Ausgabe 2/2017

# lebensmut

Magazin zum Thema Leben mit Krebs

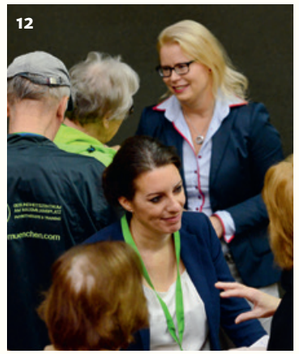
## Wege aus der Angst

Chronische Fatigue – was hilft?

Was mir im Leben wichtig ist …

Bewegungstraining auf Rezept

## Inhalt 2/2017



**03 Editorial**

**04 Wege aus der Angst**
Wie zwei Patientinnen mit ihren Ängsten umgehen

**06 Was mir im Leben wichtig ist …**
lebensmut hat nachgefragt

**08 Was hilft bei tumorbedingter Erschöpfung?**
Interview mit dem Fatigue-Experten
PD Dr. Jens-Ulrich Rüffer

**10 Aufgeben ist keine Option**
Wie es ist, mit einer
chronischen Fatigue zu leben

**11 Einfach gesund bewegen**
Training in einer Krebssportgruppe
gibt es auf Rezept

**12 Hochleistungsmedizin und Menschlichkeit**
Krebsinfotag 2017 verzeichnet Rekordbesuch

**14 Panorama**
Kinder-App über Krebs,
Draußen Aktiv, Telleraktion, …

**16 Eine Sommernacht voller Hoffnung**
Berührende Momente
beim Palmenfest im Schlosspark

**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:** Regine Kramer, Ilona Ramstetter, Elke Reichart, Serap Tari
**Layout:** Gudrun Bürgin Gestaltung
**Fotos:** art in action; Barbara Stäcker; Fotolia; Klinikum der LMU,
Andreas Steeger; Lala Hegerich; Catherina Hess; lebensmut e.V.;
Zeitungsgruppe MM/tz, Heinz Weißfuß, Oliver Bodmer;
Photo Simonis, Wien
**Lithografie:** Reproline Genceller | **Druck:** Druckring GmbH

**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: © Barbara Stäcker; Fotos: © Barbara Stäcker; Andreas Steeger; fotolia.com, Robert Kneschke; Zeitungsgruppe Münchner Merkur/tz, Heinz Weißfuß

Foto: © art in action, Monika Sedlmayr

# Liebe Mitglieder, liebe Freunde und Unterstützer von lebensmut,

können Sie sich in die Lage eines Menschen versetzen, der vom Arzt gerade die Mitteilung erhalten hat, dass er eine bösartige Erkrankung hat? Einige von Ihnen werden diese Situation kennen, als selbst Betroffener, als Angehöriger oder als Freund. Aber auch bei Menschen, denen dieser Gedanke zunächst fern liegt, schwingt sicherlich bei der Vorstellung einer derartigen Situation eine mehr oder weniger deutlich spürbare Angst mit.

Unser aktuelles lebensmut Magazin setzt sich intensiv mit dem Thema Angst auseinander. Denn die Herausforderung für Betroffene besteht vor allen Dingen darin, nicht vor der Angst weg zu laufen, sondern sie als „normale“ Reaktion anzunehmen, um sie zu bewältigen. Um dieser Herausforderung gerecht zu werden, benötigen viele betroffene Menschen Unterstützung. Genau diese Hilfe bietet lebensmut erkrankten Menschen, ihren Angehörigen und Freunden auf vielfältige Weise.

*Die Herausforderung besteht darin,*
*nicht vor der Angst weg zu laufen,*
*sondern sie als „normale“*
*Reaktion anzunehmen.*

Unser zweites Schwerpunktthema ist das sogenannte Fatigue-Syndrom. Unter dieser quälenden Form von Müdigkeit und Erschöpfung während und nach einer Krebsbehandlung leiden viele Patienten. PD Dr. Jens-Ulrich Rüffer kennt sich mit diesem Symptomenkomplex besonders gut aus und schildert die Hintergründe, die einer Fatigue zugrunde liegen, und auch die Möglichkeiten, diese zu überwinden. Ein zentrales Element ist es dabei, nicht aufzugeben und vor allem in Bewegung zu gehen. Moderate sportliche Aktivitäten helfen nicht nur bei Fatigue neuen Lebensmut zu gewinnen und das Leben nach einer Krebserkrankung aktiv zu gestalten.

Auch lebensmut trägt mit seinem Engagement für krebskranke Menschen und ihre Angehörigen dazu bei, die Erkrankung und ihre Folgen zu bewältigten und dem Leben wieder Richtung und Zukunft zu geben. Diese Aktivitäten sind jedoch nur möglich, weil uns viele Menschen durch ihre Spenden unterstützen. Bitte helfen Sie uns dabei, diese Aufgabe auch in Zukunft zu bewältigen und werben Sie in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis für unseren Verein.

In herzlicher Verbundenheit
Ihr

Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann

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

# Wege aus der Angst

**Mit der Diagnose „Krebs“ kommt die Angst – und wird bei vielen zum ständigen Begleiter. Heidi B., 59 Jahre, und die 34-jährige Susann haben Wege gefunden, ihren Ängsten zu begegnen, jede auf ihre Weise.**

*„Sich die eigene Angst genau anzuschauen, ist nicht einfach. Aber wenn Betroffene es schaffen, können sie aktiv werden, Ungeklärtes lösen und Last und Schmerz verringern.“*

Dr. Pia Heußner, Oberärztin und Leiterin der Psycho-Onkologie, Medizinische Klinik III und CCC

Das linke Auge hatte Heidi B. schon länger Probleme gemacht. Seit 2011 mussten in immer kürzeren Abständen gutartige Hautwucherungen entfernt werden. Dann diagnostizierten die Ärzte 2014 eine seltene Form des schwarzen Hautkrebses im Auge. Schließlich, im April 2017, wurde der linke Augapfel entfernt und mit ihm das Innere der Augenhöhle.

„Als der Arzt sagte, dass er mein Auge wahrscheinlich nicht mehr retten kann, hat es mir den Boden unter den Füßen weggezogen“, erzählt Heidi B.. „Ich hatte eine wahnsinnige Angst.“ Würde sie die Arbeit mit den Kindern aufgeben müssen? Ihr geliebtes kreatives Arbeiten und Basteln? Und wie sehr würde diese Operation ihr Aussehen verändern, gar entstellen?

## Alarmfunktion der Seele

Angst ist eine wichtige Alarmfunktion der Seele. Sie warnt in kritischen Situationen, sensibilisiert für Gefahren. Doch sie belastet den Betroffenen auch. Je größer die Angst, desto stärker droht sie, das Leben zu bestimmen.

Eine Krebserkrankung löst viele Ängste aus. Die Unsicherheit hinsichtlich Nebenwirkungen der Therapie, Behandlungserfolg, möglichen Krankheitsfolgen, einem Rezidiv und dem Fortschreiten der Erkrankung (Fachleute nennen dies Progredienzangst) belastet. Hinzu kommt die Furcht vor Sterben und Tod. Diese Ängste ein Stück weit zu kontrollieren, damit sie nicht das ganze Leben dominieren: Darum geht es in vielen Gesprächen, die Dr. Pia Heußner mit Krebspatienten führt.

## Klarheit kann die Angst eindämmen

Die Ärztin und Psycho-Onkologin unterstützt von Krebs betroffene Menschen in Zeiten der Krankheit und Therapie und immer dann, wenn sie Unsicherheit und Angst bedrücken. Ziel ist es, Entlastung zu schaffen und Klarheit zu gewinnen, die Dinge zu sortieren und Lösungen zu suchen. „In unseren Gesprächen geht es nicht darum, die Gedanken, die Angst und Schmerz auslösen, wegzudrücken“, erklärt sie. „Im Gegenteil, wir schauen uns die Ängste genau an, um zu verstehen, woher sie kommen und welche Anteile sich bei näherer Betrachtung als unbegründet erweisen. Denn je übersichtlicher die eigene Situation wird, desto leichter ist es, Lösungen zu suchen und Erleichterung zu finden.“

Heidi B. hat eine ganze Kollektion an unterschiedlichen Motiven für ihre Augenklappen entworfen. Auf dem Foto oben mit ihrem Lieblingsmotiv: zwei ineinander verschlungene Katzen.

Manchmal wird der „Angstberg“ schon beim ersten Sortieren und Prüfen spürbar kleiner. Ist die Angst vor dem was kommt sehr groß, begleitet Dr. Heußner die Betroffenen behutsam und so lange es eben braucht, um den angstauslösenden Berg in kleine Etappen aufzuteilen und überschaubar zu machen.

Für Heidi B. war die größte Angst die, ihr Auge zu verlieren und danach optisch entstellt zu sein, mit einer Gesichtsprothese, die nicht nur Auge, sondern auch Augenlid und Braue ersetzt. Sie empfindet es heute als großes Glück, dass ihr vor der großen Augen-OP ein Flyer der lebensmut Kontakt- und Informationsstelle in die Hände fiel. Zu einem Zeitpunkt, als sie nicht wusste, an wen sie sich wenden und ihre Sorgen mitteilen konnte.

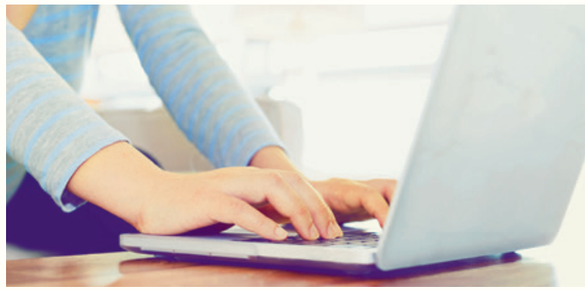
## Den richtigen Gesprächspartner finden

„Ich bekam schnell einen Termin bei Serap Tari von lebensmut. Zum ersten Mal hatte ich das Gefühl, da ist jemand, der mich mit allem, was mich belastet, ernst nimmt und auffängt. Sie sagte: ‚Sie sind doch kreativ. Wie wäre es, wenn sie sich die Augenklappe, die sie nach der OP erst mal tragen müssen, selber machen?‘ – Das war’s!“ Alles zusammen, der Vorschlag der Psycho-Onkologin, das Gestalten der Augenbinden und weitere regelmäßige Gespräche helfen Heidi B. sehr, den Verlust des Auges zu verarbeiten. Heute besitzt sie gut ein Dutzend dieser Augenbinden, alle liebevoll gestaltet und auf die Garderobe abgestimmt.

Jetzt bereitet sich die Angestellte im Erziehungsdienst darauf vor, an ihren Arbeitsplatz zurückzukehren. Einen ersten Besuch mit Augenbinde hat sie im Kindergarten bereits gemacht, um die Kinder auf ihr neues Aussehen vorzubereiten. „Okay, ich habe ein riesiges Loch im Kopf und sehe jetzt anders aus“, sagt sie, „und ich hatte große Angst davor, wie meine vertrauten Menschen mit mir umgehen. Aber ich stelle fest, die sind ganz locker.“

## Kleine Lösung, große Wirkung

Oft sind es kleine Lösungen, die große Wirkung entfalten. Die den Weg über Ungewissheit und Angst hinaus und hin zu einer neuen Perspektive öffnen. Die 34-jährige Susann begann nach ihrer Krebsdiagnose 2016, im Internet in einem Blog zu schreiben. Die Diagnose einer aggressiven Form von Brustkrebs hatte große Angst bei ihr ausgelöst. Noch mehr, als sie erfuhr, dass es außer der Chemotherapie wenig Möglichkeiten der Behandlung gab. „Ich wusste, ich muss durch die 16 Chemozyklen durch, wenn ich gesund werden will. Das Schreiben im Blog hat mir sehr dabei geholfen. Ebenso der Austausch mit anderen Betroffenen, bei dem man sich gegenseitig Mut macht.“



Fotos: © Fotolia.co, eyetronic; Barara Stäcker

Foto: © fotolia.com, Tierney

Für Susann war es von Anfang an wichtig, möglichst gut über ihre Krankheit und Therapie informiert zu sein. Das Wissen half ihr, sich auf das Bevorstehende vorzubereiten und die lange Chemotherapie gut zu überstehen. Doch manchmal wird die genaue Information zum Problem. Zu wissen, wie hoch das eigene Rückfallrisiko ist, kann auch zum Einfallstor für die Angst werden. „Jetzt im Sommer habe ich Probleme mit der Hitze“, erzählt sie. „Die Lymphknoten schwellen wiederholt an – und dann denke ich, der Krebs kommt zurück.“ Damit umzugehen, ist auch Monate nach dem erfolgreichen Abschluss der Behandlung nicht einfach.

Ihre Psycho-Onkologin ist dann wichtig, zu der sie regelmäßig geht. Auch die Treffen mit gleichaltrigen Betroffenen im Münchner Netzwerk JUKK (Jung. Krebs. Kontakt, www.jukk.de) helfen. Und die junge Frau versucht Dinge zu unternehmen, die ihr guttun, wie z.B. Kurzreisen, die sie jetzt wieder machen kann.

## Angstfreie Inseln finden

Dr. Pia Heußner nennt das: angstfreie Inseln finden. Die Psycho-Onkologin ermutigt ihre Klienten dazu, Beschäftigungen zu suchen, die von der Angst ablenken und bei denen der Kopf aufhört zu denken. „Was hilft mir, die Angst nicht wahrzunehmen? Und sei es auch nur für ein paar Minuten? Wenn ich eine solche angstfreie Insel entdeckt habe, kann ich sie vielleicht Schritt für Schritt größer machen und die raumgreifende Angst ein Stück zurückdrängen.“ Am besten ist es, man hat einen ganzen Rucksack voller Möglichkeiten, die über den Tag und durch die Krise hindurch helfen können.

Und wenn auch ein ganzer Rucksack voller Ablenkungsstrategien nicht hilft? Wenn einen die Sorgen überwältigen? Heidi B. hat in der Zeit der Krankheit eines gelernt: „Ich kann zulassen, dass ich Angst habe und mir Hilfe holen. Ich weiß, es gibt Menschen, die sich für mich Zeit nehmen und da sind, wenn ich sie brauche.“ *rk*

# Was mir im Leben wichtig ist …

**lebensmut hat nachgefragt: Was ist Ihnen im Leben wichtig? Von welchen belastenden Dingen könnten Sie Abschied nehmen oder haben Sie schon Abschied genommen?**

Freiheit

„Freiheit. Für mich als Frau und Autorin ist die Freiheit in unserer Gesellschaft wichtig. Die Freiheit, trotz schwieriger Bedingungen das eigene Leben zu leben. Dabei geht es nicht um eine egoistische Freiheit, sondern um die Freiheit, sich in unserer Gesellschaft verantwortlich zu engagieren.

Wenn Freiheit nur Leerformel ist, die gut klingt, aber zu nichts Bestimmtem verpflichtet – auf diese Freiheit kann ich verzichten. Freiheit ist im Grunde ein Geschenk, das uns von Gott gemacht wird. Denn: Wo der Geist Gottes ist, da ist Freiheit."

**Asta Scheib,** *geboren in Bergneustadt im Rheinland, arbeitete als Redakteurin bei verschiedenen Zeitschriften. Sie gehört heute zu den bekanntesten deutschen Schriftstellerinnen und lebt mit ihrer Familie in München.*

Das Glück der nächsten Nähe

„Mir ist nichts ist so wichtig wie das Glück der nächsten Nähe. Zu leben mit Menschen, denen ich verbunden bin durch Jahre in Liebe oder auch nur durch eine kurze Begegnung. Nichts Größeres gibt es, als den Blick in ein Gesicht voller Lächeln.

Ganz anders, aber ebenso wichtig ist für mich die seelische Verbindung zu denen, die nicht mehr da sind. Ich denke oft, dass Vater und Mutter segensreich auf mich herabsehen wie Schutzengel. Dazu treten meine geistigen „Freunde", die Großen unserer Kulturgeschichte, deren Worte und Ideen meinem Leben immer wieder neuen Aufschwung geben.

Abschied nehmen würde ich gerne vom Gedanken an alle Fehler, die ich in meinem Leben gemacht habe. Weil ich als Student zu faul war, habe ich im Traum immer noch das Staatsexamen vor mir. Schön, wenn Lethes Welle alle Schuldgefühle wegspült. Aber damit würden auch alle glücklichen Erinnerungen versinken. Das wünsche ich mir nicht."

**Dr. Dirk Ippen,** *Verleger und Unterstützer von lebensmut, Gastgeber der jährlichen Festabende im Münchener Zeitungsverlag (Alte Rotation) zugunsten von lebensmut.*

Vertrauen

Aufrichtigkeit

Respekt

„Wichtig in meinem Leben ist die Liebe zu und von meiner Frau, meinen Kindern und Enkeln und die Zuneigung wirklicher Freunde. Obwohl man sagt, daß echte Freundschaften nur in jungen Jahren entstehen, habe ich die gegenteilige Erfahrung gemacht und gerade in höherem Alter sehr wertvolle und enge Freunde geschenkt bekommen.

Auf meinem beruflichen, z.T. aber auch privaten Lebensweg habe ich viele Machtspiele und Tricksereien erlebt, Unwahrheit, Unzuverlässigkeit und Respektlosigkeit erfahren. Auf Menschen, die den Mitmenschen nicht achten und rücksichtslos ihren Vorteil suchen, kann ich verzichten."

**Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann,** *1. Vorsitzender von lebensmut und Direktor der Medizinischen Klinik III am Klinikum der Universität München.*

Fotos: © fotolia.com, bittedankeschön; Zeitungsgruppe Münchner Merkur/tz; Catherina Hess; Andreas Steeger

Fotos: privat; © Zeitungsgruppe Münchner Merkur/tz, Oliver Bodmer; privat





Bewusst leben

„Früher dachte ich, alles geht immer so weiter, mittlerweile weiß ich, alles verändert sich ständig, manchmal auch zum Schlimmsten. Doch hinter allem Schrecklichen liegen auch positive Erfahrungen: Wie viel Fülle steckt in einem einzigen Tag, in einer Stunde, sogar in wenigen Minuten, wenn man sie nur bewusst lebt. Und darauf kommt es an. Das wusste ich vorher nicht. Gelernt habe ich auch: Beruf und Leistungserbringung dürfen nicht das Wichtigste im Leben sein. Freundschaft, Gesundheit und die reine Freude, auf der Welt zu sein, sind wichtiger."

**Jürgen Bräunlein,** *53 Jahre, lebt in Berlin, im Juni verstarb sein Bruder mit 54 Jahren nach kurzer Krankheit im Klinikum Großhadern.*

Seelische Unterstützung

Freundschaft

„Seit kurzem ist der Krebs zurück und nach der Behandlung ist offen, wie es weitergeht. Im Angesicht der unsicheren Prognose weiß ich jetzt, was mir in all den Jahren seit der Ersterkrankung gefehlt hat, nämlich als Mensch ganzheitlich angesprochen zu werden. Damals bin ich wieder in das alte Leben zurückgekehrt und habe die Achterbahnfahrten zwischen den Vorsorgeuntersuchungen ohne Unterstützung durchgestanden. Nun ist vieles nicht mehr wichtig: das Gefühl der Unabkömmlichkeit in der Arbeit, große Reisen … Die Zeit mit meiner Lebenspartnerin ist wertvoll, auch sie ist lebensgefährlich erkrankt. Meine Gedanken versuche ich, auf die körperliche und psychische Lebensqualität zu lenken und prüfe deshalb auch ärztliche Empfehlungen kritischer. Es ist ein Glück, dass ich bei all dem nun endlich auch seelische Unterstützung gefunden habe."

**Alfred B.,** *63 Jahre, ist vor 17 Jahren an einem nicht heilbaren Gehirntumor erkrankt.*

Familie

Glückliche Erinnerungen

Freunde

„Was mir im Leben wichtig ist? Natürlich die Familie mit Frau und Kindern, Freunden und Verwandten; ferner Frieden und Freiheit, Gesundheit und persönliches Wohlergehen. Wer tiefer geht, stößt auf den Barockdichter Paul Fleming, der in seinem großartigen Sonett „An sich" zur Erkenntnis gelangt, dass „sein Unglück und sein Glücke sich ein jeder selbst sei"– 14 Verszeilen als Anleitung für das Leben, das bekanntermaßen immer von vorn kommt und uns täglich vor neue Herausforderungen stellt. Unsere Haltung im Umgang mit dem Unvorhersehbaren wird über das Gelingen entscheiden und unseren Charakter prägen. Der Beistand dessen, der mich täglich bei meinem Namen ruft, hilft mir, mein persönliches Schicksal, auch mit all seinen Brüchen, Verletzungen, Sehnsüchten und Hoffnungen als einzigartige Fügung des ‚Lebens in Fülle' dankbar und demütig anzunehmen. Von der Vorstellung, dass irgendwann in naher Zukunft sich ein Zustand vollkommener (Glück)Seligkeit bei weitestgehender Abwesenheit von Sorgen und Nöten einstellt, dürfen wir uns getrost verabschieden."

**Thomas Jansing,** *Unterstützer von lebensmut, ist Initiator und Geschäftsführer von Sternstunden e.V., der erfolgreichsten Benefizaktion Bayerns.*

Liebe

Ehrliche Zuneigung

„Mich hält und trägt die Liebe meines Mannes und die ehrliche Zuneigung meiner Freunde und Freundinnen, die mir notfalls auch kritische Wahrheit gönnen. Dazu natürlich mein Glaube an Gott, von dem ich glaube, dass er mich in meinem Leben begleitet und mich aufnimmt, wenn ich sterbe. Verzichten kann ich auf Menschen, die mir nicht aufrichtig gegenübertreten oder hinter meinem Rücken schlecht über mich reden. Von denen verabschiede ich mich so schnell wie möglich, auch wenn es am Anfang weh tut, weil ich ihnen vielleicht zunächst vertraut habe. Ich brauche unbedingte Aufrichtigkeit und Vertrauen – das ist mir das Wichtigste. "

**Susanne Breit-Keßler,** *Regionalbischöfin der Evangelisch-Lutherischen Kirche für München und Oberbayern, gehört dem lebensmut-Kuratorium an.*

# Was hilft bei tumorbedingter Erschöpfung?

## Ein Gespräch mit dem Fatigue-Experten PD Dr. Jens-Ulrich Rüffer aus Köln

PD Dr. Jens-Ulrich Rüffer ist der Vorsitzende der Deutschen Fatiguegesellschaft.

**Infolge ihrer Krebserkrankung leiden viele Patienten unter einer anhaltenden Erschöpfung (Fatigue).PD Dr. Jens-Ulrich Rüffer berichtet über den aktuellen Wissensstand, Therapiemöglichkeiten sowie seine Erfahrungen in der Arbeit mit Betroffenen.**

**Herr Dr. Rüffer, warum leiden so viele Krebspatienten während oder nach ihrer Erkrankung an Erschöpfung?**
Zunächst einmal kann es nicht überraschen, wenn sich Patienten in der Folge einer Krebsdiagnose und -therapie erschöpft fühlen – bei all den seelischen, körperlichen und sozialen Belastungen, die diese mit sich bringen. Diese Erschöpfungszustände sind oft vorübergehend, weshalb wir dann auch von akuter Fatigue sprechen. Anders sieht es bei der klassischen tumorbedingten Fatigue aus. Sie entwickelt sich chronisch, das heißt, sie bleibt oder kommt nach Ende der Therapie irgendwann zurück.

**Woran erkennt man eine Fatigue?**
Einfach gesprochen, ist die Fatigue ein andauernder, tiefer Erschöpfungszustand, dessen Ursache weder medizinisch noch durch ungünstige Lebensführung erklärt werden kann. Die Betroffenen fühlen sich z.B. schon beim Aufwachen erschöpft, selbst wenn sie ausreichend geschlafen und sich am Vortag nicht körperlich verausgabt haben. Auch der Arzt kann keine körperlichen Ursachen feststellen, wie z.B. Blutarmut, Herz- oder Nierenschwäche.

**Was weiß man über die Ursachen von Fatigue?**
Leider gibt es bis heute keine gesicherten Erkenntnisse über mögliche Ursachen. Was wir wissen ist, dass es die eine Ursache für eine Fatigue nicht gibt.

**Sind bestimmte Patienten stärker betroffen?**
Fatigue hängt nicht mit der Art und Schwere einer Krebserkrankung oder -therapie zusammen. Untersuchungen zeigen, dass lediglich Patienten mit Blutstammzell-Transplantation etwas häufiger von Fatigue betroffen sind.

**Was unterscheidet akute von chronischer Fatigue?**
Wir sprechen von einer akuten Fatigue, wenn diese während der Therapie auftritt und bis in die Nachtherapiezeit anhält. Hält diese Erschöpfung aber länger als 12 Monate nach Abschluss der Therapie an, dann sprechen wir von einer chronischen Erschöpfung. Ich muss betonen, dass diese Unterscheidung auf Erfahrung und Beobachtung beruht und nicht vollständig wissenschaftlich fundiert ist.

**Wie lange kann die Erholung dauern?**
Hier haben wir dazugelernt. Wir sehen, dass die Betroffenen unterschiedlich viel Zeit brauchen. Auch ein halbes Jahr nach der Tumorerkrankung muss man damit rechnen, dass die Erholung noch andauert. Und selbst ein Jahr nach Diagnose würden wir aus unserer Perspektive noch mit einer verzögerten Erholung rechnen.

**Ist eine chronische Fatigue unabänderlich?**
Das ist eine sehr spannende Frage. Wir haben selber Langzeitdaten zu Hodgkin-Patienten vorgestellt. Diese Zahlen zeigten, dass sich doch ein größerer Anteil von Patienten auch noch Jahre nach der Therapie erschöpft fühlte. Dem gegenüber beobachte ich bei meinen Fatigue-Patienten ein sehr interessantes Phänomen. Viele von ihnen berichten zunächst, dass es ihnen seit der Tumorerkrankung nicht besser, sondern eher schlechter gehe. Frage ich genau nach, was sie vor zwei Jahren konnten, vor einem Jahr und heute, zeigt sich relativ häufig, dass doch eine Verbesserung zur Ausgangssituation nach Therapie stattgefunden hat.

Foto: ©Photo Simonis, Wien

Foto: © fotolia.com, Jürgen Fälchle

*„Präventiv kann sich jeder Patient schon ab der Diagnose sportlich bewegen.“*

PD Dr. Jens-Ulrich Rüffer

**Verbesserungen werden also nicht wahrgenommen?**
Ja. Meine Vermutung ist, dass die Betroffenen Verbesserungen nicht bewusst wahrnehmen können, weil die Erholung so langsam geschieht. Wir alle wissen, dass man mit einer Grippe in der ersten Woche richtig krank ist und erst nach drei Wochen wieder richtig fit ist. Diese Erfahrung lässt sich nicht auf die Fatigue übertragen. Die stark zeitverzögerte Erholung kann nicht im „normalen“ Maßstab erfasst werden, der sich in Tagen oder Wochen bemisst.

**Was raten Sie diesen Patienten?**
Ich empfehle ihnen, täglich über die Dauer von 30 Minuten eine bestimmte Strecke zu gehen – natürlich mit angemessener Belastung. Wenn der Patient dann in den nächsten Wochen oder Monaten merkt, dass er diese Strecke deutlich schneller bewältigt, rate ich, sie entsprechend zu verlängern. Natürlich leiden diese Patienten weiter an Fatigue, aber sie erleben, dass sie sich verbessern und das sind wichtige Erfolge und ein Zugewinn an Lebensqualität.

**Was können Patienten selbst vorbeugend tun?**
Präventiv kann jeder Patient aktiv werden und sich schon ab der Diagnose sportlich bewegen. Wegen der positiven Wirkung von Sport bei Krebserkrankungen wird heutzutage allgemein dazu geraten. Bewegung hilft den Patienten in vielfacher Hinsicht: bei Schmerzen, gegen Depression und bei der besseren Verträglichkeit der Therapie.

**An wen wendet sich ein Patient am besten, wenn er sich erschöpft fühlt?**
Wenn jemand mit dem Thema tumorbedingte Erschöpfung umgehen kann, dann ist das der Onkologe. Deshalb ist es am sinnvollsten, bei dem Arzt zu bleiben, bei dem man primär behandelt wurde. Wichtig ist, die Erschöpfung so früh wie möglich beim Arzt anzusprechen.

**Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?**
Hier ist zunächst die Anschlussheilbehandlung zu nennen, die sich als sehr hilfreich erweist. Patienten, die nicht unter einer klassischen Langzeiterschöpfung leiden, erholen sich dadurch oft schon wieder ganz gut.

Darüber hinaus muss die Therapie einer tumorbedingten Erschöpfung individuell auf den Patienten zugeschnitten werden. Unabdingbar ist eine ärztliche Beratung. Der Betroffene muss verstehen, was er hat, dass es weder schlimm ist noch außergewöhnlich, aber auch nicht einfach zu beheben ist.

**Was kann noch helfen?**
Neben dem individuellen körperlichen Training kommt der Psycho-Onkologie in vielfacher Hinsicht eine Schlüsselfunktion zu – als therapeutische Begleitung, aber auch als Lebensberatung und pragmatische Hilfe bei der Bewältigung des veränderten Alltags.

**Mit welchen Vorurteilen über Fatigue sollte man aufräumen?**
Das größte Vorurteil sehe ich auf Seiten der Leistungserbringer, wenn sie den Betroffenen Simulation unterstellen und versuchen, berechtigte Rentenansprüche abzuschmettern.

Das zweite große Missverständnis besteht auf therapeutischer Seite: Fatigue ist keine Depression und sollte nicht mit Antidepressiva therapiert werden! Acht von zehn Patienten, die in meine Beratung kommen, haben fälschlicherweise eine Depressionsdiagnose erhalten und über Monate ein Antidepressivum geschluckt, das bei Fatigue wirkungslos ist und zudem Nebenwirkungen zeigen kann. Deshalb ist es so wichtig, früh von fachkundiger Seite zu klären, ob eine tumorbedingte Erschöpfung vorliegt.

**Wie sollte eine gute, individualisierte Beratung aussehen?**
Sie sollte auf jeden Fall auf die Persönlichkeit und die Lebensrealität des Patienten ausgerichtet sein. Beispiel Bewegungsprogramm: Bei einem Patienten ohne Sporterfahrung suchen wir realistische Ziele, die leicht zu erreichen sind und wirklich etwas bewirken.

Und natürlich darf ein Patient mal ein Motivationsloch haben, er darf auch mal richtig feiern, selbst wenn er danach drei Tage gar nichts auf die Reihe bekommt. Also: ein Bewegungs- oder Sportprogramm muss etwas mit der Lebenswirklichkeit zu tun haben.

*Das Gespräch führte Regine Kramer*

**Mehr Informationen**
- www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de
- Infobroschüre der Deutschen Krebshilfe: Fatigue bei Krebs. Frei erhältlich unter www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/infothek/

Wie es ist, mit einer chronischen Fatigue zu leben

# Aufgeben ist keine Option

**Als hätte sie einen Schlag auf den Kopf erhalten, so fühlt sich Margarete A. jeden Morgen beim Aufwachen. Und so geht es weiter durch den Tag: Konzentrationsschwierigkeiten, ein Gefühl wie bei einer schweren Grippe und immer diese tiefe Müdigkeit. Sie leidet infolge ihrer Krebserkrankung unter chronischer Erschöpfung. Doch die sie hat gelernt, damit klarzukommen.**

Dass die alleinerziehende Mutter zweier Kinder an chronischer Fatigue leidet, würde man auf den ersten Blick nicht vermuten. So agil und engagiert erscheint sie im Gespräch. „Meine Strategie ist, nie aufzugeben“, erklärt die Mittvierzigerin. „Aufgeben ist keine Option.“

Als IT-Managerin hatte sie sich viele Jahre in einem stressigen Berufsumfeld engagiert, sich behauptet, Karriere gemacht. Dazu die zwei Kinder, die sie seit der Scheidung allein erzieht. Dann erhielt sie im September 2014 die Krebsdiagnose, aus heiterem Himmel. Eine schnelle, schwere Operation folgte und plötzlich: keine Kraft mehr, totale Erschöpfung. Auch in der folgenden Anschlussheilbehandlung verbesserte sich der Zustand nicht wirklich. „Ich kannte mich so gar nicht“, erzählt sie. „So schwach, weinerlich, nicht belastbar. Und immer diese Konzentrationsschwierigkeiten, Hals- und Gliederschmerzen.“

## Plötzlich keine Kraft mehr

Die Ärzte in der Rehaklinik äußerten damals schon den Verdacht: tumorbedingte Fatigue. Doch darum konnte sich Margarete A. nach der Reha-Behandlung lange nicht kümmern. Der kleine Sohn war gerade eingeschult, ein Umzug mit Wohnungsrenovierung stand an. Dann die vielen Anträge und Gutachten für Krankenkasse und Rentenversicherung. „Natürlich habe ich da weiter funktioniert, vor allem für die Kinder, die meine Krankheit noch nicht verstanden und bewältigt hatten.“ Doch gut ging es ihr nicht dabei.

Schließlich, im Spätsommer 2015, holte sich Margarete A. Rat bei einer Psycho-Onkologin. Diese bestätigte die Diagnose einer chronischen Fatigue. Vor allem aber riet sie ihr zu einer Verhaltenstherapie, um mit ihrer Energie haushalten zu lernen. Hinzu kamen Antistressmanagement, Entspannungsmethoden, alles was helfen kann, um trotz deutlich verminderter Energie und Belastbarkeit den Alltag zu bewältigen. Und so niederschmetternd die Diagnose auch war, so half sie Margarete A. doch, in der neuen Wirklichkeit anzukommen. „Das Wichtigste bei Fatigue ist, sich bewusst zu machen, dass man nicht mehr so funktioniert wie früher“, sagt sie, „und dann seinen Weg zu finden und Frieden zu schließen mit der Situation.“

## Strategien für den Alltag

Doch was heißt das: seinen Weg finden? Margarete A. beschreibt, wie sie ihren Alltag strukturiert und bewältigt. Sie hat gelernt, sich zu beobachten, Ruhepausen in den Tagesablauf einzubauen und für genügend Schlaf zu sorgen. Sie weiß, dass Sport wichtig ist und gut tut. Deshalb schaffte sie sich einen Hund an, mit dem sie nun regelmäßig an die frische Luft und in Bewegung kommt. Genauso wichtig sind ihr soziale Kontakte, das gemeinsame Nordic Walking mit der Freundin, Besuche und Gespräche. Was sie möglichst vermeidet, ist alles, was mit Druck zu tun hat. Keine Vereinsmitgliedschaften, möglichst wenig Termine. Und es muss nicht immer alles perfekt sein. Die Küche bleibt dann halt auch mal unaufgeräumt. Sie muss nicht mehr alles hinkriegen.

## Gute Information und Selbstkontrolle

Zu ihren Erfahrungen mit der Fatigue gehört auch, dass Unwissen und Missverständnisse gegenüber dem Krankheitsbild weit verbreitet sind, selbst bei Ärzten. Die einen diagnostizierten eine Depression und wollten sie mit Antidepressiva therapieren. Die anderen versprachen große Verbesserungen durch Nahrungsergänzungsmittel. Nichts davon ist nach ihrer Erfahrung hilfreich und Antidepressiva sind im Falle einer Fatigue auch die falsche Therapie. „Was wirklich hilft, ist sich selbst zu informieren. Und ein gutes Selbstmanagement, Achtsamkeit und Bewegung.“ Auch wenn es ihr ein wenig besser geht, so weiß sie doch, dass sie bis heute nur mit Mühe ihren Alltag bewältigt. „Mir selber einzugestehen, dass ich nicht mehr so leistungsfähig bin wie früher, das ist einfach schwer, gerade wenn man so aktiv war wie ich“, sagt sie. „Doch Aufgeben ist keine Option.“ *rk*



Foto: © fotolia.com, bittedankeschön, Pran stocker room

*„Das Angebot onkologischer Rehasportgruppen richtet sich an alle Tumorpatienten ab Diagnose.“*



Anika Berling-Ernst,
Dipl. Sportwissenschaftlerin,
Zentrum für Prävention, Rehabilitation und Sportmedizin am Klinikum rechts der Isar

Nützliche Tipps!

# Einfach gesund bewegen

**Ein fachkundiger Trainer, regelmäßige Termine und Sport in der Gruppe: Das macht es für viele Krebspatienten einfacher, in Bewegung zu kommen und zu bleiben. Reha-Sportgruppen bieten all das. Und das Beste daran: Das Training in einer anerkannten onkologischen Rehabilitations- oder Krebssportgruppe gibt es auf Rezept.**

Früher dachte niemand an Bewegung und Sport für Tumorpatienten. Da hieß es: schonen, möglichst wenig körperlich belasten. Das hat sich gründlich geändert. Heute empfehlen Ärzte oft schon beim Erstdiagnosegespräch körperliches Training. Denn viele Studien zeigen, dass ein fitter und ausreichend bewegter Körper die Nebenwirkungen einer Krebstherapie besser wegsteckt. Es gilt als sicher, dass aktive Patienten ihren Alltag leichter bewältigen, die Lebensqualität steigt und auch eine Fatigue kann günstig beeinflusst werden.

## Ihr Weg zum Rehasport auf Rezept

Das Angebot von onkologischen Rehasportgruppen richtet sich an alle Tumorpatienten ab Diagnosestellung. Für eine Kostenübernahme durch die gesetzliche Krankenkasse benötigen Sie eine ärztliche Verordnung. Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an. Er muss im erforderlichen „Formular 56“ Diagnose und Dauer der Teilnahme angeben. Sie leiten dann das Formular an Ihre Krankenkasse weiter, die Ihnen die Kostenübernahme schriftlich bestätigt. In der Regel bezuschussen die Krankenkassen 50 Übungseinheiten über die Dauer von 18 Monaten. Folgeverordnungen bedürfen einer neuen Antragstellung mit ärztlicher Begründung.

Das Angebot an lizenzierten onkologischen Rehasportgruppen ist regional unterschiedlich. Auf der Suche nach einer Gruppe in Ihrer Nähe helfen Ihnen Ihre Krankenkasse, Krebsberatungsstellen und Selbsthilfegruppen.

**Weitere Ansprechpartner:**

- **In Bayern und München:**
  **Bayerische Krebsgesellschaft e.V.**
  Tel. 089.548840-0
  info@bayerische-krebsgesellschaft.de
- **In München:**
  **Kuratorium für Prävention und Rehabilitation e.V.**
  Dr. phil. Christoph Lammel
  Mi 09.30–12 Uhr, Do 09.30–11 Uhr
  Tel. 089.289-24420 | kuratorium.pr@sport.med.tum.de
- **In Landshut:**
  **Rehavital Gesundheitssport e.V.**
  Tel. 0871.74050 | info@rehavital.info

**Informationen über Krebs und Sport**

- **Zentrum für Prävention und Sportmedizin**
  Spezialsprechstunde „Sport und Krebs“
  Terminvereinbarung Tel. 089.4140-6774
- **Tumorzentrum München**
  www.tumorzentrum-muenchen.de > Patienten > Bewegung
- **Krebsinformationsdienst Deutsches Krebsforschungszentrum**
  www.krebsinformationsdienst.de > Leben mit Krebs > Alltag > Sport und Bewegung

Fotos: © privat; fotolia.com, Robert Kneschke

Der Krebs-Informationstag am 16. September 2017

# Hochleistungsmedizin und Menschlichkeit

Prof. Dr. Günter Schlimok, Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann, Thorsten Otto, Nicole Erickson M.Sc., Prof. Dr. Christian Gratzke, PD Dr. Nina Ditsch, Dr. Dorothea Rjosk-Dendorfer

*Jahr für Jahr erreicht der Krebs-Informationstag mehr Menschen. Am 16. September kamen erstmals über 1000 Besucher in das Klinikum Großhadern, um das breite Informationsangebot über aktuelle Fortschritte in der Krebsmedizin zu nutzen.*

So war's noch nie! Rund 640 Anmeldungen waren vorab eingegangen. Doch am Krebs-Informationstag selbst wurden schon zwei Stunden nach Eröffnung 700 Besucher gezählt. Kein Wunder, dass die 400 Butterbrezeln in kürzester Zeit weg waren und auch die anderen Essensangebote nicht ausreichten.

Die Eröffnungsveranstaltung bestritt in diesem Jahr Prof. Wolfgang Hiddemann selbst. Sein Thema „Hochleistungsmedizin und Menschlichkeit" ist zugleich sein Leitbild als Klinikdirektor und erster Vorsitzender von lebensmut. In dem sehr persönlichen Gespräch mit BR-Moderator Thorsten Otto erlebten die Zuhörer einen Arzt, für den der menschliche Umgang mit Patienten selbstverständlich und unverzichtbar ist. Und einen Menschen, der nicht nur erzählte, wie er seine Vision mit der Gründung von lebensmut verwirklichte. Sondern der auch über eine tiefe, persönliche Krise sprach, die er nur in einer längeren Auszeit und mit psychotherapeutischer Hilfe überwinden konnte.

## Viel Zeit für Fragen und Gespräche

Wie gut Hochleistungsmedizin und Menschlichkeit zusammen funktionieren, beweist der Krebs-Informationstag immer wieder aufs Neue. Wo sonst gibt es solch vielfältige Möglichkeiten für Patienten und Angehörige, mit medizinischen Experten ins Gespräch zu kommen? Jeder kann seine brennendsten Fragen stellen und erhält Antworten, die kompetent beantwortet werden und die aktuellsten Entwicklungen in der Erforschung und Behandlung von Krebs mit einbeziehen.

Schön war es auch zu beobachten, dass sich viele Teilnehmer und Dozenten nach den Arbeitsgruppen noch intensiv austauschten und wie häufig auch Teilnehmer untereinander ins Gespräch kamen. Für die Veranstalter lebensmut, die Bayerische Krebsgesellschaft, das Klinikum der LMU München und das Comprehensive Cancer Center München ist dies neben dem großen Teilnehmerandrang die schönste Bestätigung ihres Engagements. *rk*

Fotos: © Andreas Steeger

Von oben links nach unten rechts:
Prof. Dr. Nadia Harbeck, Susanne G., Prof. Dr. Jens Werner, Prof. Dr. Volker Heinemann, Prof. Dr. Christian Peschel, Moderator Prof. Dr. Peter Herschbach

# Was ist personalisierte Medizin?

### Ärzte und Betroffene diskutierten auf dem Krebs-Informationstag 2017

Fünf medizinische Experten und eine Patientin saßen zum Abschluss des Krebs-Informationstages auf dem Podium, um für und mit dem Publikum über die sogenannte personalisierte Krebsmedizin zu diskutieren. Dabei waren sich die Diskutanten schnell einig, dass der Begriff „zielgerichtete Krebsmedizin" zutreffender sei. So betonte Prof. Dr. Christian Peschel: „Wichtig ist zu verstehen, dass diese Therapien auf die Eigenschaften, die der Tumor aufweist, zielgerichtet eingesetzt werden." Diese Medikamente hemmen das Wachstum des Tumors, indem sie sich gegen seine besonderen, wachstumsfördernden Eigenschaften richten. Die Behandlung mit einem solchen, zielgerichteten Wirkstoff kommt allerdings nur für Patienten infrage, deren Tumor die jeweils spezifischen Eigenschaften aufweist.

Prof. Dr. Jens Werner berichtete, dass die Kenntnis über molekulare Tumoreigenschaften auch die Chirurgie beeinflusst. Zu wissen, dass ein Krebs wenig aggressiv ist, hilft z.B. bei der Entscheidung, ob und wie operiert wird, gerade wenn ein Patient sehr alt ist und viele Nebenerkrankungen hat.

Doch die molekulargenetische Diagnostik hilft nicht nur, neue oder bessere Therapiemöglichkeiten zu finden, sondern auch, den Krebs besser zu verstehen, wie Prof. Dr. Nadia Harbeck betont. Bei frühen Brustkrebserkrankungen ist es so möglich, Patientinnen eine Chemotherapie zu ersparen, wenn sich der Tumor als wenig aggressiv erweist. Bei Patientinnen, die die Standardbehandlungen durchlaufen haben und nach weiteren Therapieoptionen suchen, kann im Einzelfall die Therapie mit besonderen, zielgerichteten Medikamenten angeboten werden. Solche Therapieüberlegungen werden in molekularen Tumorboards mit interdisziplinären Experten überlegt und diskutiert, betonte Prof. Dr. Volker Heinemann. Diese Medikamente müssen dann noch von den Krankenkassen genehmigt werden.

*„Personalisierte Therapien werden gezielt auf die Eigenschaften eines Tumors eingesetzt."*

Prof. Dr. Christian Peschel, Klinikum rechts der Isar

Dass ein solcher Schritt nicht einfach ist, berichtete die Patientin Susanne G., die an metastasiertem Lungenkrebs leidet: „Beim mir ging es damals ums Überleben. Deshalb war die Zeit, bis das Medikament von der Krankenkasse genehmigt war, sehr belastend."

Den onkologischen Spitzenzentren kommt beim Thema zielgerichtete Krebsmedizin eine zentrale Rolle zu. Sie sind nicht nur Anlaufstelle für eine Zweitmeinung und bieten zielgerichtete Therapien an. Sondern sie kooperieren auch mit den behandelnden Onkologen und regionalen Krankenhäusern – zum Nutzen der Patienten.

Welche Therapie für den einzelnen Patienten die beste ist, richtet sich nach vielen Faktoren. Dabei rückt nicht nur der Tumor in den Blick, sondern auch der Patient, mit seinem Alter, der gesundheitlichen Verfassung – aber auch seiner persönlichen Situation. Susanne G. formulierte dies abschließend so: „Es ist so wichtig, dass die Ärzte gut auf mich als Patientin und Mensch eingehen. Dass sie mit mir ausführlich reden, erklären und auch Verständnis haben." *rk*

**Weitere Informationen** zum Thema finden Sie unter: www.krebsinformationsdienst.de/behandlung Stichwort „Zielgerichtete Krebstherapien".

## Neue Kinder-App über Krebs

Was ist Krebs? Ist Krebs heilbar? Ist er ansteckend? Habe ich etwas falsch gemacht? Kinder wollen genau verstehen, was mit der kranken Mama oder dem kranken Papa los ist. Doch je nach Alter schaffen sie es nur schwer, über ihre Angst und Nöte zu sprechen. Die neue App „Der Zauberbaum“ unterstützt von Krebs betroffene Eltern dabei, mit den Kindern über die Krankheit ins Gespräch zu kommen.
Sie bietet Eltern viele Anregungen für Gespräche mit dem Kind. Sehr schön gezeichnete Bilder, Videos und ein interaktives Spiel ermöglichen es Kindern zwischen ca. 5 und 12 Jahren, sich spielerisch mit dem Thema auseinanderzusetzen. Schwierige Wörter werden in einem Glossar erklärt und auch Tipps für weiterführende Informationen sind integriert.
Entwickelt wurde die App vom Verein „Hilfe für Kinder krebskranker Eltern“ und speziell zum Thema Brustkrebs. Nach Einschätzung unserer Kinder- und Jugendtherapeutin Claudia Mück ist sie jedoch auch bei anderen Krebserkrankungen gut einsetzbar. Sie empfiehlt, dass immer ein Elternteil dabei ist, wenn sich das Kind mit der App beschäftigen möchte. Unser Therapeutinnenteam freut sich über Erfahrungsberichte und Rückmeldungen.

**Information**
Die App „Der Zauberbaum“
ist kostenlos und in allen
App-Stores erhältlich.

## Tanzen am Klinikum Landshut

Tanzen bringt die Seele zum Schwingen! Mit dieser Überzeugung bietet die Initiative lebensmut am Klinikum Landshut einen neuen Tanzkurs für Krebspatienten an. Der nächste Kurs startet am 6. November 2017 von 16.30 bis 18 Uhr in der Tanzschule LeBal (am Regierungsplatz in Landshut). „Let’s dance!“ heißt es dann insgesamt fünf Mal in Folge, immer montags und zum einmaligen Unkostenbeitrag von 15 Euro.

**Information + Anmeldung**
Onkologische Tagesklinik
am Klinikum Landshut
Tel. 0871.698-3292

## Magazine für mobile Bibliothek

Seit über zehn Jahren schieben ehrenamtliche Mitarbeiter der Mobilen Bibliothek ihren Wagen über die Stationsflure der Medizinischen Klinik III. Seit neuestem unterstützt uns der Burda-Verlag mit einem breiten Sortiment an Zeitschriften. So kommen stationäre Krebspatienten nun in den Genuss immer aktueller Lektüre.
Darüber freuen wir uns ebenso wie über einen Bericht im Burda-Magazin FOCUS-Gesundheit. Er stellte die ehrenamtlichen Helfer unserer Mobilen Bibliothek vor.

Mitglied werden!

lebensmut
Leben mit Krebs

## Freunde willkommen

Gemeinsam Gutes tun – dafür bietet unser Verein lebensmut zahlreiche Möglichkeiten: Über 300 Mitglieder engagieren sich seit vielen Jahren erfolgreich dafür, dass lebensmut seine wichtige und wertvolle Aufgabe bei der Unterstützung von Menschen mit einer Krebserkrankung erfüllen kann.
Wir, der Vorstand, möchten Sie als unser Mitglied dazu animieren, dass Sie in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis für lebensmut werben.
Wir suchen weitere Freunde und Förderer und freuen uns über jeden, der unser Herzensanliegen auch zu seinem macht. Sollten Sie kein Mitglied sein, so sind wir sehr gern bereit, Ihnen lebensmut näher vorstellen zu dürfen. Jederzeit auch in einem persönlichen Gespräch. Der Jahresbeitrag für eine einfache Mitgliedschaft beträgt 30 Euro, für eine Fördermitgliedschaft 100 Euro. Dieses Geld ist bestens angelegt, denn damit ermöglichen Sie uns, die vielfältigen Angebote von lebensmut zu finanzieren. Sei es die psycho-onkologische Beratung, die Unterstützung von Kindern krebskranker Eltern in der Familiensprechstunde, die Kunsttherapie oder das Draußen-Aktiv-Programm.
Wir erfüllen unsere Aufgabe komplett aus Mitgliedsbeiträgen und Spendengeldern – bitte helfen Sie uns!

**Information + Kontakt**
Wir beantworten gerne
Ihre Fragen oder schicken Ihnen
das Anmeldeformular zu.
Tel. 089.4400-74918
anita.uihlein@med.uni-muenchen.de
www.lebensmut.org

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

Fotos: © privat; ebensmut e.V.

## Aktiv sein geht immer

Auch im Winter ist unsere Draußen-Aktiv-Gruppe unterwegs. Unter der Leitung von Trainerin Monika Ludwig und Serap Tari unternehmen Krebspatienten monatlich eine leichte Tagestour im Umland von München. Und das bei jedem Wetter.
Für Monika Ludwig ist klar: „Körperliche Bewegung an der frischen Luft ist mit geistiger Bewegung und Glück verbunden. Uns geht es darum, die Natur zu erleben und bewusst die Jahreszeiten wahrzunehmen. Das macht unsere Draußen-Aktiv-Touren so besonders.“

**Termine + Anmeldung**
Termine finden Sie auf der Magazinrückseite sowie unter www.lebensmut.de
Bei Interesse bitte persönlich anmelden:
Tel. 089.44007-4903

## lebensmut besser erreichbar

Seit dem 1. Oktober ist das lebensmut Sekretariat länger besetzt. Anita Uihlein beantwortet alle Anfragen bezüglich Spenden, Mitgliedschaft und Veranstaltungen.

**Information + Kontakt**
Mo. – Do. 9–17 Uhr
Tel. 089.4400-74918
anita.uihlein@med.uni-muenchen.de

## Gefühlsgestalten

Wenn meine Hoffnung eine Person wäre, wie würde sie wohl aussehen? Und wie der Zorn, die Ohnmacht? Mit dem Thema „Gefühlsgestalten – Gefühle gestalten“ beschäftigt sich das neue Halbjahresprojekt 2017 im offenen Atelier.
„Die Fähigkeit zu fühlen, ist jedem Menschen eigen,“ erläutert Ursula Beutler, Kunsttherapeutin und Leiterin des offenen Ateliers. „Der Zugang zu den Gefühlen dagegen ist nicht immer leicht, besonders dann nicht, wenn wir von Schicksalsschlägen herausgefordert werden.“ Im künstlerischen Umgang mit dem neuen Thema können Krebspatienten im offenen Atelier eine andere Sprache finden und den Weg zu neuen Erkenntnissen eröffnen. Alle Interessenten sind herzlich willkommen.

**Kontakt**
Ursula Beutler
ursula.beutler@med.uni-muenchen.de
Tel. 0152.5109 0842
Mo. 16.30 – 20.30 Uhr
Mi. 9.30 – 13.30 Uhr

## Die Rosenthal Telleraktion

Am Donnerstag, 7. Dezember um 19 Uhr fällt der Startschuss für eine ganz besondere Weihnachtsspendenaktion zugunsten von lebensmut: In Rindchen’s Weinkontor auf dem Münchner Viehhof werden Rosenthal-Teller versteigert, die im offenen Atelier von Krebspatienten bemalt wurden. Jeder ist eingeladen zu kommen und mit zu steigern – für den guten Zweck: Rosenthal-Liebhaber, lebensmut Unterstützer, Angehörige, Weinsinnige und alle, die nach einem besonderen Weihnachtsgeschenk für einen besonderen Menschen suchen … Sie werden alle von einem freundlichen Gastgeber mit einem Aperitif empfangen und von ihm durch einen sicherlich unterhaltsamen und genussreichen Abend geführt.
Dies ist bereits die vierte Spendenaktion der treuen lebensmut Unterstützer Rindchen’s Weinkontor und Rosenthal.
Übrigens: Die gestalteten Teller werden bereits ab dem 23. November in Rindchen’s Weinkontor zu begutachten sein. Wir freuen uns über zahlreiches Erscheinen und fröhliches Mitbieten.

**Termin + Ort**
Versteigerung:
7. Dezember um 19 Uhr
Rindchen’s Weinkontor, Viehhof
Zenettistr. 11 (Zufahrt über Zenettistr. 7)

Fest unter Palmen
des Vereins lebensmut

# Eine Sommernacht voller Hoffnung

Und wieder war es ein Abend voller Magie: Zum dritten Mal hatte lebensmut e.V. zu seinem „Fest unter Palmen“ ins Palmenhaus im Nymphenburger Schlosspark eingeladen. Dem Datum 4. Juli entsprechend feierten Freunde und Förderer diesmal eine stilechte „American Night Out“ – organisiert von den Vereinsvorständen Ilona Ramstetter und Elke Reichart – mit Barbecue, Drinks und musikalischen US-Klassikern wie „Living in America“ und „Saturday in the Park“.

Geht es bei lebensmut vor allem um das ernste Thema der psychologischen Versorgung von Krebspatienten, so war es dennoch ein Abend voller Hoffnung. „Lebensmut spannt ein Netz für Körper und Seele, das Mut und Geborgenheit gibt“, sagte Professor Dr. Wolfgang Hiddemann, Direktor der Medizinischen Klinik III in Großhadern und erster Vorsitzender von lebensmut. „Wie wichtig unser Angebot ist und wie sehr es sich lohnt, sich dafür zu engagieren, zeigt uns die große Zahl an Gästen und die Großzügigkeit, mit der sie auch dieses Jahr wieder gespendet haben.“ An diesem Abend kamen über 22.000 Euro zusammen, die u.a. für Projekte wie die Gesprächstherapie, die Familiensprechstunde oder die Kunsttherapie eingesetzt werden. Bilder aus der Kunsttherapie brachten in einer stillen Versteigerung zusätzlich Geld für den guten Zweck.

Wie positiv er die Unterstützung von lebensmut ganz persönlich empfunden hat, berichtete Stephan Handel, im Hauptberuf Redakteur der Süddeutschen Zeitung und im Nebenberuf Musiker der bekannten Münchner Funk- and Soul-Band „Stabil“. Als Dankeschön für die große Hilfe, die ihm während der Krankheit zuteilgeworden war, spielten er und seine Band ohne Gage. Angekündigt wurde „Stabil“ von Münchens Bürgermeister Josef Schmid, der letztes Jahr als Schlagzeuger mit seiner Band „Munich Black Pack“ beim Palmenfest für Standing Ovations sorgte.

Der Bürgermeister stellte die Bedeutung der Arbeit von lebensmut ebenso leidenschaftlich heraus wie Claudia Trott, die Geschäftsführerin des Schlosscafés im Palmenhaus. Sie übernahm die Bewirtung aller Gäste mit amerikanischen Spezialitäten. Und damit nicht genug: Die engagierte Gastronomin, selbst im Kuratorium von lebensmut aktiv, verschenkte nach einem Geheimrezept hergestellte Barbecue-Saucen. Die Gäste waren begeistert und spendeten auch hierfür fleißig.

**Fotos diese Seite:**
Zauberhafte Kulisse für ein wunderschönes Fest: Claudia Trott, Kuratoriumsmitglied bei lebensmut e.V., schenkte den Freunden und Förderern einen unvergesslichen Abend. Der ehemalige Patient Stephan Handel war der Überraschungsgast – er trat mit seiner Band „Stabil“ auf, bedankte sich damit bei lebensmut und wurde an allen Tischen begeistert gefeiert (unten).
**Fotos rechte Seite:** (von li. oben nach re. unten):
Feierten in der warmen Nymphenburger Nacht: Elke Reichart und Dirk Ippen, Marlene Ippen, Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann, Barbara Albert, Ilona Ramstetter und Christiane Kaske, Natalie und Josef Schmid, Susi und Gustl Inselkammer, Marianne Wille, Peter und Peppi Inselkammer, Dr. h.c. Charlotte Knobloch, Dr. Roland und Ulrike Seul, Christine und Prof. Dr. Hans Theiss, Harald Strötgen und Sabine Gold-Strötgen, Susanne Breit-Kessler und Dieter Breit, Conny und Remy Eyssen, Birgit und Ralph Weyler, Soo Leng und Prof. Dr. Hartmut Kunstmann, Inge von Wrede-Lanz, Ulla Feldmeier, Ilse Corsten.

Fotos: © Zeitungsgruppe Münchner Merkur/tz, Heinz Weißfuß

lebensmut
Leben mit Krebs

# Sie haben uns geholfen

Viel Spaß hatten die drei Kuchenbäckerinnen beim Kuchenverkauf für lebensmut.

Zwei Chorvertreterinnen aus Dietelskirchen mit Prof. Christine Süß-Gebhard, lebensmut Landshut.

## Kondolenzspenden

Wir bedanken uns in Gedenken an
**Ursula Altenpohl,** Georgsmarienhütte
**Claus Bräunlein,** Wendelstein
**Ludwig Hufnage,** München
**Elke Neubauer,** Mirskofen
**Dr. Hans Steckenbiller,** Landshut
**Herbert Winkler,** Ergoldsbach

## Bäckerinnen mit großem Herz

Tara, Giulia und Ines, Schülerinnen der Bavarian International School in Haimhausen, verkauften an ihrer Schule selbst gebackene Kuchen und Bastelarbeiten. Aus dem Erlös spendeten sie 55 Euro an lebensmut.

## Gewinn-Sparverein e.V. spendet

Der Gewinn-Sparverein der Sparda-Bank München e.V. unterstützt regelmäßig gemeinnützige Organisationen. Nun erreichte lebensmut von dort eine großzügige Spende in Höhe von 5.000 Euro. Vielen Dank.

STIFTUNG | HILFT
antenne
BAYERN

## Förderung für offenes Atelier

Bereits zum zweiten Mal hat die Stiftung Antenne Bayern hilft ein Halbjahresprojekt des offenen Ateliers finanziell unterstützt. Wir bedanken uns herzlich für die großzügige Förderung in Höhe von 9.000 Euro.

## Viel Unterstützung in Landshut

Die Initiative lebensmut Landshut freut sich sehr über die große Spendenbereitschaft für Menschen mit Krebs. Das Landshuter Fitness-Center Fit-Plus spendete 1.200 Euro. Es hatte bei einem kostenlosen Outdoor-Trainingsangebot einen Spendenhut für die gute Sache aufgestellt. Wie jedes Jahr haben Fred und Gisela Müller aus Niederaichbach 500 Euro gespendet. Ebenfalls 500 Euro überreichte die Dorfgemeinschaft Unterlenghart. Sie hatte Palmzweige zugunsten von Lebensmut verkauft. Eine Geburtstagsspende von 420 Euro kam von Dr. Thomas Füger aus Landshut. Und auch der Kirchenchor Dietelskirchen nahe Vilsbiburg sammelte für die psycho-onkologische Versorgung von Krebskranken 850 Euro.

Mit Sport gegen den Krebs: Geschäftsführer Fit-Plus Uwe Eibel, Chefärztin Klinik für Onkologie und Hämatologie Barbara Kempf, AOK Landshut Christa Faltermeier

## Verbundenheit zu lebensmut

Eine sehr großzügige Nachlassspende erreichte lebensmut am 1. September. Die verstorbene Ursula Neuberger hat lebensmut e.V. neben sieben weiteren gemeinnützigen Organisationen bedacht. Wir sind Herrn Gerhard Guske, unserem langjährigen Vereinsmitglied, sehr dankbar, der die Verstorbene viele Jahre beraten durfte.

Das Maskottchen der Bergfüchse

## Noch mehr Hilfe für lebensmut

Wir sind dankbar, dass unsere Arbeit von vielen Seiten unterstützt wird. 500 Euro spendeten Birgit und Christoph Härle speziell für die Kinder- und Jugendgruppe „Bergfüchse“ von lebensmut. Und auch die Fridericke und Wolfgang Erlenbach Stiftung bedachte uns mit 1.500 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

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

**Wir freuen uns sehr, wenn Sie auch in diesem Jahr an Weihnachten an uns denken und Ihre Spende lebensmut zugutekommt.**

Fotos: © privat

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

Gelesen
von Sabine Dultz

# Die Verbannte

## von Ismail Kadare

Dieser Roman ist „den albanischen Mädchen gewidmet, die in der Verbannung auf die Welt kamen, aufwuchsen und zu Frauen wurden“.

Verbannung? Albanien? Und das in den 1980er Jahren? Wie beschämend wenig wir doch wissen von diesem Teil der Welt! Ismail Kadare, der Schriftsteller aus Gjirokastra, aber ist weltbekannt. „Die Verbannte“ heißt sein jüngst erschienener Roman. Er ist ein Krimi, ein Politthriller, die verwirrende Geschichte einer fiktiven Liebe.

Wahn oder Wirklichkeit? Es ist um den Verstand zu verlieren. So ergeht es dem Dramatiker Rudian Stefa, einem Mann in den besten Jahren, berühmt, verwöhnt, politisch geduldet. Nach der Uraufführung seines Theaterstücks stehen die Menschen Schlange, um sich ein Buch von ihm signieren zu lassen. Unter ihnen ein Mädchen namens Migena, das für ihre Freundin Linda um eine Widmung bittet, denn sie habe nicht selbst nach Tirana kommen können.

Sehr schnell landet die hübsche Migena im Bett des Dichters. Das ist der Beginn einer sonderbaren Stellvertreter-Liebe. Denn nicht Migena, sondern Linda ist bis zum Wahnsinn in Rudian Stefa vernarrt, obwohl sie ihn wohl nie kennenlernen wird. Denn sie ist eine Verbannte. Das heißt: Ganze Familien, meist jene, die aus früher großbürgerlichen, wohlhabenden Verhältnissen stammen, hat das Regime des Diktators Enver Hoxha in Internierungscamps gesteckt. Es herrscht Sippenhaft. Die Kinder dürfen gerade mal eine Schule besuchen, aber nicht den Ort verlassen. So wird also Migena die empfangenen Zärtlichkeiten des Idols an ihre Freundin weitergeben.

Langsam begreift Rudian Stefa die Besonderheit seiner Affäre: Vorladungen, Verhöre, Aufführungsverbote. Dazu die Nachricht vom Tod Lindas. Was hat die Geheimpolizei damit zu tun? Ist Migena, was auch Enigma heißen könnte, ihre Informantin? Und wer war Linda? Fast wird der Dichter verrückt vor Liebe nach diesem unerreichbaren Mädchen. Er sieht sich schon als Orpheus und plant, wie der einst seine Eurydike nun auch Linda aus dem Totenreich zu entführen.

Vielschichtig, auf verschiedenen Zeitebenen fächert Kadare mit der Geschichte einer Liebe auch die Geschichte seines Landes auf. Anrührend, tragisch, poetisch, interessant.

Ismail Kadare
**Die Verbannte**
S. Fischer Verlag,
207 Seiten,
20 €

Ausgewählt
von Marlene Ippen

## Noch bist Du da

Rose Ausländer

Noch bis du da
Wirf deine Angst
in die Luft

Bald
ist deine Zeit um
Bald
wächst der Himmel
unter dem Gras
fallen deine Träume
ins Nirgends

Noch
duftet die Nelke
singt die Drossel
noch darfst du lieben
Worte verschenken
noch bist du da

Sei was du bist
Gib was du hast

## Freude

Joachim Ringelnatz

Freude soll nimmer schweigen.
Freude soll offen sich zeigen.
Freude soll lachen, glänzen und singen.
Freude soll danken ein Leben lang.
Freude soll dir die Seele durchschauern.
Freude soll weiterschwingen.
Freude soll dauern
Ein Leben lang.

# 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**
**Information + Anmeldung:** T 089.4400-74903
**Termine 2017/2018:** jeweils Samstag, 10 – 17 Uhr
25. November | 16. Dezember | 26. Januar | 17. Februar | 24. März | 28. April | 02. Juni | 30. Juni

## Krebs und Ernährung

**Ernährungskurs für Betroffene und Interessierte in Kooperation mit der Kochschule Alfons Schuhbeck**
**Termine 2018:** lagen bis Redaktionsschluss noch nicht vor.
**Information + aktuelle Termine + 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 2018:** 17. Januar | 21. Februar | 21. März | 18. April | 16. Mai | 13. Juni | 11. Juli

## Krebs-Informationstag 2018

**In München für Patienten, Angehörige, Pflegende, Ärzte und Interessierte**
22. September 2018
**Information + Anmeldung:** T 089.4400-74918
www.krebsinfotag-muenchen.de

Fotos: © lebensmut e.V.; privat