Ausgabe 1/2017

lebensmut

Magazin zum Thema Leben mit Krebs

Jung, Krebs und mitten im Leben

Mit Worten Brücken bauen – Gespräche mit dem Arzt

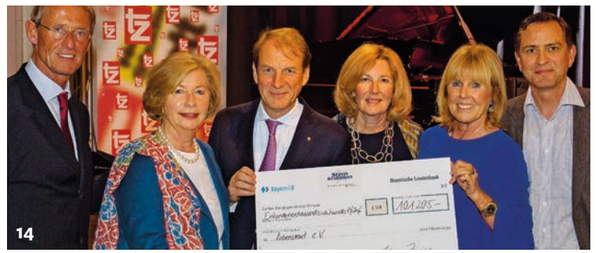
Gehen macht stark!

Inhalt 1/2017

04

08

09


14

03 Editorial

04 Schwerpunktthema Arzt-Patienten-Gespräch
Mit Worten Brücken bauen

06 „Wie sag' ich's meinem Arzt?"
Ein Interview mit Dr. Pia Heußner

08 Bewegung und Krebs
Gehen macht stark!

09 Mehr Hilfe für krebskranke Eltern und ihre Kinder
Die Familiensprechstunde wächst

09 Jung, Krebs und mitten im Leben
Das Münchner Netzwerk JUKK

09 Zehn Jahre Ehrenamt

12 Viel Lebensmut in Landshut
Eine Erfolgsgeschichte mit vielen Beteiligten

13 Der Krebs-Informationstag 2017

14 Spenden – Freunde und Förderer
Festabend

16 Panorama
lebensmut schenken, Let's rock Cancer!,
Gut für München, ...

18 Spenden – Freunde und Förderer
Sie haben uns geholfen

19 Buchbesprechung | Gedicht

20 Unsere Angebote

Impressum
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),
Ilona Ramstetter, Elke Reichart
Redaktion: Ilona Ramstetter, Elke Reichart, Serap Tari
Layout: Gudrun Bürgin Gestaltung, München
Fotos: art in action; Fotolia; Klinikum der LMU München,
Andreas Steeger; Lala Hegerich; lebensmut e.V.;
Outdoor against Cancer; Zeitungsgruppe Münchner Merkur/
tz, Oliver Bodmer;
Lithografie: Reproline Genceller, München
Druck: Druckring GmbH, München

Spendenkonten
lebensmut in München
Stadtsparkasse München
IBAN DE70 7015 0000 0000 5779 99
BIC SSKMDEMM

lebensmut in Landshut
HypoVereinsbank AG
IBAN DE52 7002 0270 0665 8728 74
BIC HYVEDEMM

lebensmut
Leben mit Krebs

Vorstand
Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann (1. Vorsitzender),
Ilona Ramstetter, Elke Reichart, Dr. Ralf Sambeth
Kuratorium
Marlene Ippen (Vorsitzende), Barbara Albert,
Susanne Breit-Keßler, Sabine Dultz, Ralf Fleischer,
Dr. Pia Heußner, Ulla Hiddemann, Prof. Dr. Karl-Walter Jauch,
Christiane Kaske, Natalie Schmid, Dr. Roland Seul, Claudia Trott

Titelfoto: © privat; Fotos: fotolia.com, Syda Productions, privat; Zeitungsgruppe Münchner Merkur/tz, Oliver Bodmer

Foto: © Lala Hegerich

Das ist der Vorstand von lebensmut e.V.:
Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann, Elke Reichart,
Ilona Ramstetter, Dr. Ralf Sambeth (v.l.n.r.)

Liebe Mitglieder, liebe Freunde und Unterstützer von lebensmut,

Blindtext alter Textunseres aktuellen Magazins geht eine deutliche Botschaft aus: Die Diagnose einer Krebserkrankung bedeutet nicht, dass das Leben damit zu Ende geht, sondern fordert die betroffenen Menschen dazu auf, sich dieser Herausforderung zu stellen. Körperliche Bewegung und Sport spielen dabei eine große Rolle. Die unterschiedlichen Beiträge in diesem Magazin verdeutlichen, dass eine der jeweiligen persönlichen Situation angepasste körperliche Bewegung zu einer Verbesserung der Lebensqualität, aber auch zu einer Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte führen kann. Sportlichen Menschen fällt es wahrscheinlich weniger schwer, wieder aktiv zu werden. Menschen jedoch, die vor der Krebserkrankung keinen wirklichen Zugang zu körperlicher Bewegung hatten, sehen in der neuen Lebenssituation vielleicht die Herausforderung, ihre Einstellung zu überdenken.

Blindtext Zitat Bewegung verbessert die Lebensqualität und kann auch die körpereigenen Abwehrkräfte stärken

Wichtig ist in jedem Fall, mit der Krebserkrankung aktiv umzugehen und sich nicht passiv dem Schicksal zu ergeben. In unserem neuen Magazin finden Sie Anregungen und Informationen, die beim Umgang mit der Erkrankung helfen können. Zum Beispiel schildert die Buchautorin Cornelia Eyssen in einem Interview mit unserem Vorstandsmitglied Elke Reichart, wie es gelingen kann, auch nach zahlreichen Rückschlägen immer wieder neue Perspektiven zu finden.

Es freut mich sehr, an dieser Stelle zwei neue Kuratoriumsmitglieder begrüßen zu dürfen: Sabine Dultz und Claudia Trott werden lebensmut e.V. in Zukunft nun auch in offizieller Funktion engagiert unterstützen.

Unser Verein trägt mit seinem Engagement für krebskranke Menschen und ihren Angehörigen dazu bei, dass das Leben auch mit der Erkrankung weitergeht und sich vielleicht sogar neue Aspekte auf ihrem persönlichen Lebensweg öffnen. Bitte helfen Sie uns dabei, dieser großen Aufgabe auch in Zukunft nachkommen zu können, unterstützen Sie uns mit Ihrer Spende oder werden Sie Mitglied.

Ihr

Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann

1. Vorsitzender von lebensmut e.V.,
Direktor der Medizinischen Klinik und Poliklinik III am Klinikum der Universität München-Großhadern

Mit Worten Brücken bauen

Aller guten Dinge sind drei für ein gutes Arztgespräch: der Arzt, der offen und verständlich kommuniziert, der Patient, der seine Fragen stellt, und der gemeinsame Wunsch, sich als Mensch zu begegnen. Doch es ist oft nicht einfach, diese Brücke zu schlagen.

Es sind viele Arztgespräche, die Krebspatienten im Laufe ihrer Behandlung führen, oft auch mit wechselnden Ansprechpartnern. Wenn über Diagnose und akute Therapie, über nächste Behandlungsmöglichkeiten und -entwicklungen geredet wird, geht es auch immer um etwas ganz Wesentliches: gegenseitiges Verstehen und Vertrauen. Gerade weil es bei Krebs keine absolute Gewissheit über den Krankheitsverlauf und den Erfolg einer Therapie gibt. Und weil die wachsende Zahl an Therapiemöglichkeiten deutlich mehr informierende Gespräche und Entscheidungen von Arzt und Patient verlangt.

„Jeder Patient darf erwarten, dass der Arzt auch schwierige Themen ehrlich und offen anspricht, ohne gleich alle Hoffnung zu zerstören.“

Prof. Wolfgang Hiddemann

Vertrauen in den Arzt hat viel mit seiner fachlichen Kompetenz zu tun. Aber nicht ausschließlich. Vertrauen wächst vor allem auch, wenn der Arzt dem Patienten verständnisvoll gegenübertritt und sich einfach und klar ausdrückt. Auf das Wie kommt es also an. Wie beginnt der Arzt beispielsweise das Erstdiagnosegespräch? Stellt er schon im ersten Satz fest: „Ich habe Ihre Befunde gesehen, sie haben ja Lungenkrebs.“ Oder setzt er sich zum Patienten und fragt: „Was kann ich für sie tun?“

Die richtigen Worte können Brücken bauen – zu mehr Wissen, Vertrauen und Sicherheit. Doch welche Worte sind die richtigen für den individuellen Patienten? Für Prof. Wolfgang Hiddemann ist klar: „Jeder Patient darf erwarten, dass der Arzt auch schwierige Themen ehrlich und offen anspricht, ohne gleich alle Hoffnung zu zerstören.“ Das gelingt nicht jedem Arzt mit jedem Patienten. Doch beide haben einen Anteil daran, dass ihre Kommunikation zufriedenstellend verläuft.

Angehende und praktizierende Ärzte üben heute in speziellen Kursen, wie sie Patienten gut informieren und dem Patienten verständnisvoll begegnen. Und auch Patienten können aktiv zum guten Gelingen der Arztgespräche beitragen. Das hat Silke B. in vielen Arztgesprächen gelernt. Vor sieben Jahren wurden bei ihr Metastasen festgestellt.

CUP-Syndrom lautete damals die Diagnose, Metastasen ohne Ursprungstumor. Drei Jahre dauerte es, bis der Krebsherd genauer bestimmt werden konnte. „Das war wie die Suche nach der sprichwörtlichen Nadel im Heuhaufen und ich wurde komplett von innen nach außen gestülpt“, beschreibt sie diese Zeit der Unsicherheit. Immer wieder hatte sie es damals mit neuen Ärzten zu tun, und nicht alle erlebte sie als sensible, zugewandte Kommunikationspartner.

Als Mensch angesprochen werden

Schlimm waren für Silke B. Gespräche wie jenes, als sie hören musste, ihre Lebenserwartung betrage mit dieser Diagnose ein halbes Jahr. Heute sagt sie darüber: „Naja, die kannten mich ja nicht und sind von Statistiken ausgegangen.“

Als könne man von einer Statistik auf sie als individuellen Menschen schließen. „Dabei ist es für mich als Patientin doch so wichtig, einen Arzt zu haben, der individuell auf mich reagiert. Schließlich ist jeder Mensch anders, genauso wie jeder Krebs und seine Behandlung.“

Foto: © fotolia.com, sopradit

Foto: © fotolia.com, Syda Productions

„Ich habe gemerkt, dass ich selbst aktiv werden muss. Das Informationsangebot ist da, aber ich muss es einfordern und dem Arzt genau sagen, was ich wissen will.“

Silke B.

Sie verbrachte viel Zeit mit Warten. Warten auf den Arzttermin, auf die Behandlung, auf die Gespräche zu den Untersuchungsergebnissen. Sie erlebte, wie den Ärzten im hektischen Klinikalltag oft nur wenig Zeit bleibt, um sich auf den Patienten einzustellen und in Ruhe ein Gespräch zu führen.

Nach all den Jahren versteht sie heute besser, dass ein Arzt, der von ihr nicht viel mehr als die Krankenakte kennt, beim ersten Gespräch nicht unbedingt den richtigen Ton und ihre Erwartungen trifft. „Vielleicht möchte er es ja. Doch meine Erfahrung ist, dass es dazu Zeit braucht, die oft nicht da ist.“

Hilfe von außen für die seelischen Schmerzen

Mit der Qualität der medizinischen Betreuung an einer Universitätsklinik wie das Klinikum Großhadern ist Silke B. sehr zufrieden. Sie hat vielfach erfahren, dass sie dort fachlich exzellent versorgt wird und mit den Ärzten gut die körperlichen Beschwerden besprechen kann. Für ihre Sorgen und seelischen Schmerzen aber hat sie andere Gesprächspartner. In der Anfangszeit waren es die Familie und Freunde, die sie stützten. Zudem suchte sie Orientierung und Beratung bei lebensmut. Mittlerweile versucht sie, ihre Liebsten zu schonen, und findet Zuspruch und Hilfe in einer psycho-onkologischen Begleitung. „Das sind Situationen, wo ich weiß, jetzt brauche ich jemanden von außen, der den Ballast gut abkriegen kann.“

Gute Informationsquellen nutzen

Silke B. ist eine gut informierte Patientin. Sie hat sich von Anfang an selbstständig informiert, weil sie auf Augenhöhe mit den Ärzten sprechen und für sich so viel Klarheit wie möglich über ihre Krankheit haben wollte. Deshalb suchte sie gezielt die medizinische Beratung bei ihrer Hausärztin, bei Fachärzten, mit denen sie gut reden konnte, und beim telefonischen Beratungsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ – www.krebsinformationsdienst.de). „Ich habe gemerkt, dass ich selbst aktiv werden muss. Das Informationsangebot ist da, aber ich muss es einfordern und dem Arzt genau sagen, was ich wissen will. Das habe ich von Anfang an so gemacht und viele wertvolle Ratschläge erhalten.“

Dem Arzt im Gespräch entgegenkommen

Heute weiß sie auch, wie sie als Patientin zu einem guten Arztgespräch beitragen kann: „Ich war den Ärzten gegenüber immer sehr fordernd. Mittlerweile versuche ich auch, ihnen im Gespräch entgegenzukommen, mit klaren Informationen und Fragen.“ So kennt sie ihre Krankengeschichte gut genug, um einem neuen Arzt Infos für die schnelle Orientierung anzubieten. Sie hat sich angewöhnt, die Namen von Medikamenten, die besonders gut wirken, zu notieren und dem Arzt zu nennen, schon aus eigenem Interesse. Als hilfreich erweist sich auch, Schmerzen mit Hilfe einer Skala von eins bis zehn zu beschreiben. Denn eine ‚8‘ ist für den Arzt aussagekräftiger als die Feststellung, es tue wirklich sehr weh.

Das richtige Maß an Information

Sieben Jahre nach der Entdeckung der Metastasen hat Silke B., wie sie selbst sagt, sämtliche Statistiken zur Überlebenswahrscheinlichkeit mit CUP-Syndrom gesprengt. Alle drei bis vier Wochen geht sie zur Untersuchung zu ihrer Ärztin am Klinikum und für die Chemobehandlungen in die dortige Tagesklinik. Mit individuell abgestimmten Therapien gelingt es, den Krebs in Schach zu halten. Für diesen fortwährenden Balanceakt stimmt sie sich mit ihren Ärzten eng ab. „Die Nähe und persönliche Betreuung zu haben, ist einfach toll“, sagt sie.

Für sich und alle Krebspatienten wünscht sie sich mehr Ärzte, die zum einen spüren, wie viel Information der Patient braucht und ertragen kann. Und die vor allem auch keine Sätze formulieren, die mehr verunsichern als informieren und dann nicht mehr aus dem Kopf gehen. *rk*

„Wie sag ich's meinem Arzt?“

Ein Interview mit der Psycho-Onkologin Dr. Pia Heußner

Oberärztin Dr. Pia Heußner leitet die Psycho-Onkologie an der Medizinischen Klinik III im Klinikum Großhadern und das interdisziplinäre Zentrum für Psycho-Onkologie.

Was will ich dem Arzt sagen? Was muss er wissen? Das Arzt-Patienten-Gespräch ist für beide Seiten nicht selten eine Herausforderung. Die Psycho-Onkologin Dr. Pia Heußner kennt aus vielen Patientengesprächen die inneren und äußeren „Behinderer“ guter Kommunikation.

Frau Dr. Heußner, wie muss ein Arztgespräch verlaufen, damit sich der Patient gut informiert fühlt?
In einem guten Gespräch kann der Patient dem Arzt sein Anliegen, seine Sorgen und Fragen deutlich machen. Und er erhält die für ihn wichtigen Informationen, weiß also am Schluss, was auf ihn zukommt.

Das hört sich einfacher an, als es wohl ist.
Richtig. Denn auch wenn Arzt und Patient dieselbe Sprache sprechen, heißt das noch nicht, dass die Kommunikation gelingt und der Arzt die Vorstellungen und Wünsche des Patienten vollständig wahrnehmen kann.

Ärzte lernen mittlerweile in Trainings, wie sie Patientengespräche gut führen. Liegt es hauptsächlich am Arzt, wenn die Verständigung nicht funktioniert?
Wenn Arzt und Patient miteinander sprechen, liegt es auch an den Beiden, dass die Kommunikation gelingt. Doch es gibt verschiedene innere und äußere Gründe, wenn das Gespräch für den Patienten nicht zufriedenstellend verläuft. Äußerliche Hemmnisse für ein gutes Gespräch – und dagegen müssen Ärzte immer kämpfen – sind mangelnde Zeit sowie Störungen und Unterbrechungen. Das Telefon klingelt, der Pieper nervt, bei der Visite ist zu wenig Zeit für den einzelnen Patienten …

Und was meinen Sie mit inneren Hindernissen?
Ich will es mal so sagen: Sicher, jeder Arzt kann ein Stück weit lernen, was ein gutes Gespräch ausmacht und wie man es führt. Aber nicht jeder Arzt hat die Sensibilität und die Fähigkeit, sich dem Patienten auch menschlich zuzuwenden.

Und noch etwas kommt hinzu: Wenn es den optimalen Arzt gäbe, wäre dieser nicht nur Fachexperte, sondern auch Hellseher. Das heißt, er wüsste bei jedem Patienten sofort, was und wie viel der Patient bereits weiß, was dieser wissen möchte und welche Ängste und Sorgen er hat.

Aber der Arzt ist kein Hellseher.
Nein, das ist er nicht. Also wird er vor allem auf das eingehen, was der Patient fragt und ihm sagt. Und die Erfahrung zeigt, dass der Patient das Eigentliche nicht immer anspricht, also das, um was es für ihn am dringendsten geht. Doch ohne Mithilfe des Patienten wird es für den Arzt unmöglich, dessen Erwartungen zu erfüllen.

Das müssen Sie mit einem Beispiel erklären.
Ich erlebe immer wieder, dass Patienten beunruhigende Erlebnisse oder Geschichten über Behandlungen, Nebenwirkungen usw. mit sich herumtragen, aber leider nicht beim Arzt ansprechen. Ein Beispiel: Eine Patientin hat eine an Krebs erkrankte Freundin über Jahre begleitet. Sie hat erlebt, wie sehr diese unter den Therapien gelitten hat. Nun sorgt sie sich, ob es ihr mit ihrer eigenen Krebsbehandlung womöglich genauso gehen wird.

Erfährt ihr Arzt von diesen Ängsten, kann er mit der Patientin klären, ob und inwiefern ihre Situation überhaupt vergleichbar ist. Er hat dann die Chance, für die Patientin klar zu trennen zwischen einerseits ihrer persönlichen Krankheitssituation und Behandlung und andererseits dem, was sie bei ihrer Freundin miterlebt hat.

Foto: © Lala Hegerich

Foto: © fotolia.com, Sydia Productions

„Arztgespräche haben einen großen Einfluss darauf, wie der Patient seine Krankheit erlebt.“

Dr. Pia Heußner

Weil jeder Mensch und jede Krebserkrankung individuell ist?
Ja, und entsprechend auch anders behandelt werden muss. Zudem profitiert diese Patientin heute womöglich von neuen Diagnose-, Operations- und Therapiemöglichkeiten, die es damals für ihre kranke Freundin noch nicht gab. All dies kann ihr Arzt mit ihr klären.

Das klingt gut. Aber nicht jeder Patient kann oder möchte dem Arzt seine Ängste schildern.
Ja, und es ist auch sein gutes Recht, das selbst zu entscheiden. Doch darf jeder Patient erwarten, dass sich der Arzt nicht nur den Tumor sieht, sondern ihn als ganzen Mensch wahrnimmt – und damit auch seine Ängste Raum finden.

Deshalb appelliere ich an meine Patienten: Sagen sie ihrem Arzt, was sie beschäftigt! Nur dann kann er sie gut und vollständig informieren. Und nur dann haben sie als Patient die Chance zu erfahren, was von dem Gehörten, Gelesenen und Erlebten auf sie zutrifft und was nicht.

Was sollten Patienten dem Arzt noch sagen?
Immer wieder zögern Patienten, dem Arzt mitzuteilen, dass es ihnen nicht gutgeht, sie also z.B. ein Medikament nicht gut vertragen. Oder dass sie z.B. nicht gleich sagen, wenn sie einen neuen Knoten entdecken oder die Operationsnarbe Probleme macht – weil sie dem Arzt nicht gerne schlechte Nachrichten überbringen oder aus Rücksicht, weil dieser so viel zu tun hat.

Auch da mein Appell: Bitte keine falsche Rücksichtnahme! Ihr Arzt muss solche Dinge erfahren, damit er sie richtig behandeln kann. Sie belasten ihn dadurch nicht, Sie unterstützen ihn bei seiner Arbeit.

Was, wenn es mir schwerfällt, meine Fragen gegenüber dem Arzt zu formulieren?
Mein Tipp: Überlegen Sie sich vor dem Gespräch oder der Visite, was Sie wissen möchten, und schreiben Sie die Fragen auf. Mit dem Zettel vor sich können Sie nichts vergessen. Der erfahrene Arzt sieht ihn ebenfalls und fragt nach – und zudem können Sie auch mitnotieren, was Sie hören. Oder bitten Sie einen vertrauten Menschen mit in das Gespräch. Vier Ohren hören sowieso mehr und besser als nur zwei. Und der Begleiter kann darauf achten, dass alles Wichtige zur Sprache kommt.

Wie ist das bei der Visite, wo nur wenig Zeit für Fragen ist?
Ja, viel Zeit ist nicht, aber der Patient kann und sollte sie trotzdem für sich nutzen. Am besten geht das, wenn er sich vorher schon überlegt hat, was seine ein oder zwei wichtigsten Fragen sind. Dafür sollte im Visitengespräch immer Zeit sein.

Klare und umfassende Informationen muss der Patient aber auch ertragen und bewältigen können.
Richtig, und deshalb kann es sein, dass ich als Patient bestimmte Fragen nicht gleich oder gar nicht stelle. Vielleicht bin ich mir nicht sicher, ob ich die Antwort im Augenblick verkraften kann. Oder es ist mir alles zu viel. Für den Arzt ist dies allerdings nicht einfach zu erkennen. So kann es passieren, dass er den Patienten mit Dingen konfrontiert, die diesen überfordern. Oder dass es einfach zu viele Informationen auf einmal sind, die der Patient nicht aufnehmen und verarbeiten kann. In beiden Fällen kann es so weit kommen, dass sich der Patient missverstanden bzw. nicht achtsam behandelt fühlt.

Wie beraten Sie einen Patienten, der solche oder ähnliche Kommunikationsprobleme mit einem Arzt hat?
Zunächst versuche ich mit ihm herauszufinden, wie stark das Gefühl der Antipathie oder Enttäuschung ist. Geht es so weit, dass der Patient dem Arzt nicht vertraut? Oder kann er sagen: Ja, das ist ein Experte, bei dem ich fachlich sehr gut aufgehoben bin und dessen medizinische Expertise ich nutzen möchte. Und für die anderen Themen, meine Sorgen, meine Fragen, für die suche ich mir jemand Anderen zum Reden. Dieses Sortieren von Vorteilen und Interessen und das Verteilen von Rollen kann eine gute Möglichkeit sein, um die eigenen Ansprüche und Bedürfnisse zu erfüllen. Hier der Arzt für meine Fragen und Entscheidungen als Patient – dort mein Ansprechpartner für meine emotionalen und schwierigen Themen und für das Vorsortieren.

Und dieser Ansprechpartner können auch Sie sein …
Ja natürlich, das ist eine unserer Kernaufgaben in der Psycho-Onkologie.

Das Gespräch führte Regine Kramer

Nützliche Tipps!

„Jeder Schritt im Alltag stärkt die Fitness und erhöht das Wohlbefinden. Schon eine halbe bis ganze Stunde tägliches Gehen an der frischen Luft gibt dem Körper das, was er braucht.“

Dr. Stephanie Platiel,
Zentrum für Prävention, Ernährung und Sportmedizin
am Klinikum Rechts der Isar in München

Gehen macht stark!

Krebs und sportliche Bewegung, geht das denn, fragen viele Patienten. Aber natürlich! Körperliche Aktivität ist nicht nur möglich, sondern auch enorm wichtig. Jede Form der Bewegung stärkt den Körper, macht gute Laune und hilft, die Krebsbehandlung und mögliche Nebenwirkungen besser zu verkraften.

Es muss nicht immer gleich Sport sein. Schon das Gehen ist gesundes Training für den gesamten Bewegungsapparat. Ein paar einfache Tricks helfen, das Gehen in Ihren Tagesablauf einbauen und zur Gewohnheit zu machen. Warum also nicht gleich damit beginnen?

Gehen geht immer und überall. Hier ein paar Tipps:

Mehr zu Fuß gehen und weniger fahren
Steigen Sie regelmäßig eine Haltestelle später ein bzw. eine Haltestelle früher aus und gehen Sie den restlichen Weg zu Fuß.

Schöne Wege finden
Muss es immer der direkte Weg sein, wenn ein anderer zwar länger, aber dafür viel schöner ist?

Lieber die Treppe nehmen
Nutzen Sie die Gelegenheit und wählen Sie statt Rolltreppe oder Fahrstuhl die Treppe (und sei es anfangs auch nur für eine Etage).

Mit dem Tempo spielen
Je flotter Sie gehen, desto stärker kommt der Kreislauf in Schwung und desto intensiver trainieren Sie die Muskulatur. Erhöhen Sie also ruhig mal das Tempo, so lange Sie sich dabei gutfühlen.

Schrittzähler als Schrittmacher
Es motiviert und macht Spaß, seine Bewegungsfortschritte schwarz auf weiß zu sehen. Warum also nicht mit einem Schrittzähler die täglichen Schritte zählen? Schrittmesser gibt es als kleine elektronische Geräte oder auch als App für das Mobiltelefon.

Fotos: © fotolia.com, Arfo, privat

Fotos: © lebensmut e.V.; Klinikum der LMU, Andreas Steeger

Mehr Hilfe für krebskranke Eltern und ihre Kinder

Familiensprechstunde bald mit zweitem Standort und neuer Jugendgruppe

Wie kann ich meinem Kind sagen, was ist? Wie stark leidet es unter der Situation und was kann ihm helfen? Solche Fragen stellen sich viele krebskranke Eltern. In der Familiensprechstunde findet die ganze Familie seit 2008 fachkundige Begleitung und Entlastung in Form von Familien- und Einzelgesprächen, therapeutischer Arbeit mit Kindern, Krisenintervention und des erlebnistherapeutischen Gruppenangebot für Kinder „Bergfüchse“.

Im vergangenen Jahr wurde die Nachfrage so groß, dass das Therapeutinnenteam der Familiensprechstunde vollständig ausgelastet war. Ideen waren gefragt und lebensmut hatte schnell klare Vorstellungen, was die nächsten Schritte sein müssen! Zum einen ein zweiter Standort für die Familiensprechstunde im Stadtzentrum, um für mehr Familien gut erreichbar zu sein. Zum zweiten ein weiteres Gruppenangebot mit eigenem Raum („FreiRaum“) für Jugendliche ab 13 Jahren, die aus der Bergfüchse-Gruppe herauswachsen sind und weiter im Kontakt bleiben wollen.

Es ist ein großer Erfolg und ein großes Glück, dass beide Projekte nun Wirklichkeit werden. Sternstunden e.V. gab bereits im vergangenen November beim Festabend von lebensmut bekannt, das Projekt für einen zweiten Standort im Münchner Zentrum zu unterstützen (siehe auch S. 14/15).

Mit dieser Hilfe wurde das Betreuungsangebot für die Familiensprechstunde nun bereits Ende 2016 um zehn auf 38,5 Stunden aufgestockt. Die Stiftung Regine Sixt Kinderhilfe wiederum ist überzeugt von dem FreiRaum-Konzept für Jugendliche mit krebskranken Eltern. Sie sagte Anfang März die Finanzierung des Gruppenraums zu.

Seit April laufen nun die Planungen für beide Projekte bei lebensmut. Zwei Räume müssen am LMU-Campus Innenstadt (nahe Sendlinger Tor) gefunden und eingerichtet werden. Die therapeutische Gruppenleitung im Rahmen der Familiensprechstunde wird lebensmut übernehmen.

Mit den beiden Therapeutinnen Claudia Mück und Marjolijn van Dijk kann die Familiensprechstunde betroffene Familien umfassend begleiten. Bei der Finanzierung dieser beiden (halben) Stellen unterstützt das Comprehensive Cancer Center CCC LMU München seit Oktober 2016 den Verein lebensmut – auch dies ist eine sehr positive Entwicklung für das Familienangebot von lebensmut.

Voraussichtlich im Herbst werden die Planungen und Vorbereitungen für die beiden Projekte abgeschlossen sein. Die genauen Eröffnungstermine und weitere Informationen zu den neuen Angeboten werden zu gegebener Zeit auf der lebensmut Website zur Verfügung gestellt: www.lebensmut.org. *rk*

Marjolijn van Dijk
Pädagogin M.Sc. und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

Claudia Mück
Diplom-Psychologin und systemische Kinder- und Jugendlichentherapeutin

Kontakt + Information
Telefon 089.4400-77905
Termine nach Vereinbarung, Montag – Freitag

Jung, Krebs und mitten im Leben

Was wird aus meinen beruflichen Plänen? Kann ich noch Kinder bekommen? Wie finanziere ich jetzt mein Leben? Junge Erwachsene mit Krebs haben ganz eigene Bedürfnisse und Themen. Deshalb gibt es immer mehr Initiativen und Angebote für Betroffene zwischen 18 und 39 Jahren.

Eine der Initiativen ist JuKK – Jung. Krebs. Kontakt. –, ein Netzwerk junger Betroffener in München. „Einige von uns haben die Behandlung schon hinter sich, andere sind mittendrin und wieder andere versuchen gerade, sich mit der Diagnose zurechtzufinden“, beschreibt Erika Egeli, eine der drei JuKK-Gründerinnen und Gründer, die Gruppe. Sie treffen sich regelmäßig einmal pro Monat und verabreden sich auch zu gemeinsamen Unternehmungen. Die Idee zu einer Austauschmöglichkeit für junge Erwachsene mit Krebs kam 2015 von der Bayerischen Krebsgesellschaft (BKG) und lebensmut. Sie hatten ein Treffen interessierter Betroffener angestoßen, wohl wissend, dass ein spezielles Angebot für junge Patienten fehlte.

Startschuss für die Initiative JUKK

Erika Egeli hatte diese Idee sofort gepackt. Gerade frisch operiert, ließ sie sich von einem Freund zum Krebs-Informationstag fahren, wo lebensmut und BKG das Projekt vorstellten. Zum ersten Projekttreffen damals im Oktober 2015 kamen über 20 junge Leute. „Wir haben überlegt, was unsere Bedürfnisse sind, wie ein Netzwerk aussehen könnte und wer sich engagieren wollte“, erinnert sich Erika Egeli. So wurde sie zur Mitinitiatorin von JuKK.

Das Wort Selbsthilfegruppe mochte keiner von ihnen. Natürlich geht es bei ihren regelmäßigen Treffen darum, die gemachten Erfahrungen zu teilen und sich gegenseitig zu helfen, mit Tipps, Infos und Empfehlungen. Doch im Fokus stand von Anfang an die Aktivität. „Unsere Botschaft lautet: Komm, bleib aktiv, versuch es. Auch während der Behandlung. Mach Sport, beweg dich, lache, lebe – das hilft und tut einfach gut, wir haben das selbst erlebt.“ Also treffen sie sich zum Wandern und Rodeln, gehen gemeinsam was trinken, machen einen Kochkurs.

Erika Egeli erhielt Anfang 2015 die Diagnose Brustkrebs. Damals war sie beruflich in der Krise und hatte gerade vorsichtig ihre Fühler nach einer Alternative ausgestreckt. Der Krebs wurde für die heute 35-Jährige zur Entscheidungshilfe. „Ich habe versucht, das Ganze positiv zu sehen, und die Zeit des Leerlaufs zu nutzen, um zu sehen, was ich wirklich machen will,“ erzählt sie. Heute, nach Chemotherapie, Operation und Bestrahlung, ist sie wieder Vollzeit beschäftigt. Den sanften Einstieg in den neuen Job schaffte sie während der Chemotherapie.

Sie hatte viel Glück, findet sie, und treue Freunde, die sie gerade auch am Anfang der Chemo aus dem Bett zerrten und in Bewegung brachten. Heute hat sie bis auf die Anti-Hormon-Therapie alle Behandlungen hinter sich. Doch die JuKK-Treffen bleiben wichtig, sie hat dort Freunde und freut sich, anderen weiterzuhelfen. *rk*

Orientierung und Hilfe für junge Erwachsene mit Krebs

1. **Netzwerk JuKK – Jung. Krebs. Kontakt. in München:**
   Treffen und Termine unter www.jukk.de
   und auf www.facebook.com/Netzwerk.JUKK
2. **Kontakt und Beratung von Experten**
   (Online-Chat, Telefon, Gespräche vor Ort):
   www.junges-krebsportal.de
3. **Broschüre „Jung & Krebs. Erste Hilfe“:**
   Infos und Tipps von Betroffenen
   Download unter www.junges-krebsportal.de

Fotos: © privat

Ich wollte mich der Krankheit nicht ergeben und habe immer versucht, weiter aktiv am Leben teilzunehmen.“

Erika Egeli, Mitbegründerin von JuKK München

Zehn Jahre Ehrenamt

„Unsere Gespräche sind manchmal weit weg von der Krankheit.“

Maria Trachsel

Einmal pro Woche schieben die Mitarbeiter der Mobilen Bibliothek ihren Bücherwagen über die Stationsflure der Medizinischen Klinik III. Sie bringen Zeitschriften und Bücher mit – und immer viel Zeit zum Zuhören, Reden, oft auch einfach zum Plaudern. Maria Trachsel ist eine der vier ehrenamtlichen lebensmut Mitarbeiter. Seit zehn Jahren kommt sie schon regelmäßig auf die Stationen, ein kleines Jubiläum für die 74-jährige Rentnerin. Und obwohl sie gesundheitlich ein wenig angeschlagen ist, denkt sie nicht daran aufzuhören. „Die Patienten fragen ja immer wieder, warum ich das mache. Ja warum wohl? Weil es mich erfüllt, dass ich das machen kann und darf,“ sagt sie strahlend.

Zu lebensmut kam sie über eine gute Freundin, die sie während deren Krebserkrankung begleitet hatte. Nachdem diese Krankheit überwunden war, erzählte sie Maria Trachsel von lebensmut und der Mobilen Bibliothek. „Sie sagte damals, du, die suchen Leute – und du kannst das.“ Wer Maria Trachsel kennenlernt, merkt sofort: Sie liebt es, mit Menschen zusammen zu sein, Anteil zu nehmen und sich gemeinsam zu freuen. An die ersten Male auf den Stationen erinnert sie sich noch gut: „Das war für mich spannend. Aber immer, bevor ich anfange zu grübeln, rede ich einfach. Und ich glaube fest, wenn man etwas mit Liebe und von ganzem Herzen tut, kann das nicht schiefgehen.“

Bis heute weiß die ehrenamtliche Helferin nie, was sie erwartet, wenn sie an eine Tür klopft. Aber sie weiß, dass sie die Patienten mit ihrem Besuch keine Kraft kostet, weil sie unbeschwert kommt, ohne Angst oder Leiden. Und dass sie so oft auch zur willkommenen Abwechslung für die Patienten wird. Wie damals, als Akkordeonspieler auf einer Station spielten und sie spontan mit einem Patienten samt Infusionswagen ein Tänzchen hinlegte.

Und wenn der Patient nicht reden mag? „Dann schaue ich nur kurz rein und sage: Ich wünsche ihnen alles Liebe.“

Für ihre Besuche mit der Mobilen Bibliothek legt Maria Trachsel immer ihren knallroten Lippenstift auf. Nicht anders übrigens, als wenn sie sich für das bekannte Münchner Kabarett „Lach- und Schießgesellschaft“ zurechtmacht, wo sie regelmäßig die Gäste in Empfang nimmt. „So habe ich einen Grund, mich hübsch zu machen und rauszugehen, bin ich unter Menschen und habe etwas zu tun,“ sagt sie fröhlich. „Was sollte ich denn den ganzen Tag machen?“ Wir von lebensmut bedanken uns bei Maria für dieses große Engagement voller Lebensfreude und Herz. *rk*

Foto: © lebensmut e.V.; Klinikum der LMU, Andreas Steeger

Viel lebensmut in Landshut

lebensmut ist Verein und Botschaft zugleich. Was viele nicht wissen: lebensmut ist auch ein Modellprojekt, das die Psycho-Onkologie zum festen Bestandteil exzellenter klinischer Betreuung von Krebspatienten macht. Nach Großhadern war Landshut das zweite Klinikum, wo dieses Modellprojekt eingeführt wurde – unter dem Namen „Initiative lebensmut in Landshut“.

Längst hat lebensmut nicht nur am Klinikum sondern auch im öffentlichen Leben der Stadt Landshut seinen festen Platz. Im Jahr 2005 hatte die Chefärztin der dortigen Medizinischen Klinik III, Barbara Kempf, lebensmut nach Landshut gebracht. Sie hatte den Verein 2004 auf dem Deutschen Krebskongress kennengelernt und schnell den Kontakt hergestellt. Damals war sie gerade mit dem Aufbau der neuen onkologischen Abteilung beschäftigt. So kam es, dass das psycho-onkologische Angebot von Anfang an eine feste Säule der onkologischen Patientenbetreuung in Landshut war. Ein Idealfall.

Ideal war noch eine weitere Entwicklung. Im Jahr 2009 wurde das Klinikum Landshut als onkologisches Zentrum (nach dem Krankenhausentgeltgesetz) anerkannt. Als Zentrum erhält das Klinikum einen Zuschlag für die Mitfinanzierung der Psycho-Onkologie. Barbara Kempf erinnert sich: „Letztlich war die bereits bestehende psycho-onkologische Versorgung durch lebensmut ausschlaggebend für den Zentrumszuschlag. Ein großer Erfolg, den wir nach so kurzer Zeit nicht erwartet hatten.“

Mindestens ebenso wichtig aber war und ist die Unterstützung von lebensmut durch viele Helfer, die lokale Presse und die Landshuter selbst. „Unsere Arbeit wurde von Anfang an von vielen Engagierten und Spendern mitgetragen. Und so ist das bis heute. Dieses Engagement trägt lebensmut und dafür sind wir sehr dankbar. Denn eines ist klar: Ohne Spendengelder und die Bereitschaft, uns ehrenamtlich zu unterstützen, könnten wir unser Angebot für Krebspatienten nicht anbieten.“

(V.l.:) Barbara Albert, stellv. Vorsitzende des lebensmut Kuratoriums und Barbara Kempf, Chefärztin der Med. Klinik III am Klinikum Landshut

Eine starke Idee, zwei individuelle Umsetzungen

Viel hat sich getan seit der Gründung der Initiative vor zwölf Jahren. Wichtig war anfangs sicherlich die organisatorische Starthilfe aus München. Längst entwickelt sich die Initiative in Landshut immer eigenständiger. „Es gibt ein lebensmut Konzept – und mit München und Landshut zwei Umsetzungen, angepasst an die unterschiedlichen Strukturen,“ betont der lebensmut Gründer Prof. Wolfgang Hiddemann. „Aber die wesentlichen Entscheidungen treffen wir gemeinsam.“ Barbara Kempf ergänzt: „München hat als Universitätsklinik andere Rahmenbedingungen und versorgt teils auch andere Patienten. Wir in Landshut leisten die umfassende medizinische Versorgung einer ländlich geprägten Region. Entsprechend haben wir unsere Versorgung auf diese Patienten zugeschnitten.“

Die Angebote der Initiative lebensmut finden hohe Akzeptanz am Klinikum Landshut und werden auf den Stationen rege nachgefragt. Aktuell ist die von den Krankenkassen finanzierte Psycho-Onkologen-Stelle auf zwei Fachkräfte verteilt. Eine dritte soll bald dazukommen, damit an allen Wochentagen ein Psycho-Onkologe vor Ort ist. Neu ist auch ein Wochenplan für Patienten, der alle Angebote verzeich-net: psycho-onkologische Beratung, Familiensprechstunde, Ernährungsberatung, Kunst- und Atemtherapie, Qi Gong sowie die onkologischen Pflegesprechstunden. Sobald dieser Plan veröffentlicht ist, können die Patienten ihre Termine bei einer zentralen Stelle buchen.

Was die Pläne für die Zukunft betrifft, so eint die lebensmut Initiativen München und Landshut ein großes Ziel: die flächendeckende psycho-onkologische Versorgung am jeweiligen Klinikum. Damit wäre zumindest im stationären Bereich der Bedarf gedeckt und auch das ambulante Angebot würde davon profitieren. *rk*

Neue Projekte in Landshut für 2017

- Let’s dance! – Tanzkurs für Krebspatienten
- Kosmetikseminar – Anleitung für Krebspatienten
- Draußen aktiv in Landshut

Foto: © Fotos: © Andreas Steeger

Der Krebs-Informationstag am 16. September 2017

Wissen, Hoffnung, Perspektiven

„Den Krebs allein mit modernen Mitteln der Medizin zu behandeln, reicht nicht aus. Es gilt, den kranken Menschen als Ganzes zu behandeln! Seine Bedürfnisse, Ängste, Sorgen und Ziele zu erkennen und Gesprächspartner anzubieten.“

Hochleistungsmedizin und Menschlichkeit Über dieses Thema werden Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann (li.) und BR-Moderator Thorsten Otto zur Eröffnung des Krebs-Informationstages 2017 miteinander sprechen.

Der Krebs-Informationstag stößt seit vielen Jahren auf großes Interesse. 2016 kamen über 850 Besucherinnen und Besucher.

Fotos: © lebensmut e.V.; Klinikum der LMU, Andreas Steeger

Diese Worte drücken aus, was unser jährlicher Krebs-Informationstag auch 2017 wieder für Patienten, Angehörige und Interessierte sein will. Das Zitat stammt von Prof. Wolfgang Hiddemann, und er ist es auch, der am 16. September die Veranstaltung mit einem Vortrag zum Thema „Hochleistungsmedizin und Menschlichkeit“ eröffnen wird. Im Gespräch mit dem BR-Moderator Thorsten Otto wird er von seinen Erfahrungen als Arzt erzählen, für den beides, exzellente medizinische Versorgung und ein menschlicher Umgang, immer zusammengehören. Und der mit dieser Haltung 1999 den Verein lebensmut gegründet hat.

Viel Raum für Ihre Fragen und Interessen

Möglichkeiten zu Information und Dialog bieten insgesamt 27 Arbeitsgruppen zu den verschiedensten Schwerpunktthemen. Hervorheben möchten wir die neue Arbeitsgruppe zum Thema Leberkrebs sowie die Fatigue-Arbeitsgruppe. Letztere wird im großen Hörsaal stattfinden, nachdem im vergangenen Jahr Interesse und Andrang deutlich größer waren, als der dafür vorgesehene Raum. Möglichkeiten zum Durchatmen und Entspannen können Sie in den beiden Workshops Atemtherapie und Entspannung bzw. Musiktherapie finden. Bei Interesse bitte rechtzeitig anmelden.

Interessant wird auch die abschließende Podiumsdiskussion zum Thema „Personalisierte Medizin“ unter der Moderation von Prof. Peter Herschbach, Direktor des CCC München. lebensmut und die Bayerische Krebsgesellschaft als Veranstalter laden Sie herzlich zum Krebs-Informationstag 2017 ein. Nutzen Sie die vielen Möglichkeiten, sich zu informieren, auszutauschen und Ihre Fragen zu stellen. *rk*

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

Spendengala für lebensmut

Doppelter Grund zur Freude

Jeder Euro zählt, wenn es um die Arbeit von lebensmut e.V. geht. Beim traditionellen Benefizabend kamen dieses Mal besonders viele Euro zusammen. Auf Einladung des Verleger-Ehepaares Dirk und Marlene Ippen sowie des lebensmut-Vorstandes trafen sich über 100 Gäste in der Alten Rotation des Münchener Zeitungsverlages und spendeten über 30 000 Euro für die psychologische Betreuung krebskranker Menschen. Dazu gehören Gesprächstherapien, Kunst- und Atemtherapien, aber auch ein Draußen-aktiv-Programm.

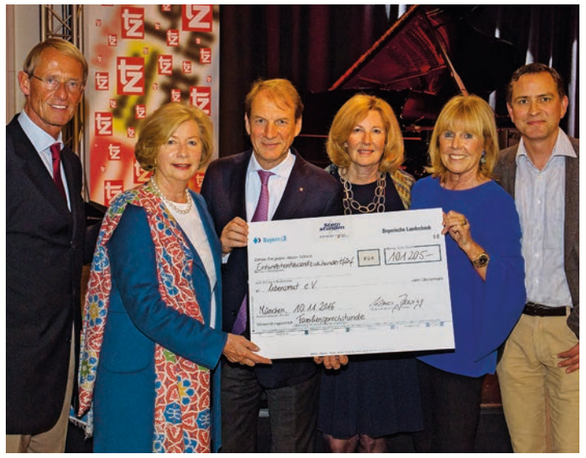
Und es gab an diesem Abend noch einen weiteren Grund zur Freude: Die Stiftung „Sternstunden“ unterstützt die Familiensprechstunde von lebensmut in den nächsten drei Jahren mit über 100 000 Euro. Sternstunden-Geschäftsführer Thomas Jansing überreichte den Scheck an den Vereinsvorsitzenden Prof. Wolfgang Hiddemann und die Kuratoriumsvorsitzende Marlene Ippen. „Damit können wir vielen Eltern und Kindern in einer schwierigen Situation helfen“, sagte Prof. Hiddemann erfreut und erleichtert.

Wie wichtig die Arbeit von lebensmut ist, berichteten lebensmut-Schatzmeister Dr. Ralf Sambeth und seine Ehefrau Roberta Lantier aus eigener Erfahrung: „Als meine Frau vor zehn Jahren an Krebs erkrankte, konnten unser kleiner Sohn und ich sie Monate lang nur durch eine Glasscheibe sehen. Damals bin ich psychisch an meine Grenzen gestoßen und habe mir Hilfe von lebensmut geholt. Ohne diese seelische Unterstützung hätten wir es wohl nicht geschafft.“

„Lebensmut“ war auch das Thema des musikalischen Teils an diesem Abend, in dessen Dienst sich die Solisten des Gärtnerplatztheaters stellten. Mit Auszügen aus Mozarts Oper *Cosi fan tutte – So machen es alle Frauen oder die Schule der Liebenden* begeisterten die jungen Sänger das Publikum: Jennifer O’Loughlin, Anna-Katharina Tonauer, Matija Meic, Tamas Tarjanyi, Elaine Ortiz Arandes, Levente Pall und als Pianist Oleg Ptashnikov.

„Vielleicht sollte man in diesen Zeiten der Welt mehr Mozart verordnen“, meinte Merkur-Kulturredakteur Markus Thiel, der an diesem Abend Moderatorin und Organisatorin Sabine Dultz vertrat.

Fotos diese Seite: Die jungen Solisten vom Gärtnerplatztheater mit dem Pianisten Oleg Ptashnikov begeisterten die Gäste mit Arien aus der Mozart-Oper „Cosi fan tutte“.
In der Alten Rotation des Münchener Zeitungsverlags trafen sich auch dieses Mal zahlreiche lebensmut-Freunde und -Förderer.
Fotos rechte Seite: (von li. oben nach re. unten): Dr. Ralf Sambeth und seine Frau Roberta Lantier mit Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann; Prof. Hiddemann, Marlene Ippen, Thomas Jansing, Ilona Ramstetter, Elke Reichart, Dr. Sambeth; Dr. Dirk Ippen und Thomas Jansing; Marlene Ippen und Serap Tari; tz-Redakteurin Maria Zsolnay mit Prof. Dr. Hartmut Kunstmann und Soo Leng Kuchenreuther; Markus Thiel; Monica Franke, Gabi Lindner, Monika Risterucci; Ehepaar Sambeth; Prof. Dr. Karl-Walter Jauch und Prof. Dr. Bruno Reichart; Gerlinde Leib und Mary-Ann Wahl; Ulla Feldmeier und Petra Reinbold; Thomas Jansing mit Tochter Magdalena und dem Ehepaar Ulla und Wolfgang Hiddemann; Petra Thaller und Prof. Dr. Claus Belka; Inge Fürstin von Wrede-Lanz und Birgit Weyler.



Fotos: © Zeitungsgruppe Münchner Merkur/tz, Oliver Bodmer

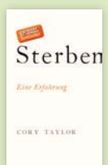
Überraschung am Valentinstag

Mit einem großen Korb voller Geschenke kam Conny Eyssen am Valentinstag in das lebensmut-Büro (Foto). Die Münchner Journalistin hatte Kosmetik-Produkte für Patientinnen zusammengesammelt: „Auch in schwierigen Zeiten darf man das Sich-Pflegen und Schminken nicht vergessen!“. Conny Eyssen, Autorin eines Buches, in dem sie ihre Erfahrungen mit ihren eigenen Krebserkrankungen veröffentlicht hat, wird auch 2017 wieder Lesungen in München und Umgebung veranstalten – Termine stehen im Internet.

Cornelia Eyssen
Wenn ich das Schicksal treffe, dann kann es was erleben
350 Seiten, ZS Verlag,
14,99 €

Ein Buch hat zu uns gefunden

lebensmut pflegt vielfältige Kontakte und ist in ein lebendiges Netzwerk eingebunden. So erreichte uns auch eine Neuerscheinung der Ullstein Buchverlage: „Sterben. Eine Erfahrung.“ Es ist das außergewöhnliche Vermächtnis der australischen Autorin Cory Tayler, die kurz vor ihrem Tod über das Sterben schreibt – und über das Leben. Sehr persönlich, schlicht und weise. Wir wollen diesen Buchtipp an unsere Leserinnen und Leser weitergeben.



Cory Taylor
Sterben.
Eine Erfahrung
176 Seiten, Allegria Verlag,
18,– €
ISBN: 978-3-7934-2318-8

Glück am Kilimanjaro-Gipfel

Starke Eindrücke einer großen Reise: Der Multivisionsvortrag „Vom Krebspatienten zum Kilimanjaro-Besteiger“ lockte am 21. März ein interessiertes Publikum ins Alpine Museum München. Sascha Koller erzählte, wie er zehn Jahre nach seiner Krebsoperation am Gipfel des Kilimanjaro stand und sich damit einen alten Bergsteigertraum erfüllte. Und nicht nur das: Er hat auf dieser zehn Jahre währenden „Reise“ zum Gipfel des höchsten Bergmassivs in Afrika seine Krebserkrankung überwunden und mit konsequentem Training Selbstvertrauen, Kraft und Energie zurückgewonnen. lebensmut hatte gemeinsam mit der Sektion München des DAV zu diesem Abend eingeladen. Er fand zugunsten der „Bergfüchse“ statt, einer erlebnispädagogischen Gruppe für Kinder, deren Eltern an Krebs erkrankt sind.

Sascha Koller
Vom Krebspatienten zum Kilimanjaro-Besteiger
288 Seiten, Eigen-Verlag,
9,80 €
ISBN: 978-3-7375-7153-1

Monika Renner von Outdoor against Cancer

Lebensmut schenken

Tagtäglich berät und begleitet unser lebensmut Team Krebskranke und Angehörige und bietet ihnen einen wichtigen Halt für Körper und Seele. Um das zu tun, brauchen wir selbst Unterstützung, denn unser Engagement wird ausschließlich von Spenden finanziert. Für diejenigen, die uns bei dieser Arbeit mit einer Schenkung, Erbschaft oder einem Vermächtnis unterstützen wollen, gibt es jetzt eine neue Informationsbroschüre: „Gutes tun – auch über den Tod hinaus.“, die bei lebensmut erhältlich ist.

Neu bei Draußen Aktiv

Mit Monika Renner hat eine ausgebildete Trainerin die bewegungstherapeutische Gruppe „Draußen Aktiv“ übernommen. Im November 2016 folgte sie Silke Zukunft, die mit Serap Tari gemeinsam die Leitung dieser lebensmut-Gruppe innehatte und sich als Initiatorin des Projekts bislang um Planung und Tourenwahl kümmerte. Diese Aufgaben werden jetzt von Monika Renner übernommen, die sich für alle Outdoor-Sportarten wie Wandern, Mountainbiken und Stand-up-Paddeln begeistert. Sie kennt die Berge, die Seen und abwechslungsreiche Touren im Münchner Umland. Denn darum geht es bei Draußen Aktiv: die frische Luft, Bewegung in der Natur, gemeinsame Unternehmungen und Zutrauen in den eigenen Körper stärken. Die Anmeldung zu den Draußen-Aktiv-Touren erfolgt über die lebensmut Kontakt- und Informationsstelle.

Information + Kontakt
Telefon 089/4400-74918
oder per E-Mail:
lebensmut@med.uni-muenchen.de

Fotos: © lebensmut. e.V.; privat; Outdoor against Cancer

Fotos: © Hasenöhrl Hof ; privat; fotolia.com, Cornelia Pithart;

Let’s rock Cancer!

Gesund bewegen und das Vertrauen in sich und seinen Körper stärken: Darum geht es bei der eintägigen Veranstaltung „Let’s rock Cancer!“. Am 25. und 26. Mai im bayerischen Voralpenland erfahren die Teilnehmer nicht nur viel über Bewegung, Sport und gute Ernährung. Sie werden auch selbst aktiv: im Hochseilgarten, beim Yoga, im Laufworkshop und beim gemeinsamen Kochen. Sportwissenschaftler, Psycho-Onkologen, Ernährungsexperten und Trainer begleiten die aktiven Krebspatienten in Workshops und bei Aktionen. Teilnehmen können Jugendliche und bewegungsinteressierte Erwachsene mit Krebs, gerne auch gemeinsam mit ihren Partnern und Kindern. Die Veranstaltung wurde von Bayerischen Krebsgesellschaft e.V., lebensmut e.V. und Outdoor against Cancer initiiert.

Hasenöhrlhof in Geitau bei Bayrischzell

Termin 25./26. Mai 2017
Ort Hasenöhrlhof
in Geitau bei Bayrischzell
Kosten 50 € (Jugendliche bis 14 Jahre) bzw. 65 €
Übernachtung wahlweise im Zelt oder individuell (Pension / Hotel)
Information + Anmeldung
www.letsrockcancer.de

Neue Kunsttherapeutin

Das offene Atelier hat eine neue Interimsleiterin: Ursula Beutler. Die Kunsttherapeutin und studierte Bühnenbildnerin wird für ein Jahr (bis März 2018) Katharina Domanski vertreten, die in Elternzeit gegangen ist. Seit April beschäftigen sich Ursula Beutler und die Atelierteilnehmer bereits mit dem neuen Halbjahresthema: Heute bin ich grün. Dazu zitiert sie den französischen Maler Paul Cézanne: „Bisweilen stelle ich mir die Farben als lebendige Gedanken vor, Wesen reiner Vernunft, mit denen ich mich auseinandersetzen kann.“ Im offenen Atelier wird figürlich oder abstrakt mit Farben gespielt und damit experimentiert, welche Farbe guttut und welche hilft, Ärger loszuwerden oder Erlebtes besser zu verarbeiten.

Kontakt
Ursula Beutler
ursula.beutler@med.lmu.de
Telefon 0152.5109 0842
Mo. 16.30 – 20.30 Uhr
Mi. 9.30 – 13.30 Uhr

Oben: Bild zum Thema Die vier Elemente
Rechts.: Vernissage in den Räumen der BKG

Gut für München

Wer soziale und kulturelle Projekte in München unterstützen möchte, kann dies seit einiger Zeit sehr einfach über die Spendenplattform „Gut für München“ tun. Auch lebensmut ist nun mit einem seiner Projekte dort vertreten, dem offenen Atelier. Für die Beschaffung von Arbeitsmaterialien, wie Leinwand, Farben etc., suchen wir Spender – und die ersten haben uns auf der Plattform bereits entdeckt. Mit Gut für München (www.gut-fuer-muenchen.de) beschreiten wir auch einen neuen Weg, um in München sichtbarer zu werden und weitere Unterstützer für unsere Projekte zu finden. Jede Spende ist sehr willkommen.

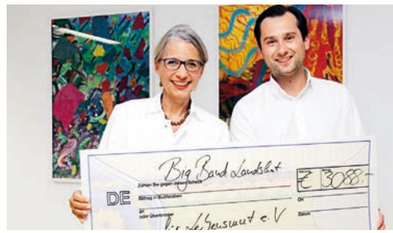
Ausstellung „Die vier Elemente“

Erde, Feuer, Wasser, Luft: Einer alten Lehre zufolge ermöglichen diese vier Elemente das Leben und haben auch die Macht, es wieder zu zerstören.
Für die Teilnehmer des offenen Ateliers wurden die Elemente zum Thema ihrer künstlerischen Arbeit im vergangenen Jahr. Eine gleichnamige Ausstellung zeigt seit Februar bis Ende August 2017 eine Auswahl der so entstandenen Bilder in den Räumen der Bayerischen Krebsgesellschaft.

lebensmut
Leben mit Krebs

Sie haben uns geholfen

Das Team des Schlosscafés im Palmenhaus



Chefärztin Barbara Kempf und Julius Rathmayer

Frisch vermählt. Marika und John Dubbe im März 2017

Team mit großem Herz

Ein großes Herz haben die **Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Schlosscafés im Palmenhaus** des Nymphenburger Schlossparks gezeigt: Bei ihrer Jahresfeier verzichteten sie dieses Mal auf das traditionelle Wichteln und spendeten für lebensmut. 635 Euro kamen bei dieser Aktion zusammen. Chefin **Claudia Trott**, die sich selbst als Mitglied des Kuratoriums und als Ausrichterin des Palmenfestes in hohem Maße für lebensmut engagiert, ist mächtig stolz auf ihr Team: „Sie haben alles das Herz am rechten Fleck“, sagt sie begeistert.

Gleich zwei Spendenaktionen!

Gleich zwei Mal rührte unser treuer, ehrenamtlicher Mitarbeiter **Josef Gall** die Spendentrommel für uns. Bei seiner Verabschiedung in den Ruhestand sammelten seine Kollegen 400 Euro für lebensmut. Und auch seine Sängerkollegen des Männerchors Gartenberger Sänger aus Geretsried spendeten aus den Einnahmen ihres letztjährigen Adventssingens 700 Euro.

Landshuter Benefizkonzert

Über 400 Gäste genossen im Herbst 2016 das großartige Konzert der BTB Bigband. 22 junge Musiker unter der Leitung von Julius Rathmayer spielten zugunsten lebensmut in Landshut – und zum großen Vergnügen des Publikums. Die Spende von 3.088 Euro kommt dem neuesten lebensmut Projekt in Landshut zugute: dem Tanzkurs „Let’s dance“ für Krebskranke.

Viel Unterstützung für lebensmut

Wir sind sehr dankbar, dass unsere Arbeit von so vielen Seiten unterstützt wird. Vom Münchner Unternehmen **Bommersheim Consulting** erreichte uns eine Spende von 500 Euro. Die Familiensprechstunde sowie die Bergfüchse werden vom **Lions Club München-Marienplatz** mit 1.400 Euro gefördert. Unsere treuen Unterstützer **Rindchen’s Weinkontor** und **Rosenthal** veranstalteten die bereits dritte Weihnachtsspendenaktion und überreichten gemeinsam 630 Euro. Und schließlich haben die großartigen **Helfer der Initiative lebensmut in Landshut** mit ihrem traditionellen Weihnachtsstand 900 Euro beigesteuert.

Anlaßspenden

Wir freuen uns über insgesamt **2.700 Euro** . Allen noch einmal ein herzliches Dankeschön!
Elisabeth Sonnenholzner, München
Marika und John Dubbe, Starnberg

Kondolenzspenden

Wir bedanken uns in Gedenken an
Erwin Baier, Bruckberg
Irmgard Bauer, Kleinhelfendorf
Brandlmeier Maria, Langenpreising
Katrin Heisler, Unterhaching
Susanne Kaschte, Gräfelfing
Christel Mauerhoff, München
Helmut Neumaier, Altfraunhofen
Gabriele Zeidler, München

Familienrat wählt lebensmut

Jährlich unterstützt das Familienunternehmen **ABLE Gastronomie** im Winter ein soziales Projekt in München. In diesem Jahr hat sich der „Familienrat“ für lebensmut entschieden und so erreichte uns eine großzügige Spende von 5.000 Euro.

Helfen Sie uns helfen!

Unsere Spendenkonten

Stadtsparkasse München
IBAN DE70 7015 0000 0000 5779 99

HypoVereinsbank AG, Stichwort Landshut
IBAN DE52 7002 0270 0665 8728 74

Yoga für lebensmut

Unter dem Motto „Lebensfreude – Lebensmut“ hat **Bettina Oberndorfer** einen Yoga-Workshop veranstaltet. 17 Interessierte trafen sich im Starnberger Ballettzentrum im Stadtpark „um die Herzensenergie zu stärken“, wie die Yogalehrerin sagt. Inklusive einer eigenen Spende kamen 600 Euro für lebensmut zusammen. Warum sie das macht? Bettina Oberndorfer war selbst von Krebs betroffen und hat schon viele Patienten zu lebensmut geschickt. „Mir haben die Gespräche sehr gut getan und ich habe einfach das Bedürfnis, etwas zurückzugeben.“

Fotos: © privat

Fotos: © privat; fotolia, animaflora; Coverabbildung mit freundlicher Geehmigung des S. Fischer Verlag

Gelesen
von Sabine Dultz

Cox oder Der Lauf der Zeit

von Christoph Ransmayr

Eine Welt der Wunder, grausam und schön. Als wär‘s ein Märchen aus alter Zeit. Aber es ist kein Märchen. Die Personen, von denen der Österreicher Christoph Ransmayr (63) in seinem Roman *Cox oder Der Lauf der Zeit* so spannend erzählt, gab es wirklich, und zwar in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts. Der Autor nutzt die historisch verbürgten Figuren des englischen Uhrmachers, Juweliers und weltberühmten Automatenbauers James Cox sowie die des Kaisers von China, Qiánlóng, um in der Phantasie der Leser ein so schillerndes wie fesselndes Panorama vom geheimnisvollen Leben in der Verbotenen Stadt am Hofe des Gottgleichen zu zeichnen.

Eine Welt so unwirklich wie realistisch, ein Leben so befremdlich wie phantastisch, geschrieben auf der Basis historischer Tatsachen, aber versehen mit der Opulenz einer fiktiven Handlung – das macht dieses Buch zu einem lesenswerten Prosawerk. Qiánglóng, Himmelssohn und Herr über die Zeit, lässt Cox, den Meister aller Uhren, nach China kommen. Der Auftrag für den Erfinder der kostbarsten Zeitmesser der Welt ist verlockend, zumal es ihm nicht schwergefallen ist, London zu verlassen, den Ort, wo sein Kind begraben und seine junge Frau verstummt sind. Drei seiner getreuen Gehilfen begleiten Cox in den fernen Osten. Doch was sie hier erwartet, übersteigt sowohl an Luxus als auch an Grausamkeiten sämtliche Vorstellungen der Europäer.

Der Kaiser wünscht eine Uhr, die den Lebenslauf, die gefühlt unterschiedlichen Tempi der einzelnen Abschnitte des menschlichen Daseins anzeigt. Im Verlauf der Wochen und Monate, die die Engländer am Hof arbeiten, fühlt sich Cox zunehmend dem schrankenlos mächtigen Qiánglóng verwandt. Denn der Unnahbare hegt den gleichen Traum wie der Londoner Magier: eine Uhr, deren Räderwerk sich in eine Zukunft ohne Grenzen und Maß dreht, eine Uhr für die Ewigkeit, die weit über die Unsterblichkeit des Kaisers hinausreicht.

Oder ist die Ewigkeit nicht doch nur ein kurzer Moment, festgehalten in dem Augenblick der Liebe? Als er unverhofft der Auserwählten des Herrschers gegenübersteht, scheint Cox genau das zu empfinden. Und die Zeitmaschine wird zur Marginalie.

Christoph Ransmayr
Cox oder Der Lauf der Zeit
S. Fischer Verlag,
303 Seiten,
22 €

Ausgewählt
von Marlene Ippen

Carpe Diem

Rebecca Lutter (1930–2014)

Siehst Du
den Tag,
der überm Grund
aus Ton und Farbe
strahlend
steigt?
Der Dich erkennt.
Der Mut hat alles
anzufangen
und glaubt:
Aus jedem Samenkorn
könnt eine Blume
blühn.

Ja,
solche gibt es!

Kunststück

Rebecca Lutter (1930–2014)

Ein Gesicht
und ein Lachen,
die reim ich
mir manchmal zusammen
und schmiede mir
einen Vers
gegen Mutlosigkeit.

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

Familiensprechstunde

Beratungs- und Therapieangebot für krebskranke Eltern und ihre Kinder
Information + Anmeldung: T 089.4400-77905
Termine: nach Vereinbarung, Montag – Freitag
Hinweis: Spezialsprechstunde Hirntumoren Hirnmetastasen

Offenes Atelier für Menschen mit Krebs

Kunsttherapeutisches Angebot für Betroffene
Information + Anmeldung: T 089.740 590 32
Termine: Montag 16.30 – 20.30 Uhr, Mittwoch 09.30 – 13.30 Uhr
Mohr-Villa, Atelierwerkstatt im Rückgebäude, Situlistraße 73 – 89, 80939 München

Draußen-Aktiv-Programm

Angeleitetes Bewegungsprogramm für Betroffene im Umland von München in Zusammenarbeit mit Outdoor against Cancer
Information + Anmeldung: T 089.4400-74903
Termine 2016/2017: jeweils Samstag, 10 – 17 Uhr
22. April | 27. Mai | 24. Juni | 22. Juli | 26. August | 21. Oktober | 25. November | 16. Dezember

Krebs und Ernährung

Ernährungsseminar für Patienten der Asklepios Fachkliniken München-Gauting
Termine 2016: 16. November | 7. Dezember
Information + Anmeldung: T 089.85791-0 bei Sigrid Reitmeier
Ernährungskurs für Betroffene und Interessierte in Kooperation mit der Kochschule Alfons Schuhbeck
Termine 2017: 9. Mai | 13. Juni | 11. Juli | 12. September | 10. Oktober | 14. November | 12. Dezember
Information + Anmeldung: T 089.2166 90-0 oder info@schuhbeck.de

Live Music Now

Konzerte mit Stipendiaten des Vereins YEHUDI MENUHIN *Live Music Now* *auf den Stationen* F10, G10, G22 und K22
Termine 2017: 26. April | 24. Mai | 21. Juni | 26. Juli | 20. September | 25. Oktober | 06. Dezember

Krebs-Informationstag 2017

In München für Patienten, Angehörige, Pflegende, Ärzte und Interessierte
16. September 2017
Information + Anmeldung: T 089.4400-74918 | www.krebsinfotag-muenchen.de

Fotos: © lebensmut e.V.; Outdoor against Cancer