# lebensmut

Magazin zum Thema Leben mit Krebs



Inhaltsverzeichnis Editorial







#### Inhalt 1/2016

#### 03 Editorial

**04** Schwerpunktthema Die Krankheit ist nicht mein ganzes Leben! Viele Betroffene erleben, dass sie trotz aller Belastungen etwas in ihrem Leben gewonnen haben

07 Wissen, Hoffnung, Perspektiven Der Krebs-Informationstag 2016

08 Keine Angst vor den unsichtbaren Strahlen Ein Interview mit dem Radioonkologen Prof. Dr. Claus Belka

10 Ab in den Urlaub! Mit sorgfältiger Vorbereitung sicher unterwegs

12 Panorama Live Music Now, lebensmut netzwerkt, Angebote der Familiensprechstunde ...

14 Spenden – Freunde und Förderer Großzügige Gäste beim Festabend Sie haben uns geholfen

18 Glücklich sein kann man lernen Interview mit Dr. Eckart von Hirschhausen

19 Buchbesprechung Gedicht

20 Unsere Angebote



#### Liebe Mitglieder, liebe Freunde und Unterstützer von lebensmut,

Wenn ein Mensch oft aus heiterem Himmel erfährt "Ich habe Krebs", steht sein Leben, seine Existenz plötzlich in Frage. Alles dreht sich nur noch um die Krankheit und für andere Dinge ist so gut wie kein Platz. Auf Dauer sollte die Krankheit jedoch nicht zum alles beherrschenden Thema werden – eine Herausforderung, vor der viele Betroffene stehen. Um sie zu meistern, bedarf es einer hochkompetenten medizinischen Beratung, aber auch der Unterstützung durch die Familie, durch Freunde und auch durch Psycho-Onkologen. Es gilt zu prüfen, welche Möglichkeiten es gibt, den Krebs zu besiegen oder zumindest einzudämmen, und zu erkennen, welche alten oder auch neuen Wege sich im persönlichen Leben eröffnen.

Auf Dauer sollte die Krankheit nicht zum alles beherrschenden Thema werden

> Immer wieder beschreiben Menschen, dass das Leben mit oder nach der Krebserkrankung lebenswerter ist und neue Werte in den Vordergrund gerückt sind, für die vorher die Augen weitgehend verschlossen waren. Im Schwerpunktthema dieses Magazins schildern Betroffene, dass dies gelingen kann und welche neuen, oft positiven Erfahrungen aus dieser Herausforderung entstehen können.

> Bei diesem Prozesses gilt es auch, sich mit den Möglichkeiten der Behandlung vertraut zu machen und Ängste sowie mögliche Vorurteile bestenfalls abzubauen. Dazu soll auch das Interview über die Einsatzmöglichkeiten und Wirkungen der Strahlentherapie beitragen, das wir mit Herrn Prof. Claus Belka, dem Direktor der Klinik für Radioonkologie und Strahlentherapie, geführt haben.

> Dass man in einer solch schwierigen Situation durchaus auch lachen kann und lachen darf, untermauert Dr. Eckart von Hirschhausen. Als Arzt und Entertainer beherrscht er die wunderbare Gabe, Wissen mit Humor zu verbinden und Sachverhalte in einem neuen Licht so darzustellen.

> "Lachen macht Lebensmut" war auch das Motto des letzten Festabends von lebensmut im Pressehaus des Münchner Merkurs. Im Mittelpunkt dieses Abends stand der Stummfilmklassiker "Der große Sprung" von Arnold Frank.

> Unser Verein möchte mit seinem Engagement für krebskranke Menschen und ihre Angehörigen dazu beitragen, dass die Erkrankung nicht das ganze Leben beherrscht, sondern in das Leben integriert werden kann. Wir bitten Sie daher sehr herzlich darum, diese große Aufgabe auch in Zukunft mit Ihrer Spende zu unterstützen und uns dabei zu helfen, dass wir Patienten und ihre Angehörigen effektiv begleiten können.

d'adhugun

Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann

1 Vorsitzender von lebensmut e V

Direktor der Medizinischen Klinik und Poliklinik III am Klinikum der Universität München - Großhaderr

lebensmut e.V. | Klinikum der Universität München, Campus Großhadern | 81366 München Telefon 089.4400 74918 lebensmut@med.uni-muenchen.de | www.lebensmut.org

Texte: Regine Kramer (rk), Sabine Dultz (sd) Redaktion: Ilona Ramstetter, Elke Reichart, Serap Tari Layout: Gudrun Bürgin Gestaltung, München Fotos: art in action; Fotolia; Klinikum der LMU München, Andreas Steeger: lebensmut e.V.: Zeitungsgruppe Münchner

Merkur/tz, Klaus Haaq, Heinz Weissfuss Lithografie: Reproline Genceller, München Druck: Druckring GmbH, München

#### Spendenkonten

lebensmut in Miinchen Stadtsparkasse München Konto 577 999, BLZ 701 500 00 IBAN DE70 7015 0000 0000 5779 99 BIC SSKMDEMM

lebensmut in Landshut HypoVereinsbank AG Konto 665 872 874, BLZ 700 202 70 IBAN DE52 7002 0270 0665 8728 74 BIC HYVEDEMM

Vorstand

Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann (1. Vorsitzender), Ilona Ramstetter, Elke Reichart, Dr. Ralf Sambeth

Marlene Ippen (Vorsitzende), Barbara Albert, Susanne Breit-Keßler Ralf Fleischer Dr Pia Heußner Ulla Hiddemann, Prof. Dr. Karl-Walter lauch. Christiane Kaske, Natalie Schmid, Dr. Roland Seul

# Die Krankheit ist nicht mein ganzes Leben!

"Bei allem muss diese Krankheit für mich doch auch etwas Gutes haben", sagt sich Susanne Kaschte irgendwann im Laufe ihrer Therapie. So wie ihr geht es vielen Krebspatienten. Manche suchen nach dem Sinn, andere verändern ihr Leben und nicht wenige stellen fest, dass sie trotz aller Belastungen etwas in ihrem Leben gewonnen haben.

infach ist es für niemanden, mit dem Krebs und seinen Folgen fertigzuwerden. Ratschläge wie: "Du musst nur positiv denken" oder: "Wer die Krankheit annimmt lebt besser" hat wahrscheinlich jeder schon gehört. Sicher sind sie in bester Absicht geäußert, aber wirklich hilfreich sind sie für den einzelnen Betroffenen kaum.

Susanne Kaschte ist weit davon entfernt, mit ihrer Krankheit versöhnt zu sein. Sie leidet an metastasiertem Brustkrebs und kämpft um jede Chance, ihre Lebenszeit zu verlängern und für ihre Töchter dazusein. Doch auch sie sagt: "Schließlich habe ich begonnen, meine Situation aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und mich darauf zu konzentrieren, was möglich ist. Das machte vieles leichter. Mehr noch, ich erlebe heute solch wertvolle, innige Momente mit meinem Mann, meinen Töchtern – und weiß, das wäre ohne den Krebs nicht passiert."

#### Manchmal geschieht der Perspektivwechsel ganz unvermutet

Aber wie kommt man da hin? Wenn die Belastungen von Krankheit und Therapie die Tage völlig auszufüllen scheinen? Und auch später, wenn es darum geht, Schritt für Schritt den Weg in einen womöglich veränderten Alltag zurückzufinden? Oft geschieht dieser Perspektivwechsel zunächst unbemerkt, ganz von allein. Die Zeit teilt sich: in ein Leben vor der Erkrankung und in eines danach. Und das, was jetzt ist, ist ein Leben, das vielleicht nicht mehr so unbegrenzt scheint oder womöglich sehr begrenzt ist, aber deshalb umso kostbarer wird.

Die Psycho-Onkologie unterstützt Krebspatienten dabei, den Krebs und seine Folgen möglichst gut zu bewältigen. Dazu gehört auch, den Blick auf das zu lenken, was in der jetzigen Lebenssituation möglich ist, was entlastet und guttut. Das kann ein kurzer Spaziergang sein, der Blick in einen wundervollen Abendhimmel oder das abendliche Bettgeh-Ritual mit dem Kind. Momente eben, in denen die Krankheit vollständig in den Hintergrund tritt. Krankheitsfreie Inseln nennt das Dr. Pia Heußner, Psycho-Onkologin am Klinikum in Großhadern. Sie erlebt immer wieder mit ihren Patienten, dass das (Wieder-)Entdecken solcher, auch kleinster Freiräume, Ausgangspunkt sein kann für mehr und neue Lebensqualität.

# Wo sind meine Freiräume und Möglichkeiten?

Dazu lädt sie Patienten gerne zu einem kleinen Gedankenexperiment ein und fragt: Wenn das Leben ein Regal mit vielen Fächern wäre, in wie vielen Fächern ist dann die Krankheit – und gibt es eines, wo sie nicht ist, und was befindet sich in den übrigen? Oder sie vergleicht das Leben mit einer Wohnung und fragt, in welchen Zimmern die Krankheit wohnt. Und welche Ecke oder welchen Raum füllt sie nicht aus? "Darauf konzentrieren wir uns dann," erklärt sie. "Ganz oft erzählt der Patient oder die Patientin beim nächsten Treffen: Ich habe festgestellt, es sind doch mehr Fächer, in denen der Krebs nicht ist. Oder sie sagen: Der Krebs wohnt in diesen Zimmern, das kann ich nicht verhindern. Aber ich habe entschieden, dass er hier, im letzten Zimmer, nichts zu suchen hat."

Die Krankheit ist nicht das ganze Leben. Das zu erkennen, ist nicht einfach und oft überhaupt erst möglich, wenn der erste Schock der Diagnose überwunden ist und die Belastungen durch Operation und Behandlungen nachlassen. So war es auch bei Peter S.. Die erste Zeit nach der Feststellung von Darmkrebs war



für ihn wie ein unwirkliches Drama, eine Zeit, in der er sich vor allem ausgeliefert fühlte, auch weil er sich in Krankenhaus so fremdbestimmt vorkam. Erst mit der Rückkehr in die Arbeit wurde es anders. Der Tag bekam wieder Struktur, er war zurück in seiner alten Umgebung. Doch das Leben selbst fühlte sich anders an. Es hatte neue Richtungen gewonnen und er für sich eine neue Klarheit.

#### Was ist wichtig und gibt Kraft?

Heute, nach einer weiteren Operation und Chemotherapie, sagt er: "Ich habe schon so viel überstanden. Das gibt mir Kraft und hat meine Empfindungen verändert. Vieles, was mich früher geärgert hat, regt mich nicht mehr auf. Dafür konzentriere ich mich stärker auf die Dinge, die mir wichtig sind, Frau und die Familie. Wenn man zusammen durch dieses Feuer gegangen ist, weiß man, was man voneinander hat. Früher habe ich für die Rente geplant, jetzt nutze ich jeden Tag und tue wenigstens ein bisschen etwas für mich, ganz ernsthaft, aber ohne mich selbst unter Druck zu setzen. Und als ich in die Kontakt- und Informationststelle von lebensmut kam, habe ich für mich einen wichtigen Hilfs- und Ankerpunkt gefunden."

Bis heute hält er den Kontakt und sucht immer dann das Gespräch mit der dortigen Psycho-Onkologin Serap Tari, wenn ihn Angst oder Mutlosigkeit überkommen.

#### Ein anderer Blick auf sich und die Welt

Der Krebs verändert bei vielen Betroffenen den Blick auf das Leben, auf sich selbst und auch auf die Menschen um ihn herum. Das Wesentliche wird leichter erkennbar, ebenso wie das, was unwichtig ist. Wie soll und kann das Leben aussehen, das ich leben möchte – das

ist die Frage, die sich deshalb viele stellen – und vielleicht im Verlauf ihrer Krankheit auch immer wieder.

Wolfgang Stellmach kann man einen Experten in dieser Sache nennen. Er lebt seit zwanzig Jahren mit dem Krebs, zuerst Lymphknoten-, dann Darmkrebs. Er hat sich mit den Einschränkungen durch seine Krankheit arrangiert, lebt sein Leben sehr bewusst – intensiver, wie er sagt. Neulich hatte er bei einer Untersuchung einen schlechten Tumormarker. Das sind die Situationen, in denen er sich selbst Disziplin, rationales Denken und einen Schuss Optimismus verordnet – den bewussten Blick also auf das sprichwörtliche halb volle Glas. "Es braucht immer wieder Disziplin und Konzentration, sein Leben normal weiterzuleben. Ich weiß ja: Ich kann zwar mit einem gewissen Lebensstil die Situation zum Besseren oder Schlechteren beeinflussen. Aber darüber hinaus ... da ist noch etwas anderes zwischen Himmel und Erde, was den Verlauf der Krankheit bestimmt."

### Glücksmomente



Dr. Eckart von Hirschhausen ist sich sicher:
Glücksmomente kann man pflegen und vermehren.
Mehr dazu und über sein Geschenk an unsere
Leserinnen und Leser erfahren Sie auf Seite 18.

lebens**mut** Magazin 1/2016 5

# "Die Krankheit ist nicht mein ganzes Leben ..."

lebensmut hat Patientinnen und Patienten zu ihrem Leben mit Krebs gefragt

"Ich habe nie auf mich geachtet ... In meiner letzten Lebenszeit möchte ich endlich die Chance nutzen. mich selber besser kennenzulernen."

> Gabriele L., 68 Jahre, seit August 2012 an Speiseröhrenkrebs erkrankt

"Ich habe gelernt, auf meine innere Stimme zu hören und gleich zu sagen, wenn mir etwas nicht passt. Und nicht mehr zu warten, bis mir der Kragen platzt!"

> Ulrike L., 62 Jahre, seit Juli 2012 an einem Hirntumor erkrankt



Wolfgang Stellmach, erste Diagnose Lymphknotenkrebs im Jahr 1996, Diagnose Darmkrebs 2011

"Seit der Krebserkrankung weiß ich das Leben sehr zu schätzen. Ich unternehme weniger, aber bewusster, brauche Pausen, lebe rhythmischer. Ich kann die Bedürfnisse von Körper und Geist besser erfassen und entscheide bewusst, mit was ich mich beschäftige und mit wem ich mich umgebe. Meine Ehefrau, die Familie, die Eltern und ein kleines Umfeld sind der Kern, auf den ich mich konzentriere. Da ist ein intensives Miteinander und aufrichtiges Anteilnehmen an dem, was den anderen bewegt."

Susanne Kaschte, 49 Jahre,

auch und er hält das alles aus."



"Die Krankheit teilt mein Leben in ein Davor und Danach. Sie macht mich empfindlicher und bringt mich dazu, zu sehen, wie mein Leben einfacher werden kann und was mir gut tut. Ich nutze das Geschehene als Chance für die positive Entwicklung, gerade in meiner Haltung zum Beruf. Suche einen Weg zu mehr innerer Distanz und übe mich darin, den Stress nicht mehr so an mich heranzulassen."

> Marie K., 59 Jahre, Brustkrebsdiagnose im November 2015



"Ich habe mir diese Krankheit nicht gewünscht. Aber weil es nun mal so ist, versuche ich etwas daraus machen. Mit dem Krebs habe ich wieder angefangen zu fotografieren. Ich mache Bilder, wie ich sie nie zuvor gemacht habe. Die Krankheit macht auch kreative Dinge."

Peter S., 47 Jahre, 2011 an Darmkrebs erkrankt Der Krebs-Informationstag am 24. September 2016

# Wissen, Hoffnung, Perspektiven

Jeder Fortschritt in der Krebsmedizin, jede neue oder schonendere Behandlung bedeuten Hoffnung und Perspektive für die betroffenen Menschen. Über die aktuellsten Entwicklungen informiert am 24. September der Krebs-Informationstag am Klinikum in Großhadern.

er Krebs-Informationstag wird seit 2002 jährlich von lebensmut e.V. veranstaltet, seit 2013 im Verbund mit der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. und dem CCC München (Comprehensive Cancer Center). Wie jedes Jahr stehen medizinische Experten den anwesenden Patienten, Angehörigen und Interessierten Rede und Antwort.

Neben dem breiten onkologischen Informationsangebot geht es auf dem Krebs-Informationstag auch immer um das Thema Krankheitsbewältigung. Ihm ist der diesjährige Eröffnungsvortrag von Tamara Dietl gewidmet. Sie hat über die Begleitung und Pflege ihrer Mutter und ihres Ehemannes, dem Münchner Regisseur Helmut Dietl, ein Buch geschrieben. Beide erkrankten 2013 fast gleichzeitig und verstarben im vergangenen Jahr. Aus ihrem Buch "Die Kraft liegt in mir. Vom sinnvollen Umgang mit Krisen" wird sie einige Passagen lesen und im Gespräch mit der Autorin Christine Eichel über ihre persönlichen Erfahrungen sprechen.

#### "Darum ging es mir: Mein Erleben und meinen Schmerz zu verarbeiten und in etwas Sinnvolles zu verwandeln."

Schreiben als Möglichkeit, schwere Erlebnisse zu bewältigen, damit beschäftigen sich auch zwei Workshops mit dem Titel "Schreibwerkstatt". Weitere Themenangebote neben den medizinischen Fachthemen reichen von Krebs und Ernährung über Komplementäre Therapien bis hin zu Fatigue. In der abschließenden Podiumsdiskussion tauschen sich Ärzte, Nachsorgeexperten und Patienten über das – auch gesundheitspolitisch bedeutsame – Thema Krebsnachsorge aus.

Sie, liebe Leserin, lieber Leser, sind herzlich zum Krebs-Informationstag 2016 eingeladen. Nutzen Sie die Veranstaltung, um sich mit Ärzten und Betroffenen sowie mit Vertretern verschiedenster Organisationen auszutauschen und Ihre Fragen zu stellen.





Viel Zeit und Raum für Information und Gespräche gibt es auf dem Krebs-Informationstag



Tamara Dietl. Sinn- und Wertechoach hält den Eröffnungsvortrag

Information + Anmeldung Telefon 089.4400 74918 www.krebsinfotag-muenchen.de

6 lebensmut Magazin 1/2016

Interview

# Keine Angst vor den unsichtbaren Strahlen

Ein Interview mit dem Radioonkologen Prof. Dr. Claus Belka



Prof. Dr. Claus Belka ist seit 2008 Direktor der Klinik für Strahlentherapie und Radioonkologie am Klinikum der Universität München

"Ich bin doch schon operiert, warum muss ich jetzt noch bestrahlt werden?" Prof. Dr. Claus Belka hört die Frage oft. Grund genug, mit ihm über die moderne Strahlentherapie zu sprechen, die in den letzten zehn Jahren enorme Fortschritte gemacht hat.

#### Herr Prof. Belka, Strahlung ist unsichtbar und spüren kann man sie auch nicht. Was passiert bei der Strahlentherapie genau?

Ich erkläre es meinen Patienten gerne so: Bei Tumorzellen ist das Erbmaterial – oder einfacher gesagt der Bauplan – so durcheinander, dass die Zellen sich selbst nicht mehr gut reparieren können. Wenn jetzt ionisierende Strahlung den Tumor durchdringt, zerstört sie den Bauplan der Krebszellen vollständig. Anders ist es bei den gesunden Zellen. Sie können die meisten bis alle Einschläge durch die Strahlung selbst wiederherstellen. Am Ende der Therapie bleibt also das gesunde Gewebe im Wesentlichen repariert zurück. Das Tumorgewebe aber ist komplett geschädigt und wird vom Körper entsorgt.

#### Oft wird auch noch nach einer Operation bestrahlt.

Kurz gesagt bestrahlt man nach einer OP immer dann, wenn ein Risiko besteht, dass mikroskopisch kleine Tumorzellnester zurückgeblieben sind. Diese Situation liegt immer dann vor, wenn sich Tumorzellen am Schnittrand befinden. Wenn Lymphknoten befallen sind, muss man ebenfalls häufig davon ausgehen, dass Tumorzellen in der Region um den Tumor weitläufig verstreut sind und durch die Operation nicht vollständig entfernt werden können. Ob eine solche Situation vorliegt, kann erst nach der Aufarbeitung des herausoperierten Materials durch den Pathologen festgestellt werden.

#### Worin bestehen die Fortschritte in der Strahlentherapie der letzten zehn Jahre?

Ein großer technologischer Fortschritt betrifft das grundsätzliche Problem, dass Organe beweglich sind. Ob Blase, Lunge oder Prostata: Sie halten nicht still, wenn man sie bestrahlt. Früher hat man mit großen Sicherheitsräumen dafür gesorgt, dass der Tumor vollständig getroffen wird. Heute wird die Bestrahlung engmaschig mit CT, Oberflächenscannern oder Ultraschall kombiniert und überwacht. Sobald der Patient zuckt oder das Organ sich nur zwei Millimeter aus dem festgelegten Bestrahlungsfeld herausbewegt, schaltet sich das Gerät aus.

Der zweite Fortschritt: Wir können heute die Dosisverteilungen vorab exakt berechnen, selbst wenn diese sehr komplex sind. Und was wir mit der Bestrahlung treffen wollen, treffen wir auch, denn die Geräte sind geometrisch bis auf 0,5 Millimeter genau. So kann angrenzendes Gewebe bestmöglich geschont werden. Dennoch können wir nicht in jedem Fall verhindern, dass gesundes Gewebe bestrahlt wird.

#### Wann gelingt es nicht, gesundes Gewebe zu schonen?

Immer dann, wenn ein großer Bereich vom Tumor befallen ist und Tumorgewebe mit gesunden Strukturen vermischt ist. Beispiel Kehlkopfkarzinom. Wenn sich dieses in der Schleimhaut des Halses ausdehnt und Lymphknoten befallen waren, könnte ich zwar den sichtbaren Bereich des Tumors punktgenau bestrahlen. Doch die umgebende, scheinbar gesunde Schleimhaut werde ich nicht schonen können, sonst schone ich auch den Tumor, der in diese Bereiche mikroskopisch eingewachsen ist.

# "Ein Großteil der Nebenwirkungen von Bestrahlung ist heutzutage ausgesprochen gering."

# Die Nebenwirkungen der Bestrahlung sind also insgesamt betrachtet geringer?

Ein Großteil der Nebenwirkungen ist heutzutage ausgesprochen gering. Viele Patienten, die bei uns mit Prostatakarzinom bestrahlt werden, berichten lediglich: "Na ja, manchmal brennt es ein bisschen beim Wasserlassen", oder: "Ich bin ab und zu müde." Auch die früher gefürchteten Spätnebenwirkungen, wie die riesigen Lymphödeme beim Mammakarzinom, die nach einer großen Operation mit anschließender Nachbestrahlung des Lymphwegs auftraten, sehen wir praktisch nicht mehr.

Anders ist es bei Kopf-Hals-Tumoren bzw. wenn Schleimhäute betroffen sind. Hier kommt es häufig zu Reizungen und Entzündungen an den Schleimhäuten, in denen der Tumor wächst. In der Regel ist eine solche Therapie ohne Unterstützungsmaßnahmen besonders am Ende der Therapie nicht zu bewältigen.

# Was raten Sie Betroffenen zum Thema Nebenwirkungen?

Mein Appell: Lassen Sie sich von jemandem beraten, der etwas davon versteht. Schenken Sie dieser qualifizierten, fachärztlichen Einschätzung Vertrauen und lassen Sie sich nicht von Geschichten anderer ängstigen. Wichtig ist, dass sich die Patienten früh und genau informieren. In München ist die Versorgung exzellent, wir haben zwei Universitätskliniken sowie etliche spezialisierte Praxen. Man kann sich also gut eine qualifizierte Zweitmeinung holen.

#### Wie sieht eine Strahlentherapie in Ihrer Klinik aus?

Neben der ambulanten und der stationären Behandlung gibt es auch Mischformen – je nachdem wie der Patient auf die Bestrahlung reagiert. Patientinnen mit Mammakarzinom z.B. kommen dreieinhalb bis sechseinhalb Wochen täglich zu uns zur Bestrahlung. Ähnliches gilt für das klassische Prostatakarzinom. Bei Hirntumoren starten wir oft stationär und machen ambulant weiter, wenn es gut geht. Stationär behandeln wir vor allem Patienten, die zur Strahlentherapie eine Chemotherapie erhalten. Gerade wenn wir wissen, dass auf den Patienten anstrengende Nebenwirkungen zukommen.

#### Das sind also recht lange Behandlungsintervalle?

Ja, wir Strahlentherapeuten sehen die Patienten zum Teil über lange Therapieserien, manchmal auch über mehrere Serien hinweg. Die Vorstellung, dass Strahlentherapie eine reine Gerätemedizin ist, stimmt mit Sicherheit nicht. Und auch wenn wir hier mit ca. 2.000 Neupatienten pro Jahr ein Großversorger sind, bekommen wir ein ganz gutes Gefühl dafür, was der einzelne Patient braucht.

## Wie unterstützen Sie Patienten, die durch eine Therapie belastet sind?

Bei uns in der Strahlenklinik hat das psycho-onkologische Begleitungsangebot seinen festen Platz. Der Verein lebensmut finanziert seit 2010 pro Woche 19,25 Stunden Psycho-Onkologie in der Strahlentherapie. Das hat zwei Gründe: Zum einen erleben wir Ärzte, dass in unserem eng getakteten Arbeitsalltag der Akutmedizin oftmals nicht genug Zeit ist, um die Nöte und Sorgen der Patienten mit der gebotenen Ruhe und Tiefe aufzufangen. Gleichzeitig sehen wir, wie hilfreich es für den Betroffenen sein kann, wenn er gerade in den intensiven Phasen einer Therapie jemanden hat, der regelmäßig kommt. Diese Unterstützung bietet bei uns die psychoonkologische Fachkraft und ihr Zuspruch kann entscheidend sein, um anstrengende Bestrahlungsintervalle durchzustehen.

# Kann sich ein ehemaliger Patient auch nach Jahren mit Beschwerden an Sie wenden?

Natürlich, das ist Teil der Nachsorge. Egal, ob er bei uns oder woanders bestrahlt wurde, jeder Betroffene kann zu uns kommen. Das gilt für alle großen Kliniken und hoffentlich auch für die kleinen. Wir untersuchen dann, ob die Beschwerden eine Bestrahlungsfolge sein können. Wenn wir diesen Eindruck gewinnen, versuchen wir, den Patienten so gut es geht bei der Bewältigung der Spätfolgen zu unterstützen. Auch da kann die psycho-onkologische Begleitung wieder ins Spiel kommen.

Das Gespräch führte Regine Kramer

Das ausführliche Interview finden Sie auf www.lebensmut.org Weitere Informationen zur Strahlentherapie bietet der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums: www.krebsinformationsdienst.de

lebens**mut** Magazin 1/2016 9

Informationen und Tipps Schwerpunktthema

# Ab in den Urlaub!

# Mit sorgfältiger Vorbereitung sicher unterwegs

Endlich mal wieder raus und etwas anderes sehen! Fremde Länder bereisen, einen Besuch bei Familie oder Freunden machen und es sich einfach gutgehen lassen. Eine Krebserkrankung, ja selbst eine laufende Behandlung sind keine zwingenden Hinderungsgründe.

er Sommer kommt und mit ihm die Urlaubsträume. Aber wie geht das überhaupt, nach einer Operation, während oder kurz nach der Therapie zu verreisen? Und ist es nicht zu riskant, mit einem noch geschwächten Immunsystem? Als sich Roberta L. diese Fragen zum ersten Mal nach ihrer Knochenmarkstransplantation stellte, stand Weihnachten vor der Tür. Das Ende ihrer Behandlung war abzusehen. Doch noch musste sie im Kontakt mit Menschen vorsichtig sein und Medikamente für den Immunsystemaufbau nehmen.

"Es war so eine schöne Vorstellung, Weihnachten in den Bergen zu feiern, mit meinem kleinen Sohn und der ganzen Familie! Ich fühlte mich schon wieder ganz gut, doch natürlich wollte ich



nichts riskieren. Als der Arzt mich unterstützte, konnte sich auch mein Mann damit anfreunden, der damals so vorsichtig und besorgt war."

Das frühe Gespräch mit dem Arzt ist unerlässlich. Er kann nicht nur die Reisefähigkeit sicher einschätzen, sondern ist auch unersetzlicher Ratgeber und Begleiter, wenn es um die Planung im Detail geht. So trafen Roberta L. und ihr Mann auf den ärztlichen Rat hin einige Vorkehrungen. Das Ehepaar übernachtete zur Sicherheit in einem Hotel, während der kleine Sohn bei den Schwiegereltern in deren Haus blieb. Doch miteinander feiern und die Tage gemeinsam verbringen, dagegen hatte der Arzt nichts einzuwenden. Auch die zweistündige Autofahrt hielt er für unproblematisch.

Für Roberta L. war dieser Weihnachtsurlaub ein großer Schritt zurück in die Normalität. "Das waren nur vier Tage, aber ich habe gesehen, dass es geht. Dass wir uns auch in unserem Denken und Empfinden weg vom Notstand und hin zum normalen Alltag bewegen! Also sind wir in den darauffolgenden Osterferien gleich nach Italien gefahren."

Natürlich gibt es einiges zu klären, wenn ein Krebspatient eine Urlaubsreise machen möchte. Aber oft ist mehr möglich, als man glaubt. Selbst bei Patienten mit chronischer Krebserkrankung, die unter Dauertherapie stehen. So erzählt die Leiterin des Brustzentrums München, Prof. Dr. med. Nadia Harbeck, von einer jüngeren Patientin mit Lebermetastasen, die eine längere Fernreise über vier Wochen machen wollte. Um dies zu ermöglichen, plante die Ärztin die Therapietermine um diese wichtige Reise herum – und der Urlaub konnte stattfinden. "Sie sehen, dass wir selbst Patienten unter Therapie oft sehr individuell begleiten und ihnen solche Unternehmungen ermöglichen können."

Eine gute Reiseplanung gehört dazu

Ob Sie für die von Ihnen geplante Reise fit genug sind, kann Ihr Arzt am besten beurteilen. Alle Aspekte, die nachfolgend aufgeführt werden, sollten mit ihm möglichst frühzeitig und eingehend besprochen werden.

#### Wahl des Reiseziels

Nicht jedes Reiseziel ist geeignet, insbesondere wenn Behandlungen im Urlaub stattfinden müssen. Deshalb sind die Gegebenheiten vor Ort genau zu prüfen:

- medizinische Versorgung
- Möglichkeit, ärztlich besprochene Behandlungen durchzuführen
- eventuelle private Kosten (im Ausland)

#### Versicherungsschutz im Ausland

Klären Sie mit Ihrer Krankenkasse, ob sie die Behandlungskosten im geplanten Urlaubsland vollständig übernimmt und wo Vorauskasse geleistet werden muss. Das gleiche gilt für die private Auslandskrankenversicherung. Über die Voraussetzungen einer Kostenübernahme informiert die Internetseite des Bundesministeriums für Gesundheit: www.bmg.bund.de/krankenversicherung/leistungen/auslandsversicherungsschutz.html.

#### Während einer Krankschreibung

Berufstätige sollten Krankenkasse und Arbeitgeber informieren, wenn sie während einer Krankschreibung verreisen wollen (auch bei Tagegeldleistung). Der verantwortliche Arzt sollte dem Arbeitgeber bescheinigen, dass der Urlaub die Heilung nicht verzögern wird.

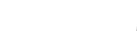
#### Medikamente

Ihr Arzt klärt mit Ihnen, welche Medikamente Sie im Urlaub benötigen. Neben einem ausreichenden Arzneivorrat gehören zur Sicherheit auch die Beipackzettel ins Handgepäck. Anhand der aufgelisteten Substanzen kann ein Apotheker im Notfall ein entsprechendes Präparat empfehlen (bei rezeptfreien Medikamenten). Vorsicht beim Mitführen von Medikamenten, die unter das Betäubungsmittelgesetz fallen. Hier benötigen Sie von Ihrem Arzt eine Bescheinigung.

#### Infektionsschutz

Ein möglichst umfassender Impfschutz gehört zu den wirksamsten Vorkehrungen gegen Infektionen und (Tropen-)Krankheiten.
Dies gilt insbesondere für Krebspatienten, deren Immunsystem oft geschwächt ist. Ihr Arzt kann mit Blick auf Ihren Gesamtzustand beurteilen, ob eine Impfung möglich und nötig ist.
Noch mehr als zuhause gilt es auf Reisen, auf Hygiene zu achten.
So sollten Sie den Kontakt mit Pflanzen und Tieren im Ausland meiden und verstärkt auf die Nahrung achten.

Diese Website gibt wertvolle Tipps: www.infektionsschutz.de



**Hitze- und Sonnenschutz** 

Hitze und intensive Sonneneinstrahlung sind beides besondere Belastungen für Krebspatienten. Hohe Temperaturen belasten den Kreislauf. Deshalb sollte in den heißen Stunden des Tages auf körperliche Anstrengung verzichtet werden. Bestrahlung, Zytostatika und andere Medikamente machen die Haut empfindlicher für Sonnenbzw. UV-Einstrahlung. Vermeiden Sie die intensive Mittagssonne und schützen Sie Ihre Haut mit einem Sonnenschutzmittel.

Wichtig: Testen Sie den Sonnenschutz vorher auf Verträglichkeit.

Nützliche Tipps!

#### Fliegen

Während einer anstrengenden Behandlung oder kurz nach einer Operation ist ein Flug sicher zu belastend. Ihr Arzt kann beurteilen, ob bzw. wann Sie flugtauglich sind. Da Fluggesellschaften eine Bestätigung der Flugtauglichkeit verlangen können, sollten Sie diese vorab vom Medizinischen Dienst der jeweiligen Fluglinie anfordern. Dazu muss Ihr Arzt das ausgefüllte MEDA-Formblatt einreichen. Für Patienten mit Stoma gibt es spezielle Beutel, die bei Druckschwankungen in der Kabine robuster sind. Mehr Informationen zum Reisen mit Stoma finden Sie unter www.ilco.de.

Träger von Ports, Stents und anderen Implantaten können damit bei den Flughafenkontrollen einen Alarm auslösen. Deshalb sollten sie eine ärztliche Bescheinigung über das Implantat mit sich führen.

#### Thromboseschutz

Das Thromboserisiko ist bei Krebspatienten erhöht. Bei Fahrten oder Flügen sollten Sie regelmäßig Pausen mit Bewegung machen. Auch Kompressionsstrümpfe oder gerinnungshemmende Arzneimittel können notwendig sein – sprechen Sie Ihren Arzt darauf an.

#### **Wichtige Dokumente**

Nehmen Sie Kopien der folgenden Dokumente mit:

- Arztbrief mit Diagnose, aktuellen Befunden und Behandlungen (bei Auslandsreisen möglichst in englischer Sprache)
- Medikamentenliste inkl. Dosierungsanleitung und Beipackzetteln
- Kontaktdaten des behandelnden Arztes (Name, Telefonnummer, Adresse)
- Liste benötigter Hilfsmittel (z.B. Verbandsmaterial, Stomabeutel etc.)

#### Mehr Informationen finden Sie hier:

www.krebsgesellschaft.de, www.krebsinformationsdienst.de

 $Quellen: Website \ der \ Deutschen \ Krebsgesellschaft; Website \ des \ Krebsinformations dienstes (KID) \ des \ Deutschen \ Krebsforschungszentrums \ den \ Geborgen \ der \ der \ Geborgen \ der \ der \ Geborgen \ der \ der \ Geborgen \ der \$ 

10 lebensmut Magazin 1/2016 lebensmut Magazin 1/2016 11

Panorama



#### **Live Music Now**

Musik heilt, tröstet und bringt Freude. Dieser Gedanke verbindet seit 12 Jahren lebensmut und den Verein Live Music Now, der junge Musiker fördert und ihnen außergewöhnliche Bühnen für ihr Kunst bietet: Sie spielen für Patienten auf den Stationen G10, F10, G22 und K22 im Klinikum Großhadern und schaffen eine ganz besondere Atmosphäre.

#### Termine

13. April | 11. Mai | 15. Juni | 28. September 26. Oktober 7. Dezember

#### lebensmut netzwerkt



Ende Februar war lebensmut mit einem Informationsstand auf dem Deutschen Krebskongress in Berlin. Neben vielen Gesprächen mit Vertretern von Selbsthilfegruppen, Psycho-Onkologen und anderen Experten standen auch Vorträge zu Themen wie Entscheidungspräferenzen älterer Patienten, psycho-onkologische Begleitung im Internet oder Versorgung junger Erwachsener mit Krebs auf dem Plan. Auch beim Informationsnachmittag des Brustzentrums der LMU im März informierte Serap Tari von der lebensmut Kontakt- und Informationsstelle Patientinnen über die Angebote des Vereins.



#### Landshut: Jubiläumsausstellung

Mit einer Ausstellung von Bildern aus dem Malatelier wurde das 10-iährige Bestehen der Initiative lebensmut in Landshut auch im Klinikum Landshut gefeiert.

Geschäftsführer Nicolas von Oppen (ganz rechts) bedankte sich bei den Ehrenamtlichen und bei Chefärztin Barbara Kempf (zweite von links) für das besondere Engagement für krebskranke Menschen und ihre Angehörigen im Klinikum. Barbara Albert (ganz links), langjährige Vorsitzende von Lebensmut und Mitglied des Kuratoriums, erinnerte in einer sehr persönlichen Ansprache an die Anfänge und hob besonders den Einsatz der Landshuter für lebensmut hervor. Neben vielen anderen haben auch Stadträtin und Mitglied des Aufsichtsrates des Klinikums Dr. Maria Fick (Mitte) und Prof. Dr. Christine Süß-Gebhard (zweite von rechts), langjähriges Mitglied von lebensmut, an diesem Abend mitgefeiert.

#### Mitglieder willkommen

Am 17. März 2016 hat unsere 18. Mitgliederversammlung stattgefunden. Der Vorstand berichtete ausführlich über die Aktivitäten und informierte über den Stand der Finanzen. Anschließend wurden Proiekte vorgestellt und die Ehrenamtlichen der Mobilen Bibliothek erzählten eindrücklich von ihrer Arbeit im Klinikum. Zuletzt wurde diskutiert. wie man lebensmut noch besser unterstützen kann. Wir freuen uns auch über Ihre Anregungen und über jedes neue Mitglied.

#### Information + Kontakt

Anita Uihlein | Telefon 089.4400 74918 lebensmut@med.uni-muenchen.de www.lebensmut.org



#### Eine Stunde für Angehörige

Immer wieder stoßen Menschen zu lebensmut e.V., die mithelfen wollen - manche als ehrenamtliche Unterstützer, andere als Spender oder Spendensammler. Seit Anfang 2012 gehört Andrea Tapper aus München dazu. Sie hatte sich mit einem ganz besonderen Hilfsangebot bei lebensmut gemeldet: einer freien Behandlungsstunde pro Monat für Angehörige von Krebspatienten. Aus eigenem Erleben weiß die Körpertherapeutin, dass Angehörige von krebskranken Menschen stark sein müssen – und deshalb manchmal auch selber Unterstützung brauchen, damit es leichter wird. Auf die Idee mit dem Angebot "Eine Stunde für mich" kam die Körpertherapeutin, als sie den von lebensmut organisierten Krebs-Informationstag besuchte. "Ich hatte das Gefühl, dass die Menschen, die sich bei lebensmut engagieren, dies mit ganzem Herzen tun. Das hat mich bewegt, selbst etwas zur Entlastung Betroffener beizutragen."

#### Information + Kontakt

lebensmut Kontakt- und Informationsstelle | Serap Tari | Telefon 089.4400 74903 lebensmut@med.uni-muenchen.de

#### Münchner Ärztechor



Wir freuen uns. dass der Münchner Ärztechor beim diesjährigen Krebs-Informationstag am 24. September in der Mittagspause aufritt.



#### **Offenes Atelier: Selbstportraits**

Sechs Monate stand das Thema Selbstportraits im Vordergrund. Als Anregung lagen Bildbände von bekannten Künstlern aus, die sich auf unterschiedliche Weise mit ihrem Anlitz beschäftigt haben. So auch die Teilnehmerinnen. Sie sind sich dabei selbst näher gekommen und schrieben: "Dies oder das mag an mir nicht schön sein – aber das bin Ich!" oder "Es hat mich tief berührt, mich mit meinem Gesicht zu beschäftigen. Es waren nicht die Fältchen oder Falten.... sondern sich zu sehen und nicht beiseite zu legen, wie ich es mit einem Foto mache."

#### **Workshop Atmen und Malen**





Im Februar fand ein spezieller Workshop im offenen Atelier statt, der von einer Atemund einer Kunsttherapeutin angeleitet wurde: Der Atem öffnete bei den Teilnehmern die Wahrnehmung für den eigenen Körper und führte im Anschluss in die Gestaltung von Bildern. "Ich habe gemerkt, dass ich bewusst gegensteuern kann, wenn ich aus dem Lot komme", beschreibt eine Teilnehmerin ihre Erfahrung nach zwei Tagen Workshop.

#### Information + Anmeldung

Offenes Atelier für Menschen mit Krebs Telefon 089.4400 73026



#### **Netzwerk junge Erwachsene**

Es ist geschafft – junge Menschen mit einer Krebserkrankung in München finden im Netzwerk JUKK Kontakt zu anderen Betroffenen im Alter zwischen 21 und 40 Jahren. Die Gruppe trifft sich regelmäßig in der Nymphenburgerstraße und wird von lebensmut und der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. bei ihren Aktivitäten unterstützt.

#### Information + Kontakt

www.facebook.com/Netzwerk.JUKK netzwerk.muenchen@gmail.com

#### **Familiensprechstunde**



Zsuzsa Veress ist Pädagogin und Kinderund Jugendlichenpsychotherapeutin. Für ein Jahr ist sie die Ansprechpartnerin für an Krebs erkrankte Eltern und ihre Kinder in unserer Familiensprechstunde. "Obwohl die Kinder mich nicht kannten, haben sie mir den Einstieg sehr leicht gemacht. Die Arbeit ist auch für mich als erfahrene Therapeutin eine sehr besondere."

#### Kontakt

Zsuzsa Veress, Diplom-Psychologin Telefon 089.4400 77905



#### **Bergfüchse: Reiterlebnistag**

Die Bergfüchse sind eine erlebnispädagogische Gruppe von lebensmut für Kinder mit krebskranken Eltern. Projektpartner ist die Jugend des Deutschen Alpenvereins, Sektion München. Der Reiterlebnistag am Starnberger See gehört als fester Bestandteil zum Programm bei den Bergfüchsen. Die Kinder erfahren viel über Pferde, machen einen Ausritt in den nahe gelegenen Wald, lachen miteinander und entdecken dabei neue Quellen der Kraft und des Mutes! Die Bergfüchse werden dabei von einer erfahrenen Reittherapeutin angeleitet sowie von einem Jugendleiter des DAV begleitet.

#### **Unsere Spezialsprechstunde**

#### Hirntumor Hirnmetastasen









"Manchmal erkenne ich meine Frau nicht wieder..." Traurig und nicht selten erschöpft bitten Erwachsene mit diesen Worten um Hilfestellung. Denn die Persönlichkeitsveränderung, die mit einem Hirntumor oder mit Hirnmetastasen einhergehen kann, ist für Angehörige oft sehr belastend. Wie muss es dann erst Kindern gehen? In unserer Spezialsprechstunde unterstützen wir betroffene Familien und bieten ihnen mit altersgerechter Aufklärung und offenen Gesprächen Unterstützung an.

#### Information + Anmeldung

siehe links, Familiensprechstunde

12 lebensmut Magazin 1/2016 lebensmut Magazin 1/2016 13 Spenden – Freunde und Förderer

# "Lachen macht lebensmut"

Beim traditionellen Festabend im Pressehaus Bayerstraße zeigt sich, dass Ernst und Heiterkeit zusammengehören

uf Einladung von Verleger Dr. Dirk Ippen und seiner Frau Marlene (Kuratoriumsvorsitzende von lebensmut e.V.) fand wieder der traditionelle Festabend zugunsten von lebensmut in der Alten Rotation des Münchener Zeitungsverlages statt. Fast 200 Gäste lauschten begeistert dem Programm "Der große Sprung" – ein Stummfilmklassiker von Arnold Fanck mit Leni Riefenstahl, Luis Trenker und Paul Graetz in den Hauptrollen. Pianist Tal Balshai begleitete am Flügel und die Sängerinnen Karoline Goebel und Stella Maria Adorf, die Tochter von Mario Adorf, sorgten immer wieder für Extra-Applaus.

Auch ihretwegen waren Schauspielerin Senta Berger und Regisseur Michael Verhoeven gekommen, die "ganz gespannt" auf ihre Nichte Stella Maria waren. Doch vor der ungewöhnlichen Filmkomödie ging es erst einmal um das Thema lebensmut. Krebspatientin Melanie Nowack schilderte, wie positiv sie die Betreuung durch die Psycho-Onkologen von lebensmut erlebt hat. "Hochleistungsmedizin und Menschlichkeit geht in meinen Augen nur miteinander", sagte Professor Dr. Wolfgang Hiddemann, Gründer und erster Vorsitzender des Vereins bei der Begrüßung.

Er dankte der Gastgeberfamilie Ippen und Sabine Dultz, die seit vielen Jahren das Programm des Festabends mit viel Gespür zusammenstellt. Für den Film hatte sie sich aus einem Grund entschieden: "Lachen macht Mut", sagt sie, "Lebensmut."

Viele der Gäste berichteten beim anschließenden Empfang von eigenen Erfahrungen mit der Krankheit Krebs. Unter ihnen die TV-Ärztin Antje-Kathrin Kühnemann, die selbst Brustkrebs hatte. Oder Natalie Schmid, Ehefrau von Münchens Bürgermeister Josef Schmid, die sich seit vielen Jahren für die Brustkrebs-Vorsorge engagiert.

Wunderbar begleitet haben den Stummfilm Pianist Tal Balshai und die Sängerinnen Karoline Goebel (l.) und Stella Maria Adorf



Fotos rechte Seite (von li. oben nach re. unten): Fast 200 Gäste kamen ins Pressehaus Bayerstraße zur Spendengala. Gastgeber Dr. Dirk Ippen (r.) mit Detlev und Leslie von Wangenheim (Immobilien); Schauspielerin Senta Berger mit Ehemann Michael Verhoeven (l.) und Prof. Wolfgang Hiddemann; Escada-Gründer Wolfgang Ley und seine Frau Dr. Irene Krawehl mit Gastgeberin Marlene Ippen; Dr. Wolfgang und Annette Schnell (Schnell-Chemie); Antje-Katrin Kühnemann (l.) und Natalie Schmid; Manfred und Wiltrud Bischoff (Daimler); Prof. Bruno Reichart mit Frau Elke (lebensmut-Vorstand); Jobst Kayser-Eichberg mit Frau Marina.

Fotos unten: Melanie Nowack; Christiane Kaske (lebensmut-Kuratorium); Schauspielerin Kathrin Ackermann (l.) mit Elisabeth Heymann, Tochter von Werner Richard Heymann, der den "Großen Sprung' einst vertonte.



























14 lebensmut Magazin 1/2016 15 lebensmut Magazin 1/2016

# Sie haben uns geholfen



#### Für Münchner Familien



Jedes Jahr schlagen Mitarbeiter der Münchner Bank Projekte vor, die seitens der Bank gefördert werden. In Sendling überzeugte Maria Trachsel (li.), Mitglied und Ehrenamtliche in der Mobilen Bibliothek von lebensmut, die Filialleiterin Farieda Esmati (2. v. re.). Das Ergebnis: 1.000 Euro für die Familiensprechstunde. Bei der Scheckübergabe bedankt sich Prof. Hiddemann (2. v. li.) bei ihr und Thomas Wäschenfelder (re.).

#### Neujahrskonzert 2016



Alljährlich veranstaltet der Bürgerverein Gräfelfing-Lochham ein Neujahrskonzert. Der Erlös des 12. Konzertes über 3.888 Euro ging in diesem Jahr an lebensmut. Prof. Hiddemann (Mitte) und Marlene Ippen (re.) bedanken sich sehr herzlich für die großzügige Spende bei Sonja Mayer (li.), 1. Vorsitzende des Bürgervereins.

#### 950 Jahre Hadern



Im Rahmen des Jubiläums 950 Jahre Hadern fördert die Filiale der Spardabank vor Ort gemeinnützige Vereine im Stadtteil: lebensmut erhält für das Draußen-Aktiv-Programm 7.000 Euro. Eine tolle Motivation, weiterzumachen und in Bewegung zu bleiben. Ilona Ramstetter (Mitte) und Serap Tari (re.) bedanken sich bei Hubert Fischer.

#### **Helmut Unkel Stiftung**

Als wir den Betrag von 4.000 Euro von der Helmut Unkel gemeinnützige Stiftung aus Würzburg erhielten, war es uns eine ganz besondere Freude zu sehen, dass die Arbeit von lebensmut in München auch im Norden Bayerns wahrgenommen wird. Wir bedanken uns ganz herzlich für die großzügige Unterstützung.

#### **Ernst-Jakob-Henne-Stiftung**

1991 gründete der ehemalige Motorrad-Geschwindigkeitsweltrekordler Ernst Jakob Henne in München die gleichnamige Stiftung, um Menschen zu helfen, die schuldlos in Not geraten sind. Der Verein lebensmut erhielt von der Stiftung 5.000 Euro für die erlebnispädagogische Gruppe "Bergfüchse". Vielen Dank für die besondere Förderung unseres Angebots für Kinder krebskranker Eltern.

#### Auktion in Landshut



Das Auktionshaus Fritz Müller versteigerte in seiner 202. Kunst-und Antiquitäten-Auktion aus 3.500 Objekten, 59 Kleinantiquitäten kostenlos für lebensmut. Die 59 Gegenstände wurden

von lebensmut Mitgliedern und Freunden der Initiative-Landshut zur Verfügung gestellt. Die Auktion erzielte stolze 2.200 Euro für die lebensmut Angebote zur Unterstützung von Patienten und ihren Angehörigen und wir bedanken uns sehr herzlich bei der Familie Fritz Müller für diese tolle Aktion.

#### Wir wollen feiern – wir wollen helfen



"Als Hepatitis-C-Erkrankter war es nun nach über 36 Jahren möglich, das Virus zu besiegen. Viele Jahre war ich ambulant im Klinikum Großhadern gut aufgehoben und habe dort immer auch das lebensmut Magazin gelesen. Meine Heilung habe ich nun im Kreise meiner Familie und Freunde gefeiert und dort zu Spenden für Ihren Verein aufgerufen. Ich wünsche Ihnen weiterhin Freude und Kraft bei Ihrem sozialen Engagement und bei der Unterstützung Betroffener."

#### Lieber Herr Wirth.

Sie haben einen wirklich langen Weg hinter sich. Das erfordert sehr viel Kraft und Ausdauer – von Ihnen und Ihrer Familie. Respekt! Dass Sie uns als nicht-onkologischer Patient mit einer Spende bedenken, zeigt uns, dass unsere Arbeit menschlich auf fruchtbaren Boden fällt. Das erfreut uns auf besondere Weise. Vielen Dank. Der lebensmut Vorstand

#### Genesungsspende

Wir freuen uns über 850 Euro und danken Helmut Wirth aus Jengen sehr herzlich!

#### Kondolenzspenden

Wir bedanken uns in Gedenken an Horst Kubicek, München Xaver Schmidbauer, Landshut Jürgen Sahlmüller, Schallfeld

#### Bürger spenden für Landshuter



Es ist wirklich beeindruckend: Die Initative lebensmut in Landshut hat in den letzten sechs Monaten 27.750 Euro an Spenden erhalten. Wir bedanken uns ganz herzlich bei

- · Benefizkonzert NdB Ärztechor für 750 Euro
- · VR-Bank Landshut für 1.000 Euro
- · Ehrenamtlichen von lebensmut (Adventsmarkt) für 1.400 Euro
- · Anonym für 10.000 Euro am 01. Dezember 15
- · Lions Club Landshut für 14.600 Euro



Barbara Kempf (Mitte) im Kreis der Mitglieder des ions Hilfswerk andshut sowie Clubpräsident

#### Handwerker verhindert ... Spende!

Was ist das für eine Geschichte: Hans Heindl, Kunstschmied aus München, lehnt eine Terminanfrage eines Kunden ab, weil er als Ehrenamtlicher bei den Bergfüchsen Kinder krebskranker Eltern auf einem Ausflug begleitet. Der Bauherr Hanspeter Heu fragt nach, was denn so wichtig war, und ist beeindruckt von der Schilderung. Ohne zu zögern spendet er 8.000 EUR für die Bergfüchse. Auch wir sind beeindruckt ob der großzügigen Spende und bedanken uns sehr herzlich.

> Wir bedanken uns bei allen Spendern. Ob klein oder groß – mit Ihrer Spende machen Sie den Betroffenen Mut!

#### **Helfen Sie uns helfen!**

Jede Spende hilft, ob Einzelspende, regelmäßige Spende oder im Rahmen einer Spendenaktion zu einem besonderen Anlass wie Geburtstag oder Firmenjubiläum.

#### **Unsere Spendenkonten**

Stadtsparkasse München Konto 577 999, BLZ 701 500 00 IBAN DE70 7015 0000 0000 5779 99 **BIC SSKMDEMM** 

HypoVereinsbank AG, Stichwort Landshut Konto 665 872 874, BLZ 700 202 70 IBAN DE52 7002 0270 0665 8728 74 **BIC HYVEDEMM** 

16 lebensmut Magazin 1/2016

Schwerpunktthema

# Glücklich sein kann man lernen

Ein Interview mit dem Arzt, Autor und Comedian Dr. Eckart von Hirschhausen

Herr von Hirschhausen, verordnen kann man Glück nicht. Aber kann man das Glücklichsein üben?

Es ist wissenschaftlich belegt, dass man Glück lernen und üben kann. Um Glück zu lernen, muss man seine Gedanken kennen lernen und sich zum Beispiel fragen: Mit wem vergleiche ich mich? Man kann üben, seine Gedanken zu beobachten und negative schneller zu unterbrechen. Und wir können achtsamer wahrnehmen, wie wir das beurteilen, was uns passiert. Der Optimist sagt, das Glas ist halb voll, der Pessimist sagt, es ist halb leer. Und der Unternehmensberater sagt: Sie haben 50 Prozent mehr Glas als Sie bräuchten. Ein Teil ist Genetik, aber der Rest ist Übungssache.

# Lerne ich mich besser kennen, wenn ich mich mit dem Glück beschäftige?

Ja, aber man sollte dabei aufpassen, dass man sich nicht nur mit sich selbst beschäftigt. Ein großer Irrtum der Achtzigerjahre war zu denken: Das Glück liegt in der Selbstverwirklichung. Da kriegt man nur Rückenschmerzen, wenn man sich ständig mit dem eigenen Bauchnabel beschäftigt.

Glück besteht maßgeblich darin, sich verbunden zu fühlen: im Freundeskreis, im Kollegenkreis stabile, positive Beziehungen zu haben. Das Gefühl, gebraucht zu werden, ist ganz existenziell. Wenn du wirklich etwas für dich tun willst – tu was für Andere! Ihr Glückstagebuch ist sehr lustig zu lesen. Soll man es mit dem Glück nicht so ernst nehmen?

Viele streben so verbissen nach dem Glück, dass sie dabei unglücklich werden. Wir Menschen schreiben To-DO-Listen statt To-BE-Listen. Wir HABEN alles, aber SIND unzufrieden. Die Unzufriedenheit treibt uns an und die Suche nach dem Glück ist viel stärker ausgeprägt als die Fähigkeit, Glück zu genießen. Positive Gefühle zu kultivieren, braucht gezielte Anstrengung, aber die lohnt sich. Es ist einfach, glücklich zu sein. Schwer ist nur, einfach zu sein.

#### Einige Patienten haben gesagt, das Glückstagebuch sei so schön, dass sie sich kaum trauen hineinzuschreiben. Was sagen Sie ihnen?

Das Leben ist jetzt! Worauf warten? Gerade das Leben mit einer Diagnose ist kostbarer als jedes schöne Buch es je sein könnte. Seien Sie es sich wert, das Buch wird durch Ihre Schrift nicht entwertet, sondern immer wertvoller. Das Glückstagebuch zu führen ist ja eine unter mehreren Übungen, mehr Zeit im Hier und Jetzt zu verbringen. Eine andere Methode sind die Achtsamkeitstechniken nach Jon Kabat-Zinn, von dem der großartige Satz stammt: Solang Du atmest, ist mehr an Dir gesund als krank. Also: Weiteratmen! Und schöne Momente festhalten.

Die Fragen stellte Regine Kramer





# **Pfaueninsel**

von Sabine Dultz

von Thomas Hettche

"Monster" ist der erschrockene Schrei, den die junge Königin, Preußens schöne Luise, dem missgestalteten Knaben, der ihr so unverhofft gegenübersteht, entgegenschleudert. Ein Etikett, das er Zeit seines Lebens nicht mehr loswird. Auch seiner jüngeren, ebenfalls kleinwüchsigen Schwester gräbt sich diese Kränkung tief ein in Hirn und Herz und hält sie für alle Zukunft auf Distanz. Die Waisenkinder und königlichen Pfleglinge Marie Dorothea und Christian Friedrich Strakon gehören sozusagen zum Inventar der paradiesischen wie geheimnisvollen, zwischen Berlin und Potsdam gelegenen Pfaueninsel. Das 19. Jahrhundert lang ist sie romantischer Rückzugsort der Könige – Liebesnest und Familienidyll, Fluchtpunkt und Orgien-Schauplatz.

Thomas Hettche erzählt von all dem, indem er die Lebensgeschichte der Zwergin Marie in den Mittelpunkt seines Romans "Pfaueninsel" stellt. Achtjährig – und das ist historisch verbürgt – wird das Mädchen zum "Königlichen Schlossfräulein" ernannt. Als Marie 1880 stirbt, ist sie 80 Jahre alt und weitgehend vergessen. Die Zeit ist über sie hinweggegangen. Zwerge, Riesen, wilde Tiere, für die die Insel einst Zufluchtsort war, sind aus der Mode gekommen. Doch in diesen acht Jahrzehnten lässt der Autor das nicht wachsende Kind, das sinnenfrohe junge Mädchen, die kluge und gebildete Frau ein inhaltsreiches, tragisches und mitunter auch glückliches Leben erfahren. Denn der Roman handelt vor allem von der Liebe Maries zu Gustav, dem ebenfalls auf der Insel lebenden Neffen des Hofgärtners.

Es sind nicht allein Gefühl und Vernunft, Glück und Verzicht, die der Autor in satten Farben auf zu Herzen gehende Weise schildert. Und das in einem sprachlichen Ton, der unaufdringlich wechselt zwischen jenem des 19. und dem des 21. Jahrhunderts. "Pfaueninsel" darf wohl auch als Bildungsroman gelten, denn der Leser wird eingeweiht in die gesellschaftlichen und naturkundlichen Gepflogenheiten wie historischen Entwicklungen des 19. Jahrhunderts. In vielerlei Hinsicht erscheint das als erstaunlich modern. Denn so manche Fragen stellen sich heute genauso, wie beispielsweise die nach der

Schönheit. Thomas Hettche gibt seiner Heldin Marie ganz eigene Überlegungen dazu ein: "... vielleicht war jede Schönheit grotesk. Und alles Groteske schön. Und so selbst eine Zwergin schöner noch als eine Königin ..."



Thomas Hettche

Pfaueninsel

352 Seiten

Kiepenheuer & Witsch

€ 10,99 (Taschenbbuch)

€ 19,99 (geb. Ausgabe)

#### Für Moralisten

Eugen Roth (1895–1976)

Ein Mensch hat eines Tags bedacht, was er im Leben falsch gemacht, und fleht, genarrt von Selbstvorwürfen, gutmachen wieder es zu dürfen. Die Fee, die zur Verfügung steht, wenn sich's, wie hier, um Märchen dreht, erlaubt ihm denn auch augenblicks die Richtigstellung des Geschicks. Der Mensch besorgt dies äußerst gründlich, merzt alles aus, was dumm und sündlich. Doch spürt er, dass der saubern Seele ihr innerlichstes Wesen fehle, und scheußlich geht's ihm auf die Nerven: Er hat sich nichts mehr vorzuwerfen, und niemals wird er wieder jung im Schatten der Erinnerung. Dummheiten, fühlt er, gibt's auf Erden nur zu dem Zweck, gemacht zu werden.

Ausgewählt

von Marlene Ippen

#### Vieldeutung

Eugen Roth

Ein Mensch schaut in der Zeit zurück und sieht, sein Unglück war sein Glück.

#### Glücksmomente

Gestiftet von Dr. Eckart von Hirschhausen für die lebensmut Leserinnen und Leser:

10 x Tagebuch "Mein Glück kommt selten allein"

3 x Buch "Glück kommt selten allein"

3 x CD "Glück kommt selten allein"

3 x DVD "Glück kommt selten allein"

Die Bücher, CDs und DVDs liegen für die ersten Anrufer bereit: Tel.: 089 / 440 07 49 18 (Mo. mit Do. 13 – 17 Uhr)



Foto: © Frank Eide

18 lebensmut Magazin 1/2016 19

# Foto: ©karandaev- Fotolia.com; 123RF stockfoto.com - kzenon; lebensmut e.V.

# Das sind unsere Angebote

Alle Angebote finden, soweit nicht anders ausgewiesen, im Klinikum der Universität München statt: Campus Großhadern, Marchioninistraße 15, 81377 München.



#### **Kontakt- und Informationsstelle**

Orientierungshilfe für Betroffene, Angehörige und Freunde Information + Anmeldung: T 089.4400 74903

**Termine:** nach Vereinbarung, Montag-Freitag



Beratungs- und Therapieangebot für krebskranke Eltern und ihre Kinder Information + Anmeldung: T 089.4400 77905 oder T 089.4400 74903

Termine: nach Vereinbarung, Montag-Donnerstag



#### Offenes Atelier für Menschen mit Krebs

Kunsttherapeutisches Angebot für Betroffene

Information + Anmeldung: T 089.4400 73026 oder T 0173.716 8205 Termine: Montag 16.30–20.30 Uhr, Mittwoch 09.30–13.30 Uhr

Mohr-Villa, Atelierwerkstatt im Rückgebäude, Situlistraße 73-89, 80939 München



Onkologische Ernährungsberatung | Anmeldung: T 089.4400 74919

Termine: nach Vereinbarung, Montag bis Mittwoch

Ernährungsseminar für Patienten der Stationen F10, G10 und G22

Termin: Dienstag, 14-15 Uhr, im Aufenthaltsraum der Station F 10

Ernährungsseminar für Patienten der Asklepios Fachkliniken München-Gauting

Termine 2016: 4. Mai | 15. Juni | 27. Juli | 14. September | 12. Oktober | 16. November | 7. Dezember

Ernährungskurs für Betroffene und Interessierte in Kooperation mit der Kochschule Alfons Schuhbeck

**Termine 2016:** 12. April | 10. Mai | 14. Juni | 19. Juli | 13. September |

11. Oktober | 8. November | 13. Dezember

Information + Anmeldung: T 089.2166 90114 oder a.gottlieb@schuhbeck.de



#### **Live Music Now**

Konzerte mit Stipendiaten des Vereins YEHUDI MENUHIN *Live Music Now auf den Stationen* F10, G10, G22 und K22

**Termine 2016:** 13. April | 11. Mai | 15. Juni | 28. September | 26. Oktober | 7. Dezember



#### Draußen-Aktiv-Programm

Angeleitetes Bewegungsprogramm für Betroffene

Information + Anmeldung: T 089.4400 74903 | Termine 2016: jeweils Samstag, 10–17 Uhr 12. März | 23. April | 04. Juni | 09. Juli | 13. August | 15. Oktober | 19. November

#### **Krebs-Informationstag 2016**

In München für Patienten, Angehörige, Pflegende, Ärzte und Interessierte

Samstag, 24. September 2016

Information + Anmeldung: T 089.4400 74918 | www.krebsinfotag-muenchen.de