

# Leben

Das Magazin der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V.

## Mammo- graphie- Screening

Ausweitung des Programms für  
Frauen von 70 bis 75 Jahren

### Ernährung bei Krebs

Wichtige Ergänzung der Therapie

### Aufrichten, stärken, trösten: Aber wie?

Kann ich irgendetwas für dich tun? Wie kann ich dir helfen?



**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](http://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!

Krebs-Früherkennung rettet Leben und diese hat in Sachsen-Anhalt wieder an Bedeutung gewonnen. Nach den herausfordernden Jahren der Pandemie steigen die Teilnehmeraten an Früherkennungsuntersuchungen wieder. Ein positives Signal, das Mut macht: Koloskopien zur Darmkrebsvorsorge, Mammografie-Screenings und Prostatakrebs-Untersuchungen verzeichnen erfreuliche Zuwächse. Doch eine alarmierende Lücke bleibt: die Früherkennung von Hautkrebs. Der „Tag der Krebsvorsorge“ am 28. November rückt auch dieses Thema jedes Jahr in den Mittelpunkt – und das aus gutem Grund. Während sich bundesweit viele Kreise einer wachsenden Akzeptanz des Hautkrebs-Screenings erfreuen, hinkt Sachsen-Anhalt hinterher. Besonders Dessau-Roßlau und der Salzlandkreis gehören zu den Regionen mit den bundesweit niedrigsten Teilnahmequoten. Warum schrecken so viele Menschen vor dem Hautkrebs-Screening zurück? Eine aktuelle Forsa-Umfrage liefert beunruhigende Antworten: Unkenntnis, Unsicherheit über die Berechtigung und das Gefühl, keine Zeit zu haben, führen dazu, dass viele Menschen das Angebot nicht wahrnehmen. Besonders Männer, vor allem jüngerer Altersgruppen, bleiben auffallend oft fern. Dabei lässt sich

Hautkrebs in den meisten Fällen heilen, wenn er früh erkannt wird.

Prävention und Früherkennung, wie ein konsequenter UV-Schutz, der das Hautkrebsrisiko senkt, und regelmäßige Check-ups, wie sie bei Haut- und Brustkrebs angeboten werden, bieten eine echte Chance auf Heilung.

Neben der Hautkrebs-Früherkennung gibt es in diesem Jahr auch erfreuliche Nachrichten zur Brustkrebs-Früherkennung. Der Gemeinsame Bundesausschuss hat das Mammografie-Screening ausgeweitet. Seit dem 1. Juli 2024 können Frauen bis zu ihrem 76. Geburtstag alle zwei Jahre am Programm teilnehmen.

Lassen Sie uns gemeinsam die Krebs-Früherkennung zu einem festen Bestandteil unseres Gesundheitsbewusstseins werden und mehr Verantwortung für unsere Gesundheit übernehmen.

Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit und verweisen gern noch auf die vielen Angebote unserer Krebsberatungsstellen im 1. Halbjahr 2025, die sie in dieser Ausgabe entdecken können.

Herzlichst

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



Prof. Dr. med. Hans-Joachim Schmoll  
Vorstandsvorsitzender



Sven Weise  
Geschäftsführer

### Sozialleistungen

Ring frei im Bürokratie-Dschungel – Blinde Krebsbetroffene erhält weder Blindengeld noch Merkzeichen für Schwerbehinderte 4

### Aktuelles

Die elektronische Patientenakte für alle – Wie funktioniert sie und was muss ich wissen? 6  
Cannabis-Legalisierung: Richtig oder falsch? – Pressemeldung der SAKG und Leserbrief 26  
+++ Kurz gemeldet +++ 30

### SAKG Aktiv

Lesecafé „ONKO-logisch“ + Hör-Tipp 8  
DANKE für die Hilfe: 2. Spendenlauf in Blankenburg | Herzkissen für Betroffene 13  
Ein Tag voller Inspiration und Austausch – Nachlese zum Patientenkongress 14  
Rezepte:  
Hähnchenbrustfilet mediterran 15  
Oreo-Trüffel 16  
Der Kunsttreff der SAKG – Ein kreativer Raum für Krebsbetroffene und Angehörige 17  
Singen – Balsam für die Seele: Rückblick auf ein Jahr mit Sangesfreudigen 18  
Natürlich gut aussehen – Sich wohler fühlen nach Krebs 19  
Unser Härtefonds – Krebspatienten in akuten finanziellen Notlagen helfen 20

### Psychoonkologie

Aufrichten, stärken, trösten: Aber wie? – Kann ich irgendetwas für dich tun? Wie kann ich dir helfen? 10

### SAKG Veranstaltungen

Themen, Termine, Orte – 1. Halbjahr 2025:  
• Telefonische Beratertage 11  
• Online-Sprechstunde 13  
• „Gesund mit Genuss“ – Kochstudio 15  
• Körper & Seele 17  
• Gesunde Bewegung 19

### Prävention

Mammographie-Screening für Frauen von 70 bis 75 Jahren | Zentrale Stelle und Screening-Einheiten in Sachsen-Anhalt 12  
Lungenkrebs-Screening in Aussicht – Neue Früherkennungsverordnung in Kraft 21

### Ernährung

Ernährung bei Krebs – Wichtige Ergänzung der Therapie 22

### Selbsthilfe

Nachrichten aus der Selbsthilfe 25

### Sonstiges

Impressum 7  
Krebsberatungsstellen der SAKG 31



Blinde Krebsbetroffene erhält weder Blindengeld noch Merkzeichen für Schwerbehinderte

## Ring frei im Bürokratie-Dschungel

Die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft (SAKG) übt heftige Kritik am Umgang des Landesverwaltungsamtes (LVwA) mit der Anerkennung gesundheitlicher Einschränkungen. Hintergrund ist der Fall einer an Krebs erkrankten blinden Frau aus Burg bei Magdeburg, deren Ersuchen zur Gewährung von Blindengeld und Merkzeichen für Schwerbehinderte trotz Vorlage eines ärztlichen Attests abgewiesen wurde. SAKG-Geschäftsführer Sven Weise: »Dieser Fall zeigt besonders krass die unmenschlichen Folgen für die betroffene Patientin, deren ohnehin extrem schwierige Situation sich durch lange Bearbeitungszeiten und eine aus unserer Sicht fehlerhafte Entscheidung des Landesverwaltungsamtes weiter verschlechtert hat.«

Eine schwerwiegende Erkrankung fordert den Patienten enorm. »Man ist dankbar für jeden Strohalm und jede Hilfe«, sagt Daniela Schmidt. 2015, zwei Jahre, nachdem sie an einem unheilbaren Augenleiden erkrankte, begann nicht nur ihr Kampf mit der Krankheit, sondern auch mit den Behörden. Anträge, Gutachten und Gerichtsprozesse füllen inzwischen einen ganzen Ordner.

Daniela Schmidt leidet unter Retinitis Pigmentosa (RP), dem so genannten Tunnelblick, einer unheilbaren Augenerkrankung, die zur Erblindung führt. Der Prozess verläuft schleichend, anfangs konnte die gelernte Gärtnerin, die zuletzt in der Altenpflege tätig war, noch ihrer Arbeit nachgehen, aber schon kurze Zeit später musste sie ihren Führerschein abgeben, 2016 schließlich ihren Beruf aufgeben. Der Rentenversicherungsträger erkannte ihre Erkrankung an, so dass sie wenig später im Berufsförderungswerk für Blinde und Sehbehinderte in Halle (Saale) eine Umschulung machen konnte und auch eine Grund-Rehabilitation erhielt, in deren Rahmen sie die Blindenschrift erlernte und Kurse zur Bewältigung des Alltags für Blinde absolvierte.

Doch als Daniela Schmidt zum ersten Mal einen Antrag auf Blindengeld und Schwerbehinderung beim LVwA stellte, begann eine Zerreißprobe, die sie inzwischen an den Rand der Erschöpfung getrieben hat. Mit kompletter Sehfähigkeit des einen und einem Seh-Rest von fünf Prozent auf dem anderen Auge ist Daniela Schmidt nicht blind genug – ihre Anträge wurden durch das LVwA in Halle (Saale) stets mit dieser Begrün-

dung abgelehnt; genau wie die Gewährung von speziellen Merkzeichen für Schwerbehinderte, die zum Beispiel eine Begleitperson benötigen.

Das wollte sich Daniela Schmidt nicht gefallen lassen und holte sich juristische Hilfe. Gemeinsam mit einer spezialisierten Fachanwältin klagte sie gegen die Entscheidung des Amtes. Das Gericht beauftragte ein Gutachten, das zwar die Diagnose grundsätzlich bestätigte, jedoch zugleich diffuse Zweifel säte: Hintergrund war die Beobachtung, dass sich die Patientin im Gerichtssaal offenbar relativ sicher zu orientieren schien und man ihr so kurzerhand „Aggravation“, auf Deutsch: Simulantentum, unterstellte.

»Eine Frechheit und eine böartige Unterstellung«, findet Daniela Schmidt. »Ich bin spät erblindet und habe gegenüber Geburtsblinden einen leichten Vorteil in der Orientierung. Daraus versuchte man offenbar, mir einen Strick zu drehen. Doch das ändert nichts an der Tatsache, dass ich nichts mehr sehen kann.«

Um Klarheit zu schaffen und doch noch zu ihrem Recht zu kommen, ließ sie sich von einem Augenfacharzt in der Berliner Charité erneut begutachten.

Der führende Experte für die Behandlung der Reninitis Pigmentosa kommt in seiner Bewertung eindeutig zu dem Schluss, dass Daniela Schmidt unter dieser Krankheit leidet und damit auch eine Erblindung einhergeht. Doch dieses Gutachten wurde vom Gericht nicht gewürdigt. Begründung: Es wurde privat in Auftrag gegeben und nicht durch das mit dem Fall befasste Gericht.

Bis zum Februar 2022 hat Daniela Schmidt sich mit ihrer Anwältin durch die Instanzen gekämpft, dann war juristisch alles ausgereizt und Daniela Schmidt stand immer noch ohne Blindengeld da. Und das, obwohl ihre Erkrankung zu jener Zeit längst durch den Rentenversicherungsträger anerkannt worden war.

2023 kam dann der nächste Schlag: Daniela Schmidt erkrankte zusätzlich an Brustkrebs. Spätestens zu diesem Zeitpunkt hätte der gesamte Vorgang durch das LVwA noch einmal neu bewertet werden müssen. Doch offenbar ist das nicht passiert, denn die Behörde attestierte ihr ohne neuerliche Prüfung ihrer Augen, sondern nur aufgrund ihrer Krebsdiagnose eine 80%ige Schwerbehinderung. Die Augenerkrankung wurde dabei lediglich mit 20 % bewertet. »Das ist völlig unverständlich angesichts meines Zustandes«, findet Daniela Schmidt. Das bedeutete auch diesmal: Weder erhielt sie die Zusage für die Gewährung von Blindengeld noch für die wichtigen Merkzeichen für Schwerbehinderte.

Inzwischen hatte sich die 53-Jährige Beratungshilfe bei der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft (SAKG) geholt: »Gemeinsam haben wir uns im Sommer 2024 erneut an das Landesverwaltungsamt gewandt und schriftlich um Einsicht gebeten, um herauszufinden, aufgrund welcher Unterlagen die jüngste Entscheidung des Landesverwaltungsamtes eigentlich gefällt worden ist«, erklärt sie. Seither warten Daniela Schmidt und das Team der SAKG auf eine Antwort.

Für Geschäftsführer Sven Weise sind solche Fälle leider keine Seltenheit. »Lange Bearbeitungszeiten, sehr viele bürokratische Hürden und schwer nachvollziehbare Entscheidungen machen unseren Patienten das Leben zu-

sätzlich schwer«, sagt er und verweist darauf, »dass es sich bei unseren Klienten um Menschen in einer Ausnahme-situation handelt, die ihre ganze Kraft auf die Behandlung ihrer Erkrankung legen sollten und nicht darauf, sich mit Behörden herumzürgeren.« Generell plädiert er für eine andere Kultur und einen menschlicheren Umgang mit den Klienten, die oft schon durch die vielen Formulare abgeschreckt würden.

»Andere Bundesländer zeigen, wie es auch gehen kann«, so Weise, denn aus seiner vernetzten Zusammenarbeit mit den Krebsgesellschaften in anderen Bundesländern weiß er, »dass man den Antragstellern dort nicht von vornherein mit Misstrauen begegnet und ihre Diagnosen in Frage stellt, wie im Fall von Frau Schmidt.« Auch die Bearbeitungszeiten seien dort kürzer.

Im vorliegenden Fall fordert er das LVwA zum unverzüglichen Handeln auf. Daniela Schmidt ist aufgrund ihrer beiden Erkrankungen auf Hilfe von außen angewiesen. Dabei verstärken sich die Probleme gegenseitig: Durch die Brustkrebsoperation hat sich an ihrem Arm ein Lymphödem gebildet, so dass sie ihren langen Blindenstock, den sie zur Orientierung braucht, kaum halten kann. Außerdem muss sie aufgrund der Therapien viele zusätzliche Wege absolvieren. All das kostet nicht nur Zeit, sondern auch zusätzliches Geld. Geld, das Daniela Schmidt schlicht nicht hat. »Die ihr monatlich zustehenden rund 440 Euro Blindengeld würden hier einen großen Unterschied machen«, so Sven Weise.

Daniela Schmidt hofft, mit Unterstützung der SAKG und auch dadurch, ihren Fall nun öffentlich zu machen, doch noch zu ihrem Recht zu kommen. Unterstützung erhält sie auch vom Landesverband für Blinde und Sehbehinderte in Magdeburg. Dessen Magdeburger Geschäftsstellenleiter Lars Lippek äußert ebenfalls Kritik am Vorgehen des LVwA: »Seit etwa drei Jahren kommen immer wieder Betroffene zu uns, denen für die Beantragung von Blindengeld von Medizinern ein Seh-Rest von 0,01 diagnostiziert worden ist. Doch im Gutachten des Landesverwaltungsamtes wird ihre Selbständigkeit oft negativ ausgelegt, denn in der dortigen Be-



wertung wird oft ein höherer Seh-Rest behauptet.« Ein Verfahren, das Lars Lippek »sehr fragwürdig« findet. Zumal die dortigen Gutachten oft unter Laborbedingungen stattfinden, in denen optimale Lichtbedingungen herrschten, wie sie in der Realität oft nicht vorhanden seien.

Zugleich fordert Lippek das LVwA dazu auf, »die eingesetzten Gutachter mehr zu sensibilisieren«, wofür sein Verband sogar entsprechende Schulungen anbieten könne. Darüber hinaus verweist Lippek darauf, dass »blind nicht gleich blind« sei. Vor allem gelte es, den Unterschied zwischen Geburtsblinden und Späterblindeten zu berücksichtigen. Für Daniela Schmidt bleibt als Fazit: »Als hätte ich mit meinen Erkrankungen nicht schon genug Sorgen; statt meine ohnehin kaum vorhandenen Kräfte vollständig in die Bewältigung meiner Krankheiten zu stecken, bin ich mit unüberwindlich scheinenden bürokratischen Hürden konfrontiert. Das ist für mich sehr bitter.« ■

#### Ansprechpartner für weitere Fragen:

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

Blinden- und Sehbehindertenvorband Sachsen-Anhalt e. V.  
Geschäftsstellenleiter Lars Lippek  
Hanns-Eisler-Platz 5 · 39128 Magdeburg  
Telefon: 0391 2896232 · E-Mail: l.lippeck@bsvsa.org

Foto: Daniela Schmidt (links) im Gespräch mit Bianca Hoffmann, Psychoonkologische Beraterin der SAKG

Die Betroffene Daniela Schmidt steht für Anfragen von Medienvertretern zur Verfügung. Der Kontakt zu ihr kann über die SAKG hergestellt werden.





Wie funktioniert sie und was muss ich wissen?

## Die elektronische Patientenakte (ePA) für alle

Neben dem E-Rezept und der Videosprechstunde ist die elektronische Patientenakte (ePA) ein wichtiger Teil der Digitalisierung des deutschen Gesundheitssystems. Von Januar 2025 an erhalten alle gesetzlich Krankenversicherten eine ePA und es gilt das gesetzlich festgeschriebene Opt-out-Prinzip. Das bedeutet, nur, wer aktiv Widerspruch einlegt, bekommt keine elektronische Gesundheitsakte. Viele Krankenkassen integrieren die ePA in ihre bestehenden Gesundheitsapps oder haben eine spezielle App dafür entwickelt.

Auch privat Versicherte können eine elektronische Patientenakte nutzen, wenn ihre private Krankenversicherung die Möglichkeit einer ePA bietet. Hierzu gibt es aber keine Verpflichtung. Die Nutzung der ePA ist freiwillig. Wer sie nicht nutzen möchte, kann der Einrichtung widersprechen. Ihre Entscheidung gegen die ePA oder den teilweisen Zugriff darauf hat keine negativen Auswirkungen auf Ihre Gesundheitsversorgung.

### Was ist die ePA?

Die ePA ist Ihr persönlicher, digitaler und lebenslanger Aktenordner für Gesundheitsdaten. Ärzt\*innen, Kranken-

häuser, Physiotherapeut\*innen und andere medizinische Einrichtungen hinterlegen medizinische Dokumente, wie Arztbriefe, Befunde, Röntgenbilder, Medikationspläne, das Zahnbonusheft, Blutdrucktagebücher und Weiteres, sofern Sie dem nicht widersprochen haben. Auch Sie selbst können dort Gesundheitsdaten einspeichern.

### Welche Vorteile hat die Patientenakte?

Sie erleichtert den Austausch von medizinischen Dokumenten zwischen Arztpraxen, Apotheken, Kliniken und den Patient\*innen, da Unterlagen vorhanden sind und nicht erst angefordert werden müssen.

Unnötige Doppeluntersuchungen entfallen und im Notfall liegen alle wichtigen Informationen gesammelt und schnell vor. Ärzt\*innen haben einen besseren Überblick über Ihre Krankengeschichte. Überweist Ihre Hausärztin Sie z. B. an einen Facharzt, kann dieser die Dokumente zu Ihrem Behandlungsfall einsehen und seinen eigenen Bericht direkt in die elektronische Patientenakte hochladen.

Das Einholen einer ärztlichen Zweitmeinung oder ein Arztwechsel werden durch die Patientenakte ebenfalls ein-

facher. Und bei einem Krankenhausaufenthalt liegen Ihre Gesundheitsdaten bereits vor, wenn Sie dem Zugriff des Krankenhauses nicht widersprechen.

### Welche Nachteile hat sie?

Trotz hoher Sicherheitsstandards könnte es zu Datenlecks und Cyberangriffen kommen. Das kann man nie ausschließen. Sensible Gesundheitsdaten könnten in falsche Hände geraten.

Die ePA braucht außerdem eine stabile technische Infrastruktur. Systemausfälle, technische Fehler oder eine langsame Internetverbindung können den Zugang zur ePA erschweren.

Menschen ohne geeignetes Endgerät haben keinen eigenständigen Zugriff und Einblick in ihre eigene ePA. Nicht alle Patient\*innen sind außerdem hinreichend technisch versiert. Einige können Schwierigkeiten haben, die ePA effektiv zu nutzen.

### Wer hat Zugriff auf die Daten?

Die Nutzung der ePA ist freiwillig. Ohne Zustimmung darf niemand die persönlichen Daten einsehen. Per Gesetz ist festgelegt, dass nur Personen mit einem elektronischen Heilberufsausweis Einblick erhalten dürfen. Das sind unter

anderem Ärzt\*innen, Apotheken, Pflegepersonal, Hebammen, Physio- und Psychotherapeut\*innen. Der Patient entscheidet, wer aus diesem Personenkreis die gesamte Akte oder nur Teile einsehen darf. Dazu wird die Versicherungskarte und eine PIN benötigt, die die Versicherten von ihrer Krankenkasse bekommen.

### Was ist, wenn ich keine elektronische Patientenakte möchte?

Die Nutzung der elektronischen Patientenakte ist freiwillig. Wenn Sie keine wünschen, können Sie der Einrichtung der ePA widersprechen. Das ist innerhalb von sechs Wochen möglich, wenn Ihre Krankenkasse Sie über die Einrichtung einer ePA informiert. Die Krankenkasse teilt Ihnen auch mit, wo und wie Sie den Widerspruch einlegen können. Es wird dann keine ePA für Sie angelegt. Auch wenn Sie die Frist versäumen oder später Ihre Meinung ändern, können Sie widersprechen. Dann löscht die Krankenkasse die bereits erstellte ePA mit allen Daten.

### Kann ich die ePA ohne App nutzen?

Ja, das geht, allerdings nur eingeschränkt. Die Patientenakte ist auf die

Nutzung mit digitalen Endgeräten ausgelegt. Versicherte ohne Smartphone, Tablet oder Computer können die ePA dennoch nutzen, sie müssen aber mit Einschränkungen leben und können sie nur passiv nutzen.

Das bedeutet: Sie können keine Daten einsehen, hochladen oder verwalten, und Widersprüche müssen über die Ombudsstelle Ihrer Krankenkasse erklärt werden.

Arztpraxen, Krankenhäuser und andere autorisierte medizinische Einrichtungen befüllen dann automatisch Ihre ePA mit den erforderlichen Gesundheitsdaten und haben im Behandlungszusammenhang Zugriff darauf.

Mit dem Einlesen der Gesundheitskarte in der Arztpraxis erhält Ihr Arzt oder Ihre Ärztin automatisch für 90 Tage Zugriff auf Ihre ePA.

Wenn Sie einzelne Ärzte oder Leistungserbringer ausschließen oder einzelne Dokumente verbergen möchten, geht das nur über die App oder über die Ombudsstelle bei der Krankenkasse.

Alternativ können Sie eine Person Ihres Vertrauens als Vertretung benennen. Ihre Vertretung hat grundsätzlich die gleichen Zugriffsrechte, die Sie bei Nutzung der ePA-App hätten. Ihre Ver-

tretung kann dann über ein passendes Endgerät Leistungserbringern Zugriff gewähren oder entziehen. Ihre Vertretung kann jedoch Ihre ePA nicht löschen und keine weiteren Vertretungen benennen oder widerrufen.

Ihre Vertretung benennen Sie bei der Ombudsstelle Ihrer Krankenkasse.

### Wer entwickelt und betreibt die ePA?

Das Bundesministerium für Gesundheit hat die „Gematik“ damit beauftragt, die elektronische Patientenakte zu entwickeln. Die „Gematik“ ist die Nationale Agentur für Digitale Medizin. Sie trägt die Gesamtverantwortung für die Telematikinfrastruktur – das Netzwerk, über das alle Anbieter im Gesundheitswesen sich austauschen. ■

/© www.verbraucherzentrale.de und  
www.stiftung-gesundheitswissen.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 02/2024  
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@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de  
www.krebsgesellschaft-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:** 7.500 Exemplare  
**Erscheinungsweise:** zweimal pro Jahr  
**Redaktionsschluss 02/2024:** 31. Oktober 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

© Depositphotos.com/Andrew Lozovyi (S. 1, 12); © SAKG (S. 3, 17, 18, 27); © Tobias Jeschke/www.fotoist.de (S. 3); © Janett Scheibe (S. 4); © Holger Langmaier/pixabay.com (S. 5); © Depositphotos.com/VitalikRadko (S. 6); © sweetlouse/pixabay.com (S. 10); © sabinevanerp/pixabay.com (S. 11); © Gordon Johnson/pixabay.com (S. 12); © Tumisu/pixabay.com (S. 13, 14); © Carmen Carbonell/pixabay.com (S. 14); © Neyna Tigris Parker/pixabay.com (S. 15); © sansoja/pixabay.com (S. 15, 16); © Myriams-Fotos/pixabay.com (S. 16); © Schäferle/pixabay.com (S. 17, 18); © NIL-Foto/pixabay.com (S. 19, 20); © Dimitri Wittmann/pixabay.com (S. 20); © OsloMetX/pixabay.com (S. 21); © Max Muselmann (S. 22); © Grafik: Anna Schmitz (S. 23); © Natascha Ungereit (S. 24); © privat (S. 25); © SerenityArt/pixabay.com (S. 26); © Prof. Thorsten Wallis (S. 27); © Prof. Dr. Stephan Michael Feller (S. 27); © geralt/pixabay.com (S. 30); © Depositphotos.com/Andrew Lozovyi (S. 30); © Marco Warmuth Fotografie (S. 30)



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.

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, 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 Uhr  
und nach Vereinbarung



### Krebs meistern

*Jenseits von richtig oder falsch*

Dr. med. Achim Zinggrebe  
conciliario Verlag (2024)  
ISBN 978-3-9826111-1-2



### KRÈBEZ

*Als der Krebs bei Mama einzog*

Julia Maier, Maria Schmid  
Punkt im Kreis (2024)  
ISBN 978-3000794827

Eine Krebs-Diagnose verändert das Leben schlagartig. Ihre Unberechenbarkeit löst bei den Betroffenen Ängste und Ohnmachtsgefühle aus.

Der Autor dieses Mut machenden Ratgebers, Dr. med. Achim Zinggrebe, ist selbst Arzt und ehemaliger Krebspatient und weiß genau, dass es gerade dann lebenswichtig ist, das Steuer selbst in die Hand zu nehmen. Er hat sich aus seiner eigenen, tiefen Hoffnungslosigkeit herausgekämpft, sich neuen Ansätzen geöffnet und seinen Weg zur Genesung bewusst selbst gestaltet. Darüber hat er ein wissenschaftlich fundiertes, ganzheitliches und individualisierbares Therapiekonzept entwickelt. Es vereint alternative Heilmethoden, schulmedizinische Behandlungen, Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen sowie spirituelle Ansätze – denn es geht um ein kraftvolles Miteinander, das Körper, Geist und Seele vereint.

Dieses Buch ist ein energiegeladener Ratgeber, der die Bedeutung von Gesundheit und den für jeden Menschen einzigartigen Weg dorthin neu definiert. Ein kompetenter, einfühlsamer Wegweiser für Krebsbetroffene und ihre Angehörigen – vom Schock der Diagnose bis zum Ende der Therapie und weit darüber hinaus. Denn Krebs und das Leben haben viel mehr miteinander zu tun als Krebs und der Tod. ■

/Jana Krupik-Anacker · SAKG

Als Mama erfährt, dass sie Brustkrebs hat, beginnt nicht nur für sie, sondern auch für alle Menschen, die ihr nahe stehen, eine herausfordernde Zeit. Aus Sicht eines Kindes visualisiert dieses Buch die Herausforderungen der Diagnose und der Behandlung sowie die damit verbundenen Gefühle. Durch die liebevollen Aquarell-Illustrationen und eine kindgerechte Sprache bietet es Familien eine einfühlsame Unterstützung, ohne dabei ein Blatt vor den Mund zu nehmen. Es fördert Offenheit und Verständnis im Umgang mit einem oft tabuisierten Thema und hilft Kindern sowie Angehörigen, über diese schwere Krankheit zu sprechen und die damit einhergehenden Gedanken und Gefühle zu verarbeiten. Es klärt auf und beantwortet häufig gestellte Fragen.

Die phantasievollen Illustrationen laden zudem ein, auf eine Entdeckungsreise zu gehen. Nicht nur Emotionen, sondern auch komplexe Begriffe, wie „Krebs“ oder „Chemotherapie“, werden z. B. durch das „Chemomännchen“ kindgerecht zugänglich und begreiflich gemacht. Das Spiel zwischen Phantasie und der medizinischen Realität lädt ein, sich dem Thema Brustkrebs auf eine neue Art zu nähern, ohne an Tiefe zu verlieren. Besonders besticht das Buch durch seine Ausgewogenheit an Bild und Text und man merkt sofort: dieses Buch war und ist eine Herzensangelegenheit! ■ /Jana Krupik-Anacker · SAKG





### Gute Tage trotz Krebs

Ein humorvolles Ausfüll- und Mutmachbuch rund um eine doofe Diagnose

Sabine Dinkel

humboldt Verlag (2020)

ISBN 978-3-8426-2959-2

»Wenn jemand die Diagnose Krebs bekommt, ist es für mich, als wäre dieser Mensch ungefragt auf einem fremden Planeten abgeworfen worden, von dem er schon viele grausige Geschichten gehört hat. Womöglich kennt er auch Leute, die schon auf diesem Planeten verloren gegangen sind. Er weiß weder, was los ist, noch, was ihn auf diesem komischen Planeten erwartet.« Das schrieb die Autorin und selbst an Krebs erkrankte Sabine Dinkel in ihrem ersten Ratgeber „Krebs ist, wenn man trotzdem lacht“. In ihrem neuen Buch „Gute Tage trotz Krebs“ setzt sie wieder auf Hoffnung, Mut und Humor.

Die Diagnose Krebs veränderte das Leben der Autorin schlagartig. Zwischen Angst und medizinischer Informationsflut suchte sie einen Weg, der Krankheit den Schrecken zu nehmen. Dabei entstand ein Ratgeber, der sich auf das Gute fokussiert, ohne die schweren Phasen zu leugnen. Ein lebensbejahendes und zuversichtliches Ausfüll- und Mutmachbuch mit praktischen Übungen, hilfreichen Checklisten und tröstlichem Jux.

Offen, ehrlich und wohlmeinend spricht Sabine Dinkel über ihren Umgang mit der Krebserkrankung und liefert zahlreiche Ideen und Inspirationen, um auch in schwierigen Situationen zuversichtlich zu bleiben. Ihr Motto lautet nach wie vor: »Nicht den Mut (und den Humor) verlieren!« ■ /Jana Krupik-Anacker · SAKG



### Progredienzangst

Manual zur Behandlung von Zukunftsängsten bei chronisch Kranken

Sabine Waadt, Gabriele Duran, Petra Berg, Peter Herschbach

Schattauer Verlag (2018)

ISBN 978-3-608-42368-6

Progredienzangst beschreibt die Angst vor dem Voranschreiten oder Wiederkehren einer Erkrankung, z. B. vor einem Rezidiv bei Krebs. Sie stellt eine der stärksten emotionalen Belastungen bei Krebserkrankungen dar. Gefühle der Überforderung, Hilflosigkeit oder das sogenannte „Body Checking“ (übergenaue Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper und auf Symptome, die auf einen Progress hinweisen) könnten einhergehen mit katastrophisierenden Gedanken und Angstsymptomen.

Dabei hat Angst oft eine lebenserhaltende Schutzfunktion, es gibt also einen gesunden Teil der Progredienzangst. Dieses Therapiemanual widmet sich dem Teil, der das Leben einschränkt und langanhaltend den Alltag der Betroffenen belastet. Dabei wird die Angst mit Wertschätzung betrachtet: »Wir müssen keine Angst vor der Angst haben, sie kommt zum richtigen Thema genau zur richtigen Zeit, um genau die richtige Frage an uns zu richten.«

Inhaltlich werden Progredienzängste definiert, Therapien und lösungsorientierte Manuals vorgestellt, die flexibel ambulant oder stationär umgesetzt werden können. Hilfreich sind die vielfältigen Interventionsmöglichkeiten bei potentiell auftretenden Schwierigkeiten, der ressourcenorientierte Blick und die Fallbeispiele von Betroffenen mit Krebs- oder anderen chronischen Erkrankungen. ■ /Hannah Nickell · SAKG

## HÖR-TIPP



### Let's talk about Krebs, Baby!

Der InfluCancer-Krebspodcast

In „Let's talk about Krebs, Baby!“ lädt die InfluCancer-Gründerin Martina Hagspiel sich regelmäßig Gäste ein, um mit ihnen offen und humorvoll über das Leben mit Krebs zu sprechen. Dabei bricht sie bewusst Tabus, spricht ohne Hemmungen und geht an die Grenzen des Sagbaren – immer mit einem Augenzwinkern. In den einzelnen Episoden widmet sich der Podcast\* nicht nur den medizinischen Aspekten, sondern fokussiert sich vielmehr auf die Erfahrungen, Herausforderungen und auch Erfolge, die Menschen während und nach einer Krebserkrankung erleben.

Das Besondere an diesem Format ist die erfrischende Direktheit und der respektvolle Umgang mit einem Thema, das oft mit Ängsten und Unsicherheiten behaftet ist. Die Gäste – darunter Patient:innen, Angehörige, Expert:innen und Ärzt:innen – teilen ihre Geschichten, Meinungen und Einsichten. Das Ziel: Alle Winkel des Lebensumstandes beleuchten, Perspektiven erweitern und verschiedene Themen aus einer Krebserkrankung sichtbar machen.

„Let's talk about Krebs, Baby!“ verfolgt bewusst das Motto, frech und ohne Angst über Krebs zu sprechen. In den einzelnen Episoden wird über die Herausforderungen der Rückkehr in den Berufsalltag gesprochen, die Rolle von Freund:innen und Familie im Umgang mit der Krankheit beleuchtet und auch die psychische Belastung sowie Wege zur mentalen Resilienz thematisiert. Auch Themen wie Sexualität, Langzeitfolgen, Selbsthilfe und Pflege stehen im Fokus der Gespräche. ■

/Tanya Kaindlbauer · www.kurvenkratzer.com

Mehr Infos und aktuelle Folgen gibt es kostenlos auf [www.influcancer.com](http://www.influcancer.com) sowie bei allen gängigen Podcastanbietern (Spotify, Apple, etc.).

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



Kann ich irgendetwas für dich tun? Wie kann ich dir helfen?

## Aufrichten, stärken, trösten: Aber wie?

»Was hast du mit meiner Frau gemacht?« Gleich zu Beginn der Konzertpause stürzte ein Zuschauer in den Garderobenraum der Band und zeigte auf den Gitarristen. »Ich?«, fragte dieser erschrocken. »Ja, du. Was hast du mit meiner Frau gemacht?« »Ich kenne deine Frau nicht, nichts habe ich...« »Doch! Du hast sie zum Lachen gebracht!« »Ach...«

Das war der Sinn jener Auftritte: Mit umgedichteten oder selbsterdachten Liedern, Versen und Sprüchen Menschen Frohsinn zu bereiten. Was also... Der Mann erzählte, dass seine Frau durch einen Unfall ihre Eltern verloren hatte. Ein Jahr lang war sie wie versteinert gewesen. Vergeblich hatte er versucht, sie aus ihrer Starre zu lösen, und nur, weil er sie nicht allein lassen wollte, hatte er sie heute mit ins Konzert genommen. Und plötzlich, als der Gitarrist die Saiten zupfte und mit leisem Spott dazu sang, musste sie lachen. »Wo sitzt deine Frau?« »Dort!« Mit der Gitarre setzte er sich ihr gegenüber und sang für sie ein paar Lieder. »Sie lächelte. Ein schönes Lächeln, kein Wunder, dass ihr Mann es vermisst hatte. Und ich dachte: Vielleicht bin ich doch nicht umsonst auf der Welt.« Wie vieles an-

dere hatte er auch diese Geschichte auf einem Zettel notiert. Seine Schwester fand sie in seinem Nachlass, nachdem er einer Krebserkrankung erlegen war. Und es tröstete sie, dass er Trost darin gefunden hatte, jemanden getröstet zu haben.

### Was ist überhaupt Trost?

Zunächst ein schönes Wort. Sprechen Sie es ruhig einmal halblaut vor sich hin: Trost. Für Theresia Wapenhans, Psychologin bei der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft (SAKG), bedeutet es: »Da sein. Zuspruch in einer Zeit, in der alles schwer und belastend ist. Eine Art des Begleitens und Zuhörens.« Und wie tröstet man? Was ist richtig, was falsch? »Falsch ist eigentlich nichts – außer Schweigen.« Ach so. Dann mal los: »Lass dich bloß nicht unterkriegen! Meine Tante hatte das auch. Sogar viel schlimmer! Und der Herr Müller von gegenüber...« Nein? Dann so: »Und, wie geht's?« Was soll jemand darauf antworten, dessen Leben von einer Krankheit bedroht ist? »Danke, geht so«, vielleicht? Nein, einfach ist das nicht.

In Erich Kästners wunderbarem Erwachsenen-Kinderbuch „Das fliegende

Klassenzimmer“ gibt es eine Szene, in der ein Junge seinem Internatslehrer gesteht, dass er über Weihnachten in der Schule bleiben muss. Die Eltern können seine Heimfahrt nicht bezahlen. Und obwohl er versprochen hat, tapfer zu sein, schüttelt ihn plötzlich ein Weinkrampf. Der Lehrer steht wartend daneben, denn: »Er wusste, dass man mit dem Trösten nicht zu früh beginnen darf.« Als der Junge sich ausgeweint hat, nimmt der Lehrer ein Taschentuch, wischt ihm das Gesicht ab und schenkt ihm so viel Geld, dass es auch für die Rückfahrt reicht.

Auch das deckt sich mit den täglichen Erfahrungen von Theresia Wapenhans. Niemand will Schwäche zeigen. Jeder will stark sein, sich zusammenreißen, kämpfen. Doch manchmal klappt das nicht. Angst, Traurigkeit und Verzweiflung machen sich so breit, dass im Innern kein Platz bleibt. Sie müssen 'raus. Und das dürfen sie! »Danke, dass ich weinen durfte«, hört die Psychologin nicht selten von Erkrankten und Angehörigen am Schluss eines Gesprächs. Wenn die einen wie die anderen schwach sein dürfen, können sie zusammen auch wieder stark werden.



### Was aber kann trösten?

Gutgemeinte Phrasendrescherei nichts, wie wir schon wissen. Eher Fragen wie: Kann ich irgendetwas für dich tun? Wie kann ich dir helfen? Das können ganz nebensächlich, gar lächerlich scheinende Dinge sein: Einen Schluck zu trinken reichen. Die Katze füttern. Für das Kind ein Faschingskostüm besorgen. Was tut dir gut? Eine Nackenmassage? Ein Musikstück hören? Soll ich deine Hand und meinen Mund halten?

Das ist zwar auch Schweigen, aber anders. Denn Gesten können sprechen. Einmal hat eine Frau die Wohnung ihrer erkrankten Tochter blitzblank geputzt. Es dauerte eine Weile, bis die Tochter begriff, dass das Mutters Art war, ihre Liebe zu zeigen. Zu sagen: Ich mach' das schon, behalt du deine Kraft für dich. Vielleicht hilft auch In-den-Arm-nehmen? Ein Kuss außer der Reihe? Ein Zeichen, ein Wort auf einem Zettel, ein Blumenstrauß? Man kann auch sagen: »Ich weiß nicht, was ich sagen soll«, wenn man nicht weiß, was man sagen soll. Und fragen: »Weißt du es? Hast du eine Idee?«

Besonders in der Anfangszeit, kurz nach der Diagnose, ist alles durcheinander. Nichts, wie es war. Und das überfordert. Da kann es schon sein, dass ein Patient Trost und Hilfe gar nicht bemerkt. Das muss er auch nicht. Denn, liebe Trostspender: Es geht nicht um euch. Erwartet nichts. Gebt, was Ihr habt. Ihr kriegt es irgendwann wieder.

Was kann eigentlich jemand tun, der jetzt, in diesem Augenblick, Trost bräuchte, aber niemanden erreicht? Weil es mitten in der Nacht ist oder Arbeitszeit oder Funkloch? Gibt es eine Art Trostselbsthilfe? Die Psychologin nennt verschiedene Möglichkeiten. Man könnte sich zum Beispiel fragen: Ist es mir schon einmal ähnlich ergangen? Was habe ich schon einmal geschafft, und was hat mir dabei geholfen? Das kann alles Mögliche sein. Nach draußen gehen. Drinbleiben und langsam tief durchatmen. Sich einen Kaffee oder Kakao oder Tee kochen. Es muss nichts Großes sein; zum Trost reichen Dinge, die man gerade hat. Man kann überlegen: Was würde ich machen, wenn ich gesund wäre? Oder: Was tat mir gut, als ich Kind war? Vor kurzem hat Theresia Wapenhans genau das jemanden gefragt. Die Klientin musste erst einmal überlegen. Und dann fiel ihr ein, was sie einst gern gegessen hat. Wieder zu Hause, kochte sie ihrem inneren Kind sein Lieblingsgericht, und mit großem Vergnügen aß es den ganzen Teller leer.

Zum Schluss nur noch eins: Wenn Sie das nächste Mal über den Weihnachtsmarkt bummeln – Krach, Karussell, Buden, Musik – dann bleiben Sie stehen, wenn „Oh, Tannenbaum“ erklingt. Lauschen Sie besonders der Strophe mit den Worten: „Die Hoffnung und Beständigkeit gibt Trost und Kraft zu jeder Zeit.“ Und dann lächeln Sie. Ganz bestimmt. Denn Sie wissen Bescheid. ■ /Barbara Mann · SAKG

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

## Telefonische Beratertage Termine und Themen für 2025

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.

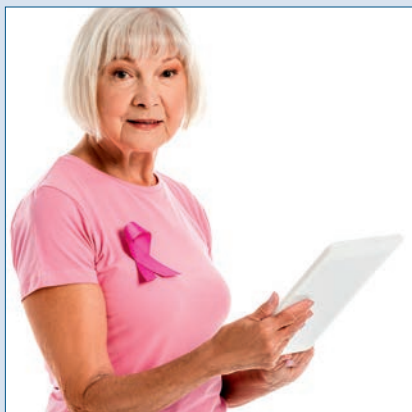
Sollten an manchen dieser Tage besonders viele Anrufer unseren Rat suchen, kann es vorkommen, dass nicht alle Ihre Anliegen sofort und ausführlich besprochen werden können. Dann vereinbaren wir einen weiteren Gesprächstermin mit Ihnen, bei dem Sie sich in Ruhe mit allen Fragen an unser Team wenden können.

10.02.2025	<b>Krankengeld und finanzielle Auswirkungen bei Krebs</b>
17.03.2025	<b>Schwerbehinderung und Krebserkrankung</b>
28.04.2025	<b>Reha und berufliche Perspektiven nach Krebs</b>
16.06.2025	<b>Umgang mit Schmerzen bei Krebs</b>
27.10.2025	<b>Müdigkeit und Erschöpfung bei Krebs (Fatigue)</b>
01.12.2025	<b>Krebs im Alltag</b>



Ausweitung des Programms für Frauen von 70 bis 75 Jahren

# Mammographie-Screening



Das Mammographie-Screening zur Früherkennung von Brustkrebs wurde vom Gemeinsamen Bundesausschuss ausgeweitet: Bislang konnten nur Frau-

en zwischen 50 und 69 Jahren alle zwei Jahre teilnehmen. Seit 1. Juli 2024 ist eine Teilnahme bis zum Alter von 75 Jahren möglich. Der Anspruch endet also mit dem 76. Geburtstag.

## Wie kann ein Mammographie-Termin vereinbart werden?

Seit 1. Juli 2024 können sich Frauen im Alter von 70 bis einschließlich 75 Jahren bei den sogenannten „Zentralen Stellen“ für einen Untersuchungstermin in einer wohnortnahen Screening-Einheit anmelden. Ein Termin ist frühestens 22 Monate nach der letzten Früherkennungs-Mammographie möglich. Die Kontaktdaten der regional zuständigen „Zentralen Stellen“ sind auf der

Website der Kooperationsgemeinschaft Mammographie-Screening (KoopG) [www.mammo-programm.de/de/termin](http://www.mammo-programm.de/de/termin) zu finden.

## Warum bekommen Frauen ab 70 Jahren vorerst keine Einladungen zugesandt?

Durch die Ausweitung des Mammographie-Screenings haben zusätzlich 2,5 Millionen Frauen Anspruch auf eine Teilnahme. Bevor auch Frauen ab 70 Jahren automatisch eine Einladung mit Terminvorschlag in einer wohnortnahen Screening-Einheit angeboten werden können, sind umfangreiche Vorbereitungen notwendig. ■

/© Gemeinsamer Bundesausschuss

## Zentrale Stelle Mammographie-Screening Sachsen-Anhalt

(einladende Stelle, Anmeldung, Terminvergabe)

28203 Bremen  
Horner Straße 60-70  
**Termin online buchen unter:**  
[www.mammo-programm.de/de/termin](http://www.mammo-programm.de/de/termin)

Telefon: 0421 36115147  
Fax: 0421 49615147  
E-Mail: [zentralestelle@gesundheitsamt.bremen.de](mailto:zentralestelle@gesundheitsamt.bremen.de)

## Mammographie Screening-Einheiten in Sachsen-Anhalt

(Untersuchungsort)

### Mammographie Screening-Einheit Sachsen-Anhalt Nord

Dr. med. Dieter Denck  
Wendstraße 30  
39576 **Stendal**  
Telefon: 03931 251689  
E-Mail: [denck@t-online.de](mailto:denck@t-online.de)  
[www.drdenck.de](http://www.drdenck.de)

### Mammographie Screening-Einheit Sachsen-Anhalt West

Dr. med. Abdel Karim Elayan  
Dr. med. Andreas Fessel  
Ulrichplatz 2  
und  
Schönebecker Straße 68a  
39104 **Magdeburg**  
Telefon: 0391 4006545  
E-Mail: [cvkmdradio@googlemail.com](mailto:cvkmdradio@googlemail.com)  
[www.mammographiescreening-sa-regionwest.de](http://www.mammographiescreening-sa-regionwest.de)

### Mammographie Screening-Einheit Sachsen-Anhalt Ost

Dr. med. Kristina Reichl  
Dr. med. Andreas Damm  
Albrechtstraße 105/106  
06844 **Dessau-Roßlau**  
[www.brustkrebsvorsorge-dessau.de](http://www.brustkrebsvorsorge-dessau.de)

### Mammographie Screening-Einheit Sachsen-Anhalt Süd

Dr. med. Maren Gürtler  
Dr. med. Dirk Breuer  
Hansering 12  
06108 **Halle (Saale)**  
und  
Carl-von-Basedow-Klinikum  
Vor dem Nebraer Tor 11  
06268 **Querfurt**  
Telefon: 0345 4704060  
E-Mail: [kontakt@mammascreeing-halle.de](mailto:kontakt@mammascreeing-halle.de)



# SAKKG DANKKE für die Hilfe

## „Gemeinsam gegen den Krebs“ Erfolgreicher 2. Spendenlauf in Blankenburg

Am 28. August 2024 fand in Blankenburg der 2. Spendenlauf „Gemeinsam gegen den Krebs“ statt, organisiert und unterstützt von den Mitarbeitenden der Celenus Teufelsbad Fachklinik, die auch selbst am Lauf teilnahmen. Gemeinsam mit zahlreichen weiteren Läuferinnen und Läufern erliefen sie eine beeindruckende Summe von 4.791 Euro für den guten Zweck, die von der Fachklinik auf 5.500 Euro aufgerundet wurde.

Von dieser Spendensumme fließen 4.500 Euro in die psychosoziale Krebsberatung der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft im Harz, die Betroffene und ihre Angehörigen in der Beratungsstelle Quedlinburg kostenfrei und vertraulich unterstützt. Weitere 1.000 Euro gehen an den Verein krebskranke Kinder Harz e. V., um wichtige Hilfen für krebskranke Kinder in der Region zu fördern.

Unser herzlicher Dank gilt den Mitarbeitenden der Celenus Teufelsbad Fachklinik, allen Läuferinnen und Läufern sowie den Sponsoren, die diesen erfolgreichen Tag ermöglicht und damit das wichtige Thema der Krebsberatung in den Fokus gerückt haben. ■

## Herzkissen für Betroffene Ein gemeinsames Engagement

Seit vielen Jahren engagieren wir uns gemeinsam mit Angela Papenburg und den vielen Mitarbeitenden der GP Günter Papenburg AG für die Herstellung und Übergabe von Herzkissen. Diese wichtigen und nützlichen Kissen werden an die Brustschwestern des Brustzentrums im Krankenhaus St. Elisabeth und St. Barbara Halle (Saale) übergeben, um sie an krebsbetroffene Frauen und Männer weiterzugeben. In diesem Jahr konnten wir über 90 Herzkissen überreichen. Die Kissen bieten nicht nur körperlichen, sondern auch emotionalen Trost und Unterstützung während des Heilungsprozesses.

Ein herzlicher Dank gilt dem Team des Krankenhauses St. Elisabeth und St. Barbara Halle (Saale) für den freundlichen Empfang und die hervorragende Kooperation mit dem Brustzentrum.

Wir möchten uns auch bei den Mitarbeitenden und Helfern der GP Günter Papenburg AG bedanken, die ihre Zeit investiert und zur hohen Qualität der Kissen beigetragen haben. Ein besonderer Dank geht an das Unternehmen für die großzügige Spende von 1.000 Euro zur Beschaffung von Materialien für unsere zukünftigen Nähaktionen.

Gemeinsam setzen wir ein Zeichen der Solidarität und Unterstützung für Betroffene in unserer Region. ■

leben 02/2024 · SAKG Aktiv

SACHSEN-ANHALTISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.



## Online-Sprechstunde Termine und Themen 1. Halbjahr 2025

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 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** 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 1. Halbjahr 2025** ▶

SACHSEN-ANHALTISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.





## Online-Sprechstunde

### Termine und Themen 1. Halbjahr 2025

15.01.2025 **Frag den Onkologen – Unterstützung während und nach der Therapie**

Dr. med. Timo Behlendorf, Facharzt für Innere Medizin und Onkologie, Halle (Saale)

12.02.2025 **Krebsrisiko Umwelt**

15:00 Uhr Prof. Dr. Hans Drexler, Facharzt für Arbeits- und Umweltmedizin, Erlangen-Nürnberg

19.03.2025 **Familiärer Darmkrebs**

15:00 Uhr Prof. Dr. med. Karsten Ridwelski, Klinikum Magdeburg

02.04.2025 **Vorsorge treffen – Was benötige ich im Ernstfall?**

Maja Kludßuweit und Steven Merz, Betreuungsbehörde der Stadt Halle (Saale)

23.04.2025 **Heilkräuter – Gesundheit am Wegesrand**

15:00 Uhr Dr. Conny Deimer, Phytologin, Halle (Saale)

14.05.2025 **Der Krebs ist weg – Die Angst bleibt. Umgang mit der Angst vor einem Rezidiv**

Elisabeth Ritter, Psychologische Beratung der SAKG

18.06.2025 **Langzeitkrank – Sozialrechtliche Leistungsansprüche**

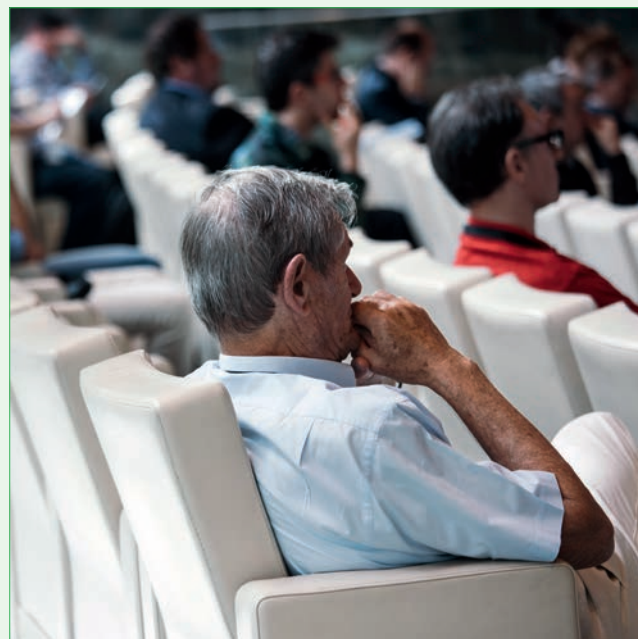
15:00 Uhr Sabine Schleh, Psychoonkologische Beratung (Schwerpunkt Soziales) der SAKG

## Ein Tag voller Inspiration und Austausch

### Nachlese zum Patientenkongress

Am 14. September 2024 strahlte die Sonne über Halle (Saale) und sorgte für ein perfektes Wetter, das die positive Atmosphäre des Patientenkongresses unterstützte. Organisiert vom Krukenberg Krebszentrum Halle (Saale) und der Universitätsmedizin Halle (Saale) in Kooperation mit der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft, bot die Veranstaltung Betroffenen und ihren Angehörigen eine wertvolle Gelegenheit, sich zu informieren und gegenseitig zu unterstützen. Unter dem Motto „Angst beginnt im Kopf. Mut auch!“ (Sandy Taikyu Kuhn Shimu) drehte sich alles um die Stärkung der Teilnehmer, die trotz schwieriger Diagnosen den Mut finden wollen, ein lebenswertes Leben zu führen. Experten aus verschiedenen medizinischen Fachrichtungen teilten ihr Wissen und ihre Erfahrungen, um den Anwesenden praktische Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen sie ihre Herausforderungen meistern können. Die Teilnehmenden hatten die Möglichkeit, sich in Workshops und Vorträgen aktiv einzubringen und Fragen zu stellen. Der Austausch mit anderen Betroffenen und den Fachleuten förderte ein Gefühl der Gemeinschaft und des gegenseitigen Verständnisses. Viele Teilnehmer berichteten von den neuen Perspektiven, die sie durch die Informationen und Gespräche gewonnen hatten. Der Kongress war nicht nur eine Informationsveranstaltung, sondern auch eine Plattform für Hoffnung und Inspiration. Das Feedback der Teilnehmenden war durchweg positiv: Viele fühlten sich ermutigt, den nächsten Schritt in ihrem Umgang mit der Erkrankung zu gehen und die Verantwortung für ihr eigenes Wohlbefinden zu übernehmen.

Wir danken allen Organisatoren, Referenten und Unterstützern, die diesen inspirierenden Tag möglich gemacht haben. Der Kongress hat gezeigt, wie wichtig der Austausch und die Solidarität in der Gemeinschaft sind, und wir freuen uns auf zukünftige Veranstaltungen, die weiterhin Licht und Mut in das Leben der Betroffenen bringen. ■





# S A K G REZEPT zum Nachkochen

## Hähnchenbrustfilet mediterran

Hühnerfleisch ist energiearm und reich an leicht verdaulichem Eiweiß. Um die Aufrechterhaltung der Muskelmasse zu gewährleisten, ist es während einer Tumorthherapie besonders wichtig, auf eine ausreichende Proteinzufuhr zu achten. Tomaten enthalten Lycopin, ein Carotinoid, das als Antioxidans wirkt.



<b>Eigenschaften:</b>	ballaststoffarm, eiweißreich, energiearm
<b>Beschwerden:</b>	ungewollte Gewichtszunahme
<b>Arbeitszeit:</b>	10 Minuten
<b>Koch-/Backzeit:</b>	15 Minuten

### Zutaten für 3 Portionen:

ca. 400 g	Hähnchenbrustfilet
ca. 50 g	getrocknete in Öl eingelegte Tomaten
ca. 20 g	Frischkäse
	Pfeffer, Paprika, Thymian

### Zubereitung:

1. Das Fleisch waschen, trocken tupfen, längs Taschen einschneiden und von außen würzen.
2. Die Tomaten kleinschneiden, mit dem Frischkäse und den Kräutern vermengen, in die Taschen füllen und mit Zahnstochern verschließen.
3. In Öl anbraten, etwas ruhen lassen, danach schräg aufschneiden und portionieren.

### Tipp:

Dazu passen Basmati- oder Jasminreis, Pasta oder Gnocchi.

### Nährwertangaben (pro Portion):

Portion: 160 g | Kalorien: 222 kcal | Kohlenhydrate: 1 g | Eiweiß: 33 g | Fett: 9 g | Ballaststoffe: 0 g

Quelle: [www.was-essen-bei-krebs.de](http://www.was-essen-bei-krebs.de)  
Autorin: Udine Klawitter, Diätassistentin

SACHSEN-ANHALTISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

„Gesund mit Genuss“  
Kochstudio für Krebsbetroffene und Angehörige

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. Erfahren Sie, was Meal Prep ist oder wie fermentierte Lebensmittel hergestellt werden und erhalten Sie wertvolle Einkaufstipps. 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 1. Halbjahr 2025

SACHSEN-ANHALTISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

## „Gesund mit Genuss“ Orte und Termine 1. Halbjahr 2025

- |  |  |
|--|--|
| <b>12.03.2025</b>                      | Küchen Design Dessau GmbH  |
| <b>21.05.2025</b>                      | Johannisstraße 15, 06844 <b>Dessau-Roßlau</b>  |
| 16:30 bis<br>19:30 Uhr                 | Kursleitung: Maria Mendel, Dipl.-Ernährungs-<br>wissenschaftlerin  |
| <b>25.03.2025</b>                      | Bildungszentrum für Beruf und Wirtschaft e. V.,<br>Gebäude 5, Lehrküche, Dessauer Straße 134,<br>06886 <b>Lutherstadt Wittenberg</b>   |
| 16:00 bis<br>19:00 Uhr                 | Kursleitung: Doreen Garlipp, Ernährungstherapie<br>und Diätberatung  |
| <b>03.04.2025</b>                      | Knappe LIVA Küchen, „Badausstellung Elements“<br>Am Schreiberteich 6a, 38855 <b>Wernigerode</b>  |
| 11:00 bis<br>14:00 Uhr                 | Kursleitung: Gabriele Lausch, Ernährungs-<br>therapeutin   |
| <b>15.04.2025</b><br><b>06.05.2025</b> | Micheel – Das Küchenstudio, Kochschule<br>Hansering 15, 06108 <b>Halle (Saale)</b>   |
| 16:30 bis<br>19:30 Uhr                 | Kursleitung: Iris Rochau, Diät- und Ernährungs-<br>beraterin   |
| <b>23.04.2025</b><br><b>04.06.2025</b> | Berufsbildende Schule Mansfeld-Südharz, Haus 1<br>Friedrich-Engels-Straße 22, 06526 <b>Sangerhausen</b>                                |
| 16:00 bis<br>19:00 Uhr                 | Kursleitung: Haike Seeger, Ernährungs- und Diät-<br>beraterin  |
| <b>23.04.2024</b><br><b>11.06.2025</b> | Praxis für Ernährungsberatung Nicole Lins<br>Ulrichplatz 2, 39104 <b>Magdeburg</b>   |
| 16:00 bis<br>19:00 Uhr                 | Kursleitung: Nicole Lins, Medizinische Ernäh-<br>rungsberaterin  |
| <b>15.05.2025</b>                      | Kreisvolkshochschule, Salzlandkreis Bernburg<br>1. Obergeschoss, Raum 8, Vor dem Nienburger Tor<br>13 A, 06406 <b>Bernburg (Saale)</b> |
| 16:30 bis<br>19:30 Uhr                 | Kursleitung: Nadja Gierth, Ernährungsberaterin   |
| <b>20.05.2025</b>                      | MEDIAN Klinik Kalbe<br>Straße der Jugend 2, 39624 <b>Kalbe (Milde)</b>   |
| 11:00 bis<br>14:00 Uhr                 | Kursleitung: Anja Eichhorn, Ernährungs- und<br>Diätberaterin   |

# S A K K G REZEPT zum Probieren

## Oreo-Trüffel

Die Oreo-Trüffel sind ein süßer, energiereicher, kleiner Snack. Mit nur drei Zutaten und der leichten Zubereitung sind sie perfekt für alle, die an Fatigue leiden oder nicht lange in der Küche stehen wollen. Sie sind gut geeignet für zwischendurch oder auch als süßes Dessert nach einer herzhaften Hauptmahlzeit.



<b>Eigenschaften:</b>	ballaststoffarm, energiereich, vegetarisch
<b>Beschwerden:</b>	Fatigue, ungewollter Gewichtsverlust
<b>Arbeitszeit:</b>	15 Minuten
<b>Koch-/Backzeit:</b>	15 Minuten

### Zutaten für 8 Portionen:

176 g	Oreo Kekse
45 g	Frischkäse Doppelrahm
200 g	weiße Schokolade

### Zubereitung:

- Oreo Kekse in einem Zerkleinerer fein mahlen. Einen leicht gehäuften Esslöffel zum Garnieren beiseite stellen.
- Den Rest mit dem Frischkäse in einer Schüssel vermengen. Die Mischung mit den Händen zu Kugeln formen und auf ein Kuchengitter legen. Für ca. 30 Minuten im Kühlschrank kaltstellen.
- Währenddessen die weiße Schokolade in einer Schüssel über einem Wasserbad schmelzen.
- Die abgekühlten Kugeln in weiße Schokolade tauchen und zurück auf das Kuchengitter legen.
- Mit den restlichen Oreo-Krümmeln bestreuen und für ca. 30 Minuten, oder bis die Schokolade fest ist, kaltstellen.

### Tipp:

Vollmilch- oder Zartbitter-Schokolade kann ebenfalls verwendet werden. | Übriggebliebene Schokolade einfach mit ein paar ungesüßten Cornflakes vermengt, in kleine Häufchen geformt und kaltgestellt – schon haben Sie kleine Schokocrossies.

### Nährwertangaben (pro Portion):

Portion: 53 g | Kalorien: 250 kcal | Kohlenhydrate: 29 g | Eiweiß: 3,7 g | Fett: 13 g | Ballaststoffe: 0,9 g

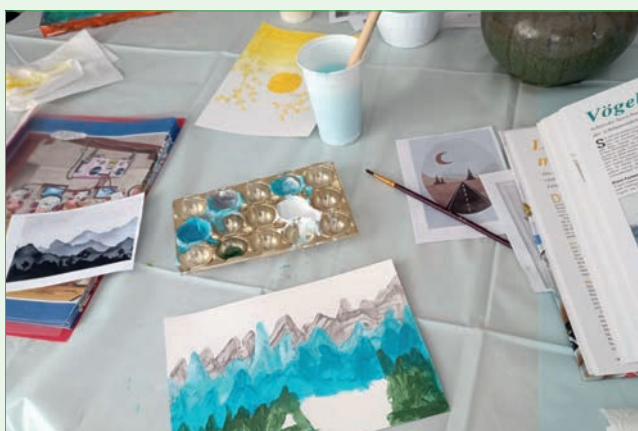


# SAKG ANGEBOT zum Mitmachen

## Der Kunsttreff der SAKG

Ein kreativer Raum für Krebsbetroffene und Angehörige

In der heutigen Zeit wird immer mehr Wert auf die ganzheitliche Betreuung von Krebserkrankten gelegt. Neben medizinischen Behandlungen spielt die psychische und emotionale Unterstützung eine entscheidende Rolle im Heilungsprozess. Der Kunsttreff bietet einen kreativen Raum, in dem Kunst und Selbstaussdruck im Mittelpunkt stehen. Teilnehmende können ihre Ideen in einer unterstützenden Umgebung entfalten, Stress abbauen und das emotionale Wohlbefinden steigern.



Unser Kunsttreff fand zunächst monatlich in Dessau statt. Nachdem das Angebot dort so gut angenommen und geschätzt wurde, folgten weitere Termine in anderen Städten: Der Kunsttreff in Halle (Saale) ging dieses Jahr in die zweite Runde, in Magdeburg startete das Angebot im September 2024. Analog zum Kunsttreff in Dessau werden verschiedene kreative Methoden erprobt, von Acrylmalerei bis Zentangle. Zentangle ist eine leicht zu erlernende und entspannende Methode, die mit immer wiederkehrenden Mustern wunderschöne Bilder entstehen lässt, ähnlich den Mandalas.

Den Abschluss bildet jedes Mal ein Ausstellungsrundgang durch die entstandenen Werke – dabei geht es nicht darum, Kritik zu üben oder Verbesserungsvorschläge kund zu tun, sondern wohlwollend und möglichst wertungsfrei über die entstandenen Kunstwerke zu sprechen – eine Übung, die schwerer ist, als sie klingt. Was überrascht? Was fällt auf? Welche Assoziationen kommen beim Anschauen des Kunstwerks? Beim gemeinsamen Betrachten fallen neue Aspekte des Bildes auf. Die neutrale Bildbesprechung hilft, das eigene Werk als solches anzuerkennen und zu würdigen. Diese Erfahrung darf gern in den Alltag übertragen werden: Eine Übung im Sinne der Achtsamkeit, die Gegebenheiten im Leben nicht sofort zu bewerten, sondern zunächst zu beobachten. ■

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

leben 02/2024 · SAKG Aktiv

SACHSEN-ANHALTISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.



## Körper & Seele

Kurse und Termine 1. Halbjahr 2025

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**, sichern Sie sich einen der beliebten Plätze für den jeweiligen Kurs.

Kurse und Termine 1. Halbjahr 2025



SACHSEN-ANHALTISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.



## Körper & Seele

Kurse und Termine 1. Halbjahr 2025

- jeden 2. Mittwoch im Monat
- Singen – Balsam für die Seele**  
Kursleitung: Kathrin Hilbert, SAKG  
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V., Paracelsusstraße 23, 06114 Halle (Saale)  
10:00 bis 11:00 Uhr | Wer möchte, kann ein Instrument mitbringen!
- 08.01.2025 **Kunsttreff für Krebsbetroffene und Angehörige**  
05.02.2025 Kursleitung: Larissa Morgenstern, SAKG  
05.03.2025 Psychosoziale Krebsberatungsstelle Magdeburg,  
02.04.2025 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!
- 20.01.2025 **Entspannung für Krebsbetroffene und Angehörige**  
03.02.2025 Kursleitung: Sonja Ries, SAKG  
17.02.2025 Psychosoziale Krebsberatungsstelle Weißenfels,  
03.03.2025 Markt 27, 06667 Weißenfels  
17.03.2025 13:00 bis 14:00 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! |  
31.03.2025 Bequeme Kleidung und eine kleine Decke, kleines  
Kissen o. Ä. bitte mitbringen!
- 27.01.2025 **Formen & Fühlen – Töpferkurs**  
03.02.2025 für Krebsbetroffene und Angehörige  
10.02.2025 Kursleitung: Larissa Morgenstern, SAKG  
17.02.2025 Psychosoziale Krebsberatungsstelle Dessau,  
24.02.2025 Schloßplatz 3, 06844 Dessau-Roßlau  
10.03.2025 14:00 bis 15:30 Uhr | Gebühr: 5,00 Euro pro Ter-  
min | Bitte eine Schürze o. Ä. mitbringen!
- 09.05.2025 **Bewegen & Entspannen**  
16.05.2025 Kursleitung: Sebastian Schäfer, Trainer für Bewe-  
23.05.2025 gung und Entspannung  
06.06.2025 Bilinguale Grundschule, Sporthalle, Bruchweg 3,  
13.06.2025 39576 Stendal  
20.06.2025 16:00 bis 17:00 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! |  
Bequeme Kleidung und eine kleine Decke, kleines  
Kissen o. Ä. bitte mitbringen!

### Singen – Balsam für die Seele Rückblick auf ein Jahr mit Sangesfreudigen

Die Idee zu diesem Projekt entstand bereits schon vor der Corona-Zeit, aber da gab es leider nur zwei Treffen zum Singen. 2023 war es an der Zeit, einen Neuanfang zu wagen und durchzuhalten. Jeden zweiten Mittwoch im Monat steht der Termin nun fest im Kalender.

Zwei Tage vor Neubeginn wurden noch einmal alle diejenigen angerufen, die damals Interesse am Singen hatten. Aber nur wenige Sänger\*innen meldeten sich zurück. Viele von ihnen konnten auf Grund von Therapien oder anderen Terminen nicht mehr am Singen teilnehmen. So saßen manchmal nur zwei sangesfreudige Leute im Veranstaltungsraum der SAKG in Halle (Saale). Eine treue Klientin kam meist sogar zu Fuß aus Halle-Neustadt in die Paracelsusstraße gelaufen und brachte ihre Mandoline mit – ein Duett im Singen begleitet von Mandoline und Gitarre.

Im Herbst 2023 wuchs der Kreis auf eine Gruppe von sechs bis acht Leuten, 2024 sogar auf eine Runde von ca. acht treuen Sängerinnen und ein bis zwei Sängern, die sich monatlich treffen. Aus dem ehemaligen Instrumenten-Duo ist inzwischen ein Terzett geworden, denn eine Sopranflöte spielt die Melodien zur Unterstützung mit. Und aus den vorbereiteten Texten wurden Liedersammlungen mit Noten, die jederzeit ergänzt werden können.

Zuerst werden die Noten verteilt, jeder darf sich ein Lied wünschen und dann geht es los. Zwischendurch gibt es eine kleine Pause mit „Singe-Äpfeln“, es wird von Kindheitserinnerungen und (Chor-) Erfahrungen erzählt oder sich über Erlebnisse der letzten Monate ausgetauscht. Die zweite Wunsch-Runde wird zeitlich manchmal ziemlich knapp und am Ende kommt oft die Frage, ob man sich nicht öfter treffen könnte.

Zu Beginn hätte niemand zu hoffen gewagt, dass einmal ein doch recht konstanter Kreis an Sangesfreudigen entstehen würde. Und mittlerweile freuen sich alle umso mehr auf den nächsten Termin. Neue Sängerinnen und Sänger sowie Zuhörende, die einfach Lust haben dabei zu sein, sind jederzeit herzlich willkommen! ■







## Gesunde Bewegung

### Kurse und Termine 1. Halbjahr 2025

## Natürlich gut aussehen sich wohler fühlen nach Krebs

Eine Krebserkrankung und ihre Therapien hinterlassen oft Spuren an Haut und Haaren. Körperliche, vor allem aber psychische Belastungen sind dem Betroffenen buchstäblich ins Gesicht geschrieben. Diese sichtbaren Veränderungen werden oft als stigmatisierend und unangenehm empfunden, die Betroffenen fühlen sich unwohl in ihrer Haut und das kann man sehen. Sich wohl zu fühlen und als attraktiv zu empfinden, ist jedoch entscheidend für das Selbstbewusstsein, hilft, Kraft zu schöpfen, und fördert letztendlich den Heilungsprozess.

Dieses Jahr hat die SAKG in Kooperation mit der Universitätsklinik und Poliklinik für Gynäkologie der Universitätsmedizin Halle (Saale) zwei Workshops „Natürlich gut aussehen – sich wohler fühlen nach Krebs“ mit der Hallenser Kosmetikerin Karoline Kindlein (Schwerpunkt Naturkosmetik) durchgeführt, die mit Begeisterung angenommen wurden.

In diesen Workshops erhielten die Frauen einfache und hilfreiche Kosmetik-, Pflege- und Schminktipp. Dafür standen ihnen hochwertige und doch bezahlbare Naturkosmetik zur Verfügung, um sich trotz der Veränderungen durch die Krebstherapie wieder wohler in ihrer Haut zu fühlen.

»Es war ein wirklich gelungenes Event: von der Vorbereitung über die Ausführung bis hin zur Nachbereitung professionell aufgebaut. Die Frauen wirkten entspannt und haben sich in der ruhigen Atmosphäre wohl gefühlt. So auch ihre Rückmeldungen. Das spontane Vorführen unterschiedlicher Binde-techniken von Tüchern und Kopfschmuck einer Teilnehmerin, hat mich sehr berührt. Das gab der Veranstaltung nochmal einen besonderen persönlichen Charakter. Die Frauen tauschten sich untereinander gut aus, vernetzten und halfen sich gegenseitig«, so die Workshop-Leiterin Karoline Kindlein.

Diese positive Erfahrung werden wir in die Programmplanung für 2025 mit einfließen lassen und voraussichtlich erneut zwei Kosmetikseminare anbieten. ■

## 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)

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](mailto:info@sakg.de).

Wir freuen uns auf Sie!

Krebs und Bewegung schließen einander nicht aus – im Gegenteil! Bewegung verbessert die Lebensqualität und hat sogar therapeutische Wirkungen. Yoga und Qigong z. B. beinhalten Bewegungs-, Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen, die Körper und Geist gut tun und miteinander in Einklang bringen sollen. Sie können verschiedene Beschwerden lindern, unter denen insbesondere Krebsbetroffene leiden: Müdigkeit, Fatigue, Schlaflosigkeit, Angst und Depressionen. In unseren Kursen lernen Sie Übungen und Entspannungstechniken kennen und schulen damit nicht nur Ihre Körperwahrnehmung, sondern auch Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Und falls Sie nicht „auf der Matte stehen“ möchten: Ab ins Freie! Auch beim Nordic Walking, achtsamer Begegnung mit der Natur oder unseren Gesprächen im Gehen begleiten Sie erfahrene Kursleiterinnen und Beraterinnen, die selbstverständlich Ihre Bedürfnisse und die unterschiedlichen Stadien Ihrer Therapie berücksichtigen.

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!

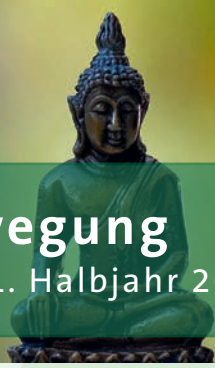
jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat  
**Draußen bei Wind und Wetter: Gespräche im Gehen**  
Begleitung durch Beraterinnen der SAKG  
Treffpunkt: Steinmühlenbrücke/Peißnitzstraße (Straßenbahnhaltestelle „Diakonie“, Eingang zur Ziegelwiese), **Halle (Saale)**  
*nicht am 03.01.2025*  
08:30 bis 10:00 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! | Bitte tragen Sie bequemes, festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.

jeden 4. Donnerstag im Monat  
**Achtsamkeitsspaziergang und Austausch**  
Begleitung durch Beraterinnen der SAKG  
Treffpunkt: Psychosoziale Krebsberatungsstelle Dessau, Schloßplatz 3, 06844 **Dessau-Roßlau**  
15:00 bis 16:30 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! | Bitte tragen Sie bequemes, festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.

15.01.2025 **Achtsam der Natur begegnen**  
12.02.2025 Kursleitung: Stefanie Röhrich und Theresia  
12.03.2025 Wapenhans, SAKG | Treffpunkt: Albinmüller-Turm, Stadtpark Rotehorn, 39114 **Magdeburg**  
14.05.2025 10:00 bis 11:30 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! | Bitte tragen Sie bequemes, festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.  
18.06.2025

26.02.2025 **Qigong**  
05.03.2025 Kursleitung: Antje Winkler, Dipl. Rehabilitationspsychologin | Heilpraxis Antje Winkler, Roland-  
12.03.2025 Ärztehaus, Dr.-Kurt-Schumacher-Straße 23, Ein-  
26.03.2025 gang B, 39576 **Stendal**  
02.04.2025 16:30 bis 17:30 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! | Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. | Bitte tragen Sie bequeme Kleidung!





# Gesunde Bewegung

## Kurse und Termine 1. Halbjahr 2025

22.04.2025 **Yoga und Krebs**  
29.04.2025 Kursleitung: Almut Knauß, Diplom-Sportwissen-  
06.05.2025 schaftlerin  
13.05.2025 Tanzschule „Tango Mio“, Geiststraße 22, Hinter-  
20.05.2025 haus, 3. Etage mit Aufzug, 06108 **Halle (Saale)**  
27.05.2025 10:00 bis 11:00 Uhr | 25,00 Euro einmalige Kurs-  
03.06.2025 gebühr, vor Ort zu zahlen | Bequeme Kleidung  
10.06.2025 und eine kleine Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte  
17.06.2025 mitbringen! Yogamatte vorhanden.  
24.06.2025

23.04.2025 **Yoga und Krebs**  
30.04.2025 Kursleitung: Nicole Brinkmann, Yogalehrerin BYV  
07.05.2025 und Entspannungstrainerin BYVG  
14.05.2025 Shiatsu in der Alten Bäckerei, Johannisstraße 17,  
21.05.2025 1. Etage (kein Aufzug), 06844 **Dessau-Roßlau**  
28.05.2025 16:00 bis 17:00 Uhr | 25,00 Euro einmalige Kurs-  
04.06.2025 gebühr, vor Ort zu zahlen | Bequeme Kleidung  
11.06.2025 und eine kleine Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte  
18.06.2025 mitbringen! Yogamatte vorhanden.  
25.06.2025

23.04.2025 **Yoga und Krebs**  
30.04.2025 Kursleitung: Esther Meyer, Yogalehrerin  
07.05.2025 Physio Balance, Praxis Physiotherapie und Yoga,  
14.05.2025 A. Gläß & C. Benkewitz GbR, In der Grünen Zita-  
21.05.2025 delle, 2. Etage mit Aufzug, Breiter Weg 10, 39104  
28.05.2025 **Magdeburg**  
04.06.2025 16:45 bis 17:45 Uhr | 25,00 Euro einmalige Kurs-  
11.06.2025 gebühr, vor Ort zu zahlen | Bequeme Kleidung  
18.06.2025 und eine kleine Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte  
25.06.2025 mitbringen! Yogamatte vorhanden.

23.04.2025 **Nordic Walking**  
30.04.2025 Kursleitung: Antje Winkler, Medizinische Nordic  
07.05.2025 Walking Trainerin  
14.05.2025 Treffpunkt: Roland-Ärztehaus, Dr.-Kurt-Schuma-  
21.05.2025 cher-Straße 23, Eingang B, 39576 **Stendal**  
28.05.2025 10:30 bis 11:45 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! |  
Bitte tragen Sie bequemes, festes Schuhwerk  
und dem Wetter angepasste Kleidung. | Nordic-  
Walkingstöcke sind begrenzt vorhanden!

28.04.2025 **Yoga und Krebs**  
05.05.2025 Kursleitung: Yvonne Matzner, Yogalehrerin  
12.05.2025 YOGA ADYA, Kantstraße 109, 38855 **Wernigerode**  
19.05.2025 14:00 bis 15:00 Uhr | 20,00 Euro einmalige Kurs-  
26.05.2025 gebühr, vor Ort zu zahlen | Bequeme Kleidung  
02.06.2025 und eine kleine Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte  
16.06.2025 mitbringen! Yogamatte vorhanden.  
23.06.2025

29.04.2025 **Yoga und Krebs**  
06.05.2025 Kursleitung: Antje Gedicke, Yogalehrerin  
13.05.2025 Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.,  
20.05.2025 Paracelsusstraße 23, 3. Etage mit Aufzug, Veran-  
27.05.2025 staltungsraum, 06114 **Halle (Saale)**  
03.06.2025 16:45 bis 18:00 Uhr | 20,00 Euro einmalige Kurs-  
10.06.2025 gebühr, vor Ort zu zahlen | Bequeme Kleidung  
17.06.2025 und eine kleine Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte  
mitbringen! Yogamatte vorhanden.

## Unser Härtefonds

### Krebspatienten in akuten finanziellen Notlagen helfen

Eine Krebsdiagnose stellt das Leben auf den Kopf. Neben den gesundheitlichen Herausforderungen kommen oft auch finanzielle Sorgen hinzu, wenn Betroffene ihren Beruf nicht mehr in vollem Umfang ausüben können. Um in dieser schwierigen Situation zu helfen, gründen wir einen Härtefonds für Krebsbetroffene.

#### Unser Ziel:

Wir möchten Krebspatienten und ihren Familien in akuten finanziellen Notlagen unbürokratisch und schnell helfen.

#### Wie Sie helfen können:

Jede Spende, ob groß oder klein, macht einen Unterschied. Regelmäßige Spenden helfen uns, nachhaltige Unterstützung zu leisten. Unternehmen können sich durch Spenden sozial engagieren.

#### Ihre Spende bewirkt:

Finanzielle Soforthilfe für Betroffene – ein Lichtstrahl der Hoffnung in dunklen Zeiten

#### Wichtig zu wissen:

Die Unterstützung wird als einmalige Zuwendung auf Antrag bewilligt. Wir prüfen sorgfältig die Bedürftigkeit, da unsere Mittel begrenzt sind.

Helfen Sie uns, Krebsbetroffenen in ihrer schwersten Zeit beizustehen. Gemeinsam können wir den Kampf gegen Krebs und seine Folgen unterstützen. ■

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.  
Spendenkonto: Saalesparkasse  
IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17  
BIC: NOLADE21HAL  
Verwendungszweck: HÄRTEFONDS





Neue Lungenkrebs-Früherkennungsverordnung in Kraft

## Lungenkrebs-Screeningprogramm in Aussicht



ken. Länder wie die USA, Kanada und die Niederlande haben bereits erfolgreiche LDCT-Screeningprogramme gestartet und implementiert.

Die neue Verordnung erlaubt nun erstmals die Anwendung von LDCT in Deutschland. Der G-BA muss nun prüfen, ob diese Maßnahme von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen wird und eine entsprechende Richtlinie erstellen. Zum weiteren Vorgehen gehört auch die Regulierung der Identifikation und Prüfung potenzieller Teilnehmer.

Ein strukturiertes nationales Programm hat das Potenzial, Lungenkrebs früh zu erkennen und die Heilungschancen erheblich zu verbessern. »Jetzt ist es wichtig, zusammen mit den ambulanten Partnern die Umsetzung des Lungenkrebs-Screenings zu organisieren«, betonte Prof. Walles.

Die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft wird das zukünftige Programm aktiv unterstützen. Es wird nun etwa zwei Jahre dauern, bis die gesetzlichen Krankenkassen (GKV) das Programm vollständig umsetzen. ■

**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

Am 1. Juli 2024 ist die Lungenkrebs-Früherkennungs-Verordnung (LuKrFrühErkV) des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit (BMUV) in Kraft getreten. Diese Verordnung ermöglicht Rauchenden und ehemaligen Rauchenden unter bestimmten Bedingungen eine strahlungsarme CT-Untersuchung (LDCT) zur frühen Erkennung von Lungenkrebs.

Die medizinischen Fachgesellschaften und Berufsverbände, darunter unser Vorstandsmitglied Univ. Prof. Dr. Thorsten Walles von der Universitätsmedizin Magdeburg, begrüßen diese Verordnung. »Lungenkrebs kann durch ein Screeningprogramm früher erkannt und besser behandelt werden. Deshalb freue ich mich, dass ein wich-

tiger Schritt zur Einführung eines Lungenkrebs-Früherkennungsprogrammes jetzt gemacht ist«, erklärte Prof. Walles. Gleichzeitig fordern die Fachgesellschaften weitere Maßnahmen, um ein umfassendes Früherkennungsprogramm zu etablieren. Insbesondere ist der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) gefordert, die Details zur Durchführung und Kostenübernahme festzulegen.

### Hintergrund

In Deutschland erkranken jährlich rund 57.000 Menschen neu an Lungenkrebs, von denen über 45.000 sterben – oft aufgrund einer späten Diagnose. Ein breites Früherkennungsprogramm könnte die Sterblichkeit signifikant sen-

# Wir unterstützen auch die Forschung!

SACHSEN-ANHALTISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.



Helfen Sie uns, damit wir helfen können!  
mit Ihrer Spende an die  
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.

Verwendungszweck: FORSCHUNG · Saalesparkasse  
IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17 · BIC: NOLADE21HAL



Wichtige Ergänzung der Therapie

## Ernährung bei Krebs

**Für Krebserkrankte ist Ernährung nicht nur eine Frage der Nahrungsaufnahme. Sie ist ein aktiver Teil des Alltags, der selbst gestaltet werden kann. Durch die richtige Ernährung steuern wir nicht nur unsere Nährstoffversorgung, sondern beeinflussen auch unser Wohlbefinden, unsere Geselligkeit und letztlich unsere Lebensqualität.**

Ungewollter Gewichtsverlust ist eine häufige Begleiterscheinung von Krebserkrankungen, da der Tumor den Stoffwechsel verändert. Auch die Nebenwirkungen der Therapie, wie Appetitlosigkeit, Kau- und Schluckbeschwerden sowie Durchfall und Erbrechen, können zu Gewichtsverlust führen. Dieser geht oft mit einem Abbau von Muskelmasse einher, was wiederum zu einem geschwächten Immunsystem, Antriebslosigkeit und allgemeiner Schwäche führt. Eine Abwärtsspirale, die schwer umzukehren ist.

Ungefähr die Hälfte aller Krebserkrankten erlebt während ihres Krankheitsverlaufs das gleiche Problem: Sie verlieren ungewollt an Fett- und Muskelmasse sowie an Körpergewicht. Besonders bei bestimmten Krebsarten im Kopf-Hals-

Bereich, im oberen Magen-Darm-Trakt, bei hochgradig bösartigen Non-Hodgkin-Lymphomen oder kleinzelligem Lungenkrebs sind oft sogar noch mehr Erkrankte betroffen. Eine Mangelernährung kann in jedem Stadium der Erkrankung auftreten und beginnt bei vielen Patientinnen und Patienten bereits vor der Diagnosestellung.

### Wie entsteht Mangelernährung?

Schon ab fünf Prozent Gewichtsverlust innerhalb von drei Monaten besteht das Risiko einer Mangelernährung.<sup>[1]</sup> Verschiedene Faktoren tragen zur Entstehung von Mangelernährung bei. Maligne Tumoren führen zu chronischen Entzündungen und einer gesteigerten Stoffwechselaktivität. Immunsystem-Botenstoffe, bekannt als Zytokine, werden aktiviert und beeinflussen den Hormon- und Stoffwechselhaushalt, was dazu führt, dass trotz des fortschreitenden Verlusts an Fett- und Muskelmasse appetitanregende und hungerauslösende Effekte ausbleiben. Zusätzlich fördern die Zytokine den Muskelabbau, Eiweiße werden abgebaut und die Neubildung von Eiweißen verlangsamt sich. Dies führt zu einem katabolen, die Energiereserven des Körpers aufzehrenden

Zustand, bei dem mehr Muskel- und Fettmasse ab- als aufgebaut wird.

Zusätzlich haben die Betroffenen oft Schwierigkeiten beim Essen. Die Verdauung und Aufnahme von Nährstoffen im Magen-Darmtrakt sind gestört. Die Ursachen können sowohl von der Krebserkrankung selbst als auch von den Behandlungen herrühren: Übelkeit, Erbrechen, vorzeitiges Sättigungsgefühl, Appetitlosigkeit, Geschmacksveränderungen, Mundtrockenheit, schmerzhafte Entzündungen von Mundschleimhaut und Zahnfleisch (Mukositis, Stomatitis), Pilzinfektionen der Mundschleimhaut (Mundsoor), Darmprobleme wie Verstopfung oder Durchfall, Schluckprobleme und Geruchsbeeinträchtigungen sind mögliche Gründe.

Die Folgen der entstehenden Mangelernährung beeinträchtigen die Lebensqualität und Lebenserwartung der Betroffenen massiv, wie die folgende Abbildung auf Seite 23 zeigt.

Aber wie kann man dem ungewollten Gewichtsverlust entgegenwirken? Die Annahme, mit einer sogenann-



ten „Krebsdiät“ könne man den Tumor „aushungern“, ist kontraproduktiv. Vielmehr ist eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung wichtig. Diese sollte pflanzenbetont, ballaststoffreich und möglichst wenig verarbeitet sein. Warum pflanzenbetont? Weil Pflanzen reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen sind, die antioxidative Eigenschaften haben. Je bunter, desto besser. Zwei Hände Obst und drei Hände Gemüse am Tag sind eine gute Richtlinie.

Extreme Diäten oder Fastenkuren sind nicht hilfreich, da sie den Abbau von Muskelmasse zusätzlich fördern können. Es gibt Leitlinien für unterschiedliche Krebserkrankungen, die Empfehlungen für eine unterstützende Ernährung geben.

Eine gezielte, nährstoffreiche Ernährung ist in dieser Zeit eine Notwendigkeit. Sie kann Krebs nicht heilen, aber den Körper dabei unterstützen, sich zu regenerieren. Therapieerfolge und Heilungsprozesse werden bei Krebserkrankungen wesentlich vom Ernährungsstatus beeinflusst. Ein guter Ernährungszustand geht mit einem günstigeren Krankheitsverlauf und einer besseren Lebensqualität der Patienten einher.

Es gibt viele Möglichkeiten, den Nebenwirkungen der Krebstherapie durch eine angepasste Ernährung entgegenzuwirken. Zum Beispiel können Essen in Gesellschaft, liebevoll angerichtete Speisen oder eine höhere Energiedichte am Morgen bei Appetitlosigkeit helfen. Bei Geschmacksveränderungen können Kräuter, Gewürze und eine abwechslungsreiche Gestaltung des Essens unterstützen. Mundtrockenheit kann durch weiches und püriertes Essen sowie den Verzehr von Gummibärchen oder Bonbons, die den Speichelfluss anregen, gemildert werden.

Eine moderat kohlenhydratreduzierte, dafür aber eiweiß- und fettreiche Ernährung kann für Krebspatientinnen und -patienten vorteilhaft sein, da viele Krebszellen einen vermehrten Bedarf an einfachen Kohlenhydraten ha-



ben. Durch das reichliche Angebot an Fett und Eiweiß können die körpereigenen Zellen gestärkt werden.<sup>[2]</sup> Der „Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis“ (LEKIP) empfiehlt eine Energiezufuhr von mindestens 30 bis 35 kcal/kg KG (*Körpergewicht*)/Tag und eine Proteinzufuhr von 1,2 bis 1,5 g/kg KG/Tag, bei schwerer Mangelernährung bis zu 2,0 g/kg KG/Tag.<sup>[3]</sup> Der Fettanteil sollte mindestens 35 % der Gesamtenergiezufuhr betragen.<sup>[4]</sup>

Fett ist für unseren Körper essenziell: Es dient als Energiespeicher, schützt unsere Organe, unterstützt den Aufbau von Zellwänden und reguliert den Hormon-

zirkulation verbessern und das Immunsystem stärken.<sup>[5]</sup>

Eine gesunde, kontinuierliche Ernährung ist entscheidend, um die Krebstherapie optimal zu unterstützen und Symptome sowie den Krankheitsverlauf zu mildern. Die Anforderungen an die Ernährung selbst zu erfüllen, ist aber oft kompliziert und zeitraubend. Seit Anfang 2024 gibt es nun ein Angebot, das individuell konzipierte Mahlzeiten direkt nach Hause liefert. Die Kasseler Bio-Manufaktur „Biond“, die seit mehr als 20 Jahren biologische Mahlzeiten für Kindergärten und Schulen zubereitet, hat in Zusammenarbeit mit Medizinern und Ernährungswissenschaftlern das Ernährungskonzept „Health and Food“ erarbeitet. Die Mahlzeiten entsprechen den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und der S3-Leitlinie „Ernährung in der Onkologie“ und sollen nicht nur die benötigten Nährstoffe liefern, sondern auch durch die Frische und die aromatische Zubereitung auch Lebensfreude und Genuss nach Hause bringen.

**Tierische Eiweißquellen**  
Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Milchprodukte

**Pflanzliche Eiweißquellen**  
Hülsenfrüchte (*Soja, Tofu, Linsen, Erbsen, Bohnen*), Nüsse, Mandeln, Getreide, Getreideprodukte

haushalt. Zudem können die fettlöslichen Vitamine E, D, K und A nur durch die Aufnahme von Fett verwertet werden. Bei der Wahl der Fette sollten wir bevorzugt ungesättigte Fettsäuren aus Oliven- und Rapsöl, Nüssen, Samen sowie Fisch konsumieren. Besonders mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren sind wichtig, da sie Entzündungsreaktionen hemmen, die Blut-

Die biologischen Mahlzeiten werden individuell an die Bedürfnisse der erkrankten Person angepasst. Nachdem man auf der Internetseite [www.gesund-essen-bei-krebs.de](http://www.gesund-essen-bei-krebs.de) das Krankheitsbild „Krebs“ ausgewählt hat, werden Daten zu Geschlecht, Körpergröße und Bewegungsintensität abgefragt. Daraufhin wählt das System automatisch aus, welche Haupt- ►



#### Autorin | Kontakt:

Anna Schmitz  
Ernährungswissenschaftlerin  
Biond Health & Food  
Biond GmbH  
Otto-Hahn-Straße 5 · 34123 Kassel  
Telefon: 0561 50045645  
E-Mail: kontakt@health-and-food.de  
www.health-and-food.de  
www.gesund-essen-bei-krebs.de

#### Quellen

- [1] Mangelernährung und Tumorkachexie:  
<https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/bewusst-leben/basis-informationen-krebs-bewusst-leben-ernaehrung/mangelernaehrung.html>
- [2] Ernährungspraxis Onkologie:  
Nicole Erickson, Nina Schaller, Anika P. Berling-Ernst, Hartmut Bertz, Schattauer Verlag.
- [3] Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis:  
[https://www.dge.de/fileadmin/dok/gesunde-ernaehrung/diaetetik/Hauner-H-2019-Leitfaden-Ernaehrungstherapie-in-Klinik-und-Praxis-LEKuP\\_02.pdf](https://www.dge.de/fileadmin/dok/gesunde-ernaehrung/diaetetik/Hauner-H-2019-Leitfaden-Ernaehrungstherapie-in-Klinik-und-Praxis-LEKuP_02.pdf)
- [4] Klinische Ernährung in der Onkologie:  
[https://www.dgem.de/sites/default/files/PDFs/Leitlinien/S3-Leitlinien/073-0061\\_S3\\_Klin\\_Ernaehrung\\_in\\_der\\_Onkologie\\_2015-10.pdf](https://www.dgem.de/sites/default/files/PDFs/Leitlinien/S3-Leitlinien/073-0061_S3_Klin_Ernaehrung_in_der_Onkologie_2015-10.pdf)
- [5] Omega-3 – Öl des Lebens – für mehr Gesundheit:  
Volker Schmiedel, FONA Verlag.

gerichte und welche Beilagen in welchen Mengen geeignet sind. Daneben wird jede Mahlzeit mit einem veganen Omega-3-Öl und bei Bedarf veganem Protein ergänzt. Die Mahlzeiten werden dann portioniert verpackt und gekühlt per Paket nach Hause gesendet. Sie sind bei Erhalt mindestens eine Woche im Kühlschrank haltbar, so dass man sich problemlos für eine Woche mit individuellen Gerichten versorgen kann. Die Mahlzeiten werden nur kurz im Wasser-

bad erhitzt, nach Anleitung mit Omega-3-Öl und gegebenenfalls Protein angereichert und können verzehrt werden.

Eine Krebserkrankung fordert den Körper außergewöhnlich heraus, aber eine angepasste Ernährung kann helfen, den Kampf gegen den Krebs aus einer ernährungsphysiologischen Perspektive zu unterstützen. Mit der entsprechenden Unterstützung ist das zum Glück leichter zu bewältigen. ■



# 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 · 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

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

## BAD SCHMIEDEBERG MOOR-, MINERAL- UND KNEIPPHEILBAD





## Nachrichten aus der Selbsthilfe



Elke Naujokat (links) und Ministerpräsident Dr. Reiner Haseloff bei der feierlichen Übergabe des Verdienstordens

### Ministerpräsident Haseloff würdigt Engagement von Elke Naujokat

Am 27. Juni 2024 hat Ministerpräsident Dr. Reiner Haseloff in der Staatskanzlei Magdeburg den Verdienstorden der Bundesrepublik Deutschland an vier besonders engagierte Bürgerinnen und Bürger überreicht. Die Auszeichnungen, die vom Bundespräsidenten Dr. Frank-Walter Steinmeier verliehen wurden, würdigen das langjährige Engagement der Geehrten.

Unter den Ausgezeichneten ist auch Elke Naujokat aus Jessen, ein Mitglied des Vorstands der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft. Für ihren außergewöhnlichen Einsatz erhielt sie das Verdienstkreuz am Bande.

Die 68-Jährige ist aktiv im „Frauenselbsthilfe Krebs e. V.“ (FSH) und engagiert sich inzwischen als Bundesvorsitzende des Vereins, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, Betroffenen und deren Angehörigen Unterstützung zu bieten. Ministerpräsident Haseloff betonte: »Ihre soziale Verantwortung und menschliche Fürsorge ist in unserem Land spürbar. Durch Ihre Tätigkeit im Verein Frauenselbsthilfe Krebs e. V. tra-

gen Sie entscheidend zur Verbesserung des sozialen Klimas in Sachsen-Anhalt bei.«

Dieses Engagement ist ein herausragendes Beispiel für die Hilfe zur Selbsthilfe, die in den lokalen Gruppen des Vereins angeboten wird. ■

+++

### 20 Jahre Engagement in der Krebs-selbsthilfe – Ehrennadel des Landes Sachsen-Anhalt für Horst Pauly

Wir gratulieren Horst Pauly (91 Jahre) ganz herzlich zur Verleihung der Ehrennadel des Landes Sachsen-Anhalt!

Seit 2003 setzt sich Herr Pauly mit großem Engagement für die Krebs-selbsthilfe in der Harzregion ein. Mit seiner tatkräftigen Unterstützung hat der ehemalige Leiter der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Nordharz in den letzten 20 Jahren vielen Betroffenen Hoffnung, Orientierung und Halt gegeben – und das in einer Zeit, in der diese Unterstützung dringend gebraucht wird.

Diese Auszeichnung würdigt nicht nur seine herausragende Arbeit, sondern auch seine Leidenschaft und Hingabe für das Ehrenamt. Wir sind stolz, Horst Pauly in unseren Reihen zu haben, und danken ihm von Herzen für seinen unermüdlichen Einsatz!

Lieber Herr Pauly, die SAKG gratuliert Ihnen zu dieser wohlverdienten Ehrung und wünscht Ihnen weiterhin viel Kraft und Erfolg in Ihrer wertvollen Arbeit! ■

+++

### Neurofibromatose Regionalgruppe Sachsen-Anhalt beim 31. Patiententag des Tumorzentrums Anhalt in Dessau

»Schnell war unser Stand beim 31. Patiententag des Tumorzentrums Anhalt am 21. September 2024 in Dessau aufgebaut – an gewohnter Stelle zwischen der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft und der Deutschen Stammzell-spenderdatei. Bevor es richtig losging,

nutzten wir die Zeit für einen kurzen, persönlichen Rundgang zu den Info-Ständen. Hier wurde uns wieder klar, dass wir mit der Zeit zu einem richtig herzlichen Netzwerk zusammengewachsen sind.

Mir persönlich tat es wirklich gut zu hören, dass bei den verschiedenen Ärzte-vorträgen alle Tumorarten den gleichen Stellenwert hatten, egal wie sie heißen. An unserem Stand selbst konnten wir viele Fragen beantworten bzw. weiterleiten. Unterm Strich konnten wir im richtigen Rahmen auch dieses Mal wieder Einiges für die Zukunft anstoßen. In der Zusammenarbeit zwischen Patienten und Ärzteschaft hat sich Vieles positiv entwickelt. Und wenn wir das Erreichte erhalten und Stück für Stück weiter ausbauen können, was wollen wir mehr? Nicht die Größe des Banners zeigt Stärke, sondern das Miteinander abseits der Kamera.

Also dann, bis zum nächsten Mal. Und nicht vergessen: Miteinander geht nur gemeinsam.« ■

Uwe Gernert  
Neurofibromatose Regionalgruppe  
Sachsen-Anhalt

+++

### 3. Mitteldeutsche Selbsthilfekonzern

Zum dritten Mal richten die Paritätischen Landesverbände Thüringen, Sachsen und Sachsen-Anhalt die Mitteldeutsche Selbsthilfekonzern aus.

Menschen, die in der Selbsthilfe tätig sind, treffen sich am 17. Mai 2025 von 10 Uhr bis 16 Uhr im Leipziger KUBUS, dem Konferenz- und Bildungszentrum des Helmholtz-Zentrums für Umweltforschung in der Permoserstraße 15, um sich auszutauschen, miteinander ins Gespräch zu kommen und über die Zukunft der Selbsthilfe zu diskutieren. ■

+++



Pressemeldung der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft und eine Leserreaktion darauf

## Cannabis-Legalisierung: Richtig oder falsch?

**Die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft (SAKG) veröffentlichte im Sommer eine Pressemeldung und kritisierte darin die Legalisierung von Cannabis. Sie wies auf die zu erwartenden massiven negativen Folgen vor allem für Jugendliche hin. Unterstützung erhielt sie dabei von Prof. Thorsten Walles, Chefarzt der Abteilungen für Thoraxchirurgie am Universitätsklinikum Magdeburg und an der Lungenklinik Lostau sowie Mitglied im Vorstand der Krebsgesellschaft, und von Prof. Dr. Stephan Michael Feller, Tumorbiologe und stellvertretender Direktor am Charles-Tanford-Proteinzentrum der Martin-Luther-Universität Halle (Saale). Aber es gibt auch andere Meinungen, wie die Reaktion des halleschen Suchtmediziners und Facharztes für Neurologie und Psychiatrie Peter Jeschke ab Seite 28 zeigt.**

Die wichtigste Botschaft laut Prof. Thorsten Walles: »Cannabis ist nicht harmlos.« Zwar steigt der Konsum weltweit an, und es gibt Erfolge mit dem Einsatz dieser psychoaktiven Substanz in der Schmerztherapie sowie bei der Behandlung der Symptome von Parkinson, doch das könne nicht über die Ge-

fahren hinwegtäuschen, denen gerade Jugendliche beim Konsum von Cannabis ausgesetzt seien.

Vor diesem Hintergrund sieht Prof. Walles die von der Bundesregierung auf den Weg gebrachte Legalisierung von Cannabis außerordentlich kritisch. Sie ist »eine Bankrotterklärung der deutschen Politik vor der Raucherlobby«. Der Lungenchirurg sitzt im Vorstand der Krebsgesellschaft und ist einer von bundesweit wenigen Universitäts-Professoren für Thoraxchirurgie. Aus seinem beruflichen Umfeld kennt er Fallzahlen, Patienten und typische Krankheitsbilder aus eigener Anschauung. Auch deshalb ist er überzeugt, »dass hier ein falsches Signal gesetzt wurde«.

Nach einer aktuellen Studie, die im Frühjahr dieses Jahres im Ärzteblatt veröffentlicht worden ist, konsumieren in Deutschland derzeit rund 11 Prozent der 14- bis 24-Jährigen Cannabis. Der überwiegende Teil, nämlich rund 92 Prozent, nimmt die Substanz inhalierend über die Lungen zu sich. »Damit sind die Konsumenten generell den gleichen Gesundheitsgefahren ausgesetzt, die auch vom Rauchen ausgehen«, sagt Prof. Walles.

Doch damit nicht genug. »Die Risiken des ›normalen‹ Rauchens und des Cannabisrauchens verstärken sich wechselseitig«, ergänzt der Mediziner. Einerseits verursacht und befördert das im Tabak enthaltene und extrem suchtauslösende Nikotin entzündliche Prozesse im Körper. Diese Entzündungsherde werden durch das Inhalieren von Cannabis weiter angefeuert und verstärkt. Diese Veränderungen führen gerade bei jungen Cannabis-Konsumenten immer wieder zu Rissen in der Lunge.

An der neuen gesetzlichen Regelung der Bundesregierung stört Prof. Walles besonders »die Verharmlosung von Cannabis und deren Folgen, vor allem für junge Menschen«. Schließlich sei die Lunge »ein Organ, das bei der Geburt noch nicht voll ausgereift ist und das sich noch bis zum 21. Lebensjahr weiter differenziert«. Insofern wirke das Rauchen von Cannabis gerade bei Heranwachsenden nicht nur der natürlichen Lungenreifung entgegen; es ist auch ein Turbo für den generellen Verschleiß des Organs.

Mit den gesundheitlichen Folgen ist der Lungenchirurg immer wieder konfrontiert: Eine von ihnen ist der Lungenkollaps beim Cannabis-Raucher, in der eng-





Sven Weise  
Geschäftsführer, Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.



Prof. Dr. med. Thorsten Walles  
Chefarzt Abteilung Thoraxchirurgie, Universitätsklinik für Herz- und Thoraxchirurgie, Magdeburg



Prof. Dr. Stephan Michael Feller, PhD (USA)  
Sektionsleiter Tumorbologie, Institut für Molekulare Medizin, Charles-Tanford-Proteinzentrum (CTP), Halle (Saale)

lischsprachigen Fachliteratur auch als „Marijuana Lung“ („Marihuana-Lunge“) bezeichnet. Er entsteht durch ein Einreißen der stark überblähten Lungenflügel, zum Beispiel beim Inhalieren eines Joints oder aus einer Bong. Hinzu kommt: Rauchen ist noch immer für den größten Teil aller Lungenerkrankungen verantwortlich. Sicherlich auch in Zukunft, da es die Tabakindustrie inzwischen geschafft hat, durch irreführende Werbekampagnen Verdampfer und ähnliche Geräte als gesunde Alternative anzupreisen. Außerdem: Die Veränderungen an der Lunge, die durch das Rauchen entstehen, sind beim Rauchen von Cannabis deutlich schneller zu beobachten. Wissenschaftliche Studien belegen folgende Faustregel: Ein Joint hat eine ähnlich schädigende Wirkung wie fünf Zigaretten.

Unterstützung bei seiner Kritik erhält Prof. Thorsten Walles von vielen Fachkollegen. Einer von ihnen ist der Tumorbologe Prof. Stephan Feller, stellvertretender Direktor am Charles-Tanford-Proteinzentrum in Halle (Saale). Die Legalisierung von Cannabis kritisiert auch er, gerade in Bezug auf junge Menschen, scharf. Zusätzlich zu den bereits genannten Aspekten fügt er die Entstehung von Psychosen an, die gerade bei Jugendlichen öfter auftreten. Ihre Häufigkeit wird auch davon beeinflusst, dass Cannabisblüten heutzutage nicht selten mit synthetischen Cannabinoiden „aufgepeppt“ werden. »Nie-

mand weiß, wie einige dieser Substanzen genau wirken«, sagt Prof. Feller und ergänzt: »Das hat mit den Joints aus der Hippiezeit nichts mehr zu tun, sie hatten damals eine viel geringere Potenz.« Zwar beginne mit dem 25. Lebensjahr eine Phase, in der der Konsum weniger gefährlich sei, aber auch dann bleiben noch genügend Risiken: »Im Tabakrauch sind mehr als 1.000 Chemikalien nachweisbar. Das ist beim Rauchen von Cannabis nicht anders. Darüber hinaus entstehen beim Verbrennen viele karzinogene, also krebserregende Stoffe«, erklärt Prof. Feller.

Besonders am Herzen liegt ihm die Prävention: »Doch durch die Legalisierung von Cannabis werden bisherige Erfolge zur Tabakprävention ad absurdum geführt«, sagt der Wissenschaftler. Generell vermisse er in Deutschland eine Politik, »die langfristig, nachhaltig und ernsthaft in Kinder und Jugendliche investiert«. Kostenlose Sportangebote seien nur ein Weg, bei dem diese Altersgruppe so genannte „legal highs“ empfinden könne, Höhepunkte also, die durch Ausschüttung des Botenstoffs Dopamin Menschen auf ganz natürlichem Weg Freude empfinden lassen können.

13 Jahre hat Prof. Feller in Großbritannien gelebt und dort erfahren, dass Drogenprävention bei Jugendlichen besser funktionieren kann als hierzulande. »Die Präventionsarbeit ist bei uns katastrophal schlecht.« Als Beleg führt er

den Etat des von der Bundesregierung eingesetzten Drogenbeauftragten an: »Sein Budget lag 2019 bei rund 220.000 Euro pro Jahr. Für mehr als 80 Millionen Menschen.«

Beide Experten – Prof. Thorsten Walles und Prof. Stephan Feller – sind an unterschiedlichen Einrichtungen mit dem Thema konfrontiert. Dennoch sind sie sich einig, mit welchen Mitteln Abhilfe zu schaffen wäre: ein striktes und vor allem vollständig umgesetztes Werbeverbot und eine wesentlich höhere Tabaksteuer. »In vielen anderen Staaten funktioniert das bereits«, so Prof. Feller. Sein Kollege Prof. Walles ergänzt: »In der Politik sind die Fakten längst bekannt. Vor einer Umsetzung hat man sich bisher jedoch gedrückt.« ■

#### Kontakt:

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

Prof. Stephan M. Feller, PhD (USA)  
Sektionsleiter Tumorbologie am Institut für Molekulare Medizin, Charles-Tanford-Proteinzentrum (CTP)  
Kurt-Mothes-Straße 3a · 06120 Halle (Saale)  
Telefon: 0345 5522915  
E-Mail: stephan.feller@uk-halle.de

Prof. Dr. med. Thorsten Walles  
Chefarzt Abteilung Thoraxchirurgie  
Universitätsklinik für Herz- und Thoraxchirurgie  
Leipziger Straße 44 · 39120 Magdeburg  
Telefon: 0391 6721905  
E-Mail: thorsten.walles@med.ovgu.de

[zum Leserbrief ►](#)

An die Herren Professoren  
Stephan Feller und Thorsten Walles  
Sachsen-Anhaltische  
Krebsgesellschaft e. V.  
Paracelsusstraße 23  
06114 Halle (Saale)

Nachrichtlich:  
Ärzteblatt Sachsen Anhalt.  
Doctor-Eisenbart-Ring 2  
39120 Magdeburg

Halle (Saale), 17.08.2024

Sehr geehrter Herr Prof. Feller,  
sehr geehrter Herr Prof. Walles,

ich möchte mich gern zu ihren Ausführungen in dem letzten Ärzteblatt Sachsen-Anhalt (2024/07-08) äußern.

Ich bin Neurologe, Psychiater und Suchtmediziner Peter Jeschke und arbeite schon sehr lange als ambulanter niedergelassener Facharzt der Poliklinik Silberhöhe und behandle seit 30 Jahren drogenabhängige Menschen und solche, die Cannabis konsumieren. Darunter waren auch eine ganze Reihe von Patienten, die durch massiven exzessiven Cannabiskonsum in der Adoleszenz psychische Störungen entwickelten.

Als Nervenarzt und Schmerztherapeut behandle ich zudem viele Patienten mit Cannabis-Arzneien – mit gutem Erfolg. Ich bin Vorsitzender der Ostdeutschen Arbeitsgemeinschaft Suchtmedizin, leite die KV-Qualitätssicherungskommission Opioidgestützte Substitutionsbehandlung, und bin in beratenden suchtmedizinischen Ausschüssen der Bundesärztekammer und der Ärztekammer Sachsen-Anhalt tätig.

Folgendes möchte ich als Erwiderung zu dem Artikel zur Kenntnis geben:

Es erscheint mir wichtig, dass sich Onkologen und Spezialisten für Lungenerkrankungen zum Thema Cannabis-Legalisierung äußern, die Öffentlichkeit auf Risiken hinweisen und Möglichkeiten von Prävention und „harm-reduction“ aufzeigen.

Welchen Nutzen hat dabei die Stellungnahme der Professoren Feller und Walles im Ärzteblatt Sachsen-Anhalt? Die Antwort erschließt sich beim Lesen nicht leicht. Na klar: Rauchen ist

schädlich, von Cannabis noch mehr als von Tabak. Das weiß man schon und die Lungenspezialisten erklären es noch einmal anschaulich.

Was erfährt man aber noch? Nicht viel Neues, nur dass die Professoren die erfolgte Gesetzgebung massiv ablehnen, katastrophale Folgen voraussehen und nicht weniger fordern als eine „grundsätzliche Änderung der deutschen Politik“. Schauen wir uns ihre Argumente dafür an.

Man stellt ostentativ fest: »Die Präventionsarbeit ist bei uns katastrophal schlecht.« Die Bundesregierung setze mit der Cannabis-Legalisierung »falsche Signale«, es handle sich um »eine Bankrotterklärung der deutschen Politik vor der Raucherlobby«. In Deutschland vermisse man eine Politik, »die langfristig, nachhaltig und ernsthaft in Kinder und Jugendliche investiert«. Wie man »die zu erwartenden massiven negativen Folgen« (vor allem für Jugendliche) vermeiden könne, dazu benennt man einfache Alternativen, z. B. »kostenlose Sportangebote« als »legal highs«.

Der Begriff „legal highs“ entstammt allerdings dem Online-Drogen-Handel, wo er zur Tarnung und Werbung für noch nicht verbotene, aber gefährliche Drogen z. B. „Spice“, „herbal XTC“, aber auch für „aufgepeppte“ Cannabis-Produkte verwendet wird.

Durch kostenlosen Sport könne man also einen „legal high“ bekommen, das empfiehlt der Tumorbiologe Feller Deutschlands Jugend. Die Ampel bezahlt so etwas nicht, und so leidet die Jugend, in die, wie behauptet, nicht investiert wird, an einem solchen »katastrophalen Mangel«?

Prof. Feller hat jedenfalls diesen Eindruck – viele von uns, die Kinder oder Enkel mehrfach in der Woche zu irgendeinem sportlichen Training bringen, wissen das besser. Das macht Mühe und auch Spaß – „legal high“ für Oma! Kostet aber trotzdem nichts, oder?

Und dann wissen beide Experten noch etwas, was nützt, statt Cannabis freizugeben: »ein striktes und vor allem vollständig umgesetztes Werbeverbot und eine wesentlich höhere Tabaksteuer«.

Was die Vorgängerregierungen der Ampel und deren Umgang mit der Wer-

bung für Zigaretten und Alkohol betrifft, da haben die Kollegen völlig recht – aber nun ist ein striktes Werbeverbot fester Bestandteil des Cannabis-Gesetzes – und darüber hinaus hat die Ampel das auch für Alkohol und Tabak in den Koalitionsvertrag festgeschrieben. Ob das in der Praxis immer durchgesetzt oder vielleicht doch umgangen wird, ist eine andere Frage und oft Sache der Länder.

Steuern hoch für Genussmittel! Nach Meinung der beiden Experten, eine ebenso bewährte Allzweckwaffe gegen den Konsum von Rauschmitteln.

Na ja, die Besteuerung von Cannabis zu Genusszwecken, das in Spezialgeschäften oder Apotheken kontrolliert und besteuert abgegeben wird, wodurch in die Staatskasse etwa 4,5 Milliarden Euro pro Jahr (vorgesehen für präventive Maßnahmen!) fließen sollten, war das ursprüngliche Projekt der Ampel-Regierung. Schade – es scheiterte am Widerstand anderer EU-Staaten, z. B. Frankreichs, dem Land mit einer der restriktivsten Anti-Cannabis-Gesetzgebungen und der höchsten Prävalenz des hochdosierten Cannabiskonsums unter Jugendlichen in Europa.

Übrigens: Diese Politik, durch hohe Steuern den Genussmittelkonsum zu reduzieren, funktioniert nur in relativ engen Grenzen, bei „Übersteuerung“ weicht der Markt ins Kriminelle aus (Schmuggel, illegale Herstellung, Schwarzmärkte).

Zwei erfahrene und geachtete Ärzte und Wissenschaftler, die einer wichtigen medizinischen Vereinigung vorstehen, üben scharfe Kritik an der Bundesregierung und unterlegen diese mit fachlichen Argumenten – das ist zu befürworten. Ob man die Argumente plausibel findet und akzeptiert, ist eine andere Sache. Auf jeden Fall ist Toleranz geboten, und: »Toleranz ist das Ertragen des anderen in der Absicht, ihn zu verstehen.« (Alexander Mitscherlich)

Als Psychiater und Suchtmediziner mit langer Erfahrung bei der Behandlung von drogenabhängigen und oft auch Cannabis konsumierenden Menschen sehe ich allerdings manches anders und verstehe die Professoren Feller und Walles und ihre Behauptungen nicht ganz – auch das muss erlaubt sein.



Ich wende Cannabis-Arzneien bei neurologischen und psychischen Erkrankungen seit Jahren erfolgreich an – ich halte bei Cannabis „zu Genusszwecken“ die Abstinenz für die gesündeste aller möglichen Konsumvarianten, übrigens genau wie bei Alkohol und Tabak.

Wir leben allerdings in einer Welt, aus der der Konsum von Rausch- und Genussmitteln nicht wegzudenken ist, und eben auch nicht einfach durch staatliche Sanktionen und ärztliche Abstinenz-Edikte verschwinden wird.

Ich vertrete den Standpunkt, dass wir Ärzte auch für die Gesundheit von Konsumenten solcher Substanzen Sorge tragen müssen – präventiv, therapeutisch und gesundheitspolitisch. Onkologen und Lungenspezialisten können viel dazu konstruktiv beitragen. Allgemeine Politiker-Schelte aber, quasi als „Pille danach“, nützt wenig.

Es ist leider so, dass jetzt fast ein halbes Jahr nach der „Freigabe“ verstrichen ist, der Cannabis-Schwarzmarkt weiter blüht und die Bundesländer, auch Sachsen-Anhalt, für Hanf-Hobby-Gärtner und Anbauvereine bisher keine klaren Regeln, Zuständigkeiten, Beratungsmöglichkeiten und Kontrollmethoden auf den Weg gebracht haben. Politisch herrscht offensichtlich verbissene Stille in den regionalen Schmollecken der Exekutive.

### Was können wir Ärzte in der Situation tun?

Wäre ich ein Lungenspezialist, würde ich mich vielleicht so äußern: Das Inhalieren von Joints und Bongs stellt, wie das Rauchen von Verbrennungszigaretten, für Konsumenten ein hohes Gesundheitsrisiko mit erheblichen Fol-

geschäden dar – die beiden Experten weisen ja darauf hin.

Vielleicht wäre aber doch für viele „abstinenzunfähige“ Konsumenten von Nikotin (und Cannabis?) im Vergleich zum Rauchen die Anwendung von technisch hochwertigen Vaporisatoren und Liquid-Verdampfern doch eine Form von „harm-reduction“? Mich erstaunt schon, dass Lungenspezialisten die Anwendung dieser Applikationen generell als „Werbetrick der Tabakindustrie“ abtun. Gerade in Großbritannien gibt es große seriöse wissenschaftliche Erhebungen, die positive harm-reduction-Trends von Vaporisation und E-Liquids gegenüber dem herkömmlichen Zigaretten-Rauchen belegen. Ignorieren das unsere Lungenspezialisten?

Aber noch mehr wundert mich etwas anderes: Warum weisen erfahrene Onkologen und Lungenspezialisten nicht auf sehr reale bedenkliche Gefährdungen für Cannabisraucher beim Konsum von Blüten aus dem eigenen Anbau hin? Inwieweit kennen sie die Realität des Cannabis-Anbaus und Konsums?

Warum verbreiten sie sich über psychische Schäden, erwähnen aber nicht die eigentlich naheliegenden erheblichen Gefahren für die Lunge, die von der Inhalation von Schimmelpilzen und Toxinen beim Konsum von Pflanzenteilen der Sumpfpflanze Cannabis ausgehen, nämlich die pulmonalen Aspergillosen, die durch das tiefe Inhalieren beim Verbrennen von (frisch auf dem Balkon geernteten) Cannabispflanzen in „Joints“ verursacht werden?

Könnte es da nicht doch sein, dass vielleicht gerade durch die Verwendung der verpönten Vaporisatoren, die stabile Temperaturen von 180 bis 220 °C und

eine Filterung der inhalierten Kräutermischung ermöglichen, Schädigungen wirksam vorgebeugt werden könnte? Ich rate jedenfalls Cannabis-Konsumenten, einen guten Vaporisator zu nutzen. Die Meinungen von Pulmologen dazu würde mich interessieren. Im Gegenzug könnte ich aus suchtmedizinischer und psychiatrischer Sicht gern etwas über die realistischen Gefahren, von Cannabis abhängig oder psychisch schwerkrank zu werden, berichten.

### Was sage ich aber Cannabis-Konsumenten?

Im Sinne des Ärzteblatt-Artikels: Der Staat sollte Cannabis weiter verbieten und sie sollten gefälligst mehr kostenlosen Sport treiben?

Das wären Ratschläge, die mich bei vielen meiner Patienten in ihrer Lebensrealität als ziemlich weltfremden Trottel dastehen lassen würden. Sie erwarten anderes von mir, auch wenn sie wissen, dass ich sehr für Abstinenz bin, und immer versuche, sie auf ihrem Weg diesem Ziel näher zu bringen.

Ich würde mich sehr über einen Dialog zwischen Suchtmedizinern und Experten der Lungen-Medizin freuen.

Ich danke für Ihr geschätztes Verständnis und verbleibe mit freundlichen Grüßen

### Dipl.-Med. Peter Jeschke

Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Suchtmediziner ■

#### Kontakt:

Zentrum für Schmerz- und Suchtmedizin Halle (Saale)  
Gesundheitszentrum Silberhöhe  
Wilhelm-von-Klewiz-Straße 11 · 06132 Halle (Saale)  
Telefon: 0345 7748200

SACHSEN-ANHALTISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

# HÄRTEFONDS

Helfen Sie uns, Krebsbetroffenen in akuten finanziellen Notlagen unbürokratisch und schnell beizustehen.

Jede Spende hilft: ob groß oder klein, ob einmalig oder regelmäßig, von Privatpersonen oder Unternehmen: Gemeinsam können wir den Kampf gegen Krebs und seine Folgen unterstützen.

Spendenkonto der  
Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V.

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



# +++ Kurz gemeldet +++

## Therapiehunde unterstützen Kinder und Jugendliche mit Krebs

Therapiehunde können die Krebstherapie bei Kindern und Jugendlichen wirksam ergänzen. Der Kontakt mit den Tieren steigert das Wohlbefinden der Patienten. Das berichtet eine Arbeitsgruppe der medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen im Fachmagazin *World Journal of Pediatrics* (2024, DOI: 10.1007/s12519-024-00829-8). Die Stiftung der Universitätsmedizin Essen hat das Vorhaben gefördert.

Im Rahmen der Studie kam der Labrador Retriever Hannibal von 2018 bis 2022 rund 100 Mal auf die Kinderonkologie im Universitätsklinikum Essen. Die Forscher um Michael Schündeln, Onkologe und Oberarzt der Kinderklinik III am Universitätsklinikum Essen, konzentrierten sich zunächst auf die Sicherheit für die Patienten. »Die Vorbehalte wegen möglicher Infektionen waren zunächst groß«, so Schündeln. Um auszuschließen, dass durch den Retriever Infektionen übertragen werden, hat die Arbeitsgruppe die Patienten und den Hund Hannibal regelmäßig mikrobiologisch getestet. Das Resultat: Die Infektionen nahmen nicht zu.

Die Forscher haben außerdem mit visuellen Analogskalen den Stress der Patienten und ihre Akzeptanz für den Krankenhausaufenthalt gemessen. Der Stress erwies sich nach der Intervention durch den Therapiehund als signifikant geringer als vorher und die Akzeptanz stellte sich bei einem Hundebesuch höher dar. »Die Überlebenschancen der Kinder mit Krebs sind in den letzten Jahren deutlich gestiegen. Unser Ziel ist daher in der Zukunft auch, die langfristige Lebensqualität zu steigern. Der Einsatz von Therapiehunden hat gezeigt, dass dies ein vielversprechender Ansatz ist«, sagte Schündeln.

Die Arbeitsgruppe betonte, bisher habe es sich um eine Machbarkeitsstudie gehandelt. Geplant sei nun eine deutlich umfangreichere, prospektive, randomisierte Studie mit einer Kontrollgruppe. »Unser Ziel ist es, die Mechanismen des therapeutischen Effekts durch Therapiehunde besser zu verstehen und die Sicherheit der Intervention zu zeigen«, hieß es aus der Forschungsgruppe.

/© hil - aertzblatt.de

+++



+++

## Hallescher Fotograf „entwickelt“ Kampagne zur Brustkrebsvorsorge in Frankreich

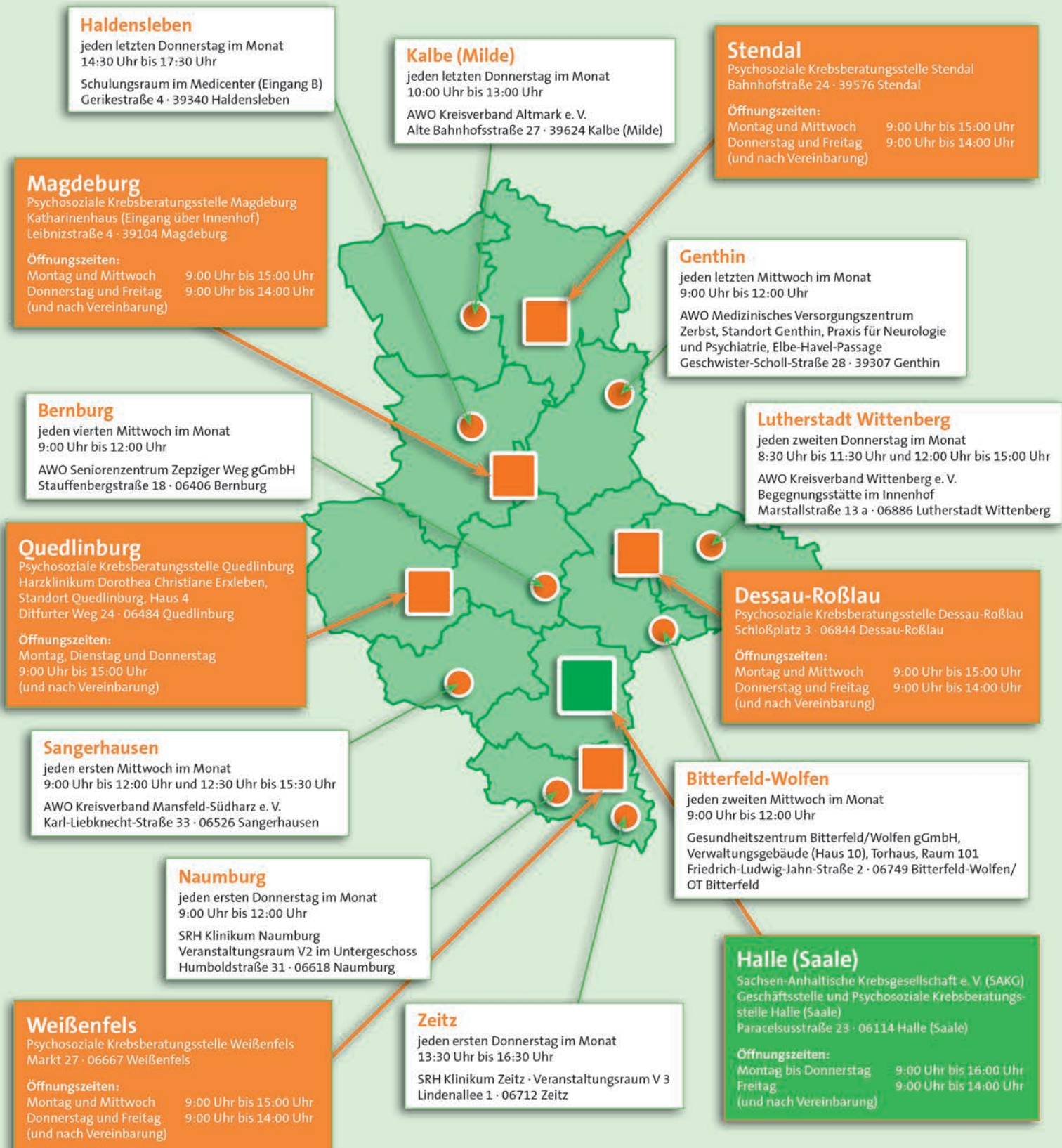
Im Rahmen eines Residenzstipendiums der Kunststiftung Sachsen-Anhalt im französischen Beaugency entwickelte der hallesche Fotograf Marco Warmuth gemeinsam mit der dortigen Bademeisterin Caroline Gottwald eine Kampagne zur Brustkrebsvorsorge für Frauen. Diese Initiative umfasst eindrucksvolle Schwarz-Weiß-Fotografien von Frauen, die mit der Diagnose „Brustkrebs“ konfrontiert sind oder waren. Begleitet werden diese Bilder von motivierenden Botschaften, die Frauen ermutigen sollen, auf ihre Gesundheit zu achten und sich regelmäßig untersuchen zu lassen. Die Agentur Maigrün in Halle (Saale) hat die Kampagne ehrenamtlich gestaltet und Postkarten zu jedem Motiv erstellt. Die offizielle Präsentation der Kampagne fand im Oktober im Schwimmbad von Beaugency statt. Derzeit suchen Marco Warmuth und Caroline Gottwald nach weiteren Unterstützern, um die Kampagne noch breiter zu streuen und deren Wirkung zu verstärken. /© SAKG



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)