

Leben

Das Magazin der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V.

Bluttest gegen Krebs – ein Gamechanger

Die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft
zum Weltgesundheitstag

Bewegen, Entspannen, Reden

Beratungs- und Veranstaltungsangebote, 2. Halbjahr 2024

Komplementäre Medizin bei Krebs

Möglichkeiten und Grenzen



**Wir sind
Ihre Familie auf Zeit**

Fachklinik für medizinische Rehabilitation und Anschlussrehabilitation (AHB)

Behandlungsschwerpunkte

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

Kostenträger

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

Weitere Angebote

- Ambulante Vorsorgeleistungen
- Ambulante Physiotherapie
- Präventionsangebote
- Rehasport



Paracelsus-Harz Klinik

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

Editorial

Gemeinsam gegen den Krebs – mit dem Magazin „leben“

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

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

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

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

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

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



Prof. Dr. med. Hans-Joachim Schmoll
Vorstandsvorsitzender



Sven Weise
Geschäftsführer

Inhalt

Forum Onkologie

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

SAKG Aktiv

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

SAKG Veranstaltungen

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

Prävention

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

Selbsthilfe

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

Aktuelles

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

Sonstiges

Impressum	6
Krebsberatungsstellen der SAKG	27



Die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft zum Weltgesundheitstag am 7. April

Bluttest gegen Krebs – ein Gamechanger

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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



Sven Weise
Geschäftsführer der SAKG

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft: Landesweites Netz

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

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

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

Kontakt:

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

Helfen Sie uns, damit wir helfen können!



SACHSEN-ANHALTISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

...mit Ihrer Spende auf unser Spendenkonto:

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

IMPRESSUM

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

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

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

Vereinsregistereintrag
Amtsgericht Stendal
Registernummer: VR 21788

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

Die SAKG in der digitalen Welt:

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

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

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



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

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

Wir begrüßen ausdrücklich die Einreichung von Manuskripten, Artikeln sowie Erfahrungsberichten. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Speichermedien usw. kann keine Gewähr übernommen werden; es erfolgt kein Rückversand. Die Haftung für zugesandte Texte oder Bilder wird ausgeschlossen.

Die Redaktion behält sich bei der Veröffentlichung von Artikeln und Leserbriefen das Recht zur Bearbeitung und zum Kürzen vor.

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

Stärker in den Fokus gerückt

Krebs (be)trifft die ganze Familie



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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kontakt und Informationen:

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

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

unterhaltsam
informativ
ermunternd

Lesecafé

ONKO-logisch

Unsere Angebote

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

richten sich an

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

Nutzervorteile

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

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

Öffnungszeiten

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



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

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

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

/Jana Krupik-Anacker · SAKG



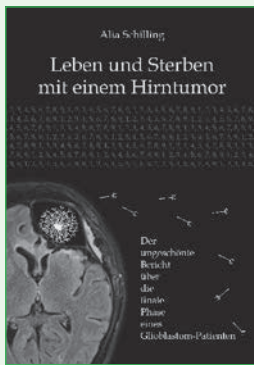
Krebs erklärt für Klein und Groß
Ein Fachbuch nicht nur für Kinder
Prof. Bianca Senf, Kirsten Grabowski
Mabuse-Verlag (2024)
ISBN 978-3-86321-654-2

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

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

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

/Jana Krupik-Anacker · SAKG



Leben und Sterben mit einem Hirntumor

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

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

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

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

/Patrick Voß · SAKG



Therapie-Tools „Psychoonkologie“

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

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

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

/Franziska Jockel · SAKG

leben 01/2024 · SAKG Aktiv

HÖR-TIPP



ONKO 3.0 – digitale Diskurse mit Dr. Friedrich Overkamp

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

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

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

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

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



Die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft flächendeckend sichtbar

Institution für Krebsbetroffene und Angehörige

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

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

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

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



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

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

Flächendeckendes Netz an Beratungsstellen

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

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

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

Die Erfahrungen aus der Praxis geben Weise recht: Die Beratungsstellen im Land, in der Regel mit Psychologen und Sozialarbeitern besetzt, werden bereits nach einer kurzen Anlaufphase gut von den Betroffenen angenommen. Die Angebote sind vielfältig und erstrecken sich auf alle Phasen, die ein Patient in der Regel durchläuft, angefangen von der Diagnose, über die Behandlung bis hin zur Nachsorge. Hinzu kommen weitreichende Angebote für die Angehörigen, die häufig ebenfalls stark unter der Erkrankung in ihrer Familie leiden. Grundsätzlich existieren in der Arbeit mit und für die Betroffenen also mehrere Säulen. Sven Weise: »Die Leute sollen so früh wie möglich bei uns andocken, damit wir früh Ent- ▶

Telefonische Beratertage

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

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

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

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



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

Säule 1:

Diagnose und Therapie

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

Säule 2:

Krankheitsbewältigung und Psyche

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

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

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

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

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

Säule 3:

Nachsorge und Alltagsbewältigung

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

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

Säule 4:

Angebote für die Familie

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

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

Kontakt:

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

Vogtland-Klinik Bad Elster

Urologie • Gynäkologie • Orthopädie • Onkologie

Thre Experten für Reha und AFB

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

Wir freuen uns auf Sie!

Forststraße 3 • 08645 • Bad Elster

service@vogtland-klinik.de

www.vogtland-klinik.de



037437 6 0 • Fax: 037437 6 4900

SAK G DANK E für die Hilfe

Ein Herz für Frauen mit Brustkrebs

„ÖSiAnerinnen“ nähern Herzkissen und spenden Trost

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

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

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

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

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



leben 01/2024 · SAKG Aktiv



Online-Sprechstunde

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

Und so geht es:

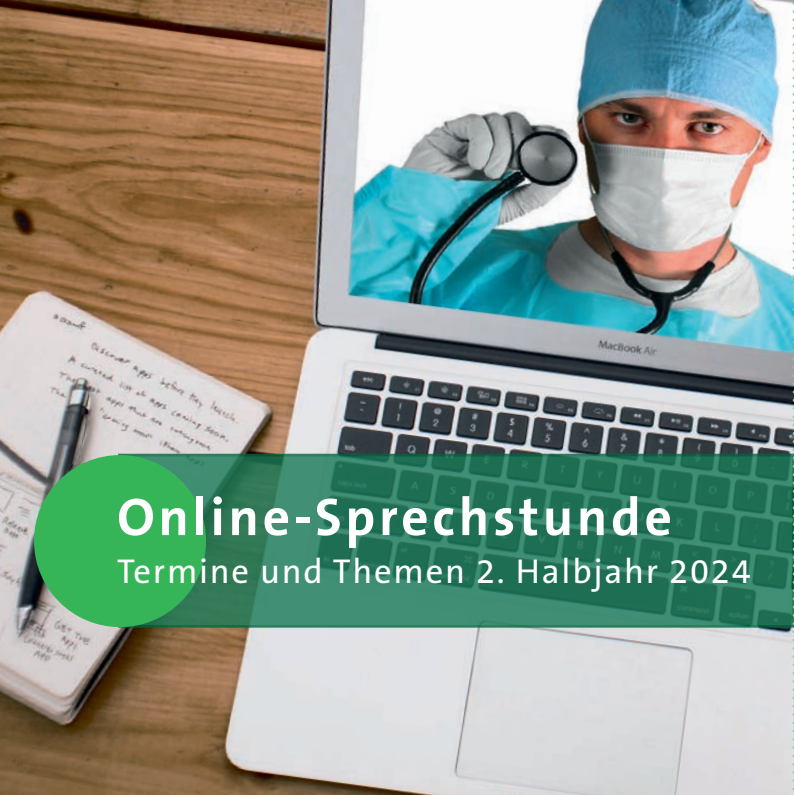
Die Veranstaltungen finden via ZOOM-Meeting statt. Nach Ihrer Anmeldung per Telefon unter **0345 4788110** oder per E-Mail unter **info@sakg.de** erhalten Sie einen Zugangs-Link. Die Teilnahme ist mit einem Computer, Tablet oder Smartphone möglich. Natürlich können Sie auch telefonisch teilnehmen.

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

Termine und Themen 2. Halbjahr 2024 ▶

SACHSEN-ANHALTISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.





Online-Sprechstunde

Termine und Themen 2. Halbjahr 2024

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

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

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

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

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

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

Die Broschüre ist kostenlos und kann bei der SAKG angefordert werden. Sie steht außerdem auf der Webseite der Krebsgesellschaft www.sakg.de zum Download zur Verfügung. ■



Onkologische Rehabilitation

Der Weg zurück in Alltag & Arbeitsleben



S A K G REZEPT zum Nachkochen

Fenchel auf italienische Art

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



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

Zutaten für 4 Portionen:

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

Zubereitung:

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

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

Nährwertangaben (pro Portion):

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

Quelle: www.was-essen-bei-krebs.de

„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. 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. Die Teilnahmegebühr von 7,00 Euro pro Person bezahlen Sie in bar direkt bei der Kursleiterin vor Ort.

Guten Appetit!

Orte und Termine 2. Halbjahr 2024



SACHSEN-ANHALTISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.



SACHSEN-ANHALTISCHE KREBSGESELLSCHAFT REZEPT zum Probieren

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

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

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

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

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

13.11.2024
11:00 bis
14:00 Uhr

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

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

Joghurt-Mango-Smoothie

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



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

Arbeitszeit: 5 Minuten
Koch-/Backzeit: 5 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

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

Zubereitung:

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

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

Nährwertangaben (pro Portion):

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

Quelle: www.was-essen-bei-krebs.de

SACHSEN-ANHALTISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.



Welt-HPV-Tag: Impfquote muss weiter nach oben

Impfung gegen Humane Papillomviren (HPV)



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kontakt:

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



Möglichkeiten und Grenzen

Komplementäre Medizin bei Krebs

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

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

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

Die Komplementärmedizin ist ein Oberbegriff, der Wissen zu Misteltherapie,

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

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

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

Die S3-Leitlinie deckt vier Themenbereiche ab:

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

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

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

Auch für Patientinnen und Patienten gibt es eine extra Version:

www.leitlinienprogramm-onkologie.de

Kann eine komplementäre Therapie heilen?

Wichtig: Allein können die komplementären Maßnahmen nicht heilen!

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

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

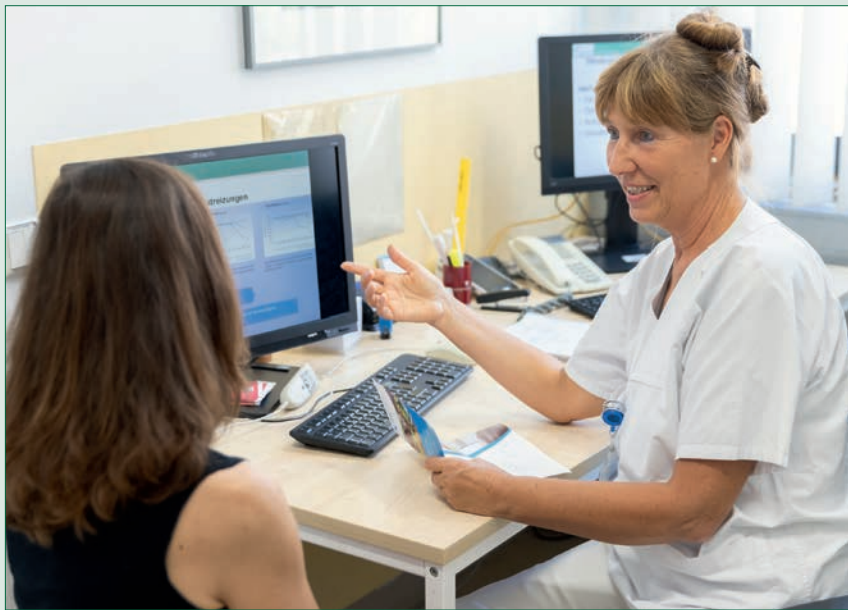
Wann ist eine komplementäre Therapie sinnvoll?

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

Spezialprechstunde vorgestellt

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

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



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

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

Häufige Fragen

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

Noch mehr Informationen gibt es zudem unter www.krebsgesellschaft.de.

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

Autorin:

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

Komplementärmedizinische Spezialsprechstunde

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



S Anhaenger & Fahrzeugbau SCHUHKNECHT

Anhaenger · 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

BAD SCHMIEDEBERG

MOOR-, MINERAL- UND KNEIPPHEILBAD

SAKG ANGEBOT zum Mitmachen

Ständig erschöpft

Umgang mit krebsbedingter Fatigue

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



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

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

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

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

leben 01/2024 · SAKG Aktiv

SACHSEN-ANHALTISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Körper & Seele

Kurse und Termine 2. Halbjahr 2024

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

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

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

Und so können Sie teilnehmen:

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

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



Körper & Seele

Kurse und Termine 2. Halbjahr 2024

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

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

Kursreihe: „Angehörige stärken“

Kursleitung: Anna Hofmann und Walburga Nordhaus, SAKG

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

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

22.10.2024 **Verwönnachmittag – Wie kann ich mich stärken?**

14:00 bis 18:00 Uhr | Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V., Paracelsusstraße 23, 06114 **Halle (Saale)**

23.10.2024 **Natürlich gut aussehen – sich wohler fühlen nach Krebs**

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

29.10.2024 **Erstellen eines Familienbildes**

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

16.11.2024 **Erstellen eines Familienbildes**

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

17.10.2024 **Entspannung für Krebsbetroffene und Angehörige**

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

SAKG ANGEBOT zum Mitmachen

Die Magie der Achtsamkeit

für Krebsbetroffene, Angehörige und Unterstützer

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

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

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

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

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

Wir freuen uns auf Sie!



Achtsame Spaziergänge in der Natur für Krebsbetroffene, Angehörige und Unterstützer

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

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

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

Erstellen eines Familienbildes

Malen für Krebsbetroffene mit ihren Familien

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

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

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

Videos für zu Hause oder unterwegs

Unsere Online Angebote auf „YouTube“

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

► www.youtube.com/@sachsen-anhaltischekrebsge1757/videos

leben 01/2024 · SAKG Aktiv

Gesunde Bewegung

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

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

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

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

Wir freuen uns auf Sie!

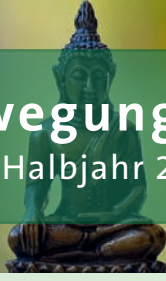
Termine und Orte 2. Halbjahr 2024



SACHSEN-ANHALTISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Gesunde Bewegung

Termine und Orte 2. Halbjahr 2024



jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat

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

12.06.2024
14.08.2024
11.09.2024
06.11.2024
20.11.2024

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

08.08.2024
15.08.2024
22.08.2024
29.08.2024
05.09.2024
12.09.2024
19.09.2024
26.09.2024

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

08.08.2024
15.08.2024
22.08.2024
29.08.2024
05.09.2024
12.09.2024
19.09.2024
26.09.2024
17.10.2024
24.10.2024

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

21.08.2024
28.08.2024
04.09.2024
11.09.2024
18.09.2024
25.09.2024

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

16.10.2024
23.10.2024
30.10.2024
06.11.2024
13.11.2024
20.11.2024

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

Online-Männertreff „Gut gegen Kopfkino“

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

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

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

GUT GEGEN KOPFKINO

Kostenfreie, wohnortnahe Beratung für Krebspatienten und Angehörige

Deutsche Krebshilfe
HEILPRAXIS ANTIJE WINKLER



Nachrichten aus der Selbsthilfe



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

Selbsthilfe mal anders

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

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

+++

Die SAKG gratuliert zum Jubiläum

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

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

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

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

+++

Fortbildungsveranstaltungen zur Förderung von Selbstfürsorge und Kommunikation in Selbsthilfegruppen

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

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

+++



+++ Kurz gemeldet +++

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

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

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

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

Auch die gesundheitsschädigende Wirkung von E-Zigaretten wird unter-

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

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

+++

Halle-Wittenberg und WHO wollen bei Krebsforschung eng zusammenarbeiten

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

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

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

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

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

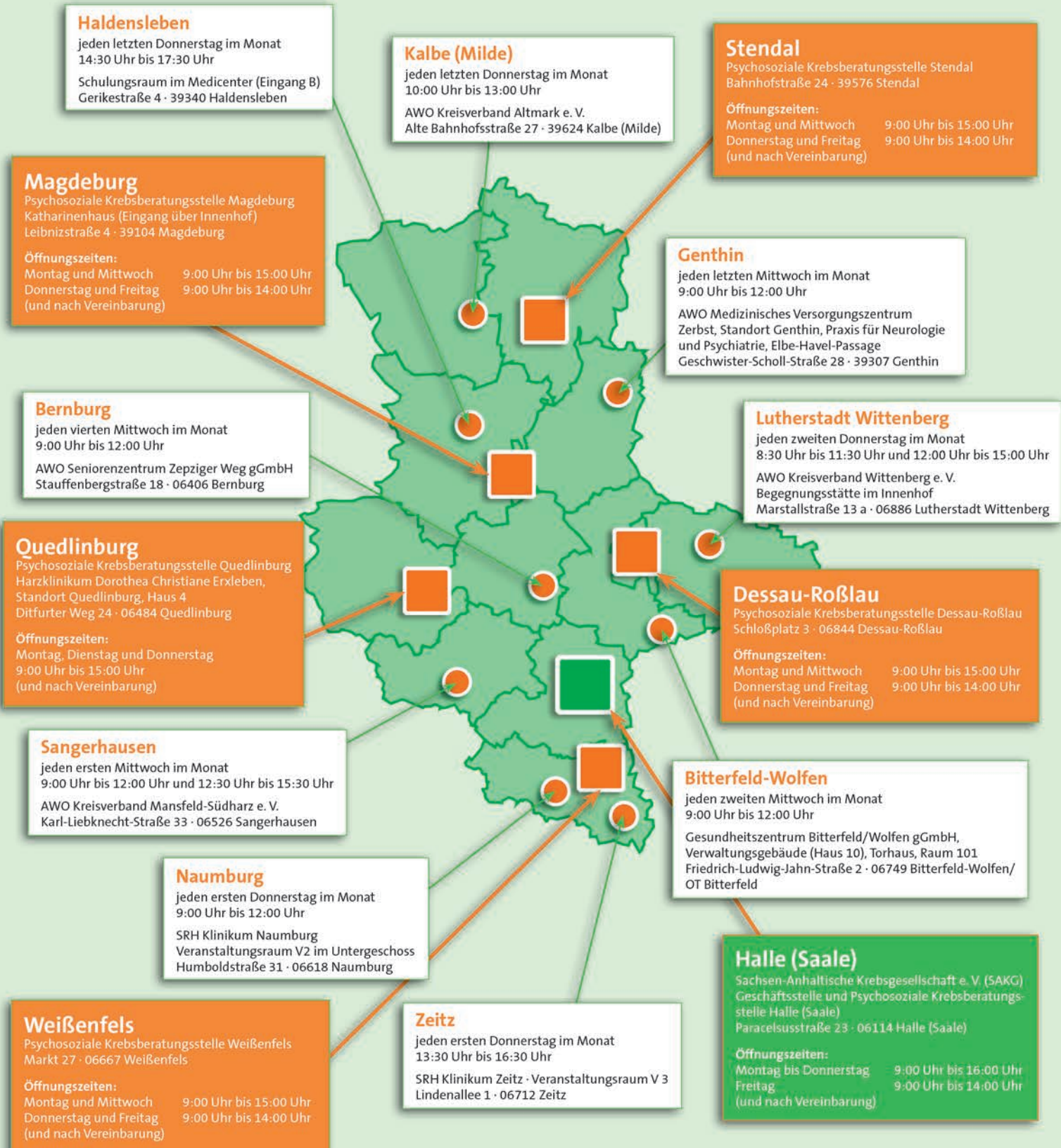
/© hil · aerzteblatt.de

+++

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

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

E-Mail: beratung@sakg.de | www.sakg.de | www.facebook.com/sakg.ev | 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

Ein Stück Leben.
www.wz-kliniken.de