

Aktuelle Gesundheits- Nachrichten

EANU
Pinnwand

Gut geschützt in die
kalte Jahreszeit!

6 Tipps

- **CORONA WELTWEIT** Wir werden damit leben müssen
- **PSYCHOLOGIE** Hilfe holen ist keine Schwäche, es ist Stärke!
- **IM PORTRAIT** CCC Tübingen-Stuttgart
- **GESUNDHEIT** Prävention ist besser als Therapie
- **KINDERONKOLOGIE** Bewegungsförderung und Sporttherapie

GUT GESCHÜTZT IN DIE KALTE JAHRESZEIT

30

EANU Pinnwand

6 Tipps: Gut geschützt in die kalte Jahreszeit



6

Covid-19 und Corona

Wir werden damit leben müssen!



8

Krebs und Psychoonkologie

Hilfe holen: Es ist Stärke!



22

Prävention

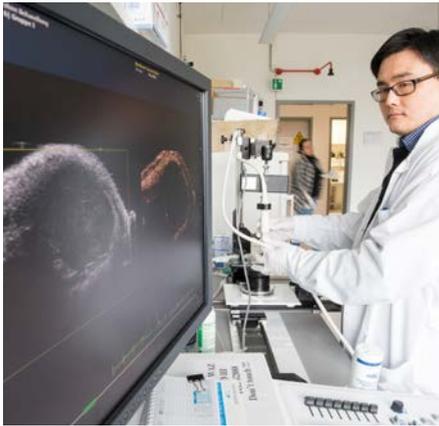
Immunsystem und Gesundheit



34

Netzwerk ActiveOncoKids (NAOK)

Sport und Bewegung bei Kinderkrebs



16

Onkologisches Spitzenzentrum
CCC Tübingen-Stuttgart



44

Deutsche Kinderkrebsstiftung
Gut, wenn man nicht alleine ist

Weitere Themen

Editorial

Auf ein Wort **4**

Prävention

Gesunde Ernährung zur
Krebsvorsorge **32**

mit REZEPT Lachsfilet

mit mediterr. Gemüse, Basilikum-
Pesto und Limonen-Polenta



Klinik Portrait

Veramed in Oberbayern **46**

Leben mit Krebs

Mein Kampf gegen den
Prostatakrebs:
Wissen ist Macht! **50**

Buchtipp

In meinem Herzen
steckt ein Speer **53**



Im Portrait

ESSEN • WISSEN Stiftung
Eildermann **54**

AKTUELLES

aus Medizin & Forschung
auf den Seiten:
27, 43, 49

Auf ein Wort

Liebe Leserinnen und Leser,

seit Monaten bestimmt Corona und die damit verbundene neue Krankheit Covid-19 unser aller Leben. Wir müssen sehr aufpassen, dass chronische Krankheiten wie Krebs nicht noch mehr in den Hintergrund geraten.

Es finden nach wie vor keine Kongresse und Tagungen statt, auch die Berichterstattung über wissenschaftliche Studien und Forschungsergebnisse ist drastisch reduziert. Sogar Selbsthilfe-

gruppen haben sich aufgelöst, da sie Corona-bedingt lange Zeit nicht tagen konnten. Auch das ist fatal für Krebspatienten und deren Angehörige, denn der Austausch mit anderen tut gut, gibt Kraft und Mut.

Unser wissenschaftlicher Leiter und Herausgeber Dr. med. Andreas Wasylewski fordert in seinem Beitrag für diese Ausgabe dazu auf: „Wir müssen lernen mit Corona zu leben.“ Wichtig bleiben Abstand und Maske. Ein Verzicht darauf wäre fatal!



Die tägliche Berichterstattung über neue Covid-19-Zahlen überschattet natürlich auch ein weiteres wichtiges Thema: ein starkes Immunsystem! Dies ist sowohl in der Krebsbehandlung als auch in der Prävention von großer Bedeutung. Natürlich auch für Angehörige, die Krebspatienten zu Hause pflegen. In unserem großen Beitrag geben wir Ihnen dazu viele wertvolle Tipps.

Kinder und Jugendliche brauchen unser besonderes Augenmerk, sie haben durch den ersten Lockdown viel mitgemacht.

Kinder und Jugendliche mit Krebs müssen wieder mehr an Bedeutung gewinnen, ebenso junge Menschen in der Gesundheitsprävention. In dieser Ausgabe warten zwei spannende Artikel auf Sie.

Im Namen der Redaktion wünsche ich Ihnen nun alles Gute! Wir freuen uns immer über Ihre Reaktionen, Sie erreichen uns schnell und einfach unter:

redaktion@eanu.de

Tom Stiegler
Redaktionsleiter



Covid-19 und Corona

Wir werden damit leben müssen!

Dr. med. Andreas Wasylewski



denismagilov - stock.adobe.com

Natürlich beschäftigt uns Corona mit Sars-Cov2 und Covid-19 auch in dieser Ausgabe. Unsere Meinung von EANU: Wir werden damit noch längere Zeit leben müssen, eine Verweigerung von Masken und Abstand wäre fatal!

Seit das Corona Virus SARS-Cov2 Ende vergangenen Jahres erstmals in China aufgetaucht war, haben sich mehr als 26 Millionen Menschen weltweit damit infiziert, über 900.000 Menschen starben bisher. In Deutschland haben wir aktuell 244.855 Infizierte, 9.313 Patienten sind gestorben. Eine Chance, SARS-CoV-2 mit einem Medikament oder einem hoch-effektiven Impfstoff einzudämmen, ist derzeit nicht möglich.

Auch die WHO macht keine Hoffnung auf ein schnelles Ende der Pandemie!

Schnelle Aktivitäten für eine Impfung in manchen Ländern sollten wir skeptisch

beurteilen. Auch die WHO macht keine Hoffnung auf ein baldiges Ende der Corona-Pandemie. Uns wird nichts anderes übrigbleiben, als damit zu leben!

Deshalb bleibt uns nichts anderes, als durch richtige Präventionsmaßnahmen wie Maskentragen, Abstandhaltung, Erkennung von Infizierten und Isolierung der Angesteckten die Pandemie unter Kontrolle zu bringen. Schon in der Studie zur Maskenpflicht in Jena reduzierten sich die Fallzahlen nach 20 Tagen um ein Viertel, bei Personen über 60 sogar um mehr als die Hälfte. Die Maskenpflicht war in Jena schon am 6. April eingeführt worden, während sie bundesweit erst Ende April in Kraft trat.

Maskenpflicht hätte früher kommen müssen, dies war ein Fehler der Politik

Es war sicherlich ein Fehler unserer Politiker, nicht von Anfang an auf das Tragen von Masken gesetzt zu haben, zusätzlich hatte sich leider auch der Weltärztebund dagegen ausgesprochen. Das Virus Sars-CoV-2 ist Teil von unserem Alltag geworden und wird es auch bleiben wie andere Viren. Wie geht das, mit dem Virus zu leben? Sein Nährboden ist also menschlicher Kontakt. Sars-Cov-2 wird wohl vor allem über Tröpfchen und Aerosole übertragen. Es kann nur überleben, wenn Menschen es an andere weitergeben. Die Kontaktbeschränkungen und Maskenpflicht haben deutlich gezeigt, dass die Ausbreitung des Virus gebremst oder fast gestoppt wurde.

Corona bedeutet, das eigene Verhalten immer wieder anzupassen

Nach den Lockerungen steigen wieder die Fallzahlen in Deutschland an, in anderen Ländern wie Frankreich und Spanien sogar stark. Das Virus breitet sich wieder aus. Mit dem Coronavirus zu leben heißt, das eigene Verhalten immer neu an das aktuelle Infektionsgeschehen anzupassen. Jeder kann damit seinen Beitrag leisten, jeder kann Anstand und Respekt zeigen!

Wir können hoffen, dass das Virus schwächer wird

Eine positive Entwicklung der Pandemie in den letzten Wochen ist eine Schwächung der Aggressivität des Sars-CoV-2 Virus. Die Mehrheit von Patienten hätten demnach nur milde oder keine Symptome gehabt. SARS-CoV-2 zählt zur großen Familie der Coronaviren, die ständig

mutieren. Bei Mutationen, was ein ganz normaler Prozess ist, handelt es sich um Veränderungen im Erbgut, die bei jedem Lebewesen und jeder Zellteilung stattfinden können. Die Mutationen helfen dem Virus, sich an ihren Wirt anzupassen, gleichzeitig kann das Virus durch Mutationen deutlich schwächer werden. In der Zeit wird die Immunität der Bevölkerung steigen, so dass das Virus zusätzlich schwächer wird. Das zeigt auch der Verlauf anderer bekannter Viren. Das Virus wird wohl in jedem Fall harmloser werden. Zumindest können wir dies hoffen!

Verweigerung von Masken und Abstand wäre der größte Fehler, den wir machen könnten!

Mutationen spielen auch eine große Rolle bei der Entwicklung des Impfstoffes. Bei bereits entwickelten Impfstoffen wird leider die neue Mutation nicht berücksichtigt, so dass die Wirkung in der Regel nur teilweise oder deutlich eingeschränkt wird.

Wir sollten die Realität wahrnehmen und uns in der Zukunft auf die Prävention konzentrieren, um die Corona-Pandemie deutlich zu reduzieren und endlich lernen, mit dem Virus zu leben. Die Verweigerung von Masken und Abstand wäre der größte Fehler, den wir machen könnten.

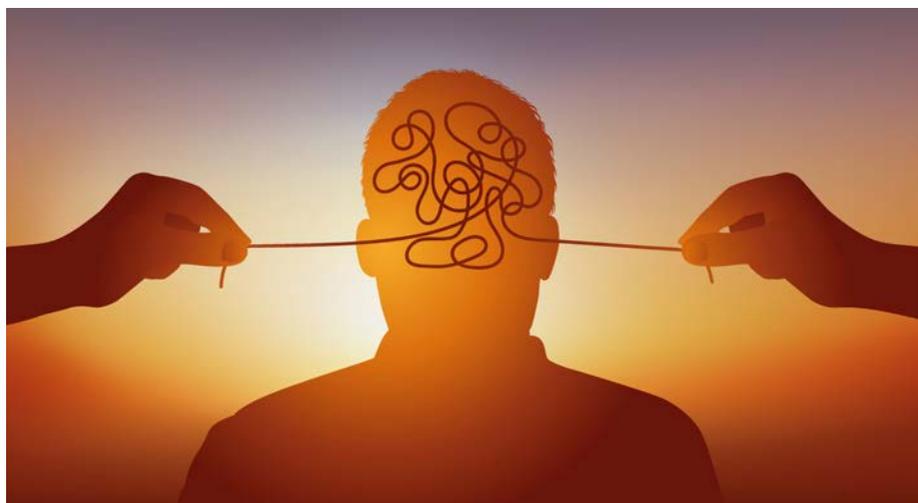


AUTOR

**Dr. med.
Andreas
Wasylewski**

Krebs, Psychologie und Psychoonkologie

Sich Hilfe zu holen ist keine Schwäche. Im Gegenteil: **Es ist Stärke!**



pict rider - stockadobe.com

Psychologen weisen auf eine enge Beziehung zwischen Lebensqualität und Gefühl, Glück und Zufriedenheit hin. Die eigene Bewertung der Lebensqualität steht in engem Zusammenhang mit der Lebenszufriedenheit. In diesem Beitrag widmet sich Dr. Milena Lachowicz von der Medizinischen Universität in Gdańsk diesem Thema und geht auch auf die Bedeutung der Psychoonkologie ein.

In der Medizin hat das Konzept der Lebensqualität seine eigene Besonderheit. Personen, die chronisch krank sind, können über eine höhere Lebensqualität berichten als gesunde Menschen, die ohne Hindernisse in der Gesellschaft funktionieren. Die Art und Weise, wie ein Patient seine Krankheit wahrnimmt, wird nicht nur durch die Beurteilung der Krankheitssymptome selbst beeinflusst, sondern

auch durch die Art und Weise, wie er mit den verschiedenen Folgen der Krankheit umgeht.

Die Beziehung zwischen Lebensqualität und Zufriedenheit ist klar definiert: Wenn wir bereit sind (und somit in der Lage sind, mehr extra-aktive Emotionen zu empfinden), und wenn wir in der Lage sind, negative Emotionen und schwierige

Erfahrungen in positives Denken umzuwandeln, sind wir besser in der Lage, unser Leben zu bewerten. Außerdem leben wir ein besseres Leben, und unser Zufriedenheitsgrad ist höher.

Lebensqualität ist ein mehrdimensionales Konzept und bezieht sich auf die drei Hauptfunktionsbereiche eines kranken Menschen:

- **Psychisch** (Emotionen, die von Patienten und ihren Familien erlebt werden, die am Krankheitsprozess beteiligt sind, kognitive Prozesse),
- **physisch** (alle mit der Krankheit und der Behandlung verbundenen Beschwerden, einschließlich der durch den Krankheitsprozess bedingten Schmerzen),
- **Verhalten** (Mechanismen, Wege des Umgangs mit der Krankheit).

Krebs beeinträchtigt jede Handlung im Leben eines Patienten, sowohl körperlich als auch geistig und emotional. Die Krankheit verursacht oft eine Veränderung unseres äußeren Erscheinungsbildes (eine Veränderung der Gesichtszüge, Haarausfall oder eine Abnahme oder Zunahme des Körpergewichts) sowie eine Deformation, Verstümmelung oder den Verlust des gesamten Organs. Dies wirkt sich auf die körperliche Aktivität des Patienten, den Verlust des Attraktivitätsgefühls und schließlich auf die Abnahme des Selbstwertgefühls und der Selbstachtung aus.

Bei gynäkologischen Krebserkrankungen und Brustkrebs gibt es auch den Aspekt des Weiblichkeitsgefühls. Patientinnen klagen oft darüber, dass sie sich durch den chirurgischen Eingriff nicht vollständig weiblich fühlen. Infolge der Be-

handlung verschlechtert sich die Qualität ihres Sexuallebens, und die Qualität ihrer Libido wird reduziert.

Die Rolle der psychologischen Unterstützung bei Krebs

Die Zusammenarbeit mit einem Psychologen oder Psychoonkologen erfolgt in Phasen, je nachdem, in welchem Stadium sich der Patient befindet. Der Einsatz von psychologischer Hilfe soll den Behandlungsprozess unterstützen, bei der Bewältigung von Emotionen helfen und schwierige Emotionen so kanalisieren, dass sie die Gesundheit und Lebensqualität des Patienten nicht negativ beeinflussen.

Leider gibt es in der Gesellschaft immer noch die Überzeugung, dass es eine Schwäche ist, um Hilfe zu bitten. Obwohl diese Angst nicht gerechtfertigt ist, schämen sich die Patienten, um Hilfe zu bitten, sie haben Angst, ihre Schwäche zu zeigen. Einer der Gründe dafür ist das immer noch geringe Wissen über Krebs. Angst und Furcht werden durch das begrenzte Wissen über Krebs, seine Symptome und Behandlungsmöglichkeiten verursacht. Das Wort Krebs wird immer noch - zu Unrecht - meist mit dem Tod in Verbindung gebracht.

Unterstützung von Angehörigen und medizinischem Personal

Ein guter Kontakt zu anderen Menschen, nicht nur zu Angehörigen, sondern unter anderem auch zu medizinischem Personal, ist sehr wichtig für die Lebensqualität bei einer Krankheit. Die Augen des Patienten sind ständig auf die Ärzte gerichtet. Sie sind es, die im Verlauf der



Konsultation dem Patienten eine schwierige Diagnose mitteilen, aber auch die Behandlungsmöglichkeiten aufzeigen und damit dem Betroffenen Hoffnung geben oder nehmen. Der Patient erfährt dann unvorstellbaren Stress, und von den Informationen, die er uns gibt, wird so wenig aufgenommen. Es erfasst jedoch das Verhalten des Arztes, seine emotionale Reaktion. Lächelt er oder lässt er sein Augenlicht los? Setzt er seine Stimme aus oder spricht er fließend? Eine nonverbale Botschaft hat einen sehr starken Einfluss auf die Menschen.

Die emotionale Beziehung des medizinischen Personals zum Patienten in jeder Phase seines Kampfes gegen die Krankheit ist extrem wichtig. Die Menschen in der Umgebung des Patienten haben unterschiedliche Rollen, indem sie Unterstützung bieten, positive emo-

tionale Erfahrungen machen oder ihre Hilfe anbieten. Mit starker Unterstützung von Angehörigen und medizinischem Personal bewältigen Krebspatienten die Krankheit und stellen sich ihr mutig und hoffnungsvoll.

Ebenso wichtig ist es, den Patienten vor sozialer Ausgrenzung zu schützen, die u.a. im Zusammenhang mit einer sichtbaren Veränderung des Aussehens oder einer Reduzierung der sozialen Rollen (berufliche Tätigkeit, Tätigkeit im familiären Bereich) bekannt ist.

Positive Psychologie bei der Behandlung von Krebs

Oft stellt sich die Frage: "Warum ich?" Das emotionale Bild dieser schwierigen Momente wird ergänzt durch die schwierigen Emotionen der geliebten Menschen,

der Familie. In dem Gefühl, verloren und einsam zu sein, wenn der Patient nicht weiß, wohin er gehen und was er tun soll, wird konkrete Unterstützung durch psychologische Hilfe geleistet.

Psychologische Unterstützung bei Krebs lindert die Auswirkungen von Stress und hilft, mit ihm umzugehen, führt zu einem besseren Verständnis der eigenen schwierigen Situation. Es zeigt nicht nur, wie man die Krankheit übersteht, sondern hilft auch, die nächsten Schritte zu verstehen, die der Patient durchlaufen wird. Es lehrt die Mechanismen der Stressbewältigung und führt zu seiner Linderung. Die psychologische Unterstützung ermöglicht es, gegenwärtigen und zukünftigen Erfahrungen in verschiedenen Stadien der Krankheit einen Sinn zu geben.

Eine wichtige Figur in der Zeit der onkologischen Behandlung ist der Psychoonkologe. Seine Rolle in der Zusammenarbeit mit dem Patienten oder seinen Angehörigen ändert sich je nach Stadium der Krankheit und besteht in der Unterstützung, dem Zuhören und der Akzeptanz, der Psychoedukation und der Hilfe zum Verständnis seiner Bedürfnisse, seiner selbst oder seiner Angehörigen. Der Psychoonkologe kann sich gemeinsam mit dem Patienten auf die nächsten Phasen der Erkrankung bis hin zum Tod vorbereiten. Wichtig ist, dass die Unterstützung des Psychoonkologen nicht nur den Patienten betrifft, sondern auch seine Angehörigen, die mit den Emotionen umgehen können, die sie angesichts der Krankheit der geliebten Person empfinden.

Wichtig ist es, sicherzustellen, dass die Patienten diese positive Einstellung

während des gesamten Verlaufs ihrer Krankheit und Behandlung beibehalten. Es ist erwähnenswert, dass sich Psychologen seit vielen Jahren auf die Schwachpunkte, Störungen, Schwierigkeiten und Krankheiten des Patienten konzentrieren. Glücklicherweise tauchten jedoch ein neuer Ansatz und die Ansicht auf, dass dies eine unangemessene, unvollständige Annäherung an den Menschen sei.

Die Definition der positiven Psychologie entwickelte sich parallel zu ihrer Entwicklung. Wir wissen daher vielleicht, dass die positive Psychologie ein Gebiet der Psychologie ist, das sich auf Lebenserfahrungen, positive individuelle Eigenschaften und Faktoren konzentriert, die ihre Entwicklung fördern.

Die positive Psychologie konzentriert sich auf

- Kennenlernen der positiven Seiten des Patienten
- Maximierung der positiven Erfahrungen
- Konzentration und Akzentuierung dessen, was geschehen kann, statt an dem zu "kratzen", was war
- Konzentration auf das, was das Leben lebenswert macht

Aber positive Psychologie ist nicht dasselbe wie positives Denken. Es ist ein weiter gefasster Begriff, weil er die Menschen dazu mobilisiert, ihre Perspektive,

ihre Sichtweise auf die Welt zu ändern oder ihre eigenen Ressourcen zu nutzen, um konstruktiv zu handeln und Werte im Leben zu entdecken. Die positive Psychologie ermöglicht es, die Lebensqualität der Patienten und ihrer Familien in einer schwierigen Zeit zu verbessern, die der Prozess der onkologischen Behandlung ist. Auch die Herangehensweise, die Haltung gegenüber dem Patienten und die Behandlung des Patienten durch das medizinische Personal sind in diesem Prozess äußerst wichtig. Lächeln, Freundlichkeit, Einfühlungsvermögen versetzen einen Menschen in eine positive Stimmung, die ihm gegeben wird. Positives Denken ist das Ergebnis von Informationen, die von außen kommen, von vergangenen Lebenserfahrungen und deren Interpretation und, was äußerst wichtig ist, von den Informationen, die wir von den Menschen um uns herum über uns selbst erhalten. Proportional zur Zunahme positiver Informationen über sich selbst, des Selbstvertrauens, des Gefühls, Kompetenzen und Arbeitsergebnisse verbessern sich. Es gibt ein wachsendes Gefühl der Zufriedenheit und die Überzeugung, dass das, was wir tun, Sinn macht, dass unsere Arbeit unsere Leidenschaft sein kann.

Menschen mit einer positiven Einstellung, die sich Ziele setzen, erholen sich schneller und ertragen die Behandlung viel besser. Das liegt daran, dass das Setzen von Zielen eine ganze Reihe von Vorteilen und Möglichkeiten schafft. Das Setzen von Zielen durch den Patienten gibt ihm die Möglichkeit, deren Richtung zu beeinflussen, gibt ihm das innere Gefühl, dass die stattfindenden Veränderungen unter Kontrolle sind, dass der Patient Einfluss auf sie hat, dass alles mit seiner Beteili-

gung geschieht. Es sollte betont werden, dass Ziele das Leben sinnvoll machen, und das Erreichen von Zielen macht uns glücklicher und positiver über das Leben und seine Umstände. Ebenso wichtig ist, dass sie zur Stärkung unseres Selbstvertrauens und unseres Selbstwertgefühls beitragen. Das Setzen von Zielen erhöht die Handlungsmotivation des Patienten.

Körperliche Aktivität

Epidemiologische Studien bestätigen den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und dem Risiko, an Krebs zu erkranken. Es sollte hier jedoch deutlich betont werden, dass körperliche Aktivität nicht nur als eine Form der Prävention, sondern auch als eine Form der Rehabilitation behandelt werden sollte. Richtig ausgewähltes körperliches Training verhindert das Auftreten von Komplikationen, die aus früheren Operationen resultieren, und stärkt die Muskeln und Gelenke des Patienten. Körperliche Aktivität kann auch die zwischenmenschlichen Beziehungen verbessern, die sich durch die Krankheit möglicherweise verschlechtert haben.



Patrizia Tilly - stock.adobe.com



Zusammenfassend lässt sich sagen, dass körperliche Aktivität unser Nervensystem stärkt, das Selbstgefühl und den psychischen Komfort verbessert, den Charakter formt, so dass die Patienten eine Chance haben, sich schneller zu erholen und die mit der Krankheit verbundenen Schwierigkeiten besser zu bewältigen. Bei onkologischen Patienten kann eine angemessen gewählte körperliche Aktivität zu einem optimalen Funktionieren bei Krebs beitragen.

Psyche und Körper

Es ist wichtig zu wissen, dass wir Einfluss auf unseren Körper haben und viel tun können, um die Lebensqualität im Krankheitsfall zu verbessern und das Stressniveau zu reduzieren. Ob sich Stress mehr oder weniger zerstörerisch auf unseren Körper auswirkt, hängt von vielen Faktoren ab, darunter auch von uns selbst. Der Stil des Umgangs mit Stress hängt von individuellen Unterschieden ab, die sich aus der Persönlichkeit oder

dem Temperament ergeben. Unabhängig davon haben wir jedoch eine Reihe von Instrumenten, die uns helfen können, mit den Symptomen von Stress umzugehen, unabhängig davon, ob es für uns mehr oder weniger schwierig ist. Es lohnt sich, die verschiedenen Methoden des Umgangs mit Stress kennen zu lernen, um die geeignetste und am schnellsten wirkende zu wählen.

Hier sind einige der Methoden zum Umgang mit Stress:

- **Entspannung**
- **Atemtechniken**
- **Visualisierung**
- **Achtsamkeit**

Diese Instrumente reduzieren Stress und sorgen dafür, dass das Nervensystem richtig funktioniert. Sie sind daher für alle Menschen zu empfehlen, die in Anspannung und Stress leben, frustriert und nervös sind und vermehrt Ängste empfinden - also auch für Krebspatienten und

ihre Familien. Sie werden auch von Menschen benutzt, die täglich mit dem Druck der Umwelt zu kämpfen haben oder die einfach nur schnell leben wollen. Dank Entspannungs- oder Atemübungen können Sie Ihren Körper und Geist beruhigen.

Veränderungen, Metamorphosen, Reorganisation

Krebs wird von den Patienten oft als eine Gelegenheit gesehen, das Leben vollständiger und zufriedenstellender zu verändern. Viele Patienten geben zu, dass die Krankheit viele positive Veränderungen in ihrem Leben bewirkt hat, die ihren Lebensstil, ihre Arbeit, ihr Aussehen, ihr persönliches und intimes Leben betreffen. Eine neue Frisur oder ein neues Make-up oder eine Änderung des Kleidungsstils sind für Patienten mit onkologischen Erkrankungen ein Zeichen für ein normales Leben, ein Hinweis darauf, dass sie zu einer Gemeinschaft gehören, die als Therapeut im Kampf gegen den Krebs dient. Frauen wollen die Attribute der Weiblichkeit nicht loswerden, sie wollen für sich selbst und ihre Lieben attraktiv sein, aber oft wissen sie aufgrund von

Stress, schwieriger Situation, Angst, Erschöpfung durch die Behandlung nicht, wie sie es tun sollen. Hier kann die Unterstützung eines Psychologen hilfreich sein, der gemeinsame Ziele setzt, damit die Patientin motiviert ist, sich zu verändern, auf ihr Aussehen zu achten, damit sie sich während der Behandlung attraktiv und werthaltig fühlt.

Abschließend sei bemerkt: Jeder Patient ist anders, hat andere Erfahrungen, eine andere Persönlichkeit und andere Bedürfnisse und Probleme. Vergessen wir niemals diese Individualität, die Einzigartigkeit jedes Patienten. Lasst die positive Kraft mit uns sein!



stockpics - stockadobe.com



AUTORIN

Dr. Milena Lachowicz

Doktor der Körperkulturwissenschaften, Assistenzprofessor am Lehrstuhl und an der Klinik für Onkologie; Medizinische Universität von Gdańsk. Absolventin der Psychologie an der Universität Gdańsk, Psychologin der Polnischen Psychologischen Gesellschaft. Sexologe, Sportpsychologe, EEG-Biofeedback-Therapeut, Assistenzprofessor in der Abteilung für Psychologie am Fachbereich Sozialwissenschaften der Akademie für Leibeseziehung und Sport in Gdańsk.



EANU LINKTIPP

Das Adressverzeichnis des Krebsinformationsdienstes listet über 600 Adressen von psychotherapeutischen Ansprechpartnern auf, die eine von der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. anerkannte Weiterbildung in der Begleitung von Krebspatienten haben. Sie finden diese hier:

www.krebsinformationsdienst.de/service/adressen/psychoonkologen.php

Ein Verzeichnis Psychosozialer Krebsberatungsstellen für Patienten und Angehörige nach Regionen kann hier eingesehen werden:

www.krebsinformationsdienst.de/service/adressen/krebsberatungsstellen.php

Selbsthilfegruppen geben Halt und Mut. In Ihrer Region können Sie hier suchen:

www.nakos.de/adressen/datenbanksuche/



EANU TIPP

Telefonseelsorge der Kirchen

Die Telefonseelsorge ist ein Beratungsangebot der evangelischen und katholischen Kirche. Die Nummern sind rund um die Uhr erreichbar unter:

0800 111 0 111 und **0800 111 0 222**

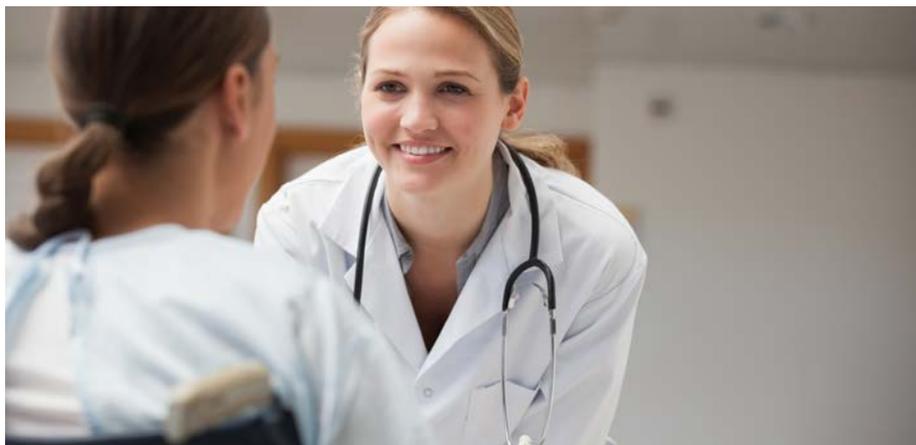
Sorgentelefon Oskar vom Bundesverband Kinderhospiz

Unterstützungsangebot für Familien und Betroffene, wenn es um die Diagnose einer unheilbaren Krankheit bei einem Kind geht, Begleitung im akuten Sterbeprozess oder Trauerbewältigung nach dem Tod eines Kindes. Richtet sich auch an medizinische, pädagogische und psychologische Fachkräfte. Unter dieser kostenfreien Nr. sind rund um die Uhr geschulte Berater/innen erreichbar:

0800 8888 4711

Comprehensive Cancer Center Tübingen-Stuttgart

Onkologisches Spitzenzentrum



ESB Professional > Shutterstock

Jeder Krebspatient erwartet zurecht, dass er die bestmögliche Diagnostik und Therapie erhält. Um diesen Anspruch zu verwirklichen, gibt es in Deutschland entsprechend dem Nationalen Krebsplan ein 3-Stufen-Konzept in der onkologischen Versorgung. In der höchsten Stufe der Krebsmedizin sind die Onkologischen Spitzenzentren angesiedelt. Sie tragen den Titel CCC, der für „Comprehensive Cancer Center“ steht, was „umfassendes Tumorzentrum“ bedeutet. Stephan Gokeler stellt für uns das CCC Tübingen-Stuttgart vor.

Dieses Konzept basiert auf entsprechenden Zertifizierungen durch die Deutsche Krebsgesellschaft und Förderung durch die Deutsche Krebshilfe. Als erste Stufe gibt es sogenannte Organkrebszentren, wie z.B. Brustzentren oder Prostatakrebszentren, die als interdisziplinäres Behandlungsteam auf Tumorerkrankungen an bestimmten Organen des menschlichen Körpers spezialisiert sind. Die zweite Stufe bilden sogenannte Onkologische Zentren, die organübergreifend in der stationären und ambulanten Versorgung tätig sind. Sie bieten eine hochwertige und umfassende medizini-

sche Versorgung der Patienten unter Einbeziehung mehrerer zertifizierter Organkrebszentren unter einem Dach.

In der höchsten Stufe der Krebsmedizin sind die Onkologischen Spitzenzentren angesiedelt. Sie tragen auch den Titel CCC, der für „Comprehensive Cancer Center“ steht, was „umfassendes Tumorzentrum“ bedeutet. Ein solches von der Deutschen Krebshilfe gefördertes Zentrum ist auch das CCC Tübingen-Stuttgart, an dem in den Tübinger Universitätskliniken und im Stuttgarter Robert-Bosch-Krankenhaus jedes Jahr etwa 12.600

Tumorpatienten behandelt werden. Regelmäßige und intensive Prüfungen durch ein internationales Gutachtergremium bescheinigen immer wieder die hervorragenden Leistungen sowohl in der Versorgung von Tumorpatienten als auch in der Krebsforschung.

Der umfassende Informationsaustausch ist eine der Aufgaben eines CCC

Spitzenzentren entwickeln neue Standards und Leitlinien für die Versorgung krebserkrankter Menschen. In diesen interdisziplinär arbeitenden Netzwerken wirken Forschung, Lehre und klinische Praxis auf höchstem medizinischem Niveau zusammen. Comprehensive Cancer Center geben ihre Erkenntnisse und ihre Expertise aber auch an andere Versorgungseinrichtungen weiter, damit alle Krebspatienten davon profitieren. So ist das CCC Tübingen-Stuttgart Teil eines Netzwerkes, dem zahlreiche umliegende Kliniken und niedergelassene Ärzte angehören. Sie tauschen sich beispielsweise in regelmäßigen Telekonferenzen mit den Experten des CCC aus.

Die Patienten stehen im Mittelpunkt

1981 wurde das Interdisziplinäre Tumorzentrum am Tübinger Universitätsklinikum gegründet. Es war der Vorläufer des Comprehensive Cancer Centers (CCC) Tübingen-Stuttgart, an dem heute 12.600 Tumorpatienten pro Jahr behandelt werden. Seit der ersten Zertifizierung im Jahr 2007 durch die Deutsche Krebshilfe als eines von damals vier onkologischen Spitzenzentren in Deutschland steht das CCC für das Zusammenspiel verschiedener Berufsgruppen und Fachrichtungen. 15 spezialisierte Zentren und 18 wö-

chentliche Tumorkonferenzen sind heute das Herzstück dieser multidisziplinären Zusammenarbeit, die für eine erfolgreiche Behandlung von Krebserkrankungen von entscheidender Bedeutung ist.

Betreuung von der Diagnostik bis zur Nachsorge

Seit 2010 gehört Tübingen zu den acht herausragenden Universitätsstandorten, die Partner im Deutschen Konsortium für Translationale Krebsforschung sind. Neben den Patienten aus dem unmittelbaren Einzugsgebiet des CCC Tübingen-Stuttgart kommen hierher auch Personen, die eine sehr seltene oder sehr fortgeschrittene Tumorerkrankung haben – oder bei denen aus anderen Gründen eine besonders schwierige Behandlungssituation vorliegt. Am CCC werden Patienten von der Diagnostik bis zur Nachsorge umfassend betreut.

Doch das CCC ist nicht nur für die akute Versorgung da. Die Information von Patienten und Angehörigen über alle für sie bedeutsamen Fragestellungen gehört ebenso dazu. Sie erfolgt im persönlichen Gespräch, aber auch durch öffentliche Vorträge, Krebsinformationstage und andere Veranstaltungen. Am CCC Tübingen-Stuttgart wird außerdem die Zusammenarbeit mit Patientenvertretungen, Selbsthilfegruppen und Angehörigen kontinuierlich weiterentwickelt. Ein Mitspracherecht von Patientenvertretungen in strukturellen Fragen ist fest verankert.

Auch bei den Themen Prävention und Früherkennung ist das CCC aktiv. Denn so wichtig eine optimale Therapie bei Krebserkrankungen ist: Rund ein Drittel aller Krebserkrankungen wäre durch Ände-



Im Interview: Prof. Daniel Zips

„Wir werden mehr Patienten heilen können“

Professor Dr. Daniel Zips ist Sprecher des Comprehensive Cancer Centers (CCC) Tübingen-Stuttgart. Im Interview erläutert der Ärztliche Direktor der Tübinger Universitätsklinik für Radioonkologie die Entwicklung und die Perspektiven des CCC.

Herr Prof. Zips, was sind die wichtigsten Entwicklungslinien des CCC Tübingen-Stuttgart, und was haben die Patienten davon?

Das CCC wird von der Deutschen Krebshilfe als nationales Spitzenzentrum gefördert. Unsere institutionalisierte Partnerschaft mit dem Stuttgarter Robert-Bosch-Kranken-

haus hat zusätzliche Vorteile für Patienten an beiden Standorten, also Tübingen und Stuttgart, gebracht. Zusätzlich haben wir in den vergangenen Jahren aber auch die Zusammenarbeit mit vielen anderen Krankenhäusern und Fachärzten in der Region ausgebaut. Denn zu den Aufgaben eines Spitzenzentrums gehört es auch, allen Patienten einen Zugang zur bestmöglichen Versorgung zu eröffnen, egal wo sie wohnen. Hinzu kommt, dass wir als einziges Exzellenzcluster mit onkologischer Thematik und der Blaupause für Zentren für Personalisierte Medizin Vorreiter in der Forschung und Versorgung in Deutschland sind.

Was sind die wichtigsten Ziele in ihrer aktuellen Arbeit?

Wir wollen unsere klinischen Studien weiter ausbauen, auch über mehrere Standorte

rungen im Lebensstil vermeidbar. Und je früher eine Krebserkrankung erkannt wird, desto besser sind die Chancen auf Heilung.

Starke Forschung für neue Therapien

Um die vorhandenen Ressourcen sinnvoll zu nutzen, existiert für jedes onkologische Spitzenzentrum eine Forschungsstrategie. In ihr sind die Schwerpunkte des jeweiligen CCCs festgelegt. Für das CCC Tübingen-Stuttgart umfasst sie

drei Themen: Immuntherapie, Bildgebung für die bildgeführte Behandlung und Molekulare Therapie. Die zentrale Bedeutung, die der Forschung am CCC Tübingen-Stuttgart zukommt, zeigt auch das Exzellenzcluster an der Universität Tübingen, das einzige in Deutschland, das sich ausschließlich mit der Onkologie befasst. Gemeinsam mit Partnern aus Unternehmen und Wissenschaft arbeiten hier Medizinerinnen und Mediziner unterschiedlicher Fachrichtungen daran, in den biologischen Prozessen in Tumoren mög-

hinweg. Sie bieten Patienten die Möglichkeit, unmittelbar von neuen Ansätzen in Prävention, Diagnostik, Therapie und Nachsorge zu profitieren. Dafür verbessern wir auch unsere Kommunikation über solche Studien und die Möglichkeiten für Patienten, daran teilzunehmen. Generell ist es sehr wichtig, dass die Öffentlichkeit über die Arbeit an den Krebszentren informiert ist. Für den weiteren Ausbau der Personalisierten Medizin ist es außerdem entscheidend, dass wir Patientendaten systematisch sammeln und auswerten, um daraus neue Behandlungsmöglichkeiten ableiten zu können. Dies findet natürlich nur mit Zustimmung der Patienten und unserer Ethikkommission sowie unter Einhaltung aller Datenschutzbestimmungen statt. In Tübingen haben wir mit dem „Cyber Valley“, in dem spezialisierte und renommierte Forschungseinrichtungen sowie international führende Unternehmen nahe beieinander sind, beste Voraussetzungen, um die Möglichkeiten Künstlicher Intelligenz für die Krebstherapie zu nutzen.

Wie sieht Ihre Vision für die Krebstherapie der Zukunft aus?

liche Schwachstellen zu identifizieren, die Angriffspunkte für neue Medikamente darstellen könnten.

Neben der Grundlagenforschung findet am CCC Tübingen-Stuttgart auch klinische Forschung statt. Über 1300 Patienten werden hier jährlich im Rahmen klinischer Therapiestudien behandelt. So steht in Tübingen das bundesweit erste Gerät, das einen Linearbeschleuniger zur Bestrahlung mit einem 1.5 T Magnetresonanztomographen (MRT) vereint und

Mehr als ein Drittel der Krebserkrankungen könnte durch gesunde Lebensweise verhindert werden.

Dank neuer Diagnosemöglichkeiten werden in naher Zukunft immer mehr Krebserkrankungen in einem sehr frühen Stadium entdeckt werden. Das wird dazu führen, dass mehr Tumorpatienten durch personalisierte und schonende lokale Therapieverfahren mit Unterstützung moderner Medikamente vollständig geheilt werden können, bevor sich Metastasen und Resistenz entwickeln. Für alle Patienten wird weiterhin die interdisziplinäre Onkologie in Zukunft den Standard darstellen.

Das bedeutet, dass alle beteiligten Fachrichtungen in Tumorkonferenzen qualitätsgesichert die optimale Therapie für den einzelnen Patienten herausfinden. Dabei wird die Digitalisierung für Ärzte, Pflegekräfte und Patienten eine große Rolle spielen. Sie liefert die Grundlage, um in der Krebstherapie der Zukunft individuell abgestimmte Behandlungskonzepte anzuwenden, die auf einer molekularen Charakterisierung von Tumor und Patient basieren.

damit eine hochpräzise personalisierte Strahlentherapie erlaubt. Die Möglichkeiten der personalisierten, also auf die individuellen genetischen oder sonstigen Gegebenheiten von Patient und Tumor ausgerichteten Medizin finden in allen Bereichen des Tübinger Spitzenzentrums bereits Anwendung. So beurteilt das interdisziplinär besetzte Molekulare Tumorboard die klinischen Daten und molekularen Befunde von Krebspatienten und leitet daraus die beste individuelle Therapieentscheidung ab.



Foto: Wolfram Scheible

Das Molekulare Tumorboard ist eine Kernaktivität des Zentrums für Personalisierte Medizin.

Mit Förderung durch das Land Baden-Württemberg und die Deutsche Krebshilfe haben sich die vier Spitzen-CCCs, Freiburg, Heidelberg und Ulm, unter Leitung des CCC Tübingen-Stuttgart zu einem Verbund zusammengeschlossen. Diese einmalige Struktur soll als Blaupause an allen Spitzen-CCCs in Deutschland etabliert werden, um damit die Personalisierte Medizin in Forschung und Versorgung dauerhaft zu integrieren.

Im Bereich der Immuntherapien wird daran geforscht, geeignete Antigene von Krebszellen ausfindig zu machen und daraus wirksame Therapien zu entwickeln, mit denen das menschliche

Immunsystem bösartige Tumoren erkennen und zerstören kann. Wenn dies gelingt, versprechen Immuntherapien in der Zukunft ganz neue Möglichkeiten der Krebsbehandlung.

Alles was gut tut: Spitzenforschung und komplementäre Verfahren

Spitzenforschung und komplementäre Verfahren – passt das zusammen? Am CCC Tübingen-Stuttgart ist dies kein Widerspruch. Denn die Bedürfnisse der Patienten stehen im Mittelpunkt aller Bemühungen. Deshalb bietet der Psychoonkologische Dienst während der Behandlung psychotherapeutische Hilfe für Tumorpatienten und Angehörige an. Eine Kunsttherapeutin hilft Kindern krebskranker Eltern, mit der familiären Situation umzugehen. Nach der Entlassung

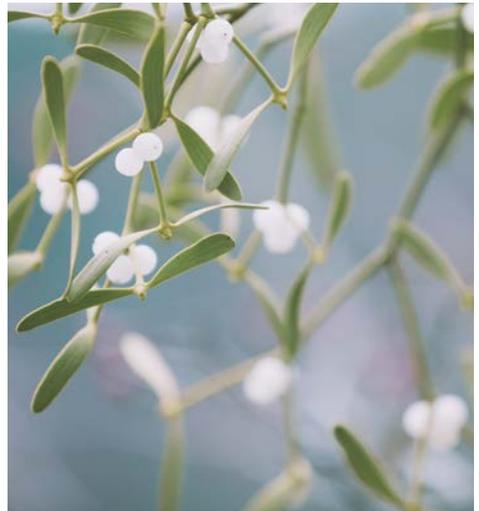
übernimmt die Psychosoziale Krebsberatungsstelle die psychoonkologische Begleitung.

Viele Patientinnen und Patienten möchten aber auch sogenannte komplementäre Verfahren nutzen. Sie versprechen sich davon bessere Heilungschancen oder möchten ihre Lebensqualität verbessern. Positive Effekte einzelner komplementärmedizinischer Angebote sind wissenschaftlich belegt. Insbesondere Bewegungsangebote haben nachweislich für viele Krebspatienten eine gesundheitsfördernde Wirkung. Es gibt aber auch Angebote, die gesundheitliche Risiken bergen. Deshalb ist es von großer Bedeutung, dass Patienten sich aus seriösen Quellen informieren können.

„Viele Patienten sprechen mit ihren Ärzten nicht über Wünsche, auch komplementärmedizinische Angebote wahrzunehmen, weil sie fürchten, damit auf Ablehnung zu stoßen“, weiß Professorin Dr. Stefanie Joos. Die Ärztliche Direktorin des Instituts für Allgemein-Medizin und Interprofessionelle Versorgung an der Universität Tübingen möchte dies ändern und leitet in Tübingen das Verbundprojekt zur „Implementierung eines sektorenübergreifenden, interprofessionellen Beratungsprogramms zu Komplementärer Medizin und Pflege“, das an den vier Spitzen-CCCs in Baden-Württemberg ins Leben gerufen wurde.

Professur für Naturheilkunde und Integrative Medizin ist in Vorbereitung

Patienten sollen in den ersten 6 Monaten nach der Diagnose zu Chancen und Risiken solcher Angebote beraten werden. Auch Ärzte und Pflegende erhalten spezielle Schulungen. Die Wirkung des Programms wird wissenschaftlich evaluiert. Am Institut gibt es darüber hinaus einen eigenen Forschungsbereich „Komplementäre und Integrative Medizin“. In Vorbereitung ist die Einrichtung einer Professur für Naturheilkunde und Integrative Medizin. Sie soll dazu beitragen, insbesondere für Tumorpatienten maßgeschneiderte Therapien aus Schul- und Komplementärmedizin zu entwickeln.



Rike_ > iStock



CCC Tübingen-Stuttgart

Geschäftsstelle

Herrenberger Str. 23, 72070 Tübingen

www.ccc-tuebingen.de

ccc@med.uni-tuebingen.de

Immunsystem und Gesundheit

Dr. med. Andreas Wasylewski



Vertigo Signs - stockadobe.com

In unserem Magazin Aktuelle Gesundheitsnachrichten berichten wir nicht nur über Krebs, sondern natürlich auch über Gesundheitsprävention. In dieser Ausgabe beschäftigt sich unser Wissenschaftlicher Leiter Dr. med. Andreas Wasylewski mit dem Immunsystem und gibt Ihnen viele wertvolle Tipps. Sein Fazit: Prävention ist immer besser und effektiver als eine Therapie.

Unser Immunsystem hat sich über Millionen Jahre auf die Abwehr von Krankheitserregern eingestellt: Tag und Nacht versuchen Infektionserreger, in den menschlichen Körper einzudringen. Bei einem gut funktionierenden Immunsystem gelingt die weitere Verbreitung und Vermehrung der Infektion allerdings nicht. Für einige Erreger braucht die Körperabwehr mehr Zeit, bis die Eindringlinge ausgeschaltet werden.

In solchen Fällen entstehen Symptome wie Schnupfen, Husten, Kopfschmerzen

und auch Fieber, die Teile verschiedener Abwehrmechanismen des Körpers sind und gegen Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten schützen sollen. Zu diesem hochkomplexen System gehören ganze Organe und Organteile, aber auch einzelne Zellen und verschiedene Botenstoffe. Verschiedene Zellformen sind zur Phagozytose fähig und können Krankheitserreger in sich aufnehmen und verdauen, so dass diese unschädlich gemacht werden. Andere Zellen, wie zum Beispiel die T- und B-Lymphozyten, erkennen körperfremde Antigene und

lösen eine spezifische Immunantwort aus. Auch verschiedene Proteine tragen zur Leistung des Immunsystems bei, das wohl bekannteste Protein sind die Antikörper. Sie können Eindringlinge für die anderen Zellen des Immunsystems markieren und weitere Immunzellen anlocken.

Die wichtigsten Bestandteile des Immunsystems

- **Schleimhäute** von Nase, Rachen, Bronchien und Darm: die erste Eintrittspforte für die Erreger
- **Haut:** Kontakt mit Erregern
- **Lymphknoten und Lymphbahnen:** die Sammelstelle und Transportwege für Abwehrzellen und Antikörper
- **Mandeln:** speichern Abwehrzellen
- **Thymus:** Reifung der Abwehrzellen
- **Milz:** speichert Abwehrzellen,
- **Knochenmark:** Produktion der Abwehrzellen
- **Weißer Blutkörperchen:** Vernichtung der Erreger.

Sofort nach dem Eindringen in den Körper treffen sie auf die angeborene Abwehr, häufig auch als natürliche Abwehr bezeichnet, welche durch die Erbinformationen für das ganze Leben festgelegt ist. Die natürliche Abwehr besteht

aus bestimmten weißen Blutkörperchen, zu denen Makrophagen, Monozyten und neutrophile Granulozyten gehören. Diese Fresszellen verdauen dann die Eindringlinge.

Gleichzeitig aktivieren sie die zweite Abwehrlinie, das sogenannte spezifische Immunsystem. Es produziert verschiedene Stoffe, die sich an den Erreger heften und ihn unbeweglich machen.

Ein starkes Immunsystem hilft gegen viele Viren und Erkrankungen. Übrigens auch gegen Corona.

Ein starkes Immunsystem hilft gegen das Coronavirus – und natürlich auch gegen andere Viren und Erkrankungen. Medikamente oder gar einen Impfschutz gegen das Coronavirus gibt es bislang nicht – umso wichtiger ist es, sich aktiv vor dem neuartigen Virus zu schützen



Dr. med. Andreas Wasylewski
Herausgeber der Aktuellen Gesundheitsnachrichten

und einer Erkrankung mit Corona vorzubeugen. Mit diesen Tipps können Sie Ihr Immunsystem stärken. Hilfreich ist dabei ein starkes, funktionierendes Immunsystem: Je stärker unsere Abwehrkräfte sind, umso eher schaffen wir es, gesund zu bleiben.

Als Erstes sollen wir dazu beitragen, dass das Immunsystem in seiner Funktion nicht gestört wird, die Abwehrkräfte können jedoch durch verschiedene Einflüsse geschwächt werden.

Ursachen für ein schwaches Immunsystem

- schlechte Ernährung
- Immunschwächekrankheiten (AIDS)
- chronisch entzündliche Darm-erkrankungen
- Autoimmunerkrankung
- wenig Lymphozyten
- Operationen
- einige Medikamente
- Alkohol
- Nikotin
- Drogen
- Krebs
- Erbkrankheiten

Deshalb sollten wir besonders diese Punkte berücksichtigen

1. Der Darm: Ein großer Teil der Immunabwehr befindet sich in unserem Darm, dort sitzen 80 Prozent aller Immunzellen. Wer seinem Darm Gutes tun

möchte, sollte für eine ausgewogene Ernährung mit wenig Zucker, wenig Fleisch und wenig tierischen Fetten sorgen. Stattdessen wichtig: Ballaststoffe, Pflanzenfasern und Mineralstoffe. Ohne die Darmbakterien kann sich kein funktionierendes Immunsystem ausbilden. Wichtig auch: Die Darmflora unterscheidet sich von Mensch zu Mensch.

2. Der Schlaf: Versuchen Sie täglich acht Stunden zu schlafen. Schlafmangel schwächt das Immunsystem. Nachts bekämpft der Körper kleine Infekte im Schlaf, viel schlafen regeneriert den Körper und macht ihn resistenter gegen eindringende Krankheitserreger. Der Körper kann sich durch fehlende Erholungszeiten nicht regenerieren.

3. Der Stress: Eine der Hauptursachen für eine Abwehrschwäche ist Stress. Stress über eine lange Zeit kann die Entstehung anderer Krankheiten begünstigen, da schädliche Krankheitserreger nicht mehr an der Besiedlung des Körpers gehindert werden. Stressvermeidung, Stressbewältigung und eine positive Einstellung sind mit die besten Immunsystem stärkenden Hausmittel, die es gibt. Stress in der Arbeit oder Prüfungsstress erhöhen das Risiko, wegen Krankheit auszufallen. Wer dagegen auf ausreichend Entspannung und Ruhe achtet und folgende Regeln beherzigt, stärkt seine körpereigene Abwehr. Dabei ist es nicht schwer, mehr Erholung in den Tag einzubauen. Überlegen Sie sich, was Ihnen guttut. Das kann alles sein, etwa ein Spaziergang im Wald oder ein Abend in der Badewanne. Aber auch kleine Entspannungsübungen in den Alltag einbauen: Atemübung, Meditation. Ein Stresstagebuch hilft, belastende

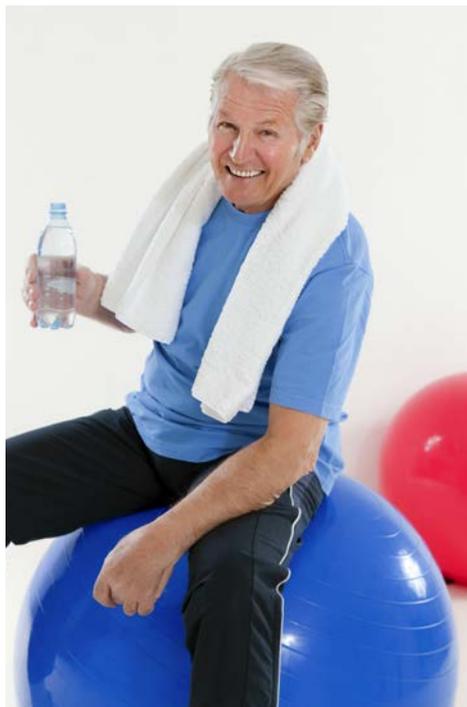
Situationen und verhängnisvolle Verhaltensmuster zu erkennen.

4. Die Bewegung: Bewegen Sie sich möglichst viel an der frischen Luft. Wenn Testpersonen körperlich aktiv sind, verbessert sich zum Beispiel die Fähigkeit der natürlichen Killerzellen, Erreger zu erkennen und anzugreifen. Sie teilen sich zudem schneller und produzieren mehr Signalstoffe, um andere Immunzellen in Schwung zu bringen. Egal ob Laufen, Schwimmen oder Fahrradfahren: Ausdauersport stärkt das Herz und das Immunsystem. Wichtig ist dabei, dass Sie sich nicht überanstrengen, sonst tritt der gegenteilige Effekt ein. Zu einem gesunden Lebenswandel zählt regelmäßige Bewegung. Ein halbstündiger Spaziergang etwa oder das Bevorzugen der Treppe statt des Aufzugs bringt bereits den Kreislauf in Schwung. Ausreichend Bewegung bedeutet: An mindestens fünf Tagen in der Woche mindestens 30 Minuten.

5. Das Trinkregime: Trinken Sie ausreichend, mindestens zwei Liter täglich. Viel Wasser trinken hilft, Giftstoffe aus dem Körper abzutransportieren.

6. Die Hygiene: Waschen Sie regelmäßig die Hände und meiden Sie Menschenmengen.

7. Die Ernährung: Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse. Eine ausgewogene Ernährung beugt Mangelernährung vor und unterstützt das körpereigene Abwehrsystem. Viele Früchte, Nüsse und Vollkornprodukte sind zu empfehlen. Lebensmittel, die reich an Proteinen sind, liefern wichtige Bausteine für den Körper. Rotes und oranges Gemüse ent-



diego cervo - stockadobe.com

hält hohe Anteile an Vitamin C, das der Körper zur Gesunderhaltung benötigt.

8. Die Giftstoffe: Verzichten Sie auf Giftstoffe, die das Immunsystem schwächen, wie Alkohol und Zigaretten. Die Abwehrkräfte fallen nach dem Rauchen schon in wenigen Stunden drastisch ab. Schon ein paar Gläser Alkohol zu viel, so sagen die Experten, machen uns anfälliger für Infekte. Mediziner gehen davon aus, dass Zigarettenkonsum das Risiko erhöht, an der Lungenkrankheit Covid-19 zu erkranken. Raucher sollten sich deshalb das Rauchen abgewöhnen oder es so weit wie möglich einschränken.

9. Das Zink: Zink ist wichtig, damit das Immunsystem Antikörper gegen Krankheitserreger bilden kann. Nach dem

Kontakt mit einem Krankheitserreger kann eine hohe Dosis Zink (circa 100 Milligramm pro Tag) eine Infektion in einigen Fällen noch verhindern. Besonders viel Zink ist in Fisch, Fleisch, Milchprodukten und Hülsenfrüchten enthalten.

10. Die Sonne: Durch Sonnenlicht bildet sich in unserem Körper Vitamin D. Das ist ein wichtiges Hormon, das wir für die Abwehrkräfte dringend brauchen. Denn mit dem Lebensalter nimmt die Konzentration des Vitamin D im Blut ab. Deshalb ist für Ältere die Zuführung von Vitamin D in Form von Tropfen oder Tabletten besonders wichtig.

11. Das Vitamin C: Die dauerhafte Einnahme von 200 Milligramm Vitamin C pro Tag kann eine Erkältung abschwächen oder verkürzen. Viel Vitamin ist beispielsweise in Zitrusfrüchten und auch in Paprika enthalten. Das Vitamin aktiviert die Makrophagen, also die Fresszellen des Immunsystems.

12. Die Impfung: Gespritzt werden dazu abgeschwächte Erreger oder tote Bestandteile davon. Letzteres ist auch bei der Grippeimpfung der Fall. Da sich die Viren ständig verändern, kommt jedes Jahr ein neuer Impfstoff auf den Markt. Das Immunsystem erkennt die geimpften Stoffe als fremd. Die Abwehr erhält das Signal, Antikörper zu produzieren: maßgeschneiderte Abwehrstoffe gegen die Erreger! Unsere Abwehr besitzt auch eine Art Gedächtnis. Dringt der Erreger erneut ein, erkranken wir nicht!

13. Die Blutwerte und die Vorsorge: Lassen Sie regelmäßig Ihre Blutwerte checken! Denken Sie immer auch an die Termine zur Krebsvorsorge!

Vor allem in der kalten, nassen Jahreszeit sollte das Immunsystem besonders aktiv sein, um vor Erkältung und Grippe zu schützen.

Gut ernährt, gut geschützt

Diese Lebensmittel gelten als besonders gut fürs Immunsystem

- Brokkoli
- Curcumin
- dunkle Beeren
- Ingwer
- Knoblauch
- Nüsse
- Paprika
- Zitrusfrüchte
- Zwiebel

Mit den hier vorgestellten, regelmäßigen Präventionsmaßnahmen zur Stärkung des Immunsystems können wir nicht nur gegen Erkältung entgegenwirken, sondern vor allem gegen alle viralen und bakteriellen Infektionen.

Fazit: Prävention ist immer besser und effektiver als eine Therapie.



Im Heft 34 haben wir eine eigene Rezeptur zur Immunstärkung vorgestellt. Diese wurde von Leserinnen und Lesern erfolgreich angewendet. Sie können diese auf unserer Homepage www.eanu.de gerne herunterladen.

Viele Tipps: Bewegung bei Brustkrebs

Zusammen mit dem für Krebs spezialisierten Sportmediziner Dr. Freerk Baumann hat Brustkrebs Deutschland e.V. die Broschüre „Bewegung bei Brustkrebs“ herausgegeben. Dazu gibt es auch Poster mit Trainingshinweisen und zahlreiche Videos. In zahlreichen wissenschaftlichen Arbeiten wurde der positive Einfluss von körperlicher Aktivität bei Patienten mit onkologischen Erkrankungen deutlich nachgewiesen.



Es gilt inzwischen auch als belegt, dass regelmäßige Bewegung das Fatigue-Syndrom deutlich senken kann.

Wichtig auch: Während der Chemotherapie sollten die Patientinnen ebenfalls aktiv bleiben, um schließlich in der Rehabilitation bzw. Nachsorge den Sport fortzuführen. Infos gibt es hier:

https://brustkrebsdeutschland.de/archiv/2020/08/bewegung-bei-brustkrebs/?fbclid=IwAR1bhjQ0xqvP_MShLXK0yWk4qEykuH3zAHQrb7z2U3Mg6BDgbrMFL1Z5Y7A



EANU LINKTIPP

Bitte beachten Sie dazu auch den Beitrag von Dr. Baumann in unserem Magazin Nummer 37. Sie können ihn online nachlesen in unserem Archiv unter :

www.eanu-archiv.de

Es gibt nur zwei Tage im Jahr,
an denen man nichts tun kann.

Der eine ist Gestern,
der andere Morgen.

Dies bedeutet, dass heute der
richtige Tag zum Lieben,
Glauben und in erster Linie
zum Leben ist.

Dalai Lama



EANU-Pinnwand. Mehr Wissen zum Heraustrennen.

**Regelmäßig finden Sie im Mittelteil unserer
Aktuellen Gesundheitsnachrichten die EANU-Pinnwand.
Sie können diese heraustrennen, aufheben,
an den Kühlschrank oder an die Pinnwand hängen.
Wir liefern Ihnen kleine Tipps rund um Krebs und Gesundheit.**

Heute zum Thema Krebs und kalte Jahreszeit.

Wir genießen sicherlich auch im Herbst noch einige schöne
Sonnenstrahlen. Gut für unseren Vitamin-D-Haushalt. So langsam
müssen wir uns aber dennoch auf die kalte Jahreszeit einstellen.
Krebspatienten sollten hier einige wichtige Dinge beachten, damit sie
gut durch diese Zeit kommen.



EANU-LINKTIPP

Weitere Tipps finden Sie mehrfach
die Woche unter:

www.eanu.de

Haben Sie schon unseren kostenlosen
Newsletter abonniert? Er erscheint
monatlich! Sie können dies einfach und
schnell auf unserer Homepage tun!



GUT GESCHÜTZT KALTE

TIPP 1

Achten Sie auf eine gute Befeuchtung der Raumluft: Wasserschalen auf der Heizung, Luftbefeuchter und regelmäßiges kräftiges Lüften helfen Haut und Schleimhäuten.

TIPP 2

Beim Spaziergang im Freien kann kalte Luft die Bronchien reizen. Deshalb möglichst wenig reden und die Natur genießen!

TIPP 4

In die Sauna nur nach Rücksprache mit dem Arzt. Besser ist ein warmes Fußbad zu Hause und danach in warme Socken.

TIPP 5

Geben Sie der Herbst-/ Winterdepression keine Chance: Licht und Luft, Achtsamkeit, Entspannung und soziale Kontakte.

IN DIE JAHRESZEIT



www.eanu.de

TIPP 3

Frische Luft tut gut! Bei Glätte vorsichtig laufen oder lieber zu Hause bleiben. Stürze können für Krebspatienten zu Komplikationen führen.

TIPP 6

Schützen Sie Ihre Haut mit einer fetten Salbe, vermeiden Sie Austrocknung. Gut geeignet sind Cold-Cremes ohne Zusatzstoffe. Bitte schützen Sie Haare und Kopfhaut mit einer weichen Mütze!



Nationale Krebspräventionswoche

Gesunde Ernährung zur Krebsvorsorge

Mit einem vielfältigen und ausgewogenen Speiseplan kann jeder sein Risiko senken, an einer der häufigen Krebsarten wie etwa Brustkrebs oder Darmkrebs zu erkranken. Dass das nicht nur zu Hause, sondern auch im Berufsalltag möglich ist, zeigen das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) und die Deutsche Krebshilfe in der diesjährigen Nationalen Krebspräventionswoche, die ganz im Zeichen gesunder Ernährung stand.

Zusammen mit dem Berliner Spitzenkoch Thomas Kammeier wurden fünf gesunde und leckere Rezepte entwickelt. Wir dürfen das Gericht Lachsfilet mit mediterranem Gemüse abdrucken. Und Sie dürfen es gerne nachkochen.



Foto: Mark Hunt

Fisch enthält viele wertvolle Proteine und Fette und sollte einmal in der Woche auf dem Speiseplan stehen. Insbesondere der hohe Gehalt an gesunden Omega-3-Fettsäuren sorgt dafür, dass die Zellen des Körpers ihre Arbeit richtig verrichten können. Das mediterrane Gemüse ist ein passender Begleiter und vermittelt nebenbei noch ein Gefühl von Urlaub!



EANU LINKTIPP

Das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) und die Deutsche Krebshilfe haben eine Broschüre zum Thema Krebs und Ernährung herausgegeben, in ihr sind weitere tolle Rezepte. Die Broschüre kann kostenlos hier bestellt werden:

www.krebshilfe.de/informieren/fuer-fachkreise/materialien-fuer-ihre-praxis/bewegung/infomaterial-kategorie/bewegung/infomaterial245

REZEPT Lachsfilet

mit mediterranem Gemüse,
Basilikum-Pesto und Limonen-Polenta

(für 4 Personen, Zubereitung ca. 45 min.)



Foto: RapportMedia GmbH

Limonen-Polenta

- 100 g Polenta
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Milch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2,5 EL Olivenöl
- etwas Thymian, Salz, schwarzer Pfeffer, Piment d'Espelette (oder Cayennepfeffer)

Thymian zupfen und fein hacken. Die Zitronenschale abreiben und die Zitrone entsaften. Gemüsebrühe und Milch zusammen mit Zitronenabrieb und -saft, Thymian und fein gewürfelter Knoblauch aufkochen. Die Polenta einrieseln lassen und dabei mit einem Schneebesen ständig rühren. Bei milder Hitze unter Rühren 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, schwarzem Pfeffer und Piment d'Espelette würzen, in eine gefettete Form geben und glattstreichen. Die Polenta sollte etwa 3 cm hoch sein. Danach mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 6 Stunden, am besten über Nacht, kaltstellen. Die Polenta aus der Form nehmen und portionieren. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen. Polenta darin portionsweise anbraten.

Lachsfilet

- 600 g Lachsfilet mit Haut
- 1 unbehandelte Zitrone
- 5 EL Olivenöl
- etw. Fenchelgrün, grobkörniges Meersalz (z. B. Maldon Sea Salt)

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den portionierten Lachs bei milder Hitze nur auf der Hautseite braten. Der Lachs gart dann von unten nach oben. Wenn der Lachs soweit gegart ist, dass er oben glasig aussieht, mit Zitronenabrieb, Meersalz und dem gezupften Fenchelgrün würzen.

Mediterranes Gemüse

- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 kl. Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 50 g schwarze Oliven (z. B. Kalamata)
- 2 EL Olivenöl
- dunkler Balsamicoessig, Salz, Pfeffer, Oregano

Paprika waschen, entkernen und in Rauten schneiden, rote Zwiebel schälen und in Streifen schneiden, Zucchini würfeln, Oliven entkernen und halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin anbraten. Nacheinander Paprikarauten und Zucchiniwürfel dazugeben und mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und mit etwas Balsamicoessig ablöschen. Zum Schluss die entkernten Oliven zugeben und mit dem fein gehackten Oregano abschmecken.

Basilikum-Pesto

- 100 g Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g geröstete Pinienkerne
- 5 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, unbehandelte Zitrone

Das gezupfte Basilikum fein schneiden und zusammen mit dem Abrieb der Zitrone, dem fein geschnittenen Knoblauch und dem Olivenöl in einem Mixbecher geben. Mit einem Stabmixer pürieren, dann die gerösteten Pinienkerne dazugeben und so pürieren, dass feine Stückchen von den Pinienkernen verbleiben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kinder, Jugendliche und Krebs: Netzwerk ActiveOncoKids (NAOK)

Bewegungsförderung und Sporttherapie in der Kinderonkologie



In der Ausgabe 35 hatten wir einen interessanten Artikel zum Thema Krebs, Sport und Bewegung. Nun knüpfen wir daran an und stellen Ihnen das bundesweite Netzwerk ActiveOncoKids (NAOK) vor, denn Bewegung und Sport in der Kinderonkologie verdient deutlich mehr Beachtung!

Bewegung und Sport sind für Kinder und Jugendliche wichtige Elemente eines gesunden Heranwachstums [1]. Bewegung findet in verschiedenen Settings statt; in der Schule in Form von Sportunterricht, im Sportverein, aber auch informell auf Spiel- und Bolzplätzen, im Park oder in Kleinkindgruppen. Neben dem Spaß an der Bewegung steht immer auch die Förderung der motorischen Entwicklung und der Gesundheit im Mittelpunkt. Bei gesunden Kindern findet diese Förderung automatisch statt – bei Kindern und

Jugendlichen mit einer Krebserkrankung hingegen wird diese durch kleine Patientenzimmer, fehlende Angebote und soziale Isolation aufgrund der Infektanfälligkeit stark gebremst.

Inaktivität führt zu weiteren Problemen

In Studien konnte eindeutig gezeigt werden, dass Kinder und Jugendliche sich während der Krebstherapie viel weniger bewegen als vor der Erkrankung und weniger als ihre gesunden Gleichaltrigen

[2, 3]. Die Folgen dieser Inaktivität sind sichtbar in einer reduzierten motorischen Leistungsfähigkeit und Muskelschwäche während und nach der Therapie [4, 5]. Auch in der Nachsorge einer kinderonkologischen Erkrankung sind neben den therapiebedingten Spätfolgen, die sich unter anderem in Form von kardialen, endokrinologischen und/oder muskuloskelettalen Einschränkungen äußern können, reduzierte Aktivitätslevel und eingeschränkte körperliche Belastbarkeit nachgewiesen [6, 7]. Diese Abwärtsspirale der körperlichen Dekonditionierung kann zusätzlich auch die Spätfolgen der Therapie weiter verschlechtern.

Wie im Artikel von Freerk Baumann und Elisa Zavatta in der Ausgabe 35 der EANU (S. 14-20) eindrücklich beschrieben wurde, liegen viele wissenschaftliche Erkenntnisse und praxisbezogene Beispiele vor, dass Sport und Bewegung Patientinnen und Patienten mit Krebserkrankungen auf physischer, psychischer, sozialer und kognitiver Ebene positiv unterstützt. Trotz der vielen Gemeinsamkeiten der onkologischen Bewegungstherapie muss dieser supportive Behandlungsansatz auch die Unterschiede der Zielgruppen in den Fokus rücken.

80 % der Betroffenen überleben eine kindliche Krebserkrankung

Mit jährlich ca. 2.200 Fällen gehören onkologische Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter (< 18 Jahren) zu den seltenen Erkrankungen. Die häufigsten Krebsarten sind die Leukämien (30 %), Tumore des zentralen Nervensystems (24 %) und Lymphome (14 %). Weitere Diagnosen, die seltener auftreten, sind Weichteilsarkome, Knochentumore, periphere

Nervenzelltumore, Nierentumore, Keimzelltumore, Karzinome, Retinoblastome und Lebertumore. Durch die verbesserten medizinischen und supportiven Therapien hat sich die Prognose in den letzten Jahrzehnten stark verbessert, sodass rund 80 % der Betroffenen eine kindliche Krebserkrankung mindestens 15 Jahre überleben [8].

Obwohl die wissenschaftliche Grundlage in der Kinderonkologie wegen niedriger Inzidenzen viel kleiner ist, liegen auch hier deutliche Hinweise für positive Auswirkungen von Bewegungsförderung und Sporttherapie für diese junge Zielgruppe vor [9]. Die Machbarkeit einer Behandlungsbegleitenden – also vom Zeitpunkt der Diagnose bis in die Langzeitnachsorge andauernden – Sporttherapie wurde in vielen Studien gezeigt [10]. Darüber hinaus zeichnen sich positive Auswirkungen auf die kardiopulmonale Leistungsfähigkeit, die Muskelkraft [11], die gesundheitsbezogene Lebensqualität und die starke Ermüdung (Fatigue) [12] ab. Neben diesen patientenrelevanten Outcomes werden zunehmend auch Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und längerer Überlebensdauer beobachtet [13]. Im internationalen Vergleich ist die Versorgungssituation in Deutschland vergleichsweise gut, wie kürzlich in einem systematischen Screening vorhandener Angebote gezeigt wurde [14].

Bei Kindern und Jugendlichen sind andere Konzepte notwendig als bei Erwachsenen

Dennoch finden Bewegungsangebote in den Akutkliniken meist nur an den großen Kliniken statt und durch die weiten Ein-



zugsgebiete auf der einen und niedrigen Fallzahlen auf der anderen Seite haben Kinder wenige Möglichkeiten eines heimatnahen Trainings in Krebsportgruppen. Im Gegensatz zur Erwachsenenonkologie sind daher andere Konzepte notwendig, Kinder und Jugendliche nach einer Krebserkrankung an den Sport anzubinden, um die Bewegungsfreude aufzubauen und zu erhalten.

Viele Kinder und Jugendliche bleiben jedoch mit ihren individuellen Bewegungsbarrieren, die nach einer Krebstherapie von hormonellen Veränderungen, über kardiale Dysfunktionen, orthopädische Probleme bis hin zu psychischen Folgeschäden reichen können, allein. Inaktivität und „Bewegungsfrust“ können die Folgen sein und die Gesundheit, Selbstständigkeit und das Wohlbefinden der vorbelasteten Kinder, Jugendlichen und irgendwann auch erwachsenen Überlebenden einer kindlichen Krebserkrankung, negativ beeinflussen [15–17].

Gründung und Struktur des Netzwerks ActiveOncoKids (NAOK)



Das Netzwerk ActiveOncoKids (NAOK) vereint Mitglieder aus den Bereichen Sportwissenschaft, Medizin, Psychologie, Pädagogik und Physiotherapie und hat das Hauptziel, Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in allen Phasen einer Krebsbehandlung (Akuttherapie, Erhaltungs-therapie, Nachsorge) Sport- und Bewegungsangebote zu ermöglichen und diese wissenschaftlich zu begleiten. Die Idee des bundesweiten Netzwerkes entstand 2012 im Rahmen eines durch Prof. Dr. J. Boos initiierten Workshops zum Thema „Sporttherapie in der Kinderonkologie“. Teilnehmende aus unterschiedlichen Fachgebieten sahen den entste-

henden Mehrwert der Vernetzung ihres Arbeitsfeldes vor allem darin, vorhandene Expertise allgemein zugänglich zu machen und Synergieeffekte zu nutzen.

NAOK ist angebunden an das Universitätsklinikum Essen

Diese Idee wurde in Workshops, Newslettern, gemeinsamen Forschungsprojekten (bspw. Netzwerk ActiveOncoKids Research Group, finanziert durch die Deutsche Forschungsgemeinschaft) und der individuellen Beratung von sportwissenschaftlichen, medizinischen und pädagogischen Fragestellungen umgesetzt. Initiiert und koordiniert am Universitätsklinikum Münster und von Beginn an unterstützt durch eine nationale Steuerungsgruppe, wuchsen die Netzwerk-Aufgaben, sodass ausgehend von einem interdisziplinären Antragstellerkreis im Jahr 2019 eine 3-jährige Koordinationsstelle durch die Deutsche Krebshilfe bewilligt wurde. Diese Koordinationsstelle wurde mit Gabriele Gauß in die Arbeitsgruppe von Dr. Miriam Götte am Universitätsklinikum Essen angebunden und integriert.

Seit der Herbst-Tagung der Gesellschaft für Pädiatrische Hämatologie und Onkologie (GPOH) im November 2019 zählt sich das NAOK als offizielle Arbeitsgemeinschaft zur Fachgesellschaft zugehörig. Im Januar 2020, auf dem 4. NAOK-Workshop im Waldpiraten-Camp der Deutschen Kinderkrebsstiftung, tagte erstmalig eine Mitgliederversammlung und wählte satzungskonform die NAOK-Steuerungsgruppe für zwei Jahre. Diese setzt sich aus den folgenden Sportwissenschaftlern/-innen zusammen: Dr. Miriam Götte (Universitätsklini-

kum Essen; NAOK-Sprecherin), Dr. Sabine Kesting (Technische Universität München + Kinderklinik München Schwabing), PD Dr. Joachim Wiskemann (Nationales Centrum für Tumorerkrankungen, Heidelberg), Robert Erschig (Rehabilitationsklinik Katharinenhöhe), Dr. Julia Däggelmann (Deutsche Sporthochschule Köln), Markus Wulfstange (Universitätsklinikum Leipzig) und Gabriele Gauß (Universitätsklinikum Essen, Netzwerk-Koordination).

Ziel ist ein flächendeckendes Angebot im gesamten Bundesgebiet

Zum aktuellen Zeitpunkt zählt das NAOK bundesweit 25 Standorte (<https://www.activeoncokids.de/standorte>), die regelmäßig in der Akuttherapie, der Erhaltungstherapie und/oder der Nachsorge Bewegungsförderung und/oder Sporttherapie anbieten. Dazu zählen neben den Akuthäusern die Rehakliniken Katharinenhöhe, SyltKlinik und Bad Oexen, das Waldpiraten-Camp der DKKS und weitere Bewegungsförderer wie „MeerLebenSurf“ und das Partnernetzwerk OnkoAktiv für Erwachsene.

Wenn gleich die Nord-Südachse einzelner Bewegungsangebote im NAOK von Sylt bis Bern reicht und die West-Ost-Achse von Essen bis Dresden, bieten lediglich 18 der 60 in der GPOH kooperierenden deutschen Kliniken, Abteilungen und Behandlungseinrichtungen eine individuelle Sporttherapie an. Dieses offensichtliche Verbesserungspotential führt zu einem der Hauptziele des NAOK - nämlich dem flächendeckenden Ausbau eines bewegungsfördernden und sporttherapeutischen Angebotes. Dafür steht allen Kliniken eine Beratung und aktive Unterstützung durch das NAOK zur Verfügung.

Um Nachsorgeangebote zu fördern, die sich der Herausforderung stellen müssen, dass Betroffene in weiten Einzugsgebieten wohnen, zielt das Netzwerk auf die Entstehung von NAOK-Zentren wie beispielsweise dem Zentrum Ruhr ab. Klinikübergreifend soll den Betroffenen somit ein Rahmen ermöglicht werden, in dem sie sich ohne Leistungsdruck ausprobieren können.

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene erhalten direkte Beratung zu Angeboten

Neben dem Aufbau von Strukturen berät das NAOK Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene direkt, kostenfrei und ressourcenorientiert zu jeglichen sport - onko - spezifischen Fragen. Dabei steht das gemeinsame Herausfinden und Umsetzen von individuellen Bewegungs-

wünschen unter Beachtung relevanter Einschränkungen sowie dem Abbau von Barrieren im Mittelpunkt. Zu den konkreten Schritten zählt das Finden von passenden Angeboten, inkl. der Organisation von Probeeinheiten, dem Informations-transfer von wichtigem Hintergrundwissen sowie die Anbindung an Bewegungsaktionen im NAOK. Weiterhin bietet das NAOK Schülerinnen und Schülern eine Unterstützung beim Wiedereinstieg in den Schulsport an und fungiert auch als Ansprechpartner für Lehrerinnen und Lehrer.

Zeitnah startet eine monatlich virtuell stattfindende Sportstunde. In 60 Minuten wird interaktiv mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden gemeinsam trainiert, werden spezielle Fragen individuell beantwortet und Sportarten von fachkundigen Gästen vorgestellt. Anschlie-

Zielgruppe	Angebot
Betroffene	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sportberatung und konkrete Anbindung und Begleitung ▪ Digitale Sportstunde ▪ Ansprechpartner für jegliche Fragestellung rund um das Thema „Sport und Bewegung“
Behandler teams und Fachexperten	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Beratung: Vorträge, Schulungen und Workshops ▪ Unterstützung: Auf- und Ausbau von Bewegungsangeboten und Sporttherapie ▪ Information: Newsletter ▪ Vernetzung und Austausch: Teilnahme am Workshop (nächster Workshop 23. bis 24. 09.2021 in Essen) ▪ Ansprechpartner für jegliche Fragestellung rund um das Thema „Sport und Bewegung“
Partner, Kooperationen und Weitere	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Präsenz und Austausch auf Tagungen, in Seminaren und bei Veranstaltungen

Tabelle 1: Auflistung des NAOK-Angebotes nach Zielgruppen geordnet



Band können die Einheiten auf dem NAOK-YouTube-Channel (https://www.youtube.com/channel/UCpFncD7e_Clg-PciLI1Nbi-w) wiederholt angeschaut werden.

Inhalte der Sporttherapie in der Kinderonkologie

Da Kinder keine kleinen Erwachsenen sind, unterscheiden sich die Inhalte einer Sporteinheit auch in vielen Aspekten von denen im Erwachsenenbereich. So umfassen Bewegungsförderung und Sporttherapie für Kinder und Jugendliche Elemente, die sich altersabhängig an Inhalten des Schulsports und der Sportartvorerfahrung orientieren. So wird das Bild der Kinderkrebstation während der Sporttherapie beispielweise durch Rollbretter, Tennisschläger, Medizinbälle,

Softfootbälle, eine Koordinationsleiter und Luftballons komplettiert.

Individuelle Angebote, keine Standardprogramme

Durch die unterschiedlichen Erfahrungen und Interessen der Kinder, aber vor allem auch durch die Nebenwirkungen der medizinischen Therapien und der Art der Krebserkrankung, können kaum standardisierte Bewegungsprogramme beschrieben werden. In Abhängigkeit aller zugrundeliegenden Voraussetzungen wird vielmehr die Bewegungseinheit an jedes Kind individualisiert angepasst. Unter Berücksichtigung allgemein gültiger Trainingsprinzipien (Warm-Up, Hauptteil, Cool Down) und didaktischen Grundlagen (vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen, ...) werden

Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit altersentsprechend trainiert und geschult.

Während jüngere Kinder vor allem spielerische Elemente zur Motivation brauchen, wollen Jugendliche häufig gezielt trainieren, Kraft aufbauen und ihre Mobilität und Selbstständigkeit erhalten. Die in der internationalen Literatur am häufigsten zitierten Bewegungsinterventionen in den stationären Phasen finden meist in Einzelbetreuung statt, mit einer Häufigkeit von 3-5 Einheiten pro Woche, mit einer Dauer von 10-60 Minuten und



Abbildung 1. Kinder trainieren ihre motorischen Fähigkeiten spielerisch – auch Voltigieren auf dem Rollbrett ist möglich.

bestehend aus einem kombinierten und abwechslungsreichen Training [10]. Allgemeine Rahmenbedingungen, wie die Absprachen im interdisziplinären Behandlungsteam, Aufklärung und Einbeziehung der Eltern und wenn möglich Geschwister, Einhaltung hygienischer Maßnahmen und Berücksichtigung des Allgemeinzustandes sind in der Literatur konsistent beschrieben [18, 19].

Sportwissenschaftliche Betreuung auch in der Nachsorge

In der Nachsorge einer Krebserkrankung darf die sportwissenschaftliche Betreuung nicht abbrechen, sondern sollte sich vertieft auf die Hinführung zu einem langfristig aktiven Lebensstil fokussieren. Dazu gehören eine Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, ein Aufbau des Selbstvertrauens in den eigenen Körper und das Finden einer langfristig gern ausgeübten Sportart. An vielen Standorten im Netzwerk haben sich Schnuppertage in verschiedenen Sport-

arten etabliert, um neue Bewegungen in einem geschützten Rahmen auszuprobieren und diese dann langfristig heimatnah im organisierten Sport und der Freizeit weiterzuführen.

Vor allem Individualsportarten, ausgeübt in Kleingruppen, wie beispielsweise Klettern, Stand Up Paddling (SUP)

und Surfen empfehlen sich, da die Kinder und Jugendlichen selbstbestimmt und in ihrem eigenen Tempo und Schwierigkeitsgrad ihre (Bewegungs-)Möglichkeiten entdecken können. In der Praxis hat sich das Buddy-Konzept etabliert, das die Betroffenen einlädt, Geschwister oder Freunde miteinzubeziehen. So kommt es neben einer verstärkten Motivation seitens der Betroffenen auch zu einer Ver-

tiefung der Interaktion und gegenseitigen Unterstützung. In der Praxis hat sich gezeigt, dass die sichtbare Unterscheidung von Kindern mit Krebs und deren Buddys – in Neoprenanzüge gekleidet und alle als Anfänger – auf einem Surfbrett, oft schwierig bis unmöglich ist und dadurch Inklusion automatisch passiert.



Abbildung 2. Windsurfen eignet sich in der Krebsnachsorge und ist auch bspw. nach Sarkomen, mit Prothesen oder mit Gleichgewichtsschwierigkeiten möglich.

Aber auch Ski- und Wassersportfreizeiten zählen an mehreren NAOK Standorten (u.a. Münster, Essen, München, Ludwigsburg, Hildesheim) zur regelmäßig stattfindenden rehabilitativen Nachsorgetherapie.

Neben der sportlichen Aktivität und den damit verbundenen positiven Effekten auf den Gesundheitszustand fördern auch die Erholung in der Natur und die Teilhabe an Aktionen, die von den Betroffenen selbst gewünscht – aber lange Zeit als unmöglich eingestuft wurden, die physische, psychische und soziale Krankheits- und Therapieverarbeitung [20, 21].

Ausblick und Fazit

Es gibt keine Argumente gegen – und viele Argumente für eine kontinuierliche Sporttherapie und Bewegungsförderung in der Kinderonkologie. Die Inhalte müssen individualisiert angepasst werden, um die körperlichen und psychischen

Voraussetzungen der Kinder und Jugendlichen zu berücksichtigen und die Motivation und den Trainingserfolg zu erhöhen. Es gibt viele Beispiele für erfolgreiche Implementierungen in der Praxis und bei Bedarf kann eine Unterstützung jederzeit über das Netzwerk ActiveOncoKids von Betroffenen, aber auch Kliniken und Vereinen angefragt werden.

Auch Forschungsk Kooperationen sind notwendige Schritte, um Wirksamkeiten verschiedener Interventionen zu überprüfen und die Sporttherapie gezielt für eine Reduzierung von Nebenwirkungen und möglicherweise auch den Erfolg der Krebsbekämpfung einzusetzen.

Über den Ausbau der Versorgungskonzepte, Forschungsprojekte und der Strukturen soll in der Zukunft jedem Kind und jedem Jugendlichen eine Bewegungsförderung ermöglicht werden. Ein nächster wichtiger Schritt ist die Erstellung einer S2k Leitlinie mit geplanter Publikation im Herbst 2021.

Adressen und hilfreiches Material

Im Folgenden werden standortübergreifende Angebote aufgelistet. Zusätzlich gibt es lokale Initiativen und Projekte, die gerne über das Netzwerk angefragt werden können.

Für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und Ihre Familien

- Netzwerk ActiveOncoKids (<https://activeoncokids.de>)
- MeerLebenSurf, Sylt (<https://meerlebensurf.com/>)
- Waldpiraten-Camp der DKKS, Heidelberg (<https://www.waldpiraten.de/>)
- Regenbogenfahrt der DKKS für junge Erwachsene <https://www.regenbogenfahrt.de/home.html>)
- Anpff ins Leben; Hoffenheim und Umgebung (<https://www.anpffinsleben.de/amputierte.html>)
- Beinamputiert-was-geht (<https://www.beinamputiert-was-geht.de/reha-und-sport/sport/>)
- Kinderkrebsinfo (https://www.kinderkrebsinfo.de/index_ger.html)
- Krebsinformationsdienst am Deutschen Krebsforschungszentrum (<https://www.krebsinformationsdienst.de/>)

Explizit für Jugendliche und (junge) Erwachsene

- Stiftung Junge Erwachsene mit Krebs (<https://junge-erwachsene-mit-krebs.de/>)
- Netzwerk OnkoAktiv, Heidelberg (<https://www.nct-heidelberg.de/fuer-patienten/beratungsangebote/bewegung/netzwerk-onkoaktiv.html>)
- Sport- und Bewegungsangebot für Krebspatienten, Kiel (https://www.uksh.de/Onkologisches_Zentrum_Kiel/Sport_+und+Bewegungstherapie-p-106.html)
- Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie, Kölner Konzept (<https://www.cio-koeln-bonn.de/leben-mit-krebs/bewegung/bewegung-und-krebs>)
- Rudern gegen Krebs (<https://www.rudern-gegen-krebs.de/index.htm>)
- Verein zur Förderung der Segeltherapie, Münster (<https://www.dein-ms.de/vereine-und-soziales/vereinphysiosail>)
- Care for CAYA ([https://www.uke.de/kliniken-institute/zentren/universit%C3%A4res-cancer-center-hamburg-\(ucch\)/leben-nach-krebs-programm/junge-erwachsene-care-for-caya/index.html](https://www.uke.de/kliniken-institute/zentren/universit%C3%A4res-cancer-center-hamburg-(ucch)/leben-nach-krebs-programm/junge-erwachsene-care-for-caya/index.html))



AUTORIN

Dr. rer. medic. Miriam Götte

Arbeitsgruppenleitung
Sport- und Bewegungstherapie
in der Kinderonkologie und
Sprecherin des Netzwerk
ActiveOncoKids

E-Mail:
miriam.goette@uk-essen.de



AUTORIN

Gabriele Gauss

Sportwissenschaftlerin, M.A.,
Kordinatorin des Netzwerk
ActiveOncoKids

E-Mail:
gabriele.gauss@uk-essen.de

Universitätsklinikum Essen

Klinik für Kinderheilkunde 3, Abteilung für Hämatologie und Onkologie Hufelandstraße 55, 45122 Essen

Hinweis: Zu diesem Beitrag gibt es eine umfangreiche Literaturliste.
Diese können Sie gerne anfordern unter info@eanu.de

Krebsvorsorge

Hautkrebs: Die ABCDE-Methode!

Keine andere Krebsart verzeichnet derzeit so hohe Zuwachsraten wie der schwarze Hautkrebs, das sogenannte maligne Melanom. Rund 40.000 neue Diagnosen sind es derzeit pro Jahr, gefährlich ist vor allem die schnelle Bildung von Metastasen. Unser Tipp: Regelmäßig die von den Krankenkassen finanzierten Screenings machen, die Haut gut schützen und die Haut selbst regelmäßig kontrollieren.

Merkmale eines verdächtigen Leberflecks sind: Entwicklung im Erwachsenenalter, Entzündungen im Umkreis des Muttermals, Unregelmäßigkeit in der Ausbreitung und Farbveränderungen. Wichtig ist auch die ABCDE-Methode:

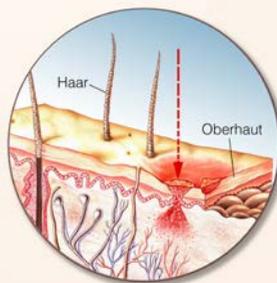
- Asymmetrie** > Verdächtige Leberflecken haben eine unregelmäßige Form.
- Begrenzung** > Unschärfe Grenzen oder Auswüchse können auf Hautkrebs hindeuten.
- Colour** > Ein bösartiges Melanom hat keine einheitliche Färbung.
- Durchmesser** > Bei einer Größe über 5 mm kann eine Krebserkrankung vorliegen.
- Erhabenheit** > Tastbare Muttermale sollten vom Hautarzt genauer untersucht werden.
- Entwicklung** > Wenn sich ein Leberfleck nach mehreren Jahren plötzlich verändert und wächst, sollte eine ärztliche Kontrolle erfolgen.

ABCDE - Hautkrebs - Melanom



- A** Asymmetrie  Der Fleck ist unregelmäßig geformt.
- B** Begrenzung  Der Fleck hat einen unscharfen oder ausgefranst wirkenden Rand.
- C** Colorit  Der Fleck ist ungleichmäßig gefärbt.
- D** Durchmesser  Der Durchmesser liegt über fünf Millimeter.
- E** Erhabenheit  Der Fleck ragt aus dem Hautniveau empor.

Hautschädigung



Deutsche Kinderkrebsstiftung

Es ist wichtig, nicht alleine zu sein und zu wissen: **Es gibt Hilfe!**



Jedes Jahr erkranken in Deutschland rund 2.000 Kinder an Krebs. Die Diagnose bedeutet für jede Familie einen Schock. Denn trotz vielfältiger medizinischer Fortschritte ist die heimtückische Krankheit noch immer lebensbedrohlich. Sie bringt einschneidende Veränderungen für die Betroffenen und ihre Familien mit sich. Es gibt eine Stiftung, die hilft!

Die in Bonn ansässige Deutsche Kinderkrebsstiftung will den Betroffenen helfen, damit sie mit ihrem schweren Schicksalsschlag nicht allein dastehen. Im Jahre 1995 wurde die Stiftung vom Dachverband der regionalen Elterngruppen „Deutsche Leukämie-Forschungshilfe, Aktion für krebskranke Kinder“ (DLFH) gegründet. Sie sieht es als ihre Aufgabe an, den Kindern und Jugendlichen sowie ihren Familien auf dem schweren und langwierigen Weg mit Rat und Tat beizustehen und darüber hinaus alles dafür zu tun, Heilungschancen, Behandlungsmethoden und die Lebensqualität krebskranker Kinder zu verbessern. DLFH und Stiftung sind autorisierte Interes-

senvertretung von 74 Elternvereinen in Deutschland sowie der betroffenen Familien und vertreten rund 25.000 Einzelpersonen.

Größter Förderer in der pädiatrischen Onkologie

Die Deutsche Kinderkrebsstiftung fördert insbesondere kliniknahe, patientenorientierte Forschungsprojekte – u.a. rund ein Viertel der bundesweiten Studien zur Therapieoptimierung in der Kinderkrebsheilkunde. Zusammen mit den von ihr vertretenen Elternvereinen ist sie in Deutschland größter Förderer im Bereich der pädiatrischen Onkologie. Zu den

wichtigsten Aufgaben der Stiftung gehört auch die finanzielle Hilfe für Familien, die durch die Krebserkrankung eines Kindes in eine Notlage geraten sind.

Vom Waldcap bis zur SyltKlinik

Aufklärung, Beratung und Information sowie eine Vielzahl von Veranstaltungen für betroffene Familien und die jungen Krebspatienten sind ebenso feste Bestandteile der Arbeit von Dachverband und Stiftung wie die jährlich stattfindende Regenbogenfahrt, eine Fahrradtour von ehemals an Krebs erkrankten jungen Erwachsenen durch ausgewählte deutsche Städte, auf deren Weg in verschiedenen Kliniken Kinderkrebsstationen besucht werden. Daneben unterhält die Deutsche Kinderkrebsstiftung in der Nähe von Heidelberg das „Waldpiraten-Camp“ – eine im gesamten deutschsprachigen Raum einzigartige und vielfach

ausgezeichnete Freizeiteinrichtung für krebskranke Kinder. Seit September 2015 ist die DKS Träger der SyltKlinik, der einzigen Reha-Einrichtung in Deutschland, die ausschließlich Familien mit einem krebskranken Kind behandelt.

Finanzierung ausschließlich durch Spenden

Die Arbeit der Stiftung finanziert sich fast ausschließlich durch Spenden. Im Aufsichtsgremium der Stiftung engagieren sich alle Mitglieder der Elterngruppen-Vertreter, Vertreter des öffentlichen Lebens und Ärzte - ehrenamtlich und unentgeltlich.

Kontakt

Deutsche Kinderkrebsstiftung
Adenauerallee 134, 53113 Bonn
Tel. 0228-68846-0
www.kinderkrebsstiftung.de



EANU TIPP



Denken Sie jetzt schon an Weihnachtsgeschenke? Die Deutsche Kinderkrebsstiftung hat einen tollen Kalender 2021 herausgegeben. Die Bilder sind von krebskranken Kindern unter Anleitung von Kunsttherapeuten gemalt: Jedes Bild ist ein Unikat, der Kalender kostet nur fünf Euro. Sie können ihn hier bestellen:

www.kinderkrebsstiftung.de/kalender/

EANU stellt Kliniken vor: Veramed in Oberbayern

„Dem Krebs den Nährboden entziehen – mit Leib und Seele“



Immer wieder werden wir von Leserinnen und Lesern nach Kliniken gefragt, die wir empfehlen können. In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen die Veramed Klinik in Oberbayern vor, die sich auf ganzheitliche Therapien spezialisiert hat. Auf die Klinik wurden wir über eine Leserin unserer Aktuellen Gesundheitsnachrichten aufmerksam.

„Eigentlich müsste ich tot sein“ Die Münchnerin Ariela H. wurde von heute auf morgen mit der Diagnose Brustkrebs konfrontiert. Ariela brauchte eine Weile, um den Schock zu überwinden. Der Tumor wurde entfernt, doch auf die Chemotherapie reagierte sie mit allergischen Schocks. Bald war klar, dass sie in eine Klinik muss, die ihr mehr bietet, als nur Chemotherapie. Sie kam in die Veramed Klinik am Wendelstein nach Brannen-

burg bei Rosenheim. Eine Krebsklinik, die Schulmedizin mit Naturheilkunde verbindet.

Heute sagt Ariela: „Die Krankheit hat mein Leben positiv verändert!“

Kann Krebs der Weckruf zu einem besseren Leben sein? Ariela antwortet auf diese Frage unmissverständlich: „Ja, denn jede schwere Krankheit hat auch



Ariela H.

eine Botschaft, da bin ich mir ganz sicher. Meine Aufgabe war, die Umstände anzunehmen und umzudrehen. Oder eben zu sterben“ sagt sie.

In der Veramed Klinik am Wendelstein wurde Ariela gemäß der gültigen Leitlinien behandelt. Doch was hier erstmals ganz anders war: Sie wurde ergänzend auch ganzheitlich behandelt, also zur Schulmedizin auch naturheilkundliche Therapieverfahren wie die Hyperthermie (Wärmebehandlungen gegen Krebs), Magnetfeld- und Elektrotherapie sowie eine Misteltherapie eingesetzt.

„Das war für mich alles unglaublich wertvoll. Man sprach auf Augenhöhe mit mir. Und die Behandlungsstrategie wurde gemeinsam mit mir entwickelt. Zusätzlich habe ich unterschiedlichste Bewegungseinheiten erhalten. Von Nordic Walking über Qi Gong bis hin zu Entspannungsverfahren war alles dabei.

Ich erhielt auch Einzelgespräche, in denen mir klar wurde, dass alles, was Anspan-

nung, Angst und Verkrampfung lindert, mir dabei hilft, meine Erkrankung besser zu verarbeiten. Ich fing an, mein bisheriges Leben auf den Prüfstand zu stellen und zu verändern.“

Wer den Krebs überlebt, ist noch lange nicht gesund

Aktuell ist der Krebs bei Ariela so gut wie verschwunden und sie hat ihr Leben zurück. Doch Sie weiß auch, dass die Krankheit wieder zurückkommen kann. In der oberbayerischen Klinik hat sie gelernt, nicht aufzugeben, nicht mehr nur in Angst zu leben, sondern das Leben wieder zu genießen.

„Die Therapie war und ist natürlich kein Spaziergang“ sagt sie, „heute weiß ich, wie entscheidend hier die Psyche für den Heilungsprozess ist. Ich bin der festen Überzeugung, dass man dem Krebs den Nährboden entziehen muss – und das mit Leib und Seele.“

Ein Ziel der Klinik: Motivation, sich helfen zu lassen.

Wichtig für die Behandler in der Klinik: „Wir wollen motivieren, sich helfen zu lassen. Sich nicht zu verkriechen, sondern alle verfügbaren Hilfsangebote wahrzunehmen. Bei uns kann man neben der konventionellen Krebstherapie auch Angebote zur Aktivierung von Selbstheilungskräften wahrnehmen – oder eines der anderen naturheilkundlichen Angebote unserer Klinik“ sagt Dr. Martin Müller-Stahl, der Ärztliche Leiter.

Das Besondere daran: Die Kosten werden vollständig von allen Krankenkassen und Beihilfestellen für die durchgeführten



Chefarzt Dr. Martin Müller-Stahl

Therapien komplett übernommen. Die Veramed Klinik verfügt über den Status einer besonderen Therapieeinrichtung. Die auf Krebs spezialisierte Klinik ermöglicht eine sofortige Behandlung bei:

- **Fieberhaften Infekten**
- **Geschwächtem Immunsystem**
- **Durchfall**
- **Fatigue Syndrom – Erschöpfung bei Krebs**
- **Exsikkose – Austrocknung des Körpers**
- **Akuten Schmerzen**

Weitere Infos unter www.veramed.de



Die Fotos in diesem Artikel wurden von Veramed bereitgestellt.

Bei Prostatakrebs spielen die Verwandten eine größere Rolle als bisher angenommen

Erkranken Vater oder Bruder an einem Prostatakarzinom, hat auch der Sohn oder Bruder ein erhöhtes Risiko für diese Krebsart. Ob dies auch gilt, wenn bei Verwandten Krebsvorstufen entdeckt werden, war bisher noch nicht bekannt. Jetzt haben Wissenschaftler die Daten von über sechs Millionen Männern ausgewertet, um herauszufinden, wie hoch das Risiko für Prostatakrebs in diesem Fall ist. Forscher des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) und am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg konnten zeigen, dass das Risiko für Prostatakrebs auch bei Vorstufen ähnlich erhöht ist. Dies sollte bei Beratungen zur Früherkennung miteinfließen.

Die Ursachen für Prostatakrebs sind noch wenig verstanden. Ein wichtiger Risikofaktor ist das Alter: 90 Prozent aller Erkrankten sind älter als 60 Jahre, bei Unter-45-Jährigen wird er selten beobachtet. Der stärkste Risikofaktor scheint nach mehreren Studien aber die Familiengeschichte zu sein. So sind invasive Prostatakarzinome bei Familienangehörigen der stärkste Risikofaktor, selbst an einem solchen Prostatakarzinom zu erkranken. Ob auch bestimmte Vorstufen von Prostatakrebs - z. B. atypische mikroaziniäre Proliferation (ASAP) oder prostatistische intraepitheliale Neoplasie (PIN) - in der Familiengeschichte dieses Risiko erhöhen, wurde jetzt erstmals in einer großen Studie von Heidelberger Wissenschaftlern untersucht.

"Unsere Auswertungen dieser weltweit größten Datenbank dieser Art zeigten: Wenn bei Verwandten ersten Grades - also bei Vater oder Bruder - eine Vorstufe von Prostatakrebs auftritt, dann ist dies für Männer mit einem 1,7-fachen Risiko verbunden, selbst an einem invasiven Prostatakarzinom zu erkranken - im Vergleich zu Männern ohne Prostatakrebs oder Krebsvorstufen in der Familiengeschichte", so die Wissenschaftler. Dieses erhöhte Risiko für Prostatakrebs ähnelt dem von Männern, die Verwandte mit einem invasiven Prostatakarzinom haben: nämlich ein 2-fach erhöhtes Risiko.

Außerdem haben Männer mit einer Vorstufe von Prostatakrebs bei einem Verwandten ersten Grades ein 1,7-faches Risiko, an einem invasiven Prostatakarzinom zu sterben - auch im Vergleich zu Männern, die keine Verwandten mit Vorstufen von Prostatakrebs oder einem Prostatakarzinom haben. Ein etwas höheres Risiko für Prostatakrebs haben Männer, bei deren Verwandten Vorstufen schon im Alter von unter 60 Jahren entdeckt wurden - im Vergleich zu Männern, bei deren Verwandten Vorstufen in höherem Alter entdeckt wurden. Fazit: Gibt es in der Familiengeschichte Vorstufen von Prostatakrebs, sind diese Tumorformen also genauso relevant wie invasive Formen von Prostatakrebs bei Verwandten - und zwar sowohl in Bezug auf das Auftreten von Prostatakrebs als auch auf die Sterblichkeit.

Quellen

X. Xu, M. Fallah, Y. Tian, T. Mukama, K. Sundquist, J. Sundquist, H. Brenner, E. Kharazmi: Risk of invasive prostate cancer and prostate cancer death in relatives of patients with prostatic borderline or in situ neoplasia: A nationwide cohort study. Cancer 2020; <https://doi.org/10.1002/cncr.33096>

Mein Kampf gegen den Prostatakrebs: Wissen ist Macht!



RFBSP - stock.adobe.com

In unserer Rubrik „Leben mit Krebs“ schreiben Menschen, die Krebs überstanden haben. Menschen wie Du und ich, Menschen, deren Leben sich von einem Tag zum anderen verändert hat. Menschen, die Mut machen und anderen helfen. So wie Lothar Stock, der nach seiner Erkrankung eine Selbsthilfegruppe für Prostatakrebs-Erkrankte gründete.

Getreu dem stolzen und typischen Männermotto „Mir fehlt ja nichts“ und „Im Moment habe ich keine Zeit, demnächst gehe ich aber ganz bestimmt“ bin ich erst mit 49 Jahren zum ersten Mal zur Prostata-Vorsorge gegangen. Damals war alles noch in Ordnung, aber schon einige Jahre später war mein PSA-Blutwert deutlich gestiegen.

Die erste Maßnahme war: Verdrängung!

Zunächst habe ich versucht, alles zu verdrängen, viele andere Ursachen für den PSA-Anstieg zu finden und alle möglichen relativ harmlosen Therapien zu versuchen. Leider mit mäßigem Erfolg. Ich musste lernen, dass es letztlich nur eine einzige sichere Methode gibt, den Pros-

tatakrebs zweifelsfrei zu diagnostizieren, nämlich die sogenannte „Stanzbiopsie“, wobei es manchmal nicht einfach ist, die vom Krebs befallenen Stellen auch zu finden. Das vom Urologen aus der Prostata entnommene Gewebe wird von einem Pathologen untersucht, der dann die Diagnose stellt und auch Aussagen darüber treffen kann, wie groß und bösartig (aggressiv) der Krebs ist.

Gründung einer Selbsthilfegruppe

Da mein PSA-Wert immer weiter anstieg und alle Ausreden nichts mehr halfen, musste ich mich letztendlich auch dazu entschließen. Da man nicht sofort krebsbefallenes Gewebe gefunden hat, musste bei mir leider mehrmals diese nicht sonderlich angenehme Gewebeentnahme vorgenommen werden. Dafür habe ich mir etwas Zeit gelassen, denn in diesen Jahren des Suchens und der Information hatte ich das dringende Bedürfnis, mit anderen Betroffenen ins Gespräch zu kommen und mich auszutauschen, um die für mich richtige Therapieentscheidung zu treffen. Und so habe ich im Jahre 2002 die „BPS-Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Siegen“ gegründet, die sich einmal im Monat trifft und mittlerweile seit 18 Jahren existiert.

Das tiefe Loch nach der endgültigen Diagnose

Als dann endlich bei der dritten Gewebeentnahme die endgültige Diagnose „Prostatakrebs“ kam, fielen meine Familie und ich erst einmal in ein riesig tiefes Loch... Durch den Gedankenaustausch in der Selbsthilfegruppe und durch viele Fortbildungen durch unseren Bundesverband BPS e.V. habe ich viel gelernt:



- Mit fast 65.000 Neuerkrankungen pro Jahr ist das Prostatakarzinom die häufigste Krebserkrankung des Mannes in Deutschland. Das mittlere Erkrankungsalter liegt bei ungefähr 69 Jahren. Leider gehen viele Männer erst dann zum Arzt, wenn sie ernsthafte Beschwerden haben. Vorsorge ist aber sehr wichtig (ab dem 45. Lebensjahr hat man einmal im Jahr einen gesetzlichen Anspruch darauf), denn wenn der Prostatakrebs im Frühstadium entdeckt wird, ist er in der Regel sehr gut behandelbar.
- Das Tückische bei Prostataerkrankungen ist, dass es im Frühstadium kaum Beschwerden gibt und dass die ersten Warnsignale bei gut- und bösartigen Prostata-Veränderungen oft gleich sind: Häufiger Harndrang, auch nachts, der Harnfluss wird geringer, der Strahl schwach, die Blase wird nicht völlig entleert. Bei akuten Schmerzen beim Wasserlassen oder gar bei Blut im Harn sollte man sofort einen Arzt aufsuchen.
- Normalerweise wächst der Prostatakrebs langsam („Haustierkrebs“). Einige Prostatakarzinome jedoch wachsen aus Gründen, die man heute noch nicht genau versteht, schnell („Raubtierkrebs“).

Der Pathologe kann aber anhand der Gewebeentnahme ziemlich sicher herausfinden, um welche Art von Krebs es sich handelt.

- Es gibt viele unterschiedliche Behandlungsmethoden des Prostatakarzinoms. Sie hängen natürlich ab von der Ausbreitung des Tumorwachstums, von seiner Aggressivität, von dem Patienten (seinem Alter, seinen eventuellen Begleiterkrankungen und seinen Wünschen und Vorstellungen) und natürlich von dem Rat eines erfahrenen Fachmannes, und das ist in diesem Falle der Urologe des Vertrauens.
- Standardtherapien: Unter bestimmten Voraussetzungen (!) kann man sogar manchmal unter Kontrolle eines erfahrenen Arztes mit der Therapie zunächst abzuwarten. Natürlich gibt es die Operation, mehrere unterschiedliche Arten der Strahlenbehandlung (dafür ist der Radio-Onkologe zuständig), die Anti-hormontherapie (Hormonblockade), die Chemotherapie und einige andere Möglichkeiten, über die der Urologe informiert. Die Therapieentscheidung trifft grundsätzlich immer der Patient. Dabei sollte er sich unbedingt durch den Facharzt seines Vertrauens intensiv beraten lassen. Im Zweifelsfalle sollte man auch daran denken, sich eine Zweitmeinung einzuholen. Sicherlich kann auch der Erfahrungsaustausch der Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe hilfreich sein.

Persönliche Lernprozesse: Wissen ist Macht!

Unter dem Motto „Wissen ist Macht“ habe ich durch alle meine vielen Lern-

prozesse und durch ganz große familiäre Unterstützung meinen eigenen Weg und hoffentlich auch die richtigen Behandlungsmethoden im Kampf gegen „meinen“ Prostatakrebs gefunden. Die Diagnose „Prostatakrebs“ ist also keinesfalls ein Todesurteil, besonders dann, wenn man den Tumor frühzeitig erkennt. Ob man erfolgreich gekämpft hat, weiß man 100%ig leider nie, denn die Krebszellen sind schlau und das „Schwert des Damokles“ hängt eigentlich permanent über einem. Sehr hilfreich und unterstützend kann da eine Selbsthilfegruppe sein, denn da merkt man, dass man mit seinen Problemen nicht allein ist.

Natürlich hat in einer solchen Gruppe auch die fachliche Information einen sehr hohen Stellenwert. Deshalb arbeiten wir mit den Ärzten unserer Region eng zusammen und laden sie auch zu Vorträgen in unsere Gruppe ein. Wer sich näher für unsere Gruppe interessiert, kann sich im Internet unter www.prostatakrebs-siegen.de informieren oder mich unter der Rufnummer **02735-5260** anrufen.

Autor: Lothar Stock

Möchten Sie uns Ihre Geschichte schreiben und damit anderen Menschen Mut machen?

Wir freuen uns darauf!
Sie erreichen uns unter

redaktion@eanu.de

Anja Caspary

In meinem Herzen steckt ein Speer

Das Jahr, das alles veränderte



Für die meisten von uns ist es die größte Angst, einen geliebten Menschen zu verlieren oder eine schwere Krankheit zu bekommen. Doch wie kann ein Leben gelingen, wenn einem beide Katastrophen widerfahren?

Als Anja Caspary die Diagnose Brustkrebs erhält, ist der Schock zunächst riesig. Statt sich mit der Frage nach dem Warum aufzuhalten oder die Krankheit zu verschweigen, nimmt sie ihr Schicksal selbstbewusst in die Hand. Sie spricht frei und ohne Tabus über ihr Leben mit dem Krebs und trifft unkonventionelle Entscheidungen – auch gegen den Rat

der Ärzte, aber immer mit der 100-prozentigen Unterstützung von Hagen, ihrer großen Liebe seit mehr als 20 Jahren.

Dann erkrankt Hagen schwer. In ihrem bewegenden Buch schreibt Anja Caspary darüber, dass ein Leben auch angesichts existentieller Verluste möglich ist. Und darüber, dass eine Liebe auch den Tod überdauern kann.

- Memoir Erzählendes Sachbuch
- Ullstein Paperback
- Klappenbroschur
- 288 Seiten
- ISBN: 9783864931086

ESSEN•WISSEN Stiftung Eildermann

Gesundes Essen bei Kindern fängt mit Wissen an



ESSEN•WISSEN Stiftung Eildermann

Regelmäßig stellen wir Ihnen in unserem Magazin Initiativen für die Gesundheit vor. Manche sind aus persönlicher Betroffenheit entstanden, manche aus Idealismus. Eine besondere Kombination stellt die ESSEN•WISSEN Stiftung Eildermann dar.

Auf den ersten Blick hat diese Stiftung mit Sitz in Berlin mit Krebs nichts zu tun. Aber eben nur auf den ersten Blick, denn gesunde Ernährung ist ein wichtiger Baustein in der Krebsprävention – neben Bewegung und Vermeiden von Alkohol und Nikotin. Und für Krebspatienten ist die gesunde und bewusste Ernährung genauso wichtig wie Bewegung und Entspannung. Umso besser, wenn das Wissen um gute Ernährung schon bei Kindern anfängt – und hier setzt die ESSEN•WISSEN Stiftung bereits an.

Detlef Eildermann war beruflich 25 Jahre lang in der Gemeinschaftsverpflegung von Kindern und Jugendlichen tätig. Er hat ein Unternehmen mit über 1000 Mitarbeitern aufgebaut, parallel dazu engagierte er sich in der Ernährungs- bildung: Im Jahr 2008 wurde das Projekt „KOCHBUS“ gestartet und – aufgrund des riesigen Erfolgs – sieben Jahre später das Projekt „BACKBUS“. Rund 70.000 Kinder haben bis heute in den beiden Doppeldecker-Bussen gekocht, gebacken und Wissen rund um die gesunde Ernäh-

rung erfahren. Als er das Unternehmen in jüngere Hände übergab, wurde die Stiftung gegründet.

Die Zielgruppen für die Aktivitäten der Stiftung sind klar definiert

> Kinder und Jugendliche

Durch gesunde Ernährung und Bewegung werden die Voraussetzungen für Gesundheit sowie Spaß und Erfolg in der Schule und im späteren Leben geschaffen.

Botschafter unterwegs in Einrichtungen für Kinder und Jugendliche

Für eine langjährige und nachhaltige präventive Arbeit werden ESSEN•WISSEN Botschafter in Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung für Kinder und Jugendliche ausgebildet, die die Programme mit Unterstützung der Stiftung vor Ort umsetzen.

Dies können sein:

Erzieher und Pädagogen: Die pädagogische Begleitung der Mahlzeiten sowie die Weiterentwicklung von Konzepten der Ernährungsbildung für Kinder und Jugendliche möchten wir gemeinsam vorantreiben.

Köche und Servicekräfte: Sie sind es, welche das Essen für Kinder in Kita, Schulen und Hort zubereiten.

Mitglieder der Mensa und Essenkommissionen: Durch Kompetenz in Ernährungsthemen können wir gemeinsam die Schulverpflegung verbessern und stärken.

Eltern und Großeltern: Der Grundstein für eine gesunde und ausgewogene Ernährung liegt in der Familie.

Experten bringen ihr Fachwissen ein, damit gesundes Essen Spaß macht

Das interdisziplinäre Team der ESSEN•WISSEN Stiftung besteht aus Köchen, Ernährungswissenschaftlern,



Petra Eildermann-Carius
und Detlef Eildermann



Ökotrophologinnen, Diätassistenten sowie einem Personaltrainer. Dazu Gründer Detlef Eildermann: „Es bringt neben

hinsichtlich gesunder Ernährung und Bewegung von Kindern und Jugendlichen in die Stiftungsarbeit ein.“

In Wissensbussen wird gekocht, gebacken und Wissen vermittelt

Ein besonderer Höhepunkt sind zwei Doppeldeckerbusse, die für die Stiftung als Wissensbusse im Einsatz sind: Es wird gekocht, gebacken und Wissen kindgerecht vermittelt. Die Busse können von Schulen und Kindergärten gebucht werden.

Schulen, Kindergärten und Familien werden unterstützt durch einen umfangreichen Fundus aus Arbeits-, Lern- und Unterrichtsmaterialien, erprobten Rezepturen, Kursangeboten der ESSEN • WISSEN Akademie (auch online) sowie mit Coaching und Projektmanagement.

eigener Fachkompetenz und Know-how auf dem aktuellsten wissenschaftlichen Stand auch eine facettenreiche Erfahrung

Nähere Infos über die Stiftung gibt es hier: www.essen-wissen.de



EANU LINKTIPP

Viele Informationen zum Thema Krebs und Ernährung erhalten Sie in unserem Beitrag **„Der Mensch ist, was er isst“**, von der Ernährungsexpertin Vera Spellerberg. Sie finden ihn auf unserer Homepage in der Rubrik „Leben mit Krebs“ oder Sie folgen gleich diesem Link:

www.eanu.de/krebsundernaehrung

Gerne empfehlen wir Ihnen auch die Infoblätter des Krebsinformationsdienst. **„Ernährung bei Krebs: Was ist wichtig?“** können Sie hier herunterladen:

www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/iblatt/index.php

UNSERE LESERINNEN UND LESER
WARTEN AUF SIE!

MÖCHTEN SIE IHRE LEBENSGESCHICHTE
VERÖFFENTLICHEN? ÜBER IHR LEBEN MIT KREBS
SCHREIBEN? IHRE ERFAHRUNGEN MIT KREBS
VERÖFFENTLICHEN? ALS BETROFFENER ODER
ALS ANGEHÖRIGER? SIE LEISTEN ANDEREN
MENSCHEN DAMIT EINEN GROßEN DIENST,
DENN LEBENSGESCHICHTEN MACHEN MUT,
GEBEN TROST UND ZEIGEN, DASS MAN MIT
KREBS NICHT ALLEINE IST.

NUR MUT! TRAUEN SIE SICH! UNTER
REDAKTION@EANU.DE
KÖNNEN SIE GERNE KONTAKT
MIT UNS AUFNEHMEN!

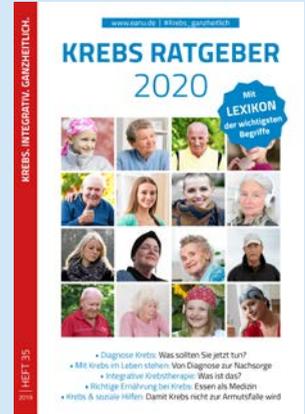
Letzte Ausgaben der **Aktuellen Gesundheitsnachrichten**



Heft 37



Heft 36



Heft 35

Das gedruckte Magazin **Aktuelle Gesundheitsnachrichten** und die digitalen Medien werden von der Günter und Regine Kelm Stiftung gefördert. Diese können Sie kostenlos auf unserer Homepage bestellen.



Anmeldung für Magazin und Newsletter

www.eanu.de

Redaktionelle Texte und Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Sie enthalten Erkenntnisse aus Medizin und Forschung, die einem steten Wandel unterliegen. Für die Aktualität und die Inhalte der Texte sowie die Bildrechte sind die Autoren verantwortlich.

IMPRESSUM

Herausgeber: Europäische Akademie für Naturheilverfahren und Umweltmedizin (EANU)
Dr. Wasylewski GmbH, Grottkauer Straße 24, 12621 Berlin
Telefon: +49(0)30 55 15 82 48, Telefax: +49(0)30 55 15 82 49
Internet: www.eanu.de, E-Mail: redaktion@eanu.de

V.i.S.d.P.: Dr. med. Andreas Wasylewski

ISSN 2199-9791 (Print), ISSN 2199-9805 (Internet)

Redaktion: Tom Stiegler, Dr. med. Andreas Wasylewski

Layout: Danilo Geritz



www.eanu.de



Robert Kneschke - stock.adobe.com

*Lachen ist eine körperliche Übung
von großem Wert für die Gesundheit.*

Aristoteles



Europäische Akademie
für Naturheilverfahren und Umweltmedizin



[www.facebook.com/
EANU.Berlin](https://www.facebook.com/EANU.Berlin)



www.eanu.de



[www.twitter.com/
KrebsInfoEANU](https://www.twitter.com/KrebsInfoEANU)