leben

Das Mitteilungsblatt der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V.

Jahrgang 16, Ausgabe 03/2016, ISSN 1864-7804

Das Spurenelement Selen

Fortschritt in der Krebsprävention und -therapie?

Berufskrankheit Hautkrebs

Diese Berufsgruppen müssen besonders aufpassen

Die heilsame Kraft des Singens

Wertvolle Quelle der Selbsthilfe

PARACELSUS
KLINIKEN
Harz-Klinik
Bad Suderode

Fachklinik für medizinische Rehabilitation und Anschlussrehabilitation (AHB)

Auf einer Anhöhe – oberhalb von Bad Suderode gelegen – befindet sich die Paracelsus-Harz-Klinik inmitten der reizvollen Landschaft des Harzes mit heilklimatischen Besonderheiten. Im Rahmen eines ganzheitlichen Behandlungskonzeptes, das Körper, Geist und Seele berücksichtigt, begleitet Sie in der Klinik ein erfahrenes und interdisziplinäres Rehabilitationsteam auf Ihrem Weg nach einer schweren Erkrankung. Mit einem breiten Therapiespektrum, niveauvoller Ausstattung und persönlichen Service gestalten wir Ihren Aufenthalt so angenehm wie möglich.

Behandlungsschwerpunkte

- Erkrankungen des Herzens und des Kreislaufs
- Erkrankungen der Atemwege
- Diabetes mellitus
- Krebserkrankungen
- Gastroenterologische Erkrankungen

Kostenträger

- Deutsche Rentenversicherungen
- Gesetzliche und private Krankenkassen
- Berufsgenossenschaften
- Beihilfestellen

Weitere Angebote

- Ambulante Vorsorgeleistungen (Badekuren)
- Ambulante Physio- und Ergotherapie
- Ambulante Herzsportgruppen
- Gesundheitswochen
- Privatkuren
- Präventionsprogramme

Paracelsus-Harz Klinik
Paracelsusstraße 1 · 06485 Quedlinburg (OT Bad Suderode) · T 039485 99-0 (Zentrale)
Patientenaufnahme: T 039485 99-804 /-805 · Servicetelefon: T 0800 1001783
bad_suderode@paracelsus-kliniken.de · www.paracelsus-kliniken.de/bad-suderode

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Mitglieder der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft,

ultraviolettes Licht ist der bedeutendste Risikofaktor für die Entstehung von Hautkrebs. Bei Menschen, die sich beruflich viel im Freien aufhalten, wird das bislang aber kaum beachtet.
Während der schwarze Hautkrebs (malignes Melanom) allgemein gefürchtet ist, wird der helle Hautkrebs oft nicht ernst genug genommen. Er ist zwar weniger aggressiv als das maligne Melanom und nur in seltenen Fällen tödlich, kann aber das Gewebe bis auf die Knochen zerstören.
Dabei ist er in Europa sogar um rund 30 Prozent häufiger, als bisher angenommen. Das teilt die Europäische Hautkrebs-Stiftung (ESCF, European Skin Cancer Foundation) mit und beruft sich auf die Ergebnisse der sogenannten Studie Epiderm, die seit 2008 in Europa die Zahl der betroffenen Menschen untersucht. Derzeit gehen die Wissenschaftler von rund 220.000 Neuerkrankungen pro Jahr in Deutschland aus, Tendenz steigend. Damit dürfte der helle Hautkrebs der häufigste bösartige Tumor des Menschen sein.
Um das öffentliche Bewusstsein für die Erkrankung zu stärken, wurde der „Europäische Tag des hellen Hautkrebses“ ausgerufen, der nunmehr alljährlich im Herbst begangen wird. Auch wir in der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft möchten das Bewusstsein für Hautkrebserkrankungen in der Öffentlichkeit steigern, ohne dabei jedoch panische Angst zu verbreiten.
Wenig beachtet wird allerdings die berufliche Exposition. In Deutschland arbeiten einige Millionen Menschen im Freien unter natürlicher UV-Strahlung. Dazu gehören Land- und Forstwirte, Beschäftigte im Gartenbau oder im Baugewerbe. Etwa eine halbe Million Menschen sind berufsbedingt künstlicher UV-Strahlung ausgesetzt, beispielsweise beim Schweißen, Lackhärten oder Arbeiten mit offenen Flammen. Bei Außenarbeitern ist das Risiko für die Entstehung eines hellen Hautkrebses zwei- bis dreifach höher als bei Menschen, die in Räumen arbeiten. Seit 2015 ist weißer Hautkrebs zwar als Berufskrankheit anerkannt – seither in fast 1.500 Fällen – dennoch lehnten die Versicherer über 1.400 Mal entsprechende Anträge ab.
Der Früherkennung aller Hautkrebsformen dient das Hautkrebs-Screening, das seit 2008 als Regelleistung der gesetzlichen Krankenkassen angeboten wird. Erwachsene ab 35 Jahren können sich alle zwei Jahre bei speziell qualifizierten Hausärzten, Internisten oder Dermatologen untersuchen lassen. Nutzen Sie die Angebote!

Ihr Team der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft

Prof. Dr. med. Hans-Joachim Schmoll
Vorstandsvorsitzender

Sven Weise
Geschäftsführer

Inhalt

Forum Onkologie

Das Spurenelement Selen – Fortschritt in der Krebsprävention und -therapie? 4

SAKG Aktiv

Lesecafé „ONKO-logisch“ 8
Film-Tipp 9
7. Sachsen-Anhaltischer Krebskongress 2017 13
Rehabilitationssport-Projekt „Aktiv mit Krebs“ 17
Krebsaktionstag 2016 18
#DuBistMehrAlsDeineKrankheit – Projekt „20plus“ 19
Ehrenamt in der SAKG: Katrin Rietscher 23

Prävention

Berufskrankheit Hautkrebs – Diese Berufsgruppen müssen aufpassen 10
Warum sagt der Hautarzt »Geh zum Screening!«? 14
Movember Foundation – Organisation zur Verbesserung der Männergesundheit 21

Selbsthilfe

Deutsche ILCO startet Forum für Betroffene 11
Margit Eßbach: »Leben ist eine prima Alternative« 12
Stress bewältigen durch Achtsamkeit 16
Die heilsame Kraft des Singens 20
Selbsthilfe zum familiären Brust- und Eierstockkrebs 24
Nachrichten aus der Selbsthilfe 25
Termine Gesprächskreise und Nähcafé 25

Aktuelles

Rechtens, aber nicht richtig... 15
+++ Kurz gemeldet +++ 26

Sonstiges

Impressum 7
Fördermitglieds- und Mitgliedsantrag 22
Krebsberatungsstellen der SAKG 28

Fortschritte in der Krebsprävention und -therapie?

Das Spurenelement Selen

Unser Periodensystem umfasst über 100 chemische Elemente, von denen nur wenige unseren Körper formen. So wird z. B. die meiste Energie, die wir zum Leben brauchen, aus Kohlenhydraten und Fetten freigesetzt, die fast ausschließlich aus den Elementen Kohlenstoff (C), Wasserstoff (H) und Sauerstoff (O) bestehen. Diese Elemente reichen auch aus, um z. B. Alkohol zu formen, eine weitere wichtige Kalorienquelle bei manchen Zeitgenossen. Die Erbsubstanz DNA benötigt überdies noch Phosphor (P) und Stickstoff (N), und manche Aminosäuren unserer Proteine enthalten zusätzlich Schwefel (S). Zusammen mit den Elektrolyten Natrium (Na), Kalium (K) und Chlorid (Cl), nebst Kalzium (Ca) für die Knochen, ergibt sich eine Übersicht über die Mengenelemente des Menschen.

Wofür benötigen wir die sogenannten essentiellen Spurenelemente, wie Iod (standardsprachlich: Jod), Eisen, Kupfer, Zink oder Selen (Se)?

Iod ist als Bestandteil unserer Schilddrüsenhormone lebensnotwenig. Ebenso erfolgt der unverzichtbare Sauerstofftransport über eisenhaltige Proteine. Kupfer und Zink sind Bestandteil wichtiger Enzyme, die für Wachstum, Knochenbildung und das Immunsystem essentiell sind. Das Spurenelement Selen nimmt in diesem Vergleich eine Sonderstellung ein, da es einer kleinen Familie von Selenoproteinen den Namen und die Funktion verleiht. Ohne Selen können diese Proteine nicht gebildet und nicht aktiv werden. Es gibt auch kein anderes Element, was Selen hier ersetzen könnte. Die menschliche DNA enthält 25 Gene für Selenoproteine. Zu diesen zählen drei wichtige Enzymfamilien, die Dejodasen, die Schilddrüsenhormone aktivieren und abbauen, die Glutathion-Peroxidasen, die schädigende Peroxide entfernen und die Thioredoxin-Reduktasen, die Stoffwechselwege in den Zellen und deren Teilung kontrollieren. Versuche an Mäusen und anderen Modellorganismen haben gezeigt, dass einzelne dieser Selenoproteine für höhere Organismen essentiell sind, also ein Leben ohne Selenoproteine und damit ohne Selen nicht möglich ist.

Wodurch ist Selen mit der Krebsentstehung und dem Wachstum verbunden?

Selen kontrolliert die Biosynthese der Selenoproteine; wird zu wenig aufgenommen, werden auch die Selenoproteine nicht ausreichend gebildet. Auf molekularer Ebene bewirkt ein solcher Mangel eine Fehlregulation der Schilddrüsenhormone, unzureichenden Schutz vor mutagenen Peroxiden und eine Störung des Immunsystems bei der Überwachung unserer Gewebe und der Beseitigung entarteter Zellen. Ein Selenmangel erhöht somit sowohl das Risiko für mutagene Ereignisse und verringert gleichzeitig die körpereigenen Mechanismen zur Früherkennung und Elimination von Tumorzellen. Dieser direkte Zusammenhang von Selenmangel und erhöhter Tumorentstehung sowie stärkerem Tumorwachstum hat sich in zahlreichen Tierexperimenten bestätigt.

Inwieweit ist dieser Zusammenhang auch in klinischen Studien verifiziert?

Die weltweite Versorgungslage mit Selen ist unterschiedlich; es gibt Regionen mit ausreichender täglicher Aufnahme (weite Bereiche Nord- und Südamerikas und Küstenregionen Asiens), aber große Teile Europas, Afrikas und Zentralasiens sind Selenmangelgebiete. Ursächlich sind unterschiedliche Bodengehalte, Niederschläge, Düngung und die Inten-

	Teilnehmer	Supplement	Dauer	Ergebnis
NPC Trial	1.312 Personen	200 µg Se-Hefe/Tag	4,5 Jahre	ca. 50 % Reduktion der Krebs-inzidenz
SELECT	35.533 Männer	200 µg Se-Methionin/ Tag	5,5 Jahre	keine Reduktion der Krebs-inzidenz

Tabelle 1: Zwei große Supplementationsstudien zur Krebsprävention durch Selen (* Beides sind US-amerikanische Studien; die Teilnehmer bei SELECT hatten schon zu Studienbeginn einen viel höheren Selenstatus als die NPC Probanden.)

sität der Agrikultur. Hieraus folgt, dass sich der Selengehalt von Agrarprodukten je nach Anbauregion deutlich unterscheidet. Dieser Umstand wurde gegen Ende des letzten Jahrhunderts ausgenutzt, um die Krebsinzidenz und Selenaufnahme in den USA abzugleichen. Es zeigte sich ein inverser Zusammenhang: In Regionen geringer Selenaufnahme waren die Tumorerkrankungen häufiger als dort, wo die Böden und damit auch die Nahrung selenreicher waren. Folgerichtig wurde eine große Supplementationsstudie (NPC-Trial) durchgeführt, in der über 1.000 Freiwillige ein Selenpräparat mit 200 µg Selenomethionin pro Tag oder ein Plazebo bekamen; die Selengruppe zeigte eine fast zweifach geringere Krebsinzidenz. Dieser Erfolg sprengte jede Erwartung und war geradezu unglaublich. Konsequenterweise wurde eine Wiederholungsstudie mit Hauptziel Prostatakrebs mit über 30.000 Männern durchgeführt (Selenium and Vitamin E Cancer Prevention Trial, kurz: SELECT). Hier zeigte sich ebenso überraschend kein schützender Effekt des Selensupplements und die Finanzierung weiterer Studien wurde eingestellt. Widersprüchlicher konnten die Ergebnisse kaum sein (Tabelle 1). Die Zweifler fühlten sich schnell bestätigt, während andere Wissenschaftler auf eine große Schwäche der Wiederholungsstudie hinwiesen: die supplementierten Männer hatten schon zu Studienbeginn eine hohe Selenaufnahme. Die Studie hat somit lediglich zweifelsfrei gezeigt, dass ein Übermaß an Selen nicht hilft. Die vielen Studien, die hingegen einen Selenmangel als Risikofaktor für Krebserkrankungen gezeigt haben, behalten ihre Gültigkeit, ungeachtet der Kritik und überragend großen Probandenzahl in SELECT.

Was stimmt denn nun – schützt Selen vor Krebsneuerkrankungen oder nicht?
Zu dieser Kernfrage gibt es leider keine eindeutige und für alle gültige Antwort. SELECT hat gezeigt, dass Selen nicht schützt, wenn man bereits gut versorgt ist. Die Vorläuferstudie NPC und eine große Anzahl indirekter Studien haben gezeigt, dass ein Selenmangel das Krebsrisiko erhöht. Insofern ist es naheliegend, dass eine Selensupplemention das Krebsrisiko bei schlecht versorgten Menschen verringert. Dennoch ist dieser Beweis noch nicht formal erbracht. Der fehlende Erfolg von SELECT hatte nämlich drei sehr unvorteilhafte Konsequenzen:

1. Weitere große Supplementationsstudien wurden mit Verweis auf SELECT nicht finanziert, obwohl aller Wahrscheinlichkeit nach die Erfolgsaussichten z. B. in Europa bei dem vorherrschenden Selenmangel relativ hoch sind.
2. Die Größe von SELECT dominiert die Metaanalysen zur Bedeutung von Selen bei Krebs, also die Übersichtsstudien, die versuchen, Einzelergebnisse zu vereinen und eine Gesamtaussage zu treffen.
3. Aufgrund des hohen Selenstatus der SELECT Probanden zeigten sich sogar eher negative Effekte auf das Diabetes- oder Prostatakrebsrisiko, so dass folglich eher vor den Risiken von zu viel Selen gewarnt wird, obwohl das für uns, die wir in einem Selenmangelgebiet leben, nicht von Relevanz ist.

Welche neueren europäischen Studien haben den Zusammenhang analysiert?
Leider wurden in der EU keine ähnlichen Supplementationsstudien durchgeführt, wie es oben für die USA geschildert ist. Ohne eine direkte Supplementation lassen sich nur indirekte Aussagen treffen, ob denn nun Selen vor Krebs schützt oder nicht. Wir haben gerade zusammen mit Kollegen aus zehn europäischen Ländern den Zusammenhang von Selenmangel und Darm- bzw. Leberkrebs untersucht. Hierzu konnten wir auf die EPIC (**E**uropean **P**rospective **I**nvestigation into **C**ancer and Nutrition)-Studie zurückgreifen, in die eine halbe Millionen Europäer aufgenommen wurden. Anhand neu aufgetretener Krebsfälle wurden Fall-Kontroll-Gruppen definiert und deren Selenstatus vor dem Erkrankungsbeginn bestimmt. Dieses Studiendesign kann Aussagen darüber treffen, in welchem Ausmaß ein Selenmangel als Risikofaktor einzustufen ist. Das war sowohl für Darm- als auch besonders für Leberkrebs der Fall (Tabelle 2). Entsprechende Analysen zu Prostata- und Brustkrebs in Europa sind derzeit angelaufen und dürften in Kürze vorliegen. ▶

EPIC	unteres Drittel der Bevölkerung	mittleres Drittel der Bevölkerung	oberes Drittel der Bevölkerung
Selen im Serum	unter 80,5 µg/ Liter	80,5 - 94,4 µg/ Liter	über 94,4 µg/ Liter
Leberkrebs-Risiko	6-fach erhöht	1,4-fach erhöht	1,0 (Referenz)

Tabelle 2: Neue Fall-Kontroll-Studie zum Selenmangel als Risikofaktor für Leberkrebs (* Hughes DJ et al., American Journal of Clinical Nutrition, 2016, ajcn131672.)

WZ_13/12-083

WALDBURG-ZEIL
KLINIKEN

Kompetenz. Empathie. Verlässlichkeit.

„Heute habe ich wieder Kraft für meinen Alltag. Das war nicht immer so. Zum Glück war ich während meiner Krebserkrankung in der Rehabilitationsklinik Bad Salzelmen gut aufgehoben." Johanna S.

Waldburg-Zeil Kliniken. Ein Stück Leben.

Rehabilitationsklinik Bad Salzelmen
Fachklinik für Orthopädie, Pneumologie und Onkologie
Badepark 5 · 39218 Schönebeck/Elbe
Telefon +49 (0) 3928 718-0
www.rehaklinik-bad-salzelmen.de

www.wz-kliniken.de

Welche Rolle spielt Selen, wenn man schon Krebspatient ist?

Generell stimmen die meisten Studien darin überein, dass Krebspatienten einen geringeren Selenstatus haben als vergleichbare gesunde Menschen und dass das Sterberisiko mit diesem Mangel korreliert. Dieser Zusammenhang wurde sehr deutlich, als wir mit den Urologen der Charité den Selenstatus zum Zeitpunkt einer Nierenkrebsdiagnose mit den Daten zum 5-Jahres-Überleben der Krebspatienten verglichen haben (Abb. 1). Ein Selenmangel könnte das Immunsystem, die Hormonachsen und die Tumorabwehr negativ beeinträchtigen; gesicherte Daten zum Wirkmechanismus dazu gibt es aber nicht. Ebenso sind die Auswirkungen einer Selengabe während der Krebstherapie unklar. Eine kleine Interventionsstudie aus Deutschland hat gezeigt, dass es zumindest die Nebenwirkungen bei der Strahlentherapie mildert, ohne den Erfolg der Maßnahme zu verringern. In Schweden werden gerade Krebspatienten im Endstadium mit einer selenbasierten Therapie behandelt; auch hier zeigen sich keine negativen Nebenwirkungen. Inwieweit die Patienten aber davon profitieren, ist noch nicht abschließend ausgewertet. Somit können die Effekte auf die Krebserkrankung mangels entsprechender Studien nicht eingeschätzt werden. Positive Effekte auf die Lebensqualität wurden aber in den meisten Studien mit einer zusätzlichen Selenaufnahme beobachtet.

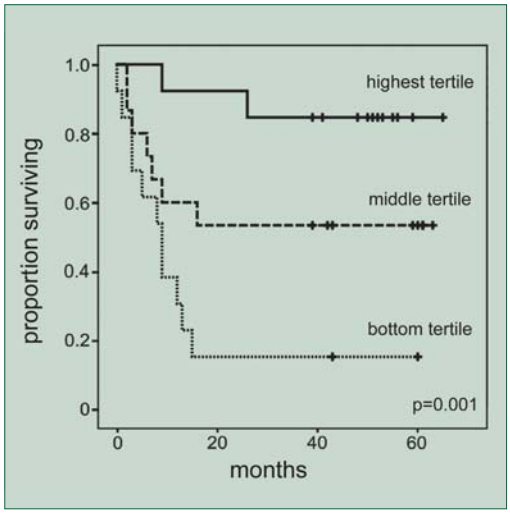


Abb. 1: Überlebensrate bei Patienten mit Nierenzellkarzinom in Abhängigkeit vom Selenstatus zum Zeitpunkt der Krebsdiagnose. Fünf Jahre nach der Diagnose lebten die meisten Patienten mit gutem Selenstatus (highest tertile) noch, während viele Patienten mit niedrigem Selenstatus (bottom tertile) frühzeitig verstorben sind.
aus: Meyer, H-A et al., PLoS One. 2012;7(10):e46644

Zusammenfassung

Selen ist ein Spurenelement, das in unserer Ernährung ausreichend vorhanden ist, um offensichtliche Mangelsymptome zu vermeiden. Dennoch müssen weite Teile Europas, u. a. auch Deutschland, als Selenmangelgebiet angesehen werden, da die empfohlene tägliche Selenaufnahme von vielen Menschen nicht erreicht wird. Epidemiologische Kohorten und Fall-Kontroll-Studien haben deutliche Hinweise geliefert, dass ein Selenmangel mit einem erhöhten Risiko für Infektions-, Schilddrüsen- und Krebserkrankungen assoziiert ist. Jedoch steht der formale Beweis für die Risikominimierung durch eine aktive höhere Selenaufnahme (Supplementation) noch aus. Bis dahin bleibt die Empfehlung für eine möglichst reichhaltige und vielseitige Ernährung gültig, in der etablierte Selenquellen wie (südamerikanische) Nüsse, Milch, Eier, Fleisch, Fisch und andere Meeresfrüchte ausreichend Verwendung finden, um einen Selenmangel zu vermeiden und damit kein zusätzliches Krebsrisiko einzugehen.

Kontakt
Prof. Dr. Lutz Schomburg
Arbeitsgruppenleiter; Stellvertretender Direktor
Institut für Experimentelle Endokrinologie
Charité – Universitätsmedizin Berlin
CVK: Campus Virchow-Klinikum
Charité Centrum Therapieforschung CC 4
Augsburger Platz 1
13553 Berlin
Telefon: 030 450524289
E-Mail: lutz.schomburg@charite.de

IMPRESSUM

leben, Ausgabe 03/2016
16. Jahrgang
ISSN 1864-7804

Herausgeber
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V. (SAKG)
Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)

Telefon: 0345 4788110 · Fax: 0345 4788112
E-Mail: info@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de
www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de
www.sakg.de
www.krebsberatung-online.de
www.facebook.com/sakg.ev
www.twitter.com/sakg_eV

Spendenkonto
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.
Saalesparkasse
Konto-Nr.: 387 307 317 · BLZ: 800 537 62
IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17
BIC: NOLADE21HAL

Redaktionsleitung, Satz und Grafik
Jana Krupik-Anacker
E-Mail: redaktion@sakg.de

Druck
Druckerei & DTP-Studio H. Berthold
06114 Halle (Saale) · Äußere Hordorfer Straße 1
Auflage: 6.000 Exemplare

Erscheinungsweise
Einmal im Quartal
Redaktionsschluss 03/2016: 31. Juli 2016

Bildquellen
© iStockphoto.com / Salawin Chanthapan (S. 1); © SAKG (S. 3, 12, 15, 21); © Tobias Jeschke/www.fotoist.de (S. 3); © 629553764571 / photocase.com (S. 4); © Microgen / fotolia.com (S. 10); © Bundesverband der Deutschen ILCO e. V. (S. 11); © Hautkrebszentrum Dessau-Anhalt (S. 14); © iStockphoto.com / Natalia Maximova (S. 16); © Burkard Vogt / pixelio.de (S. 20); © privat (S. 23); © BRCA-Gesprächsgruppe Halle (Saale) (S. 24); © manuela / photocase.com (S. 26)

Der gesamte Inhalt der Ausgabe ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr! Für namentlich gekennzeichnete Artikel sind jeweilige Autorinnen und Autoren verantwortlich. Der Inhalt dieser Beiträge entspricht nicht unbedingt der Meinung der Redaktion. Wir begrüßen ausdrücklich die Einreichung von Manuskripten, Artikeln sowie auch Erfahrungsberichten von Patienten. Jedoch kann für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Disketten usw. leider keine Gewähr übernommen werden; es erfolgt kein Rückversand. Die Haftung für zugesandte Texte oder Bilder wird ausgeschlossen. Die Redaktion behält sich bei der Veröffentlichung von eingesandten Artikeln und Leserbriefen das Recht zur Bearbeitung und zum Kürzen vor.

Die SAKG in der digitalen Welt:

www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de

foto: © Gina Sanders – www.fotolia.com

unterhaltsam
informativ
ermunternd

Lesecafé

ONKO-logisch

Unsere Angebote

- Onkologische Fachliteratur
- Erfahrungsberichte
- Bücher zur Krankheitsbewältigung
- Themenordner

Bücher, Zeitschriften, DVD, Videokassetten, CD-ROM sind zur kostenfreien Ausleihe · Internetzugang ist möglich

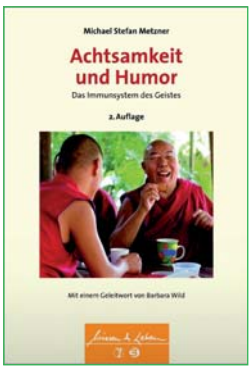
Alle hier vorgestellten Titel können Sie ausleihen oder vor Ort lesen. Die Bücher wurden uns von verschiedenen Verlagen, Firmen oder Privatpersonen kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Lesecafé „ONKO-logisch“ · Geschäftsstelle Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V., Paracelsusstraße 23
06114 Halle (Saale)

Mo bis Do: 10 bis 15 Uhr
Fr: 10 bis 14 Uhr

und nach Vereinbarung

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.

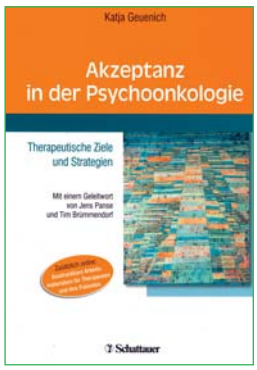


Achtsamkeit und Humor
Das Immunsystem des Geistes
Michael Stefan Metzner
Schattauer Verlag (2016)
ISBN 978-3-7945-3164-6

Wie können wir entspannter mit Stress umgehen? Wie können wir der „Grübelfalle“ entkommen, die uns in Depressionen stürzen kann? Wie entsteht eine von Lebendigkeit und Bewusstheit geprägte Haltung? Diese und weitere Fragen beantwortet der Psychologe Michael Stefan Metzner in seinem Buch auf humorvolle Art und Weise. Er empfiehlt, sich auf zwei menschliche Grundqualitäten zurückzubesinnen: Achtsamkeit und Humor.
Das Buch folgt einer leicht verständlichen Struktur. Zunächst stellt der Autor die Achtsamkeit vor, im nächsten Kapitel den Begriff Humor. Das Buch wurde von verschiedenen Ansätzen der modernen Verhaltenstherapie inspiriert, die Achtsamkeit nutzen. Zudem fließen aktuelle Ergebnisse der Gehirnforschung zum Thema Humor ein. Darüber hinaus bedienen sich die fünf Kapitel des Buches zahlreicher Anekdoten, Witze und Metaphern, die der therapeutischen Tätigkeit des Autors entnommen sind. Metzner stellt in seinem Buch verschiedene Möglichkeiten dar, wie die beiden Ressourcen Achtsamkeit und Humor gepflegt werden können: von traditionellen Achtsamkeitsübungen (Meditation, Yoga) über Gruppen- und Einzelübungen bis hin zum achtsamen Essen. Auf sympathische Art und Weise zeigt er den Lesern, wie Achtsamkeit und Humor den Alltag bereichern können. /Melanie Koßligk · SAKG

Ehe ohne Sex
Irrtümer – Erfahrungen – Auswege
Mina Urban
Verlag edition winterwork (2015)
ISBN 978-3-960-14040-5

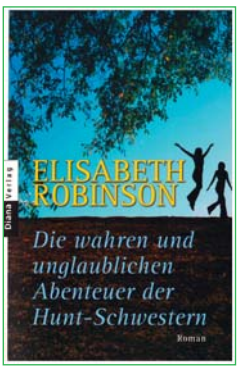
Ehe ohne Sex? Gehört das nicht zusammen wie die Luft zum Atmen? Oder kann eine Ehe wirklich auch ohne Sex funktionieren? Bedeutet eine Ehe ohne Sex, dass sich die Partner nicht mehr lieben?
Mina Urban stellt (sich) genau diese Fragen in ihrem SPIEGEL-Bestseller und wagt so eine Reise in ein Tabuthema. Auf charmante und witzige Art beschreibt sie, wie Betroffene denken und fühlen. Selbst ihre eigene Ehe stellt sie auf den Prüfstand. Statt auf Verallgemeinerungen setzt sie auf persönliche Erfahrungen, Offenbarungen von Problemen und Gefühlen, die für unnormal gehalten werden. Sie hat mit Menschen gesprochen, die freiwillig auf Sex verzichten oder unfreiwillig, z. B. krankheitsbedingt. Manche fanden ihre eigene Lösung und andere leiden unter der Abweisung durch ihren Partner/ihre Partnerin, kämpfen aber.
Auch diskutiert die Autorin mit verschiedenen Therapeuten, die sich in unterschiedlicher Weise mit dem Thema auseinandersetzen. Es werden Hilfestellungen und Unterstützungsmöglichkeiten angeboten, für diejenigen, die etwas an der Situation ändern möchten. Auch auf ihrer Internetseite www.ehe-ohne-sex.de inkl. Blog kann man sich über das Thema informieren und diskutieren. Mina Urban bietet „ihr offenes Ohr“ und individuelle Beratungen an. /Astrid Unger · SAKG



Akzeptanz in der Psychoonkologie
Therapeutische Ziele und Strategien
Dr. rer. nat. Dipl.-Psych. Katja Geuenich
Schattauer Verlag (2012)
ISBN 978-3-7945-2859-2

Mehr Lebensqualität durch Akzeptanz – Die Diagnose Krebs ist für Betroffene und ihre Angehörigen ein Schock und löst starke Unsicherheiten sowie Ängste aus. Diese hohe psychische Belastung kann den Krankheitsverlauf negativ beeinflussen. Hier setzt die Psychoonkologie an: Sie fördert die psychische Stabilität der Patienten, erhöht die Lebensqualität und Zufriedenheit und wirkt, durch bewusste Auseinandersetzung der Betroffenen mit sich selbst, positiv auf die seelisch-körperliche Gesundheit. Aufgabe des psychoonkologischen Therapeuten ist dabei, für den Patienten eine individuelle Balance zwischen Strategien der Veränderung und der Akzeptanz zu finden.

Dieses Praxisbuch für psychoonkologisch tätige Ärzte und Therapeuten legt seinen Schwerpunkt auf das Konzept „Akzeptanz“: Der Patient lernt, Situationen und Gegebenheiten, die nicht veränderbar oder beeinflussbar sind, ohne Bewertung anzunehmen. Diese Haltung kann für ihn eine hilfreiche Ressource im Prozess der Krankheitsverarbeitung darstellen. Dabei wird ausführlich auf die Besonderheiten der unterschiedlichen Phasen einer Krebserkrankung eingegangen. Anschauliche Fallbeispiele und konkrete Hinweise für verschiedene Therapiesituationen ermöglichen eine einfache Umsetzung in die Praxis. /Jana Krupik-Anacker · SAKG



Die wahren und unglaublichen Abenteuer der Hunt-Schwestern
Elisabeth Robinson
Diana Verlag (2004)
ISBN 978-3-453-26501-1

Der SPIEGEL-Bestseller handelt von zwei Schwestern, die an einem Wendepunkt ihres Lebens stehen. So ist Olivia als Filmproduzentin in ihrem Hollywood-Glamour-Leben „gefangen“. Gerade hat sie sowohl ihren Job als auch ihre große Liebe Michael verloren. Sie zerfließt vor Selbstmitleid und sitzt nun an ihrem Abschiedsbrief.

Ihre Schwester Madeline (Maddie genannt) erhält währenddessen die Diagnose Leukämie. Olivia reist sofort zu ihrer Schwester nach Ohio, um ihr beizustehen. Doch Maddie lehnt Mitleid und Trost ab.

Letztendlich ist es sogar ihr unerschütterlicher Optimismus und ihre Fröhlichkeit, welche Olivia Kraft geben, neu anzufangen. Sie erkennt die wirklich wichtigen Dinge im Leben und beginnt zu kämpfen – für sich und ihre Schwester.

Erzählt wird in diesem Buch vorwiegend in Form von Briefen und E-Mails – eine ungewöhnliche aber hautnahe Schreibweise. Es ist eine Gratwanderung zwischen einem schwierigen und deprimierenden Thema der lebensbedrohlichen Krankheit in leichter und fast schon heiterer Form, was der Autorin Elisabeth Robinson sehr gut gelungen ist. Traurig und faszinierend zugleich kann man dieses Buch beschreiben. Das Fazit ist: „Lebe jeden Tag als wäre es dein Letzter.“ /Astrid Unger · SAKG

FILM-TIPP

Um die schönsten Frauen zu ergattern, überlegen sich Tim und Can eine skrupellose Strategie: Sie geben sich als unheilbar krank aus. Schnell merkt Tim, dass seine neue Bekanntschaft Marie mehr als ein Mädchen für eine Nacht ist, schafft es jedoch nie, ihr die Wahrheit zu sagen – Situationskomik und Geheimnisse inbegriffen.

Doch mit Maries Schwester Edda wandelt sich die seichte Liebeskomödie in ein tiefgründiges Melodram. Denn Edda hat Lymphdrüsenkrebs und nur noch wenige Monate zu leben. Marie möchte, dass die beiden „Krebskranken“ mehr Zeit miteinander verbringen, um sich auszutauschen. Doch die sarkastische Edda durchschaut Tim und hat fortan nicht nur einen Trumpf in der Hand, sondern auch ein wachsames Auge über die sich entwickelnde Liebesbeziehung ihrer Schwester. Da Edda noch ein paar Rechnungen offen hat, mit dem Leben, der Chefin und dem Ex, begibt sich das ungleiche Paar in ein besonderes Abenteuer.

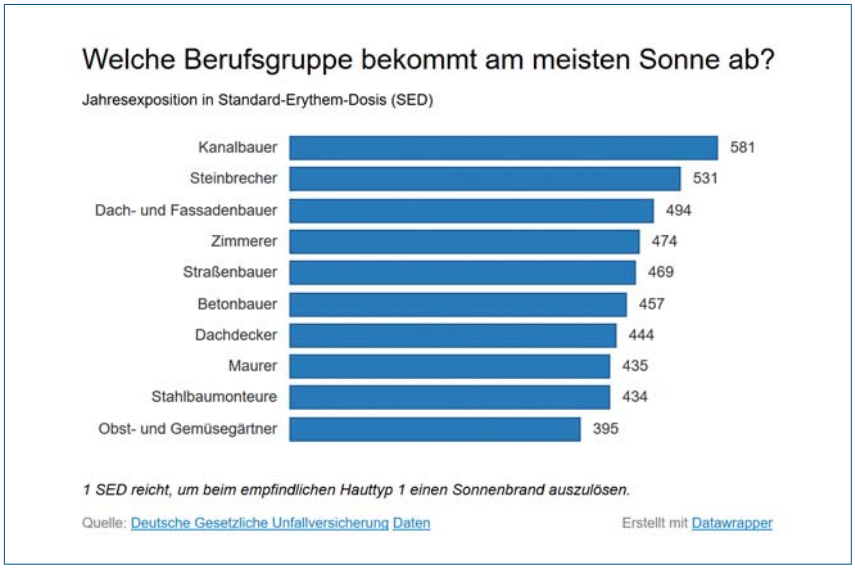
Es geht um die kleinen Dinge im Leben: einen Burger essen, schön ausgehen, jeden Tag Freude empfinden. Lachen kann man bei aller Schwermut dennoch und Tim lernt durch Edda, seine Träume zu leben. /Julia Thiemann · SAKG

Diese Berufsgruppen müssen besonders aufpassen

Berufskrankheit Hautkrebs

Schutzkleidung, Sonnensegel, Siesta. Fachleute raten, sich bei der Arbeit im Freien zu schützen. Betroffen sind vor allem Menschen auf dem Bau, Winzer, Fahrradkuriere und Bademeister, um nur einige Berufsgruppen zu nennen. Ihnen brennt während der Arbeit die Sonne auf den Kopf. Am 13. Juli 2015 zum Beispiel war die UV-Belastung dadurch so stark, dass ein im Freien arbeitender Mensch eine Dosis von ultravioletter Strahlung (UV) abbekam, die bei hellhäutigen, rothaarigen Menschen für vier satte Sonnenbrände gereicht hätte.

Das ist ein Detail aus einer Untersuchung der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV), deren erste Ergebnisse sie jetzt bekannt gegeben hat. Seit 2015 ist weißer Hautkrebs als Berufskrankheit anerkannt: 1.485 Mal ist dies seither bereits geschehen, 1.432 Mal lehnten die Versicherer entsprechende Anträge ab. Die Berufsgenossenschaften suchen nun nach Möglichkeiten, berufsbedingte Morbidität von der freizeitbedingten zu unterscheiden.



Die DGUV hat bereits 2014 mit einer Studie begonnen, um diejenigen Arbeitsbedingungen zu identifizieren, unter denen Menschen besonders anfällig für weißen Hautkrebs sein können. 600 Probanden trugen in den vergangenen beiden Jahren jeweils zwischen dem 1. April und dem 31. Oktober Dosimeter an den Oberarmen, die die Strahlung maßen. Zusammengekommen sind bislang 2,3 Milliarden Datensätze. Und es werden noch mehr. Die Dosimeter bleiben bis 2017 im Einsatz.

Überraschungen blieben nicht aus. Landwirte waren weniger betroffen als erwartet, auch Briefträger und Kranführer kamen nicht auf die Spitzenwerte in ihren Berufsgruppen. Gemessen wird die UV-Strahlung in der Einheit SED (Standard-Erythem-Dosis).

Ein SED steht für die Menge an UV-Strahlung, die bei einem hellhäutigen, rothaarigen Menschen Sonnenbrand auslösen kann. So erreichten zum Bei-

spiel Obst- und Gemüsegärtner 395 SED, Landwirte nur 211. Briefträger zu Fuß sind nur halb so schwer betroffen wie Fahrradkuriere. Und die Arbeitsplätze in Kränen scheinen längst UV-sicher und klimatisiert zu sein. Mit 581 SED erreichten die Kanalbauer die höchsten gemessenen Werte.

Die Anerkennung des weißen Hautkrebses als Berufskrankheit ist Auslöser für verstärkte Präventionsanstrengungen. »Für die Arbeitgeber bedeutet das, dass sie sich mit dem Thema natürliche UV-Strahlung beschäftigen müssen, wenn sie Beschäftigte haben, die im Freien arbeiten«, sagte der stellvertretende DGUV-Hauptgeschäftsführer Dr. Walter Eichendorf.

Dazu seien sie vom Arbeitsschutzgesetz verpflichtet. Helfen können außer Schutzkleidung die Verschattung von Baustellen, aber auch eine Arbeitsplanung, die die heißen Mittagsstunden ausklammere, sagte Bernhard Arenz von der Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft.

Die Präventionsverpflichtung ist nicht trivial. Mit 300 Beratern sei die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) bei den Landwirten unterwegs, berichtete SVLFG-Geschäftsführer Reinhold Knittel. Verstießen Landwirte gegen Standards könnten die Versicherer Verbesserungen der Arbeitsbedingungen durchaus auch anordnen.

Die Zahlen gehen nach oben, berichteten die Vertreter der Berufsgenossenschaften. Man erwarte mehr Fälle, je aufmerksamer die Ärzte auf den weißen Hautkrebs achteten. Sei die Krankheit diagnostiziert, müsse man sie als chronisch betrachten. Eine vom Krebs befallene Hautstelle könne mehrere Behandlungszyklen pro Jahr auslösen. / © Anno Fricke · www.aerztezeitung.de

Darmkrebserkrankte und Stomaträger helfen Betroffenen mit ihrer Erfahrung

Deutsche ILCO startet Forum für Betroffene

Shit happens – Mit Postkarten, auf der eigenen Webseite und in den sozialen Medien macht der Bundesverband der Deutschen ILCO e. V. auf das neue Forum aufmerksam.

Menschen mit Stoma oder Darmkrebs können sich seit Juni in einem neutralen, unabhängigen und werbefreien Internet-Forum der Deutschen ILCO e. V. unter www.ilco.de/forum rund um die Uhr austauschen.
Bundesweit bietet die ILCO regelmäßige Gruppentreffen an und erreicht auch über ihre Webseite sowie über Facebook viele Betroffene. Mit dem neuen Online-Forum möchte die ILCO eine zusätzliche Möglichkeit schaffen, Selbsthilfe aktiv zu leben. Erich Grohmann, ILCO-Bundesvorsitzender, erklärt dazu: »Das Forum ist natürlich kein Ersatz für den Arztbesuch oder den persönlichen Austausch in der Gruppe. Aber es kann denjenigen weiterhelfen, die zum Beispiel in der Zeit bis zum nächsten Treffen eine wichtige Frage haben und eine rasche Antwort brauchen. Aber auch Menschen, die nicht mobil sind oder aus beruflichen, familiären oder gesundheitlichen Gründen nicht zu den Gruppentreffen kommen können oder wollen, finden im Forum Gleichbetroffene zum Austausch. All diese Menschen wollen wir mit ihren Sorgen und Nöten nicht alleine lassen.«
Die Fragen und Antworten im Forum kann jeder Internetnutzer lesen. Dafür muss er weder ILCO-Mitglied, noch angemeldet oder registriert sein. Wer allerdings Fragen stellen, Beiträge verfassen oder Inhalte kommentieren möchte, muss sich dafür anmelden. Moderiert wird das Forum ehrenamtlich von geschulten ILCO-Mitgliedern. »Ich freue mich über den Start des Forums und wünsche mir, dass sich Menschen mit Stoma oder Darmkrebs und ihre Angehörigen dort zu jeder Zeit gut aufgehoben fühlen und vom Erfahrungsschatz vieler profitieren«, so Erich Grohmann.
/ © Bundesverband der Deutschen ILCO e. V.

Margit Eßbach – eine Frau die auszog, um den Krebs zu besiegen

Leben ist eine prima Alternative

Margit Eßbach und ihr Lebensgefährte Rudi

„Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen einige Menschen Mauern und einige Windmühlen." (chinesisches Sprichwort)

Steckbrief Margit Eßbach: 67 Jahre, geboren in Dessau, einen Sohn, viele Jahre Schleiferin in einem Metallbaubetrieb im Schichtdienst, heute Rentnerin, Oma und getrieben von disziplinertem Lebenshunger.

Krebserkrankungen sind per se schwer zu ertragen, es gibt aber Formen, die es besonders in sich haben, weil man sie sieht. Sie sind nicht nur sichtbar, sondern sie bringen auch Beeinträchtigungen mit sich, die den Alltag erschweren. Wenn jemand nicht mehr sprechen, nichts schmecken und keine feste Nahrung zu sich nehmen kann, im Mund und am Hals offensichtliche Narben hat und mit einem Loch im Hals leben muss, dann ist das erheblich. Margit Eßbach ist eine starke, eigenwillige und liebenswerte Frau und die mich sehr beeindruckt hat.

Frau Eßbach, warum möchten Sie uns Ihre Geschichte erzählen?
»Naja, ich möchte den Leuten sagen, dass es sich in jedem Fall lohnt, etwas gegen die Widrigkeiten des Lebens zu unternehmen, auch wenn die Gedanken noch so bewölkt sind. Leicht ist es nie, aber wenn man am Ball bleibt, kann man die Erfolge sichtbar machen.«

Wovon sprechen wir eigentlich?
»Ich hatte ein Zungengrundkarzinom. Man merkt es noch ein bisschen beim Sprechen.«

Wie haben Sie gemerkt, dass sich da etwas bildet?
»Eigentlich waren es erst einmal nur Bläschen an der Zunge, es hat ein bisschen gepiekt, mehr nicht. Mein Hausarzt hat eine Angina angenommen, es war ja Winter, Anfang Dezember. Es hat doch kein Mensch damit gerechnet, was sich da entwickeln würde. Kurze Zeit später ging dann die Post ab. Kurz vor Weihnachten sah ich im Spiegel die Bescherung, als ich unter die Zunge schaute und das hatte mit weihnachtlichen Gefühlen nichts zu tun. Dann ging alles sehr schnell: sofort nach Halle (Saale) ins Uniklinikum, Diagnose vom Professor. Ich durfte mal eben noch nach Hause, meine Sachen holen und dann bekam ich mein Bett in einem weißen Zimmer.«

Aber kurz vor der OP haben Sie doch etwas getan, woran viele womöglich im Traum nicht gedacht hätten!
»Nicht nur vor der OP, auch danach und während der 33 Bestrahlungen: Ich bin hin und wieder zu den Studenten in den Hörsaal gegangen und habe denen gezeigt, was sie eigentlich nur von Bildern kennen. Die jungen Leute sollen doch etwas lernen. Wenn sie das Krankheitsbild und die Behandlung an mir verfolgen können, hilft das sicher in ihrer Ausbildung.«

Das hat Sie nicht gestört, es ist doch ziemlich intim?
»Nein, eigentlich nicht. Ich wurde gefragt und habe zugestimmt. Ich wollte darüber erzählen, wie ich das erlebt habe. Der furchtbare Mundgeruch hat offenbar nicht gestört.« *[grinst]*

Sie reden ganz offen darüber!
»Vielleicht gibt das ja Auftrieb für all die anderen Betroffenen, auch mal unkonventionelle Sachen zu probieren.«

Zum Beispiel?
»Ich habe meinen Urin z. B. zum gurgeln benutzt, zur Selbsttherapie.«

Warum machen Sie so etwas?
»Sie müssen sich folgendes vorstellen: Man hat den Krebs entfernt, im gleichen Schritt die Lymphknoten am Hals und ich hatte ein Loch im Hals für den Schleimabfluss. Das war sehr unästhetisch. Meine Zunge war so geschwollen, sie hat den Mundraum ausgefüllt – ich konnte nicht sprechen, nicht essen und habe furchtbar abgenommen. Die Bestrahlungen haben ihr Übriges getan. Das war ein Zustand zum Verzweifeln.
Ich habe in der Behandlungszeit Bücher gelesen und vieles ausprobiert, damit ich wieder sprechen und essen konnte. Irgendwie habe ich niemanden gefunden, der mir sagte, was ich jetzt machen kann. Das Gurgeln mit dem Harn war sozusagen ein Selbstversuch, um irgendetwas zu tun, was Linderung verschafft. Natürlich ist das eklig, aber wenn du etwas erreichen willst, dann machst du eben die irrsinnigsten Sachen. In einer komischen Fernsehsendung – ich weiß gar nicht mehr wie die heißt – habe ich mir die für viele sicher albernen Sprechübungen abgeguckt, für den Mund und die Stimmbänder. Ich musste ja alles neu lernen. Wenn es einem richtig schlecht geht, machst du alles, auch wenn es auf den ersten Blick vielleicht als kompletter Blödsinn erscheint. Natürlich habe ich mich mit meinem Arzt besprochen. Er meinte: Wenn es mir gut tut und nicht schadet, soll ich es probieren. Und ich hatte den Eindruck, das alles hat etwas gebracht.«

Warum waren Sie nicht bei der Reha, dort gibt es doch sicher Programme?
»Ich wollte meine Ruhe und war zu schwach, mir war meine gewohnte Umgebung lieber. Es mag Menschen geben, die Anleitung brauchen oder unter Leuten sein wollen, die die gleiche oder eine ähnliche Erkrankung haben. Ich habe meinen Rudi, mein Lebensgefährte, und mein eigenes Programm.«

Sie erwähnten, dass es mit der Ernährung und dem Geschmackssinn mäßig bestellt war. Wie haben Sie diese Herausforderung gelöst?
»Tja, das war schon verrückt. Der Geschmackssinn war durch die Bestrahlung zerstört und ich konnte lange nicht schlucken. Ich habe 15 kg abgenommen, noch mehr wäre wahrscheinlich lebensbedrohlich geworden. Da musste ich mir etwas ausdenken und diszipliniert sein. Ich wurde eine Zeit lang durch die Nase ernährt, das ist auf Dauer nichts. Wenn ich also davon weg wollte, musste ich selbst aktiv werden. Für meine erste Suppe habe ich fast 1,5 Stunden gebraucht. Ich wollte es unbedingt selbst machen und habe es geschafft.
Ich testete, was ich essen kann und mir gut tut. Verzichten muss ich z. B. auf Kaffee und Alkohol, ich trinke im Grunde nur Wasser. Das nehme ich mir in kleinen Glasflaschen mit, wenn ich unterwegs bin. Obst geht auch nicht, jedenfalls keines mit hohem Säureanteil. Bananen kann ich essen und manche Apfelsorten. Obst und Gemüse muss ich dünsten, pürieren und mit Sahne abschmecken, so werden die Schleimhäute geschont. Kein Salz, keine Gewürze, Fleisch nur als Kindernahrung.«

Was bleibt denn da noch?
»Eine ganze Menge, man glaubt's kaum: Suppen, Kartoffelbrei, Nudeln und Reis, alles mit unterschiedlichen Geschmacksrichtungen. Ich glaube man muss auch ein bisschen differenzieren. Nach allem, was sich in meinem Mund abgespielt hat, ist das, was Sie vielleicht als Einschränkung betrachten, für mich ein Segen. Ich habe fünf Kilo zugenommen und mein Gewicht bleibt konstant. Ich fühle mich fit und gesund – ok, mit Einschränkungen, aber es könnte viel schlimmer sein.«

Zum Schluss interessiert mich noch eins: Woher kommt dieser Wille, diese Disziplin? Also wenn man bedenkt, wie die Ausgangssituation war, die Behandlung und das alles. Ich habe ja die Fotos gesehen, aus dem Krankenhaus und von den Behandlungen.
»Vielleicht bin ich nicht dafür gemacht aufzustecken. Rudolf z. B., mein Rudi, war immer an meiner Seite. Er hat so ein warmes Wesen, er erdet mich, fängt mich auf, gibt mir Ruhe und Zuversicht. Das gibt Kraft, wenn du mitkriegst, dass du das nicht alleine durchmachen musst. Ich habe meine Brüder, meinen Sohn, vor allem will ich meinen Enkeln beim Wachsen zusehen. Glauben Sie, das gebe ich so einfach her?
Sie haben gefragt, warum ich meine Geschichte erzähle? Es gibt immer etwas, für das es sich zu leben lohnt. Es lohnt sich, etwas für sich zu tun: lesen, informieren, mit Menschen reden, Dinge ausprobieren, auch wenn sie verrückt sind. Wenn du dann die kleinen Erfolge sichtbar machen kannst, spornt das zu mehr an. Geduld und Disziplin sind wichtig, aber das kann man lernen.
Übrigens bin ich zum Krebsaktionstag in Halle (Saale) eingeladen, am 22. Oktober 2016 ist der, glaube ich. Wissen Sie mehr?«

Ja genau, samstags. Eine unserer wichtigsten Veranstaltungen, „Krebsaktionstag 2016 – Leben mit der Diagnose Krebs". Sie sind eingeladen zusammen mit Prof. Dr. med. Stephan Knipping, vom Städtischen Klinikum Dessau, in einem Expertenforum von den Erfahrungen und Erlebnissen bei Kopf-Hals-Tumoren zu berichten.
»Ich habe auch sofort zugesagt, als Ihre Kollegin angerufen hat und freue mich darauf. Da sehen wir uns bestimmt wieder.«

Genau – und darauf freue ich mich. Ich wünsche Ihnen noch ganz viel Kraft und Lebensfreude! Es war für mich ein Gewinn, dass ich Sie kennengelernt habe. /Sven Hunold · SAKG

SACHSEN-ANHALTISCHE KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.
Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)
Telefon: 0345 4788110 · Fax: 0345 4788112
E-Mail: info@sakg.de · www.sakg.de

7. Sachsen-Anhaltischer
Krebskongress

10. und 11. März 2017

Onkologie in Sachsen-Anhalt – eine Herausforderung für alle!

Leopoldina – Nationale Akademie der Wissenschaften
Jägerberg 1 · 06108 Halle (Saale)

Nichtraucherkongress

Wissenschaftliches Programm
10. und 11. März 2017

Patientenforum
11. März 2017
Eintritt frei!

0345 4788110
Nähere Informationen und Krebsberatungstelefon der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V. für Betroffene und Angehörige

Es dauert nicht lange und tut nicht weh – Warum sagt der Hautarzt...

»Geh zum Screening!«

Schon der verehrte Dichter, Geheimrat Dr. Johann Wolfgang von Goethe wusste: »Man sieht nur, was man weiß«. Und der Hautarzt weiß, was er sieht.
Bösartige Hauttumoren gehören statistisch zu den häufigsten Krebsarten in Europa. Die Zahl des schwarzen Hautkrebses hat sich in den letzten fünf Jahrzehnten versechsfacht. Mittlerweile erkrankt hierzulande bereits jeder Vierte bis zu seinem 75. Lebensjahr an Hautkrebs. Hochrechnungen gehen von knapp 265.000 Erkrankten pro Jahr in Deutschland aus, davon 30.600 Fälle des Malignen Melanoms.
Auf das von den gesetzlichen Krankenkassen seit 2008 angebotene Hautkrebsscreening haben Versicherte ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre Anspruch. In Einzelfällen kann diese Untersuchung schon in jüngerem Alter oder in kürzeren Abständen angebracht sein. Bedenkt man, dass es in Deutschland ca. 40 Prozent Single-Haushalte gibt (fast 16 Millionen Menschen leben allein) unterstreicht es die Notwendigkeit umso mehr. Wer kann sich selbst schon auf den Rücken schauen?
Seit der Einführung haben bereits über 13 Millionen Versicherte an der Untersuchung teilgenommen, eine größere Akzeptanz ist wünschenswert. Über 40.000 Ärzte haben sich für das Screening qualifiziert. Eine Untersuchung ist somit wohnortnah für jeden Versicherten möglich. Hausärztlich tätige Fachärzte für Allgemeinmedizin, Fachärzte für Haut- und Geschlechtskrankheiten (Dermatologen), Internisten und praktische Ärzte können das Screening durchführen. Der Arzt muss an einem speziellen Kurs teilgenommen und die Genehmigung zum Hautkrebsscreening von der entsprechenden Kassenärztlichen Vereinigung erhalten haben.
Eine segensreiche Maßnahme, ist doch der früh erkannte Hautkrebs, egal ob „schwarz“ (Malignes Melanom) oder „hell“ bzw. „weiß“ (Basalzellkrebs und Plattenepithel- oder Stachelzellkrebs), in nahezu allen frühen Fällen komplett heilbar. Das gilt erst recht für die Vorstufen des letzteren, die sogenannten aktinischen Keratosen. Auch in fortgeschritteneren Stadien haben sich die Chancen auf Heilung durch modernste Therapien in den letzten Jahren rasant verbessert.
Eine weitere positive Entwicklung ist die seit dem 1. Januar 2015 anerkannte Berufskrankheit „BK Nr. 5103 – Plattenepithelkarzinome oder multiple aktinische Keratosen der Haut durch natürliche UV-Strahlung“. Sie betrifft alle Menschen, die entsprechende Hautveränderungen entwickelt haben und deren berufliche UV-Exposition höher war als die in der Freizeit und damit die Anerkennungsvoraussetzungen nach genauer Prüfung oft gegeben sind. In Deutschland gibt es ca. drei Millionen „Outdoor-Worker“: Beschäftigte, deren täglicher Arbeitsplatz überwiegend draußen, unter freiem Himmel liegt.
Alle diese Dinge sind bei einem Hautvorsorgetest feststellbar und die weitere Diagnostik, Therapie und ggf. Begutachtung können hier gebahnt werden.

Dringender Verdacht auf ein malignes Melanom

Wonach sucht der Arzt beim Hautscreening?
Es werden gezielt Vorstufen und Frühstadien der drei Hautkrebserkrankungen Basalzell-, Plattenepithelkrebs und Malignes Melanom gesucht. Bleiben die Vorstufen unbehandelt, können sie bis zu einem Drittel in manifeste Krebserkrankungen übergehen.

Ablauf des Hautkrebs-Screenings
Das Screening dauert maximal 15 Minuten. Im Gespräch werden Begleiterkrankungen und Risikofaktoren für Hautkrebs erfragt. Die anschließende körperliche Untersuchung erfolgt im entkleideten Zustand, möglichst ungeschminkt im Gesicht und ohne Nagellack an Finger- und Fußnägeln. Da Hautkrebs an allen Stellen auftreten kann, werden dabei alle Körperregionen untersucht, auch Kopfhaut, Afterregion und äußere Geschlechtsorgane, ebenso die Mundschleimhäute, Lippen und das Zahnfleisch. Das geschulte Auge ist hierbei das wichtigste Instrument. Bei zweifelhaften Befunden können weiterführende Untersuchungen, beispielsweise Probeentnahmen, notwendig sein.

Untersuchung von Pigmentflecken

Ein informativer Kurzfilm „Hautkrebs-Screening – Informieren und Vorbeugen“ ist seit kurzem auf dem Videoportal „YouTube“ zu finden.

Kontakt:
Dr. med. Dietrich Trebing
Leiter des Hautkrebszentrums Dessau-Anhalt und Leitender Oberarzt
Klinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie (Chefarzt: Prof. Dr. med. Prof. h.c. Dr. h.c. Ch. C. Zouboulis) / Immunologisches Zentrum / Hautkrebszentrum Dessau-Anhalt
Städtisches Klinikum Dessau
Auenweg 38 · 06847 Dessau-Roßlau
Telefon: 0340 5014029
E-Mail Koordinator: michael.lenze@klinikum-dessau.de

Themen bzw. Fragen aus dem Beratungsalltag: Muss ich dafür bezahlen?

Rechtens, aber nicht richtig...

[redacted]

Patient: [redacted]

Datum : 23.05.16

Re.-Nr.: [redacted]

Für ärztliche Leistungen am 23.05.16
erlaube ich mir **EUR 5,36** zu berechnen.

Diagnosen:
Ärztliche Bescheinigung

Datum	GO-Nr.	Leistungsbezeichnung	Gebühr	Faktor	Betrag
23.05.16	70	Kurze Bescheinigung, Zeugnis, AU	2,33	2,300	5,36

Rechnungsbetrag EUR 5,36

[redacted]

In Praxis bar bezahlt am 26.05.16

Diese Rechnung musste einer unserer Klienten an seinen Hausarzt bezahlen, damit dieser ihm seine Krebsdiagnose für seinen Härtefond-Antrag schriftlich bestätigt.

Die ärztliche Leistung „Kurze Bescheinigung oder kurzes Zeugnis, Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung“ nach der GOÄ-Nr. 70 der Amtlichen Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) ist nach den Versicherungsbedingungen vieler Krankenversicherungen von der Erstattung ausgenommen. Oft ist vielen Patienten diese Versorgungslücke nicht bekannt, ändert jedoch nichts an der Tatsache, dass diese Leistung gegenüber dem Patienten abgerechnet werden darf.

Dessen ungeachtet, liebe Ärzte, möchten wir Sie bitten, ab und an auf die Gesamtsituation zu achten, gerade bei mittellosen Patienten. Dieser Patient benötigte Mittel aus einem Härtefond, um eine finanzielle Notlage zu überstehen. In dem Fall sind selbst 5,36 Euro kaum aufzubringen. /Jana Krupik-Anacker · SAKG

SAKG Broschüren

aktuell, informativ, kostenfrei

Patientenratgeber Fatigue

☐ **Stück bestellen**

Ratgeber Krebserkrankung Reha für Krebspatienten

☐ **Stück bestellen**

Patientenratgeber Schmerzen bei Krebs

☐ **Stück bestellen**

Name Vorname

Unternehmen/Institution/Verein

Straße/PF

E-Mail Telefon/Fax

PLZ/Ort

Unterschrift Ort/Datum

per Fax: 0345 4788112 oder per Post an: Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V. · Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)

Weitere Broschüren können Sie in unserer Geschäftsstelle erfragen oder unter **www.sakg.de** auswählen bzw. bestellen.

Selbsthilfeprogramm MBSR-Kurs (Mindfullness-Based Stress Reduction)

Stress bewältigen durch Achtsamkeit

Die Diagnose einer Krebserkrankung stellt die Betroffenen besonders zu Beginn vor vielfältige emotionale und körperliche Herausforderungen. Aber auch nach Abschluss der Therapie und erfolgreicher Genesung sehen sich Betroffene mit längerfristigen Folgeproblemen konfrontiert, wie z. B. Ängste vor einem Krankheitsrückfall, Erschöpfungszustände oder Einschränkungen von Konzentration und Aufmerksamkeit. Diese Konsequenzen können die Wiedereingliederung in den privaten wie beruflichen Alltag erschweren und zum Erleben von Stress führen.

Die Krebserkrankung kann aber auch der Ausgangspunkt für eine Auseinandersetzung mit der bisherigen Lebenssituation sein. Durch das erzwungene Innehalten können Strukturen der Überforderung erstmals bewusst werden und Betroffene suchen nach neuen Wegen im Umgang mit den alltäglichen Stressbelastungen.

Eine Möglichkeit diesen Problemstellungen zu begegnen, bietet das Selbsthilfeprogramm „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ nach Jon Kabat-Zinn, das zunächst in den USA für Menschen, die unter Stress, Schmerzen oder chronischen Erkrankungen leiden, entwickelt wurde. Im Zentrum eines MBSR-Kurses (Mindfullness-Based Stress Reduction) steht die Kultivierung von Achtsamkeit. Achtsamkeit ist ein Weg, das, was in uns, in der Welt im gegenwärtigen Moment geschieht, aufmerksam und bewusst wahrzunehmen und den auftretenden Gedanken, Gefühlen und körperlichen Empfindungen mit einer offenen und annehmenden Haltung zu begegnen. Dadurch kann es gelingen, Stresssignale besser wahrzunehmen, den Einfluss von Stress auf das Leben zu erforschen und sich für neue Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten zu öffnen. Denn aus kaum bewussten, festgefahrenen Verhaltensmustern des Alltags ergeben sich eben auch psychische Belastungen.

Im Rahmen des achtwöchigen MBSR-Kurses wird die Fähigkeit zur Achtsamkeit geschult. Es werden eine Körpermeditation, Sitz- und Gehmeditation sowie Bewegungsübungen angeleitet, deren Anwendung zu Hause in einer eigenständigen regelmäßigen Praxis fortgesetzt werden soll. Hinzu kommen Aufgaben zur Erforschung von Achtsamkeit im Alltag und die Vermittlung relevanter Inhalte zum Thema Stress. Die Teilnahme an einem MBSR-Kurs fördert nachweislich selbstregulatorische Fähigkeiten, die die körperliche und psychische Gesundheit langfristig unterstützen.

Die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft bietet von Februar bis April 2017 in ihren Räumen in Halle (Saale) die Möglichkeit zur Teilnahme am Kurs „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“. Die Leitung übernimmt Elke Brüggemann, Dipl.-Psychologin/Psychoonkologin, die seit langen Jahren in der onkologischen Rehabilitation tätig ist. Es handelt sich um einen Zertifizierungskurs im Rahmen der Ausbildung zur MBSR-Lehrerin. Die Anmeldung erfolgt über die Geschäftsstelle der Krebsgesellschaft. Das Kursprogramm wird zudem ausführlich im Rahmen des Krebsaktionstages am 22. Oktober 2016 in Halle (Saale) vorgestellt.

Kontakt und Veranstaltungsort:
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.
Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)
Telefon: 0345 4788110 · E-Mail: info@sakg.de

Termine:
vom 14. Februar bis 4. April 2017, jeweils dienstags von 17:00 Uhr bis 19:30 Uhr sowie am 25. März 2017 (Samstag), von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Teilnahmegebühr: 100 Euro pro Person
Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Sachsen-Anhalt e. V. in Kooperation mit der SAKG

Rehabilitationssport-Projekt „Aktiv mit Krebs“

Der Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Sachsen-Anhalt e. V. (BSSA) startete am 19. August 2016 in Halle (Saale) sein neues Rehabilitationssport-Projekt „Aktiv mit Krebs“. Das Projekt wird in Kooperation mit der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V. (SAKG) umgesetzt und hat eine Laufzeit von zwei Jahren. Zwölf Vereine des BSSA haben sich für die Projektteilnahme eingeschrieben:

- GRSV Elsteraue, USV Halle, RPG Halle (Halle (Saale))
- Reha Vital + Gesund Sachsen-Anhalt (Landkreis Stendal)
- Reha-Sportverein Hohe Börde Gesund und Fit (Landkreis Börde)
- SV Chemie Genthin (Landkreis Jerichower Land)
- Rehabilitations- und Blinden- & Sehbehinderten Sportverein (RBSSV) Bitterfeld-Wolfen
- BSSV Köthen (Landkreis Anhalt-Bitterfeld)
- Athletischer Sportverein 1902 Sangerhausen, SVGR Sangerhausen (Landkreis Mansfeld-Südharz)
- Reha-Sport Kretzschau (Burgenlandkreis)
- VSB 1980 Magdeburg (Magdeburg)

Ziel der gemeinsamen Arbeit ist es, speziell für Menschen mit Krebserkrankungen Rehabilitations-Sportgruppen aufzubauen. Im Rahmen des Projekts erhalten die Übungsleiter indikationsspezifische Fortbildungen und bekommen einen Einblick in verschiedene Reha-Kliniken in Sachsen-Anhalt. Auf der Basis der erworbenen Kenntnisse durch Arzt- und Therapeutenvorträge, Klinikbesuche, Hospitationen und Kommunikationsschulungen ist es das Ziel der Vereine und des BSSA, homogene Reha-Sportgruppen für Krebserkrankte, z. B. für Brust- oder Prostatakrebs, aufzubauen sowie nachhaltige RehaSport-Angebote in der Krebsnachsorge anzubieten.

Zum Projektauftakt stellte Geschäftsführer Sven Weise die SAKG vor und André Golla vom Institut für Rehabilitationsmedizin der Martin-Luther-Universität referierte zum Thema „Sport und Krebs – Übersicht zu aktuellen Erkenntnissen“. Die TeilnehmerInnen diskutierten mit der Referentin für RehaSport des BSSA, Doreen Seiffert, ihre Erwartungen an das Projekt und stimmten Details des Projektplans ab. Informationen zur Öffentlichkeitsarbeit rundeten die Veranstaltung ab.

Sport fördert die Regeneration und Heilung bei Krebs. Im Vergleich zu Rehabilitations-Sportgruppen bei Herz-Kreislauferkrankungen oder orthopädischen Erkrankungen ist die Zahl der Krebssportgruppen in Sachsen-Anhalt noch sehr klein, eigentlich nicht vorhanden. Die Angebote decken bei Weitem nicht die Nachfrage. Deshalb engagieren sich der BSSA und die SAKG im Rahmen des Sachsen-Anhalt-weiten Projekts für den Aufbau neuer Rehabilitations-Sportgruppen für Krebspatienten.

Die Wirkungen von Sport bei Krebspatienten wurden in letzter Zeit vermehrt in klinischen Studien untersucht. Dabei hat sich gezeigt, dass körperliche Aktivität messbar die Nebenwirkungen einer Chemo- oder antihormonellen Therapie reduzieren kann. Außerdem steigert sich die Leistungsfähigkeit und das Selbstbewusstsein wird gestärkt – was gleichzeitig die Lebensqualität enorm verbessern kann. Doch nicht nur das: Körperliche Aktivität hat auch direkte Einflüsse auf die Entstehung von Krebs und den Verlauf einer Krebserkrankung. Körperliche Aktivität nach einer Tumorerkrankung reduziert nachweislich die Gefahr eines Rückfalls und erhöht die Wahrscheinlichkeit für eine dauerhafte Heilung. Dieser Effekt kann sich je nach Tumorart im gleichen Maße vorteilhaft auswirken, wie eine Chemo- oder Antihormontherapie. Besonders gut erforscht ist dies bisher für Brust-, Darm- und Prostatakrebs. Aber auch für Leukämie- und andere Krebspatienten wurden in Studien schon positive Effekte gezeigt.

Der griechische Arzt Hippokrates wusste schon vor 2.500 Jahren: »Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundung gefunden.« Wie recht er damit gerade in Bezug auf Krebspatienten hatte, wurde in den letzten Jahren immer besser erkannt.

/© Behinderten- u. Rehabilitations-Sportverband Sachsen-Anhalt e. V. (BSSA)

MEDIZINISCHE REHABILITATION & ANSCHLUSSREHABILITATION
Gynäkologische Fachkliniken zur Behandlung von
- bösartigen Geschwulsterkrankungen der Brustdrüse und der weiblichen Genitalorgane
- gynäkologischen Krankheiten und Behandlungen nach Operationen

PRIVATKUREN FRAUENGESUNDHEIT
- Nachsorgerehabilitation bei Mammakarzinom
- Nachsorgerehabilitation bei gynäkologischen Malignomerkrankungen

Information & Aufnahme
Telefon (03 49 25) 6 30 03 · aufnahme@embs.de
www.eisenmoorbad.de

Durch Wissen zum Leben

Krebsaktionstag 2016

Leben mit der Diagnose Krebs

Samstag, 22. Oktober 2016, 9:30 bis 15:00 Uhr
Stadthaus am Marktplatz · Halle (Saale)

Eintritt ist frei.

- Vorträge und Diskussionen
- Expertenrunden
- Informations- und Beratungsstände

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.

Beratungen und Informationen unter
Telefon: 0345 4788110
E-Mail: info@sakg.de

Bildquelle: © Helgi / photocase.de

Mit freundlicher Unterstützung der:
Techniker Krankenkasse, DAK Gesund, Hanseatische Krankenkasse, KKH, Barmer GEK, Handelskrankenkasse

sowie den Ausstellern:
Roche Pharma AG
Amgen GmbH
medac GmbH

1.000,00 €*
500,00 €*
500,00 €*

Strehlow GmbH, Waisenhausapotheke,
Paracelsus-Harz-Klinik Bad Suderode,
Teufelsbad Fachklinik Blankenburg

Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg-Kur-GmbH

* für Werbemöglichkeit

Projekt „20plus – Beratung und Begleitung junger Krebsbetroffener zwischen 20 und 40 Jahren“

#DuBistMehrAlsDeineKrankheit

In Deutschland erkranken jährlich rund 500.000 Menschen an Krebs. Inzwischen ist Krebs aber keine „Alte-Leute-Krankheit“ mehr, es betrifft vermehrt auch jüngere Menschen. Bei jungen Erwachsenen sind Krebserkrankungen zwar mit etwa 16.000 Neuerkrankungen pro Jahr im Verhältnis noch relativ selten. Dennoch stellt eine Krebsdiagnose immer einen gravierenden Einschnitt in die gesamte Lebens- und Zukunftsplanung dar. Die Problemstellungen und Herausforderungen unterscheiden sich allerdings für Patientinnen und Patienten im Alter von 20 bis 40 Jahren – besonders von denen jüngerer oder älterer Betroffener.

Junge Erwachsene befinden sich in einer Phase des Umbruchs und des Ungewissen. Die Diagnose Krebs ist eine als existenziell bedrohlich empfundene, intensive Lebenserfahrung und kommt zu einem Zeitpunkt, an dem die eigenen Gedanken an Krankheit und Tod noch weit entfernt sind. Zentrale Themen in diesem Lebensabschnitt sind eher die beginnende Unabhängigkeit vom Elternhaus, die eigene Entwicklung sowie die Auswahl der Ausbildung und der Start der Karriere. Aber auch die eigene sexuelle Orientierung, Freunde, Partnerschaft und das Gründen einer Familie spielen eine große Rolle. In diese Phase will eine Krebserkrankung so gar nicht passen. Durch die Konfrontation mit der Diagnose Krebs, werden diese Prozesse abrupt unterbrochen und teilweise langfristig gestört. Dem Diagnoseschock folgen emotionale Belastungen, Zukunftssorgen und das Gefühl des „Allein-gelassen-seins“ mit der Situation. Diese Aspekte treten neben der eigentlichen Erkrankung in den Vordergrund.

Die Heilungschancen liegen in der Patientengruppe mit 80 Prozent recht gut. Diese jungen Betroffenen mit überdurchschnittlicher Prognose sind allerdings im Vergleich zu den Gesunden ihrer Altersgruppe besonders starken Belastungen ausgesetzt. Zum einen müssen sie sich mit der Bewältigung altersspezifischer Entwicklungsaufgaben auseinandersetzen. Zum anderen sehen sie sich aber mit den körperlichen und psychosozialen Folgen ihrer Krankheit konfrontiert, die ihre volle Aufmerksamkeit einfordern.

Es handelt sich um eine sehr heterogene Patientengruppe, welche eine fachübergreifende Unterstützung, angepasst an ihr Alter und ihre Lebenssituation, benötigt. Mit dem Projekt „20plus – Beratung und Begleitung junger Krebsbetroffener zwischen 20 und 40 Jahren“ der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft soll ein auf ihre individuellen Bedürfnisse angepasstes Beratungs- und Unterstützungsprogramm, das gestützt wird durch speziell ausgebildete Psychoonkologen und Psychologen, genau die bisher in diesem Bereich bestehende Versorgungslücke schließen.

Notwendig ist eine langfristige Begleitung in einem Netzwerk, das neben der psychoonkologischen Beratung auch eine soziale und rechtliche Unterstützung sowie die Möglichkeit des Austausches mit anderen Betroffenen in Gesprächskreisen bietet. Denn ohne diese Angebote bleiben häufig einige Fragen offen: Was wird aus meiner Ausbildung oder meinem Studium? Habe ich jetzt Nachteile im Berufsleben? Wie komme ich jetzt finanziell über die Runden? Kann ich später noch Kinder bekommen? Wie kann und soll ich mich meinem Umfeld gegenüber verhalten?

Um diese Fragen zu klären, gibt es frühzeitige und langfristige Angebote einer psychoonkologischen Betreuung mit einer speziell auf die Gruppe junger Krebspatienten angepassten Beratung, die bei dem Projekt im Fokus steht. Neben der Begleitung junger Betroffener sind auch die Angehörigen, Kinder und Eltern mit berücksichtigt. Hier gibt es Angebote wie beispielsweise Gesprächskreise für Angehörige oder die Eltern-Kind-Beratung, welche auch die Kinder krebskranker Eltern mit einbezieht und es dadurch zu einer Entlastung im Familienkontext führen kann.

Bei der Bewältigung von sozialen, finanziellen oder beruflichen Problemen, stehen die Berater der Krebsgesellschaft als Zuhörer, Begleiter und Unterstützer kurzfristig in allen Phasen der Erkrankung kostenlos und vertraulich mit Rat und Tat zur Seite. /Denise Malorny · SAKG

Schöne Geschenke Bilder auf Leinwand · Metall · Holz

Druckerei H. Berthold · Äußere Hordorfer Straße 3a · 06114 Halle (Saale) · T: (0345) 5 30 55-0 · E-Mail: berthold@druckerei-berthold.de

Wertvolle Quelle der Selbsthilfe

Die heilsame Kraft des Singens

Unter diesem Titel berichtete das Deutsche Ärzteblatt über die Arbeit des „Singende Krankenhäuser e. V.“, der sich für therapeutische Gesangsangebote in Gesundheitseinrichtungen einsetzt. Denn Singen hilft bei der Gesunderhaltung und Regeneration von Körper, Geist und Seele – so die wissenschaftlich untermauerte Erkenntnis, von der das Engagement des Vereins getragen ist. Im Jahr 2009 gegründet, fördert der Verein die Erforschung der heilsamen Wirkung des Singens und zertifiziert Kliniken mit der Auszeichnung „Singendes Krankenhaus“, in denen das Singen therapeutisch angewandt wird. In Deutschland wurde dieser Titel mittlerweile an mehr als 20 Kliniken verliehen. Die in Praxis und Forschung erworbenen Erkenntnisse fließen in eine vom Verein konzipierte Ausbildung zum Singleiter ein. Aber was ist es, was das Musizieren mit der eigenen Stimme zu einer so heilsamen Ausdrucksform macht, und daher jede Gesundheitseinrichtung über dieses Angebot verfügen sollte?

Singen bewirkt eine vertiefte Atmung. Wer singt, benutzt statt der flachen Brustatmung die gesunde Bauch-Flanken- bzw. Tiefenatmung, durch die sich das Zwerchfell verstärkt hebt und senkt. Das wirkt auf die inneren Organe wie eine sanfte Massage. Es hilft der Verdauung und entlastet das Herz, indem der so erzeugte Sog den Rückstrom des venösen Blutes aus peripheren Körperregionen unterstützt. Es führt zu einer besseren Belüftung der Lunge, wodurch sich die Sauerstoffsättigung des Blutes erhöht, der Kreislauf in Schwung kommt und sämtliche Organe besser „beatmet“ werden. All dies hat beachtliche Auswirkungen auf die Gesundheit: vermehrtes Entgiften, Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung steigen und die Abwehrkräfte des Körpers werden gestärkt.

Doch Singen wirkt nicht nur auf das körperliche Befinden, es beeinflusst auch die seelische Verfassung nachhaltig. Neben einer vermehrten Produktion des körpereigenen Endorphins Melatonin, das für einen gesunden Schlaf sorgt und aufgrund seiner tumorhemmenden Eigenschaften für die Krebsprophylaxe von Bedeutung ist, kommt es zu einer erhöhten Ausschüttung des „Glückshormons“ Serotonin. Praktischerweise wird das „Stresshormon“ Cortisol gleich mitabgebaut und die Ausschüttung des „Agressionshormons“ Testosteron gehemmt. Dies dient ebenso dem Stressabbau wie der Beruhigung und hat einen stimmungsaufhellenden Effekt, der über die Zeit des Singens hinausreicht. Überhaupt wirkt Singen wie eine Art Ventil, über das man „Dampf ablassen“ kann, weil es uns gestattet, der Vielzahl von Eindrücken, denen wir täglich ausgesetzt sind und die zu Übererregung und Aggressionen führen können, eine reinigende Abfuhr zu erteilen. – Ja das Singen kann als Möglichkeit schlechthin gelten, um Gefühle, die schwer in Worte zu fassen sind, loszuwerden. Dies bestätigen Berichte von Krebspatienten, mit denen Norbert Hermann, erster Vorsitzender des „Singende Krankenhäuser e. V.“, an der Universitätsklinik Köln zusammenarbeitet. Singen sei hilfreich, »um die Krankheit, die Erinnerung an das Leid der Vergangenheit und die Sorgen um die Zukunft zu vergessen«.

Das Schöne ist, dass sich die heilsamen Effekte des Singens automatisch einstellen – ganz egal, ob man alleine oder unter professioneller Anleitung in einer Gruppe singt. Und es ist auch egal, ob man ein lustiges oder trauriges Lied anstimmt oder dieses falsch singt. Hauptsache, man tut es. /Grit Neugebauer · SAKG

Movember Foundation – Organisation zur Verbesserung der Männergesundheit

Wenn der November zum Movember wird

Movember-Spendenübergabe der Computerfirma DELL Halle (Saale) durch deren Mitarbeiter Doreen Müller und Jens Loeber an unseren Kollegen Sven Hunold (links)

Epidemiologische Daten zeigen seit langem konsistent, dass sich Männer und Frauen hinsichtlich Gesundheit und Krankheit deutlich unterscheiden, denn im Durchschnitt sterben Männer auf der ganzen Welt sechs Jahre früher als Frauen. Nicht nur gesundheitsrelevante Verhaltensweisen, auch die Inanspruchnahme von Versorgungsleistungen verdeutlichen die geschlechtsspezifischen Unterschiede. Die Ungleichheit bei der Gesundheit von Männern und Frauen erfährt regional, national und global dennoch wenig Aufmerksamkeit. Und genau hier setzt die Movember Foundation an, eine weltweit tätige Organisation, die sich dafür stark macht, dass Männer glücklicher, gesünder und länger leben. Diese Ambition ist die treibende Kraft hinter allen Kampagnen, der Finanzierungsstrategie sowie ihrer Vision für die Zukunft.

Doch zunächst ein Blick in die Vergangenheit, in das Jahr 2003: In einer Kneipe im australischen Fitzroy sitzen Travis Garone und Luke Slattery bei einem Bier und sprechen über wiederkehrende Fashion-Trends. Der Schnurrbart gehört zu diesem Zeitpunkt nicht dazu, was beide Männer wundert und auf die Idee bringt, dem haarigen Gesichtsschmuck ein Comeback zu verschaffen und rufen die Wohltätigkeitsaktion „Movember“, einer Wortschöpfung aus November und dem englischen Wort Moustache für Schnurrbart, ins Leben. Angefangen mit 30 Mo Bros (Moustache Brothers) hat sich Movember zu einer wahrhaft globalen Bewegung entwickelt. Für die Aktion lassen sich engagierte Männer am ersten November glatt rasieren, bis zum Monatsende einen Schnurrbart wachsen, machen auf die Aktion aufmerksam und sammeln Spenden.

Seit 2003 haben sich Millionen von Menschen der Movember Bewegung angeschlossen und insgesamt 485 Millionen Euro an Spenden gesammelt. 2015 sammelten auch in Halle (Saale) Mitarbeiter der Computerfirma DELL sowie Mitarbeiter und Gäste der Kneipe Rollercafé für den guten Zweck. Mit Hilfe der Spenden werden Initiativen unterstützt, die sich vier der größten Gesundheitsprobleme von Männern widmen: Prostata- und Hodenkrebs, seelisches Wohlbefinden und Bewegungsmangel. Prostatakrebs ist die zweithäufigste Krebserkrankung bei Männern weltweit. 2012 wurden mehr als 1,1 Millionen Fälle verzeichnet. Die Movember Foundation investiert in Initiativen, die durch Forschung das Wissen über Prostatakrebs weltweit vertiefen, das Wohlbefinden von Männern mit Prostatakrebs verbessern, das Bewusstsein in der Öffentlichkeit erhöhen und Männer informieren, wann etwas unternommen werden sollte und was dies ist.

Die Anzahl von Neuerkrankungen an Hodenkrebs hat sich in den letzten 50 Jahren verdoppelt. In diesem Bereich finanziert die Movember Stiftung Initiativen, welche die weltweiten wissenschaftlichen Kenntnisse in Bezug auf Hodenkrebs, seine Behandlungsmöglichkeiten und -ergebnisse vertiefen, Männer und Jungen mit Hodenkrebs proaktiv unterstützen und über Risikofaktoren aufklären.

Zudem beschäftigt sich die Movember Foundation mit der psychischen Gesundheit, die einen wesentlichen Teil der Gesundheit ausmacht. Hier werden u. a. Programme unterstützt, die sich mit den negativen Aspekten der Maskulinität auseinandersetzen und mit den Auswirkungen, die diese auf die psychische Gesundheit haben können. Auch gegen Bewegungsmangel setzt sich die Stiftung ein, denn unzureichende körperliche Aktivität ist der viertgrößte Risikofaktor für die weltweite Sterblichkeitsrate. Hierfür wurde MOVE ins Leben gerufen, eine 30-tägige Initiative, die zu mehr körperlicher Bewegung anregen soll.

Doch der Erfolg der Movember Foundation basiert auf dem Enthusiasmus aller Mo Bros, welche sich im November auf die 30-tätige Reise begeben, um die Gesundheit von Männern nachhaltig zu verbessern. /Katrin Rietscher · SAKG

Referenzen:

www.movember.com
www.bib-demografie.de/DE/Zahlen-undFakten/08/sterblichkeit_node.html

Antrag auf Fördermitgliedschaft

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.

Hiermit stelle ich den Antrag auf eine **Fördermitgliedschaft** in der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V. (SAKG) als:

Mindestbeitrag laut Satzung/Beitragsordnung der SAKG (Stand 2013):

☐ **natürliche Person** (Privatperson)	60,00 €/Jahr	☐ bis zu 50 Mitarbeiter	540,00 €/Jahr
juristische Person (Unternehmen/Institution/Verein)		☐ bis zu 100 Mitarbeiter	900,00 €/Jahr
☐ bis zu 5 Mitarbeiter	120,00 €/Jahr	☐ bis zu 500 Mitarbeiter	1.620,00 €/Jahr
☐ bis zu 10 Mitarbeiter	180,00 €/Jahr	☐ über 500 Mitarbeiter	2.400,00 €/Jahr

☐ **Ich verpflichte mich zur Zahlung** eines Beitrages in Höhe von _____ €/Jahr (Hier dürfen Sie Ihren Beitrag selbst festlegen.)

Name, Vorname (Gesetzlicher Vertreter*) | PLZ/Ort

Geburtsdatum | Tätigkeit | Ansprechpartner*

Unternehmen/Institution/Verein* | Telefon | Fax

Straße/PF | E-Mail

Der Einzug der Mitgliedsbeiträge erfolgt ausschließlich per SEPA-Lastschriftverfahren. In den nächsten Tagen erhalten Sie Post mit der Vereinssatzung, der Beitragsordnung, den Unterlagen zum SEPA-Lastschriftverfahren und anderes. Mit der Unterzeichnung bin ich damit einverstanden, dass alle Daten unter Einhaltung des Datenschutzgesetzes ausschließlich im Sinne des Vereins mittels EDV verarbeitet und gespeichert werden.

* Angaben für Unternehmen, Institutionen und Vereine

Datum | rechtsverbindliche Unterschrift

Antrag auf Mitgliedschaft

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.

Hiermit stelle ich den Antrag auf **Mitgliedschaft** in der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V. (SAKG) als:

☐ **natürliche Person** (Privatperson)
Mindestbeitrag: 20,00 €/Jahr

☐ **juristische Person** (Unternehmen/Institution/Verein)
Mindestbeitrag: 550,00 €/Jahr**

☐ **Ich verpflichte mich zur regelmäßigen Zahlung**
des Mitgliedsbeitrages in Höhe von _____ €/Jahr
(Hier dürfen Sie Ihren Beitrag selbst festlegen.)

Zahlungsarten für Ihren Jahresbeitrag

☐ Per SEPA-Lastschrift

☐ Ich überweise meinen Jahresbeitrag auf das Konto:
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.
Saalesparkasse
IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17
BIC: NOLADE21HAL

Name, Vorname (Gesetzlicher Vertreter*) | PLZ/Ort

Geburtsdatum | Tätigkeit | Ansprechpartner*

Unternehmen/Institution/Verein* | Telefon | Fax

Straße/PF | E-Mail

In den nächsten Tagen erhalten Sie Post mit der Vereinssatzung, der Beitragsordnung, den Unterlagen zum SEPA-Lastschriftverfahren und anderes. Mit der Unterzeichnung bin ich damit einverstanden, dass alle Daten unter Einhaltung des Datenschutzgesetzes ausschließlich im Sinne des Vereins mittels EDV verarbeitet und gespeichert werden.

* Angaben für Unternehmen, Institutionen und Vereine ** Selbsthilfegruppen sind von der Beitragspflicht befreit

Datum | rechtsverbindliche Unterschrift

! Den jeweilig ausgefüllten und unterschriebenen Antrag bitte **per Fax: 0345 4788112** oder **per Post** an:
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V., Paracelsusstraße 23, 06114 Halle (Saale)

Ehrenamt in der SAKG

Katrin Rietscher – Wie Neugier, Stress und Ehrenamt zusammengehen

Katrin Rietscher: Ehrenamtliche der SAKG

Steckbrief: jung, engagiert und künstlerisch begabt. Katrin Rietscher ist 1985 in Räckelwitz geboren und wuchs in der Lessingstadt Kamenz in Sachsen auf, wollte eigentlich Medizinerin werden, entschied sich aber um und studierte ab 2005 an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg Biochemie. 2011 erwarb sie ihr Diplom am Institut für Molekulare Medizin, Sektion Pathobiochemie der Medizinischen Fakultät und arbeitet im Moment an ihrer Doktorarbeit zum Thema: Regulation von Plakophilin 1.

Könnte man sagen, du guckst in die Zellen? Kannst du ganz kurz und knackig beschreiben, was du da tust und was daran so spannend ist?
»Ich erforsche molekulare Grundlagen, im speziellen die Regulation von Zell-Zell-Kontaktproteinen, die u. a. sind für einen starken Zusammenhalt der Zellen wichtig, wie z. B. in der Haut. Besonders faszinierend und spannend ist dabei die Mikroskopie und wenn wir sehen können, wie sich die Mechanismen in der Zelle unter bestimmten Bedingungen verändern. Kurz und verständlich genug?«

Ok... Und was machen wir dann mit den Erkenntnissen?
»Die Erkenntnisse sind bedeutend, wenn wir verstehen wollen, wie zelluläre Abläufe bei normalen Lebensvorgängen erfolgen, um dann die Mechanismen bei der Krankheitsentstehung begreifen zu können. In der Tumorbiologie schauen wir uns z. B. krankhafte Veränderungen an, das ist bei der späteren Entwicklung von modernen Therapieansätzen wichtig. Die bildgebenden Verfahren sind dabei eine sehr gute und wertvolle Ergänzung.«

Gibt es auch bildgebende Verfahren in der Freizeit? „For the hidden moment", sage ich mal als Schlagwort!
[grinst] »Ja, das ist eine Ausstellung von Fotografien. Woher hast du das nur?«

Ich bin eben über unsere Ehrenamtlichen informiert! Kannst du uns das kurz übersetzen?
»„For the hidden moment" bedeutet so viel wie, verborgene Momente. Fotografieren ist eine meiner Leidenschaften und diese kleine Bilderreihe wird im Café Feez in Halle (Saale) von August bis September 2016 ausgestellt. Das sind Momentaufnahmen von einigen Auslandsreisen.«

Katrin, wie kam es zum Ehrenamt bei der Krebsgesellschaft?
»Ich habe darüber nachgedacht, Wissenschaftsjournalismus zu studieren, weil ich etwas Neues ausprobieren wollte und habe gehofft, vielleicht bei der Krebsgesellschaft etwas dazu zu lernen. So kam ich zum Schreiben von Rezensionen, informiere also über Fach- und Sachbücher, Romane usw., die mit Krebserkrankungen zu tun haben, welche dann bei euch im „leben" veröffentlicht werden. Das Lesen ist für mich auch hinsichtlich meiner Arbeit sehr von Interesse. Dann kamen noch diverse Veranstaltungen dazu, wie Kuchenbasar, Sachsen-Anhalt-Tag oder der Krebskongress, bei denen ich helfen konnte. Und das macht richtig Spaß.«

Und nun geht's zum nächsten Level?
»Ach du meinst den Vortrag, den ich ausarbeite oder den Artikel?«

Ja, um beides. Worum geht es denn bei dem Artikel?
»Der Artikel soll im aktuellen „leben" erscheinen und beschreiben, was die Aktion „Movember" bedeutet und was die „Movember-Foundation" ist. Finde ich sehr spannend.
Und der Vortrag bei einer Selbsthilfegruppe behandelt die Frage „Exotische Früchte heilen Krebs!?". Die Medien berichten recht häufig über dieses Thema. Mal ist es der „Blushwood Tree" aus dem australischen Regenwald, mal die „Stachelannone" aus Südamerika und es weckt fast immer völlig falsche Hoffnungen. Man pflückt keine Beeren vom Baum und hat dann gleich ein neues Krebsmedikament, man muss eben genau wissenschaftlich informieren und argumentieren. Ich möchte über Perspektiven und Hoffnungen informieren, aber auch über Realitäten der Erforschung von pflanzlichen Wirkstoffen auf ihrem langen Weg zum Medikament. Ich freue mich drauf.«

Wir auch. Schön, dass du das machst.

/Sven Hunold · SAKG

Das BRCA-Netzwerk – Hilfe bei familiärem Brust- und Eierstockkrebs

Aufgeben ist keine Option

Elke Cario (rechts), Leiterin der BRCA-Gesprächsgruppe in Halle (Saale) und Daniela Pépe, stellv. Gruppenleiterin

Jährlich erkranken ca. 55.000 Frauen an Brustkrebs, manchmal gepaart mit Eierstockkrebs. Wenn Frauen an Brustkrebs erkranken, ist das einerseits ein tiefer Einschnitt in das Selbstbild einer Frau. Die weibliche Brust als Identifikationsmerkmal, Schönheitsideal und Sinnbild sexueller Antriebskraft. Andererseits reden wir schlicht von einer das Leben bedrohenden Krankheit. Beide Blickwinkel haben ihre Berechtigung und wirken auf die Psyche, die Partnerschaft, den Beruf – das gesamte Leben.
Steckbrief Elke Cario: Jahrgang 1955, Ehefrau, Mutter, Oma und Betroffene. Tätig im Qualitätsmanagement des Krankenhauses „Bergmannstrost“, Leiterin der BRCA-Gesprächsgruppe in Halle (Saale) und Vorstandsmitglied im Bundesvorstand des BRCA-Netzwerks.
Steckbrief Daniela Pepe: Jahrgang 1970, Ehefrau, Mutter, werdende Oma und ebenfalls Betroffene. Tätig als Bürokauffrau bei der Stadtwerke Halle GmbH und stellvertretende Leiterin der Gesprächsgruppe.

Frau Cario, können Sie kurz umschreiben was es heißt, wenn wir von BRCA (Breastcancer) bzw. dem BRCA-Gen sprechen?
»Es gibt den sogenannten „sporadischen Brust- oder Eierstockkrebs“, der meist erst in späterem Alter auftritt. Bei 20 Prozent der an Brust- oder Eierstockkrebs-Erkrankten sind genetische Veränderungen in den sogenannten BRCA-Genen verantwortlich, die auch an die Kinder vererbt werden können. Am bekanntesten sind hier wohl BRCA1 und BRCA2. Es konnten in den letzten Jahren weitere Gene gefunden werden und die Humangenetik hat noch viele offene Fragen zu beantworten.
Ob die Genmutation vererbt wurde, kann eigentlich nur über einen Gentest nachgewiesen werden. In der Regel wird bei 50 Prozent der Betroffenen die Anlage zur Erkrankung vererbt. Bei den anderen 50 Prozent ist das nicht der Fall. Und die Veranlagung kann sowohl über die mütterliche als auch über die väterliche Linie weitergegeben werden.«

Das heißt, Frauen müssten eigentlich alle vorsorglich einen Gentest machen, bei denen Fälle aus der Familie bekannt sind? Wollen sie das? Also will ich als Frau wissen, ob ich krank bin oder nicht? Frau Pepe!
»Tja, das ist eigentlich ein Grund, weshalb wir vor ca. sechs Jahren beschlossen haben, eine Gesprächsgruppe zu gründen. Tabus abbauen, auffangen, unterstützen, informieren, Mut machen. Mittlerweile sind auch Prominente in den Fokus gerückt, die helfen, die Ängste ein Stück weit abzubauen und sich mit der Erkrankung auseinander zu setzen – Anastacia, Sylvie Meis oder Angelina Jolie, um nur einige zu nennen. Um auf die Frage zurück zu kommen: Je früher man eine Genveränderung feststellt, umso höher sind selbstverständlich die Möglichkeiten, durch eine engmaschige Früherkennung, den Krebs in einem frühen Stadium besser zu heilen. Also den Kopf in den Sand zu stecken und nichts wissen wollen, ist nicht gut. Wir wollten beide das „Schicksal“ nicht so einfach hinnehmen.«

Was machen Sie in Ihrer Selbsthilfe-Arbeit? Gibt es bestimmte Angebote, Frau Cario?
»Zunächst stehen die Gruppentreffen jeden zweiten Monat im Vordergrund. Die Treffen dienen der Stabilisierung der Betroffenen, wir bieten Raum für Austausch, Fragen und geben Informationen weiter, wenn wir auf Symposien oder Fachkongressen waren. Wir sind bei Veranstaltungen in der Umgebung mit einem Stand präsent, fahren zu Patiententagen. Manchmal gehen wir zu Vorlesungen von Frau Prof. Dr. Kathrin Hoffmann vom Institut für Humangenetik der Uni Halle und geben den Studenten Hinweise aus dem Alltag. Wir sind per Telefon und persönlich ansprechbar und sind für die Frauen da.«

/Sven Hunold · SAKG

Kontakt:
BRCA-Gesprächskreis Halle (Saale)
Elke Cario (Gruppenleiterin)
Telefon: 0345 22648937
E-Mail: elke.cario@brca-netzwerk.de

Daniela Pépe (stellv. Gruppenleiterin)
Telefon:0345 6870245
E-Mail: daniela.pepe@brca-netzwerk.de

Treffen: 17:00 Uhr, jeden dritten Donnerstag alle zwei Monate (nächstes Treffen: 10. November 2016)
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.
Paracelsusstraße 23 (Gelände der Deutschen Rentenversicherung Mitteldeutschland, Haus 3)
06114 Halle (Saale)

Nachrichten aus der Selbsthilfe

Aktion Lucia 2016 – Licht gegen Brustkrebs

Gemeinsam mit dem Brustzentrum am Krankenhaus St. Elisabeth und St. Barbara und dem Brustzentrum am Universitätsklinikum Halle (Saale) veranstaltet die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft am Samstag den 1. Oktober 2016, ab 16 Uhr die Aktion Lucia. In der Kapelle des Krankenhauses St. Elisabeth und St. Barbara wird in einem kulturellen Rahmen symbolisch für jede Frau, die täglich in Deutschland an Brustkrebs stirbt, eine Kerze angezündet. In diesem Jahr werden es 49 Kerzen sein. /Jana Krupik-Anacker · SAKG

+++

Neue Gruppe der Frauenselbsthilfe nach Krebs in Weißenfels gegründet

Die Frauenselbsthilfe (FSH) nach Krebs, eine der größten Krebs-Selbsthilfeverbände Deutschlands, hat in Weißenfels eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer Krebserkrankung gegründet. »Wir wollen nach dem Schock, den manche durchleben, diejenigen auffangen, sie über Wege zur Krankheitsbewältigung informieren und sie begleiten«, sagt die 57-Jährige Leiterin Katrin Maasch-Degenhardt, die vor einigen Jahren selbst erkrankt ist.

Jeden letzten Dienstag des Monats trifft sich die Gruppe um 16 Uhr im Asklepios-Krankenhaus Weißenfels, Naumburger Straße 76. Betroffene Frauen, Männer, Angehörige und Zugehörige sind herzlich eingeladen. Die Gruppenleiterin und Ansprechpartnerin Katrin Maasch-Degenhardt ist unter der Telefonnummer 03443 8986407 oder per E-Mail k.maasch-degenhardt@frauenselbsthilfe.de zu erreichen. /Jana Krupik-Anacker · SAKG

+++

Verbesserung der Inkontinenzversorgung – Übergangsfrist zu lang

Die Qualitätskriterien für aufsaugende Inkontinenzmittel (Vorlagen, Windeln) wurden deutlich angehoben. Dies teilte der GKV-Spitzenverband mit und reagierte damit auf die langjährigen Beschwerden von Patienten mit Harninkontinenz. Der Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e. V. (BPS) fordert Krankenkassen und Hersteller auf, die angehobenen Qualitätsanforderungen zeitnah zu realisieren.

Hintergrund sind die Lieferverträge, die Krankenkassen mit Herstellern schließen. Für sie werden im Hilfsmittelverzeichnis Mindestanforderungen definiert, die bisher häufig nicht den tatsächlichen Erfordernissen der Betroffenen genügten. Nässende Produkte, inakzeptable Versorgungsmengen, die Privatsphäre verletzende Lieferverpackungen sind einige der eklatanten Mängel, die die Betroffenen immer wieder reklamieren.

Der BPS beanstandet seit Jahren diese Defizite. Er hat hierzu Gespräche mit dem GKV-Spitzenverband geführt und begrüßt die angekündigten Verbesserungen, hält aber eine Übergangsfrist von einem Jahr für nicht akzeptabel. »Die Mängel sind lange genug bekannt und dürfen von den Krankenkassen keinen Tag länger billigend in Kauf genommen werden«, fordert Günter Feick, Vorsitzender des BPS.

Inkontinenz ist eine häufige Folge von Prostatakrebs-Operationen, die vorübergehend oder dauerhaft die Lebensqualität beeinträchtigen kann. »Der Umgang mit der Erkrankung ist allein schon belastend genug. Zusätzliche Erschwernisse müssen den Männern erspart werden«, so Feick. /© Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e. V. (BPS)

+++

Frauenselbsthilfe nach Krebs wählte neuen Bundesvorstand

Die Frauenselbsthilfe nach Krebs (FSH) hat im August auf ihrer Bundestagung einen neuen Bundesvorstand gewählt. Neue Bundesvorsitzende ist Dr. Sylvia Brathuhn. Seit 1999 ist sie aufgrund eigener Betroffenheit Mitglied in der FSH und seit 2007 Vorsitzende des FSH-Landesverbandes Rheinland-Pfalz/Saarland. Als Trainerin u. a. für Palliative-Care-Teams und Trauerbegleiterin steht sie auch beruflich den Themen der FSH sehr nahe.

Zu ihrem Stellvertreter wurde Burkhard Lebert gewählt, der als Pflegewissenschaftler seit 2006 im FSH-Fachausschuss „Qualität und Politik“ vertreten ist und seit einigen Jahren auch selbst an einer Krebserkrankung leidet.

/© Frauenselbsthilfe nach Krebs, Bundesverband e. V.

Termine Gesprächskreise und Nähcafé „THINK PINK!“ der SAKG

26.09.2016 24.10.2016 28.11.2016 26.12.2016	**Gesprächsrunde für Krebsbetroffene in Halle (Saale)** jeden vierten Montag im Monat | 9:30 Uhr bis 11:00 Uhr | SAKG*
19.09.2016 17.10.2016 21.11.2016 19.12.2016	**Gesprächskreis für Berufsrückkehrer in Halle (Saale)** jeden dritten Montag im Monat | 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr | SAKG*
01.09.2016 06.10.2016 03.11.2016 01.12.2016	**Gesprächsrunde für Krebsbetroffene in Wittenberg** jeden ersten Donnerstag im Monat | 14:30 Uhr bis ca. 16:00 Uhr | AWO Kreisverband Wittenberg e. V., Begegnungsstätte im Innenhof, Marstallstraße 13, 06886 Lutherstadt Wittenberg
26.09.2016 24.10.2016 28.11.2016	**Nähcafé „THINK PINK!“** (Herzkissen für Brustkrebsbetroffene) jeden vierten Montag im Monat | 13:00 Uhr bis 15:30 Uhr | SAKG*

* SAKG = Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V., Paracelsusstraße 23, 06114 Halle (Saale)
Rot gekennzeichnete Termine entfallen!

+++ Kurz gemeldet +++

Selbsthilfe ist für Deutsche wichtiger Teil der Versorgung

Selbsthilfegruppen sind für junge und alte Menschen in Deutschland gleichermaßen von großer Bedeutung. Besonders wichtig ist der Austausch bei Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen, aber auch bei lebensbedrohlichen Krankheiten wie Krebs. Das zeigt eine aktuelle Umfrage des Forsa-Instituts bei mehr als 1.000 Menschen in Deutschland. Auftraggeber war die Krankenkasse DAK-Gesundheit.

Die Umfrage zeigt zunächst, dass Ärzte im Fall einer schweren Erkrankung für die Mehrheit der Befragten der wichtigste Ratgeber sind (93 Prozent). Familienangehörige und Freunde sind für gut die Hälfte Anlaufstelle der Wahl. Auf Platz drei stehen die Selbsthilfegruppen: 44 Prozent der Befragten würden hier Rat suchen.

»Die Ergebnisse zeigen, wie wichtig Selbsthilfeorganisationen bei der Bewältigung von psychischen und körperlichen Leiden sind«, bewertet DAK-Sprecher Jörg Bodanowitz die Ergebnisse.

Laut Umfrage erhalten die meisten Befragten ihre Informationen zu Selbsthilfeorganisationen aus den Medien (57 Prozent), von Freunden (43 Prozent) oder von ihrem Arzt (20 Prozent). Vor allem bei den Männern besteht Nachholbedarf: 27 Prozent der Befragten gaben an, nicht genau zu wissen, was in Selbsthilfegruppen geschieht (Frauen: 17 Prozent).

In Deutschland haben sich etwa 3,5 Millionen Menschen in fast 100.000 Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen. Die gesetzlichen Krankenkassen sind verpflichtet, die gesundheitsbezogene Selbsthilfe zu fördern. /© hil · aerzteblatt.de

+++

Weisse Liste weist zertifizierte Krebs-Zentren aus

Patienten, die an Krebs erkrankt sind, können ab sofort im Internet unter www.weisse-liste.de bundesweit nach Kliniken suchen, die für die Behandlungen von Krebserkrankungen besonders spezialisiert sind. Das Krankenhausportal „Weisse Liste“ arbeitet bei dem neuen Angebot mit der Deutschen Krebsgesellschaft zusammen. »Bei einigen Erkrankungen und Behandlungen ist es sinnvoll, ein spezialisiertes Krankenhaus aufzusuchen. Das gilt besonders für schwere Erkrankungen wie Krebs«, sagte Roland Rischer, Geschäftsführer der Weisse Liste gemeinnützige GmbH, Betreiberin der Weissen Liste. Das Portal unterstütze Patienten dabei, eine auf die jeweilige Behandlung ausgerichtete Klinik zu finden.

Die Deutsche Krebsgesellschaft hat bundesweit rund 1.200 Zentren zertifiziert, z. B. als „Brustkrebszentrum“, „Darmkrebszentrum“ oder als „Onkologisches Zentrum“. Die Kliniken müssen besonders hohe fachliche Anforderungen erfüllen. Zudem zeichnen sich die Zentren dadurch aus, dass verschiedene Abteilungen und niedergelassene Experten vernetzt zusammenarbeiten.

»Bösartige Tumorerkrankungen sind die zweithäufigste Todesursache in Deutschland. Eine Behandlung erfordert besondere Expertise und vor allem die enge Kooperation von allen beteiligten Spezialisten«, sagte Dr. med. Simone Wesselmann von der Deutschen Krebsgesellschaft. Dafür stehe das Zertifikat. Häufig wüssten Patienten aber nicht, an welche Klinik sie sich wenden sollten. Bei der Suche helfe die Weisse Liste nun durch einen prominenten Hinweis auf zertifizierte Krebszentren. Zudem zeigt das Portal, wie häufig bestimmte Kliniken eine Erkrankung behandeln oder wie die jeweiligen Abteilungen für bestimmte Behandlungen ausgestattet sind. /© hil · aerzteblatt.de

+++

Ausstellung „Stadt-Landschaften“

Seit September sind die großformatigen Bilder des halleschen Autodidakts Peter Dehn in einer Ausstellung unter dem Titel „Stadt-Landschaften“ in den Geschäftsräumen der SAKG ausgestellt und können bis Dezember innerhalb der Geschäftszeiten (Mo. bis Do.: 9 Uhr bis 16 Uhr und Fr.: 9 Uhr bis 14 Uhr) bestaunt werden. Jeder ist ganz herzlich zu einer kleinen Entdeckungsreise in die Welt der Städte und Landschaften eingeladen. Der Ausstellungsbesuch ist kostenfrei. /Jana Krupik-Anacker · SAKG

We take cancer personally

Patienten stehen im Mittelpunkt unseres Handelns bei Roche.

Sie motivieren und inspirieren uns bei der Erforschung und Entwicklung neuer Arzneimittel und Therapiekonzepte, die das Leben von Krebspatienten weltweit verbessern sollen.

Viele Forschungsergebnisse haben schon zu bedeutenden Fortschritten in der Krebstherapie geführt – und unsere Forschung geht ständig weiter.

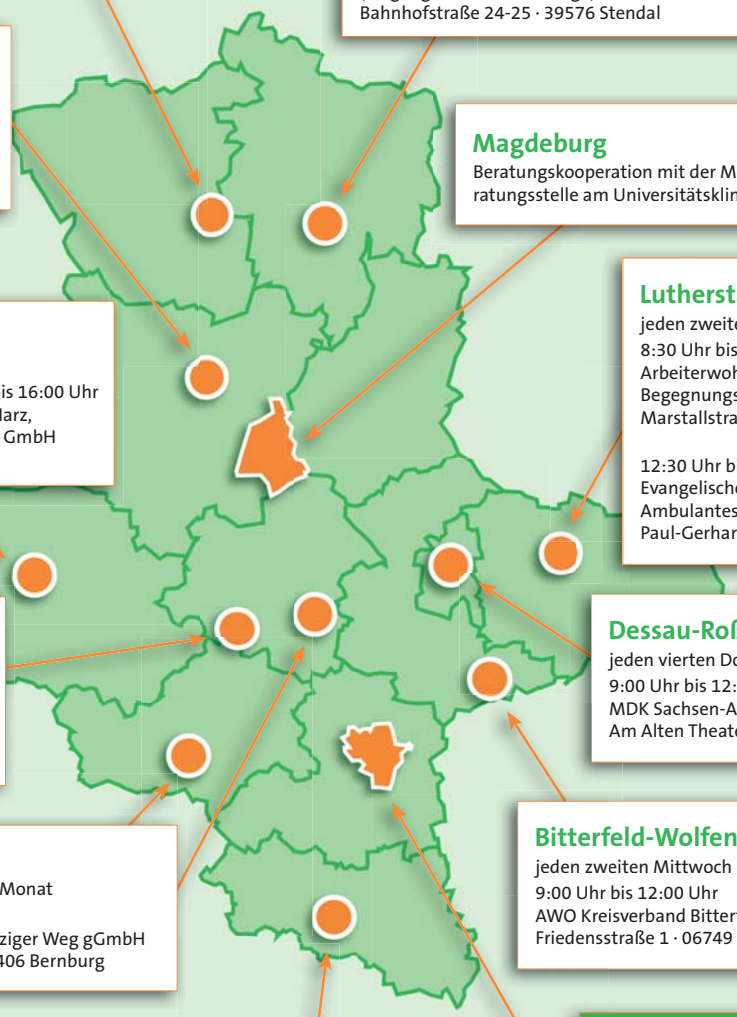
Roche

Doing now what patients need next

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.

Beratungsstellen der Krebsgesellschaft in Sachsen-Anhalt

Eine Terminvereinbarung unter Telefon 0345 4788110 ist dringend erforderlich.



Kalbe (Milde)
jeden letzten Donnerstag im Monat
10:00 Uhr bis 13:00 Uhr
AWO Kreisverband Altmark e. V.
Bahnhofsstraße 27 · 39624 Kalbe (Milde)

Stendal
jeden zweiten Donnerstag im Monat
9:00 Uhr bis 12:00 Uhr und 12:30 Uhr bis 15:30 Uhr
Johanniter-Krankenhaus Genthin-Stendal gGmbH
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
(Eingang Ambulanz, 1. Etage)
Bahnhofstraße 24-25 · 39576 Stendal

Haldensleben
jeden letzten Donnerstag im Monat
14:30 Uhr bis 17:30 Uhr
Schulungsraum des Schulungsvereines
Ohrekreis e. V. im Medicenter
Gerikestraße 4 · 39340 Haldensleben

Magdeburg
Beratungskooperation mit der Magdeburger Krebsberatungsstelle am Universitätsklinikum Magdeburg

Lutherstadt Wittenberg
jeden zweiten Donnerstag im Monat
8:30 Uhr bis 11:30 Uhr
Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Wittenberg e. V.,
Begegnungsstätte im Innenhof
Marstallstraße 13 · 06886 Wittenberg

12:30 Uhr bis 15:30 Uhr
Evangelisches Krankenhaus Paul Gerhardt Stift,
Ambulantes Onkologisches Zentrum, Haus 4
Paul-Gerhardt-Straße 42-45 · 06886 Wittenberg

Wernigerode
jeden zweiten Mittwoch im Monat
von 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr und 13:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Praxis für Hämatologie & Onkologie, MVZ Harz,
Harzklinikum Dorothea Christiane Erxleben GmbH
Ilsenburger Straße 15 · 38855 Wernigerode

Aschersleben
jeden vierten Mittwoch im Monat
13:00 Uhr bis 16:00 Uhr
AMEOS Klinikum Aschersleben
Räumlichkeiten 3D-Sonografie, Erdgeschoss
Eislebener Straße 7A · 06449 Aschersleben

Dessau-Roßlau
jeden vierten Donnerstag im Monat
9:00 Uhr bis 12:00 Uhr und 12:30 Uhr bis 15:30 Uhr
MDK Sachsen-Anhalt, Regionaldienst Dessau
Am Alten Theater 9 · 06844 Dessau-Roßlau/OT Dessau

Bernburg
jeden vierten Mittwoch im Monat
9:00 Uhr bis 12:00 Uhr
AWO Seniorenzentrum Zepziger Weg gGmbH
Stauffenbergstraße 18 · 06406 Bernburg

Bitterfeld-Wolfen
jeden zweiten Mittwoch im Monat
9:00 Uhr bis 12:00 Uhr
AWO Kreisverband Bitterfeld e. V., Haus 1, 1. Etage
Friedensstraße 1 · 06749 Bitterfeld-Wolfen/OT Bitterfeld

Sangerhausen
jeden ersten Mittwoch im Monat
9:00 Uhr bis 12:00 Uhr und 12:30 Uhr bis 15:30 Uhr
AWO Kreisverband Mansfeld-Südharz e. V.
Karl-Liebknecht-Straße 33 · 06526 Sangerhausen

Naumburg
jeden ersten Donnerstag im Monat
9:30 Uhr bis 12:30 Uhr
Klinikum Burgenlandkreis
Veranstaltungsraum V2 im Untergeschoss
Humboldstraße 31 · 06618 Naumburg

Halle (Saale)
Geschäfts- und Beratungsstelle
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.
Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)

Telefon: 0345 4788110 · Fax: 0345 4788112
E-Mail: info@sakg.de
Internet: www.sakg.de
Online-Beratung: www.krebsberatung-online.de
Facebook: www.facebook.com/sakg.ev
Twitter: www.twitter.com/SAKG_eV

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag	9:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Freitag	9:00 Uhr bis 14:00 Uhr
(und nach Vereinbarung)	