

Lebenswege

Das Magazin der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich 02|2023

Für die Seele

Lachen
Meditieren
Zuhören

ALLES, WAS GUT TUT!

Für den Körper

Muskelaufbau
Ernährung und Krebsprävention

Aus der Medizin

Antibiotika und Resistenzen
MM und die Niere
KI in der Medizin

INTRO

Liebe Mitglieder und Freunde der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich, liebe Leser:innen!

Ich heiße Sie herzlich willkommen zur zweiten Ausgabe der Lebenswege 2023, in denen wir wie immer zurück- und vorausblicken.

In den Sommer starteten wir mit einem wundervollen Ausflug: Von Salzburg aus zum Königssee in Bayern mit Schifffahrt, Besichtigung der Wallfahrtskirche St. Bartholomä und einem Besuch der historischen Sammlung von Blechspielzeug im Hans-Peter Porsche Traumwerk.

Am 4. September beleuchtete der Leiter des Tumorzentrums Oberösterreich, Univ.-Doz. Dr. Ansgar Weltermann, in einem Vortrag in Linz die unterschiedlichen Wege von Patient:innen mit Multiplem Myelom.

Wieder ein großer Erfolg war unser jährliches Symposium, das heuer am 8. September stattfand. Zu dieser Veranstaltung, der fast 30.000 Teilnehmer:innen beiwohnten, finden Sie eine Zusammenfassung in dieser Ausgabe. Die Videos aller Vorträge kann man weiterhin kostenlos nachschauen.

Ein weiteres Highlight war unser Ausflug am 16. September, der uns zur Blaudruckerei Koó in Steinberg-Dörfel führte, einer der letzten Blaufärbereien Europas.

Am 7. Oktober haben 3.500 Läufer:innen und 86 Unternehmen den 17. Krebsforschungslauf unterstützt. Die Spendensumme von 260.000 € fließt in Forschungsprojekte der Initiative Krebsforschung der MedUni Wien.

Hinweisen möchten wir auch auf die Cancer School des Comprehensive Cancer Center (CCC) Vienna der MedUni Wien. In monatlichen Vorträgen können Betroffene und Angehörige mehr über die Erkrankung Krebs erfahren und Fragen persönlich an die Expert:innen stellen.

Ganz besonders freut es mich, Ihnen in dieser Ausgabe das Portrait eines langjährigen Freundes präsentieren zu können. Lesen Sie, wie Andy Sninsky mit dem Fahrrad nicht nur seine Myelom-Erkrankung überwand, sondern auch zum Hoffnungsträger für Betroffene und zum tatkräftigen Unterstützer der MM-Community avancierte.

Viel Vergnügen mit den Lebenswegen wünscht Ihnen

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

NACHRUUF



Geschockt und mit großer Trauer stehen wir angesichts des Todes von Robert Zwettler, einem liebenswerten und humorvollen Mitglied unserer SHG. Er war nicht nur für unsere Gruppe eine große Bereicherung und Hilfe, sondern wegen seiner Tapferkeit und Geduld gegenüber seiner eigenen Krankheit für viele ein Mut machendes Vorbild. An die unterhaltsamen, netten und konstruktiven Gespräche mit ihm, seine wertschätzende, nie bewertende Art, seinen Humor und seine Gelassenheit werden wir uns immer erinnern. Die Lücke, die Du hinterlässt, ist groß ... Wir sind sehr traurig und fühlen mit seiner Familie.

Alle Verabschiedungen unserer Ansprechpartner:innen finden Sie auf unserer Homepage.

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, Stella-Marie Stupica

Fotos: Bigstock, beigestellte Bilder

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

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

Hersteller: Ferdinand Berger & Söhne GmbH
Wiener Straße 80, 3580 Horn
Auflage: 4.500 Stück, Erscheinungsweise: 2x jährlich

Offenlegung



Vereinszweck: Aufgabe und Ziel des Vereines ist es, Krebspatient:innen, 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 Lachen als Medizin

Interview mit Ronny Tekal, aus Radio und Fernsehen bekannter Mediziner, Radiodoktor und Comedian.

06 Watch and Wait

Wie Sie die Wartezeit aktiv nützen und mit aufkommenden Ängsten umgehen können.

08 Meditationen

Von der langen Geschichte, dem Wert und der großen Bedeutung meditativer Techniken auf Gesundheit und Wohlbefinden.

INFO & UNTERHALTUNG

10 Buchtipps

Leseempfehlungen von Mitgliedern der SHG.

11 Künstliche Intelligenz

Chancen und Risiken von KI in der Medizin.

12 Antibiotika und Resistenzen

Wie entstehen Antibiotika-Resistenzen, was macht sie gefährlich und wie kann man ihnen vorbeugen?

14 Ansprechpartner:innen der SHG

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

MEDIZIN & MEHR

17 Das Multiple Myelom und die Niere

Wie das Multiple Myelom die Niere beeinflussen kann, welche Symptome in diesem Fall auftreten und was therapeutisch gemacht wird.

18 Patientenportrait

Andy Sninsky: The „Crazy Guy on the Bike“.

20 Die Heilkraft des Zuhörens

Von der Bedeutung des Zuhörens für den Heilungsprozess und Podcast-Empfehlungen für Krebspatient:innen.

22 Symposium 2023 Nachlese

Zusammenfassung unseres alljährlichen Symposiums am 8. September.

24 Ernährung und Krebsprävention

Univ.-Prof. Mag. Dr. Siegfried Knasmüller vom Zentrum für Krebsforschung der Medizinischen Universität Wien über Ernährung und Nahrungsergänzung in der Krebsprävention.

26 Muskelaufbau

Was bringt Muskelaufbau bei Krebs und wie macht man das am besten?

27 10 Fragen an ...

Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Nina Worel von der Universitätsklinik für Blutgruppenserologie und Transfusionsmedizin der MedUni Wien.



DR. TEKAL EMPFIEHLT: 3X TÄGLICH HUMOR FÜR 7 TAGE

„Humor ist, wenn man trotzdem lacht“, sagte bereits der deutsche Lyriker Otto Julius Bierbaum. Dr. med. Ronny Tekal im Interview über den Wert von Humor und auch Galgenhumor in der Medizin. *Von Antonia Fritz*



„DEINE INNERE APOTHEKE“
VON DR. MED. RONNY TEKAL

Goldegg Verlag. 200 Seiten. € 24,-

Lebenswege: Arzt und Comedian – wie sind Sie auf die Idee gekommen, diese beiden Berufe miteinander zu verbinden?

Ronny Tekal: Die Idee ist eigentlich schon sehr früh entstanden. Während meines Turnus in der Rheuma-Sonderkrankenanstalt Baden hielt ich immer wieder Vorträge für Patient:innen über recht trockene Themen wie zum Beispiel Arthrosen. Da habe ich schnell gemerkt, wenn man das Ganze lustiger gestaltet, ist das einerseits für mich und die Zuhörerschaft kurzweiliger.

„Humor ist einfach eine Art, mit Leichtigkeit an die Sache heranzugehen und alles ein bisschen entspannter zu sehen.“

Andererseits merken sich Patient:innen den Inhalt auch viel besser. Ich bin draufgekommen, dass nicht nur „Lachen die beste Medizin ist“, sondern tatsächlich die Medizin auch ganz schön zum Lachen ist. Weil natürlich eine gewisse Ernsthaftigkeit drinnen liegt. Es gibt sehr dramatische Situationen, aber im Großen und Ganzen ist es ein Ort, der Humor sehr gut vertragen kann. Und Humor heißt ja nicht nur, dass man Witze macht. Humor ist einfach eine Art mit Leichtigkeit an die Sache heranzugehen und alles ein bisschen entspannter zu sehen.

Lebenswege: Auf welche Reaktionen sind Sie anfangs im Kolleg:innenkreis gestoßen?

Ronny Tekal: Also aufgeregt hat sich eigentlich keiner. Im Großen und Ganzen finden das alle sehr lustig, und ich nehme durchaus die Kollegenschaft auf die Schippe. Aber auch wenn man denen einen Spiegel vorhält, halten sie den Spiegel ja nicht gerade, sondern so ein bisschen schief. Dann sieht man auch den Nachbarn, und darüber kann man dann lachen.

Lebenswege: Nützen Sie Ihre humorvolle Art im Umgang mit Patient:innen?

Ronny Tekal: Ja, absolut. Ein sehr

nettes Beispiel: Ich bin an einem Restaurant vorbeigekommen, vor dem ein Schild mit „Heute freundliche Bedienung“ stand. Das wollte ich in der Spitalsambulanz, wo die Nerven der Patient:innen meist blank liegen, auch probieren. Also haben wir eben genau so ein Schild neben den Schalter gepickt und geschaut, wie die Leute reagieren. Und das Interessante war, dass sich keiner veräppelt gefühlt hat. Ganz im Gegenteil, die Leute mussten schmunzeln und das hat die Situation deutlich entspannt.

Lebenswege: Kann Lachen bei der Genesung helfen?

Ronny Tekal: Ja, würde ich schon sagen. Es gibt ja zig Studien zu dem Thema und sogar eine eigene Wissenschaft des Lachens, die Gelontologie. Da wird etwa untersucht, welche Hormone beim echten Lachen ausgeschüttet werden und was das im Körper bewirkt.

Ich glaube aber, dass nicht nur das Lachen an sich gesund ist. Das lässt sich jetzt vielleicht nicht in Studien messen, aber Humor, also Dinge mit einer Leichtigkeit zu betrachten, ist glaube ich die Form, mit der man am ehesten mit Krankheiten umgehen kann und damit auch gesünder bleibt.

„Wenn man nicht über die eigene Krankheit lachen darf, worüber sonst?“

Lebenswege: Kann bzw. darf man über die eigene Krankheit lachen?

Ronny Tekal: Wenn man nicht über die eigene Krankheit lachen darf, worüber sonst? Ich finde den Spruch von Woody Allen sehr treffend: Komödie ist Tragödie plus Zeit. Wenn man schwer erkrankt, ist das am Anfang natürlich erstmal eine große Tragödie. Aber ab einem gewissen Punkt stellt sich trotz allem meistens wieder eine Leichtigkeit ein. Ein bisschen Humor – und sei es Galgenhumor – hebt das Ganze wieder auf eine andere Ebene. Mir fällt hier immer ein ehemaliger Patient ein, den ich auf der Onkologie

betreut habe. Der Mann war schwer krank und es war klar, dass er nur mehr ein paar Tage zu leben hatte. Ich wollte ihn überreden, wenigstens die Nachspeise zu essen. Und wir wissen ja alle, was das Spitalsessen für einen Ruf hat. Jedenfalls antwortete er mir nur mit den Worten: „Wissen’s, ich werd’ wahrscheinlich nächste Woche sterben müssen, aber ich möcht’ nicht an dem sterben.“ Das habe ich recht beeindruckend gefunden und es hat mir gezeigt, Humor geht wirklich bis zum Schluss.

Lebenswege: Darf man sich auf neue Projekte von ihnen freuen?

Ronny Tekal: Ja, natürlich! Ende September ist mein neues Buch „Deine innere Apotheke“ erschienen. Wir alle haben Kräfte, quasi eine innere Apotheke, in uns. Und wenn wir wissen, wie wir diese Kräfte aktivieren und diese Vielzahl an eigenen Substanzen nutzen können, müssen wir unter Umständen nicht in die äußere Apotheke gehen. Und Humor ist einer von vielen Mechanismen, wie das funktionieren kann.



Dr. Ronny Tekal ist Allgemeinmediziner. Als Kabarettist, Ö1-Radiodoktor und Buchautor bringt er mit viel Humor nicht nur Publikum und Patient:innen zum Lachen. Auch seine Kolleg:innen lässt er in seiner satirischen Kolumne „NebenWirkungen“ in der Ärztezeitschrift *ÄrzteWoche* die humorvollen Seiten der Medizin erkennen.

WATCH & WAIT

WAS TUN, WENN SIE NICHTS TUN KÖNNEN?

Was ist die **Watch & Wait Methode** und wie können Sie damit umgehen?

Von Antonia Fritz



Erhält man eine Krebsdiagnose, möchte man vor allem eines wissen: Welche Therapie kann ich machen, um wieder gesund zu werden? Je früher Krebs erkannt und behandelt wird, desto größer sind die Heilungschancen. Doch was, wenn Ihr Arzt oder Ihre Ärztin sagt, dass momentan keine Therapie gemacht wird?

WARUM WATCH & WAIT?

Watch and Wait, zu deutsch „Beobachten und Abwarten“, bedeutet für Sie als Patient:in: Vorerst gibt es keine Therapie, sondern nur engmaschige Kontrollen, um den Krankheitsverlauf genauestens zu beobachten. Der Grund ist, dass die Krebserkrankung zu diesem Zeitpunkt nicht aggressiv ist. Die Nebenwirkungen einer Therapie wären momentan belastender für den Körper als die Krankheit selbst. Erst wenn der Krebs Probleme macht, ist eine Therapie sinnvoll. Krebsarten, bei denen diese Methode häufig zum Einsatz kommt, sind unter anderem die chronisch lymphatische Leukämie (CLL) oder das follikuläre Lymphom.

Für viele Patient:innen ist die Watch & Wait Methode eine große psychische Belastung. Sie fühlen sich der Krankheit ausgeliefert, haben das Gefühl nur zu warten und dabei zuzusehen, wie die Erkrankung schlimmer wird. Diese Zeit ist mit vielen Ängsten und dem Gefühl von Kontrollverlust verbunden. Aber man kann die Lage auch anders betrachten. Machen Sie sich bewusst, dass Sie Glück im Unglück haben.

Schlägt Ihr Arzt oder Ihre Ärztin die Watch & Wait Methode vor, ist die Erkrankung nicht sehr aktiv und schreitet nur langsam voran. Das schenkt Ihnen vor allem eines: Zeit. Zeit, sich auf eine in Zukunft notwendige Therapie vorzubereiten und Zeit für die Forschung, neue Behandlungsmethoden zu finden. Wie können Sie diese Zeit nützen und was hilft bei der Belastung, „nichts tun“ zu können? Stellen Sie sich und Ihre Bedürfnisse in den Mittelpunkt!

WERDEN SIE AKTIV!

Auch wenn Sie keine direkte Krebstherapie erhalten, können Sie Ihren Körper aktiv unterstützen. Eine ausgewogene Ernährung sowie geistige und körperliche Fitness können einerseits dazu beitragen, ein Fortschreiten der Erkrankung hinauszuzögern. Andererseits wappnen Sie so Ihren Körper, um die Auswirkungen und Nebenwirkungen von zukünftig notwendigen Behandlungen, wie Chemotherapie oder Strahlentherapie, besser zu bewältigen.

Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, welche Sportarten und Übungen für Sie am besten geeignet sind. Ganz allgemein gilt, dass Muskelaufbau, Ausdauertraining und Dehnübungen wichtig sind. Zu wissen, dass Sie Ihrem Körper Gutes tun und ihn bestmöglich auf eine Therapie vorbereiten, gibt Sicherheit und das Gefühl, Einfluss auf die eigene Gesundheit zu haben.

LENKEN SIE SICH AB!

Um nicht ständig an die Krankheit zu denken, kann es helfen, den Fokus auf andere Dinge zu richten. Stellen Sie sich selbst folgende Fragen: Was bereitet mir Freude? Welche Momente im Leben schätze ich am meisten? Was wollte ich schon immer tun?

Wenn Sie gerne lesen, könnte die Gründung eines Buchclubs eine wunderbare Idee sein. Gehen Sie lieber ins

Kino, setzen Sie sich einmal die Woche mit einer Tüte Popcorn vor die große Leinwand. Vielleicht tut Ihnen aber auch ein Wellness-Urlaub oder die gemeinsame Zeit mit den Enkelkindern gut. Sie können neue Hobbys entdecken, die nicht nur Freude bereiten, sondern auch Ihre körperliche und geistige Verfassung stärken. Besuchen Sie einen Kochkurs. Probieren Sie das neue Yogastudio ums Eck aus. Oder lernen Sie eine neue Sprache.

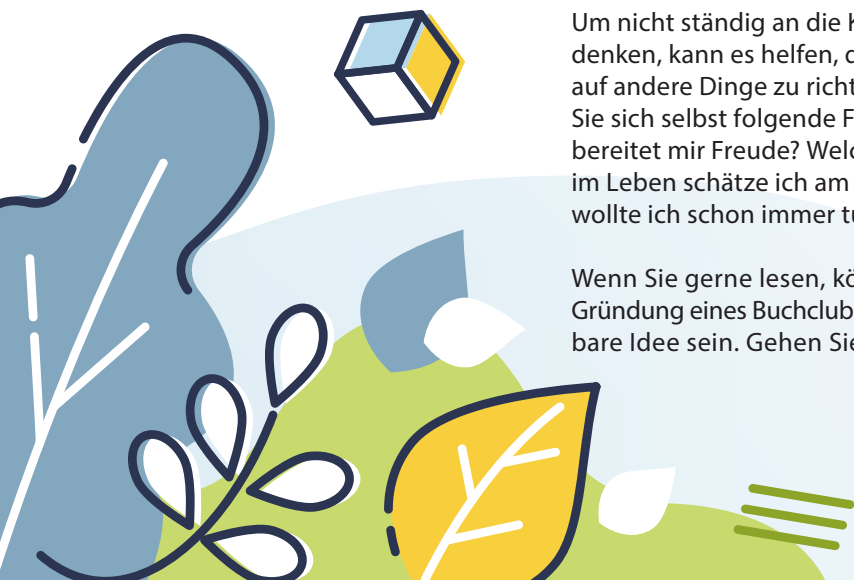
LERNEN SIE, SICH ZU ENTSPANNEN!

Es ist völlig normal, dass die Angst vor einem Kontrolltermin groß ist. Tun Sie sich bewusst vor und nach dem Termin etwas Gutes. Kaufen Sie sich Ihren Lieblingskuchen, verbringen Sie den Tag mit Freunden oder Familie, oder machen Sie sich beim Sport den Kopf frei. Sich zu verwöhnen baut Stress und Ängste ab.

Es kann Sicherheit und Halt geben, gemeinsam mit einer vertrauten Person zum Kontrolltermin zu gehen. Gemeinsam können Sie Informationen besser aufnehmen und überlegen, welche Fragen gestellt werden sollten. Wenn die Angst so groß ist, dass sie sich körperlich auswirkt, können Atem- und Entspannungsübungen helfen. Diese Übungen müssen jedoch regelmäßig über einen längeren Zeitraum geübt werden, um in der akuten Situation gut wirken zu können.

HOLEN SIE SICH HILFE UND UNTERSTÜTZUNG!

Sie sind mit Ihren Ängsten und Sorgen nicht allein. Der Austausch mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, Freunden, Familie oder anderen Betroffenen unterstützt und bietet Trost. Professionelle psychologische Unterstützung kann ebenfalls eine wertvolle Ressource sein, um Ihre Ängste und Emotionen zu verarbeiten.



ANGST FRISST SEELE AUF

METHODEN DER MEDITATION ZUM STRESSABBAU UND DEREN WIRKUNG AUF DEN KÖRPER

In einer hektischen Welt, die oft von Stress und Ängsten geprägt ist, suchen wir alle nach einem Weg zur inneren Ruhe und Gelassenheit. Die Antwort auf diese Suche könnte in der spannenden Welt der Meditation liegen. *Von Sara Bratke*



Die jahrtausendealte Praxis der Meditation hat sich über die Zeit entwickelt und findet heute immer mehr begeisterte Anhänger:innen. Ihre Geschichte reicht zurück zu den antiken Zivilisationen Indiens und Chinas, sie hielt Einzug in philosophische Strömungen und religiöse Traditionen und integrierte sich letztlich auch in unsere moderne Welt. Meditationen können auf verschiedene Arten durchgeführt werden. Alle Meditationstechniken haben aber gemeinsam, dass sie eine Form der mentalen Übung sind, bei der die Aufmerksamkeit, die Konzentration und das Bewusstsein geschult werden, um eine tiefere innere Ruhe, Entspannung und Klarheit zu erreichen.

WENN STRESS UND ANGST DEN KÖRPER ÜBERNEHMEN

Wir alle kennen das: Stress im Job, Sorgen des Alltags. Sie können unseren Körper in Alarmbereitschaft versetzen. Ein erhöhter Cholesterinspiegel, ein rasender Puls und ein Blutdruck, der Achterbahn fährt – das sind nur einige der ungesunden Nebenwirkungen.

Chronischer Stress und anhaltende Ängste können zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen. Wenn unser Körper unter Stress steht, schüttet er Hormone wie Cortisol aus, um mit der Situation umzugehen. Kurzfristig kann das nützlich sein, aber auf lange Sicht führt es zu gesundheitlichen Problemen. Unser Körper ist nicht dafür gemacht, dauerhaft unter Stress zu stehen.

MEDITATION ALS RETTER IN DER NOT

Hier kommt die gute Nachricht: Meditation kann ein Lebensverlängerer sein! Es gibt eine Vielzahl von Meditations-techniken, die sich in ihrer Herangehensweise und Praxis unterscheiden.



In der **Achtsamkeitsmeditation** („Mindfulness“) richtet man seine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment, ohne die eigenen Gedanken zu beurteilen. Die Konzentration liegt auf dem eigenen Atem, dem Körper oder anderen Sinneswahrnehmungen.



Bei der **progressiven Muskelentspannung** hingegen spannt man systematisch alle Muskelgruppen an und entspannt sie anschließend nacheinander. Dies hilft, körperliche Anspannungen zu reduzieren.



Eine **Gehmeditation** lässt sich besonders leicht in den Alltag integrieren und zusätzlich mit einem Aufenthalt in der Natur verbinden. Sie ist eine Meditationspraxis, bei der die Aufmerksamkeit auf den Bewegungen der Beine und Füße liegt, während ein Spaziergang oder der Weg zur Arbeit absolviert wird.

DIE WISSENSCHAFT HINTER DER MAGIE

Aber funktioniert das alles auch wirklich? Die Wissenschaft beantwortet das mit einem klaren Ja. Sie hat die positiven Auswirkungen der Meditation auf unseren Körper und Geist umfassend erforscht und bestätigt. Studien zeigen immer wieder, wie Meditation Stress reduziert, die emotionale Gesundheit stärkt und die körperliche Verfassung verbessert. Der Blutdruck sinkt, Entzündungen nehmen ab und das Immunsystem wird gestärkt. Die Wirksamkeit hängt oft von der Dauer und der Häufigkeit der Meditationspraxis ab. Eine Studie aus China, die

unter buddhistischen Mönchen durchgeführt wurde, die täglich mehrere Stunden meditierten, enthüllte eine große Veränderung ihrer Darmflora im Verlauf der Untersuchung. Ebenso ergab eine Forschungsarbeit der Universität Innsbruck, dass bereits eine kurze tägliche Meditationsdauer von zehn bis 15 Minuten ausreicht, um Angststörungen zu reduzieren. Erwähnung verdient die wichtige Rolle der Meditation bei der Bewältigung von Krebserkrankungen. Meditation kann dazu beitragen, den Stress bei Krebspatient:innen zu reduzieren und deren Lebensqualität zu verbessern.

IN DIE EIGENE MEDITATIONS-REISE STARTEN

Wie kann man mit Meditation beginnen? Wer noch wenig Erfahrung mit Meditation hat, kann eine geführte Meditation mit einer Lehrerin/ einem Lehrer oder eine App ausprobieren. Diese begleiten auf der Reise zur inneren Ruhe. Es gibt zahlreiche Apps wie Headspace, Calm oder Insight Timer, die mit geführten Meditationen und Achtsamkeitsübungen begleiten. Und das Beste: Man muss kein Zen-Meister sein, um anzufangen! Der einfachste Tipp ist, einen ruhigen Ort zu finden, tief ein- und auszuatmen und einfach loszulegen. Dafür reichen auch schon wenige Minuten. Om!

CALM

Meditations-App für Einsteiger und Fortgeschrittene; für Android und iOS

www.calm.com



HEADSPACE

Geführte Meditationen zu Themen wie Konzentration und Schlaf; für Android und iOS

www.headspace.com



BUCH- UND HÖRBUCHTIPPS

für unsere Leser:innen von Mitgliedern
der SHG Myelom-Lymphomhilfe



„DU BIST DAS PLACEBO – BEWUSSTSEIN WIRD MATERIE“ VON DR. JOE DISPENZA

Ist es möglich, die geistigen Kräfte wie ein Placebo einzusetzen und ohne Einnahme eines äußeren Medikaments dieselben inneren Veränderungen zu bewirken? Ja, sagt der weltbekannte Neurowissenschaftler Dr. Joe Dispenza. Und zahlreiche dokumentierte Heilungsfälle von Krebs, Herzfunktionsstörungen, Depressionen, Arthritis oder Parkinson sprechen für dieses Placebo.

KOHA Verlag. Buch 396 Seiten: € 21,95,- . Audio-CD: € 17,95,-



„DAS ENDE DES KAPITALISMUS“ VON ULRIKE HERRMANN

Nicht nur wir haben Probleme mit unseren Erkrankungen, auch der Planet Erde hat Probleme mit uns. Das Buch „Das Ende des Kapitalismus“ von Ulrike Herrmann zeigt uns in eindrucksvoller Weise die Therapiemöglichkeiten auf, wie man der Klimakrise begegnen sollte.

Das Buch fordert uns auf, Stellung zu beziehen und lenkt somit auch von eigenen Problemen etwas ab bzw. macht uns andere sehr wichtige Themen bewusst. Eine mehr als spannende Lektüre, die uns alle angeht!

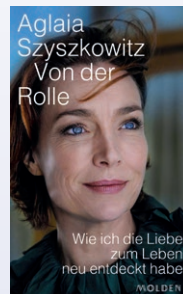
Kiepenheuer & Witsch. 352 Seiten. € 24,-



„DAS CAFÉ OHNE NAMEN“ VON ROBERT SEETHALER

Im Wien des Jahres 1966 eröffnet der Gelegenheitsarbeiter Robert Simon auf dem Karmelitermarkt sein eigenes Café. Es kommen Menschen und ihre Geschichten von Sehnsucht, Verlust und unverhofftem Glück. Ein Roman über den menschlichen Drang zum Aufbruch, ein Reigen unvergesslicher Figuren, mit besonderer Aufmerksamkeit für die Details des Lebens erzählt.

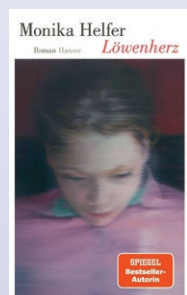
Claassen Verlag. 288 Seiten. € 25,50,-



„VON DER ROLLE“ VON AGLAIA SZYSZKOWITZ

In ihrem ersten Buch erzählt sie uns von der schwersten Krise ihres Lebens, ihren Angststörungen und wie sie wieder herausgefunden hat. Sie beschreibt, wie es am Filmset auch nach #metoo tatsächlich zugeht und zeigt Seiten an sich, die bisher unbekannt blieben, sie zeigt sich zerbrechlich, als Partnerin, als Tochter, als Freundin und als Frau.

Molden Verlag. 192 Seiten. € 27,00,-



„LÖWENHERZ“ VON MONIKA HELFER

Die in Vorarlberg geborene Autorin Monika Helfer gehört zu den wichtigsten Stimmen der Gegenwartsliteratur in Österreich. 2017 war sie für den Deutschen Buchpreis nominiert. Ihre 2022 abgeschlossene Trilogie beschäftigt sich mit ihrer Familiengeschichte. Nach „Die Bagage“ (2020) und „Vati“ (2021) erinnert sich Helfer in ihrem innigen Portrait „Löwenherz“ an ihren Bruder Richard. Eine Geschichte über Fürsorge, Schuldgefühle und Familienbande. Spiegel Bestseller.

Carl Hanser Verlag. 192 Seiten. € 20,-



„DIE WITTGENSTEINS – GESCHICHTE EINER UNGLAUBLICH REICHEN FAMILIE“ VON PETER EIGNER

Die Wittgensteins zählten zu den reichsten Dynastien des Fin de Siècle. Doch hinter der schillernden Fassade aus Firmenreichtum und Mäzenatentum in der feinen Wiener Gesellschaft verbarg sich eine zutiefst unglückliche Familie, mit exzentrischen und tragischen Persönlichkeiten, wie dem Philosophengenie Ludwig Wittgenstein. Eine packende Familiensaga, Glanz und Tragödie zwischen Gründerzeit und Zweiter Republik. Und ein Stück Wiener Kulturgeschichte.

Molden Verlag. 336 Seiten. € 39,-

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ IN DER MEDIZIN FLUCH ODER SEGEN?

Wo Künstliche Intelligenz in der Medizin Nutzen bringt und Gefahren birgt.

Von Sara Bratke

In den letzten Jahren hat die künstliche Intelligenz (KI) einen bemerkenswerten Einzug in unser tägliches Leben gehalten – von intelligenten Sprachassistenten bis hin zu Bildgenerierung. Aber eines der aufregendsten Gebiete, in denen KI erhebliche Fortschritte gemacht hat, ist zweifellos die Medizin.

GESUNDHEIT TRIFFT AUF HIGH-TECH: WIE KI DIE MEDIZIN REVOLUTIONIERT

Künstliche Intelligenz kann riesige Mengen von medizinischen Daten in Sekunden analysieren und Muster erkennen, die selbst erfahrene Ärzt:innen möglicherweise übersehen würden. Dies ermöglicht eine schnellere und präzisere Diagnose sowie die Entwicklung maßgeschneiderter Behandlungspläne. Mit dieser Technologie können Risikofaktoren für bestimmte Krankheiten identifiziert und sogar Vorhersagen über den Verlauf von Krankheiten getroffen werden. Dadurch kann frühzeitiger interveniert und die Prävention erheblich verbessert werden. KI kann auch den Verwaltungsaufwand im Gesundheitswesen reduzieren, indem sie administrative Aufgaben automatisiert.

Es gibt aber auch Bedenken. Die Verwendung von Patientendaten für KI-Anwendungen wirft Fragen zu Datenschutz und Ethik auf. Wie werden sensible Informationen angemessen geschützt? Wer ist verantwortlich, wenn ein KI-System einen Fehler macht? Wie können wir sicherstellen, dass ethische Grundsätze in der Medizin eingehalten

werden? Die Integration von KI-Technologie in die Medizin führt auch zu Befürchtungen, dass Arbeitsplätze im Gesundheitswesen überflüssig werden. Es ist jedoch wahrscheinlicher, dass Künstliche Intelligenz die Aufgaben von Ärzt:innen und Pflegekräften ergänzt oder verändert, aber nicht ersetzt.

DIE AKTUELLE NUTZUNG VON KI IN DER MEDIZIN

Künstliche Intelligenz wird bereits in verschiedenen Bereichen der Medizin eingesetzt. Von Bildanalyse für die Früherkennung von Krebs bis zur Vorhersage von Epidemien, die Möglichkeiten sind enorm. Der Algorithmus der Firma BlueDot hatte bereits eine Woche vor der WHO vor einem möglichen Krankheitsausbruch von Covid-19 gewarnt, indem er Nachrichten, Reisewarnungen, Foren, Blogs, statistische Daten uvm. durchforstete.

Unternehmen und Forschungseinrichtungen arbeiten eifrig daran, KI-gestützte Tools weiterzuentwickeln und in die medizinische Praxis zu integrieren.

VOM LABOR ZUR KLINIK: KI-GESTÜTZTE TUMORCHARAKTERISIERUNG

Auch in Österreich arbeiten engagierte Mediziner:innen daran, die Medizintechnik der Zukunft zu gestalten. Die Medizinische Universität Wien und die Christian Doppler Forschungsgesellschaft arbeiten gemeinsam daran, mit Hilfe von künstlicher Intelligenz, Radiomics und Deep-Learning-Techniken die Diagnose und Charakterisierung von Tumoren zu verbessern.



ANTIBIOTIKA UND RESISTENZEN

Segen und Grenzen einer der wichtigsten Arzneimittelgruppen in der Medizin.
Von Claudio Polzer

DER BEGINN DES ANTI-BIOTISCHEN ZEITALTERS

Im Jahr 1896 beobachtete Ernest Duchesne erstmals die antimikrobielle (Bakterien abtötende) Wirksamkeit von Schimmelpilzen. Das erste Antibiotikum entwickelte Paul Ehrlich 1910 gegen den Erreger der Syphilis. Die Entdeckung des Penicillins durch Alexander Fleming im Jahr 1928 sollte die medizinische Welt verändern.

Zehn Jahre darauf begannen Howard W. Florey und Ernst B. Chain auf Basis der Forschungsergebnisse Flemings mit der Entwicklung eines penicillinhaltigen Medikaments. Ab 1942 wurde es industriell hergestellt, zuerst für die Soldaten im zweiten Weltkrieg, ab 1944 auch für die allgemeine Bevölkerung. Fleming, Chain und Florey erhielten 1945 für ihre Entdeckung den Nobelpreis. Seit den 1970er und 1980er-Jahren entdeckt die Forschung immer neue Antibiotika im Kampf gegen bakterielle Erreger.

ANTIBIOTIKA

Heute gibt es nach ihrem chemischen Aufbau mehr als ein Dutzend unterschiedliche Antibiotika-Gruppen. Die Penicilline sind nur ein Vertreter einer

dieser Gruppen, in Österreich aber immer noch die am häufigsten verwendeten Antibiotika. Und hier beginnt auch das Problem. Der über Jahrzehnte massenhafte, oft unkritische und unangemessene Einsatz hat die einstige Waffe zu einer Flanke der Medizin werden lassen. Grund ist nicht allein der Einsatz beim Menschen. Nur 56 Prozent der Antibiotika in Österreich werden von Menschen konsumiert, die restlichen 44 Prozent werden im Veterinärbereich eingesetzt.¹ Bakterielle Keime kommen in vielen Bereichen mit den Wirkstoffen in Berührung.

RESISTENZ

Viele Bakterien reagieren auf äußere Einflüsse und sind in der Lage, Gegenstrategien zu entwickeln, die sie gegen Antibiotika weniger empfindlich oder gänzlich resistent machen. Die Resistenz ist dabei durchaus individuell. Bakterien können gegenüber einem Antibiotikum völlig resistent und auf ein anderes sensibel sein. Schließlich gibt es Bakterien, die gegenüber vielen, sogar gegenüber den meisten Antibiotika Resistenzen entwickelt haben. Sie sind multiresistent und ein großes Problem, so wie beispielsweise der bekannteste Vertreter, der multiresistente *Staphylococcus aureus* (MRSA). Immerhin ist die MRSA-Rate mit 6,6% in Österreich auf einem stabilen Niveau.

EINIGE WEITERE BEISPIELE²:

β-hämolysierende Streptokokken der Gruppe A:

zu über 20% resistent gegenüber Makrolid-Antibiotika.

E. coli: zu über 19% gegen Cotrimoxazol und zu über 13% gegen Fluorchinolone resistent.

Klebsiella pneumoniae:

zu ca. 7,0% resistent gegenüber den neuesten Cephalosporinen.

Pseudomonas aeruginosa:

zu etwa 20,0% resistent gegen Piperacillin/Tazobactam und Carbapenem-Antibiotika.

Pneumokokken und Salmonellen:

zu je ca. 10% resistent gegen mehrere Antibiotika.

Campylobacter: zu 80% resistent gegenüber Fluorchinolonen.

¹ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/545645/umfrage/einsatz-von-antibiotika-in-oesterreich-nach-einsatzsegment>

² Resistenzbericht Österreich – AURES 2021.

³ https://germany.representation.ec.europa.eu/news/antibiotikaresistenz-antibiotika-nutzung-geht-zuruck-aufklarungsarbeit-bleibt-wichtig-2022-11-17_de

WAS TUN?

Im internationalen Vergleich steht Österreich hinsichtlich Antibiotika-Resistenz von Bakterien recht gut da. Am besten ist die Situation in den skandinavischen Staaten, bedenklich in Italien und den USA. Aber auch in Europa ist die Zahl der Infektionen und Todesfälle aufgrund antibakterieller Resistenzen erheblich gestiegen.³ Das hat auch mit unseren Tierhaltungs- und Ernährungsgewohnheiten zu tun. Bei Schweinen wurden extrem hohe Resistenzanteile gegenüber Tetracyclin und sehr hohe Anteile gegenüber Ciprofloxacin gefunden.

Helfen wird nur ein verantwortungsvoller Umgang mit diesen existentiellen Medikamenten. Und es gibt einen Europäischen Aktionsplan, um das Problem in den Griff zu bekommen.

Hier muss auch noch viel Informationsarbeit geleistet werden. Denn laut einer Eurobarometer-Umfrage weiß immer noch nur jede(r) zweite Befragte, dass Antibiotika nicht wirksam gegen Viren sind. Und nur jede(r) Dritte weiß, dass der unnötige Einsatz von Antibiotika diese unwirksam macht.

Antibiotika richtig einnehmen, um Resistenzen zu verhindern:

- Antibiotika ausschließlich nach ärztlicher Verordnung einnehmen.
- Antibiotika so lange und in der ärztlich verordneten Dosierung einnehmen.
- Antibiotika idealerweise mit einem Glas Wasser einnehmen. Kalziumreiche Mineralwässer, Milch, Tee, Kaffee oder Grapefruitsaft können die Aufnahme oder Wirkung mancher Antibiotika behindern.
- Antibiotika immer zur gleichen Tageszeit einnehmen.
- Antibiotika zur richtigen Tageszeit einnehmen: Abhängig vom Wirkstoff vor, während oder nach dem Essen.
- Reste von Antibiotika nicht aufheben und bei der nächsten Infektion auf eigene Faust einnehmen.
- Ärztlich verordnete Antibiotika nicht an andere Patient:innen weitergeben.
- Antibiotika nicht über Toilette oder Waschbecken entsorgen. Am besten Rückgabe an die Apotheke.
- Bei gleichzeitiger Einnahme anderer Medikamente müssen Wechselwirkungen bedacht werden. Es informieren Ärzt:in und Apotheker:in.

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
Kutane Lymphome

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

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

Medizinische Universität Wien
Universitätsklinik für Dermatologie
Währinger Gürtel 18 – 20, 1090 Wien
Telefon 01 40400 77000
constanze.jonak@meduniwien.ac.at
Spezialisierung: NHL, Kutane Haut-lymphome

IHRE MEDIZINISCHEN ANSPRECHPARTNER:INNEN 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 Hämato-onkologie
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

OÄ 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. Thamer Sliwa
3. Med. Abteilung für
Hämatologie und Onkologie
LKH Hochsteiermarkt
Vordernberger Straße 42, 8700
Leoben
Telefon 03 842 401 0
Montag – Freitag: 08.00 – 14.00 Uhr
Spezialisierung: CML

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

ANSPRECHPARTNER:INNEN IN DER SELBSTHILFEGRUPPE



WIEN, NIEDERÖSTERREICH UND BURGENLAND

Elfi Jirsa, Wien
Telefon 0664 38 54 161
(Präsidentin der MLH)
elfi.jirsa@myelom-lymphom.at

Anne Gabriel, Maria Enzersdorf
Telefon 0699 11 32 98 85

Dr. Alfred Gabriel, Maria Enzersdorf
Telefon 0699 11 45 81 14

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

OBERÖSTERREICH

Ingrid Neißl, Wels
Telefon 0680 21 96 718

SALZBURG

DGKS Gabriele Kaltseis, Faistenau
Telefon 0664 41 14 681

STEIERMARK

DI Robert Csrepka, Graz
Telefon 0664 37 39 425

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

IHRE MEDIZINISCHEN ANSPRECHPARTNER:INNEN 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
Schmerzordination
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

**Assoc. Prof. Priv.-Doz.
Dr.ⁱⁿ Constanze Jonak**
Hietzinger Hauptstraße 45/1, 1130 Wien
Terminvereinbarung unter
Telefon 0664 244 83 84 oder
Email: ordination@jonak-haut.at
Spezialisierung: NHL, Kutane
Hautlymphome

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

Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig
1090 Wien, Beethovengasse 1/1/15
Terminanfragen täglich von
9.00 bis 18.00 Uhr
Telefon 01 405 67 37
heinz.ludwig@aon.at
Spezialisierung: MM, NHL, MDS

Univ.-Prof. Dr. Michael Pfeilstöcker
Facharzt für Innere Medizin
Additivfacharzt für Hämatologie und
Internistische Onkologie
Webgasse 28/3, 1060 Wien
Ordination nach tel. Vereinbarung,
Telefon 0664 40 19 619
Spezialisierung: MDS

Prim. Univ.-Prof. Dr. Andreas Petzer
Gesellenhausstr. 21, 4040 Linz
Termine nach Vereinbarung
Telefon 0676 71 42 313 oder
0732 76 77 73 45
www.linz-onkologie.vpweb.de
andreas.petzer@myelom-lymphom.at
Spezialisierung: MM, NHL

Marc Sattler
Psychotherapeut, Existenzanalytiker
Esterházystraße 25/5,
7000 Eisenstadt
Telefon 0664 480 18 69
praxis@marc-sattler.at

OA Dr. Siegfried Sormann
Universitätsklinik für Innere Medizin
Graz
Auenbruggerplatz 38, 8036 Graz
Ordination nach Voranmeldung
Telefon 0650 22 08 644
www.videomed.at
Spezialisierung: MM

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

DAS MULTIPLE MYELOM UND DIE NIERE

Das Multiple Myelom, einer der häufigsten Tumoren des Knochenmarks, kann auch die Niere betreffen. Was es mit Dialyse und Ernährung bei Nierenerkrankungen auf sich hat, erfahren Sie hier. *Von Stella-Marie Stupica*

Eine der Aufgaben der Niere ist es, Schadstoffe und Abfallprodukte aus dem Körper zu leiten und wichtige Stoffe in ihrer Konzentration für den Körper richtig einzustellen. Dazu gehören Elektrolyte, wie z. B. Kalium, Natrium und Phosphat. Dazu zählen auch abnormale Proteine (Eiweiße), die im Rahmen eines Multiplen Myeloms entstehen können.

WAS PASSIERT?

Das feine Nierensystem kann bei einer Überlastung durch abnormale Proteine wie ein Filter „verstopfen“. Zusätzlich sorgt das Multiple Myelom oft für hohe Calciumspiegel. Diese schaden ebenfalls der Niere. So kann die Nierenfunktion sich mit der Zeit verschlechtern.

WIE MAN DAS FESTSTELLT

Eine Schädigung der Niere durch das Multiple Myelom kann zu einer verminderten Nierenfunktion führen. Diese kann mithilfe eines Bluttests festgestellt werden: Die sogenannte Glomeruläre Filtrationsrate (GFR) ist erniedrigt und das Kreatinin im Blut erhöht. Zweiter wichtiger Wert ist die Menge des Eiweißes Albumin im Urin. Eine Erhöhung deutet auf eine Nierenschädigung hin. Außerdem kann der Urin als Folge der gefilterten Proteine schäumen oder deutlich weniger Urin produziert werden (etwa < 800ml pro Tag). Diese Veränderungen können nicht nur beim Multiplen Myelom, sondern auch bei anderen Erkrankungen auftreten.

WAS MAN TUN KANN

Die wichtigste Therapie einer Nierenbeteiligung beim Multiplen Myelom ist die Krebstherapie. Bei sehr stark

eingeschränkter Nierenfunktion kann zusätzlich eine Dialyse durchgeführt werden. Eine Dialyse kann z.B. notwendig werden, wenn das Kalium oder Calcium zu stark steigt. Dies kann unter anderem zu Herzstolpern führen. Außerdem wird eine Dialyse nötig, wenn Sie über längere Zeit wenig oder akut über 12 Stunden lang gar kein Wasser lassen können.

Bei der Dialyse übernimmt eine Maschine die Rolle der Niere. Grundsätzlich gibt es zwei Formen der Dialyse: Die Hämodialyse, die im Krankenhaus durchgeführt wird, und die Bauchfelldialyse, die Sie auch selbstständig zu Hause vornehmen können. Das Bauchfell wird dabei als Filter genutzt. Voraussetzung ist eine Operation, bei der ein Zugang zur Bauchhöhle geschaffen wird, und eine

Einschulung, wie die Bauchfelldialyse hygienisch und korrekt durchgeführt wird. Dann ist die Bauchfelldialyse meist für einige Jahre möglich.

Eine Krebs- oder Nierenerkrankung kann das Leben sehr beeinflussen. Gleichzeitig sind viele Dinge immer noch möglich und wohltuend, insbesondere eine gesunde und schmackhafte Ernährung. Wenn eine Dialyse notwendig wird, sollten Sie viel Eiweiß und Kalorien, aber wenig Salz, Kalium und Phosphor zu sich nehmen. Essen Sie vermehrt Eier und wenig salziges Fleisch und vermeiden Sie Bananen, Fertigprodukte und Salz. Zusammen mit Ärzt:innen und Ernährungsberater:innen arbeiten Sie einen Ernährungsplan aus, der zu Ihnen passt. Sie sagen Ihnen auch, wie viel Wasser Sie am Tag trinken dürfen.





LEBENSWEGE

„JE MEHR BEWEGUNG DU MACHST, DESTO BESSER FÜHLST DU DICH!“

ANDY SNINSKY

Der wundersame Weg des Andy Sninsky (75).
Von Claudio Polzer

Vor 16 Jahren ist Andy Sninsky 59 und führt ein aufregendes Leben. Eine Hälfte des Jahres verbringt er in Costa Rica als Abenteuerscout mit Wildwasser-Rafting und Kajak-Touren. Über die Sommermonate zieht er in seine Wahlheimat Österreich.

SYMPTOME UND DIAGNOSE

Anfang 2008 plagten Andy Schmerzen, weshalb er in Costa Rica ein Krankenhaus aufsucht. Der Verdacht auf eine gebrochene Rippe wird gestellt und Schonung angeraten. Aber die Schmerzen werden nicht besser. Im Frühsommer 2008, wieder in Österreich, sucht Andy eine Ärztin auf, die sein auffälliges Blutbild nicht deuten kann. Auch in einem Krankenhaus werden die Ärzt:innen nicht schlau und vermitteln den Patienten zu einem Experten: Prof. Dr. Heinz Ludwig.

Für den damaligen Vorstand der 1. Medizinischen Abteilung für Onkologie, Hämatologie und Palliativmedizin am Wilhelminenspital in Wien und Leiter des Wilhelminen Krebsforschungsinstituts steht nach ausführlichen Untersuchungen bald fest: Andy leidet an

einem Multiplen Myelom. Und dort, im Besprechungsraum des Therapeuten, endet Andy Sninskys Krankengeschichte zwar nicht abrupt, doch es beginnt eine neue Geschichte, die ihn bis heute über seine Erkrankung hinwegtragen sollte. Denn hinter dem Schreibtisch von Prof. Ludwig steht: ein Fahrrad.

THERAPIE UND SUPPORT

Erste Behandlung ist eine Strahlentherapie zur Reduktion der Schmerzen, dann muss sich der Patient für die folgende Chemotherapie erholen. Andy ist völlig kraftlos, geht an einem Rollator und wiegt nur noch 53 Kilogramm (zuvor 70). Da er in einem dreistöckigen Haus wohnt, aber kaum zwei Stiegen bewältigen kann, sucht seine Frau nach einer Übergangslösung. Sie findet sie im Stift Heiligenkreuz, wo die Zisterziensermönche Zimmer im Erdgeschoss bereitstellen. Zwei Wochen verbringt der schwerkranke Andy in der Abtei, umgeben von Ruhe und den Gebeten der Mönche. Das tut seiner Seele wohl.

Andy erhält eine Chemotherapie und 2009 eine Stammzellentransplantation, ein Jahr Behandlung, die seiner

körperlichen und seelischen Verfassung arg zusetzt. „Danach dachte ich nicht: Ich bin geheilt! Ich dachte nur: Hey, ich bin am Leben.“ Der einstige Abenteuerscout hat nicht einmal Kraft genug, die Donau stromabwärts von Klosterneuburg bis nach Wien zu paddeln. Aber er gibt nicht auf. Er beginnt mit Nordic Walking, zuerst zehn Schritte, dann 100 Meter, dann 1 und bald 6 Kilometer durch die Hügel um Klosterneuburg. Schritt für Schritt.

„Es hat eineinhalb Jahre gedauert, um aus dem Loch zu krabbeln.“ Andy Sninsky hat viel erlebt und kann viel Rat zum Umgang mit einer Blutkrebserkrankung geben:

„Folge den Anweisungen der Ärzt:innen, arbeite mit Ihnen zusammen. Und bringe dich selber ein. Du bist selber dein bester Anwalt.“

„Nimm eine Vertrauensperson mit zu den Arztgesprächen, die mithört oder auch Notizen macht. Mit einem Chemobrain vergisst du viele Dinge schon zehn Minuten nach dem Gespräch. Zwei Gehirne sind besser als eines.“



DER WEG NACH VORN

Im Besprechungsraum von Prof. Ludwig erinnerte sich Andy Sninsky, was für ein Vergnügen das Fahrradfahren ihm bereitet hatte. Wenn dieser Arzt Fahrrad fährt, dann erzähle ich ihm meine Geschichte, denkt er bei sich und erzählt von seiner ersten Fahrradtour im Alter von 19 Jahren, von Kalifornien nach Miami und nach Norden bis New York. Darauf Prof. Ludwig: „Ich denke, an Ihnen kann man arbeiten!“

2011, als die Therapien abgeschlossen sind und er wieder bei Kräften ist, beginnt Andy für die Internationale Myelom-Gesellschaft Fahrrad zu fahren. Für seine eigene Gesundheit, aber vor allem auch, um ein Signal nach außen zu senden, dass die Erkrankung Multiples Myelom existiert und man sie bezwingen kann. Um Bewusstsein zu schaffen, für Betroffene und nicht Betroffene. Seine Touren verkünden: „Du musst in Bewegung bleiben! Du musst etwas tun. Es kann etwas Künstlerisches sein, etwas Handwerkliches... Du brauchst einen guten Grund, jeden Tag aufzustehen.“

Der erste Trip führt 500 Kilometer von Kalifornien durch die Wüste nach

Arizona. Seither hat der „Crazy guy on a bike“ etwa 40.000 Kilometer überall auf der Welt mit dem Fahrrad zurückgelegt. In den letzten drei Jahren fuhr er zweimal durch Kanada. Ab Februar 2023 radelte er 2.000 Kilometer über beide Inseln Neuseelands und anschließend durch Australien. Im Juni kam er wieder einmal nach Österreich, um den Neusiedler See zu umrunden und das Stift Heiligenkreuz zu besuchen. Denn Andy Sninsky wurde als das Wunder auserkoren, welches für eine Seligsprechung des ehemaligen Abtes Karl Braunstorfer vonnöten ist.

STATUS QUO

Andy Sninsky ist fit und gesund, seine Blutwerte sind stabil, ohne Erhaltungstherapie seit 2011. „Nicht einmal meine Ärzte können genau sagen, warum es mir so gut geht. Alle wollen mein Geheimnis wissen, aber ich habe kein Geheimnis. Nur meine positive Haltung. Auf dem Fahrrad ist jeder Tag ein Vergnügen. Radfahren ist Teil meines Lebens, und ich mache so weiter. Denn es funktioniert.“ Ein wenig leiser treten wird Andy allerdings schon. Immerhin ist er vor kurzem 75 geworden. Große

internationale Touren sind derzeit nicht geplant, kleinere Touren in den USA sehr wohl. Und nächstes Jahr im August findet in Island die Präsentation einer Initiative der Internationalen Myeloma Foundation statt. Andy Sninsky ist eingeladen, eine Fahrradtour zu führen. Dann heißt es wieder: „Ride and never look back! The more movement you do the better you feel!“



Auf seiner Website kann man über Andy Sninskys Unternehmungen auf dem Laufenden bleiben:

fundraise.myeloma.org/crazyguyonabike

DIE HEILKRAFT DES ZUHÖRENS

TOP 5 PODCASTS FÜR KREBSPATIENT:INNEN

Immer mehr Menschen entdecken Podcasts als unterhaltsame Möglichkeit, sich zu informieren und inspirieren zu lassen. Auch für Menschen mit Krebserkrankungen können Podcasts Wissen vermitteln, Kraft geben, motivieren und Spaß machen. *Von Stella-Marie Stupica*

WAS SIND PODCASTS UND WO FINDE ICH SIE?

Podcasts sind wie ein online Radioprogramm, das Sie sich selbst zusammenstellen können. Es gibt sie zu den verschiedensten Themen, und die Nutzer:innen können jederzeit in alle oder ausgewählte Folgen hineinhören.

Die einzelnen Folgen sind je nach Podcast unterschiedlich lang und auf der Website des Podcasts oder auf kostenfreien Apps wie **Spotify, Google Podcasts, Apple Podcasts, Podigee, Pocket Casts, Podcast Addict und Deezer** zu finden.

Die eigene Erkrankung besser zu verstehen und zu hören, wie andere ein ähnliches Schicksal gemeistert haben, kann viel Kraft geben. Egal ob Sie lieber informiert, unterhalten oder inspiriert werden – dank der vielen Podcasts ist für alle Interessierten etwas dabei.

In unseren Top 5 Podcasts für Krebspatient:innen haben wir Ihnen Podcasts zusammengestellt, in die es sich lohnt reinzuhören.



FÜR JUNGE MENSCHEN: „JUNG & KREBS – WISSEN FÜR JUNGE BETROFFENE“



Der Podcast der Deutschen Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs hat vor allem junge Menschen im Blick. Die Schauspielerin und Stiftungsbotschafterin Lea Marlen Weitack spricht mit jungen, an Krebs erkrankten Menschen und Expert:innen. In den bislang zehn Folgen geht es um grundsätzliche Fragen wie den Umgang mit der Diagnose und den Kontakt mit Ärzt:innen, aber auch um Themen wie Partnerschaft, Kinderwunsch, Studium und die (berufliche) Zukunft. Die Folgen sind 30–60 Minuten lang. Der Podcast wird unterstützt vom Unternehmen Novartis und ist kostenlos zu finden auf Spotify, Google Podcasts, Apple Podcasts, Podigee und Deezer.

INFORMATIONEN RUND UM BRUST- UND PROSTATAKREBS: „KREBS.LEBEN!“



Der von dem Facharzt für Innere Medizin und Onkologie, Dr. Friedrich Overkamp, gegründete Podcast „Krebs.LEBEN!“ vermittelt patientennahes Wissen und gibt Orientierung. Hörer:innen erfahren unter anderem, was nach der Diagnose auf sie zukommt, was ein Tumorboard macht und wie klinische Studien funktionieren. Der Schwerpunkt der Gespräche mit Betroffenen und Expert:innen liegt auf Brust- und Prostatakrebs, doch auch Themen wie Bewegung bei Krebs und Palliativtherapie werden aufgegriffen. Die 24 Folgen sind je 10–35 Minuten lang und kostenfrei abrufbar auf Spotify, Podigee, Deezer, Apple Podcasts und Google Podcasts.

KREBS BEWÄLTIGEN: „LEBEN MIT KREBS“



Der Podcast mit den meisten Folgen und den vielfältigsten Themen ist der Schweizer Podcast „Leben mit Krebs“. In über 50 Folgen widmen sich Nadine und Sandra seit Anfang 2022 in jeder Staffel einem Oberthema: Von Mindset über Schmerz, Partnerschaft, Vorurteile, körperliche Veränderungen bis hin zum aktuellen Oberthema Frauen mit Krebs. Sie sprechen mit Betroffenen, Angehörigen und Expert:innen über die kleinen und großen Fragen rund um die Krebserkrankung. Die Folgen sind 15–35 Minuten lang. Sie können „Leben mit Krebs“ unter anderem bei Apple Podcasts, Google Podcasts, Spotify und podcast.de hören.

MIT GEFÜHL: „CAFÉ KREBS“



Das „Café Krebs“ hat sich zum Ziel gesetzt, mit ehrlichen Gesprächen Krebs zu enttabuisieren und ihm etwas die Macht zu nehmen. Es wird inzwischen von der ehemaligen Café-Krebs-Hörerin Moni Klein moderiert, die selbst an Krebs erkrankt ist. Im Podcast spricht sie mit anderen Betroffenen und Expert:innen über Hoffnungen, Ängste und den Alltag mit Krebs. Die Themen der bislang 31 Folgen sind vielfältig: Von Weihnachten mit Krebs, Schlagfertigkeit, Armut durch die Erkrankung bis hin zum Weg zurück ins Leben. Die Folgen dauern 15–45 Minuten und sind kostenlos bei Google Podcasts, Apple Podcasts und Spotify zu finden. Der Podcast wird gefördert vom Unternehmen MSD.

BLICK IN DIE ZUKUNFT: „MEIN LEBEN DANACH“



Geheilt – und was nun? In sechs Folgen spricht Sonja Sanne mit anderen Betroffenen und Angehörigen darüber, wie die Erkrankung ihr Leben verändert hat und was es seelisch und körperlich bedeutet, ein Leben nach Krebs zu leben. Mit ihrem Podcast möchte sie andere Betroffene inspirieren, ihnen Mut machen und das geben, was ihr selbst in der Zeit nach ihrer Erkrankung gefehlt hat. In etwa 30 Minuten erzählen ihre Gäste ihre sehr persönlichen und berührenden Geschichten. Der Podcast ist unter anderem zu hören bei Google Podcasts, Apple Podcasts, Spotify und Deezer.



SYMPOSIUM 2023

Das Myelom-Lymphom-CLL-Symposium fand am 8. September virtuell statt.

Insgesamt 9 Vorträge konnten die mehr als 29.000 Teilnehmer:innen dieses Jahr via Live-Stream mitverfolgen, kostenlos und ohne Anmeldung.

Wieder durften wir namhafte Expert:innen aus den Bereichen Medizin, Pharmazie und Ernährungswissenschaft begrüßen. Alle Vorträge stehen zum Nachschauen ebenfalls kostenlos als Video-on-Demand zur Verfügung.

BEWEGUNG – RICHTIG UND REGELMÄSSIG



Dass krankheits- und therapiebedingte Nebenwirkungen durch regelmäßige körperliche Aktivität verbessert werden können, ist durch zahlreiche Studien belegt. Die wichtige Rolle, die körperliche Aktivität bei der Krebsprävention, -behandlung und -nachsorge spielt, beleuchtet in seinem Vortrag Univ.-Prof. Dr. Richard Crevenna, Vorstand der Universitätsklinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin an der Medizinischen Universität Wien.

DAS GELUNGENE ARZT-PATIENTEN-GESPRÄCH



Vertrauen, Wohlfühlen, Pflegen einer ehrlichen und offenen Kommunikation – das sind unabdingbare Aspekte für eine gut funktionierende Arzt-Patienten-Beziehung. Was diese ausmacht, wie Mediziner:innen ausgebildet werden und wie Patient:innen ihre Anliegen vertreten können, erklärt OA Dr. David Fuchs, Facharzt für Innere Medizin und Leiter der Abteilung Palliative Care am Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern.

FEIN ESSEN TROTZ ERKRANKUNG



Die Ernährung ist eine wichtige Säule in der Behandlung von Krebserkrankungen. Eine ausgewogene Ernährung liefert wertvolle Energie und Nährstoffe vor, während und nach einer Krebstherapie und kann Nebenwirkungen wie Verdauungsbeschwerden und Appetitlosigkeit positiv beeinflussen. Damit man das Essen wieder genießen kann. Als ausgebildete Diätologin berät Maria Greiner seit vielen Jahren auch Krebspatient:innen in Ernährungsfragen.

STUDIEN – WIE PATIENT:INNEN PROFITIEREN



Ohne Klinische Studien wären Krebsforschung und Entwicklung neuer Medikamente nicht möglich. Erfahren Sie mehr über die Vorteile durch den Zugang zu neuesten Therapien, über die Rolle von Studienkoordinatoren und über die Qualitätskontrolle der Studienergebnisse. Barbara Dixner ist leitende klinische Studienkoordinatorin der Abteilung für Innere Medizin, Hämatologie und Onkologie im Hanusch-Krankenhaus in Wien.

WARUM IST ES SO WICHTIG, (KREBS-) MEDIKAMENTE RICHTIG EINZUNEHMEN?



Morgens, abends, vor oder nach dem Essen? Wie wirken verschiedene Medikamente im Körper und welche Wechselwirkungen können auftreten? Warum ist es wichtig, wie Medikamente eingenommen werden, und gibt es praktische Tipps für den Alltag? Diese und weitere Fragen beantwortet in ihrem Vortrag Mag.^a pharm. Karin Simonitsch, Pharmazeutin und Leiterin der Marien Apotheke in Wien.

LYMPHOME – NEUES IN DIAGNOSTIK UND THERAPIEN



Zu verschiedenen Arten von Lymphomen, neuesten Erkenntnissen zu Diagnostik und zu Therapiemöglichkeiten spricht in seinem Vortrag Priv.-Doz. Dr. Daniel Heintel, stationsführender Oberarzt sowie Leiter der Lymphom-Ambulanz an der 1. Medizinischen Abteilung, Zentrum für Hämatologie und Onkologie der Klinik Ottakring. An der Abteilung ist er als Principal Investigator außerdem für Studien für Patienten mit Lymphomen und CLL zuständig.

MULTIPLES MYELOM – NEUES IN DIAGNOSTIK UND THERAPIEN



Das Multiple Myelom ist zwar eine seltene bösartige Tumorerkrankung, gehört aber dennoch zu den häufigsten Tumoren von Knochen und Knochenmark. Neueste Erkenntnisse zu Diagnostik und Therapiemöglichkeiten des MM präsentiert in seinem Vortrag OA Dr. Martin Schreder, Facharzt für Innere Medizin und Hämatologie und internistischer Onkologe an der Klinik Ottakring.

CHRONISCHE LYMPHATISCHE LEUKÄMIE (CLL) – NEUES ZU DIAGNOSTIK UND THERAPIEN



Über die Diagnostik und Therapie der chronischen lymphatischen Leukämie (CLL) informiert Univ.-Prof. Dr. Jäger, Professor für Hämatologie an der Klinischen Abteilung für Hämatologie und Hämostaseologie der Medizinischen Universität Wien. Themen sind die Ersttherapie und die Therapie im Erkrankungsrückfall sowie neue Studien und Therapiemöglichkeiten mit neuen Medikamentenkombinationen.

PROPHYLAXE, INFektionsMANAGEMENT UND IMPFEMPFEHLUNGEN BEI MYELOMPATIENT:INNEN



Das erheblich erhöhte Risiko für Infektionen bei Patient:innen mit einem multiplen Myelom ist Inhalt des Vortrags von Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig, Direktor des Wilhelminen Krebsforschungsinstituts und emeritierter Vorstand der 1. Medizinischen Abteilung, Zentrum für Onkologie, Hämatologie und Palliativmedizin an der Klinik Ottakring in Wien. Aktuelle Strategien und Empfehlungen, die zur Verbesserung der Gesundheit und Lebensqualität von Myelompatient:innen beitragen können.

Die Video-Aufzeichnungen aller Vorträge zum Nachschauen finden Sie unter der Adresse:

selpers.com/live/myelom-lymphom-symposium-2023

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



ERNÄHRUNG UND NAHRUNGSERGÄNZUNG IN DER KREBSPRÄVENTION

Eines vorweg: Bei der Entstehung anderer Krebsarten spielt die Ernährung eine größere Rolle als bei Myelom- und Lymphomerkrankungen. Doch die Auswirkungen der Ernährung auf Krebs sind unbestritten. *Von Claudio Polzer*

„Ernährungsfaktoren machen 25 bis 30 Prozent aller vermeidbaren Krebstoten aus“, erklärt Univ.-Prof. Mag. Dr. Siegfried Knasmüller, Leiter des Krebsforschungszentrums an der Medizinischen Universität Wien. Das bedeutet, von den jährlich etwa 20.000 Krebstoten in Österreich haben wahrscheinlich circa 5.000 bis 6.000 ursächlich mit Ernährung zu tun.

RISIKOFAKTOR ERNÄHRUNG

Die wichtigste Einflussgröße auf Ernährungsseite für die Entstehung von Krebserkrankungen ist laut Prof. Knasmüller Übergewicht. Die Auswirkungen

dieses Umstands werden deutlich, wenn man sich vor Augen führt, dass 50 Prozent der Österreicher:innen übergewichtig sind, 10 Prozent von ihnen sogar adipös. „Vereinfacht gesagt, geht das Immunsystem gegen das Fettgewebe vor, das es bis zu einem gewissen Grad als körperfremd einstuft“, erklärt Prof. Knasmüller. Übergewicht verursacht also chronische Entzündungen im Körper, wodurch gewebeschädliche freie Radikale freigesetzt werden. Dadurch sind übergewichtige Personen nicht nur anfälliger für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sie haben auch ein stark erhöhtes Krebsrisiko für verschiedenste Organe. Bei etwa 15 unterschiedlichen

Krebserkrankungen spielt auch Ernährung ursächlich eine Rolle, beispielsweise bei Bauchspeicheldrüsenkrebs und Darmkrebs, aber auch bei Brustkrebs in der Postmenopause und vielen anderen mehr.

Nach dem Übergewicht an zweiter Stelle der wichtigsten Ernährungsrisikofaktoren für Krebs steht Alkoholkonsum. Rotes Fleisch erhöht vor allem das Dickdarmkrebsrisiko. Auch von einzelnen Stoffen, wie sie etwa in gegrilltem Fleisch oder künstlichen Süßungsmitteln enthalten sind, geht ein gewisses Risiko für Krebsentstehung aus, aber bei weitem nicht so stark wie angenommen.



SCHUTZFAKTOREN IN DER ERNÄHRUNG

Bei einer Gewichtsreduktion über einen Zeitraum von mindestens einem halben bis einem Jahr sinken nachweislich Entzündungsmarker und Schädigungen der Erbsubstanz, was anhand von Krebsmarkern untersucht wurde. Auch kommt es zu einer Verlängerung von Telomeren (endständige Sequenzen der Chromosomen), was mit einer höheren Lebenserwartung assoziiert ist.

Ein zweiter wichtiger Schutzfaktor sind Ballaststoffe. Bei unseren Ernährungsgewohnheiten erfolgt die Stärkeaufnahme vor allem durch ballaststoffarme Nahrungsmittel wie Kartoffeln, Reis und Mehlprodukte wie Brot, Nudeln etc.

Prof. Knasmüller: „Mit einer erhöhten Ballaststoffaufnahme reduziert sich vor allem das Risiko für Dickdarmkrebs, aber auch für Brustkrebs und durch die erfolgende Gewichtsreduktion auch anderer Krebsarten.“ Dies ist auch der Grund, warum vegetarische oder vegane Ernährung, die ballaststoffreich ist, das Krebsrisiko vor allem im Dickdarm senkt.

Die Bedeutung der Krebsprävention kann laut Prof. Knasmüller gar nicht hoch genug eingeschätzt und die Forschung in diesem Bereich müsste viel stärker unterstützt werden. Denn: „Krebs nimmt mit dem Alter zu. In einer immer älter werdenden Bevölkerung werden Krebserkrankungen also an Bedeutung gewinnen.“

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

„Die Zeit von Nahrungsergänzungsmitteln begann in den 1960er-Jahren“, sagt Prof. Knasmüller. Grund waren Hinweise, dass gewisse Vitamine vor den schädlichen Auswirkungen radioaktiver Strahlung schützen, vor allem die antioxidativ wirksamen Vitamine A, E und C. Eine positive Auswirkung von ergänzend eingenommen Vitaminpräparaten auf die Lebenserwartung konnte wissenschaftlich bislang aber nicht nachgewiesen werden.

Prof. Knasmüller: „Die Einnahme von Vitamin D kann jedoch bei bestimmten Personen sinnvoll sein, wenn der Körper aufgrund geringer Sonnenexposition selber zu wenig davon bildet.“ Dasselbe trifft auf Folsäure (Vitamin B9) zu, das aber in grünen Blattgemüsen wie Spinat, Mangold und Salat, Spargel und Hülsenfrüchten ausreichend vorkommt. Bei einer durchschnittlichen Mischkost, wie sie in unseren Breiten üblich ist, ist die Versorgung mit Vitaminen laut Prof. Knasmüller recht gut.

Bei den Spurenelementen könnten bei unserer Ernährung Selen und Zink in zu geringen Mengen aufgenommen werden. Selen zu substituieren kann in manchen Fällen sinnvoll sein, jedoch nicht in zu großen Mengen. Hingegen sind in vielen Nahrungsergänzungsmitteln die Inhaltsstoffe in zu geringer Dosierung enthalten. Und bei Pflanzenextrakten ist insofern Vorsicht geboten, als vielfach nicht alle darin angereicherten Wirkstoffe gegeben sind.

VERTIEFENDE INFORMATIONEN:

World Cancer Research Fonds (WCRF):
www.wcrf.org

Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ):
www.dkfz.de

International Agency for Research on Cancer (IARC):
www.iarc.who.int

European Prospective Investigation on Cancer (EPIC):
Bislang größte Studie zu den Zusammenhängen von Ernährung und Krebs mit über einer halben Million Teilnehmer:innen.

Knasmüller S et al.
Krebs und Ernährung (2014), Thieme Verlag

Agentur für Ernährungssicherheit (AGES):
www.ages.at

Prof. Siegfried Knasmüller ist Leiter des Krebsforschungszentrums an der Medizinischen Universität Wien. Seine Forschungen zur genetischen Toxikologie umfassen u. a. Ernährungsfaktoren, die vor Krebs und DNA-Schäden schützen, die Auswirkungen von starkem Übergewicht auf die DNA-Stabilität sowie die Umweltbelastung mit krebserregenden Substanzen.

Risikofaktoren

- **Übergewicht**
- **Alkoholkonsum**
- **rotes Fleisch**

Schutzfaktoren

- **Gewichtsreduktion**
- **Ballaststoffe**
(v. a. gegen Darm- und Brustkrebs)
- **Lycopin in Tomaten**
(gegen Prostatakrebs)
- **Isoflavone in Soja**
(gegen Brustkrebs)
- **Kaffee** (gegen Leberkrebs)
- **Grüntee** (gegen Magenkrebs)
- **Knoblauch, Lauchgemüse**
(gegen Magenkrebs)
- **Kohl Gemüse** (Entgiftung von krebserregenden Chemikalien)
- **Vitamin D** (gegen Dickdarmkrebs)
- **Folsäure/Vitamin B9**
(gegen Dickdarmkrebs)

KRAFT TANKEN IM KAMPF GEGEN KREBS: MUSKELAUFBAU, ABER RICHTIG

Über die Bedeutung von Muskelaufbau bei Krebserkrankung. *Von Sara Bratke*

Wohl für alle Menschen spielen Gesundheit und Wohlbefinden eine zentrale Rolle. Dabei gewinnt das Thema Muskelaufbau immer mehr an Bedeutung. Eine gute Muskelkraft kann nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Lebensqualität positiv beeinflussen. Für Krebspatient:innen hat sie noch weitere Vorteile.

WARUM IST MUSKELAUFBAU SO WICHTIG?

Muskelaufbau fördert nicht nur unsere Stärke, sondern auch unsere Ausdauer und Flexibilität. So können wir im Alltag aktiver sein und haben mehr Energie. Das Gefühl von Müdigkeit und Erschöpfung kann durch regelmäßiges Training deutlich reduziert werden. Aber auch um Fehlhaltungen zu korrigieren und Rücken- sowie Gelenkschmerzen zu reduzieren, kann ein starkes Muskelkorsett helfen. Durch die mechanische Stimulation wird das Knochenwachstum angeregt und so das Risiko von Osteoporose oder Knochenschwund reduziert. Zusätzlich kann Krafttraining dazu beitragen, einige der Nebenwirkungen von Krebsbehandlungen, wie Lymphödeme, Gelenksteifheit und Muskelschwäche, zu lindern.

WIE KANN MAN DEN MUSKELAUFBAU BEGINNEN UND UNTERSTÜTZEN?

Am besten beginnt man mit leichten Gewichten und steigert die Intensität allmählich. Hanteln, Kettlebells und Geräte sind nützliche Werkzeuge für das Krafttraining. Aber auch mit Eigenkörpergewichtsübungen können gute Erfolge erzielt werden. Ausdauertraining wie Laufen, Radfahren und Schwimmen kann dabei helfen, Muskelmasse aufzubauen und zu

erhalten. Das gilt jedoch nicht für Ausdauersport an der Belastungsgrenze! Flexibilitätsübungen wie Yoga oder Pilates verbessern die Beweglichkeit und reduzieren das Verletzungsrisiko, da sie unseren Bewegungsradius erweitern.

Aber auch eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Proteinen und Nährstoffen ist entscheidend. Sie versorgt den Körper mit den notwendigen Bausteinen für den Muskelaufbau, was für Krebspatient:innen besonders wichtig ist. Daher sollten eiweißreiche Lebensmittel wie Fisch, Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte oder Nüsse ein fester Bestandteil der Ernährung sein.

Eine gute Kombination von richtigem Training und Ernährung fördert den Fortschritt im Muskelaufbau erheblich. Schlussendlich führt ein starker Körper nicht nur zu höherer Fitness, sondern stärkt auch das Selbstbewusstsein, und ein Gefühl der Selbstzufriedenheit stellt sich ein.

VOR DEM TRAINING BEACHTEN:

- 🔊 Konsultieren Sie vorher Ihre Ärztin/Ihren Arzt, um individuelle Risiken abzuklären.
- 🔊 Beginnen Sie langsam und steigern Sie sich stetig, damit Überlastung vermieden wird.
- 🔊 Entwickeln Sie mit einer qualifizierten Trainerin/ einem Trainer einen personalisierten Plan, der Ihren Bedürfnissen entspricht.
- 🔊 Pausieren Sie während der Krebsbehandlung ggf. mit dem Training, um die Genesung zu unterstützen und das Immunsystem nicht zusätzlich zu belasten.
- 🔊 Hören Sie auf den eigenen Körper: bei Schmerzen, Überanstrengung oder anderen Symptomen sollten Sie das Training vorübergehend stoppen und ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen.



10 FRAGEN

FRAU UNIV. PROF. DR. NINA WOREL



STECKBRIEF

ao. Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Nina Worel ist Fachärztin für Blutgruppenserologie und Transfusionsmedizin an der Universitätsklinik für Transfusionsmedizin und Zelltherapie am AKH Wien.

Für ihre Forschung auf dem Gebiet der Stammzelltransplantation wurde sie mit dem Austrotransplant-Preis und zweimal mit dem Erwin Domanig-Preis der Österreichischen Gesellschaft für Blutgruppenserologie, Transfusionsmedizin und regenerativen Medizin ausgezeichnet.

1. WAS IST IHR SPEZIALGEBIET, IHR SCHWERPUNKT?

Ich bin Fachärztin für Transfusionsmedizin. Mein Schwerpunkt liegt im Bereich Zelltherapie, bei der Blut- oder Knochenmarkstammzellen zur Transplantation für Patienten mit zumeist bösartigen Blutzellerkrankungen (Leukämie, Lymphom, Myelom) gewonnen werden. Ganz aktuell beschäftige ich mich intensiv mit der Etablierung neuartiger zelluläre Therapien – den CAR-T Zellen (chimäre Antigenrezeptor T-Zellen).

2. WAS MACHEN SIE IN IHRER FREIZEIT?

Meine Freizeit verbringe ich mit meiner Familie, am liebsten in der Natur.

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

E. Donnall Thomas. (Amerikanischer Transplantationsmediziner und Hämatologe, erhielt 1990 den Nobelpreis für Medizin. Anm. d. Redaktion)

4. WOFÜR STEHEN SIE MORGENS AUF?

Um Behandlungsmethoden zu verbessern und neue Therapien zu entwickeln.

5. WAS WAR IHRE GRÖßTE HERAUSFORDERUNG?

Das Medizinstudium mit einem Kleinkind in der vorgesehenen Zeit abzuschließen.

6. WAS WAR IHR GRÖßTER ERFOLG?

Die Geburt meiner beiden Kinder.

7. IHRE SCHÖNSTE KINDHEITSERINNERUNG?

Die Urlaube mit meinen Eltern und meinem Bruder in den Bergen und am Ossiacher See.

8. WO MACHEN SIE AM LIEBSTEN URLAUB?

Auch wenn Österreich sehr schön ist, zieht es meine Familie und mich oft in die Ferne.

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

Mir ist bewusst, dass unsere Patienten oft mit unseren Behandlungsvorschlägen, den Studien und neuen Behandlungsoptionen überfordert sind. Daher meine Bitte: Fragen Sie nach, schreiben Sie Ihre Fragen auf, suchen Sie auch gerne ein anderes Zentrum für eine Zweitmeinung auf. Aber lassen Sie sich nicht durch „Dr. Google“ verunsichern.

10. IHR LEBENSMOTTO?

Teamwork ist Dreamwork, denn: „Wenn du schnell gehen willst, dann gehe allein. Wenn du weit gehen willst, gehe mit anderen.“



Neue kostenlose Patientenschulungen

GUTES ARZTGESPRÄCH BEIM MULTIPLN MYELOM

Eine gute Kommunikation mit Ihren Ärzt:innen ist wichtig im Behandlungsverlauf bei Multiplem Myelom. Sie kann dazu beitragen, Ihre Lebensqualität und Ihre Therapieergebnisse zu verbessern. Diese Schulung unterstützt Sie bei Ihren Arztgesprächen und beantwortet unter Anderem folgende Fragen:

- Wie bereite ich mich auf das Arztgespräch vor?
- Welche Themen sollte ich ansprechen?
- Wie treffe ich eine gute Entscheidung?

Die Schulung steht Ihnen kostenlos unter **www.selpers.com/krebs/arztgesprach-beim-multiplen-myelom** zur Verfügung.



Online-Schulungen für Patient:innen, Angehörige und Interessierte



Wissen und Information für mehr Lebensqualität



Kostenlos und ohne Anmeldung



Jetzt starten

Die Kurse sind kein Ersatz für das persönliche Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, sondern ein Beitrag dazu, Patient:innen und Angehörige zu stärken und die Arzt-Patienten-Kommunikation zu erleichtern.