

# leben

Das Magazin der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V.

## Bluttest gegen Krebs – ein Gamechanger

Die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft  
zum Weltgesundheitstag

**Bewegen, Entspannen, Reden**

Beratungs- und Veranstaltungsangebote, 2. Halbjahr 2024

**Komplementäre Medizin bei Krebs**

Möglichkeiten und Grenzen



**Wir sind  
Ihre Familie auf Zeit**

## Fachklinik für medizinische Rehabilitation und Anschlussrehabilitation (AHB)

### Behandlungsschwerpunkte

- Herz-/Kreislaufkrankungen
- Erkrankungen der Atemwege
- Krebserkrankungen
- Diabetes mellitus

### Kostenträger

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

### Weitere Angebote

- Ambulante Vorsorgeleistungen
- Ambulante Physiotherapie
- Präventionsangebote
- Rehasport



### 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/harz-klinik



# Editorial

## Gemeinsam gegen den Krebs – mit dem Magazin „leben“

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

»Ich vertraue nur der Studie, die ich selbst gefälscht habe.« Dieses populäre Zitat, das jedem Mediziner irgendwann mit auf den Weg gegeben wird, klingt zwar amüsant, ist jedoch im Zeitalter der Plagiate und der knappen Forschungskontingente alles andere als ein harmloser Scherz. Der Umgang mit wissenschaftlichen Studien ist komplex und nicht selten wird der Eindruck erweckt, dass manche Ergebnisse durch die geschickte Anwendung medizinistatistischer Methoden erzielt werden, um der Veröffentlichung dienlich zu sein. Gerade bei der Früherkennung von Krebs scheint dies besonders relevant. Doch nun sind neue Entwicklungen im Gange, die echte Fortschritte versprechen. Studiendaten der neuesten Generation sind überzeugend und weisen auf einen bevorstehenden Paradigmenwechsel hin. Ein „Gamechanger“ – eine Revolution in der Krebsfrüherkennung steht uns bevor. Im Fokus steht ein neuer Früherkennungstest, der für mehrere Krebsarten eine hohe Spezifität aufweist. Dieser Test könnte die bisherigen Screening-Methoden für einzelne Krebsarten ergänzen und zu einer signifikanten Reduktion der Krebssterblichkeit führen. Eine verbesserte Früherkennung auf

Bevölkerungsebene könnte nicht nur die Sterberate verringern, sondern auch die mit der Krankheit und deren Behandlung verbundene Krankenzahl reduzieren. Darüber hinaus steigert eine frühzeitige Diagnose die Chancen auf Behandlungserfolg, verbessert die Lebensqualität der Betroffenen und senkt die Behandlungskosten sowie deren Komplexität.

Lesen Sie dazu ab Seite 4 unseren ausführlichen Artikel zum diesjährigen Weltgesundheitstag und erfahren Sie mehr über die potenziellen Auswirkungen dieses neuen Tests auf die Krebsfrüherkennung und -behandlung. Bleiben Sie informiert und hoffnungsvoll – eine neue Ära der medizinischen Diagnostik könnte bald beginnen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Sommer und verweisen gerne noch auf die vielfältigen Angebote unserer Krebsberatungsstellen im 2. Halbjahr 2024, die Sie in dieser Ausgabe entdecken können.

Herzlichst,  
Ihr Redaktionsteam von „leben“  
und das gesamte Team der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V.



Prof. Dr. med. Hans-Joachim Schmoll  
Vorstandsvorsitzender



Sven Weise  
Geschäftsführer

# Inhalt

## Forum Onkologie

Bluttest gegen Krebs – ein Gamechanger	4
Komplementäre Medizin bei Krebs – Möglichkeiten und Grenzen	18

## SAKG Aktiv

Stärker in den Fokus gerückt – Krebs (be)trifft die ganze Familie	7
Lesecafé „ONKO-logisch“ + Hör-Tipp	8
Institution für Krebsbetroffene und Angehörige – Die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft flächendeckend sichtbar	10
DANKE für die Hilfe: Ein Herz für Frauen mit Brustkrebs	13
Onkologische Rehabilitation – Neuer „Ratgeber Krebserkrankung“ der SAKG	14
Rezepte: Fenchel auf italienische Art Joghurt-Mango-Smoothie	15 16
Ständig erschöpft – Umgang mit krebsbedingter Fatigue	21
Die Magie der Achtsamkeit	22
Achtsame Spaziergänge in der Natur	23
Malen für Krebsbetroffene mit ihren Familien	23
Online-Männertreff „Gut gegen Kopfkino“	24

## SAKG Veranstaltungen

Termine, Orte, Themen – 2. Halbjahr 2024:	
• Telefonische Beratertage	11
• Online-Sprechstunde	13
• „Gesund mit Genuss“ – Kochstudio für Krebsbetroffene und Angehörige	15
• Körper & Seele	21
• Gesunde Bewegung	23

## Prävention

Impfung gegen Humane Papillomviren (HPV) – Welt-HPV-Tag: Impfquote muss weiter nach oben	17
--	----

## Selbsthilfe

Nachrichten aus der Selbsthilfe	25
---------------------------------	----

## Aktuelles

+++ Kurz gemeldet +++	26
-----------------------	----

## Sonstiges

Impressum	6
Krebsberatungsstellen der SAKG	27



Die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft zum Weltgesundheitstag am 7. April

## Bluttest gegen Krebs – ein Gamechanger

Ein Bluttest zur Früherkennung von Krebs – noch nie war die Medizin diesem Ziel so nah wie jetzt. Zwar spüren derzeit erhältliche Versionen noch nicht alle Krebsarten sicher auf, aber die Forschung schreitet enorm schnell voran. »In den nächsten Jahren werden sie noch zuverlässiger werden«, sagt Prof. Dr. Hans-Joachim Schmoll. Für den Onkologen, der seit 2000 Vorstandsvorsitzender der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft (SAKG) ist, besteht kein Zweifel: »Diese Tests läuten eine neue Entwicklungsstufe im Kampf gegen die Krankheit ein.«

Mit Superlativen sollte man sparsam umgehen, denn sie nutzen sich schnell ab. Dennoch scheinen sie in diesem Fall angebracht: Nach Ansicht von Hans-Joachim Schmoll bedeutet die rasante Entwicklung von Bluttests für die Früherkennung von Krebs genau das: »Eine neue Ära, etwas noch nie Dagewesenes.«

Der Mediziner, der 2020 mit einer der weltweit renommiertesten Auszeichnungen im Bereich der Onkologie, dem ESMO Award, ausgezeichnet worden ist, überblickt die Krebsforschung wie

nur wenige seines Fachs, ist er doch seit mehr als 50 Jahren auf diesem Gebiet tätig. »Es steckt viel Lebenszeit in meiner Forschung«, sagt der 77-Jährige und verweist auf seine noch immer langen Arbeitstage und auf die noch nicht abgeschlossene Neufassung seines dreibändigen Buchs „Kompendium internistische Onkologie“, seit 1985 das Standardwerk für die Krebsbehandlung im deutschsprachigen In- und Ausland. Stolz ist er auch auf seine nationale Bekanntheit und die guten Kontakte, die an der MLU 2004 zur Gründung des überwiegend von der Deutschen Krebshilfe finanzierten „Landeszentrum für Zell- und Gentherapie“ führten, dessen Gründungsdirektor er bis 2020 war.

Als Schmoll im Jahr 1971 als junger Arzt an der Medizinischen Hochschule Hannover begann, sich mit Therapien gegen Krebs zu beschäftigen, steckte die Forschung, insbesondere in Deutschland, noch in den Anfängen. Es gab wenig wirksame Therapien, die Diagnose bedeutete allzu oft den Tod des Patienten. Gleich im ersten Jahr seiner Tätigkeit gelang es ihm, als weltweit erstem Mediziner – später auch zusammen mit einem amerikanischen Kollegen – eine

hochwirksame Therapie gegen Hodenkrebs zu entwickeln. Heute, rund 50 Jahre später, stirbt kaum noch ein Mann an dieser Diagnose. »Es hat sich enorm viel getan, fast alle der oft noch jungen Patienten werden völlig geheilt.«

Die Entwicklung sei in keinem medizinischen Fach so dynamisch verlaufen wie in der Onkologie. Dies liege vor allem daran, dass spätestens in den 1990er Jahren die Forschung zur Krebsbiologie intensiviert wurde. Daraus ließen sich diverse diagnostische und therapeutische Optionen ableiten.

Zugleich wurde die Entstehung von Krebs immer besser verstanden. Das ist bis heute Grundlagenforschung: Was passiert in den Zellen? Wie und wo kann man dort ansetzen? Wie mit Medikamenten in die Prozesse eingreifen? »Wir verstehen zunehmend, was in den Zellen passiert«, sagt Schmoll. Das hat in der Vergangenheit bereits neue Therapien hervorgebracht, zum Beispiel jene, die mit Hilfe monoklonaler Antikörper „Medikamente“ gezielt in die Zellen bringen und damit Krebszellen abtöten. »Doch seit etwa fünf Jahren sind wir in eine neue Dimension eingetreten«,

sagt Schmall. Die Behandlung könne inzwischen aufgrund der molekularen Mechanismen, die zunehmend verstanden werden, viel gezielter erfolgen. »Und diese Kurve zeigt weiter steil nach oben«, sagt Schmall.

Dennoch: Selbst wenn es inzwischen möglich ist, dass Patienten mit Hilfe hochwirksamer Immuntherapien mehrere Lebensjahre gewinnen und oft sogar ein Langzeit-Überleben möglich ist, und selbst wenn diese Therapien insgesamt weniger Nebenwirkungen haben, so wird der Krebs noch häufig zu spät erkannt und verläuft daher noch viel zu oft tödlich.

Zukunftsmusik ist hingegen, seine Entstehung gänzlich zu verhindern. Solange das nicht möglich ist, bleibt die Frühdiagnostik der Schlüssel zum Erfolg. Das bedeutet: Der Krebs muss so früh erkannt werden, dass die Medizin noch rechtzeitig eingreifen kann. In einem Stadium also, in dem die Patienten häufig noch keine Symptome verspüren.

An dieser Stelle setzt die molekulare Diagnostik als eine der vielversprechendsten Entwicklungen an: Aus Körperflüssigkeiten wie Blut, Urin und Speichel mit Hilfe eines Tests eine gesicherte Aussage darüber treffen zu können, ob und wo sich im Körper eines Patienten Krebszellen befinden und auch, um welchen Krebs es sich dabei handelt.

Derzeit arbeiten gleich mehrere Firmen an der Entwicklung derartiger Tests. Der bisher am häufigsten untersuchte ist der Galleri-Test, der nach so genannten methylierten Zellen sucht, jenen also, die bei der Entwicklung von Krebs als typische krankhaft veränderte Zellen auftreten. Zwar ist der Galleri-Test noch nicht von der US-amerikanischen Arzneimittelbehörde FDA zugelassen, aber er könne in den Vereinigten Staaten bereits zu einem relativ günstigen Preis auf Privatrezept erworben werden. Auf dem jährlichen Krebskongress der American Society of Clinical Oncology (ASCO) wurden bereits im Juni 2023 erste Ergebnisse einer Galleri-Studie präsentiert. Darin berichteten Forscher, dass der Test bei 5.400 Patienten



Prof. Dr. med. Hans-Joachim Schmall  
Vorstandsvorsitzender der SAKG



Sven Weise  
Geschäftsführer der SAKG

mit Symptomen, die auf eine mögliche Krebserkrankung hindeuteten, angewendet worden sei. In zwei von drei Fällen habe er richtiggelegen. Diese ersten Ergebnisse zeigen, dass der Test noch nicht zuverlässig genug detektiert. Weder wurden alle Krebsarten erkannt, noch war es in allen Fällen möglich, bei einem positiven Ergebnis zu identifizieren, wo genau im Körper ein Tumor entsteht.

Doch Schmall ist sich sicher, dass »die Unsicherheitsfaktoren solcher Tests abnehmen und ihre Genauigkeit dramatisch zunehmen wird«. Aktuellere Arbeiten zeigen, wie rasant diese Entwicklung voranschreitet: Bereits im Dezember 2023, also nur wenige Monate nach der Galleri-Studie, veröffentlichten Forscher der Rockefeller University New York im Fachblatt „Cancer Discovery“ ihre Ergebnisse über die Vorarbeiten zu einem Bluttest, bei dem ein von Tumorzellen produziertes Schlüsselprotein sehr früh erkannt wird. Die veröffentlichten Daten deuten auf ein enorm sensibles Potential von „LINE-1-ORF1p“, einem Protein also, dass nach Ansicht der Wissenschaftler, als ein entscheidender Marker für das Vorhandensein eines sehr frühen malignen Tumors im Körper angesehen werden kann. Die Daten deuten darauf hin, dass es – mit Ausnahme von Leukämie oder einem

Hirntumor – bei fast allen malignen Tumoren im Blut nachweisbar ist. Nach Ansicht von Hans-Joachim Schmall besonders wichtig: »Dieses Protein ist bereits in einem sehr frühen Tumor-Stadium nachweisbar.« Das würde den Test extrem massentauglich und unglaublich effektiv machen, sowohl bei der Früh- als auch bei der Verlaufserkennung. So seien in der Studie zum Beispiel 90 Prozent der Fälle von Karzinomen im Magen sowie 100 Prozent in der Speiseröhre erkannt worden.

Schmall verweist auf die unglaubliche Bedeutung weltweit, würden sich diese Daten bestätigen: »Es ist der erhoffte Gamechanger und womöglich ein großer Anwärter auf den Nobelpreis für das große internationale Team, das diese molekulare Vorarbeit geleistet hat.« Mit zuverlässigen Bluttests könnte der gesamte Vorsorgeaufwand extrem verbessert werden. Invasive oder für die Patienten unangenehme Vorsorgeuntersuchungen, wie etwa die Mammografie oder die Darmspiegelung, müssten dann nur noch erfolgen, wenn es zuvor einen Hinweis auf eine Erkrankung im Bluttest gegeben habe.

Schmall geht davon aus, dass die Bluttests in etwa fünf Jahren noch genauer sein werden, was ihre Akzeptanz auch bei den Patienten steigern wird. ►



»Ein Prozess mit exzellenten Aussichten« sei das, an dessen Ende das oberste Ziel, die Früherkennung von Vor- und Frühstadien, stehen wird, und nicht mehr die Behandlung von bereits vorhandenem Krebs. »Wenn sich die Daten in weiteren Studien reproduzieren lassen, dann wird der Bluttest gegen Krebs kommen.«

Das würde dann auch einen Paradigmenwechsel in der Behandlung bedeuten: Bisher wird in der Regel ein primärer Tumor entfernt. Außerdem erhält der Patient eine prophylaktische Therapie, etwa eine Chemotherapie oder Hormontherapie, um zu vermeiden, dass eventuell im Gewebe noch nicht sichtbare Mikro-Tumore verblieben sind. Diese Strategie birgt die Gefahr einer Übertherapie, außerdem ist die Belastung für die Patienten hoch. »Hier könnten die Bluttests eine entscheidende Verbesserung bringen, da sie auch noch molekularbiologisch kleine Tumorteile nachweisen können.«

In den Vereinigten Staaten will man, nicht zuletzt mit Hilfe der neuen Bluttests und im Rahmen einer nationalen Strategie, die Zahl der Krebstoten in-

nerhalb der nächsten 25 Jahre halbieren. Bereits 2016 sprach deshalb der damalige US-amerikanische Vize-Präsident Joe Biden auf dem amerikanischen Krebskongress ASCO in Boston in Anspielung auf die erste bemannte Mondlandung von einem „Cancer Moonshot“, den es zu erreichen gelte. Auch Hans-Joachim Schmoll, durch dessen Forschung der Standort Halle (Saale) in der Krebsforschung international sichtbar wurde, nahm an dieser Veranstaltung teil. Schon damals sei klargeworden, dass die Bekämpfung von Krebs als eine globale Aufgabe verstanden werden muss. Die neuen Bluttests sind für Schmoll nur ein weiterer Schritt in der Entwicklung, an deren Ende es für ihn nur eine Gewissheit gibt: »Ich bin zu 100 Prozent sicher: Am Ende werden sehr viel weniger Todesfälle stehen.«

### Die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft: Landesweites Netz

Als Prof. Hans-Joachim Schmoll im Jahr 1995 die Leitung der Klinik und Poliklinik für Innere Medizin übernahm, gab es in Sachsen-Anhalt darüber hinaus kaum hilfreiche Strukturen zur Behandlung von Krebserkrankungen. Nicht zuletzt aus diesem Grund war der Onko-

loge im Jahr 2000 auch federführend bei der Gründung der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft (SAKG).

Seither ist die Einrichtung mit Hauptsitz in der Paracelsusstraße in Halle (Saale) stetig gewachsen und inzwischen im Bundesland als Institution für Krebsbetroffene und Angehörige flächendeckend aktiv. Sie verfügt über ein Netz aus landesweit sechs Psychosozialen Beratungsstellen und zehn damit verbundenen Außenberatungsstellen. So gerüstet verfolgt sie ihr erklärtes Ziel: Der besseren Früherkennung von Krebs. Unter dem Dach der SAKG gilt es auch, die Aufklärungsarbeit weiter zu intensivieren. Nach Auskunft von SAKG-Geschäftsführer Sven Weise ist Sachsen-Anhalt zugleich ein „Vorsorge-Muffel-Land“. Soll heißen: Hier nutzen bisher weniger Menschen als im Bundesdurchschnitt die gängigen Untersuchungen zur Früherkennung. ■

#### Kontakt:

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

# Helfen Sie uns, damit wir helfen können!

SACHSEN-ANHALTISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

...mit Ihrer Spende auf unser Spendenkonto:

Saalesparkasse  
IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17  
BIC: NOLADE21HAL

## IMPRESSUM

leben, Ausgabe 01/2024  
24. Jahrgang · ISSN 1864-7804

**Herausgeber und Verleger**  
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V. (SAKG)  
Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)  
Telefon: 0345 4788110 · Fax: 0345 4788112  
E-Mail: info@krebbsgesellschaft-sachsenanhalt.de  
www.krebbsgesellschaft-sachsenanhalt.de  
www.sakg.de  
www.facebook.com/sakg\_ev  
www.instagram.com/sakg\_ev

**Spendenkonto**  
Saalesparkasse (BIC: NOLADE21HAL)  
IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17

**Vereinsregistereintrag**  
Amtsgericht Stendal  
Registernummer: VR 21788

**Auflage gedruckt:** 6.000 Exemplare  
**Erscheinungsweise:** zweimal pro Jahr  
**Redaktionsschluss 01/2024:** 30. April 2024

Die SAKG in der digitalen Welt:

**Redaktionsleitung**  
Sven Weise (V.i.S.d.P.),  
Jana Krupik-Anacker

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

**Bildquellen**  
© PublicDomainPictures / pixabay.com (S. 1); © SAKG (S. 3, 5, 13, 14); © Tobias Jeschke/www.fotoist.de (S. 3); © Alana Jordan / pixabay.com (S. 4); © StockSnap / pixabay.com (S. 7); © Grafik: Mario Lorek (S. 9); © Matthias Pocziesniok / pixabay.com (S. 10); © Free-Photos / pixabay.com (S. 10); © sabinevanerp / pixabay.com (S. 11); © Tumisu / pixabay.com (S. 13, 14); © Bernadette Wurzinger / pixabay.com (S. 15); © sansoja / pixabay.com (S. 15, 16); © Markus Winkler / pixabay.com (S. 16); © Angelo Esslinger / pixabay.com (S. 17); © Robert-Lens / pixabay.com (S. 18); © Stefan Straube / UKL (S. 19); © Leopictures / pixabay.com (S. 20); © Engin Akyurt / pixabay.com (S. 21); © Schäferle / pixabay.com (S. 21, 22); © NIL-Foto / pixabay.com (S. 23, 24); © Jörg Koppsieker (S. 25); © geralt / pixabay.com (S. 26)



Der gesamte Inhalt der Ausgabe ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr!

Für namentlich gekennzeichnete Artikel sind die jeweiligen Autorinnen und Autoren verantwortlich. Der Inhalt dieser Beiträge entspricht nicht unbedingt der Meinung der Redaktion.

Wir begrüßen ausdrücklich die Einreichung von Manuskripten, Artikeln sowie Erfahrungsberichten. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Speichermedien usw. kann 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 Artikeln und Leserbriefen das Recht zur Bearbeitung und zum Kürzen vor.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird teilweise auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Stärker in den Fokus gerückt

## Krebs (be)trifft die ganze Familie



Eine Krebs-Diagnose betrifft die ganze Familie. Deshalb können sich seit jeher sowohl Patienten als auch Angehörige an die Psychosoziale Familienberatung der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft (SAKG) wenden. Hier will man mit neuen Angeboten und frischen Ideen die Bedürfnisse der Angehörigen noch stärker in den Fokus rücken. Denn wenn es gelingt, die Familie während der Behandlung optimal zu unterstützen und zu stabilisieren, strahlt das positiv auf die Patienten zurück.

Es sind Sätze wie diese: »Ich brauche nichts.« oder »Um mich geht es hier nicht.« – So oder ähnlich geäußert von Angehörigen Krebsbetroffener, die zu Franziska Jockel in die Psychosoziale Familienberatung der SAKG kommen. Sie wollen vor allem für ihr direkt von der Krankheit betroffenen Familienmitglied da sein und stellen eigene Bedürfnisse oft zurück. »Doch Krebs betrifft das ganze familiäre System«, sagt die Psychologin, die derzeit eine Zusatzausbildung für Psychoonkologie absolviert und das Familienprojekt bei der SAKG koordiniert. Angehörige, so meint sie, seien doppelt belastet, emotional mitbetroffen und müssten während der Behandlungsphase häufig mehr Aufgaben übernehmen als zuvor. Da bleibe oft wenig Raum für eigene Gefühle. Die Folge: Die starke Belastung kann in eine körperliche und emotionale

Überlastung münden. Inzwischen sei sogar belegt, dass die Zahl psychischer Erkrankungen in von Krebs betroffenen Familien generell höher ist als in der Normalbevölkerung. Studien zeigen, dass das Risiko vor allem stressbezogener psychischer Störungen oder Depressionen nach einer Krebsdiagnose deutlich ansteigt, bei den Patienten selbst als auch bei den Angehörigen.

Eine Tendenz, auf die man bei der SAKG gezielt reagieren möchte. Schon jetzt wird während der gesamten Begleitung die Familie mit eingebunden. »Künftig wollen wir die Angehörigen noch stärker in den Blick nehmen«, so Geschäftsführer Sven Weise.

Dafür hat das Team in den vergangenen Monaten einiges an Vorarbeit geleistet. So ist dieses Jahr das Thema »Familie« zum erklärten Schwerpunkt ernannt worden, um die Qualität bereits bestehender Beratungsangebote zu verbessern sowie um neue Formate und frische Ideen zu finden.

Erste Rückmeldungen zeigen, dass alle Beteiligten davon profitieren, vor allem bei Kindern ist der Effekt enorm. »Gerade sie müssen im Alltag einer von Krebs betroffenen Familie oft einfach »funktionieren«, erklärt Franziska Jockel. Hier können die neuen Formate und Workshops Wertvolles dagegensetzen: »Es geht darum, den erkrankten Elternteil in einer schönen und entspannenden Situation wahrzunehmen. Es wirkt entlastend, etwas gemeinsam zu unternehmen und Schönes zu erleben, dabei Verbundenheit zu spüren. So tritt die Erkrankung im günstigsten Fall für einige Stunden in den Hintergrund«, so die Psychologin. Die Angebote sind vielfältig wie die zahlreich erschienenen Familien selbst: Achtsamkeit und Yoga, körperorientierte Workshops für Paare oder künstlerische Angebote für Familien und vieles mehr.

Sven Weise freut sich über den Zuspruch der Familien: »Wir haben offenbar einen Nerv getroffen.« Nun kommt

es darauf an, alle Angebote, die sich bewährt haben, möglichst bald zu verstetigen.

Eine zweite Säule in der verbesserten Angebotspalette für Familien betrifft die Optimierung des Beratungsangebots der SAKG. »Wir haben zunächst erfasst, welche Themen in den Gesprächen mit Familien immer wieder auftauchen«, so Franziska Jockel. Anhand dieser Ergebnisse konnten darauf abgestimmte, neue Beratungsangebote geschaffen werden. Es hat sich im Alltag der Beratungsstelle z. B. gezeigt, dass bei Paaren das Thema Sexualität immer wieder eine große Rolle spielt. Daraufhin absolvierte die Psychologin eine entsprechende Zusatzausbildung zur Sexualberaterin, so dass sie künftig in Beratungsgesprächen zu diesem Thema noch besser aufgestellt ist. Andere Kolleginnen haben sich in puncto Trauerarbeit oder Achtsamkeit und Entspannung fortgebildet, »damit wir verschiedene Kompetenzen im Team haben, mit denen wir auf den Bedarf reagieren können«, so Franziska Jockel. Diese Angebote sollen ständig weiterentwickelt werden. »Wir wollen damit ein Stück zur Entlastung der von Krebs betroffenen Familien beitragen«, sagt Sven Weise und ergänzt: »Wir haben noch viele weitere neue Ideen. Unser Ziel ist es, auf Dauer ein vielschichtiges und abwechslungsreiches Angebot zu schaffen, das sich am Bedarf und den Wünschen orientiert.« Das sei kein Selbstzweck, denn, so Weise: »Eine gut begleitete Familie strahlt positiv auf den Patienten zurück.« ■

#### Kontakt und Informationen:

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

Das Projekt wird durch die finanzielle Unterstützung der Deutschen Rentenversicherung Mitteldeutschland ermöglicht.

unterhaltsam  
informativ  
ermunternd

# Lesecafé

## ONKO-logisch

### Unsere Angebote

- Onkologische Fachliteratur
- Bücher zur Krankheitsbewältigung
- Erfahrungsberichte
- Bücher für Angehörige
- Bücher über Ernährung, Sport und Bewegung
- Romane und Erzählungen
- Hörbücher, CDs und DVDs u. v. m.

### richten sich an

- Krebsbetroffene, Angehörige, Freunde und Interessierte
- Onkologisches Fach- und Pflegepersonal
- Hospiz- und Palliativfachkräfte
- Auszubildende und Studenten.

### Nutzervorteile

- kostenfreie Ausleihe
- Internetzugang
- Kopiergerätenutzung
- beim Schmökern vor Ort, eine Tasse Kaffee oder Tee genießen

Das Lesecafé „ONKO-logisch“ wird ehrenamtlich geführt und befindet sich in der Geschäftsstelle der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V., Paracelsusstraße 23, 06114 Halle (Saale).

### Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag: 10 Uhr bis 15 Uhr  
Freitag: bis 14:00 Uhr  
und nach Vereinbarung



**Ernährung. Meine Quintessenz**  
*Kraftvoll und gesund bleiben! Sicher länger leben!*  
Prof. Dr. Andreas Michalsen  
Insel Verlag (2024)  
ISBN 978-3-458-64472-9

Der Berliner Mediziner Dr. Andreas Michalsen – Internist, Ernährungsmediziner und Fastenarzt – hat mit diesem Werk die Quintessenzen der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse auf dem Gebiet der Ernährungsmedizin zusammengetragen. Er klärt darüber auf, wie wir allein mit guter Ernährung gesund, vital und kraftvoll leben können. Was und wie wir essen sollten, um viel länger zu leben, als wir bisher angenommen haben. Er räumt auf mit den großen Mythen um Diäten, Fett, Salz und Milch. Michalsen macht deutlich, was wir über die Pillen zur Langlebigkeit, über Superfood und die Abnehmspritze wissen sollten. Aus seinem Alltag im Krankenhaus schildert er, in welchen Fällen uns das Essen krank machen kann und wo die Gefahren für unsere Gesundheit lauern. Der Autor nimmt uns mit auf eine Reise durch unseren Körper. Er beschreibt, warum die Leber so unverzichtbar für uns ist, wie aus dem Darm heraus die Energie entsteht und wie das System der Verdauung eng mit unserem Gehirn verzahnt ist.

Er verrät mehr über die Phänomene des Körpers; die Geheimnisse unserer Lebensmittel; wie man sich vor Übergewicht, chronischen Krankheiten, vor Krebs oder Demenz schützen kann und gleichzeitig länger leben könnte. ■

/Jana Krupik-Anacker · SAKG



**Krebs erklärt für Klein und Groß**  
*Ein Fachbuch nicht nur für Kinder*  
Prof. Bianca Senf, Kirsten Grabowski  
Mabuse-Verlag (2024)  
ISBN 978-3-86321-654-2

Darf ich mit Mama kuscheln, auch wenn sie Krebs hat oder kann ich mich anstecken? Darf ich wütend sein? Was geschieht in meinem Körper bei einer Chemotherapie?

Die Diagnose Krebs ist für Betroffene und ihr Umfeld ein Schock. Besonders Kinder erleben die Krankheit als große Unbekannte, die viele Fragen aufwirft. In diesem Kindersachbuch erfahren sie, unterstützt durch Zeichnungen, was Krebs ist, wie Behandlungen funktionieren und wie sie mit all den Gefühlen, die sie dabei haben, umgehen können. Auch Erwachsene können beim Vorlesen und gemeinsamen Betrachten der Illustrationen noch so manches Aha-Erlebnis haben!

Die Autorinnen Prof. Dr. Bianca Senf und Kirsten Grabowski haben ihre langjährige Erfahrung auf dem Gebiet der Psychoonkologie in dieses Krebs-Kinderbuch einfließen lassen. Kinder ab drei Jahren erhalten verständliche Antworten auf ihre drängendsten Fragen zum Thema Krebserkrankung und deren Behandlung. Kindgerechte Zeichnungen erklären, wie Tumore entstehen, was der Körper selbst dagegen tun kann und wie die Medizin ihn dabei unterstützt. Eine wertvolle Hilfe, um mit Kindern über Krebs zu sprechen und um mögliche Wege aufzuzeigen, mit der Diagnose umzugehen! ■

/Jana Krupik-Anacker · SAKG





### Leben und Sterben mit einem Hirntumor

Alia Schilling  
Selbstpublikation (2022)  
ISBN 978-3-00-073391-8

Ein junger Familienvater bekommt die Diagnose Glioblastom – eine Krebserkrankung mit einer Prognose, wie sie schlechter kaum sein könnte. Diese aggressive Form eines Hirntumors schwächt nicht nur den Körper sondern verändert auch den Geist: Verwirrtheit, Aggressivität und Vergesslichkeit sind nur einige der Probleme, mit denen Glioblastom-Erkrankte und ihr Umfeld konfrontiert werden.

Alia Schilling schildert als Ehefrau und Mutter sehr gefühlvoll und ergreifend ihre persönlichen Erfahrungen und was diese Erkrankung mit all ihren Symptomen einem Menschen und seiner Familie antun kann. Neben der Beschreibung des Lebens- und Leidensweges ihrer eigenen Familie, versucht die, inzwischen selbst Palliativbetreuerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hilfe zu vermitteln und Trost zu spenden. Ihre Erkenntnisse möchte sie vor allem mit Betroffenen, Partnern, Familienangehörigen und Freunden teilen. Ihre offenen, ungeschönten aber ehrlichen Schilderungen sollen im Umgang mit solch einer Erkrankung helfen und unterstützen.

So entstand ein Buch, das vermeiden soll, woran die Autorin selbst während dieser schweren Lebensphase so sehr gelitten hat: allein zu sein. ■

/Patrick Voß · SAKG



### Therapie-Tools „Psychoonkologie“

Christa Diegelmann, Margarete Isermann, Tanja Zimmermann  
Beltz Verlag (2020)  
ISBN 978-3-621-28765-4

Krebs gehört zu den häufigsten Erkrankungen und geht oft mit körperlichen und psychosozialen Problemen für die Erkrankten und deren Umfeld einher. Die Psychoonkologie bietet evidenzbasierte Interventionen, die die psychische Belastung reduzieren und die Lebensqualität verbessern können. Um Betroffene optimal unterstützen zu können, bietet dieses Buch zahlreiche Arbeitsmaterialien für die psychoonkologische Versorgung. Die Autorinnen geben mit ihrer praxisorientierten Lektüre Tools in die Hand, welche ausgesprochen gut verständlich sind und Mut machen. Inhaltlich umfasst das Werk psychoonkologische Themen wie Ressourcenaktivierung und Resilienzförderung, Gesprächseinstieg und Beziehungsaufbau, Umgang mit Kindern und Jugendlichen als Angehörige oder auch Interventionen am Lebensende.

Psychoonkologisch Tätige nehmen dieses Buch gern zur Hand, um Beratungsgespräche vorzubereiten, Interventionen zu planen oder auch ihr Wissen aufzufrischen. Die theoretischen Ausführungen entsprechen dem aktuellen Forschungsstand und sind konzentriert zusammengefasst. Die Arbeitsmaterialien und Interventionen sind praxisnah, ressourcenorientiert und finden großen Anklang in der Arbeit mit Betroffenen und Angehörigen. Ein Muss für alle im onkologischen Bereich Tätigen! ■

/Franziska Jockel · SAKG

leben 01/2024 · SAKG Aktiv

## HÖR-TIPP



### ONKO 3.0 – digitale Diskurse mit Dr. Friedrich Overkamp

Digitalisierung: Manche können das Wort schon nicht mehr hören, andere sind geradezu euphorisiert, wenn sie es hören. Dabei hat die digitale Transformation in unserer Gesellschaft gerade erst begonnen. In der Medizin sind digitale Innovationen von besonderem Interesse, da sie irgendwann jeden von uns betreffen. Am Beispiel der Onkologie kann man sehr gut erläutern, welche Entwicklungen sich abzeichnen und welche Auswirkungen sie schon jetzt auf Forschung und Patientenversorgung haben.

In der Podcast\*-Reihe „ONKO 3.0“ unterhält sich der Onkologe Dr. Friedrich Overkamp aus Berlin mit Entwicklern und Anwendern, Wissenschaftlern und Forschern. Der Podcast möchte neugierig machen und von faszinierenden digitalen Chancen berichten. Digitale Entwicklungen in der Onkologie sind dabei exemplarisch auch für andere Bereiche der Medizin.

Digitales wird real: Bei mehreren der bereits veröffentlichten ONKO 3.0-Podcasts geht es um den Einsatz von Künstlicher Intelligenz, also von lernenden Programmen, die zur Optimierung der onkologischen Diagnostik und zur Therapieauswahl eingesetzt werden können. In der Pathologie und in der Radiologie zeichnen sich spannende Entwicklungen ab, die von verschiedenen Seiten beleuchtet werden. Pillen aus dem 3D-Drucker werden ebenso besprochen wie Big Data Projekte oder Apps, die auf Rezept zur Therapiebegleitung z. B. für Brustkrebs-Betroffene verschrieben werden können. Hören Sie rein, die gegenwärtige Zukunft klingt ausgesprochen spannend! ■ /Jana Krupik-Anacker · SAKG

Den Podcast gibt es kostenlos auf allen gängigen Plattformen (Spotify, Apple, etc.) und auf [www.friedrich-overkamp.com](http://www.friedrich-overkamp.com).

\* Podcast: Serie von Audio- oder Video-Dateien, die im Internet abrufbar und abonnierbar sind.



Die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft flächendeckend sichtbar

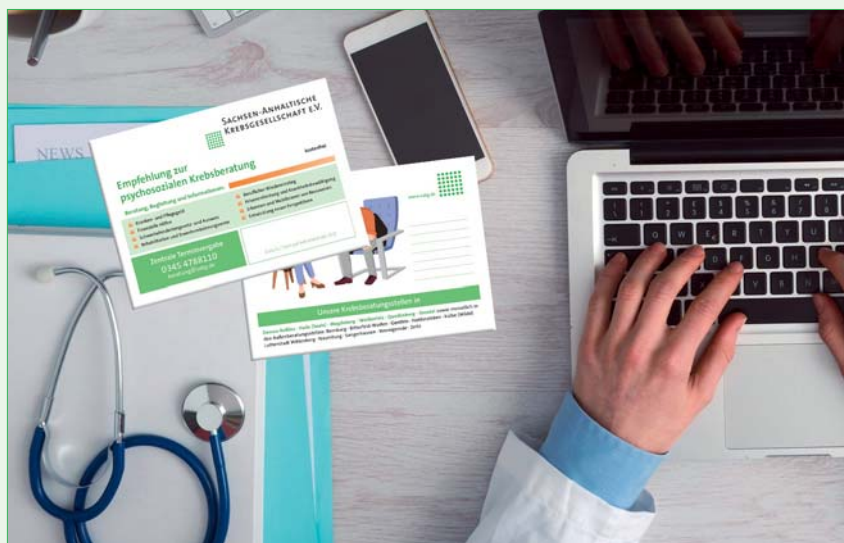
## Institution für Krebsbetroffene und Angehörige

Die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft (SAKG) hat sich seit ihrer Gründung im Jahr 2000 von einem Verein zu einer weitreichenden Institution gewandelt: Mit den in 2023 eröffneten Krebsberatungsstellen in Stendal und Quedlinburg, den letzten beiden von landesweit sechs Psychosozialen Beratungsstellen und zehn verbundenen Außenberatungsstellen, ist das flä-

chendeckende Netz komplett. Damit ist die SAKG bei der Versorgung und Betreuung von Krebsbetroffenen breit aufgestellt. So gerüstet will sie auch ihrem erklärten Ziel einen Schritt näher kommen: Mit der umfassenden Unterstützung können Krebspatienten und Angehörige bei der SAKG während des Kampfes gegen die Krankheit ganzheitlich betreut und begleitet werden.

»Hätte ich das mal früher gewusst« – diesen Satz hören Sven Weise, Geschäftsführer der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft (SAKG), und sein Team oft. Die Krebsbetroffenen und ihre Angehörigen sprechen ihn aus, wenn sie – wie es noch immer häufig der Fall ist – erst relativ spät auf die Beratungsangebote der SAKG stoßen. Diese Erfahrung zeigt zweierlei: »Wir müssen die Informationen noch stärker in die Region streuen«, sagt Sven Weise, »sie müssen bei allen ankommen, die mit dem Thema Krebs zu tun haben: Mediziner, Pflegende, Betroffene, Angehörige. Es muss klar werden, dass wir zu den ersten Ansprechpartnern gehören.« Sein Team hat bereits viel für die Sichtbarkeit der Angebote getan, »aber da geht noch was«, sagt er. In verschiedenen Kliniken und Praxen hängen Infotafeln mit dem Magazin „leben“ und liegen Flyer aus. Doch die Erfahrung zeigt, dass dieses Werbematerial allein nicht ausreicht, weil es oft schlichtweg übersehen wird.

Aus diesem Grund experimentiert die SAKG derzeit mit der Ausgabe von Abreißblöcken im handlichen Postkartenformat, mit denen Ärzte unkompliziert eine „Überweisung“ zur Psychosozialen



Die Abreißblöcke im handlichen Postkartenformat enthalten einen Vordruck mit der Empfehlung zur Psychosozialen Krebsberatung sowie die Kontaktdaten zur nächstgelegenen Beratungsstelle. Sie können von interessierten Medizinerinnen, Praxen, Kliniken und Medizinischen Versorgungszentren kostenlos bei der SAKG bestellt werden.



Beratung ausstellen können. Erste Erfahrungen aus der Praxis zeigen, dass diese Blöcke gut angenommen werden. Mediziner können sie unkompliziert in ihren Arbeitsalltag integrieren und sie überdies kostenlos direkt bei der SAKG bestellen. Dennoch: Gerade in ländlichen Regionen wissen niedergelassene Ärzte noch zu selten von der Existenz der Angebote der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft. Und das, obwohl die Einrichtung seit ihrer Gründung im Jahr 2000 inzwischen auch personell stark angewachsen ist. Waren es zu Beginn lediglich eine Hand voll Mitarbeitende, so ist ihre Zahl inzwischen auf 26 gestiegen. Die meisten davon sind Psychologinnen sowie Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter, die über eine entsprechende Zusatzausbildung in Psychoonkologie verfügen. Möglich wurde das durch die im Jahr 2021 mit einer gesetzlichen Neuregelung auf Bundesebene einhergegangene veränderte Finanzierung der Einrichtung. Seither sind die Krankenkassen verpflichtet, die psychosoziale Beratungsarbeit bei Krebspatienten teilweise zu übernehmen. Die Neuregelung wird nun Zug um Zug umgesetzt, vor allem ermöglichte sie die Besetzung zusätzlicher Stellen sowie eine bessere Ausstattung mit Sachmitteln. »Wir erreichen damit unser Ziel einer flächendeckenden Krebsberatung«, so Weise.

### Flächendeckendes Netz an Beratungsstellen

Begonnen hat alles mit der Eröffnung der ersten Geschäftsstelle in Halle (Saale), die bereits im Jahr 2000 an den Start ging. In der folgenden Zeit, insbesondere seit 2010, wurden weitere Standorte etabliert: Von Kalbe (Milde), Haldensleben, Genthin, Magdeburg, über Wittenberg, Dessau, Bernburg, Bitterfeld bis nach Sangerhausen, Weißenfels, Naumburg und Zeitz ist inzwischen ein landesweit flächendeckendes Netz entstanden, das mit der Eröffnung der letzten beiden Krebsberatungsstellen in Stendal sowie in Quedlinburg im Herbst 2023 komplettiert wurde.

Die Öffnungszeiten der Einrichtungen sind unterschiedlich: Die meisten sind täglich geöffnet, die zehn Außenstellen derzeit in der Regel jedoch einmal pro Monat. (siehe Übersicht „Beratungsstellen“ auf Seite 27)

»Damit ist unser Netzwerk vollständig und wir sind für alle Betroffenen vor Ort erreichbar«, so Sven Weise. Dies sei vor allem für die Betroffene im ländlichen Raum ein großer Gewinn, denn sie haben bisher häufig nicht nur unter den, von der Krankheit verursachten, Einschränkungen gelitten, sondern auch darunter, dass ihr Wohnort weit entfernt von den Hilfsangeboten lag.

Die Erfahrungen aus der Praxis geben Weise recht: Die Beratungsstellen im Land, in der Regel mit Psychologen und Sozialarbeitern besetzt, werden bereits nach einer kurzen Anlaufphase gut von den Betroffenen angenommen. Die Angebote sind vielfältig und erstrecken sich auf alle Phasen, die ein Patient in der Regel durchläuft, angefangen von der Diagnose, über die Behandlung bis hin zur Nachsorge. Hinzu kommen weitreichende Angebote für die Angehörigen, die häufig ebenfalls stark unter der Erkrankung in ihrer Familie leiden.

Grundsätzlich existieren in der Arbeit mit und für die Betroffenen also mehrere Säulen. Sven Weise: »Die Leute sollen so früh wie möglich bei uns andocken, damit wir früh Ent-



## Telefonische Beratertage

Zu speziellen Problemen beim Krankengeld, bei beruflichen Perspektiven, Krebs im Alltag oder psychologischer Begleitung bieten wir Ihnen unsere thematischen „Telefonischen Beratertage“ an – nicht nur für Sie als Krebspatient, sondern natürlich auch für Ihre Angehörigen.

Dazu müssen Sie keinen Termin vereinbaren, sondern können zwischen 9:00 und 15:00 Uhr unter der zentralen Telefonnummer **0345 4788110** anrufen und werden direkt an unser Beratungsteam vermittelt. Sie können Ihre Fragen auch per E-Mail unter [beratung@sakg.de](mailto:beratung@sakg.de) stellen oder im Chat mit einem Berater besprechen.

Sollten an manchen dieser Tage besonders viele Anrufer unseren Rat suchen, kann es vorkommen, dass nicht alle Ihre Anliegen sofort und ausführlich besprochen werden können. Dann vereinbaren wir einen weiteren Gesprächstermin mit Ihnen, bei dem Sie sich in Ruhe mit allen Fragen an unser Team wenden können.

26.02.2024	<b>Krankengeld und finanzielle Auswirkungen bei Krebs</b>
22.04.2024	<b>Reha und berufliche Perspektiven nach Krebs</b>
03.06.2024	<b>Umgang mit Schmerzen bei Krebs</b>
12.08.2024	<b>Schwerbehinderung und Krebserkrankung</b>
21.10.2024	<b>Rezidivängste bei Krebs</b>
02.12.2024	<b>Krebs im Alltag</b>



lastung schaffen können. Dies gelte für die psychische Verfassung der Patienten und ihre Lebensbewältigung gleichermaßen.«

#### Säule 1:

##### Diagnose und Therapie

Nach der Diagnose helfen die Ansprechpartner der SAKG bei der Entscheidungsfindung in Bezug auf die weitere Behandlung, was auch eine Entlastung für die, häufig von einer Informationsflut überforderten, Patienten zur Folge hat. »Wir beraten die Patienten dazu, wie es weitergehen kann. Das ist eine wichtige Säule der Kommunikation, die im stationären Bereich nicht geleistet werden kann«, sagt Sven Weise und verweist auch auf die Möglichkeit der Vermittlung einer zweiten Meinung.

#### Säule 2:

##### Krankheitsbewältigung und Psyche

Des Weiteren können entlastende Gespräche angeboten werden, denn die Menschen sollen mit ihren Problemen nicht alleine sein. Krebsbetroffene leiden häufig unter Ängsten. Hier können Gespräche mit speziell ausgebildeten Psychoonkologen und Psychoonkologinnen der SAKG zur Entlastung beitragen.

Das Leistungsspektrum der psychosozialen Krebsberatung ist umfassend. Dazu gehören unter anderem: Das Einschätzen der psychosozialen Belastung sowie der persönlichen Ressourcen, Krisenintervention in akut stark belasteten Situationen, Hilfe bei der Suche nach qualitätsgesicherter Information, Interventionen zur Förderung der Anpassung an die veränderte Lebenssituation, Unterstützung in akuten sozialen und materiellen Notlagen, Förderung des Austauschs von Betroffenen, Un-

terstützung im Umgang mit Einrichtungen des Sozialversicherungs- und Gesundheitswesens und die Vermittlung weiterführender Hilfe sowie die Förderung selbstbestimmter Entscheidungsfindung.

Die Psychosoziale Krebsberatung hat viele positive Auswirkungen: Durch die Reduktion von Depressionen und Angst werden emotionale Gesundheit und Paar- sowie Familienbeziehungen verbessert, außerdem das Selbstwertgefühl gesteigert und damit die Lebensqualität erhöht. All diese Schritte fördern die Krankheitsverarbeitung.

Weitere Beratungsangebote sind eine Unterstützung im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe. Hier seien vor allem praktische Tipps im Umgang mit Behörden genannt. Bei Betroffenen, die stärkere Unterstützung benötigen, können die Mitarbeiter in den Beratungsstellen auch direkt eingreifen, etwa, wenn es um die Beantragung von Hilfen geht, die oft mit der Überwindung bürokratischer Hürden und dem Kontakt zu Ämtern oder Krankenkassen einhergehen.

#### Säule 3:

##### Nachsorge und Alltagsbewältigung

Im Anschluss an die Akutversorgung folgt häufig eine Reha. Danach haben die Patienten oft keine Anbindung mehr an Sozialdienste der Kliniken. Dann ist es für sie wichtig, zu wissen, dass sie auch während der Wiedereingliederung Unterstützung bei der SAKG finden. »Wir sind der Schwerpunkt in der Nachsorge und bei der Bewältigung des Alltags sowie bei der Rückkehr ins Berufsleben«, sagt Weise und verweist auf die sehr individuelle Ansprache, die möglich sei. Hier können auch persönliche Hilfsangebote greifen. Sogar Gesprächsangebote an Kollegen von

Krebsbetroffenen seien möglich, denn oft herrscht bei vielen Menschen im Umfeld der Patienten Sprachlosigkeit im Umgang mit dem Thema.

#### Säule 4:

##### Angebote für die Familie

Während der gesamten Behandlung wird die Familie eingebunden, denn auch sie ist indirekt von der Erkrankung betroffen, die Belastungen durch Diagnose und Behandlung treffen sie ebenfalls hart. Sven Weise spricht deshalb auch von einer „systemischen Begleitung“, die zu allen Phasen individuelle Angebote enthält. Im Bereich der Familienarbeit sind das zum Beispiel Workshops für Paare zur gemeinsamen Krankheitsbewältigung, Gesprächsangebote für Angehörige oder auch Kunstprojekte. Darüber hinaus werden in den Beratungsstellen unter dem Titel „Familie im Blick“ in regelmäßigen Abständen Familientage angeboten, in deren Rahmen die gesamte Palette der Angebote für Familien vorgestellt wird.

Mit diesem soliden Säulen-Gerüst ist die SAKG nun deutlich besser aufgestellt. Sven Weise und sein Team wollen damit auch ihrem erklärten Ziel einen weiteren Schritt näher kommen: Die umfassende Unterstützung von Krebspatienten und deren Angehörigen, um ihnen während ihres Kampfes gegen die Krankheit eine ganzheitliche Betreuung und Begleitung bieten zu können. ■

#### Kontakt:

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

# Vogtland-Klinik Bad Elster

Urologie • Gynäkologie • Orthopädie • Onkologie

Thre Experten für Reha und AFB

Fachklinik für medizinische  
und beruflich-orientierte  
(Anschluss)-Rehabilitation

Wir freuen uns auf Sie!

Forststraße 3 • 08645 • Bad Elster

service@vogtland-klinik.de

www.vogtland-klinik.de



037437 6 0 • Fax: 037437 6 4900



# SAKKG DANKKE für die Hilfe

## Ein Herz für Frauen mit Brustkrebs

„ÖSiAnerinnen“ nähern Herzkissen und spenden Trost

Mit insgesamt 50 Herzkissen machten sich im Januar Mitarbeiterinnen der ÖSA Versicherungen auf den Weg in die Universitätsfrauenklinik Magdeburg und ins Klinikum Magdeburg in Olvenstedt. Mit viel Herzblut haben vier freiwillige Näherinnen der ÖSA diese Herzkissen unentgeltlich angefertigt, um Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind, zu helfen.

In der Universitätsfrauenklinik wurden die ÖSA-Mitarbeiterinnen herzlich begrüßt. Mit großer Freude nahmen Direktor Prof. Dr. med. Atanas Ignatov und sein Team 25 dieser schmerzlin-dernden Kissen für frisch operierte Brustkrebs-Patientinnen von Sabine Maihold, ÖSA-Gleichstellungsbeauftragte, und ÖSA-Marketingmitarbeiterin Angela Lauenroth, entgegen. Gemeinsam mit ihren zwei Kolleginnen Doreen Mädicke und Ina Thon haben sie diese Kissen in ihrer Freizeit genäht.

Die ÖSA beteiligt sich bereits zum vierten Mal am „Herzkissen-Projekt“ der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft, die u. a. das Material (Stoffe und Füllwatte) zur Verfügung stellt. In den vergangenen Jahren wurden in der ÖSA auch Spenden gesammelt, um den Materialkauf zu unterstützen. »Wir denken an all jene Frauen, denen es im Moment nicht so gut geht«, sagte Sabine Maihold. »So können wir aktiv etwas tun, um Schmerzen zu lindern und den erkrankten Frauen vielleicht auch etwas Mut und Lebensfreude zu schenken.«

»Diese Herzkissen sind viel mehr als Trost und eine gute Geste«, weiß Fachschwester Ricarda aus der Universitätsfrauenklinik. »Diese Kissen sind für unsere Patientinnen so wichtig, sie helfen nicht nur direkt nach den Operationen, sondern auch später, zum Beispiel beim Angurten im Auto.«

Weitere 25 Herzkissen brachten die „ÖSiAnerinnen“ ins Brustzentrum am Klinikum Magdeburg nach Olvenstedt. Oberärztin Daniela Meiners, Anja Schallenberg, Fachschwester für Onkologie, und Karsten Oehler, Teamleiter zweier Onkologie-Stationen, bedankten sich im Namen der Patientinnen und Patienten (auch Männer können an Brustkrebs erkranken) und des gesamten Teams um Chefarzt Prof. Dr. med. Holm Eggemann bei den engagierten Näherinnen für diese Herzens-Geschenke. ■ /Öffentliche Versicherungen Sachsen-Anhalt



leben 01/2024 · SAKG Aktiv



## Online-Sprechstunde

Mit unserer „Online-Sprechstunde“ bieten wir digitale Informations- und Gesprächsveranstaltungen für Patienten, Angehörige und Interessierte an. Zu verschiedenen Themen wie Prävention, Diagnostik und Behandlung von Krebserkrankungen, Nebenwirkungen, Nachsorge oder psychologischen Problemen laden wir Fachleute ein, die Ihnen nach einer kurzen, verständlichen Einführung in das jeweilige Thema Ihre Fragen dazu beantworten. In anonymisierter Form stellen Sie diese direkt an die Spezialisten. Deren Antworten sind dann für alle hörbar, so dass Sie auch von den Fragen der anderen Chat-Teilnehmer profitieren können.

### Und so geht es:

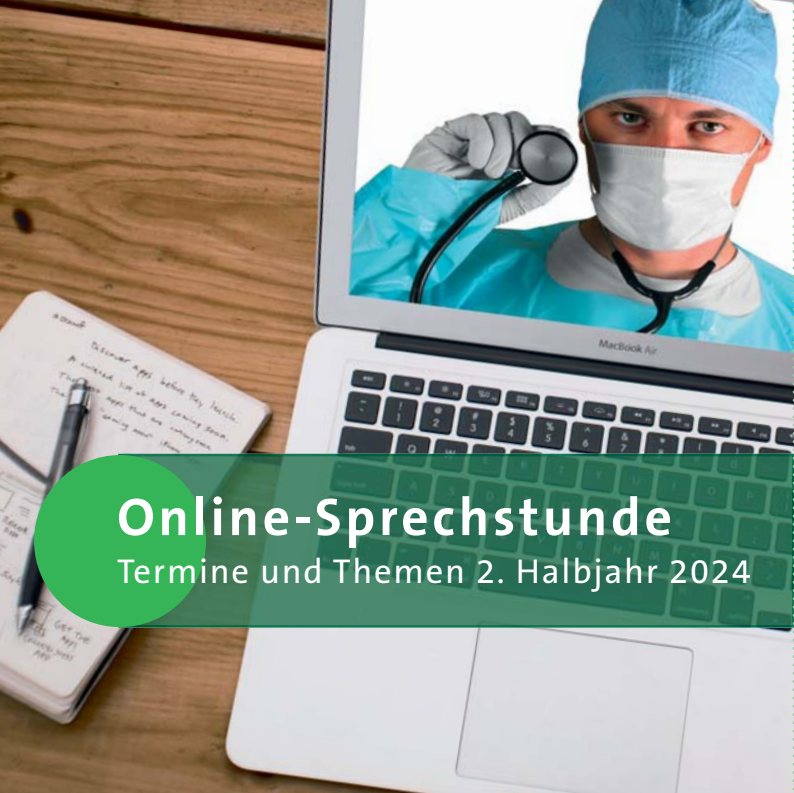
Die Veranstaltungen finden via ZOOM-Meeting statt. Nach Ihrer Anmeldung per Telefon unter **0345 4788110** oder per E-Mail unter [info@sakg.de](mailto:info@sakg.de) erhalten Sie einen Zugangs-Link. Die Teilnahme ist mit einem Computer, Tablet oder Smartphone möglich. Natürlich können Sie auch telefonisch teilnehmen.

Wenn Sie Fragen haben oder technische Hilfe benötigen, rufen Sie uns bitte vorher an. Gerne helfen wir Ihnen weiter.

**Termine und Themen 2. Halbjahr 2024** ▶

SACHSEN-ANHALTISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.





## Online-Sprechstunde

### Termine und Themen 2. Halbjahr 2024

- 19.06.2024 **Soziale Hilfen und finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten bei einer Krebserkrankung**  
15:00 Uhr  
Sabine Schleh, Psychoonkologische Beratung (Schwerpunkt Soziales) der SAKG
- 11.09.2024 **Lungenkrebs – Diagnostik und Therapie**  
15:00 Uhr  
Prof. Dr. med. Thorsten Walles, Universitätsklinikum Magdeburg
- 15.10.2024 **Gesunder Schlaf**  
15:00 Uhr  
Anna Maria Hofmann, Psychoonkologische Beratung (Schwerpunkt psychologische Begleitung), SAKG
- 23.10.2024 **Nach der Therapie. Berufliche Wiedereingliederung oder Rente?**  
15:00 Uhr  
Sabine Schleh, Psychoonkologische Beratung (Schwerpunkt Soziales) der SAKG
- 28.11.2024 **Männersache Prostata – Früherkennung, Behandlung, Nachsorge**  
15:00 Uhr  
Prof. Dr. med. Martin Schostak, Universitätsklinikum Magdeburg
- 18.12.2024 **Rehasport – Was muss ich wissen? Körperliche Aktivität mit oder nach Krebs**  
15:00 Uhr  
Doreen Seiffert, BSSA Sachsen-Anhalt und Sven Weise, Geschäftsführer der SAKG

## Infomaterial: „Onkologische Rehabilitation“ Neuer „Ratgeber Krebserkrankung“ der SAKG

Die onkologische Rehabilitation ist ein wesentlicher Bestandteil der Versorgung nach einer Krebserkrankung. Sie schließt sich direkt an die Akutbehandlung an oder kann innerhalb eines Jahres danach erfolgen. Das Ziel der onkologischen Rehabilitation ist es, Betroffene körperlich und seelisch zu festigen, das Allgemeinbefinden zu verbessern und ihnen dabei zu helfen, in ihr alltägliches Leben zurückzufinden und ihren Beruf wieder ausüben zu können. Die Rehabilitation kann sowohl stationär als auch ambulant durchgeführt werden.

Die neue Broschüre „Onkologische Rehabilitation – Der Weg zurück in Alltag & Arbeitsleben“ informiert darüber, was eine onkologische Rehabilitation beinhaltet, welche Ziele sie verfolgt und welche verschiedenen Formen der Rehabilitation es gibt. Sie bietet zudem einen Überblick über spezialisierte onkologische Rehakliniken und gibt Hinweise dazu, welche weiteren Maßnahmen im Falle länger anhaltender Beschwerden infrage kommen.

»Unsere Broschüre zur Onkologischen Rehabilitation soll Betroffenen und ihren Angehörigen dabei helfen, sich einen Überblick über das Thema zu verschaffen und die für sie passende Form der Unterstützung zu finden«, erklärt Sven Weise, Geschäftsführer der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft (SAKG). Die Broschüre informiert darüber, wie eine onkologische Rehabilitation dabei helfen kann, sich von den Strapazen der Krebsbehandlung zu erholen, die Folgen der Erkrankung zu lindern oder zu beseitigen, einer Verschlimmerung vorzubeugen, mit den Folgen einer chronischen Erkrankung zu leben und die Krankheitsverarbeitung zu fördern.

»Wir möchten sicherstellen, dass Betroffene wissen, wo sie Unterstützung finden können und welche Ansprechpartner für sie da sind. Sie müssen diesen Weg nicht alleine gehen«, betont Sven Weise.

Die Broschüre ist kostenlos und kann bei der SAKG angefordert werden. Sie steht außerdem auf der Webseite der Krebsgesellschaft [www.sakg.de](http://www.sakg.de) zum Download zur Verfügung. ■





# S A K G REZEPT zum Nachkochen



„Gesund mit Genuss“  
Kochstudio für Krebsbetroffene und Angehörige

## Fenchel auf italienische Art

Ursprünglich stammt der Fenchel aus Vorderasien und der Gegend rund ums Mittelmeer. Bereits im Mittelalter war er als Gewürz- und Arzneipflanze geschätzt, erst viel später wurde er als Gemüse entdeckt. Die Knolle gibt den Gerichten ein anisähnliches Aroma und seine ätherischen Öle können bei Beschwerden wie Blähungen und Völlegefühl helfen, regen den Appetit an und fördern die Verdauung.



<b>Eigenschaften:</b>	ballaststoffarm, eiweißarm, energiearm
<b>Beschwerden:</b>	Blähungen, ungewollte Gewichtszunahme, Völlegefühl
<b>Arbeitszeit:</b>	10 Minuten
<b>Koch-/Backzeit:</b>	20 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen:

ca. 600 g	Fenchelknolle
ca. 150 g	grüne Paprika
1 EL	Olivenöl
60 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Pinienkerne
ca. 400 g	reife Tomaten
1 Stck.	Knoblauchzehe

### Zubereitung:

1. Fenchel und Paprika putzen, in grobe Streifen schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Fenchel und Paprika anbraten und mit Brühe auffüllen.
3. Zugedeckt ca. 15 Minuten garen lassen. Tomaten achteln und mit dem gepressten Knoblauch unter das Gemüse heben.
4. Alles noch ca. 5 Minuten ziehen lassen, dann die trockenen gerösteten Pinienkerne überstreuen.

**Tipp:** Fenchel kann auch roh verzehrt werden. Er passt zu Fisch und Fleisch. Das Fenchelkraut kann gut zum Würzen verwendet werden.

### Nährwertangaben (pro Portion):

Portion: 295 g | Kalorien: 138 kcal | Kohlenhydrate: 8 g | Eiweiß: 5,6 g | Fett: 7 g | Ballaststoffe: 8,3 g

Quelle: [www.was-essen-bei-krebs.de](http://www.was-essen-bei-krebs.de)

Essen soll Spaß machen. Es soll hübsch angerichtet sein, um unseren Appetit zu wecken, wir wollen es genießen – am besten in netter Gesellschaft – und schmecken soll es auch. Soweit die Theorie. Was aber, wenn jemand, der gerade eine Krebstherapie durchlaufen hat, sich regelrecht zum Essen zwingen muss? Wenn Magen und Darm rebellieren oder der Mund so trocken ist, dass einfach nichts rutscht? Und darf, wenn Gewürze die Schleimhäute reizen, wirklich alles nur nach Pappe und Abwaschwasser schmecken?

Erfahrene Ernährungsberaterinnen können helfen. In unseren Kochkursen bereiten sie gemeinsam mit Ihnen und Ihren Angehörigen Gerichte zu, die Sie nicht nur gut vertragen und schlucken, sondern auch gleich gemeinsam – mit Genuss! – verzehren können. Nehmen Sie Ernährungstipps und Anregungen für neue Rezepte mit nach Hause und probieren Sie sie aus. Wir hoffen, Ihnen auf diese Weise ein Stück Lebensqualität für den Alltag mitgeben zu können.

Anmelden können Sie sich ganz einfach telefonisch unter **0345 4788110** oder per E-Mail unter [info@sakg.de](mailto:info@sakg.de). Die Teilnahmegebühr von 7,00 Euro pro Person bezahlen Sie in bar direkt bei der Kursleiterin vor Ort.

Guten Appetit!

Orte und Termine 2. Halbjahr 2024



SACHSEN-ANHALTISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.



# S A K K G REZEPT zum Probieren

## „Gesund mit Genuss“ Orte und Termine 2. Halbjahr 2024

**10.09.2024** Micheel-Das Küchenstudio, Kochschule  
**22.10.2024** Hansering 15, 06108 **Halle (Saale)**  
**04.11.2024** Kursleitung: Iris Rochau, Ernährungs- und Diät-  
beraterin  
16:30 bis  
19:30 Uhr

**17.09.2024** Bildungszentrum für Beruf und Wirtschaft e. V.,  
Gebäude 5, Lehrküche, Dessauer Straße 134,  
06886 Lutherstadt **Wittenberg**  
Kursleitung: Maria Mendel, Dipl.-Ernährungs-  
wissenschaftlerin  
16:00 bis  
19:00 Uhr

**18.09.2024** Küchen Design Dessau GmbH  
Johannisstraße 15, 06844 **Dessau-Roßlau**  
16:30 bis  
19:30 Uhr  
Kursleitung: Maria Mendel, Dipl.-Ernährungs-  
wissenschaftlerin  
**06.11.2024**  
11:00 bis  
14:00 Uhr

**18.09.2024** Praxis für Ernährungsberatung Nicole Lins  
Ulrichplatz 2, 39104 **Magdeburg**  
16:00 bis  
19:00 Uhr  
Kursleitung: Silke Zur, Ernährungstherapeutin

**13.11.2024**  
11:00 bis  
14:00 Uhr

**26.09.2024** Knappe LIVA Küchen  
Am Schreiberteich 6a, 38855 **Wernigerode**  
11:00 bis  
14:00 Uhr  
Kursleitung: Gabriele Lausch, Ernährungsthera-  
peutin

**16.10.2024** Berufsbildende Schule Mansfeld-Südharz, Haus 1  
Friedrich-Engels-Straße 22, 06526 **Sangerhausen**  
16:00 bis  
19:00 Uhr  
Kursleitung: Haike Seeger, Ernährungs- und Diät-  
beraterin

### Joghurt-Mango-Smoothie

Dieser schnell zubereitete Smoothie schmeckt sehr erfrischend und kann, angereichert mit Trinknahrung, als Zwischenmahlzeit getrunken werden. Die Mango ist ursprünglich im tropischen Regenwald beheimatet. Mittlerweile wird sie als Kulturpflanze in weiten Teilen der Welt angebaut, Indien gilt dabei als Hauptproduzent. In Deutschland wird die Steinfrucht inzwischen regelmäßig, auch in Form von Saft, Marmelade, Eiscreme oder Chutney angeboten. Die säurearme und leicht verdauliche Frucht ist reich an Vitamin C und A.



**Eigenschaften:** eiweißreich, energiereich, säurearm  
**Beschwerden:** Appetitlosigkeit, Kau-/Schluckbeschwerden, ungewollter Gewichtsverlust, Völlegefühl

**Arbeitszeit:** 5 Minuten  
**Koch-/Backzeit:** 5 Minuten

#### Zutaten für 1 Portion:

80 g	Mango
80 ml	Maracujasaft
40 g	Joghurt 3,5% Fett
	Zucker nach Belieben

#### Zubereitung:

1. Mango waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Mit Maracujasaft und Joghurt pürieren.
3. Nach Belieben mit Zucker abschmecken.

**Tipp:** Mit tiefgefrorener Mango geht die Zubereitung noch schneller. Dieser Smoothie eignet sich hervorragend zum Einfrieren. Die einzelnen Würfel kann man bei Bedarf entweder langsam im Mund zergehen lassen oder angetaut als Sorbet essen. Um den Energiegehalt zu erhöhen, ersetzen Sie den Joghurt durch neutrale Trinknahrung.

#### Nährwertangaben (pro Portion):

Portion: 200 g | Kalorien: 131 kcal | Kohlenhydrate: 19 g | Eiweiß: 4 g | Fett: 2 g | Ballaststoffe: 2,6 g

Quelle: [www.was-essen-bei-krebs.de](http://www.was-essen-bei-krebs.de)

SACHSEN-ANHALTISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.





Welt-HPV-Tag: Impfquote muss weiter nach oben

## Impfung gegen Humane Papillomviren (HPV)



Die Erkenntnis ist nicht neu: Humane Papillomviren (HPV) sind sexuell übertragbar und verursachen Krebs. Wirksamen Schutz vor einer HPV-Infektion gewährt eine Impfung. Obwohl sie inzwischen gut angenommen wird, ist nach Ansicht von Sven Weise, Geschäftsführer der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft (SAKG), noch Luft nach oben. »Wir dürfen uns auf dieser positiven Entwicklung nicht ausruhen. Die Impfquote muss weiter nach oben«, so Weise. Die SAKG nimmt den Welt-HPV-Tag, der jährlich am 4. März begangen wird, deshalb zum Anlass, um erneut auf die Krebsgefahr durch HPV aufmerksam zu machen und um die Menschen auf den hohen Nutzen der Impfung sowie der angebotenen Vorsorgeuntersuchungen hinzuweisen.

Die Quote ist noch ausbaufähig: Von den Mädchen des Geburtsjahrgangs 2007 waren im Jahr 2021 nur rund die Hälfte gegen eine Infektion mit HPV-Viren geimpft; bei den männlichen Altersgenossen sogar nur ein Viertel. Dabei variiert die Quote in den Bundesländern stark: Spitzenreiter Sachsen-Anhalt bringt es auf immerhin 70,7 Prozent; hingegen hatten in Baden-Württemberg nur 38,8 Prozent der Jugendlichen die Impfung erhalten. »Die HPV-Impfung bietet einen effektiven Schutz«, sagt Sven Weise, Geschäftsführer der SAKG. Wie wichtig

dieser ist, zeigen die Erkrankungsdaten: Rund 8.000, zumeist jüngere, Menschen erkranken pro Jahr noch immer an HPV-assoziierten Krebsarten. Vor diesem Hintergrund sei nicht nachvollziehbar, dass bisher nicht mehr junge Menschen von der Impfung Gebrauch machten, so Weise.

Derzeit empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) die HPV-Impfung für Kinder und Jugendliche im Alter von neun bis 14 Jahren. Die Grundimmunisierung umfasst zwei Impfungen, falls das Zeitfenster verpasst wurde, kann sie bis zum 17. Lebensjahr nachgeholt werden, jedoch ist dann eine dritte Dosis erforderlich.

Idealerweise sollte die Gabe vor dem ersten sexuellen Kontakt erfolgen, da Kondome keinen zuverlässigen Schutz vor HPV-Infektionen bieten. Studien belegen eindeutig, dass die Ansteckungsgefahr während des Sexualkontakts enorm hoch ist. So habe sich gezeigt, dass rund 40 Prozent der jungen Frauen bereits innerhalb der ersten ein bis zwei Jahre nach Beginn ihrer sexuellen Aktivität mit HPV infiziert wurden.

Was viele Eltern noch nicht wissen: Die Impf-Empfehlung der STIKO gilt seit 2018 auch für Jungen, denn die Viren können Karzinome am Penis, im Analbereich sowie im Mund- und Rachenraum verursachen. Dass viele Menschen darüber offenbar nicht Bescheid wissen, zeigt sich auch daran, dass die Zahl der vollständig geimpften Mädchen immer noch höher ist als die der Jungen.

»Wir müssen durch gezielte Aufklärung die Impfquote unbedingt weiter erhöhen«, sagt Sven Weise. Krankenkassen und niedergelassene Mediziner müssten gleichermaßen in diese Anstrengung eingebunden werden. Wie das konkret funktionieren kann, damit befasst sich derzeit auch eine Interventionsstudie unter dem Titel »Invest HPV«, die Ende Februar dieses Jahres auf dem Deutschen Krebskongress in Berlin vorgestellt worden ist. Im Pro-

jekt wurden Ansätze zur Steigerung der HPV-Impfquote erforscht, so etwa die Wirksamkeit von Erinnerungssystemen für das Einhalten von Impfterminen, außerdem die kommunikative Schulung von medizinischem Personal, um die Akzeptanz der Impfung bei den Eltern zu erhöhen.

Die Impfung gegen HPV ist jedoch nur eine Säule im Kampf gegen HPV-assoziierte Krebsarten. Wichtig, vor allem für Frauen, die für eine Impfung bereits zu alt sind, ist nach wie vor der so genannte Pap-Abstrich, der seit 1971 von den Krankenkassen als Früherkennungsleistung bezahlt wird. Seither sind die Zahlen an Gebärmutterhalskrebs erkrankter Frauen stets rückläufig gewesen.

Doch auch bei der Früherkennung hat die Pandemie ihre Spuren hinterlassen. Es ist inzwischen belegt, dass deutschlandweit während dieser Zeit weniger Menschen solche Untersuchungen in Anspruch genommen haben. Zwar seien die Teilnehmerraten im ersten Quartal 2023 laut dem so genannten Früherkennungs-Monitor des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDo) inzwischen wieder nahezu auf das Niveau von 2019 gestiegen. Bei einigen Untersuchungen jedoch seien nachhaltig deutliche Rückgänge zu verzeichnen. Dazu zähle unter anderem die Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs, bei der der Wert noch immer rund 7,1 Prozentpunkte unter dem des ersten Quartals 2019 lag.

»Diese Entwicklung macht uns Sorge«, sagt Sven Weise, der befürchtet, dass sich der Trend fortsetzen könnte. Wird er nicht gestoppt, dann besteht die Gefahr, dass die Zahl der Erkrankungen wieder ansteigen könnte. »Das müssen wir unbedingt verhindern.« ■

### Kontakt:

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



Möglichkeiten und Grenzen

## Komplementäre Medizin bei Krebs

2010 hat das „National Institute of CAM“ (Komplementärmedizin und Alternativmedizin) den Begriff Komplementärmedizin so definiert: Es beinhaltet eine Gruppe verschiedener medizinischer Konzepte, die üblicherweise nicht in der konventionellen Medizin eingesetzt werden.

Komplementärmedizin ist nicht Alternativmedizin. Es sind Behandlungsmethoden, die ergänzend und nicht ersetzend zur sogenannten Schulmedizin eingesetzt werden und ein gemeinsames Wirken ermöglichen sollen und das Ziel haben, Nebenwirkungen zu lindern, Therapien verträglicher zu machen und so die Therapietreue zu stärken.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) fordert mehr Anerkennung für die Komplementärmedizin und Naturheilverfahren und hat hierzu entsprechende Programme entwickelt. Lange wurde der Evidenz-basierten Medizin (EBM) die komplementäre und alternative Medizin (CAM) als Gegenpol gegenübergestellt. Dann wurde jedoch erkannt, dass die komplementäre Medizin auch evidenzbasiert sein kann.

Die Komplementärmedizin ist ein Oberbegriff, der Wissen zu Misteltherapie,

Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymtherapie, Selen, Phytotherapie, mikrobiologischer Therapie sowie Kenntnisse über anthroposophische Medizin, Akupunktur, Neuraltherapie, Homöopathie, die Bedeutung von Bewegung, gesunder Ernährung und Entspannungstechniken beinhaltet.

Komplementärmedizin begleitend zu schulmedizinischen onkologischen Therapien wird häufig von Patientinnen und Patienten nachgefragt. In den letzten Jahren sind zahlreiche Studien hierzu veröffentlicht worden. Die Qualität dieser Studien hat deutlich zugenommen.

Seit 2021 gibt es eine S3-Leitlinie Komplementärmedizin, wobei S3 der höchste qualitative Standard ist, in dem nur qualitativ höchstwertige Studien berücksichtigt werden. An diesen Leitlinien orientieren sich Ärzte bei der Therapiewahl.

Die S3-Leitlinie deckt vier Themenbereiche ab:

- 1. Medizinische Systeme:** Akupunktur, Akupressur, anthroposophische Medizin, Homöopathie, klassische Naturheilverfahren
- 2. Mind-Body-Verfahren:** Meditation, Mindfulness-Based Stress Reduction

(MBSR), multimodale und integrative Verfahren, Tai-Chi/Qigong, Yoga

- 3. Manipulative Körpertherapien:** Bioenergiefeldtherapien, Chirotherapie/Osteopathie/Cranio-Sacral-Therapie, Hyperthermie, Reflextherapie, schwedische Massage, Shiatsu/Tuina, Sport/Bewegung
- 4. Biologische Therapien:** Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, spezielle Ernährungsweisen, Phytotherapeutika

Auch für Patientinnen und Patienten gibt es eine extra Version:

[www.leitlinienprogramm-onkologie.de](http://www.leitlinienprogramm-onkologie.de)

### Kann eine komplementäre Therapie heilen?

Wichtig: Allein können die komplementären Maßnahmen nicht heilen!

Der Sinn ist es, die schulmedizinischen Therapien zu unterstützen, um insgesamt die Heilung zu bewirken. Nur allein mit komplementären Verfahren zu heilen, streben Alternativmediziner an. Da mitunter oft sehr hohe Dosen oder intensive Verfahren angewendet werden müssen, sind auch hier Nebenwirkungen zu beachten. Der Nachweis, dass die Therapie sicher ist und Heilung



bringt, ist studienmäßig nicht erfolgt. Deshalb grenzen wir die Komplementärmedizin deutlich von der Alternativmedizin ab.

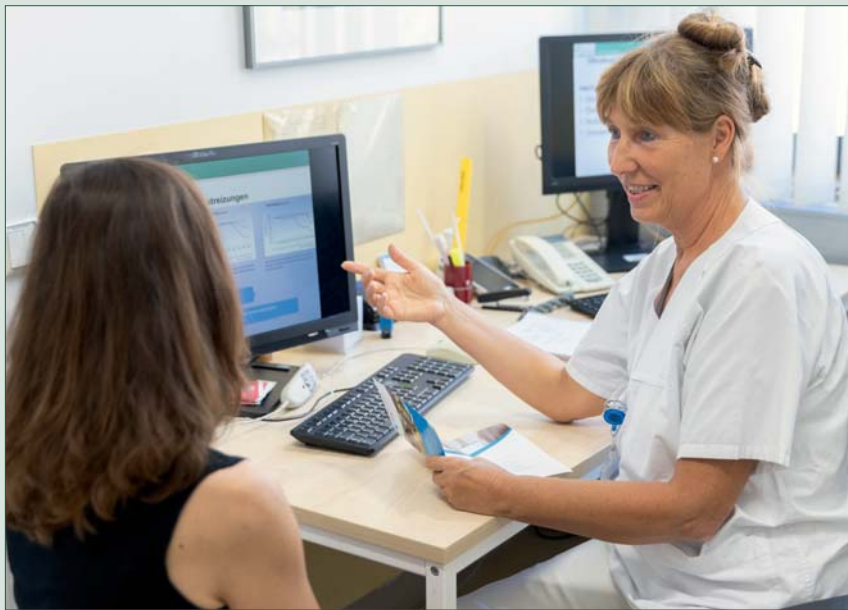
### Wann ist eine komplementäre Therapie sinnvoll?

Mittlerweile gibt es genügend Sicherheit, die zeigt, dass Selen, Vitamin D3, Omega 3-Fettsäuren, Zink im Blut getestet werden und bei Mangel zugeführt werden sollten. Diese Mittel unterstützen eine gute Funktion des Immunsystems, sollten jedoch auch nicht überdosiert werden. Zu beachten ist immer, dass unter Chemotherapie oder Anti-Hormontherapien die Verstoffwechslung in der Leber durch verschiedene Nahrungsergänzungsmittel und pflanzliche Mittel beeinflusst werden kann. Deshalb sind in der S3-Leitlinie Maßnahmen wie Akupunktur, Bewegung, Body-Mind-Verfahren als sicher und sinnvoll beschrieben, da keine Interaktionen stattfinden können. Misteltherapie ist speziell in der rezidierten Situation sehr sinnvoll und unterstützend zur Verbesserung der Lebensqualität.

### Spezialprechstunde vorgestellt

Seit 2021 bietet die Frauenklinik des Universitätsklinikums Leipzig (UKL) unter der Leitung von Klinikdirektorin Prof. Dr. med. Bahriye Aktas eine komplementärmedizinische Spezialprechstunde an. Hier werden Patientinnen und Patienten individuell beraten, wie sie ihre bisherige Behandlung mit Hilfe wissenschaftlich bewiesener Naturheilverfahren unterstützen können. Die Sprechstunde ist die einzige ihrer Art am UKL und auf gynäkologische Erkrankungen fokussiert, vereinzelt lassen sich aber auch Frauen und Männer mit anderen Erkrankungen beraten. Da die Sprechstunde keine Zulassung zur kassenärztlichen Versorgung hat, kann das UKL sie nur im Selbstzahlerbereich anbieten.

Neben Patientinnen und Patienten mit onkologischen Erkrankungen, kommen auch solche mit chronischen Erkrankungen wie z. B. chronische Harnwegsinfekte, Endometriose, Vulvodynie. Eine Verknüpfung innerhalb der Klinik existierender Therapiemöglichkeiten un-



Dr. Reinhild Georgieff – hier im Gespräch mit einer Patientin – betreut die Komplementärmedizinische Spezialprechstunde an der Klinik und Poliklinik für Frauenheilkunde des Leipziger Universitätsklinikums (UKL).

terstützt Patientinnen weiter, da auf der gynäkologischen Station nun schon Aromatherapie und Akupressur von ausgebildeten Schwestern angeboten werden können.

### Häufige Fragen

Zumeist kommt die Frage nach der Ernährung. Allerdings gibt es keine Empfehlung für eine der sogenannten „Krebsdiäten“. Immer wieder wird nach zuckerfreier Diät mit dem Ansinnen des „Aushungerns“ der Krebszellen gefragt. Sicher sollten leere Kohlenhydrate vermieden werden, doch letztendlich wird alles im Körper verwertet. Hier ist die Lebensqualität, sich auch etwas nach seinem Geschmack leisten zu können, ohne Angst davor zu haben, sehr wichtig. Fünf Portionen Obst und Gemüse und 30 Minuten Bewegung sind sinnvolle Empfehlungen, welche harmlos klingen, aber realisierbar sind. Mediterrane Kost mit vielen guten Fetten, Fisch und Gemüse ist zu bevorzugen. Rohkost am Abend kann zu Gärung im Darm führen und sollte nicht regelmäßig verzehrt werden. Der Darm ist mit Milchsäurebakterien zu unterstützen, welche in sauervergorenen Lebensmitteln zu finden sind. Beeren sind ebenfalls sehr zu empfehlen, nicht nur Himbeeren – aber auch Gemüse, wie Brokkoli, Champignon etc.

Bei Nahrungsergänzungsmitteln sollte zuvor mittels Blutbildkontrolle die Notwendigkeit festgestellt werden. Bei Selen oder Vitamin D3 ist zu beachten, dass ein Wert an der Obergrenze der Norm erstrebenswert ist. Oft liegen die Werte zwar in der Norm, aber an der Untergrenze, so dass eine Einnahme sinnvoll wäre. Es gibt keinen festen Wert, der empfohlen werden kann. Zum Beispiel liegt die Empfehlung bei Vitamin D3 bei 1.000 IE pro Tag zum Erhalt normaler Werte insbesondere im Winter, bei Mangel können bis 20.000 IE ein- bis zweimal in der Woche für einen gewissen Zeitraum notwendig sein. Langfristig als verträglich getestet von der FDA können 4.000 IE pro Tag gegeben werden. Wichtig ist hier, auf den Calciumstoffwechsel und die Nierenfunktion bei höheren Dosen zu achten.

Hilfreich ist es, zur Sprechstunde alle Präparate, welche eingenommen werden, mitzubringen, denn es gibt zu viele Nahrungsergänzungen, die nicht jedem bekannt sein können. Wichtig sind die Inhaltsstoffe, da oft verschiedene Mittel genommen werden und zusammengenommen werden müssen, damit keine Überdosierung stattfindet.

Bei den pflanzlichen Mitteln ist Johanniskraut gegen depressive Zustände sehr bekannt. Hier muss beachtet werden, dass der Stoffwechsel von ►



Aromatasehemmer oder Tamoxifen beeinflusst werden kann und deshalb von Johanniskraut abzuraten ist. Sehr viel Wert legen wir auf die verstärkte Bewusstmachung, dass Bewegung das Immunsystem stärkt. Dies wurde in unzähligen Studien bestätigt. Bei Fatigue, also einer Schwäche und Müdigkeit nach oder schon während der Therapien, ist sogar Kraftsport zur Verbesserung der Symptome nachweislich zu empfehlen. Gegen Übelkeit unter der Chemotherapie erhalten die Patientinnen und Patienten ergänzende schulmedizinische

Medikamente. Zusätzlich ist in Studien die Nützlichkeit von Ingwertee vor und nach der Chemotherapie nachgewiesen worden.

Bei Hitzewallungen nach Brustkrebs können nicht alle pflanzlichen Präparate verwendet werden. Sogenannte Phytoöstrogene werden vermieden. Nachweislich bewährt hat sich Cimicifuga, die Traubensilberkerze, mit dem isopropanolischen Auszugsmittel.

Da das Internet grenzenlose Informationen bietet, ist es zunehmend schwierig, sich seriös zu informieren. Hilfe für Patientinnen und Patienten könnten folgende Seiten bieten:

[www.natum.de](http://www.natum.de) – Die NATUM (Naturheilverfahren, Akupunktur, Umweltmedizin) ist ein Verein, der sich der Fortbildung ärztlicher Kollegen widmet, aber auch Informationen für Patientinnen und Patienten bietet.

Die Seite [www.medizin-transparent.at](http://www.medizin-transparent.at) ist ein Projekt der österreichischen Cochrane-Gruppe. Ziel ist es, die wissenschaftliche Studienlage zu Gesundheitsbehauptungen aus den Medien, der Werbung oder dem Internet zu recherchieren. Das Ergebnis wird für die allgemeine Öffentlichkeit verständlich zusammengefasst. Da die Internetseite

auch viele Themen aus dem Bereich der komplementären und alternativen Methoden aufgreift, werden Interessierte hier oft fündig, wenn sie Methoden der komplementären Krebstherapie recherchieren möchten.

Noch mehr Informationen gibt es zudem unter [www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de).

Viele Ärztinnen und Ärzte bilden sich auch in diesem Gebiet weiter. Bitte sprechen Sie Ihre betreuenden Therapeuten an, wenn Sie Fragen zu diesen Themen haben. Da so viele Dinge zu besprechen sind, wird das Thema oft nicht ausreichend erörtert. Es geht um Ihre Gesundheit. ■

**Autorin:**

Dr. med. Reinhild Georgieff  
 Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe  
 Universitätsklinikum Leipzig  
 Klinik und Poliklinik für Frauenheilkunde  
 Komplementärmedizinische Spezialsprechstunde  
 Liebigstraße 20a, Haus 6 · 04103 Leipzig  
 Telefon: 0341 9723433

**Komplementärmedizinische Spezialsprechstunde**

Sprechzeiten:  
 donnerstags von 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr  
 Klinik und Poliklinik für Frauenheilkunde  
 Liebigstraße 20a, Haus 6 · 04103 Leipzig  
 Telefon: 0341 9723433



# S Anhänger & Fahrzeugbau SCHUHKNECHT

Anhänger · Fahrzeugaufbauten · Fahrzeugeinrichtungen

*... innovative Transportlösungen  
 seit 1990 !*

An der Hebemärchte 10 · 04316 Leipzig  
 Telefon: 0341 6511336 · Kunden-Service: 0341 6522070  
 E-Mail: [info@anhaenger-schuhknecht.de](mailto:info@anhaenger-schuhknecht.de) · [www.anhaenger-schuhknecht.de](http://www.anhaenger-schuhknecht.de)

## 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](mailto:aufnahme@embs.de)

[www.eisenmoorbad.de](http://www.eisenmoorbad.de)

## BAD SCHMIEDEBERG

MOOR-, MINERAL- UND KNEIPPHEILBAD

SEIT 1875

Logos: UGAT InterCure, Nationaler Qualitätsstandard, TÜV, ISO 9001, ISO 14001, ISO 22000, ISO 27001, ISO 28000, ISO 31000, ISO 45001, ISO 50001, ISO 63000, ISO 64000, ISO 65000, ISO 66000, ISO 67000, ISO 68000, ISO 69000, ISO 70000, ISO 71000, ISO 72000, ISO 73000, ISO 74000, ISO 75000, ISO 76000, ISO 77000, ISO 78000, ISO 79000, ISO 80000, ISO 81000, ISO 82000, ISO 83000, ISO 84000, ISO 85000, ISO 86000, ISO 87000, ISO 88000, ISO 89000, ISO 90000, ISO 91000, ISO 92000, ISO 93000, ISO 94000, ISO 95000, ISO 96000, ISO 97000, ISO 98000, ISO 99000, ISO 100000, ISO 101000, ISO 102000, ISO 103000, ISO 104000, ISO 105000, ISO 106000, ISO 107000, ISO 108000, ISO 109000, ISO 110000, ISO 111000, ISO 112000, ISO 113000, ISO 114000, ISO 115000, ISO 116000, ISO 117000, ISO 118000, ISO 119000, ISO 120000, ISO 121000, ISO 122000, ISO 123000, ISO 124000, ISO 125000, ISO 126000, ISO 127000, ISO 128000, ISO 129000, ISO 130000, ISO 131000, ISO 132000, ISO 133000, ISO 134000, ISO 135000, ISO 136000, ISO 137000, ISO 138000, ISO 139000, ISO 140000, ISO 141000, ISO 142000, ISO 143000, ISO 144000, ISO 145000, ISO 146000, ISO 147000, ISO 148000, ISO 149000, ISO 150000, ISO 151000, ISO 152000, ISO 153000, ISO 154000, ISO 155000, ISO 156000, ISO 157000, ISO 158000, ISO 159000, ISO 160000, ISO 161000, ISO 162000, ISO 163000, ISO 164000, ISO 165000, ISO 166000, ISO 167000, ISO 168000, ISO 169000, ISO 170000, ISO 171000, ISO 172000, ISO 173000, ISO 174000, ISO 175000, ISO 176000, ISO 177000, ISO 178000, ISO 179000, ISO 180000, ISO 181000, ISO 182000, ISO 183000, ISO 184000, ISO 185000, ISO 186000, ISO 187000, ISO 188000, ISO 189000, ISO 190000, ISO 191000, ISO 192000, ISO 193000, ISO 194000, ISO 195000, ISO 196000, ISO 197000, ISO 198000, ISO 199000, ISO 200000, ISO 201000, ISO 202000, ISO 203000, ISO 204000, ISO 205000, ISO 206000, ISO 207000, ISO 208000, ISO 209000, ISO 210000, ISO 211000, ISO 212000, ISO 213000, ISO 214000, ISO 215000, ISO 216000, ISO 217000, ISO 218000, ISO 219000, ISO 220000, ISO 221000, ISO 222000, ISO 223000, ISO 224000, ISO 225000, ISO 226000, ISO 227000, ISO 228000, ISO 229000, ISO 230000, ISO 231000, ISO 232000, ISO 233000, ISO 234000, ISO 235000, ISO 236000, ISO 237000, ISO 238000, ISO 239000, ISO 240000, ISO 241000, ISO 242000, ISO 243000, ISO 244000, ISO 245000, ISO 246000, ISO 247000, ISO 248000, ISO 249000, ISO 250000, ISO 251000, ISO 252000, ISO 253000, ISO 254000, ISO 255000, ISO 256000, ISO 257000, ISO 258000, ISO 259000, ISO 260000, ISO 261000, ISO 262000, ISO 263000, ISO 264000, ISO 265000, ISO 266000, ISO 267000, ISO 268000, ISO 269000, ISO 270000, ISO 271000, ISO 272000, ISO 273000, ISO 274000, ISO 275000, ISO 276000, ISO 277000, ISO 278000, ISO 279000, ISO 280000, ISO 281000, ISO 282000, ISO 283000, ISO 284000, ISO 285000, ISO 286000, ISO 287000, ISO 288000, ISO 289000, ISO 290000, ISO 291000, ISO 292000, ISO 293000, ISO 294000, ISO 295000, ISO 296000, ISO 297000, ISO 298000, ISO 299000, ISO 300000, ISO 301000, ISO 302000, ISO 303000, ISO 304000, ISO 305000, ISO 306000, ISO 307000, ISO 308000, ISO 309000, ISO 310000, ISO 311000, ISO 312000, ISO 313000, ISO 314000, ISO 315000, ISO 316000, ISO 317000, ISO 318000, ISO 319000, ISO 320000, ISO 321000, ISO 322000, ISO 323000, ISO 324000, ISO 325000, ISO 326000, ISO 327000, ISO 328000, ISO 329000, ISO 330000, ISO 331000, ISO 332000, ISO 333000, ISO 334000, ISO 335000, ISO 336000, ISO 337000, ISO 338000, ISO 339000, ISO 340000, ISO 341000, ISO 342000, ISO 343000, ISO 344000, ISO 345000, ISO 346000, ISO 347000, ISO 348000, ISO 349000, ISO 350000, ISO 351000, ISO 352000, ISO 353000, ISO 354000, ISO 355000, ISO 356000, ISO 357000, ISO 358000, ISO 359000, ISO 360000, ISO 361000, ISO 362000, ISO 363000, ISO 364000, ISO 365000, ISO 366000, ISO 367000, ISO 368000, ISO 369000, ISO 370000, ISO 371000, ISO 372000, ISO 373000, ISO 374000, ISO 375000, ISO 376000, ISO 377000, ISO 378000, ISO 379000, ISO 380000, ISO 381000, ISO 382000, ISO 383000, ISO 384000, ISO 385000, ISO 386000, ISO 387000, ISO 388000, ISO 389000, ISO 390000, ISO 391000, ISO 392000, ISO 393000, ISO 394000, ISO 395000, ISO 396000, ISO 397000, ISO 398000, ISO 399000, ISO 400000, ISO 401000, ISO 402000, ISO 403000, ISO 404000, ISO 405000, ISO 406000, ISO 407000, ISO 408000, ISO 409000, ISO 410000, ISO 411000, ISO 412000, ISO 413000, ISO 414000, ISO 415000, ISO 416000, ISO 417000, ISO 418000, ISO 419000, ISO 420000, ISO 421000, ISO 422000, ISO 423000, ISO 424000, ISO 425000, ISO 426000, ISO 427000, ISO 428000, ISO 429000, ISO 430000, ISO 431000, ISO 432000, ISO 433000, ISO 434000, ISO 435000, ISO 436000, ISO 437000, ISO 438000, ISO 439000, ISO 440000, ISO 441000, ISO 442000, ISO 443000, ISO 444000, ISO 445000, ISO 446000, ISO 447000, ISO 448000, ISO 449000, ISO 450000, ISO 451000, ISO 452000, ISO 453000, ISO 454000, ISO 455000, ISO 456000, ISO 457000, ISO 458000, ISO 459000, ISO 460000, ISO 461000, ISO 462000, ISO 463000, ISO 464000, ISO 465000, ISO 466000, ISO 467000, ISO 468000, ISO 469000, ISO 470000, ISO 471000, ISO 472000, ISO 473000, ISO 474000, ISO 475000, ISO 476000, ISO 477000, ISO 478000, ISO 479000, ISO 480000, ISO 481000, ISO 482000, ISO 483000, ISO 484000, ISO 485000, ISO 486000, ISO 487000, ISO 488000, ISO 489000, ISO 490000, ISO 491000, ISO 492000, ISO 493000, ISO 494000, ISO 495000, ISO 496000, ISO 497000, ISO 498000, ISO 499000, ISO 500000, ISO 501000, ISO 502000, ISO 503000, ISO 504000, ISO 505000, ISO 506000, ISO 507000, ISO 508000, ISO 509000, ISO 510000, ISO 511000, ISO 512000, ISO 513000, ISO 514000, ISO 515000, ISO 516000, ISO 517000, ISO 518000, ISO 519000, ISO 520000, ISO 521000, ISO 522000, ISO 523000, ISO 524000, ISO 525000, ISO 526000, ISO 527000, ISO 528000, ISO 529000, ISO 530000, ISO 531000, ISO 532000, ISO 533000, ISO 534000, ISO 535000, ISO 536000, ISO 537000, ISO 538000, ISO 539000, ISO 540000, ISO 541000, ISO 542000, ISO 543000, ISO 544000, ISO 545000, ISO 546000, ISO 547000, ISO 548000, ISO 549000, ISO 550000, ISO 551000, ISO 552000, ISO 553000, ISO 554000, ISO 555000, ISO 556000, ISO 557000, ISO 558000, ISO 559000, ISO 560000, ISO 561000, ISO 562000, ISO 563000, ISO 564000, ISO 565000, ISO 566000, ISO 567000, ISO 568000, ISO 569000, ISO 570000, ISO 571000, ISO 572000, ISO 573000, ISO 574000, ISO 575000, ISO 576000, ISO 577000, ISO 578000, ISO 579000, ISO 580000, ISO 581000, ISO 582000, ISO 583000, ISO 584000, ISO 585000, ISO 586000, ISO 587000, ISO 588000, ISO 589000, ISO 590000, ISO 591000, ISO 592000, ISO 593000, ISO 594000, ISO 595000, ISO 596000, ISO 597000, ISO 598000, ISO 599000, ISO 600000, ISO 601000, ISO 602000, ISO 603000, ISO 604000, ISO 605000, ISO 606000, ISO 607000, ISO 608000, ISO 609000, ISO 610000, ISO 611000, ISO 612000, ISO 613000, ISO 614000, ISO 615000, ISO 616000, ISO 617000, ISO 618000, ISO 619000, ISO 620000, ISO 621000, ISO 622000, ISO 623000, ISO 624000, ISO 625000, ISO 626000, ISO 627000, ISO 628000, ISO 629000, ISO 630000, ISO 631000, ISO 632000, ISO 633000, ISO 634000, ISO 635000, ISO 636000, ISO 637000, ISO 638000, ISO 639000, ISO 640000, ISO 641000, ISO 642000, ISO 643000, ISO 644000, ISO 645000, ISO 646000, ISO 647000, ISO 648000, ISO 649000, ISO 650000, ISO 651000, ISO 652000, ISO 653000, ISO 654000, ISO 655000, ISO 656000, ISO 657000, ISO 658000, ISO 659000, ISO 660000, ISO 661000, ISO 662000, ISO 663000, ISO 664000, ISO 665000, ISO 666000, ISO 667000, ISO 668000, ISO 669000, ISO 670000, ISO 671000, ISO 672000, ISO 673000, ISO 674000, ISO 675000, ISO 676000, ISO 677000, ISO 678000, ISO 679000, ISO 680000, ISO 681000, ISO 682000, ISO 683000, ISO 684000, ISO 685000, ISO 686000, ISO 687000, ISO 688000, ISO 689000, ISO 690000, ISO 691000, ISO 692000, ISO 693000, ISO 694000, ISO 695000, ISO 696000, ISO 697000, ISO 698000, ISO 699000, ISO 700000, ISO 701000, ISO 702000, ISO 703000, ISO 704000, ISO 705000, ISO 706000, ISO 707000, ISO 708000, ISO 709000, ISO 710000, ISO 711000, ISO 712000, ISO 713000, ISO 714000, ISO 715000, ISO 716000, ISO 717000, ISO 718000, ISO 719000, ISO 720000, ISO 721000, ISO 722000, ISO 723000, ISO 724000, ISO 725000, ISO 726000, ISO 727000, ISO 728000, ISO 729000, ISO 730000, ISO 731000, ISO 732000, ISO 733000, ISO 734000, ISO 735000, ISO 736000, ISO 737000, ISO 738000, ISO 739000, ISO 740000, ISO 741000, ISO 742000, ISO 743000, ISO 744000, ISO 745000, ISO 746000, ISO 747000, ISO 748000, ISO 749000, ISO 750000, ISO 751000, ISO 752000, ISO 753000, ISO 754000, ISO 755000, ISO 756000, ISO 757000, ISO 758000, ISO 759000, ISO 760000, ISO 761000, ISO 762000, ISO 763000, ISO 764000, ISO 765000, ISO 766000, ISO 767000, ISO 768000, ISO 769000, ISO 770000, ISO 771000, ISO 772000, ISO 773000, ISO 774000, ISO 775000, ISO 776000, ISO 777000, ISO 778000, ISO 779000, ISO 780000, ISO 781000, ISO 782000, ISO 783000, ISO 784000, ISO 785000, ISO 786000, ISO 787000, ISO 788000, ISO 789000, ISO 790000, ISO 791000, ISO 792000, ISO 793000, ISO 794000, ISO 795000, ISO 796000, ISO 797000, ISO 798000, ISO 799000, ISO 800000, ISO 801000, ISO 802000, ISO 803000, ISO 804000, ISO 805000, ISO 806000, ISO 807000, ISO 808000, ISO 809000, ISO 810000, ISO 811000, ISO 812000, ISO 813000, ISO 814000, ISO 815000, ISO 816000, ISO 817000, ISO 818000, ISO 819000, ISO 820000, ISO 821000, ISO 822000, ISO 823000, ISO 824000, ISO 825000, ISO 826000, ISO 827000, ISO 828000, ISO 829000, ISO 830000, ISO 831000, ISO 832000, ISO 833000, ISO 834000, ISO 835000, ISO 836000, ISO 837000, ISO 838000, ISO 839000, ISO 840000, ISO 841000, ISO 842000, ISO 843000, ISO 844000, ISO 845000, ISO 846000, ISO 847000, ISO 848000, ISO 849000, ISO 850000, ISO 851000, ISO 852000, ISO 853000, ISO 854000, ISO 855000, ISO 856000, ISO 857000, ISO 858000, ISO 859000, ISO 860000, ISO 861000, ISO 862000, ISO 863000, ISO 864000, ISO 865000, ISO 866000, ISO 867000, ISO 868000, ISO 869000, ISO 870000, ISO 871000, ISO 872000, ISO 873000, ISO 874000, ISO 875000, ISO 876000, ISO 877000, ISO 878000, ISO 879000, ISO 880000, ISO 881000, ISO 882000, ISO 883000, ISO 884000, ISO 885000, ISO 886000, ISO 887000, ISO 888000, ISO 889000, ISO 890000, ISO 891000, ISO 892000, ISO 893000, ISO 894000, ISO 895000, ISO 896000, ISO 897000, ISO 898000, ISO 899000, ISO 900000, ISO 901000, ISO 902000, ISO 903000, ISO 904000, ISO 905000, ISO 906000, ISO 907000, ISO 908000, ISO 909000, ISO 910000, ISO 911000, ISO 912000, ISO 913000, ISO 914000, ISO 915000, ISO 916000, ISO 917000, ISO 918000, ISO 919000, ISO 920000, ISO 921000, ISO 922000, ISO 923000, ISO 924000, ISO 925000, ISO 926000, ISO 927000, ISO 928000, ISO 929000, ISO 930000, ISO 931000, ISO 932000, ISO 933000, ISO 934000, ISO 935000, ISO 936000, ISO 937000, ISO 938000, ISO 939000, ISO 940000, ISO 941000, ISO 942000, ISO 943000, ISO 944000, ISO 945000, ISO 946000, ISO 947000, ISO 948000, ISO 949000, ISO 950000, ISO 951000, ISO 952000, ISO 953000, ISO 954000, ISO 955000, ISO 956000, ISO 957000, ISO 958000, ISO 959000, ISO 960000, ISO 961000, ISO 962000, ISO 963000, ISO 964000, ISO 965000, ISO 966000, ISO 967000, ISO 968000, ISO 969000, ISO 970000, ISO 971000, ISO 972000, ISO 973000, ISO 974000, ISO 975000, ISO 976000, ISO 977000, ISO 978000, ISO 979000, ISO 980000, ISO 981000, ISO 982000, ISO 983000, ISO 984000, ISO 985000, ISO 986000, ISO 987000, ISO 988000, ISO 989000, ISO 990000, ISO 991000, ISO 992000, ISO 993000, ISO 994000, ISO 995000, ISO 996000, ISO 997000, ISO 998000, ISO 999000, ISO 1000000, ISO 1001000, ISO 1002000, ISO 1003000, ISO 1004000, ISO 1005000, ISO 1006000, ISO 1007000, ISO 1008000, ISO 1009000, ISO 1010000, ISO 1011000, ISO 1012000, ISO 1013000, ISO 1014000, ISO 1015000, ISO 1016000, ISO 1017000, ISO 1018000, ISO 1019000, ISO 1020000, ISO 1021000, ISO 1022000, ISO 1023000, ISO 1024000, ISO 1025000, ISO 1026000, ISO 1027000, ISO 1028000, ISO 1029000, ISO 1030000, ISO 1031000, ISO 1032000, ISO 1033000, ISO 1034000, ISO 1035000, ISO 1036000, ISO 1037000, ISO 1038000, ISO 1039000, ISO 1040000, ISO 1041000, ISO 1042000, ISO 1043000, ISO 1044000, ISO 1045000, ISO 1046000, ISO 1047000, ISO 1048000, ISO 1049000, ISO 1050000, ISO 1051000, ISO 1052000, ISO 1053000, ISO 1054000, ISO 1055000, ISO 1056000, ISO 1057000, ISO 1058000, ISO 1059000, ISO 1060000, ISO 1061000, ISO 1062000, ISO 1063000, ISO 1064000, ISO 1065000, ISO 1066000, ISO 1067000, ISO 1068000, ISO 1069000, ISO 1070000, ISO 1071000, ISO 1072000, ISO 1073000, ISO 1074000, ISO 1075000, ISO 1076000, ISO 1077000, ISO 1078000, ISO 1079000, ISO 1080000, ISO 1081000, ISO 1082000, ISO 1083000, ISO 1084000, ISO 1085000, ISO 1086000, ISO 1087000, ISO 1088000, ISO 1089000, ISO 1090000, ISO 1091000, ISO 1092000, ISO 1093000, ISO 1094000, ISO 1095000, ISO 1096000, ISO 1097000, ISO 1098000, ISO 1099000, ISO 1100000, ISO 1101000, ISO 1102000, ISO 1103000, ISO 1104000, ISO 1105000, ISO 1106000, ISO 1107000, ISO 1108000, ISO 1109000, ISO 1110000, ISO 1111000, ISO 1112000, ISO 1113000, ISO 1114000, ISO 1115000, ISO 1116000, ISO 1117000, ISO 1118000, ISO 1119000, ISO 1120000, ISO 1121000, ISO 1122000, ISO 1123000, ISO 1124000, ISO 1125000, ISO 1126000, ISO 1127000, ISO 1128000, ISO 1129000, ISO 1130000, ISO 1131000, ISO 1132000, ISO 1133000, ISO 1134000, ISO 1135000, ISO 1136000, ISO 1137000, ISO 1138000, ISO 1139000, ISO 1140000, ISO 1141000, ISO 1142000, ISO 1143000, ISO 1144000, ISO 1145000, ISO 1146000, ISO 1147000, ISO 1148000, ISO 1149000, ISO 1150000, ISO 1151000, ISO 1152000, ISO 1153000, ISO 1154000, ISO 1155000, ISO 1156000, ISO 1157000, ISO 1158000, ISO 1159000, ISO 1160000, ISO 1161000, ISO 1162000, ISO 1163000, ISO 1164000, ISO 1165000, ISO 1166000, ISO 1167000, ISO 1168000, ISO 1169000, ISO 1170000, ISO 11710



# SAKG ANGEBOT zum Mitmachen

## Ständig erschöpft

### Umgang mit krebsbedingter Fatigue

Fatigue, vom lateinischen *Fatigatio* (Ermüdung, Erschöpfung) abgeleitet, bezeichnet einen Zustand außerordentlicher Müdigkeit und mangelnder Energiereserven, der in Bezug auf die vorangegangenen Aktivitäten unverhältnismäßig ist und selbst nach angemessenen Ruhepausen nicht verschwindet. Auch gesunde Menschen verspüren nach geistiger oder körperlicher Anstrengung Müdigkeit und Erschöpfung – nach ausreichendem Schlaf oder einer Ruhepause jedoch sind sie in der Regel wieder leistungsfähig.



Bei vielen Krebsbetroffenen ist es anders: Sie fühlen sich trotz Ruhephasen erschöpft, kraftlos und müde. Auch Schlaf vermag ihre Leistungsfähigkeit nicht wiederherzustellen. Schon alltägliche Verrichtungen im Haushalt, Treppensteigen oder Einkaufen können kaum noch bewältigt werden.

Tritt eine solche anhaltende Erschöpfung im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung auf, wird sie als tumorassoziierte Fatigue bezeichnet. Davon abzugrenzen ist das sogenannte Chronische Fatigue-Syndrom, bei dem keine einzelne körperliche Grunderkrankung als Ursache für die anhaltende Erschöpfung auszumachen ist.

Fatigue kann sowohl den Alltag, familiäre und soziale Beziehungen, die Rückkehr in die Arbeitstätigkeit sowie auch die gesundheitsbezogene Lebensqualität beeinträchtigen. Unser Kurs-Angebot „Ständig erschöpft – Umgang mit krebsbedingter Fatigue“ bietet hilfreiche Ansätze, mit den Einschränkungen einer Fatigue umzugehen und dient einerseits der Wissensvermittlung zu Fatigue, andererseits auch der Befähigung, eigenverantwortlich und aktiv den Anforderungen durch Fatigue begegnen zu können. ■

Anmeldung und Termine siehe Flyer „Körper & Seele“ rechts, Rückseite.

leben 01/2024 · SAKG Aktiv

SACHSEN-ANHALTISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

## Körper & Seele

Kurse und Termine 2. Halbjahr 2024

Will der Körper nicht recht, taumelt die Seele. Und ist die Seele angeschlagen, versagt wiederum der Körper seinen Dienst. Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Verstimmung und allerlei Beschwerden – jeder hat solche Phasen schon einmal erlebt. Um wie viel mehr setzt das alles einem Krebspatienten zu, der seine niederschmetternde Diagnose gerade erst bekommen hat, sich mitten in einer anstrengenden Therapie befindet oder mit deren Nachwirkungen kämpft?

Genau da setzen unsere Kursangebote für „Körper & Seele“ an. Mit verschiedenen Entspannungstechniken, Singen, Malen oder Töpfern wollen wir Ihnen zu körperlicher und seelischer Ausgeglichenheit und damit zu allgemeinem Wohlbefinden verhelfen.

Mit einer erfahrenen Kursleitung und in einer angenehmen, ruhigen Umgebung können Sie sich bei uns wohlfühlen.

### Und so können Sie teilnehmen:

Mit Ihrer Anmeldung, telefonisch unter **0345 4788110** oder per E-Mail unter [info@sakg.de](mailto:info@sakg.de), sichern Sie sich einen der beliebtesten Plätze für den jeweiligen Kurs.

- |  |  |
|--|--|
| jeden 2. Mittwoch im Monat (Juli und September entfällt) | <b>Singen – Balsam für die Seele</b><br>Kursleitung: Kathrin Hilbert, SAKG<br>Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.,<br>Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)<br>10:00 bis 11:00 Uhr   Wer möchte, kann ein Instrument mitbringen! |
| 25.06.2024   | <b>Kunsttreff für Krebsbetroffene und Angehörige</b>   |
| 30.07.2024   | Kursleitung: Larissa Morgenstern, SAKG   |
| 27.08.2024   | Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.,   |
| 24.09.2024   | Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)  |
| 29.10.2024   | 14:00 bis 15:30 Uhr   Das Angebot ist kosten-  |
| 26.11.2024   | frei! Eine kleine Spende für Materialien freut   |
| 10.12.2024   | uns.   Bitte eine Schürze o. Ä. mitbringen!  |
| 26.06.2024   | <b>Kunsttreff für Krebsbetroffene und Angehörige</b>   |
| 31.07.2024   | Kursleitung: Larissa Morgenstern, SAKG   |
| 28.08.2024   | Psychosoziale Krebsberatungsstelle Dessau,   |
| 25.09.2024   | Schloßplatz 3, 06844 Dessau-Roßlau   |
| 30.10.2024   | 14:00 bis 15:30 Uhr   Das Angebot ist kosten-  |
| 27.11.2024   | frei! Eine kleine Spende für Materialien freut   |
| 18.12.2024   | uns.   Bitte eine Schürze o. Ä. mitbringen!  |
| 06.08.2024   | <b>Die Magie der Achtsamkeit</b>   |
| 10.09.2024   | Kursleitung: Tina Kerner-Schubert, Trainerin in  |
| 22.10.2024   | achtsamkeitsbasierten Verfahren  |
| 12.11.2024   | Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.,   |
| 10.12.2024   | Paracelsusstraße 23, 06114 Halle (Saale)<br>17:00 bis 18:30 Uhr  |



# Körper & Seele

Kurse und Termine 2. Halbjahr 2024

# SAKG ANGEBOT zum Mitmachen

08.08.2024 **Ständig erschöpft – Umgang mit**  
15.08.2024 **krebsbedingter Fatigue**  
22.08.2024 Kursleitung: Franziska Jockel, SAKG  
29.08.2024 Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.,  
05.09.2024 Paracelsusstraße 23, 06114 **Halle (Saale)**  
12.09.2024 9:00 bis 11:00 Uhr

04.09.2024 **Kunsttreff für Krebsbetroffene und Angehörige**  
02.10.2024 Kursleitung: Larissa Morgenstern, SAKG  
06.11.2024 Psychosoziale Krebsberatungsstelle Magdeburg,  
04.12.2024 Katharinenhaus (Eingang über Innenhof),  
Leibnizstraße 4, 39104 **Magdeburg**  
15:30 bis 17:00 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei!  
Eine kleine Spende für Materialien freut uns. |  
Bitte eine Schürze o. Ä. mitbringen!

## Kursreihe: „Angehörige stärken“

Kursleitung: Anna Hofmann und Walburga Nordhaus, SAKG

08.10.2024 **Was bedeutet es, Angehöriger eines Erkrankten zu sein? Über Gefühle, Rollen und Situationen.**

22.10.2024 **Abschiede und Neuanfänge**  
05.11.2024 **Überblick zu sozialrechtlichen Leistungen**  
jeweils 17:30 bis 19:00 Uhr | online via „Zoom“

22.10.2024 **Verwönnachmittag – Wie kann ich mich stärken?**  
14:00 bis 18:00 Uhr | Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V., Paracelsusstraße 23, 06114 **Halle (Saale)**

23.10.2024 **Natürlich gut aussehen – sich wohler fühlen**  
20.11.2024 **nach Krebs**  
Kursleitung: Karoline Kindlein, Kosmetikerin  
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.,  
Paracelsusstraße 23, 06114 **Halle (Saale)**  
16:00 bis 18:00 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei!  
Eine kleine Spende für Materialien freut uns.

29.10.2024 **Erstellen eines Familienbildes**  
Kursleitung: Ines Okesson, Künstlerin  
Psychosoziale Krebsberatungsstelle Magdeburg,  
Katharinenhaus (Eingang über Innenhof),  
Leibnizstraße 4, 39104 **Magdeburg**  
16:00 bis 19:00 Uhr | Bitte eine Schürze o. Ä. mitbringen!

16.11.2024 **Erstellen eines Familienbildes**  
Kursleitung: Ines Okesson, Künstlerin  
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.,  
Paracelsusstraße 23, 06114 **Halle (Saale)**  
13:00 bis 16:00 Uhr | Bitte eine Schürze o. Ä. mitbringen!

17.10.2024 **Entspannung für Krebsbetroffene und Angehörige**  
24.10.2024 Kursleitung: Anna Hofmann, SAKG  
07.11.2024 Psychosoziale Krebsberatungsstelle Dessau,  
21.11.2024 Schloßplatz 3, 06844 **Dessau-Roßlau**  
28.11.2024 15:00 bis 16:00 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! |  
05.12.2024 Bequeme Kleidung und eine kleine Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte mitbringen!

## Die Magie der Achtsamkeit

### für Krebsbetroffene, Angehörige und Unterstützer

Erkrankungen, kritische Lebensereignisse, Sinnkrisen oder leidvolle Erfahrungen bringen häufig unseren Alltag aus dem Lot und stellen unsere bisherige Lebensweise in Frage. Auch die Suche nach den inneren Quellen von Stärke, Erfüllung, Mitgefühl und Frieden, kann einen umtreiben. All diese Situationen können der Anlass sein, sich auf den Weg nach neuen, anderen Antworten aufzumachen – auf die Suche nach dem, was (noch) ist.

Immer mehr Studien belegen die positiven Auswirkungen von Achtsamkeit auf die physische und psychische Gesundheit. Menschen, die sich achtsamkeitsbasierten Praktiken widmen, berichten von einem gesteigerten Wohlbefinden, erhöhter Resilienz gegenüber Stress und einer verbesserten Fähigkeit, mit schwierigen Emotionen umzugehen.

Mit unserem neuen Angebot „Magie der Achtsamkeit“ möchten wir Sie einladen, Achtsamkeit zu erleben, ihre Bedeutung zu verstehen und Übungen zu erlernen, die es Ihnen ermöglichen, mit Krankheit und Alltag achtsamer umzugehen. Folgen Sie der Kursleiterin Tina Kerner-Schubert, Trainerin in achtsamkeitsbasierten Verfahren, auf eine Forschungsreise mit allen Sinnen: das Sehen, das Hören, das Riechen, das Fühlen und das Schmecken – wohl auch das Denken, das häufig als sechster Sinn benannt wird. Die Teilnehmenden lernen und entdecken durch die Praxis der Achtsamkeit die Magie einer Bewusstseins-schulung, die Natur der menschlichen Wahrnehmung zu erforschen und ihrer eigenen (wieder) auf die Spur zu kommen, Genuss zu erleben, Bewusstheit für innere Vorgänge zu entwickeln und die Signale des Körpers wahrzunehmen, ohne dabei das Wahrgenommene zu bewerten, sondern es anzunehmen so wie es. Weitere Themen wie die Möglichkeiten und Grenzen der Wahrnehmung, automatische Stressreaktionen, Stressverstärker, aktive Stressbewältigungsmöglichkeiten, achtsame Kommunikation, achtsamer Konsum z. B. mit Essen oder Medien sowie Gesundheit und Selbstfürsorge werden aus den Erfahrungen der Teilnehmenden heraus entwickelt und vermittelt.

Sie sind eingeladen, wahrzunehmen, wie die Dinge sind und sich dabei selbst zu begnügen! ■

Die jeweiligen Termine der hier kurz vorgestellten Angebote der SAKG finden Sie links und rechts in den Flyern. Anmelden können Sie sich ganz einfach telefonisch unter **0345 4788110** oder per E-Mail unter **info@sakg.de**.

Wir freuen uns auf Sie!





## Achtsame Spaziergänge in der Natur für Krebsbetroffene, Angehörige und Unterstützer

Achtsamkeit in der Natur beginnt oft mit dem bewussten Atmen, während man durch einen Park spaziert. Die frische Luft füllt die Lungen, und der Geruch von Erde und Pflanzen erdet die Sinne. Der achtsame Aufenthalt in der Natur ist nicht nur wohltuend für unseren Geist – er wirkt sich dazu noch positiv auf das Immun-, Hormon- und Nervensystem aus. Im Spaziergang mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen gilt es, Momente des Innehaltens im Alltag zu verankern.

Wir möchten Sie mit unseren Spaziergängen in **Halle (Saale)** und **Magdeburg** begleiten, die Aufmerksamkeit auf wohlthuendes Erleben auszurichten. Jede neue Jahreszeit ermöglicht neue Möglichkeiten! Seien sie neugierig, offen und schauen sie, was es zu entdecken gibt.

Die Initiative wird von Mitarbeiterinnen der SAKG begleitet und ist für Krebsbetroffene, Angehörige und Unterstützern. Es sind keine speziellen Laufvoraussetzungen erforderlich, das Tempo wird an die Teilnehmenden angepasst. Es wird empfohlen, bequemes festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung zu tragen. Die Angebote sind kostenfrei. ■

## Erstellen eines Familienbildes

### Malen für Krebsbetroffene mit ihren Familien

Freies, spielerisches Malen, überhaupt bildnerisches Tätig sein kann Menschen mit sich und anderen in Verbindung bringen. Vorausgesetzt, es geschieht in einem Raum ohne jeglichen Erwartungsdruck und geschützt vor möglichen Bewertungen. Das Angebot der beiden Workshops in **Halle (Saale)** und **Magdeburg** besteht darin, in einer solchen Atmosphäre frei oder nach Anleitung gemeinsam mit Familienmitgliedern zu malen und zu zeichnen.

Mit Farben und Formen lassen sich Emotionen und Beziehungen jeglicher Art ausdrücken. Sie können entdeckt, formuliert und gezeigt werden, ohne sie unbedingt aussprechen zu müssen. Das kann befreiend sein, ermutigend oder versöhnend und ebenso heilsam, sich gerade in schwierigen Zeiten einander zu vergewissern.

Egal, ob eher die stille Einzelarbeit entstehen möchte oder ein gemeinsam gemaltes Bild – am Ende könnten diese Stunden zu den besonderen, wertvollen Erinnerungen zählen, die Familien miteinander verbinden. ■

## Videos für zu Hause oder unterwegs

### Unsere Online Angebote auf „YouTube“

In unseren Videos auf dem YouTube-Kanal der SAKG erfahren Sie z. B. Allgemeines zum Thema Krebs; nützliche Tipps und Rezepte, die Essen und Trinken erleichtern; oder wir machen gemeinsam mit Ihnen Yoga. Sie können selbst bestimmen, wann, wo und in welchem Tempo Sie sich informieren, kochen oder entspannen möchten. Schauen Sie mal rein, es lohnt sich. ■

► [www.youtube.com/@sachsen-anhaltischekrebsge1757/videos](http://www.youtube.com/@sachsen-anhaltischekrebsge1757/videos)

leben 01/2024 · SAKG Aktiv

## Gesunde Bewegung

Es ist nicht neu, dass körperliche Aktivität und eine Krebserkrankung sich nicht gegenseitig ausschließen. Im Gegenteil, Bewegung hat therapeutische Wirkungen und verbessert die Lebensqualität. Yoga, Qigong oder Nordic Walking: Alles moderate Bewegungsangebote für Krebsbetroffene aber auch für ihre Angehörigen.

Yoga und Qigong z. B. beinhalten eine Reihe von geistiger und körperlicher Übungen, Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen. Sie können sich auf verschiedene Beschwerden von Krebsbetroffenen wie Müdigkeit (Fatigue), Schlaflosigkeit, Angst und Depression, heilsam auswirken, die Lebensqualität und das Stressempfinden positiv beeinflussen und so zur Steigerung des psychischen Wohlbefindens beitragen.

In unseren Kursen erlernen Sie z. B. verschiedene Körperübungen, Atem- und Entspannungstechniken, um Ihre Körperwahrnehmung zu verbessern und Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Bewegungsfreude zu entfalten. Während der Übungen werden Ihre unterschiedlichen Stadien der Therapie ebenso berücksichtigt wie physische und emotionale Bedürfnisse.

Ist etwas für Sie dabei? Dann melden Sie sich zu einem unserer sehr begehrten Kurse bitte telefonisch unter **0345 4788110** oder per E-Mail unter [info@sakg.de](mailto:info@sakg.de) an.

Wir freuen uns auf Sie!

**Termine und Orte 2. Halbjahr 2024**

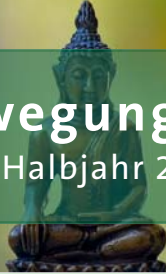


SACHSEN-ANHALTISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.



# Gesunde Bewegung

## Termine und Orte 2. Halbjahr 2024



jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat  
**Draußen bei Wind und Wetter: Gespräche im Gehen**  
Begleitung durch Beraterinnen der SAKG  
Treffpunkt: Steinmühlenbrücke /Peißnitzstraße (Straßenbahnhaltestelle „Diakonie“, Eingang zur Ziegelwiese), **Halle (Saale)**  
08:30 bis 10:00 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! | Bitte tragen Sie bequemes, festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.

12.06.2024  
14.08.2024  
11.09.2024  
06.11.2024  
20.11.2024  
**Achtsam der Natur begegnen**  
Kursleitung: Stefanie Röhrich und Theresia Wapenhans, SAKG | Treffpunkt: Albin-Millerturm, Stadtpark, **Magdeburg**  
10:00 bis 11:30 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! | Bitte tragen Sie bequemes, festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.

08.08.2024  
15.08.2024  
22.08.2024  
29.08.2024  
05.09.2024  
12.09.2024  
19.09.2024  
26.09.2024  
**Yoga für Männer**  
Kursleitung: Almut Knauß, Diplom-Sportwissenschaftlerin  
Tanzschule „Tango Mio“, Geiststraße 22, Hinterhaus, 3. Etage mit Aufzug, 06108 **Halle (Saale)**  
17:15 bis 18:15 Uhr | 20,00 Euro einmalige Kursgebühr | Bequeme Kleidung und eine kleine Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte mitbringen!

08.08.2024  
15.08.2024  
22.08.2024  
29.08.2024  
05.09.2024  
12.09.2024  
19.09.2024  
26.09.2024  
17.10.2024  
24.10.2024  
**Yoga**  
Kursleitung: Nicole Brinkmann, Yogalehrerin BYV und Entspannungstrainerin BYVG  
Sozial-kulturelles Frauenzentrum Dessau e. V., Törtener Straße 44, 06842 **Dessau-Roßlau**  
16:45 bis 17:45 Uhr | 25,00 Euro einmalige Kursgebühr | Bequeme Kleidung und eine kleine Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte mitbringen!

21.08.2024  
28.08.2024  
04.09.2024  
11.09.2024  
18.09.2024  
25.09.2024  
**Nordic Walking**  
Kursleitung: Antje Winkler, Dipl. Rehabilitationspsychologin  
Treffpunkt: Roland-Ärztehaus, Dr.-Kurt-Schumacher-Straße 23, Eingang B, 39576 **Stendal**  
10:30 bis 11:45 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! | Bitte tragen Sie bequemes, festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung. | Nordic-Walkingstöcke sind vorhanden!

16.10.2024  
23.10.2024  
30.10.2024  
06.11.2024  
13.11.2024  
20.11.2024  
**Qigong**  
Kursleitung: Antje Winkler, Dipl. Rehabilitationspsychologin  
Heilpraxis Antje Winkler, Roland-Ärztehaus, Dr.-Kurt-Schumacher-Straße 23, Eingang B, 39576 **Stendal**  
16:30 bis 17:30 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! | Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. | Bitte tragen Sie bequeme Kleidung!

## Online-Männertreff „Gut gegen Kopfkino“

Wenn die Diagnose Krebs das Leben auf den Kopf stellt, helfen Informationen und gegenseitige Unterstützung. Der Online-Männertreff lädt alle Männer ein, die von einer Krebserkrankung betroffen sind, sich im Rahmen von Fachvorträgen über die Erkrankung zu informieren und mit anderen Männern zu vernetzen. Seit dem Start im Januar 2024 erfreut sich dieses Angebot großer Beliebtheit. »Offenbar hat diese Form der Vernetzung Hemmschwellen gesenkt, damit sich Männer zeigen und austauschen. Wir können das ausdrücklich empfehlen«, betont Sven Weise, Geschäftsführer der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft.

Männer leiden wie Frauen unter krebsbedingten Einschränkungen ihrer körperlichen Funktionen, Alltagsaktivitäten und sozialen Beziehungen und bedürfen entsprechender Unterstützung. Sie nehmen aber psychosoziale Hilfen seltener in Anspruch als Frauen. 15 Krebsberatungsstellen und Forschende der Universitätsmedizin Mainz haben vor diesem Hintergrund im Rahmen der WAG-ESI-Studie (*Wege ebnen für Männer – Geschlechtsspezifische Zuweisung und Konzepte für die ambulante Krebsberatung*) ein Maßnahmenpaket mit innovativen Interventionen speziell für Männer entwickelt und evaluiert, die den Zugang zur psychosozialen Unterstützung in Krebsberatungsstellen erleichtern. Das Leitmotiv „Gut gegen Kopfkino“ basiert auf dem Kommentar eines Patienten, der bei Erstellung des Maßnahmenpakets die Krebsberatung als »gut gegen Kopfkino« bezeichnete. Es entstanden wertvolle Materialien wie ein Teaser, ein Infofilm, männerspezifische Flyer, eine Website ([www.gutgegenkopfkino.de](http://www.gutgegenkopfkino.de)) und Rezeptblöcke, mit denen Ärzte die Inanspruchnahme von Krebsberatung einfacher und nachdrücklicher empfehlen können. Die Materialien und die Website wurden nach Abschluss der Studie überarbeitet und aktualisiert. Ein überregionaler Flyer hilft an Krebs erkrankten Männern und deren Angehörigen, wohnortnah eine Krebsberatungsstelle zu finden.

Auch in Sachsen-Anhalt können sich Männer in den 16 Beratungsstellen der Krebsgesellschaft beraten lassen und vernetzen. Info`s und Termine gibt es unter Telefon **0345 4788110** oder per E-Mail über [info@sakg.de](mailto:info@sakg.de). Auch auf der Webseite [www.sakg.de](http://www.sakg.de) sind viele Angebote zu finden. ■

**GUT GEGEN KOPFKINO**

Kostenfreie, wohnortnahe Beratung für Krebspatienten und Angehörige

Deutsche Krebshilfe  
HEILIGENHEIMER STRASSE 11  
53111 BONNEN  
0228 9490-0





## Nachrichten aus der Selbsthilfe



Einige Mitglieder der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Magdeburg beteiligen sich an der Frühjahrsputzaktion „Magdeburg putzt sich 2024“.

### Selbsthilfe mal anders

Die Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Magdeburg ist (fast) jeden Donnerstag im Stadtpark wandern. Dazu sind Interessenten ganz herzlich eingeladen. Melden Sie sich dafür einfach telefonisch bei Jörg Kopsieker unter 0391 7223734 – auch bzw. besonderes, wenn Sie den Rat eines Experten in eigener Sache suchen.

Die Gruppe ist auch anderweitig sehr aktiv: Bei der Frühjahrsputzaktion „Magdeburg putzt sich 2024“ haben die Gruppenmitglieder zum Beispiel die Natur vom Bootsanleger Adolf-Mittag-See bis zur Rothehornspitze von Unrat befreit. Klasse! ■

+++

### Die SAKG gratuliert zum Jubiläum

Im August 2024 feiert die Frauenselbsthilfe, Gruppe 2 aus Magdeburg ihr 10-jähriges Jubiläum. »Das ist im Ehrenamt eine lange Zeit, mit vielen schönen Treffen und Erlebnissen, aber auch mit persönlichen, familiären Problemen, Krankheit und Schicksalsschlägen. Es ist immer schwer, einen lieb gewonnenen Menschen aus der Gruppe zu

verlieren, aber gegenseitige Unterstützung, in guten wie in schlechten Zeiten, gehört zu einer Selbsthilfegruppe dazu. Einfach füreinander da sein«, schildert die Leiterin der Selbsthilfegruppe, Birgit Battke, ihre Erfahrungen.

Auch die ILCO-Selbsthilfegruppe Naumburg hat allen Grund zum feiern: 20 Jahre ist es bereits her, als Franz Brandl sich mit Leib und Seele dafür einsetzte, dass sich im Burgenlandkreis die erste ILCO-Selbsthilfegruppe gründen konnte. Selbst betroffen und mit dem Wissen, welchen Problemen Stomaträger ausgesetzt sind, hat er mit seiner beharrlichen, freundlichen aber auch bestimmenden Art ein starkes Netzwerk aufgebaut, welches gerade im ländlichen Raum benötigt wird. Die Gruppe zählte anfangs knapp 30 Mitglieder, heute kämpft sie, wie viele andere auch, mit dem demografischen Wandel. Inzwischen hat sich Herr Brandel etwas zurückgenommen und die Leitung an Reinhard Bergander übergeben.

Die SAKG gratuliert beiden Gruppen und wünscht ihnen weitere schöne gemeinsame Jahre und hofft mit ihnen auf „Nachwuchs“, um das Gruppenleben weiterhin aktiv zu gestalten. ■

+++

### Fortbildungsveranstaltungen zur Förderung von Selbstfürsorge und Kommunikation in Selbsthilfegruppen

In einer Welt, die immer schneller zu werden scheint, ist es wichtiger denn je, auf sich selbst zu achten und effektive Kommunikationsfähigkeiten zu entwickeln. Selbsthilfegruppen spielen eine entscheidende Rolle bei der Unterstützung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Aus diesem Grund wird die SAKG eine Serie von Fortbildungsveranstaltungen anbieten, die darauf fokussiert sind, Selbstfürsorge und Kommunikation in den Selbsthilfegruppen zu stärken.

Die interaktiven Workshops bieten den Teilnehmern die Möglichkeit, praktische Strategien zur Selbstfürsorge zu erlernen, um ihre psychische und physische Gesundheit zu verbessern. Von Stressbewältigungstechniken bis hin zu Achtsamkeitsübungen werden verschiedene Ansätze vorgestellt, die die Teilnehmer dabei unterstützen sollen, ein ausgeglichenes und gesundes Leben zu führen. Darüber hinaus werden die Workshops auf die Bedeutung effektiver Kommunikation in Selbsthilfegruppen eingehen. Die Teilnehmer erhalten Einblicke in konstruktive Gesprächsführung, das Setzen von Grenzen und den Umgang mit Konflikten. Diese Fähigkeiten sind entscheidend, um eine unterstützende und kooperative Umgebung in Selbsthilfegruppen zu schaffen, in der jeder sich gehört und verstanden fühlt. Begleitet werden die Workshops von der Supervisorin Gerlinde Coch, der die Themen Selbstfürsorge und achtsame Kommunikation mit und ohne Worte ein besonderes Anliegen sind. Sie verfügt über umfangreiche Kenntnisse und Erfahrungen im Bereich der psychischen Gesundheit und Gruppendynamiken. Die Teilnehmer profitieren von ihrem Fachwissen und gewinnen wertvolle Einsichten, die sie in ihren eigenen Selbsthilfegruppen anwenden können. Die beiden Workshops zu den Themen „Kommunikation in Selbsthilfegruppen“ und „Selbstfürsorge für Gruppenleiter“ finden im Juni und September jeweils in Halle (Saale) und Magdeburg statt. Die Krebsgesellschaft hat alle Selbsthilfegruppen Sachsen-Anhalts eingeladen, an diesen wichtigen Fortbildungsveranstaltungen teilzunehmen und gemeinsam an einer Kultur der Selbstfürsorge und Unterstützung zu arbeiten. ■

+++



## +++ Kurz gemeldet +++

### Weltnichtrauchertag 31. Mai: Rauchen verursacht Lungenkrebs und begünstigt viele weitere Krebserkrankungen

Rauchen schadet der Gesundheit – das ist bekannt. Doch wie schädlich Nikotin ist, wissen viele nicht: Rauchen verursacht nicht nur Lungenkrebs, sondern begünstigt auch viele weitere Krebserkrankungen, wie Krebs der Mundhöhle, des Kehlkopfes, der Speiseröhre, der Bauchspeicheldrüse, der Nieren, der Harnblase, der Gebärmutter, der Brust, des Dickdarms sowie Lymphdrüsenkrankungen und Leukämien.

Zigarettenrauch enthält mehr als 4.000 chemische Bestandteile, von denen mindestens 50 als krebserregend gelten. Auch in Organen, die nicht unmittelbar mit Tabakrauch in Verbindung kommen, kann Krebs ausgelöst werden, weil die krebserregenden Substanzen aus dem Rauch nach dem Einatmen ins Blut übergehen und sich im Körper verteilen. Rauchende haben gegenüber Nichtrauchenden ein doppelt so hohes Risiko, an Krebs zu sterben.

Sven Weise, Geschäftsführer der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V., erklärt: »Wie schädlich Nikotin ist, wird immer noch unterschätzt. Nikotin begünstigt die Entstehung einer Vielzahl von Krebserkrankungen. Noch dazu ist Rauchen ein Risikofaktor für Herz-Kreislaufkrankungen und Schlaganfälle. Darüber möchten wir aufklären. Denn Wissen ist der erste Schritt zu einem gesundheitsbewussten Verhalten.«

Auch die gesundheitsschädigende Wirkung von E-Zigaretten wird unter-

schätzt. Sie enthalten Nikotin in hoher Konzentration. Studien belegen, dass E-Zigaretten ebenfalls Krebs verursachen können. Gerade unter Jugendlichen werden E-Zigaretten immer beliebter. Mittlerweile rauchen mehr junge Menschen E-Zigaretten als konventionelle Glimmstägel. Nachdem in den vergangenen Jahrzehnten ein Rückgang der Raucherquoten unter Jugendlichen zu beobachten war, wurde 2022 erstmals wieder eine steigende Tendenz festgestellt: Laut DEBRA-Studie (Deutsche Befragung zum Rauchverhalten) hat sich der Anteil der 14-17-jährigen Raucher von 8,7 Prozent im Jahr 2021 auf 15,9 Prozent im Jahr 2022 fast verdoppelt. Bei den 18-24-Jährigen nahm der Anteil der Rauchenden von 35,6 Prozent 2021 auf 40,8 Prozent im Jahr 2022 zu.

Anlässlich des diesjährigen Weltnichtrauchertages fordert die Weltgesundheitsorganisation (WHO) daher ein Ende der gezielten Ansprache von Jugendlichen mit schädlichen Tabakerzeugnissen. Die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft stellt sich klar hinter diese Forderung. /© DKG + SAK

+++

### Halle-Wittenberg und WHO wollen bei Krebsforschung eng zusammenarbeiten

Die Medizinische Fakultät der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg und die Internationale Agentur für Krebsforschung (IARC) der Weltgesundheitsorganisation (WHO) haben

eine Absichtserklärung zur weiteren engen Zusammenarbeit in der Krebsforschung unterzeichnet. »Gemeinsam mit der IARC verfolgen wir das Ziel, neue Forschungsvorhaben in der Epidemiologie, Versorgungsforschung und molekularen Pathologie von Krebs auf den Weg zu bringen«, sagte Eva Kantelhardt, Leiterin der Arbeitsgruppe »Globale Gesundheit« im Profizentrum Gesundheitswissenschaften an der Universitätsmedizin Halle (Saale).

Zudem wolle man bestehende Projekte fördern und das internationale Netzwerk dahinter zukünftig sichtbarer machen. In Lyon unterzeichnete sie die Erklärung gemeinsam mit der IARC-Direktorin Elisabete Weiderpass und dem Leiter der Zweigstelle für Krebsüberwachung der IARC Freddie Bray.

Zu der Vereinbarung gehört, die wissenschaftliche Zusammenarbeit mit dem Netzwerk afrikanischer Krebsregister (AFCRN) auszubauen. Dabei gehe es unter anderem um die akademische Ausbildung innerhalb des Netzwerkes, so Kantelhardt.

Das AFCRN ist ein Zusammenschluss von 31 Krebsregistern aus 24 Ländern Sub-Sahara Afrikas. Die AG Global Health des Instituts für Medizinische Epidemiologie, Biometrie und Informatik der Universitätsmedizin Halle (Saale) arbeitet bereits seit mehreren Jahren mit dem Netzwerk zusammen.

/© hil · aerzteblatt.de

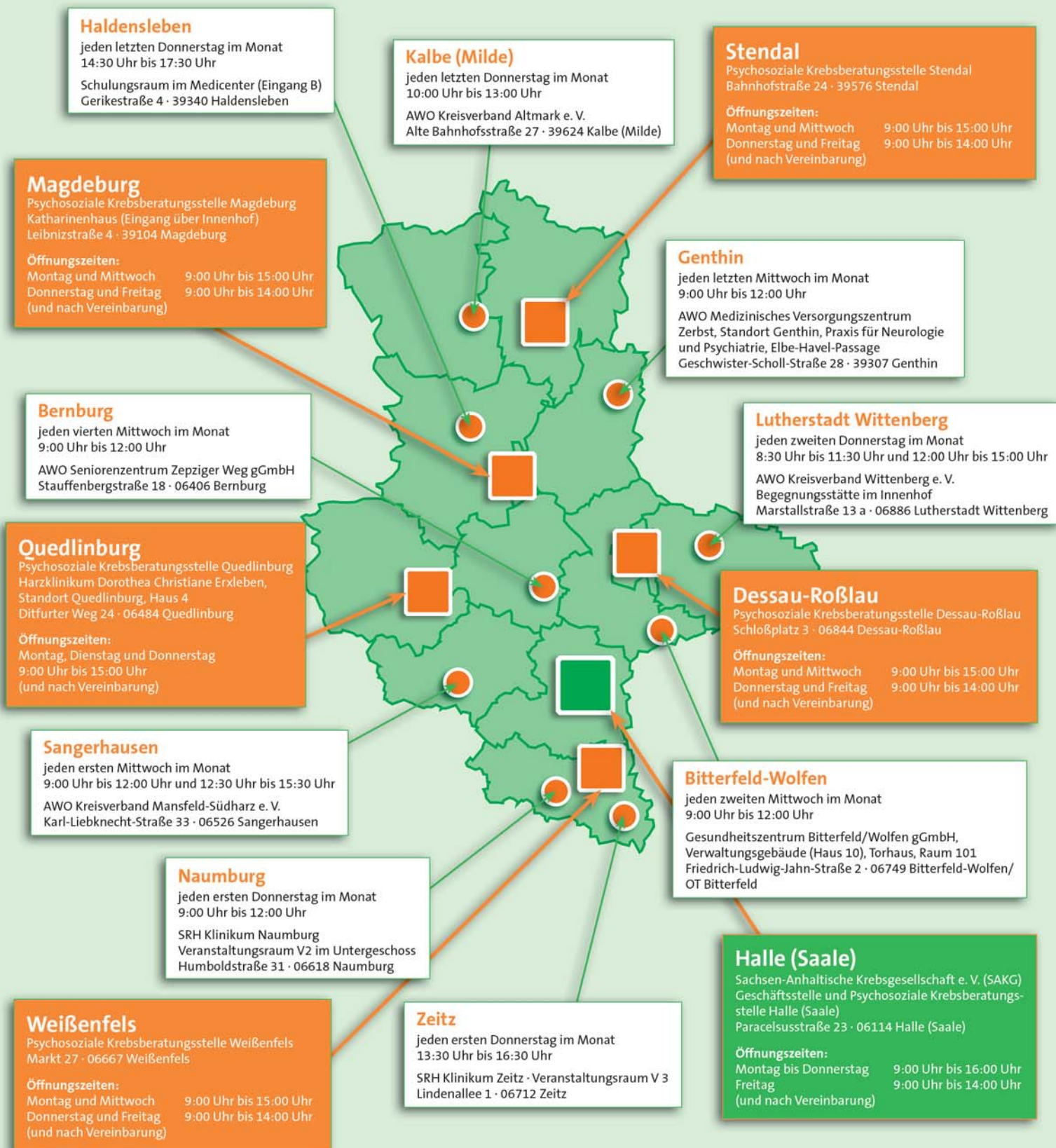
+++



Unter folgenden Telefonnummern können Sie für alle Beratungsstellen der SAKG einen Termin vereinbaren:

Halle (Saale): 0345 4788110 | Magdeburg: 0391 56938800 | Dessau-Roßlau: 0340 25087810 |  
Quedlinburg: 03946 6289700 | Stendal: 03931 5439800 | Weißenfels: 03443 3381767

E-Mail: [beratung@sakg.de](mailto:beratung@sakg.de) | [www.sakg.de](http://www.sakg.de) | [www.facebook.com/sakg.ev](https://www.facebook.com/sakg.ev) | [www.instagram.com/sakg\\_ev](https://www.instagram.com/sakg_ev)







WALDBURG-ZEIL  
KLINIKEN



**Dank Reha wieder  
Gas geben.**

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

**Ein Stück Leben.**  
[www.wz-kliniken.de](http://www.wz-kliniken.de)