

Lebenswege

Das Magazin der Myelom- und Lymphomhilfe Österreich

01|2024

Fürs Leben

Positive Lebenseinstellung
Emotionale Gesundheit
Ernährung bei Krebs
Stress und Resilienz

Aus der Medizin

Epigenetik
Palliativmedizin
Laboruntersuchungen

**MIT DER KRAFT
DER ZUVERSICHT**

*Seit 20
Jahren!*

INTRO

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

Willkommen bei der ersten Ausgabe der Lebenswege 2024. 20 Jahre gibt es die MLH nun schon, gegründet 2004 von *Elke Weichenberger*. Sie war eine tolle, starke, zielstrebige Frau, leider bereits 2009 im Alter von nur 36 Jahren verstorben. Sie legte den Grundstein zu dem, was die MLH heute ist.



Was könnte die ereignisreiche und produktive Zeit besser veranschaulichen als ein Streifzug durch die Geschichte unseres Magazins:



2005

Die allererste Ausgabe, damals noch MMagazin



2008

Elfi Jirsa und die damalige Präsidentin der SHG, Elke Weichenberger



2010

Weihnachtsfeier bei Bundespräsident Heinz Fischer



2013

Das 1. Lebenswege Magazin



2019

15 Jahre Myelom-Lymphomhilfe

Die unzähligen Beiträge aller Magazine können Sie vollumfänglich nachlesen auf unserer Homepage: myelom-lymphom.at/services/lebenswege-die-patienten-zeitschrift



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

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

Impressum

Herausgeber, Verleger und Medieninhaber:

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

Für den Inhalt verantwortlich:

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

Gestaltung und Konzeption:

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

Redaktion: Dr. med. Claudio Polzer (Leitung), Antonia Fritz,
Sara Bratke, Caren Schmidt

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 Positive Lebenseinstellung
Gespräch mit Prof. Heinz Ludwig, langjähriger Vorstand der Abteilung für Onkologie, Hämatologie und Palliativmedizin an der Klinik Ottakring und aktueller Leiter des Wilhelminen Krebsforschungsinstituts und seiner langzeit überlebenden Patientin Elfi Jirsa.

06 Emotionale Gesundheit
Interview mit Mag.^a Birgit Wille-Wagner, Leiterin Klinische Psychologie und Psychotherapie am Ordensklinikum Linz Elisabethinen.



08 Ernährung und Krebs
Interview mit der Diätologin Maria Greiner über die große Bedeutung der Ernährung bei Krebs.

10 Palliativ-Faktencheck
Es informieren Univ.-Prof.ⁱⁿ Priv.-Doz.ⁱⁿ DDr.ⁱⁿ Eva Katharina Masel (Abteilung für Palliativmedizin, MedUni Wien) und die Apothekerin Mag.^a pharm. Karin Simonitsch.

INFO & UNTERHALTUNG

13 Rezepte
Aus dem Buch „Ernährung bei Krebs“ von Elisabeth Fischer.

14 Ansprechpartner:innen 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
Brigitte Gassler über ihre Erfahrungen mit der CAR-T-Zelltherapie.

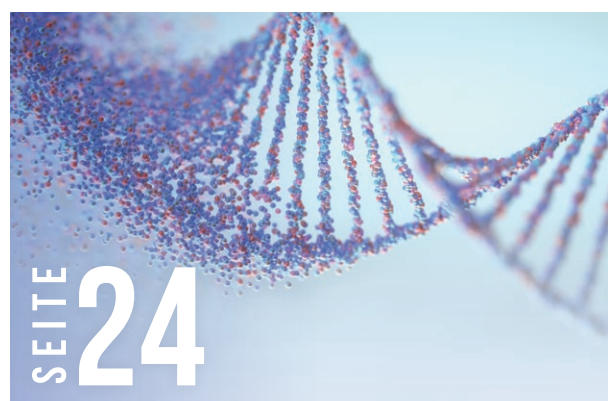
20 Patientenportrait 2
Trotz Myelom-Erkrankung segelt Michael Toferer aktiv durchs Leben.

22 Thema Laborbefunde
Welche Laboruntersuchungen bei Lymphomen und mehr üblicherweise durchgeführt werden.

24 Epigenetik
Was versteht man darunter und was sind mögliche Auswirkungen?

26 Resilienz
Wie sich Stress auf Körper und Geist auswirkt und wie Resilienz helfen kann.

27 10 Fragen an ...
... die Apothekerin Mag.^a pharm. Karin Simonitsch.





DER WERT POSITIVER LEBENSEINSTELLUNG

Gespräch zwischen Elfi Jirsa, Präsidentin der Myelom-Lymphomhilfe, und Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig, langjähriger Vorstand des Zentrums für Onkologie, Hämatologie und Palliativmedizin der Klinik Ottakring in Wien und Leiter des Wilhelminen Krebsforschungsinstituts.

Elfi Jirsa: *Ich habe mir aus dem Nachruf des kürzlich verstorbenen Prof. Hans Tuppy, allseits anerkannter Biochemiker und Politiker, einen Satz herausgeschrieben. Er sagte, dass er so lange aktiv sein konnte, hat mit seiner positiven Lebenseinstellung zu tun.*

Prof. Ludwig: Ja, ganz sicher. Etwas tun zu dürfen, was Sinn gibt, ist das größte Glück im Leben.

Elfi Jirsa: *In diesem Zusammenhang muss man auch Viktor Frankl zitieren, der eine sinnstiftende Lebenshaltung propagiert hat.*

Prof. Ludwig: Ja, er hat sich im Konzentrationslager über die Runden geholfen, indem er sich vorgestellt hat, woanders zu sein, im Land seiner Träume. Mit solchen Imaginationen kann man viel erreichen. Was ist das Lebenselixier? Jeder bekommt eine genetische Konstellation auf den Weg mit geschenkt, und manche begnadete Menschen tragen es wie ein Talent bereits in sich, leichter mit Problemen oder Schicksalsschlägen umzugehen und damit leichter durchs Leben zu navigieren. Aber diese Problemlösungskompetenz kann man sich zum Teil auch erwerben.

Elfi Jirsa: *Ich würde das als soziale Intelligenz bezeichnen.*

Prof. Ludwig: Ja, das ist eine spezielle Intelligenz. Wie gehe ich mit mir, meiner Person und meinem Leben um. Manchmal frage ich meine Frau in der Früh: Worauf freust du dich heute? Man muss sich auf diese Dinge fokussieren. Der Tag hat ja nicht nur positive Inhalte, sondern ist manchmal schwieriger. Aber wenn man das Positive bevorzugt wahrnimmt, geht man leichter über diese Klippen hinweg.

Elfi Jirsa: *Es ist auch wichtig, dass das Erreichen einer positiven Lebenseinstellung keinen Stress bedeuten soll. Aber dass man sich immer wieder imaginieren sollte, wie es leichter geht. Mir helfen beispielsweise Sätze aus asiatischen Religionen und meine eigene Erfindung: „Ich rege mich erst auf, wenn es sich auszahlt.“*

Prof. Ludwig: Glücklicher, zufriedener oder erfüllter durchs Leben zu gehen kann man bis zu einem gewissen Maß

steuern. Das Phänomenale an signifikanten Lebensereignissen, zu denen auch schwere Erkrankungen gehören, ist, dass sie einen zum Nachdenken veranlassen: Wie war mein Leben bisher, was ist mir wichtig, was möchte ich in Zukunft machen? Was belastet mich, was sollte ich besser ausblenden und was gibt mir am meisten Freude und Lebensinhalt? Viele Menschen berichten, dass sie dann auf eine andere Ebene der Lebenserfahrung kommen. Der Arzt und Psychologe Erwin Ringel zum Beispiel hat gesagt: „Ich bin erst das geworden, was ich heute bin, nachdem ich nicht mehr gehen konnte.“ Oder noch ein anderes Beispiel: Ein Reporter sah im Central Park in New York eine Gruppe Kinder beim Basketballspielen und daneben eine Gruppe von Kindern in Rollstühlen, die auch Ball spielten. Er sprach den Gruppenführer an, ob das nicht furchtbar für die Rollstuhlkinder sei. Der Gruppenleiter antwortete: „Junger Herr, ich sage Ihnen etwas: Die Kinder im Rollstuhl sind zufriedener und glücklicher als die, die dort herumlaufen.“

Lebenswege: *Was könnte man Betroffenen sagen, die sich schwerer tun und den eigenen Motor zu Aktivität, Neugierde und positiver Lebenseinstellung nicht so stark verspüren?*

Elfi Jirsa: *Ich würde raten, sich etwas Schönes zu suchen. Photographieren, Musik, Tanzen, Kochen, berufliche Neugierde, Freunde, Spazierengehen in der Natur. Die Verbindung mit körperlicher Bewegung ist meiner Ansicht nach sehr wichtig, damit es nicht allein eine geistige Aktivität bleibt. Und soziale Kontakte. Ich selber habe durch die Erkrankung so viele tolle Menschen kennengelernt, auch in der Selbsthilfegruppe. Viele*

Menschen habe ich leider auch verloren, aber es war vor allem schön, sie gekannt zu haben.

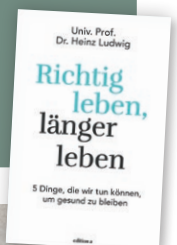
Prof. Ludwig: Dennoch gibt es eine kleine Gruppe von Menschen, die diese Fähigkeit nicht haben. Bei denen die Angst und der Wunsch, die Krankheit loszuwerden, alles andere übertünchen. Dann bleibt nur der verständliche, aber manchmal leider unrealistische und unerfüllbare Wunsch, völlig gesund zu sein. Diese Menschen kann man nur mit menschlicher Wärme begleiten und hoffen, dass sie es annehmen. Und sie zum Kontakt mit anderen Menschen ermutigen. Im Austausch mit anderen Betroffenen kann man so viel mitnehmen, die richtigen Betreuer:innen finden und und und.

Elfi Jirsa: *Früher sind die Frauen bei der Bassena zusammen gestanden und haben sich gegenseitig ausgetauscht. Am Land gibt es das vielleicht noch eher, aber in der Stadt mit dem immer häufigeren Single-Dasein fällt das völlig weg. Wenn man immer nur mit sich beschäftigt ist, erfährt man nichts Neues. Ich habe die Selbsthilfegruppe immer als Bassena verstanden.*

Lebenswege: *Vielen Dank für das Gespräch.*

Wir empfehlen das Buch von Prof. Heinz Ludwig, „**Richtig leben, länger leben**“, erschienen im Verlag edition a und auch als Hörbuch.

www.edition-a.at/buecher/gesundheit/73/richtig-leben-laenger-leben



Elfi Jirsa und Univ.-Prof. Dr. Heinz Ludwig im Gespräch mit dem Lebenswege Magazin



DIE PSYCHE UND DIE ONKOLOGIE

Mag.^a Birgit Wille-Wagner, Leiterin der Klinischen Psychologie und Psychotherapie am Ordensklinikum Linz, hat mit uns über die wichtige Rolle der Psychoonkologie als Teil der Krebstherapie gesprochen. *Von Antonia Fritz*



Lebenswege: Wie kann eine gesunde und stabile Psyche bei der Bewältigung einer Krebserkrankung helfen?

Mag.^a Wille-Wagner: Eine stabile Psyche hilft bei der Bewältigung von allen Arten von Lebenskrisen. Man kann einfach besser mit starken Gefühlen, Ängsten, Bedrohungsszenarien oder Lebensveränderungen umgehen. Eine gesunde Psyche lässt uns diese Gefühle aushalten und gleichzeitig handlungsfähig bleiben.

Menschen, die eine psychoonkologische Betreuung in Anspruch nehmen, haben weniger Ängste und Depressionen und können mit der Belastung besser umgehen.

Lebenswege: Gibt es Studien, die die positive Wirkung einer psychoonkologischen Betreuung aufzeigen?

Mag.^a Wille-Wagner: Es gibt sehr viele Studien, die einen positiven Effekt vor allem in Bezug auf die Lebensqualität beweisen. Menschen, die eine psychoonkologische Betreuung in Anspruch nehmen, haben weniger Ängste und Depressionen und können mit der Belastung besser umgehen. Deswegen ist die psychoonkologische Betreuung auch fixer Bestandteil der S3-Leitlinien für die Behandlung von Krebspatient:innen.

Lebenswege: Wie darf man sich eine psychoonkologische Betreuung vorstellen?

Mag.^a Wille-Wagner: Grundsätzlich wird den Patient:innen durch ihr Betreuerteam, also Ärzt:innen und Pflegepersonal, die Betreuungsmöglichkeit angeboten. Im Erstgespräch werden dann die wichtigsten Fragen geklärt. Wie lange ist die Diagnose her? In welcher Behandlungsphase sind Sie? Was haben Sie an familiärer Unterstützung? Was brauchen Sie, um diese Situation zu bewältigen? Außerdem schauen wir uns an, was die Patient:innen selbst für Bewältigungsressourcen haben.

In der psychoonkologischen Betreuung geht es ganz viel darum, die eigenen Ressourcen zu aktivieren und die Menschen darin zu stärken, Selbsthilfe zu betreiben. Wie intensiv und in welcher Frequenz das gemacht wird, hängt ganz stark von der jeweiligen Person ab. Manche betreuen wir engmaschig während der gesamten Erkrankung, anderen wiederum ist schon nach dem Erstgespräch geholfen. Für die Angehörigen gelten übrigens die gleichen Angebote wie für die Patient:innen. Denn so eine Erkrankung betrifft ja immer die ganze Familie.

Lebenswege: Auf welche Warnsignale können Patient:innen und Angehörige achten und ab wann sollte man sich psychoonkologische Hilfe suchen?

Mag.^a Wille-Wagner: Die Diagnose Krebs ist ein emotionaler Ausnahmezustand. Das heißt, alle starken Gefühle sind erstmal völlig normal. Wenn aber depressive Symptome, wie etwa ein starkes Rückzugsverhalten, Schlafstörungen oder andere Auffälligkeiten länger als zwei Wochen anhalten, sollte man Unterstützung suchen. Die Menschen sollten sich nicht langanhaltend in einem Zustand der Handlungsunfähigkeit befinden.

„Es geht um die Frage, wie ich diese Situation bewältigen und handlungsfähig bleiben kann.“

Lebenswege: Wie kann man eine positive Lebenseinstellung trotz Krankheit erlernen?

Mag.^a Wille-Wagner: Positive Lebenseinstellung ist vielleicht nicht der richtige Begriff. Denn eigentlich geht es um die Frage, wie ich diese Situation bewältigen und handlungsfähig bleiben kann. Oft verlieren sich die Menschen in Zukunftsszenarien oder Katastrophenfantasien, die Monate und Jahre vorausgehen. Wie wird das alles ausgehen? Da hilft die Strategie der kleinen Schritte. In fünf Tagen erwarte ich den histologischen Befund. Erst dann habe ich wichtige Informationen, die mir sagen können, wie es weitergeht. Deshalb versuche

ich, nicht weiter als diese fünf Tage zu denken und beschäftige mich damit, wie ich die Zeit bis dahin bestmöglich überstehe. Ich handle mich sozusagen von Etappe zu Etappe weiter.

Lebenswege: Wie kann man negativen Gedanken und Gefühlen Raum geben, ohne dass sie die Überhand gewinnen?

Mag.^a Wille-Wagner: Indem man sie zulässt, wenn sie kommen, und weiß, diese Gefühle haben alle ihre Berechtigung. Bekomme ich eine Krebsdiagnose, ist es ganz normal, dass ich Angst habe. In der Regel kommen und gehen diese Gefühle. Und wenn sie kommen, dann ist es sehr unangenehm, aber sie gehen wieder weg, verändern sich und gehören zu einer ganz normalen psychischen Bewältigung dazu. Wichtig ist auch, über diese Gefühle zu sprechen.

Lebenswege: Manchen Patient:innen fällt es schwer, sich psychologische Hilfe zu holen. Haben Sie Tipps, die diese Hürde erleichtern können?

Mag.^a Wille-Wagner: Probieren Sie es einfach mal aus, und wenn es nichts ist, dann kann man ja jederzeit wieder aufhören. Das nimmt ein bisschen den Druck raus. Und erkundigen Sie sich. Fragen Sie Menschen, die so etwas schon einmal in Anspruch genommen haben. Das kann zum Beispiel auch die Bettenachbarin im Spital sein.



Mag.^a Birgit Wille-Wagner ist Leiterin der Klinischen Psychologie und Psychotherapie am Ordensklinikum Linz Elisabethinen.

ERNÄHRUNG IM FOKUS

INTERVIEW MIT DIÄTOLOGIN MARIA GREINER

In Wien setzt sich die Diätologin **Maria Greiner** mit Leidenschaft für die Beratung ihrer Patient:innen ein. Ihr besonderes Interesse liegt in der Onkologie, wo sie durch fundiertes Wissen einen signifikanten Beitrag zur Therapie und Prävention von Krebserkrankungen leistet. *Von Sara Bratke*

Lebenswege: Können Sie uns einen Überblick darüber geben, wie Ernährung in der Prävention und Behandlung von Krebserkrankungen an Bedeutung gewonnen hat?

Maria Greiner: Die Ernährung hat schon immer eine Schlüsselrolle in der Prävention gespielt. Ärzt:innen werden immer sensibler für das Thema Ernährung. Was langsam in den Fokus rückt, ist die Rolle der Ernährungsberatung als fester Bestandteil der Krebstherapie. Dies ist besonders bei der Bekämpfung von Mangelernährung von großer Bedeutung. Hier ist es wichtig zu betonen, dass Ernährung keine Therapie ersetzt, aber ein wesentliches Element des Behandlungsplans darstellt.

Lebenswege: Welche wissenschaftlichen Erkenntnisse gibt es darüber, wie eine ausgewogene Ernährung dazu beitragen kann, das Risiko für bestimmte Krebsarten zu reduzieren?

Maria Greiner: Die Umsetzung von Studiendesigns in diesem Bereich ist herausfordernd. Es ist jedoch bekannt, dass Faktoren wie Übergewicht das

Risiko für Brust- und Dickdarmkrebs erhöhen können. Zu viel rotes Fleisch kann das Risiko für Bauchspeicheldrüsenkrebs und Alkohol für Krebs im Mundbereich fördern. Verarbeitete Speisen, unregelmäßiges und fettreiches Essen sowie wenig Bewegung sind Risikofaktoren für viele Krebsarten.

Lebenswege: Gibt es bestimmte Lebensmittel oder Nährstoffe, die besonders hervorzuheben oder zu vermeiden sind?

Maria Greiner: Es ist schwierig, einzelne Nährstoffe oder Lebensmittel besonders hervorzuheben. Eine pflanzenbasierte Ernährungsweise, die Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide und Kartoffeln umfasst, ist besonders förderlich. Milchprodukte, mageres Fleisch, Fisch und Eier sollten als wichtige Ergänzung betrachtet werden. Bewegung, das Einschränken von Fast-Food und Süßigkeiten sowie der Konsum von Ballaststoffen sind empfehlenswert. Gute Ballaststoffquellen sind Gemüse, Obst, Hülsen-

früchte und Vollkorngetreide. Alkohol sollte möglichst vermieden werden, da bereits kleinste Mengen gesundheitsschädlich sein können. Bei Nahrungsergänzungsmitteln ist Vorsicht geboten, insbesondere bei Vitamin C, das die Wirkung bestimmter Krebsmedikamente abschwächen kann. Auf jeden Fall sollte man Nahrungsergänzungsmittel, die man nehmen möchte, mit dem Behandlungsteam besprechen.

„Eine Handvoll Gemüse oder Obst zu jeder Mahlzeit und regelmäßiger Konsum von Linsen oder Bohnen können bereits einen großen Unterschied machen.“

Lebenswege: Die persönliche Motivation ist ein großer Faktor in der Ernährung. Wie kann eine Ernährungsberatung unterstützend wirken?



Maria Greiner: Die Motivation kann durch die sichtbaren und spürbaren Verbesserungen der Lebensqualität gesteigert werden. Eine Handvoll Gemüse oder Obst zu jeder Mahlzeit und regelmäßiger Konsum von Linsen oder Bohnen können bereits einen großen Unterschied machen. Unsere Beratung ist immer individuell abgestimmt und soll nicht einschränken. Wir arbeiten gemeinsam mit den Patient:innen an der Umsetzung realistischer Ziele, die in ihren Alltag integrierbar sind. Für Krebspatient:innen ist es besonders wichtig, dass sie lernen, dem Thema Essen entspannter gegenüber zu stehen, denn es gibt keine Lebensmittel, mit denen sie sich etwas Schlechtes tun können.

„Eine angepasste Ernährung kann die Nebenwirkungen der Behandlung mildern und helfen, körperlich und seelisch Kraft zu gewinnen.“

Lebenswege: Welche Entwicklungen oder neuen Erkenntnisse sehen Sie am Horizont, die die Rolle der Ernährung in der Krebsprävention und -therapie weiter definieren könnten?

Maria Greiner: Eine ausreichende Energie- und Eiweißversorgung ist entscheidend. Wichtig ist, überhaupt etwas zu essen, selbst wenn der Appetit zu ungewöhnlichen Zeiten kommt.

Trinknahrungen können eine Option sein, ebenso wie leicht verdauliche Speisen, die Verdauungsbeschwerden wie Blähungen oder Verstopfungen entgegenwirken. Eine angepasste Ernährung kann die Nebenwirkungen der Behandlung mildern und den Patient:innen helfen, körperlich und seelisch Kraft zu gewinnen.

Lebenswege: Viele Patient:innen erleben während einer Chemotherapie oder Strahlentherapie Nebenwirkungen wie Übelkeit oder Gewichtsverlust. Welche speziellen Ernährungsempfehlungen können Sie für diese Phase geben?

Maria Greiner: Es laufen viele Studien, die hoffentlich bald neue Erkenntnisse liefern werden. Eine umfassende

Einbindung der Ernährungstherapie in das Gesundheitssystem, unterstützt durch solide wissenschaftliche Daten, könnte die Behandlung und Prävention von Krebserkrankungen stark beeinflussen.



Als ausgebildete Diätologin berät Maria **Greiner** seit vielen Jahren auch Krebspatient:innen in Ernährungsfragen und hält Vorträge, etwa beim Symposium der Myelom- und Lymphomhilfe.



PALLIATIVMEDIZIN DER FAKTENCHECK

Allgemeine Informationen und spezifische Aspekte für Patient:innen in der Palliativmedizin. *Von Claudio Polzer*

WAS MAN UNTER PALLIATIVMEDIZIN VERSTEHT

Das Wort „palliativ“ leitet sich vom lateinischen „Pallium“ ab, das „Mantel“ bedeutet. Der umgangssprachliche Begriff „Sterbebegleitung“ ist irreführend und greift viel zu kurz. Die Palliativmedizin versteht sich als rundum fürsorgliche und persönliche Betreuung von Patient:innen, die an nicht heilbaren Erkrankungen leiden.

„Im Zentrum steht nicht die Erkrankung, sondern der Mensch“, betont Univ.-Prof.ⁱⁿ Eva Masel. Entsprechend bunt ist das umsorgende Team, bestehend aus Ärzt:innen und Pfleger:innen, Psycholog:innen, Psychoonkolog:innen und Psychotherapeut:innen, Physio- und Ergotherapeut:innen, Ernährungsberater:innen, Sozialarbeiter:innen und Seelsor-

ger:innen. Auch das vertraute Umfeld der Patient:innen, Angehörige und Freunde, werden aktiv in die Behandlung eingebunden. „Es ist wissenschaftlich erwiesen“, ergänzt Prof.ⁱⁿ Eva Masel: „Je früher eine palliativmedizinische Betreuung erfolgt, desto größer die Vorteile für die Patientin oder den Patienten.“

Eine spezialisierte palliativmedizinische Betreuung wird je nach den Erfordernissen auf Palliativstationen, in palliativmedizinischen Tageskliniken oder Ambulanzen, in Hospizen und auch von mobilen Palliativteams und palliativmedizinisch spezialisierten Kolleg:innen angeboten. Allgemeine palliativmedizinische Grundkenntnisse bestehen bei niedergelassenen Ärzt:innen und in Einrichtungen.

Ein weiterer, oft unterschätzter Aspekt wird von einer palliativmedizinischer

Betreuung geleistet: Die Hilfe bei Lebensentscheidungen, alltagspraktischen Herausforderungen und Fragen wie Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.

DIE ZIELE EINER PALLIATIV- MEDIZINISCHEN BETREUUNG SIND U.A.:

- Die Linderung körperlicher Beschwerden und Schmerzen.
- Die Unterstützung bei Ängsten, depressiven Verstimmungen, Fatigue oder Schlaflosigkeit.
- Die Stärkung der Ressourcen der Patient:innen.
- Der Fokus auf psychische und soziale Herausforderungen.
- Die Erhöhung der Lebensqualität und Lebenserwartung.

ES INFORMIEREN:



Univ.-Prof.ⁱⁿ Priv.-Doz.ⁱⁿ DDr.ⁱⁿ Eva Katharina Masel
Leiterin der Klinischen Abteilung für Palliativmedizin an der Medizinischen Universität AKH Wien



Mag.^a Karin Simonitsch
Leiterin einer Apotheke in Wien Mariahilf

VORSORGEVOLLMACHT UND PATIENTENVERFÜGUNG

Mit einer Vorsorgevollmacht können Sie festlegen, wer bestimmte Angelegenheiten übernehmen soll, wenn Sie dazu selber nicht fähig sein sollten. Mit einer Patientenverfügung können Sie bestimmte medizinische Behandlungen im Voraus ablehnen.

„Am besten ist die Kombination aus Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“, ist Prof.ⁱⁿ Eva Masel überzeugt. „Ich persönlich habe auch als nicht erkrankte Person beides. Zunächst einmal kann man mit einer Vorsorgevollmacht einen Menschen für sich benennen, der im Fall der eigenen Unfähigkeit sich zu äußern in medizinische Entscheidungen einbezogen wird. Mit dieser Person des Vertrauens kann man viel im Vorfeld besprechen, aber das ist weniger präzise als ein schriftlich verfügbarer Wille. Je präziser dieser formuliert ist, umso besser. Deshalb würde ich unbedingt auch eine Patientenverfügung empfehlen. Dadurch wird auch die vorsorgebevollmächtigte Person entlastet und kann sich orientieren.“ Wie oft eine Patientenverfügung im klinischen Alltag relevant ist, weiß

die Palliativmedizinerin aus langjähriger Erfahrung: „Es findet viel Überbehandlung statt, aus Verzweiflung, der Unkenntnis des Patientenwillens oder auch dem Reichtum an Therapiemöglichkeiten in der modernen Medizin. Wenn der Patientenwille nicht bekannt ist, findet sich sehr oft eine Indikation für noch eine Behandlung, obwohl sie dem Menschen vielleicht gar nicht mehr gut tut und belastende Auswirkungen im Vordergrund stehen.“

Durch eine Verfügung wird der Wille des Menschen sichtbar, nicht nur die medizinische Indikation. Die Patientenverfügung ist über die Vorsorgevollmacht hinaus ein weiteres Instrument, um dezidiert festzulegen, ob und welche lebensverlängernden Maßnahmen nicht mehr gemacht werden sollen.“

Man unterscheidet eine verbindliche und eine sogenannte andere Patientenverfügung. Die verbindliche Patientenverfügung hat eine Gültigkeit von 8 Jahren, verliert aber nicht ihre Gültigkeit, wenn die Person z. B. ins Koma fällt. Die andere Verfügung gilt unbefristet. Wichtig zu wissen ist auch, dass die Patientenverfügung eine Bringschuld ist. Das bedeutet, dass man als

Patient:in verpflichtet ist, sie mitzubringen oder jemanden damit zu beauftragen.

NÜTZLICHE TOOLS



Die Palliativmedizinerin würde jedem, auch gesunden Menschen raten, den Arbeitsbehelf „Patientenverfügung“ einmal durchzulesen. Der ist frei im Internet erhältlich: www.wien.gv.at



„Wir haben auch einen Podcast namens „Hochpalliativ“ kreiert, um der Gesellschaft das Thema Palliativ Care näher zu bringen. Darin gibt es eine eigene Folge zur Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.“ hochpalliativ.podigee.io/12-new-episode

Allein die Beschäftigung damit regt zum Nachdenken und Sprechen in der Familie an. „Auf jeden Fall sollte jeder Mensch, der eine unheilbare Erkrankung hat, ein Vorsorgedokument erstellen“, sagt Prof.ⁱⁿ Eva Masel. „Dabei ist die Hilfe durch eine Ärztin/einen Arzt, die sich damit auskennen, zu empfehlen. Denn eine nicht korrekt ausgefüllte Patientenverfügung, aus der man nicht schlau wird, macht keinen Sinn und ist auch nicht gültig.“



PALLIATIVMEDIZIN DER FAKTENCHECK



DIGITALER NACHLASS

„Das ist ein neuer Aspekt, den ich ehrlich gestanden bis vor kurzem auch nicht im Bewusstsein hatte“, gesteht Prof.ⁱⁿ Eva Masel.

Es gibt wohl niemanden, dessen Leben nicht zu einem beträchtlichen Anteil digitalisiert ist. Nach dem Tod eines Menschen bestehen Benutzerkonten und persönlichen Daten im Internet weiter:

Profile auf sozialen Netzwerken

E-Mail-Konten

Online-Banking

Konten bei Mediendiensten (Spotify, Netflix etc.) und im Versandhandel (Amazon, eBay etc.),

E-Government (FinanzOnline, ID Austria, Handy-Signatur/ Bürgerkarte etc.)

und vieles mehr.

Auch auf Computern gespeicherte Daten, wie z. B. Fotos, Videos oder elektronische Dokumente gehören zum digitalen Nachlass. Alle diese Daten, wie auch im Internet geschlossene Verträge der/des Verstorbenen gehen auf die Erben über.

Im Zuge der Verfassung eines Testaments sollte man sich auch über diesen digitalen Aspekt Gedanken machen. Man kann zu Lebzeiten die Erben beauftragen, wie mit all den Daten zu verfahren ist. Neben den Zugangsdaten ist es ratsam, den Hinterbliebenen auch eine Anweisung zur Vorgehensweise zu geben. Prinzipiell gibt es vier Möglichkeiten: Erhaltung, Löschung, Archivierung oder Übertragung der Daten an Angehörige/Erben/dritte Personen.

Weitere Informationen finden Sie unter Suche „Digitaler Nachlass“ auf www.wien.gv.at.



BEGLEITETER SUIZID

Seit 1.1.2022 gilt in Österreich das Sterbeverfügungsgesetz. Seither können volljährige Personen, die dauerhaft schwer krank oder unheilbar krank sind, eine Sterbeverfügung erstellen und damit ein tödlich wirkendes Mittel in der Apotheke beziehen. Dieses Mittel muss von der Person selbstständig eingenommen werden. Das ist notwendig, um die Abgrenzung zur aktiven Sterbehilfe sicherzustellen, denn diese ist in Österreich auch weiterhin verboten. Weiters ist die Entscheidungsfähigkeit der Patientin/des Patienten essentiell: Sie muss während des

gesamten Prozesses gegeben sein und ärztlich bestätigt werden.

Qualifizierte (Palliativ-)Mediziner:innen, Notar:innen, Patientenanwält:innen und Apotheker:innen begleiten den Prozess. Keine der Berufsangehörigen ist jedoch verpflichtet, Beihilfe zum Suizid zu leisten.

„Da beginnt bereits oft das Problem für Patient:innen: Wo finde ich die richtigen Personen und Anlaufstellen? Womit starte ich?“, sagt Mag.^a Karin Simonitsch. „Wir sind in der Apotheke bereits gut mit den

verschiedenen Berufsgruppen vernetzt und bieten Patient*innen hier gerne Orientierung.“

WEITERE INFORMATIONEN

Weitere Details stellt auch dieser Info-Talk der Österr. Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin (ÖGAM) bereit:



[covid-19.infotalk.eu/
20231115_assistierter_
suizid](https://covid-19.infotalk.eu/20231115_assistierter_suizid)

SPASS AM ESSEN

Eine gesunde und wohlschmeckende Ernährung ist auch bei einer Krebserkrankung zentral wichtig. Einige Rezepte von **Elisabeth Fischer**, Köchin und Autorin zahlreicher Bücher zu diesem Thema.



Orientalische Brokkoli-Fisch-Pfanne

Zutaten für 2 Portionen:

- 400 g Brokkoli, kleine Röschen
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- 2–3 Knoblauchzehen in feinen Scheiben
- 300 g Kabeljau, kleine Stücke
- ¼ TL Koriander, zerstoßen
- ¼ TL Cumin (Kreuzkümmel), zerstoßen
- abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- 2–3 EL Zitronensaft
- Pfeffer

Zubereitung:

Brokkoli zugedeckt in einem Siebeinsatz über Wasserdampf ca. 4 Minuten bissfest garen. Öl im Wok oder einer beschichteten Pfanne erhitzen. Knoblauch darin unter Rühren kurz braten. Kabeljau dazugeben, salzen, unter Rühren kurz braten. Brokkoli dazugeben, mit Koriander, Cumin und Zitronenschale würzen, unter Rühren ca. 3 Minuten braten, bis der Fisch gar ist. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zur orientalischen Brokkoli-Fisch-Pfanne passt hervorragend ein **Vollkorn-Couscous**.

Spinat-Kichererbsen-Salat mit Feta

Zutaten für 2–3 Portionen:

- 2 EL Olivenöl
- 3 Schnittknoblauch, feine Ringe (oder 3 Knoblauchzehen in dünnen Scheiben)
- 250 g Kichererbsen, abgetropft
- ½ TL Cumin, gemahlen
- ½ TL Koriander, gemahlen
- Muskat, Salz, Pfeffer
- 3–4 EL Zitronensaft
- 200 g Spinat
- 80 g Schafkäse (Feta)
- 2 Jungzwiebeln, feine Ringe
- 2 Tomaten, kleine Spalten

Passender Dip:

- 200 g Joghurt
- 4 EL gemischte Kräuter (Minze, Petersilie, Dill, Schnittlauch), fein gehackt
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Öl in einer großen beschichteten oder gusseisernen Pfanne erhitzen. Knoblauch darin unter Rühren kurz anbraten. Die abgetropften Kichererbsen dazugeben, mit Cumin, Koriander, Muskat, Salz und Pfeffer würzen, unter Rühren 3 Minuten braten. Kichererbsen mit Zitronensaft vermischen und etwas durchziehen lassen. Spinat mit wenig Salz in einen großen Topf geben, zugedeckt bei guter Hitze in 2–3 Minuten zusammenfallen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Spinat leicht ausdrücken und in mundgerechte Stücke schneiden. Kichererbsen und Spinat vermischen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Salat portionsweise anrichten, mit Feta bestreuen und mit Jungzwiebeln sowie Tomaten garnieren. Alle Zutaten für den Dip vermischen und zum Salat reichen.

Orangen-Creme

Zutaten für 4 Portionen:

- 300 ml frisch gepresster Orangensaft
- 1 EL Zitronensaft
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 2 Eigelb
- 25 g Maizena
- 50 g Zucker
- 125 ml Schlagobers
- Kerne aus ½ Granatapfel

Zubereitung:

Orangensaft, Zitronensaft, Orangenschale, Eigelb, Speisestärke und Zucker mit dem Schneebesen glatt rühren. In einem kleinen Topf unter Rühren zum Kochen bringen und kurz kochen, bis die Creme eindickt. Topf ins kalte Wasserbad stellen, Creme abkühlen lassen, ab und zu umrühren. Sahne sehr steif schlagen und mit der Orangencreme vermischen. Orangencreme portionsweise mit Granatapfelkernen anrichten.



Elisabeth Fischer ist Köchin und Autorin von über 50 Koch- bzw. Ernährungsbüchern. Mit viel Wissen, Erfahrung und Liebe kocht, lehrt und schreibt sie erfolgreich über gesunde Ernährung und auch über Ernährung bei Krebs.
www.elisabeth-fischer.com

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
Onko-Reha

Univ.-Prof. Dr. Johannes Drach

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

Univ.-Prof. Dr. Alexander Gaiger

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

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 Schützl

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 Privat-
ordination erreichbar. Wir bedanken
uns für die langjährige, 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, Hautlymphome

IHRE MEDIZINISCHEN ANSPRECHPARTNER:INNEN IN DEN BUNDESLÄNDERN

OBERÖSTERREICH

Prim. Univ.-Prof. Dr. Andreas Petzer
In Pension. Aber immer noch in seiner Privatordination erreichbar. Wir bedanken uns für die langjährige, wertschätzende Zusammenarbeit.

**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 & Studiengangsleitung 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

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, Angehörige,
Maria Enzersdorf
Telefon 0699 11 32 98 85

Dr. med. univ. et med. dent.
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

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
ordination@jonak-haut.at
Spezialisierung: NHL, 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
Beethovengasse 1/1/15, 1090 Wien
Terminanfragen täglich von
9.00 bis 18.00 Uhr
Telefon 01 405 67 37
heinz.ludwig@aon.at
Spezialisierung: MM, NHL, MDS

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

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

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

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

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

BUCHTIPPS

Leseempfehlungen von Mitgliedern der SHG.



„CAFÉ SCHINDLER – MEINE JÜDISCHE FAMILIE, ZWEI KRIEGE UND DIE SUCHE NACH WAHRHEIT“ VON MERIEL SCHINDLER

In der Zwischenkriegszeit war das Café Schindler in Innsbruck ein pulsierendes soziales Zentrum. Doch auch dort verändert die Progromnacht 1938 alles. Die in London lebende Meriel Schindler begibt sich auf die Spurensuche ihres 2017 verstorbenen Vaters, eine atemberaubende Entdeckungsreise, die sie nach Österreich, Slowenien und in die USA führt. Ein Sachbuch, aber spannend wie ein Roman.

Berlin Verlag. 480 Seiten. € 26,-



„ELTERNABEND“ VON SEBASTIAN FITZEK

Der Untertitel lässt bereits vermuten, in welche Richtung die Reise geht: „Kein Thriller (auch wenn der Titel nach Horror klingt)“. Stell dir vor, du musst eine halbe Ewigkeit auf einem Elternabend verbringen. Dabei hast du gar kein Kind! Humorvolle Komödie, mit viel Witz, in bildreichem Erzählstil, mit ironischen Einschüben und dennoch viel Tiefgang. Sehr amüsant zum Lesen. Spiegel Bestseller.

Droemer Knauer. 336 Seiten. € 18,-



„VOM LEBEN UND ANDEREN ZUMUTUNGEN“ VON GIOVANNI DI LORENZO

Der Autor ist bekannt für seine hervorragenden Interviews mit bekannten Persönlichkeiten, die dazu einladen, sich über wichtige und auch unbequeme Themen Gedanken zu machen. Spannungsreiche Portraits, die zugleich

ein Spiegelbild der großen politischen und gesellschaftlichen Themen des vergangenen Jahrzehnts sind. Ausgezeichnet recherchiert und feinfühlig in der Fragestellung. »Ein Buch, das zum Nachschlagen immer wieder einlädt.« („Frankfurter Rundschau“)

Kiepenheuer&Witsch. 352 Seiten. € 26,50



„DIE HOLZPYJAMA-AFFÄRE – EIN WIENER ZENTRALFRIEDHOFS-KRIMI“ VON PATRICK BUDGEN

TV-Journalist Alexander Toth hat genug von Dauerstress und Informationsüberflutung. In seinem neuen Job am Wiener Zentralfriedhof sucht er nach einer neuen Work-Life-Balance.

Als ein Auto vor der Bestattung Wien vorfährt, auf der Rückbank ein merkwürdiger Toter, muss Toth diesen Fall lösen, um seinen inneren Frieden wieder zu finden. Edition a. 208 Seiten. € 19,-



„GROSSES FINALE FÜR NOVAK“ VON PETER HENISCH

Spät entdeckt Franz Novak die Welt der Gefühle in Opern, die er während eines Krankenhausaufenthaltes kennen und lieben lernt. Sie werden seine Leidenschaft und er findet nur schwer in den lärmenden Alltag zurück. Auch teilt seine Frau diese neue

Leidenschaft nicht und vermutet dahinter die Liebe zu einer anderen Frau. Das gipfelt in einem dramatischen Finale.

Residenz Verlag. 304 Seiten. € 24,-



„BAUER UND BOBO“ VON FLORIAN KLENK

Anfangs steht zwischen dem Bergbauern Christian Bachler und dem Stadtmenschen Florian Klenk alles auf Konfrontation. Bei der gemeinsamen Arbeit kommen sie einander näher, man bekommt Einblick in die Schwierigkeiten der Bergbauern. Bald

kämpfen Bauer und Bobo gemeinsam für eine nachhaltige Landwirtschaft. Am Ende steht eine ehrliche Freundschaft zwischen dem Bergbauern und dem langjährigen Chefredakteur der Wiener Wochenzeitung Falter. Ein versöhnliches Buch in unserer polarisierenden Gesellschaft und verfilmt von Kurt Langbein.

Zsolnay Verlag. 160 Seiten. € 20,-



LEBENSWEGE

„DIE CAR-T-ZELLTHERAPIE KANN ICH BETROFFENEN NUR EMPFEHLEN.“

BRIGITTE GASSLER

Brigitte Gassler über ihre langjährigen Erfahrungen mit ihrer Lymphom-erkrankung und mit der CAR-T-Zelltherapie. *Von Claudio Polzer*

Brigitte Gasslers Geschichte mit ihrer Lymphom-erkrankung beginnt 2013 und findet 2016 leider eine Fortsetzung. Damals finden sich betroffene Lymphknoten in der Leisten- und Achselregion, am Hals sowie im Bauchraum. Beim ersten Mal erhält die Patientin Chemotherapien, 2016 nach einer Chemotherapie eine autologe Stammzellentransplantation. „Das war schon heftig“, erinnert sich Frau Gassler, „das waren starke Chemotherapien.“ Aber sie scheinen zu wirken. Sechs Jahre lang.

„Es war ein Schock zu erfahren, dass es wiedergekommen ist.“

DAS ZWEITE REZIDIV

Ende April 2022 sucht Frau Gassler wegen starken Hustens die Klinik auf. Im Röntgen wird Wasser in der Lunge festgestellt und dringend eine rasche Abklärung empfohlen. Diese erfolgt mittels Computertomographie und bringt zutage, dass sich hinter der Lunge und in Richtung Wirbelsäule

ein Lymphom ausgebreitet hat. Es ist nun das zweite Rezidiv, das Frau Gassler verkraften muss.

„Es war ein Schock zu erfahren, dass es wiedergekommen ist“, erinnert sich die Patientin. „Ich bekam eine Art Chemotherapie in Tablettenform, Kortison und Antikörper, damit das Wasser in der Lunge zurückgeht und die Beschwerden nachlassen.“ Schlussendlich aber empfiehlt ihr behandelnder Arzt von der Abteilung für Hämatologie und internistische Onkologie der Universitätsklinik Innsbruck eine CAR-T-Zelltherapie, weil sie anscheinend bessere Lebenschancen eröffnet.

BEHANDLUNG MIT CAR-T-ZELLEN

Die CAR-T-Zelltherapie wird bereits Ende Mai eingeleitet. Am behandelnden Zentrum werden Frau Gassler weiße Blutzellen entnommen, diesen Vorgang nennt man Leukapherese. Daraufhin werden die Zellen in ein Speziallabor nach Holland geschickt und gentechnisch so „umprogrammiert“, dass sie „Chimäre Antigen Rezeptoren“ (CAR) ausbilden. Diese versetzen die nunmehr CAR-T-Zellen genannten Immunzellen in die Lage,

Krebszellen zu erkennen und zu zerstören.

Ende Juni erhält Frau Gassler die veränderten T-Zellen wieder zurück infundiert und bleibt, wie es üblich ist, für zwei Wochen lang zur Kontrolle auf der Station. Die zwei Wochen sind vorgeschrieben, weil schwerere Nebenwirkungen in dieser Zeit auftreten und rasch behandelt werden müssen.

„Die Behandlung war alles in allem recht angenehm. Im Vergleich zu 2016 war es leicht“, sagt Frau Gassler. „Ich hatte als Nebenwirkungen Schüttelfrost und Fieber. Das hatten die Ärzt:innen schnell unter Kontrolle. Und vom 5. bis 7. Juli hatte ich einen Gedächtnisverlust. Mir wurde ein bisschen komisch und meine Bett-nachbarin hat gleich jemanden gerufen. Es wurde sofort reagiert, ich glaube mit Kortison. Das waren die einzigen Nebenwirkungen.“

DIE ZEIT DANACH

In den vier Wochen nach der Therapie sollen sich die Patient:innen in Reichweite des behandelnden Zentrums aufhalten und sich bei Beschwerden



sofort dort melden. Im Falle von Frau Gassler liegt das günstig, weil sie unweit von Innsbruck wohnt.

Aber abseits von den vereinbarten Routinekontrollen besteht keine Notwendigkeit, ihre behandelnden Ärzt:innen zu kontaktieren. Frau Gassler geht es gut. Wöchentlich spritzt sie sich selber ein Medikament, das die weißen Blutzellen zum Wachstum anregt. Monatlich bekommt sie eine Infusion mit Immunglobulinen. Alle drei Monate geht Frau Gassler zu einer Röntgen- und Ultraschallkontrolle und jedes halbe Jahr erfolgt eine Computertomographie und eine Blutkontrolle.

„Ich gehe gern eine Runde in der Natur. Wir wohnen direkt am Wald. Und jetzt hoffen wir, dass die Therapie hilft.“

Das Wiederauftreten des Lymphoms und die Behandlung mit CAR-T-Zelltherapie sind nun zwei Jahre her. „Mir geht es jetzt echt gut“, sagt Frau Gassler. „Ich gehe gern eine Runde in der Natur.

Wir wohnen direkt am Wald. Und jetzt hoffen wir, dass die Therapie hilft.“

„Es ist ganz wichtig, dass man sich in seiner Lebensumgebung wohlfühlt und Ärzt:innen hat, denen man vertraut.“

Halt und Stütze fand Frau Gassler in all den Jahren in ihrer Familie, ihrem Mann und ihren Kindern. „Es ist ganz wichtig, dass man sich in seiner Lebensumgebung wohlfühlt und Ärzt:innen hat, denen man vertraut.“

Die CAR-T-Zelltherapie empfand Frau Gassler als viel erträglicher als die Stammzelltransplantation.



LEBENSWEGE

„JEDER TAG IST FÜR MICH EIN GEWONNENER TAG.“

MICHAEL TOFERER

Das bewegte Leben des Michael Toferer. *Von Claudio Polzer*

Dass Michael Toferer beim Segeln auf seine Erkrankung aufmerksam wird, ist kein Zufall. Denn seit seinem 20. Lebensjahr ist er begeisterter Segler mit einem großen Traum: Den Atlantik zu überqueren. Doch das Leben scheint ihm einen dicken Strich durch diese Pläne zu machen.

Michael Toferer ist 45 Jahre alt, als die Knochenschmerzen in seinem Rücken unerträglich werden. Dem nicht genug, bricht er sich Rippen, beim Husten. Die Schmerzen zwingen ihn, den Segeltörn, auf dem er sich gerade befindet, abbrechen und nach Hause zu fahren. Im Krankenhaus wird bei einer Blutabnahme nichts Auffälliges festgestellt. Der Patient erhält für die vermutete „Verstauchung“ Schmerzmittel, die aber keine Linderung bringen, woraufhin eine speziellere Blutuntersuchung durchgeführt wird.

Dann geht es ganz schnell. Noch in der Nacht wird Herr Toferer ins Landes-klinikum Salzburg überstellt. Im Juni 2006 steht die Diagnose fest: Multiples Myelom. Die Prognose ist ein Riesen-schock. Dem Patienten bleibt noch die Aussicht auf ein paar Wochen Lebenszeit. „Da ist man einmal komplett von der Rolle“, erinnert sich Michael Toferer an diesen Moment, der den Beginn eines langen Weges markieren sollte.

Herr Toferer erhält so ziemlich alle möglichen Behandlungen, inklusive zwei Stammzelltransplantationen, zuerst autolog (mit eigenen Stammzellen), dann 2009 noch einmal allogene mit Zellen seines Bruders, die glücklicherweise passen. Danach ist drei bis vier Jahre Ruhe.

DIE ERKRANKUNG KOMMT ZURÜCK

Doch das Myelom tritt erneut auf. Ab nun bekommt Michael Toferer mehrere verschiedene Therapien. Zu allem Überflus wird 2019 nach einem Wirbeleinbruch noch ein

Tumor festgestellt. Dieser wird wegen seiner Größe und der Gefahr einer Lähmung teilweise entfernt, die Brustwirbelkörper 4 bis 8 werden mit Schrauben stabilisiert. Seither erhält Herr Toferer erst wöchentlich und nunmehr zweiwöchentlich eine Behandlung mit bispezifischen Antikörpern.

„Jeder Tag ist für mich ein gewonnener Tag. Vorausgesetzt, es geht mir gut.“

„Ich gehe mittlerweile sehr routiniert damit um“, sagt Michael Toferer. „Denn ich weiß, was die Lebenserwartung ist und da bin ich ja schon weit darüber. Das Multiple Myelom ist nicht heilbar. Jeder Tag ist für mich ein gewonnener Tag. Vorausgesetzt, es geht mir gut.“



Nach fünf Befristungen jeweils auf zwei Jahre wurde Michael Toferer endgültig pensioniert und hat als Beschäftigung zu dreheln begonnen. Überhaupt ist er unglaublich aktiv. „Das ist das Einzige, was mir geblieben ist“, sagt er. „Wenn es gut geht, sind wir unterwegs. Ich hänge nicht herum. So oft es die Therapie und der gesundheitliche Zustand erlauben, segle ich mit meiner Frau durch die Inselwelt Kroatiens.“



DIE GROSSE REISE

Anfang dieses Jahres segelte ein Jugend- und Segelfreund, der bereits eine Weltumseglung bewältigt hat, von den Kanarischen Inseln zu den Kapverden vor der afrikanischen Küste. Dort stößt Michael Toferer zu ihm und am 15. Februar segeln sie nach Westen los, von den Kapverden nach Martinique in der Karibik. 2122 Seemeilen quer über den Atlantik, das entspricht ca. 4500 Kilometer. Der große Traum. 14 Tage auf hoher See mit Wach- und Ruhephasen im Dreistundentakt. Michael Toferers Erkrankung stellt spezielle Anforderungen an dieses Unternehmen.

Im Falle eines Infekts beispielsweise ist auf dem offenen Meer keine Hilfe zu erwarten. Aber dieses Risiko ist ihm bewusst und er nimmt es für die Realisierung seines großen Traums in Kauf. Für die Reise haben er und vor allem auch seine Frau sich mit ärztlicher Unterstützung gut vorbereitet, eine Therapiepause im Vorfeld eingeplant, alle erdenklichen Medikamente und Verbandstoffe etc. besorgt. „Es war gewaltig“, sagt Michael Toferer. „Der Atlantik mit seinen vier bis fünf Meter hohen Wellen ... 2006 war mein Traum gestorben. Ich hätte mir nie gedacht, dass er sich noch einmal realisieren lassen würde.“

Diese Reise soll auch anderen Myelom-Patient:innen Mut machen. „Wenn nichts mehr geht, irgendwas geht immer“, sagt der leidenschaftliche Segler. „Das möchte ich anderen Betroffenen mitgeben: Aufgeben ist keine Option.“ Vermutlich ist auch viel Glück dabei, sagt Michael Toferer. Und bei ihm kommt dazu, dass er mit seiner Frau eine gelernte und erfahrene Krankenschwester an seiner Seite hat. „Ohne sie wäre das alles wohl ganz anders ausgegangen.“

Während Sie das Interview mit Michael Toferer lesen, ist er übrigens sicher wieder in Kroatien mit dem Segelboot unterwegs.



Gedanken von Michael Toferer von seiner Atlantik-Überquerung im Katamaran:

„Das wenige Licht und diese nur erahnbare unendliche Weite des schwarzen Ozeans sind einfach atemberaubend. Nur das Schiff trennt uns vor dieser, für den Menschen recht schnell tödlichen Urgewalt. Da das Schiff aber ausgezeichnet funktioniert und ich das mit der Fahrt verbundene Restrisiko ausblenden kann, ist es einfach nur fantastisch, durch diese dunklen Wogen zu gleiten.“



LABORWERTE BEI BLUTKREBS

Welche Laborwerte bei unterschiedlichen Erkrankungen des blutbildenden Systems typischerweise durchgeführt werden. *Von Caren Schmidt*

Bei Verdacht auf eine Krebserkrankung des blutbildenden Systems wird Ihnen immer auch Blut abgenommen, um einige Laborwerte zu überprüfen. Welche Werte dabei genau kontrolliert werden, hängt von der Art der Erkrankung ab. Nicht immer gibt es bei den Erkrankungen einen einzelnen charakteristisch veränderten Blutwert. **Hier ein Überblick.**

WICHTIG Blutwerte zu verstehen ist oft nicht leicht. Es gibt zwar Normwerte, eine Abweichung muss aber nicht immer einen Grund zur Sorge bedeuten. Sollten Sie also nach Ihrer Blutentnahme Sorgen haben oder Ihre erhaltenen Ergebnisse nicht verstehen, wenden Sie sich an Ihre Ärztin/Ihren Arzt. Zögern Sie nicht, gezielt nachzufragen.

Multipl. Myelom

STECKBRIEF

▶ Beim Multiplen Myelom handelt es sich um eine Krebserkrankung des Knochenmarks. Dabei kommt es zu einer bösartigen Vermehrung der Plasmazellen im Blut. Plasmazellen sind eine Untergruppe der weißen Blutkörperchen, die für die Bildung von Antikörpern zuständig sind.

Beim Multiplen Myelom besteht eine Fehlsteuerung der Plasmazellen, die zu viele, abnormale Antikörper produzieren und das Knochenmark verdrängen können.

LABORWERTE

- ▶ Erhöhung der Entzündungsparameter, v.a. Blutsenkungsgeschwindigkeit (BSG) und C-reaktives Protein (CRP)
- ▶ erhöhte Eiweißkonzentration (aufgrund der vermehrten Produktion von Antikörpern)
- ▶ erhöhter Calciumspiegel
- ▶ β_2 -Mikroglobulin (ein Protein, das in Zellmembranen vorkommt, dient beim Multiplen Myelom als Verlaufspareter)
- ▶ möglicherweise nach einiger Zeit: Rückgang aller drei Blutzellgruppen (weiße und rote Blutkörperchen sowie Thrombozyten) = Panzytopenie

WEITERE WICHTIGE UNTERSUCHUNGEN

Häufig werden zusätzlich zu den beschriebenen Werten noch Ihre Leber- und Nierenwerte kontrolliert. Auch werden diverse Viruserkrankungen oder eine Blutarmut ausgeschlossen. Zusätzlich wird eine Harnanalyse durchgeführt, um den Urin auf darin enthaltene krankhafte Eiweiße (sogenannte Paraproteine) zu untersuchen, die von Tumorzellen

gebildet werden. Von zentraler Bedeutung ist außerdem die Bildgebung. Zumeist werden mit Hilfe einer Computertomographie (mit Kontrastmittel) Lymphknoten, Knochenmark und andere Organe auf einen Befall durch Krebszellen untersucht. Und zur Sicherung der Diagnose wird in der Regel eine Biopsie vorgenommen. Dabei wird mit einer dünnen Hohlnadel eine Probe

der betroffenen Lymphknoten oder des Knochenmarks entnommen und im Labor auf Zellveränderungen untersucht. Manche Labore führen außerdem eine Analyse des 24-Stunden-Sammelurins durch, um die Eiweißausscheidung (Gesamteiweiß- und Albuminausscheidung) zu ermitteln und die Nierenfunktion (z. B. Kreatinin-Clearance) zu bestimmen.

Lymphom („Lymphdrüsenkrebs“)

STECKBRIEF

► Als Lymphom bezeichnet man im medizinischen Sprachgebrauch „Lymphdrüsenkrebs“. Hierbei wird zwischen **aggressiven** (hochmalignen) und **weniger aggressiven** (indolenten) Formen unterschieden. Da es keinen eindeutigen, für diese Erkrankung typischen Blutwert gibt, sind bildgebende Untersuchungen entscheidend.

LABORWERTE

- LDH (Lactatdehydrogenase) als Ausdruck eines erhöhten Zellumsatzes
- Blutbild (häufig kommt es bei einem Lymphom zu Veränderungen der verschiedenen Blutzellgruppen, die jedoch nicht spezifisch sind)

Chronisch lymphatische Leukämie „CLL“

STECKBRIEF

► Bei der chronisch lymphatischen Leukämie handelt es sich um eine Untergruppe der Lymphome, die mit einer starken Erhöhung der Leukozyten, der weißen Blutzellen, einhergeht. Patient:innen mit CLL sind meist höheren Alters. Im Verlauf bemerken sie schmerzlose Lymphknotenschwellungen und werden anfällig gegenüber Infekten.

LABORWERTE

- erhöhte Lymphozytenzahl (dieser Wert gilt auch als Verlaufsparemeter der Erkrankung und wird zur Beobachtung stetig kontrolliert)
- Blutausschrieb (bei der Analyse eines Tropfens Blut unter dem Mikroskop lassen sich strukturelle Veränderungen der weißen Blutzellen nachweisen)

Morbus Waldenström

STECKBRIEF

► Beim Morbus Waldenström dringen veränderte Lymphozyten ins Knochenmark und andere Organe und produzieren eine zu große Menge an IgM-Antikörpern. Auf Dauer kann es zu einer Störung der Blutbildung mit Blutarmut kommen.

LABORWERTE

- Erhöhung des BSG-Werts (Entzündungszeichen)
- Erhöhung der IgM-Antikörper



SELPERS ONLINE SCHULUNGEN ZUM THEMA BLUTKREBS

Expert:innen informieren über Lymphome, Multiples Myelom, Leukämie und mehr. Jetzt kostenlos informieren! Hier ist die Website: selpers.com/blutkrebs



EPIGENETIK

EIN NEUES KAPITEL IN DER GESCHICHTE UNSERER GESUNDHEIT

Das, was wir tun oder wo wir leben, hat wirklich einen Einfluss darauf, welche unserer Gene an- oder ausgeschaltet sind. Damit befasst sich die Epigenetik.

Von Sara Bratke

Man kann sich das so vorstellen: Unsere Gene sind wie eine Schatzkarte und die Epigenetik ist der Kompass, der uns den Weg weist. Es geht nicht nur darum, welche Gene wir haben, sondern auch darum, welche davon aktiv sind.

DIE INDUSTRIALISIERUNG: EIN WENDEPUNKT FÜR MENSCHLICHE EPIGENETIK

Die rasante Entwicklung seit Beginn der Industrialisierung hat unsere Umwelt und Lebensbedingungen grundlegend verändert. Diese Änderungen gehen Hand in Hand mit einer

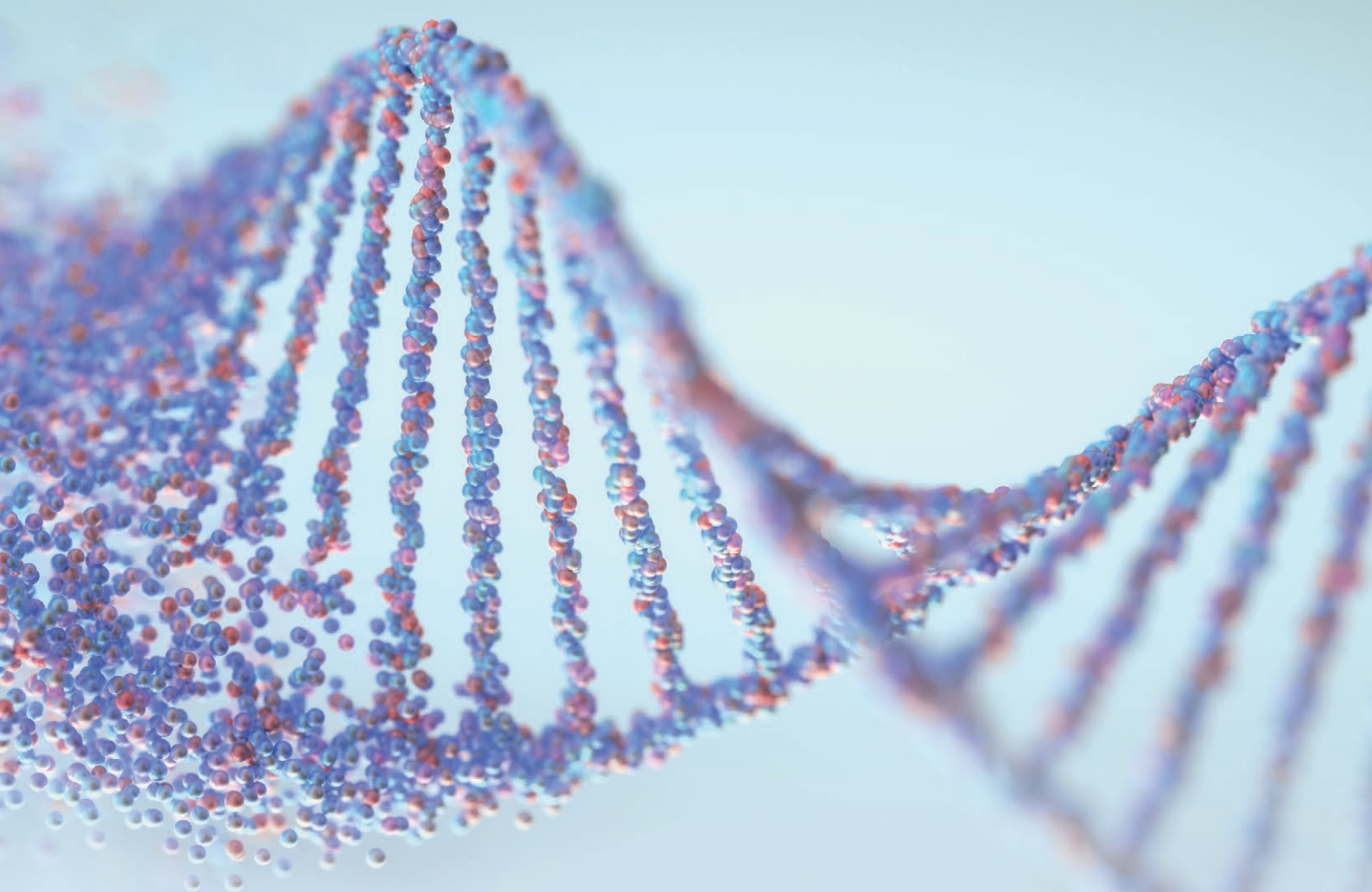
Zunahme verschiedener Erkrankungen, die nun aus einem neuen Blickwinkel betrachtet werden. Untersuchungen zeigen beispielsweise, dass ein erhöhtes Ausgesetztsein gegenüber Schadstoffen zu Veränderungen in der DNA-Methylierung führen kann.

DNA-Methylierung ist ein Hauptmechanismus der Epigenetik. Bei dem Prozess werden chemische Marker an bestimmte Stellen unserer DNA angefügt. Dadurch wird gesteuert, ob und wie stark bestimmte Gene aktiviert oder stillgelegt werden, ähnlich wie das Einstellen von Lautstärkereglern für die Gene in unserem Körper.

Diese Veränderungen können die Genaktivität oder Genexpression

beeinflussen und somit die Anfälligkeit für Krankheiten wie zum Beispiel Asthma oder Allergien erhöhen. Aber auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, bestimmte Krebsarten, Adipositas und psychische Störungen können durch die Kombination von genetischen, umweltbedingten und lebensstilbedingten Faktoren beeinflusst werden.

Ein bemerkenswertes Beispiel für den Einfluss der Epigenetik auf die Gesundheit zukünftiger Generationen liefert die Untersuchung der Auswirkungen der niederländischen Hungersnot von 1944-45. Während dieser Zeit waren viele Menschen extremer



Nahrungsmittelknappheit ausgesetzt. Forschungen zeigen, dass Kinder von Frauen, die während der Schwangerschaft dieser Hungersnot ausgesetzt waren, ein erhöhtes Risiko für verschiedene Gesundheitsprobleme wie Übergewicht, Diabetes Typ 2 und sogar Depressionen hatten. Die Studien legen nahe, dass die extremen Lebensbedingungen zu epigenetischen Veränderungen führten, die die Genexpression der folgenden Generationen beeinflussten.

FORTSCHRITTE IN DER EPIGENETISCHEN FORSCHUNG UND THERAPIE

Ein interessantes Beispiel, wie die Epigenetik die Medizin voranbringt, ist die Erkenntnis, dass bei manchen Krebsarten bestimmte chemische Veränderungen an der DNA auftreten. Daraufhin wurden Therapieformen entwickelt, die diese chemischen Markierungen gezielt verändern können. In der Behandlung einiger Arten von Blutkrebs beispielsweise wird ein

Medikament verwendet, das diese Veränderungen an der DNA rückgängig macht. Das kann die fehlerhafte Aktivität der Gene in den Krebszellen normalisieren.

EPIGENETISCHE VERJÜNGUNG: EIN SCHRITT IN RICHTUNG UNSTERBLICHKEIT?

Die Epigenetik konzentriert sich auf das „An-“ und „Ausschalten“ von bestimmten Genen, ohne die DNA selbst zu verändern. Auch neue Techniken wie CRISPR, eine Art molekulare Schere, werden dazu verwendet. Zudem kombiniert man diese neuen Methoden mit bekannten Behandlungen wie der Chemotherapie, um bessere Ergebnisse zu erzielen. Die Idee ist, für jede Patientin/jeden Patienten eine maßgeschneiderte Therapie zu entwickeln, basierend auf ihrem/seinem individuellen genetischen „Schaltbrett“. Dieser Ansatz könnte die Behandlung vieler Krankheiten verbessern, besonders solcher, die bisher schwer zu behandeln

waren. Des Weiteren haben Studien an Mäusen gezeigt, dass durch die Aktivierung bestimmter Gene, die für die Jugendlichkeit von Zellen verantwortlich sind, altersbedingte Degenerationen rückgängig gemacht werden können.

DIE ROLLE DES EINZELNEN: PRÄVENTION DURCH LEBENSSTIL

Die Erkenntnisse der Epigenetik verleihen der Bedeutung eines gesunden Lebensstils und der Prävention eine neue Dimension. So wurde in einer Studie festgestellt, dass regelmäßige körperliche Aktivität zu Veränderungen in der DNA-Methylierung führt, die mit einer verbesserten Insulinsensitivität und einem geringeren Risiko für Typ-2-Diabetes verbunden sind. Ebenso können Ernährungsgewohnheiten epigenetische Markierungen beeinflussen, was die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für die Gesundheit unterstreicht.

DIE KRAFT DER RESILIENZ

Über Stress und seinen Gegenspieler Resilienz. *Von Antonia Fritz*

Neben der eigentlichen Krebserkrankung leiden viele Patient:innen aufgrund der Diagnose unter Stress. Eigentlich eine natürliche Reaktion unseres Körpers auf Belastungen, kann chronischer Stress hingegen schädlich sein. Besonders dann, wenn der Körper all seine Kraft braucht, um gegen die Krebserkrankung zu kämpfen und mit den Nebenwirkungen von Therapien zurecht zu kommen. Ein dauerhaft erhöhter Stresspegel kann zu einem hormonellen Ungleichgewicht führen, Schlafstörungen, Verspannungen oder sogar Depressionen verursachen. Zudem neigen gestresste Menschen oft zu ungesunden Verhaltensweisen wie Rauchen, übermäßigem Alkoholkonsum, ungesunder Ernährung oder mangelnder Bewegung.

STRESS VERSUS RESILIENZ

Wie aber kann man dem Stress entgegenwirken? Die Antwort lautet: Resilienz aufbauen. Resilienz ist die Fähigkeit, sich an belastende Situationen anzupassen und die Psyche zu stärken. Bildlich kann man sich Resilienz als Muskelkraft vorstellen, die einem wieder auf die Beine hilft. Und wie ein Muskel, lässt sich auch Resilienz trainieren, um uns widerstandsfähiger gegen die Herausforderungen des Lebens zu machen. Dabei gibt es einzelne Resilienzfaktoren, die das ermöglichen.

RESILIENZ TRAINIEREN

Holen Sie sich **Unterstützung** von Freunden, Familie, Selbsthilfegruppen oder Fachpersonal. Besonders der Austausch mit anderen Betroffenen kann eine entscheidende Rolle bei der Bewältigung von Stress spielen, da man sich verstanden und verbunden fühlt. Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über psychoonkologische Betreuungsangebote. Speziell

geschultes Fachpersonal kann Ihnen dabei helfen, weitere Resilienzfaktoren wie etwa eine **positive Lebenseinstellung**, **emotionale Stabilität** oder **Problemlösungsfähigkeiten** zu erlernen. Eine Psychotherapie bietet Ihnen zudem einen geschützten Raum, in dem nur Sie und Ihre Bedürfnisse im Mittelpunkt stehen.

Weitere wichtige Faktoren sind **körperliche Aktivität** und **Entspannung**, da dadurch Stresshormone abgebaut werden. Was dabei hilft zu entspannen, ist individuell durchaus unterschiedlich. Es können Atemübungen sein, Meditation, Yoga oder ein Spaziergang in der Natur.

Die eigene Resilienzfähigkeit besteht aus vielen kleinen individuellen Bausteinen, die es zu entdecken gilt. Sind diese Bausteine erst einmal zusammengesetzt, ermöglichen sie es uns, nach einem Schicksalsschlag wieder aufzustehen und positiv in die Zukunft zu blicken.

TIPPS & TOOLS

Hilfe findet man auch im digitalen Bereich. **Smartwatches** ermöglichen beispielsweise das Tracken von Stresslevel, Schlaf und Aktivität. Viele Smartwatches verfügen zudem über die Funktion, an Atem- oder Entspannungsübungen zu erinnern.



Mit Apps, wie etwa der **Mika-App**, einem zugelassenen Medizinprodukt, das als digitaler Krebs-Therapieassistent fungiert, kann die Resilienzfähigkeit trainiert werden.



Die App **Headspace** wiederum unterstützt dabei, mehr Achtsamkeit, Entspannung und guten Schlaf in den Alltag zu integrieren.



10 FRAGEN

FRAU MAG.^A PHARM. KARIN SIMONITSCH



STECKBRIEF

Frau Mag.^a pharm. Karin Simonitsch führt in dritter Generation eine Apotheke in Wien Mariahilf.

Die Grätzl-Apotheke ist eine der wichtigsten HIV-Apotheken Österreichs und eine österreichweit einzigartige Anlaufstelle für gehörlose Menschen. Die Apothekerin sieht sich selbst als „Trendscout mit Pharmaziestudium“ und ist stets auf der Suche nach innovativen Produkten und Projekten.

- 1. WAS IST IHR SPEZIALGEBIET, IHR SCHWERPUNKT?**
Ich bin der perfekte Trendscout mit einem Pharmaziestudium.
- 2. WAS MACHEN SIE IN IHRER FREIZEIT?**
Hundespaziergänge, Tennis spielen, Lesen, Musik hören, Stricken, Projekte für die Apotheke entwickeln, Trends suchen und erkennen.
- 3. WELCHER PERSÖNLICHKEIT WÜRDEN SIE GERNE EINEN TAG ÜBER DIE SCHULTER SCHAUEN?**
Jessye Norman (nicht nur schauen, besonders hören).
- 4. WOFÜR STEHEN SIE MORGENS AUF?**
Für meine Hunde und um der Welt einen Haxn auszureißen.
- 5. WAS WAR IHRE GRÖSSTE HERAUSFORDERUNG?**
Der Generationswechsel in der Apotheke und damit ungehindert meinen Beruf auszuüben.
- 6. WAS WAR IHR GRÖSSTER ERFOLG?**
Nie den Mut verloren zu haben.
- 7. IHRE SCHÖNSTE KINDHEITSERINNERUNG?**
Der erste Sieg bei einem Jugendtennisturnier.
- 8. WO MACHEN SIE AM LIEBSTEN URLAUB?**
Im Südburgenland.
- 9. WAS MÖCHTEN SIE ALLEN AN KREBS ERKRANKTEN MENSCHEN SAGEN?**
Nur Mut, verlangen Sie Informationen und lassen Sie sich helfen, es gibt viele Möglichkeiten.
- 10. IHR LEBENSMOTTO?**
Scheitern, besser Scheitern!





Neue kostenlose Patientenschulung

CLL BEHANDELN


Die Diagnose **chronisch lymphatische Leukämie (CLL)** kann zunächst überfordernd sein, doch es gibt Behandlungsmöglichkeiten, die Hoffnung und Perspektive bieten. In dieser Schulung möchten wir Sie mit der Vorstellung wichtiger Themen rund um die Therapie der CLL unterstützen. Unter anderem werden folgende Fragen beantwortet:


- Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es bei CLL?
- Was versteht man unter einer zielgerichteten Therapie?
- Welche möglichen Nebenwirkungen können bei der Behandlung auftreten und wie kann ich damit umgehen?
- Welche begleitenden Therapieansätze können meinen Alltag mit der Erkrankung angenehmer machen?

Die Schulung steht Ihnen kostenlos unter www.selpers.com/blutkrebs/cll-behandeln 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, PatientInnen und Angehörige zu stärken und die Arzt-Patienten-Kommunikation zu erleichtern.

Stand März 2024