Ausgabe 2/2018

lebensmut

Magazin zum Thema Leben mit Krebs

lebensmut jetzt auch in der Münchner Innenstadt

Leibgerichte besser als strenge Diäten

Warum Onkologen Methadon kritisch sehen

Krebs im Alter

Standardtherapien alleine reichen bei Senioren oft nicht aus

Inhalt 2/2018

03 Editorial

04 Ältere Krebspatienten brauchen ganz besondere Therapien

07 Interview: **Wie die 82-jährige Anna B. mit ihrer Erkrankung umgeht**

08 Projekt KiA – Krebs im Alter

09 Wechsel in der Leitung der Psycho-Onkologie

Neue Kunstworkshops

10 lebensmut eröffnet zweiten Standort im Zentrum Münchens

„FreiRaum“ – ein Ort nur für Jugendliche

12 lebensmut Großhadern: Wir ziehen um im Klinikum!

13 Panorama

14 Beim 17. Krebs-Informationstag stand das Thema Methadon im Fokus

16 Interview: **Sich richtig ernähren während der Krebstherapie**

18 Benefizgala unter Palmen im Nymphenburger Schlosspark

20 Herzlichen Dank an alle Spender!

22 Sport kennt kein Alter: Übungen für Kraft und Kondition

23 Buchbesprechung | Gedicht

24 Unsere Angebote

Impressum
lebensmut e.V. | Klinikum der Universität München,
Campus Großhadern | 81366 München
Tel. (089) 4400-74918
lebensmut@med.uni-muenchen.de | www.lebensmut.org

Texte: Regine Kramer (rk), Sabine Dultz (sd), Monika Ludwig (ml)
Ilona Ramstetter, Elke Reichart
Redaktion: Regine Kramer, Ilona Ramstetter, Elke Reichart, Serap Tari
Layout: Gudrun Bürgin Gestaltung, München
Fotos: Fotolia; Klinikum der LMU, Andreas Steeger;
Klinikum der LMU, Bert A. Woodward; Lala Hegerich; lebensmut e.V.;
Zeitungsgruppe MM/tz, Heinz Weißfuß
Illustration: Armin Kiss Istok und Johannes Brechter, Reinhard Blumenschein
Lithografie: Reproline Genceller, München | **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, Barbara Kempf, Natalie Schmid,
Dr. Roland Seul, Claudia Trott

Titelfoto: © Andreas Steeger | Fotos: © Klinikum der LMU, Andreas Steeger, Illustration © Armin Kiss Istok und Johannes Brechter; Zeitungsgruppe Münchner Merkur/tz, Heinz Weißfuß

Foto: © Lala Hegerich

Liebe Mitglieder, liebe Freunde und Unterstützer von lebensmut,

Krebs ist eine Krankheit, die mit steigendem Lebensalter zunimmt – oft sind die Menschen bereits älter als 65 Jahre, wenn bei ihnen ein bösartiger Tumor festgestellt wird. In diesem Alter haben viele Betroffene bereits gesundheitliche Probleme, einen kranken Partner oder sie leben allein mit wenig Unterstützung. Mit der Diagnose einer Krebserkrankung gerät die Perspektive, endlich den Ruhestand genießen zu können, erst recht ins Wanken. Die Fragen, was man nun noch vom Leben erwarten kann und welche möglichen Belastungen einer Behandlung noch akzeptabel sind, drängen sich mit großer Macht auf.

Mit dem Projekt KiA – Krebs im Alter wird lebensmut 2019 ein Angebot speziell für Betroffene ab 65 Jahre anbieten

Obwohl die Situation älterer Menschen mit Krebs gut bekannt ist, gibt es für sie kaum Angebote jenseits der unmittelbaren medizinischen Versorgung. lebensmut möchte dazu beitragen, diese Lücke zu verkleinern! Mit großzügiger Unterstützung der Prof. Otto Beisheim Stiftung sowie der Josef und Louise Kraft-Stiftung bringen wir Anfang 2019 das Projekt „Krebs im Alter“ (KiA) auf den Weg, das Menschen ab 65 Jahre im Umgang mit einer Krebserkrankung unterstützt (siehe Seite 8).

Aber auch für Kinder und junge Erwachsene weitet lebensmut das Angebot aus. So ist es mithilfe von Sternstunden e.V. möglich geworden, einen zweiten Standort für die Kinder- und Familiensprechstunde auf dem Campus Innenstadt zu eröffnen. An gleicher Stelle schafft die Regine Sixt Kinderhilfe Stiftung einen „FreiRaum“ für ältere Kinder und Jugendliche, deren Eltern an Krebs erkrankt sind.

Des Weiteren gibt es eine Veränderung in der Leitung bei der mit lebensmut eng verbundenen Psycho-Onkologie am Klinikum der Universität München: Frau Dr. Friederike Mumm hat die Leitung von Frau Dr. Pia Heußner übernommen. Und damit nicht genug: lebensmut und die Psycho-Onkologie ziehen gemeinsam in neue Räumlichkeiten um.

Über all diese Entwicklungen und noch viel mehr informiert Sie unser aktuelles Magazin.

Ich danke allen Unterstützern und Spendern im Namen unseres gesamten Vorstandes und vor allem im Namen aller Patienten und ihrer Angehörigen, dass Sie zu der großartigen Entwicklung von lebensmut beigetragen haben, und bitte Sie alle herzlich darum, uns auch in Zukunft Ihr Wohlwollen zu schenken.

Ihr

Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann

1. Vorsitzender von lebensmut e.V.

Krebs im Alter

Erkrankte Senioren brauchen ganz spezielle Therapien

Krebs ist auch bei Menschen über 60 Jahren in vielen Fällen gut behandelbar – häufig besser, als Patient und Umwelt annehmen. Die Herausforderungen für Betroffene liegen darin, wie sie den Prozess des Alterns und die Erkrankung wahrnehmen.

Krebs ist eine Alterskrankheit. Laut Zahlen des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) sind Frauen bei der Krebsdiagnose im Durchschnitt 68 Jahre, Männer 69 Jahre alt. Höchste Zeit also, den Blick auf die große Mehrzahl der von Krebs Betroffenen zu richten: die älteren bis hochbetagten Patienten. Welche speziellen altersbedingten Fragen und Probleme bringt die Erkrankung mit sich? Inwiefern unterscheidet sich die Therapie von Krebskranken über 60 von der jüngerer Patienten? Und was ist entscheidend für eine Therapie im Sinne der Betroffenen?

Für dieses Thema haben wir intensive Gespräche mit vier Klinikdirektoren am Klinikum der Universität München geführt, deren Schwerpunkt in der Behandlung onkologischer Patienten liegt. Sie haben gezeigt, dass sich die Onkologie tatsächlich seit einiger Zeit damit beschäftigt, wie man Krebs im Alter gut behandelt. Was fehlt, sind Antworten und Konzepte zu den speziellen psychosozialen Belastungen alter Patienten. Deshalb hat lebensmut beschlossen, sich mit diesem Thema intensiv auseinanderzusetzen, um in absehbarer Zeit passende Angebote für betroffene Patienten machen zu können.

„Standardtherapien sind beim älteren Krebspatienten als Wegweiser nicht ausreichend. Zu viele Medikamente können ihm schaden und zu häufige Kontrollen belasten, gerade wenn er nicht mehr gut zu Fuß ist. Es gilt, das gute Mittelmaß zu finden und das Bestmögliche rauszuholen, ohne zu schaden.“

Prof. Michael von Bergwelt,
Direktor der Medizinischen Klinik III, Klinikum Großhadern

Was im Alter anders wird

Nur sehr wenigen Menschen ist es vergönnt, mit 80 oder 90 Jahren noch fit und ohne wesentliche körperliche und/oder geistige Beeinträchtigungen zu leben. Je älter wir werden, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass typische altersbedingte Krankheiten, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Osteoporose etc., auftreten.

Für die Krebsmedizin in Deutschland ist deshalb nicht das kalendarische Alter ausschlaggebend, sondern das sogenannte biologische Alter, das sich am Grad der körperlichen Gesundheit und Widerstandskraft eines Patienten bemisst. Anhand des biologischen Alters kann der behandelnde Arzt nicht nur abschätzen, welche Therapien der Betroffene voraussichtlich gut „wegstecken“ kann. Bei einem 80-jährigen, sehr fitten Patienten sollte der Arzt auch die Möglichkeiten bedenken, dass dieser noch lange weiterlebt und die Krankheit womöglich wiederkehrt. Entsprechend sollte er deshalb auch die Therapie planen.

Vorerkrankungen und Therapieauswahl

Früher gab es für bestimmte Krebstherapien Altersgrenzen. Das gilt heute nicht mehr. Mit neuartigen, weniger aggressiven Behandlungsverfahren und mehr Supportivtherapien, die Nebenwirkungen lindern oder verhindern, können auch sehr betagte Patienten behandelt werden. Begleiterkrankungen begrenzen zwar die Therapiemöglichkeiten, machen eine Behandlung aber in den seltensten Fällen unmöglich. Entscheidend ist etwas anderes, nämlich die Frage nach dem Nutzen für den Patienten und der Definition eines Therapieziels. Therapieziele können die Symptomkontrolle oder eine Lebensverlängerung oder beides sein. Es geht dabei um die Abwägung zwischen dem Risiko möglicher Nebenwirkungen und der erwartbaren Verbesserung der Überlebenschancen und der Lebensqualität für den Patienten.

Fotos: © Klinikum der LMU

„Die zentrale Therapiefrage lautet: Profitiert der Patient? Wie sind seine Vorstellungen und passt das in seine Lebenswirklichkeit? Damit rücken die psychologischen und sozialen Herausforderungen deutlich in den Vordergrund.“

Prof. Claus Belka,
Direktor der Klinik Strahlentherapie und Radioonkologie,
Klinikum Großhadern

Kann ein alter Krebspatient geheilt werden?

Wenn Krebspatienten das Wort Therapie hören, denken die meisten an Heilung, selbst wenn die Erkrankung schon fortgeschritten ist. Das kann auch bei einem alten Patienten gelingen – wenn er körperlich fit und keine wesentlichen Begleiterkrankungen hat. Bei einem Patienten mit mehreren Begleiterkrankungen jedoch kann eine Heilung womöglich nicht mehr erreicht werden, weil die entsprechende Behandlung zu aggressiv bzw. zu belastend wäre. In diesem Fall verschiebt sich das Behandlungsziel in Richtung Krankheitskontrolle und Erhalt der Lebensqualität. Die Therapie hat dann zum einen das Ziel, den Krebs zu kontrollieren, sein Wachstum einzuhegen oder zu verlangsamen. Zum anderen sollen auch die Krankheitssymptome, wie zum Beispiel Schmerzen, Fatigue oder Bewegungseinschränkungen, zurückgehen oder besser behandelbar werden.

Erhalt der Lebensqualität

Der amerikanische Arzt und Autor Dr. Atul Gawande[1] betont in seinem Buch „Sterblich sein“, dass jeder Arzt die Aufgabe hat, die Lebensqualität seiner Patienten zu erhalten. Dazu gehöre, „dass er sie so gut wie möglich von den verheerenden Wirkungen ihrer Krankheiten befreit und (...) dafür sorgt, dass sie genug Lebenskraft behalten, um sich aktiv in der Welt engagieren zu können.“ Damit lenkt Dr. Gawande den Blick auch auf die wichtigsten Aspekte für Wohlbefinden und Lebensmut bei alternden Menschen: gute Ernährung, ausreichend körperliche Bewegung, soziale Kontakte – und ein selbstbestimmtes Leben. Ein engagierter Hausarzt kann hier eine ebenso wichtige Lotsenfunktion übernehmen wie ein Geriater als Spezialist für die Vorbeugung und Behandlung altersbedingter Erkrankungen.

„Wenn ein alter Patient körperlich wenig Reserven hat, kann er auftretende Nebenwirkungen nicht mehr so gut bewältigen. Deshalb müssen wir die Therapie entsprechend anders planen.“

Prof. Jens Werner,
Direktor der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Transplantationschirurgie, Klinikum Großhadern

1 Atul Gawande: Sterblich sein. Was am Ende wirklich zählt. Über Würde, Autonomie und eine angemessene medizinische Versorgung. Fischer Taschenbuch, Frankfurt/Main, 2018, Seite 59.

„Besonders bei älteren Patienten erlebe ich die Sorgen und Nöte der Kinder, wenn es um wichtige Therapieentscheidungen geht. Für mich als Ärztin sind jedoch die Vorstellungen des Patienten bindend. Seine Wünsche stehen im Mittelpunkt, wenn wir gemeinsam mit seinen Angehörigen entscheiden.“

Prof. Julia Mayerle,
Direktorin der Medizinischen Klinik II, Klinikum Großhadern

Gefährdete Autonomie

Die meisten älteren Menschen wünschen sich, so lange wie möglich autonom zu leben. Die moderne Medizin hilft, dies zu ermöglichen. Viele Senioren können dank Medikamenten gegen Bluthochdruck, Parkinson, Durchblutungsstörungen, Arthrose etc. noch lange ihr gewohntes Leben in der vertrauten Umgebung führen. Diese Unabhängigkeit zu erhalten, wird mit fortschreitendem Alter immer schwieriger.

Ein Sturz beispielsweise kann ausreichen, um aus einem bislang autonom lebenden alten Menschen einen Pflegefall zu machen. Und natürlich erhöht auch eine Krebserkrankung das Risiko, plötzlich das vertraute Leben nicht weiterführen zu können. Die Krebstherapie sollte deshalb auch zum Ziel haben, die Lebensqualität nicht zu gefährden, die der Patient noch genießt.

Der Patient soll entscheiden

Welche Behandlung ist möglich und sinnvoll? Für den behandelnden Arzt sind zwei Fragen entscheidend: Mit welcher Therapie erreiche ich für diesen Patienten das meiste, ohne zu schaden? Und: Was ist der Wille des Patienten? Dies herauszufinden, ist für den Arzt nicht immer einfach. Studien zeigen, dass alte Patienten häufig nicht für sich, sondern aus Rücksicht auf die Familie entscheiden. Sei es aus Angst, den Kindern zur Last zu fallen. Sei es, weil Angehörige den ärztlichen Therapievorschlag skeptisch sehen oder aus Angst vor dem Verlust des geliebten Menschen alle Möglichkeiten ausschöpfen wollen.

In solchen Fällen ist das klärende Gespräch mit dem Arzt oder vorbereitend mit einem Psycho-Onkologen überaus wichtig, um zu einer Therapieentscheidung im Sinne des Betroffenen zu kommen.

Die Rolle der Angehörigen

Viele Patienten binden ihre Angehörigen in die Therapieentscheidung mit ein. In solchen Fällen ist es für den behandelnden Arzt von großer Wichtigkeit, alle Beteiligten zu sprechen. Sie müssen ebenso wie der Patient das Therapiekonzept verstehen und ihre Fragen dazu stellen können. Wenn der Patient in der Behandlungszeit intensive Betreuung benötigt, seine Kinder damit aber nicht belasten möchte, können gemeinsam Lösungen gefunden werden.

Demenz als Herausforderung

Wie behandelt man einen älteren Demenzkranken mit Krebs? Diese Frage stellt den behandelnden Arzt vor eine besonders große Herausforderung. Seine Aufgabe ist es, die Lebensqualität des Patienten zu erhalten. Diese ist jedoch schwer zu definieren, wenn sich der Betroffene dazu nicht ausreichend äußern kann. Ausgangspunkt für die schwierige Therapiefindung ist in jedem Fall die Maxime, dass der Patient möglichst nicht leiden soll. Bei der Abwägung von Nutzen und Risiken verschiedener Therapiekonzepte sollte auch bedacht werden, dass ein Krankenhausaufenthalt und eine Narkose das Fortschreiten der Demenz beschleunigen.

Rechtzeitig Hilfe suchen

Oft sind es kleine Veränderungen in ihrem Leben, die es betagten Patienten ermöglichen, die Folgen von Alter und Krankheit besser zu bewältigen. Schon während einer ambulanten Therapie, vor allem aber danach, kann sich die Frage nach der Versorgung stellen. Vielleicht wird eine Ernährungsberatung benötigt. Oder andere Beschwerden verkomplizieren den Alltag und beeinträchtigen das Wohlbefinden des Patienten. Hilfe von außen, wie ambulante Dienste, kann wichtig oder gar unverzichtbar werden – und muss im Sinne des Betroffenen gestaltet werden.

Das Thema Unterstützung gilt übrigens für Patienten wie für Angehörige. Nach einer Krebsbehandlung können Folgeentscheidungen nötig werden. Womöglich kommt die Krankheit wieder oder Altersbeschwerden nehmen zu und damit auch die Belastung für die Angehörigen. Der Psycho-Onkologe kann zu einem wichtigen Begleiter werden, denn er versteht die Situation der Betroffenen und hilft, Interessen und Probleme zu sortieren und für den Patienten und die Angehörigen angemessene Lösungen zu finden.

rk

Fotos: © Klinikum der LMU

„Was ich noch kann, will ich auch machen“

Die 82-jährige Anna B. erzählt über die Herausforderungen ihrer Krankheit

Anna B. lebte immer allein und liebt ihre Eigenständigkeit bis heute. Doch jetzt, nach zwölf Jahren Krankheit, will sie ihrem Freund in ein Seniorenstift folgen. Ein Gespräch über wichtige Entscheidungen angesichts Krankheit und Alter.
Das ausführliche Interview finden Sie unter **www.lebensmut.org.**

Frau B., was war für Sie die größte Herausforderung als Sie vor zwölf Jahren erkrankten?
Eigentlich waren es zwei Herausforderungen. Zum einen war das Gespräch mit den Ärzten schwierig. Ich fühlte mich nicht ernst genommen und begann, ihnen zu misstrauen. Und zum anderen hatte ich Schwierigkeiten, die Krankheit anzunehmen.

Wie haben Sie diese Probleme gelöst?
Ich bin sehr diszipliniert und habe mich mein Leben lang selbst versorgt. Also habe ich mir Hilfe gesucht und bin zu lebensmut gekommen. Dort wurde ich schnell an eine Psychotherapeutin vermittelt. Im Gespräch mit ihr habe ich gelernt, wie ich mich den Ärzten mitteile, ohne sie mit meiner energischen Art vor den Kopf zu stoßen. Das war sehr hilfreich. Und so habe ich heute ein Behandlungsteam, dem ich vertraue.

Und wie haben Sie gelernt, die Krankheit anzunehmen?
Auch hier half mir die Therapeutin. Ich merkte, dass ich gegen die Krankheit kämpfte – und zwar ohne Aussicht auf Erfolg. Mithilfe der Therapeutin habe ich schließlich verstanden, dass die Krankheit mich umso weniger beherrscht, je besser ich lerne, mit ihr zu leben. Also habe ich mich mit der Krankheit angefreundet.

Aber wie geht das, sich mit der Krankheit anfreunden?
Indem ich sehr auf meinen Körper höre! Das ist für mich wichtig. Yoga hilft mir dabei. Und ich informiere mich, wie ich mir Erleichterung verschaffen kann bei den Begleiterscheinungen der Krankheit, also bei Muskelschmerzen, Schwindel und Problemen mit dem Darm und den Schleimhäuten.

Abgesehen von Ihrer Krankheit, merken Sie auch das Alter?
Ja, das merke ich. Ich kann nicht immer sagen, was von der Krankheit kommt und was eine Alterserscheinung ist: das Nachlassen der Kräfte, die Müdigkeit. Vergesslich bin ich in letzter Zeit auch, ich wackle und habe Angst zu stürzen. Hinzu kommt die Einsamkeit. Ich vermisse den Austausch mit meinem langjährigen Freund, der mit zunehmender Demenz immer weniger ein Gesprächspartner für mich sein kann.

Ist er in einem Pflegeheim?
Ja, und dieses Thema belastet mich. Vor ungefähr drei Jahren wurde die Demenz festgestellt. Ich habe mich damals sehr für ihn engagiert. Nun musste er vor Kurzem ins Pflegeheim, kann sich aber nicht damit abfinden und möchte, dass ich immer da bin.

Wollen Sie zu ihm ziehen?
Ja, ich würde sofort einziehen. Dann kann ich in Ruhe meine Wohnung auflösen, solange ich noch bei Verstand bin. Ich weiß ja, dass der Tag kommt, an dem ich mich nicht mehr selbst versorgen kann. Durch die Krankheit bin ich schlaganfall- und infarktgefährdet. Natürlich muss ich dann ein bisschen zurückstecken. Aber wissen Sie, durch Veränderungen bleibt das Leben auch interessant.

Was gibt Ihnen Kraft für diese Entscheidungen?
Es gibt Probleme, die man lösen kann, und andere, die man nicht lösen kann. Das muss man dann akzeptieren. Aber die Probleme, die für mich lösbar sind, möchte ich auch lösen und ich bin sehr dankbar, dass ich das noch kann. Denn das gibt mir Kraft und das Gefühl, dass ich auf dem richtigen Weg bin.

Was ist heute für Sie Lebensqualität?
Ein Spaziergang, die Blumen betrachten … heuer im Frühjahr blühten die Bäume wunderschön. Ich bin dankbar, dass ich da nicht das Fieber hatte, mir ging es eine Zeitlang gut. Das habe ich genossen. Jetzt gerade muss ich mich wieder zurücknehmen. Doch ich denke immer, wie machst du das, dass du wieder auf die Beine kommst? Ich will ja weiter mein Leben gestalten. Natürlich weiß ich nicht, was auf mich zukommt. Aber das, was ich noch kann, will ich auch machen.

rk

Unser neues Pilotprojekt KiA

So wird lebensmut künftig älteren Krebspatienten helfen

Die Medizin richtet immer mehr Aufmerksamkeit auf ältere Krebspatienten. Davon zeugen auch spezialisierte Einrichtungen für Geriatrische Onkologie. Doch bislang gibt es keine entsprechenden psycho-onkologischen Beratungs- und Unterstützungskonzepte. Mit dem neuen Pilotprojekt KiA (Krebs im Alter) wird sich das ab Frühjahr 2019 ändern.

Die große Mehrzahl der Krebspatienten ist 65 Jahre und älter. Viele von ihnen haben neben den Belastungen der Krankheit noch mit weiteren altersbedingten Herausforderungen zu tun. Dazu gehören nach dem Ende der Berufstätigkeit der Wegfall der gewohnten Alltagsstruktur, drohende Altersarmut und Einsamkeit. Zudem leiden ältere Krebspatienten oft schon an chronischen Erkrankungen oder körperlichen Einschränkungen.

Auf diese Patientengruppe und ihre Angehörigen richtet das Projekt KiA seine ganze Aufmerksamkeit. KiA ist ein von lebensmut initiiertes Projekt in Zusammenarbeit mit dem Interdisziplinären Zentrum Psychosozialer Onkologie (IZPO) sowie dem CCC[LMU]. Geplant sind drei aufeinander aufbauende Unterstützungsangebote.

1

Psychosoziale Beratungsstelle KiA

Patienten mit herausfordernden Lebensumständen finden in der Beratungsstelle persönliche Unterstützung und Begleitung bei der Bewältigung ihrer Krankheit. Dazu gehört auch, ihnen bei den mit der Krankheit verbundenen organisatorischen und sozialen Herausforderungen zu helfen: zum Beispiel bei der Beantragung eines Schwerbehindertenausweises oder bei der Organisation von Pflegeleistungen.

2

Akademie KiA

Die Akademie bietet eine Seminarreihe zu verschiedenen Themenschwerpunkten an. Ziel ist, sowohl Wissen über die speziellen Herausforderungen altersbedingter Erkrankungen und Einschränkungen zu vermitteln als auch Möglichkeiten aufzuzeigen, wie das Leben durch Ernährung, Bewegung und soziale Kontakte gestaltet und zugleich die Autonomie und Selbstbestimmung gefördert werden können.

3

KiA Treff

Patienten und Angehörige, die an der Akademie KiA teilgenommen haben, können das offene Gruppenangebot des KiA Treffs nutzen. Die sozialpädagogisch angeleiteten Treffen werden ein- bis zweimal monatlich stattfinden. Der Treff vertieft die Inhalte der Akademie und bietet den Teilnehmern einen Raum für Gespräche untereinander. Auch gemeinsame Unternehmungen werden angeboten.

Für das Vorhaben konnte lebensmut bereits zwei große Unterstützer gewinnen: die Prof. Otto Beisheim Stiftung sowie die Josef und Luise Kraft-Stiftung. Zusammen fördern sie fast 45 % des Projektes. Weitere Förderer sind angefragt. Derzeit wird das Konzept im Detail ausgearbeitet, damit das psycho-onkologische Unterstützungsangebot für ältere Krebspatienten (65+) im Frühjahr 2019 starten kann.

Information + Termine
Sobald das Programm ausgearbeitet ist und die Termine stehen, werden auf der lebensmut-Webseite alle wichtigen Details bekannt gegeben: **www.lebensmut.org**

Neue Leitung der Psycho-Onkologie

Dr. Friederike Mumm ist die neue Leiterin der Psycho-Onkologie am Klinikum Großhadern

Foto: © Klinikum der LMU

Der Leitungswechsel in der Psycho-Onkologie der Medizinischen Klinik III (Med III) und des CCC[LMU] bedeutet Neuanfang und Kontinuität zugleich. Die neue Leiterin, Dr. Friederike Mumm, kennt die Klinik und die dortige Psycho-Onkologie seit vielen Jahren von innen. Ihr Interesse für die Psycho-Onkologie brachte sie 2006 als Assistenzärztin an die Med III. In den Folgejahren qualifizierte sie sich zur Fachärztin für Innere Medizin, Hämatologie und Onkologie sowie für Palliativmedizin, bildete sich zur Psycho-Onkologin weiter und wechselte schließlich 2016 in die Psycho-Onkologie. Hier unterstützte sie Dr. Pia Heußner bei verschiedenen Aufgaben, war zudem in der ambulanten und stationären Versorgung von Patienten tätig und im kontinuierlichen Austausch mit lebensmut.

Dr. Mumm freut sich sehr, die Psycho-Onkologie auch im engen Austausch mit lebensmut weiter voranzubringen und auf der erfolgreichen Arbeit ihrer Vorgängerin Dr. Heußner aufbauen zu können. „Das Wichtigste, was wir für den einzelnen Betroffenen tun können, ist, ihm Raum zu geben“, sagt sie. „Um Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und den Blick zu richten auf das, was neben der Krankheit da ist, was ihn im Leben stützt und trägt. Hier setzen wir an und entwickeln gemeinsam Strategien.“

Mit Dr. Pia Heußner verabschiedet sich eine überaus engagierte Ärztin und Psycho-Onkologin aus der Leitung der Psycho-Onkologie. In den vielen Jahren ihres Wirkens hat sie das psycho-onkologische Angebot im Klinikum und am Krebszentrum München maßgeblich ausgebaut. Wir freuen uns, dass uns Dr. Heußner mit ihrer Expertise weiter erhalten bleibt. Neben ihrer neuen Tätigkeit im Onkologischen Zentrum Oberland am Klinikum Murnau steht sie uns weiterhin in der Projektleitung bei lebensmut sowie beratend in der Psycho-Onkologie am Krebszentrum des Klinikums zur Verfügung. *rk*

„Was wir für den einzelnen Betroffenen tun können, ist, ihm Raum zu geben. Um Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und den Blick darauf zu richten, was ihn stützt und trägt.“

Dr. Friederike Mumm,
Leiterin der Psycho-Onkologie am Klinikum Großhadern

Spende ermöglicht regelmäßige Kunstworkshops

Stadtsparkasse München

Das Offene Atelier ist ein schöpferischer Ort für Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen. Hier finden sie andere, kreative Möglichkeiten, um ihre Gefühle zu ordnen und mit den Belastungen der Krankheit umzugehen. Nun gibt es eine neue Workshop-Reihe, die das kunsttherapeutische Angebot erweitert. Möglich wurde dies durch eine Projektunterstützung der Stadtsparkasse München.
Die Kunsttherapeutin Ursula Beutler betreut die neue Workshop-Reihe: „Die neuen Wochenend-Workshops richten sich insbesondere an die Atelierteilnehmer, die sich künstlerisch und technisch weiterentwickeln wollen.“

Die zweitägigen Workshops finden seit September 2018 alle zwei Monate statt, zumeist an Wochenenden. Mit verschiedenen Aufgabenstellungen werden diverse Techniken erprobt. Experimentiert wird auch mit unterschiedlichen Materialien. *rk*

Information + Anmeldung
Sekretariat der Psycho-Onkologie
Tel. (089) 4400-74919
psycho-onkologie@med.uni-muenchen.de

lebensmut jetzt auch im Zentrum Münchens

Alle Angebote der Familiensprechstunde ab sofort zusätzlich in der Poliklinik Pettenkoferstraße

Die Räume sind eingerichtet, das Türschild angebracht: Die neue Anlaufstelle der Familiensprechstunde hat im Oktober ihre Arbeit am Campus Innenstadt aufgenommen. Krebspatienten und ihre Familien erhalten nun auch hier Unterstützung.

Wir freuen uns sehr, dass wir jetzt auch im Stadtzentrum und damit für viele Betroffene einfacher zu erreichen sind. Dank der zentralen Lage nahe dem Verkehrsknotenpunkt Sendlinger Tor ist die neue Anlaufstelle mit U-Bahn, Tram und Bussen aus allen Richtungen sehr gut erreichbar. Zusätzlich zu der bekannten Familienunterstützung kommt das Projekt FreiRaum neu hinzu. FreiRaum ist ein Angebot für Jugendliche mit krebskranken Eltern (siehe Kasten unten). Damit spannt sich der Bogen der Angebote der Familiensprechstunde über mehrere Altersgruppen: Beraten und begleitet werden jüngere und ältere Kinder krebskranker Eltern bis hin zu älteren Krebspatienten und ihre Angehörigen. Denn auch das neue Projekt KiA – Krebs im Alter (siehe S. 8) soll ab Frühjahr 2019 mit all seinen Angeboten in den Räumen der Familiensprechstunde angesiedelt sein.

Die Mitarbeiterinnen der Familiensprechstunde sind nun abwechselnd am Klinikum in Großhadern und in der Innenstadt zu erreichen. Anmeldung sowie Termine werden wie bisher telefonisch für den gewünschten Standort vereinbart.

Die neuen lebensmut-Räume in der Münchner Innenstadt – eine weitere Anlaufstelle der Familiensprechstunde

Poliklinik Pettenkoferstraße 8a – der zusätzliche lebensmut-Standort liegt zentral und ist leicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar

Fotos: © Klinikum der LMU

Adresse + Kontakt
lebensmut am Campus Innenstadt
Pettenkoferstr. 8a | 80336 München
Tel. (089) 44007-74919

Ermöglicht hat diese Ausweitung des Angebots der Familiensprechstunde der Verein Sternstunden e.V. Er hat in den letzten Jahren bereits die Spezialsprechstunde Hirntumor und Metastasen finanziell auf den Weg gebracht.

Stern stunden
WIR HELFEN KINDERN

„Wir wollen, dass die Jugendlichen kommen und merken: Ich bin nicht allein. Und hier geht es jetzt auch mal um mich."

Ines Potyka, Leiterin des FreiRaums

Das FreiRaum-Logo, gestaltet von den Münchner Graffitikünstlern Armin Kiss Istok und Johannes Brechter

Illustration © Armin Kiss Istok und Johannes Brechter

So viel „FreiRaum" war nie

Der neue Jugendlichen-Treffpunkt am Campus Innenstadt

Eine offene Gruppe für Jugendliche, deren Eltern an Krebs erkrankt sind: Dieses Angebot hat schon lange gefehlt. Am neuen Standort Innenstadt hat lebensmut mit dem Pilotprojekt „FreiRaum" einen Ort für sie geschaffen.

Wer versteht schon, wie das ist, wenn der Vater oder die Mutter Krebs haben? Wenn die Krankheit den Familienalltag bestimmt und wenig Platz ist für die eigenen Wünsche und Sorgen? Bislang gab es für betroffene Jugendliche in München keine unterstützenden Angebote. Mit der neuen Gruppe FreiRaum wird das bald anders. Im FreiRaum können sich demnächst Jugendliche von 13 bis 18 Jahren regelmäßig treffen, um miteinander über ihre Themen zu reden und gemeinsam etwas zu unternehmen.

Organisiert wird der FreiRaum vom Therapeutinnenteam der lebensmut-Familiensprechstunde. Caroline Lemberger, Claudia Mück und Ines Potyka begleiten die Gruppe abwechselnd bei ihren Treffen, insbesondere bei den regelmäßigen Gruppengesprächen, deren Themen die Jugendlichen selbst bestimmen. „Hier geht es nicht in erster Linie um die Krankheit der Eltern", betont die Kinder- und Jugendlichentherapeutin Claudia Mück, „sondern darum, dass jeder loswerden kann, was die Krankheitssituation mit ihm macht." Die Pädagogin Caroline Lemberger ergänzt: „Unser Ziel ist es, dass die Jugendlichen im FreiRaum ihre eigenen Kraftquellen entdecken und gestärkt aus den Treffen herausgehen."

Ein eigener Raum, regelmäßige Treffen

In den lebensmut-Räumen am Campus Innenstadt werden die Jugendlichen ihren eigenen Raum haben. Geplant sind Tischtennisplatte oder Kicker, Yogamatten und sogar eine Miniküche für gemeinsame Kochaktionen. Das Freiraum-Logo gibt es auch schon, gestaltet von den zwei Münchner Graffitikünstlern Armin Kiss Istok und Johannes Brechter.
Zusätzlich zu den regelmäßigen Treffen organisieren die Therapeutinnen Unternehmungen wie Klettern, Bogenschießen, Kinobesuche, Skifahren und Geocaching. Oder auch mal ein Videoprojekt oder einen Graffiti-Workshop.

FreiRaum ist als offene Gruppe konzipiert. Die Jugendlichen entscheiden von einem Treffen zum nächsten, ob sie kommen, und melden sich entsprechend an. Neue Interessenten können nach einem persönlichen Termin in der Familiensprechstunde jederzeit dazukommen.

Persönlicher Kontakt + Anmeldung
Familiensprechstunde: Tel. (089) 44007-77905
familiensprechstunde-onkologie@med.uni-muenchen.de

TRÄNCHEN TROCKNEN
Regine Sixt Kinderhilfe Stiftung
powered by SIXT

Ermöglicht hat das Pilotprojekt FreiRaum eine großzügige Spende der Regine Sixt Kinderhilfe Stiftung. Sie finanziert die Raumausstattung für das FreiRaum-Projekt.

Standort Großhadern

lebensmut und die Psycho-Onkologie ziehen um!

Ab dem 7. November finden Sie uns in neuen Räumen.
Die Kontakt- und Informationsstelle von lebensmut, die Familiensprechstunde und die psycho-onkologische Ambulanz sind dann unter einem Dach zu finden – in einem Pavillon außerhalb des Klinikums (siehe Plan).

Der neue Standort ist gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.

Mit der U-Bahn (U6) zur Haltestelle „Klinikum Großhadern“ (Aufgang „Klinikum Großhadern“), weiter mit dem Bus (266) Richtung Planegg Bahnhof bis zur Haltestelle „Klinikum Großhadern Nord“ und zu Fuß in einer Minute zum Pavillon.
Fußweg ····· ▶

Mit dem Auto

Gebührenpflichtiger Parkplatz P20 am Klinikum Großhadern, von dort in wenigen Minuten zu Fuß zum Pavillon.
Fußweg ····· ▶ ■ Kassenautomat

Aus dem Klinikum Großhadern

Am Ende der Besucherstraße gehen Sie nach rechts und durchqueren den gesamten Hörsaalbereich. Dort gelangen Sie durch einen Ausgang hinaus auf die Marchioninistraße, wenden sich nach links und gehen gleich die nächste kleine Straße links hinunter zum Pavillon.
Fußweg ····· ▶

Foto: © lebensmut e.V.

Die Hand markiert den Eingang in den Pavillon.

Fotos: © lebensmut e.V.; Illustration: Reinhard Blumenschein; Coverabbildung mit freundlicher Genehmigung des atp Verlags

Selbsthilfe Kopf-Hals-Tumoren

Eine gute Nachricht für Patienten mit Kopf-, Hals- und Mundtumoren: Auf dem Krebs-Informationstag 2018 wurde die Selbsthilfegruppe Kopf-Hals-Tumoren für die Münchner Region gegründet. Initiator war Gunthard Kissinger, Vorstandsmitglied des Selbsthilfenetzwerks Kopf-Hals-M.U.N.D.-Krebs e.V.
Die Gruppe hat sich am 26. Oktober zum ersten Mal in den Räumen der Bayerischen Krebsgesellschaft getroffen. Die nächsten Treffen finden immer am letzten Freitag jedes Monats statt. Das nächste Treffen ist am 30. November.

Information + Kontakt
Christiana Trommler
Tel. 0160 99635510
www.kopf-hals-mund-krebs.de

Neue Therapeutin für Jugendliche

Das Therapeutinnenteam der Familiensprechstunde hat sich zum 1. Juni 2018 weiter verstärkt. Ines Potyka ist eine erfahrene Sozialpädagogin und Kinder- und Jugendlichentherapeutin. Sie hat viele Jahre intensiv mit Kindern und Jugendlichen zusammengearbeitet, deren Eltern an einer schweren Erkrankung litten. Ines Potyka ist wie das gesamte Team der Familiensprechstunde an den beiden Standorten Großhadern und Innenstadt tätig und leitet das neue Gruppenangebot FreiRaum für Jugendliche (13 bis 18 Jahre) mit krebskranken Eltern.

Der Kobold in Papas Kopf

Wie kann ein Kind begreifen, was der Hirntumor mit Mama oder Papa macht? Warum sie oder er plötzlich so anders ist? Betroffene Eltern wissen oft nicht, wie sie das verstörte Kind unterstützen und mit ihm über die Krankheit reden können. Für sie gibt es nun das illustrierte Kinderbuch „Der Kobold in Papas Kopf“ von lebensmut e.V. und der Psycho-Onkologie am Klinikum der Universität München. Es erzählt die Geschichte von Paul, dessen Leben durcheinandergeraten ist, seit sein Papa einen Tumor im Kopf hat. Außerdem möchte es die Persönlichkeitsveränderungen durch Hirntumoren veranschaulichen und betroffenen Familien helfen, darüber ins Gespräch zu kommen.
Ermöglicht hat das Kinderbuch eine großzügige Spende des Inner Wheel Clubs München.

Das ist Pauls Gefühlsachterbahn.

atp Verlag
Serap Tari u. Claudia Mück
Der Kobold in Papas Kopf
Für Kinder von 4–10 Jahren
48 Seiten, farbig illustriert, 14,80 Euro

Neuer Angebotsflyer für Landshut

Das psycho-onkologische Unterstützungsangebot für Krebskranke und ihre Angehörigen am Klinikum Landshut ist beständig gewachsen. Nun gibt es einen neuen Angebotsflyer der Initiative lebensmut in Landshut mit der aktuellen Übersicht.

Postkartenset für Landshut

Der Künstler und Landschaftsarchitekt Helmut Wartner unterstützt die Initiative lebensmut in Landshut mit dem Verkauf von Kunstpostkarten. Sein Postkartenset mit zehn Blumenmotiven ist gegen eine Spende von 10 Euro erhältlich über das Sekretariat der Medizinischen Klinik III am Klinikum Landshut.

Kontakt
Tel. (0871) 698-12292

Benefizkonzert der BTB-Bigband

Bereits zum dritten Mal spielt die Beat-the-Beat-Bigband (BTB) mit einem Benefizkonzert zugunsten der Initiative lebensmut in Landshut auf. Am Samstag, den 17. November, präsentieren die rund 20 Musiker unter Leitung von Julius Rathmayer swingende Jazzmelodien und eine Zusammenstellung bekannter Popsongs und Balladen. Veranstaltungsort ist die Alte Kaserne Landshut. Der Eintritt ist frei, Spenden sind erwünscht.

Der Krebs-Informationstag am 22. September 2018

Wissen, Hoffnung, Perspektiven

Den Eröffnungsvortrag hielt Andrea Länger (Bild ganz oben). Zahlreiche Teilnehmer nutzten die Informationsangebote in Arbeitsgruppen und an den Informationsständen.

Beim 17. Krebs-Informationstag kamen wieder über 800 Besucher.

Das Informationsangebot mit 22 Arbeitsgruppen zu verschiedensten Themen hatte 820 Besucher angelockt. Zwei Workshops boten Einblick in unterstützende Angebote der Psycho-Onkologie und wie immer rahmten Eröffnungsvortrag und Podiumsdiskussion die Informationsangebote ein. Mit dem Vortrag „Lebenslust für alle Fälle – Strategien für Körper, Geist und Seele“ eröffnete Andrea Länger den Krebs-Informationstag. Die Autorin und Trainerin war selbst vor 18 Jahren von Krebs betroffen und entwickelte damals eigene Strategien, um die Krisensituation zu bewältigten. Strategien, die sie unter dem Begriff Lebenslust zusammenfasste und nun in ihrem Mut und Lebenslust machenden Vortrag vorstellte.

Mit Improvisation und Flexibilität

Ein anderes Gebäude und ein begrenztes Platzangebot: Das war für alle Beteiligten, Organisatoren, Aussteller und Besucher eine kleine Herausforderung. Der Wechsel ins Fakultätsgebäude Chemie und Pharmazie war nötig geworden, da der vertraute Hörsaaltrakt im Hauptgebäude des Klinikums renoviert wird. Besonders die Referenten mussten improvisieren. So fanden zum Beispiel der Vortrag „Ernährung und Krebs“ in der Cafeteria und die Arbeitsgruppe „Körperliche Aktivität und Krebs“ im Außenbereich unterm Sonnensegel statt, zum Glück bei Sonnenschein, wenn auch herbstlich frischen Temperaturen.

Auch die ausstellenden Vereine und Organisationen zeigten sich flexibel und rückten zusammen, damit auf der recht knappen Ausstellungsfläche alle Platz hatten. So fanden die Besucher eine hohe Informationsdichte auf engem Raum vor. Herzlich bedanken möchten wir uns auch bei den Mitarbeitern der Hausverwaltung der Fakultät für Chemie und Pharmazie, die tatkräftig mithalfen, wann immer es nötig war.

Austausch über Grenzen hinweg

Wie wichtig gesicherte Information ist und wie fruchtbar der Dialog zwischen Experten und Patienten sein kann, war überall zu beobachten: in den Arbeitsgruppen, an den Informationsständen und auch bei der Podiumsdiskussion. Für die vier Veranstalter lebensmut e.V., Bayerische Krebsgesellschaft, Klinikum der LMU München und Comprehensive Cancer Center München ist dies Jahr für Jahr das wichtigste Ziel. *rk*

Fotos: © Klinikum der LMU, Andreas Steeger

Bei der Podiumsdiskussion am Krebs-Informationstag (v.l.): Prof. Michael von Bergwelt, Direktor der Medizinischen Klinik III*; Prof. Volker Heinemann, Direktor des CCC[LMU]; Joseph S.; Claudia W.; Prof. Claudia Bausewein, Direktorin der Klinik für Palliativmedizin; Dr. Pia Heußner, Leiterin des interdisziplinären Zentrums für Psycho-Onkologie (IZPO)*

Methadon in der Onkologie

Die Podiumsdiskussion zum Abschluss des Krebs-Informationstages widmete sich diesmal dem hochaktuellen Thema Methadon in der Onkologie. Unter der Moderation von Prof. Michael von Bergwelt diskutierten drei Experten und zwei Patienten in der Runde und mit dem Publikum.

Der Einsatz von Methadon in der Krebstherapie ist umstritten. Dennoch gibt es Patienten gerade mit fortgeschrittenem Krebs, die Methadon einnehmen – in der Hoffnung, dass es neben seiner Wirkung als Schmerzmittel auch gegen den Krebs wirkt. Mit Claudia W. und Joseph S. saßen zwei Patienten auf dem Podium, die beide Methadon einnehmen. Claudia W. hatte Methadon für sich entdeckt, als sie auf der Suche nach einer Möglichkeit war, selbst etwas gegen die Krankheit zu tun. Joseph S. nimmt es bereits seit 2016, in erster Linie als Schmerzmittel.

Über Methadon als Schmerzmittel berichtete Prof. Claudia Bausewein aus ihrer Erfahrung in der Palliativmedizin. In der Palliativversorgung wird L-Methadon, eine Untergruppe des Methadons, seit Jahrzehnten als starkes Schmerzmittel eingesetzt, allerdings nur, wenn andere Mittel nicht wirken.

Grundsätzlich benannte sie zwei Probleme. Zum einen kann L-Methadon zu Herz-Rhythmus-Störungen und Atembeschwerden führen. Zum anderen ist die Dosierung nicht einfach und erfordert ärztliche Erfahrung. Sie empfahl deshalb dringend, die Dosierung bzw. Schmerzeinstellung immer in die Hand eines Schmerztherapeuten oder Palliativmediziners zu geben. Um die gefährlichen Nebenwirkungen zu verhindern, sollten zudem vor und während der Therapie ärztliche Kontrollen mit EKG stattfinden.

Die kritische Sicht eines Arztes auf Methadon in der Krebstherapie erläuterte Prof. Volker Heinemann. Er verwies auf die Aussagen der Deutschen Krebsgesellschaft, dass die bisher vorliegenden Daten über eine mögliche Tumorwirkung nicht ausreichen würden. Als Arzt könne er kein Medikament empfehlen, dessen Nutzen nicht nachgewiesen sei. „Wenn der Patient jedoch sagt, ich habe die Hoffnung, dass es hilft, und nehme es trotzdem, dann akzeptiere ich das als Arzt und begleite ihn, um für eine gute Behandlungsqualität zu sorgen.“

„Ich will selbst etwas gegen den Krebs tun. Am besten von Anfang an und nicht erst, wenn ich im Krankenhaus liege. Auch dabei möchte ich von meinem Arzt unterstützt werden.“

Claudia W., Patientin

Für die behandelnden Ärzte sei es überaus wichtig, über eine Methadon-Einnahme informiert zu werden. Nur so könnten sie optimal behandeln, auch mit Blick auf die entstehende Abhängigkeit und Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Übelkeit und Verstopfung. Das bestätigten auch die beiden Patienten aus ihrer Erfahrung. Claudia W. hatte damals Sorge vor einer möglichen Konfrontation mit dem behandelnden Onkologen. „Ich wollte aber unbedingt Transparenz und ein gutes Zusammenarbeiten mit dem Arzt, weil ich großen Respekt vor den Nebenwirkungen des Methadons hatte. Für das Gespräch habe ich mir deshalb Unterstützung bei lebensmut geholt und wir fanden auch gleich einen sehr guten Weg.“

Dr. Pia Heußner lenkte den Blick auf das häufige Bedürfnis von Patienten, selbst aktiv zu werden. „Mit einer bedrohlichen Krankheit dazusitzen, warten zu müssen und nichts tun zu können, das widerstrebt der menschlichen Natur zutiefst“, sagte sie und fragte: „Ist es nicht auch Sache des Onkologen, dem Patienten früh zu empfehlen, was er selbst unternehmen kann: sich bewegen und Sport machen zum Beispiel, da beides nachweislich das Überleben verbessert und Therapienebenwirkungen verringert?“

Claudia W. hätte sich solche Vorschläge gewünscht: „Wenn ich in der langen Wartezeit vor der Therapie solche Empfehlungen erhalten hätte, hätte ich Methadon vielleicht nicht genommen. So aber war es der Strohhalm für mich.“ *rk*

*Klinikum der Universität München

Sich richtig ernähren während der Krebstherapie

Keine strengen Diäten, sondern persönliche Vorlieben

Für viele Patienten wird das Essen während der Therapie zur Herausforderung, wenn sie mit Übelkeit oder anderen Nebenwirkungen kämpfen. Die Ernährungswissenschaftlerin und Diätassistentin Nicole Erickson berät Krebspatienten.

Nicole Erickson koordiniert das Ernährungsteam am Klinikum Großhadern und forscht über Ernährung und patientenzentrierte Versorgung.

Frau Erickson, welche Rolle spielt die Ernährung während einer Krebstherapie?
Während der Krebstherapie sollte sich der Patient möglichst so ernähren, dass er sein Gewicht einigermaßen hält. Wenn das Gewicht stabil ist, ist auch das Immunsystem stärker und der Patient hat genug Reserven, um gegen den Krebs zu kämpfen.

Wie sieht eine gesunde Ernährung bei Krebs aus?
Während der Krebstherapie geht es nicht vorrangig um eine „gesunde" Ernährung, sondern um genügend Eiweiß und Energie. Das ist während der Therapie manchmal nicht einfach. Wenn der Patient zum Beispiel wenig Appetit hat, darf er gerne einen Leberkäse essen, weil der wirklich viele Kalorien hat. Und wenn er ihn nicht verträgt, muss man etwas anderes Gehaltvolles finden. Der Fokus liegt also nicht auf Obst und Gemüse, denn die liefern nicht viel Energie.

Nach der Therapie und in der Rezidivphase verschiebt sich der Fokus dann auf eine gesunde Ernährung, wie sie zum Beispiel die Deutsche Gesellschaft für Ernährung mit ihren Ernährungsregeln beschreibt.

Es geht also um eine sehr individuelle Ernährung des Krebspatienten.
Genau. Jeder hat andere Vorlieben und Verträglichkeiten. Die müssen wir beachten. Wichtig ist, was der Patient mag. Und das kann sich während der Therapie ändern, manchmal von Woche zu Woche. Dann muss die Ernährung entsprechend angepasst werden. Wenn der Patient Eier liebt, sollte er sie jederzeit essen können, Tag und Nacht, einfach, weil es sein Lieblingsessen ist.

Wichtig ist aber auch eine gute, entspannte Essensatmosphäre. Die Patienten sollen nicht mit zu großen Portionen überfordert werden, was betreuende Partner gerne machen, weil sie es gut meinen.

Sie schließen Angehörige in Ihre Beratung mit ein?
Ja, das ist sehr wichtig, insbesondere wenn der Partner oder andere Angehörige kochen. So können wir umfassend aufklären und unterstützen. Es ist wichtig, dass der Angehörige versteht, was für den Kranken gut ist und was nicht. Und wie wichtig es ist, bei den Wünschen und Vorlieben des Patienten anzusetzen, ihm aber keinen Druck rund ums Essen zu machen.

Wie sehen Sie in diesem Zusammenhang Krebsdiäten?
Krebsdiäten fußen meistens auf sehr strengen Vorschriften, schreiben bestimmte Lebensmittel vor und enthalten Verbote. Schon aus diesen Gründen kann eine Krebsdiät nicht gut sein, denn sie ist immer allgemein gefasst. Eine gute Ernährungstherapie ist individuell zugeschnitten.

Einige Krebsdiäten versprechen auch einen therapeutischen Effekt.
Ja, solche Effekte können zum Beispiel sein, den Tumor auszuhungern oder sein Wachstum zu stoppen. All dies ist nicht belegt. Ernährung allein kann das Wachstum des Tumors nicht beeinflussen. Sie ist nicht das Wundermittel im Kampf gegen Krebs.

Fotos © Klinikum der LMU, Andreas Steeger

Foto: © Fotolia.com, Rawpixel.com

Was ist mit Studien, die bestimmten Lebensmitteln eine positive Wirkung bescheinigen?
Vieles, was die Medien melden, sind Ergebnisse von Studien auf Zell- oder Tierbasis. Diese lassen sich aber nicht einfach auf den Menschen übertragen.

Ein Beispiel?
Es gibt zum Beispiel Studien zu Brokkoli, die sagen, dass er gut gegen Brustkrebs sei. Die Ergebnisse basieren auf Zell- und Tierstudien. Die Brokkolidosis dieser Studien entspricht einem Einkaufswagen voller Brokkoli, das kann kein Mensch essen. Zudem isst jeder Brokkoli mit etwas anderem, mit Kartoffeln, Nudeln, Käse usw. Und in jeder Kombination wird der Brokkoli anders verdaut. Ernährung ist extrem komplex.

Was ist also Ihre Empfehlung?
Wenn man über solche Studien liest, sollte man skeptisch sein. Vor allem, wenn nicht da steht, ob es sich um eine Humanstudie handelt. Und bei Studien mit Menschen sollte man skeptisch werden, wenn diese mit weniger als 100 Menschen durchgeführt wurden; dann sind sie nicht sehr aussagekräftig. Wer würde ein Medikament nehmen, das nur an 100 Leuten getestet wurde? Oder anders gesagt: Wieso soll ich meine Ernährung wegen einer Studie ändern, die an 100 Menschen getestet wurde?

Wie sehen Sie das aktuell viel diskutierte Kurzzeitfasten während der Krebstherapie?
Meines Wissens gibt es bislang sehr wenige Studien mit Menschen dazu. Ich habe weniger als 20 gefunden, und die Patientenzahl ist überall gering – oft liegt sie deutlich unter 100 Teilnehmern. Zudem sind die Studien nicht vergleichbar, weil die Fastenintervalle unterschiedlich waren. Manche fasteten vor und nach, andere nur vor der Chemo. Bei manchen Patienten hat man bei bestimmten Nebenwirkungen eine kleine Verbesserung der Lebensqualität gesehen, wobei diese Effekte sehr gering waren. Doch über die Entwicklung des Gewichts wurde nichts berichtet. Und das ist mir das Allerwichtigste …

Warum?
Weil bereits ein Gewichtsverlust von fünf Prozent die Überlebenszeit nachweislich verschlechtert – bei einem Körpergewicht von 80 Kilo sind das vier Kilo. Und beim Fasten entstehen zwangsläufig große Nahrungslücken. Wir verbrauchen durchschnittlich 2000 Kalorien pro Tag. Zwei Tage fasten heißt, 4000 Kalorien nachholen zu müssen. Das muss man erst mal schaffen, vor allem, wenn vor jeder Behandlungseinheit erneut gefastet wird. Bei 48 Behandlungseinheiten wird die aufzuholende Lücke dann sehr groß – und produziert Stress.

Therapiefasten empfehlen Sie also nicht?
Ich denke, es ist viel zu früh, ein solches Fasten zu empfehlen. Wir müssen noch weitere Forschungsergebnisse abwarten. Ich würde abraten, es außerhalb einer kontrollierten Studie zu machen. Und Patienten sollten sich gut überlegen, ob eine Teilnahme für sie geeignet ist, zusätzlich zu dem Stress durch die Krebserkrankung und die Therapie.

Sie schreiben für eine Beratungswebseite.
Ja. Die Webseite www.was-essen-bei-krebs.de wurde vom CCC München der LMU und dem Verein Eat What You Need e.V. ins Leben gerufen. Sie richtet sich vor allem an Patienten in Therapie und Angehörige. Sie finden dort wichtige, geprüfte Informationen zu Beschwerden, wie zum Beispiel Appetitlosigkeit, sowie Ratschläge, einen Selbsttest und viele praktische Tipps für die direkte Umsetzung zu Hause.

Die Seite ist schon einige Monate online und wird Schritt für Schritt weiter ausgebaut. *rk*

Für persönliche Beratung + mehr Information
- www.klinikum.uni-muenchen.de/CCCLMU-Krebszentrum-Muenchen
- www.tumorzentrum-muenchen.de
- www.krebsinformationsdienst.de
- www.infonetz-krebs.de
- www.was-essen-bei-krebs.de

Eine Sommernacht in Black & White

Wenn Bürgermeister Josef Schmid am Schlagzeug brilliert und danach mit Marlene und Dirk Ippen liebevoll die Gäste umsorgt, wenn wie durch Zauberhand der Nymphenburger Schlosspark traumhaft illuminiert erstrahlt und alle Probleme auf einmal weit weg erscheinen – dann gibt es dafür nur eine Erklärung: Es handelt sich um das traditionelle Palmenfest von lebensmut, das inzwischen zu den schönsten Benefiz-Veranstaltungen Münchens gehört.

170 Gäste verfolgten mit großem Interesse das Gespräch des lebensmut-Vorsitzenden Prof. Wolfgang Hiddemann mit seiner Patientin Petra Hohenadel (42), die nach ihrer Krebserkrankung von lebensmut e.V. beraten und konkret unterstützt worden war.

Damit wir Hilfen wie diese auch weiterhin leisten können, sind regelmäßige Finanzspritzen notwendig. Am Palmenfest-Abend gaben die Gäste großzügig und gern: Die Tombola-Verkäufer waren umlagert, die Versteigerung brachte nicht nur Geld, sondern auch Riesenspaß – es war ein perfektes Fest.

Ein ganz großes Dankeschön an alle Gäste, die mit ihren Spenden zum Erfolg des Palmenfestes beigetragen haben!

Von Herzen danken möchten wir außerdem:

- **Claudia Trott,** der ideenreiche Geschäftsführerin des Cafés im Palmenhaus, die uns mit sommerlichen Getränken, einem köstlichen Menü und vielen liebevollen Überraschungen verwöhnte
- **der Band Munich Black Pack** mit Bürgermeister Josef Schmid am Schlagzeug, Kabarettist André Hartmann am Keyboard, Schauspieler Christian K. Schaeffer als Sänger und dem Gitarristen Adi Brunn. Die Songs, der Charme, die Show dieser fantastischen Vier: simply magic!
- **dem sensationellen Team des Cafés im Palmenhaus:** den 21 Küchen- und Servicekräften, die ohne Bezahlung arbeiteten und lebensmut diesen Abend schenkten
- **Elisabeth und Moritz Kneuker von Blumen Adler** an der Nymphenburger Straße 187, die sich von unserem Motto „Black & White“ inspirieren ließen und eine ganz besondere Blumen-Deko zauberten
- **Thilo Hepe und Murat Alengül von der LiveCo Veranstaltungstechnik GmbH,** die für den perfekten guten Ton sorgten.

Fotos linke Seite (v. l.): Ein wunderschöner Sommerabend, eine traumhafte Kulisse: Gastgeberin Claudia Trott; Josef Schmid, Christian K. Schaeffer, Adi Brunn und André Hartmann, die als Munich Black Pack viel Applaus von den begeisterten Gästen bekamen
Fotos rechte Seite (v. l.): Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann mit Petra und Andreas Hohenadel; Marlene Ippen; Dirk Ippen servierte Caspar Bernet köstliche schwarze Pasta, Elke Reichart und Ilona Ramstetter; ein grandioser André Hartmann moderierte die Versteigerung; Regine Sixt und Dirk Ippen (im Friesennerz gegen die Abendkühle); Josef Schmid; Peter Gaymann und Viktoria Steinbeiß-Gaymann; Sabine und Thomas Jansing; Dr. Nicole Inselkammer; Michael Ramstetter, Unicef-Vize-Vorsitzende Claudia Graus; Christiane Kaske; Natalie Schmid mit Sohn Lenny; Dr. Sabine Frohwitter und Peter Leitner; Inge Wrede-Lanz und Marianne Wille; Ingrid und Volkmar Arendt; Barbara Müller und Ulla Feldmeier; Birgit und Ralph Weyler; Dr. Lothar Strobach und Dr. Constance Neuhann-Lorenz; die afghanische Frauenrechtlerin Nahid Shahalimi und Ulrike Schmidt; Prof. Dr. Bruno Reichart, Birgit Muth, Josef Vilsmaier; Jürgen und Dr. Verena Immer mit Soo Leng und Prof. Dr. Hartmut Kunstmann; Judith Epstein und Sunnyi Melles.

Fotos: © Zeitungsgruppe Münchner Merkur/tz, Heinz Weißfuß

Wir machen Mut. Helfen Sie uns dabei!

Unser Anliegen ist es, Menschen nach einer Krebsdiagnose mit ihren Gedanken und Gefühlen nicht alleinzulassen.

In intensiven Gesprächen können Patienten und Angehörige über ihre Ängste und Wünsche, über Mut, Trauer und Verzweiflung und ihre Zuversicht sprechen. Aber auch Angebote, wie die Familiensprechstunde mit dem Schwerpunkt „Kinder krebskranker Eltern“, die Atemtherapie und Kunsttherapie, das bewegungstherapeutische Angebot „Draußen Aktiv“ sowie regelmäßige Informationsveranstaltungen sind von lebens**mut** e.V. geförderte Projekte in München und Landshut.
Unsere Angebote werden ausschließlich durch projektbezogene Fördergelder und Spenden finanziert. Dank dieser Unterstützung können wir betroffenen Menschen in einer schwierigen Lebenssituation helfen und sie begleiten.

Mit Ihrer Spende helfen Sie uns, diese Arbeit dauerhaft zu sichern – ob Einzelspende, regelmäßige Spende (z.B. alle zwei Monate) oder Spendenaktion zu einem speziellen Anlass, wie Geburtstag oder Firmenjubiläum.

Vielen Dank!

lebensmut
Leben mit Krebs

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

Esther Tulodetzki
Das ist Krebs, atp Verlag, 9,80 Euro

Ein Buch für Kinder

Der atp Verlag in Köln unterstützt die Familiensprechstunde seit Jahren. Für jedes verkaufte Exemplar seines Kinderbuches „Das ist Krebs“ erhält lebensmut 1 Euro. Jetzt hat der Verlag wieder 363 Euro gespendet. Wir sagen Danke.

Florale Impressionen

Bei der zweiten Benefizausstellung des Landshuter Malers Helmut Wartner wurden 3.100 Euro beim Verkauf von Aquarellen und Kunstpostkarten erzielt. Die gesamten Einnahmen spendete der Künstler für die Initiative lebensmut in Landshut.

Soroptimist-Club Landshut

Einen Spendenscheck für die Initiative lebensmut in Höhe von 1.000 Euro überreichte der Soroptimist-Club Landshut der Chefärztin Barbara Kempf am Klinikum Landshut.

HCG-Literaturtage 2018

Insgesamt 500 Euro spendete das Hans-Carossa-Gymnasium Landshut für die Initiative lebensmut in Landshut.

Die Schülerinnen (v.l.) Josephine Senft, Sarah Müller-Wartenberg und Mirjam Pressler mit Chefärztin Barbara Kempf und Lehrer Elmar Weber.

Fotos: © lebensmut e.V.; privat; Coverabbildung mit freundlicher Genehmigung des atp Verlags

Fotos: © privat; Zeitungsgruppe Münchner Merkur/tz, Heinz Weißfuß

lebensmut
Leben mit Krebs

2.500 Euro hat das Bankhaus Hauck & Aufhäuser für den guten Zweck gespendet. Michaela Höfele überreichte den Scheck an Prof. Wolfgang Hiddemann.

Ingrid Arendt (im Foto mit ihrem Mann Volkmar, beide treue lebensmut-Unterstützer) sammelte anlässlich ihres Geburtstages für lebensmut.

Die Münchner Onkologin Dr. Annebärbel Wohlrab hat auf Geburtstagsgeschenke verzichtet und stattdessen um Spenden gebeten.

Barbara Kempf (li.) freut sich über die Spende von Christel Trautvetter, die bei lebensmut ist, seit es die Initiative in Landshut gibt.

Wolfgang Stellmach (re.), langjähriges lebensmut-Mitglied, hat seinen Vater Norbert (li.) überzeugt, zum 80. Geburtstag um Spenden zu bitten.

Krebs-Informationstag 2018

Wir bedanken uns für die Spenden in Höhe von 650 Euro, die wir von Teilnehmern für die Organisation des Krebs-Informationstages erhalten haben.

Spendenaktion Münchner Engel

„Helfen war noch nie so köstlich“, sagt der Rotary Club München-Englischer Garten und ruft zu seiner Weihnachtsspendenaktion „Münchner Engel – Ein Engel für kleine & große Seelen“ auf. Die süßen Lebkuchenengel werden zum Preis von 5 Euro verkauft. Der Reinerlös kommt der Familiensprechstunde zugute.
Verkaufsstellen in München Kontakt: info@medicalartandmore.de

Rotary Club Vilsbiburg

Der Rotary Club Vilsbiburg hat 2.500 Euro an die Initiative lebensmut in Landshut gespendet.

Viel Unterstützung für lebensmut

Viele Spenden von 5 Euro bis zu mehreren Tausend Euro haben uns in den letzten Monaten erreicht. Wir danken allen Spendern sehr herzlich und wollen diejenigen, die mehr als 500 Euro gespendet haben, namentlich nennen.

Lotta und Dr. Michael Bernet, München | **Veronika und Dierk Ernst,** Egling | **Angelika Engelhardt,** München | **Judith Epstein,** München | **Liselotte Erlenbach-Wegner,** München | **Claudia Finsterlin,** München | **Wilhelm und Erika Gröne,** München | **Hans-Carossa-Gymnasium,** Landshut | **Marlene und Dr. Dirk Ippen,** Gräfelfing | **Christiane Kaske,** Berg | **Mariana Kayser-Eichberg,** München | **Gisela und Fred Müller,** Landshut | **Bettina Oberndorfer,** Starnberg | **Patricia und Pantelis Poetis,** Pullach | **Ingeborg Pohl,** Grünwald | **Maria Schlitt,** Gauting | **Renate und Prof. Robert Schmucker,** Riemerling | **Christine Seidl,** Landsberg am Lech | **Beate und Wulf von Starck,** Gräfelfing | **Prof. Jörg Christian Tonn,** München | **Tamara und Klaus Georg Walterspiel,** München | **Florian Wiedemann, Godo Apotheke,** Gauting | **Dr. Horst Heinrich Wilhelm,** Augsburg | **Marianne und Wolfgang Wille,** München | **Chiona Xanthopoulou-Schwarz,** München

Anlassspenden

Wir freuen uns über insgesamt **8.520 Euro**.
Herzlichen Glückwunsch allen Jubilaren und nochmals ein großes Dankeschön!
Manfred Springer, Biedenkopf
Norbert Stellmach, München
Christel Trautvetter, Kumhausen
Dr. Annebärbel Wohlrab, München
Ingrid Arendt, München

Wir bedanken uns herzlich bei allen genannten und ungenannten Spendern.

Ihre Spende hilft den Betroffenen direkt – und macht Mut!

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

Sport kennt kein Alter!

Körperliche Aktivität hält jung und wirkt positiv bei Krebs

Zusammengestellt von der Trainerin für Draußen Aktiv **Monika Ludwig**

Stramme Waden, kräftige Arme und ein geschmeidiger, starker Rücken! Wer jetzt denkt, diese Attribute seien der Jugend vorbehalten, der sollte unbedingt weiterlesen und vorsichtshalber die Sportschuhe bereitstellen. Denn die sehr gute Nachricht lautet: Dieser „Jung-Vorteil" greift nur bis etwa Mitte 20. Ab dann haben wir es selbst in der Hand, in welcher Form wir älter werden. Und wer hätte es gedacht – der Schlüssel liegt in der Bewegung. Sport schützt nicht nur vor Krankheit (etwa 15% der Krebserkrankungen ließen sich durch Sport verhindern!), sondern kann das biologische Alter um bis zu 15 Jahre nach unten „zaubern".
Spätestens jetzt sollte es eigentlich kein Halten mehr geben. Falls doch, ein paar abschließende Fakten: Zwischen dem 20. und 70. Lebensjahr sinkt das Lungenvolumen um etwa 40%, die Muskelmasse nimmt um ungefähr 50% ab und die Knochen verlieren an Dichte und Masse. Also rein in die Sportschuhe und mit gezieltem Training von **Kraft, Ausdauer und Koordination** bis ins hohe Alter agil und gesund bleiben!

Nützliche Tipps!

- **Auf den eigenen Körper hören:** Alles, was guttut, ist gut – sobald es irgendwo zwickt oder unrund läuft, den Umfang und/oder die Intensität drosseln. Bei dauerhaften Beschwerden den Hausarzt zurate ziehen.
- Bei Unsicherheit am Beginn hilft ein kurzer (und schmerzloser) **Herz-Kreislauf-Check.**
- **Nicht auf dem Trockenen sitzen:** Im Alter lässt das Durstgefühl etwas nach, deshalb beim Sport bewusst darauf achten und ausreichend trinken.
- **Dranbleiben:** Das beste Training hilft nur, wenn es regelmäßig stattfindet!
- **Sich über die positiven Nebeneffekte freuen:** zum Beispiel über ein besseres Körpergefühl, einen aktiven Stoffwechsel, straffere Haut und eine bessere Gedächtnisleistung.
- **Für die Ausdauer:** zum Beispiel täglich 30 Minuten schnell spazieren gehen und einmal im Monat eine Draußen-Aktiv-Tour mitmachen! **www.lebensmut.org/termine**

Vier Übungen für Kraft & Koordination

Jede Übung 45 Sekunden lang ausführen, 20 Sekunden pausieren und dann gleich zur nächsten Übung. Insgesamt drei Runden.

1. Ausfallschritte mit Rotation für Beine, Po & Gleichgewicht
Aufrechten und stabilen Stand einnehmen und Hände in die Hüften stützen. Nun das linke Bein nach vorne setzen und mit aufrechtem Oberkörper zur linken Seite rotieren. Beide Beine sind im rechten Winkel gebeugt und gleichmäßig belastet. Zurück zur Mitte rotieren, Bein in Ausgangsposition und Seite wechseln.

2. Schulterdrücken mit Gewicht für Schultern, Arme, Rücken & Rumpfstabilität
Hüftbreiten, stabilen Stand einnehmen, Arme auf Schulterhöhe anwinkeln, Handflächen zeigen zum Körper. Beim Ausatmen beide Arme gleichzeitig über den Kopf austrecken und die Handgelenke nach vorne drehen. Arme in die Ausgangsposition absenken, Handgelenke wieder eindrehen.

3. Liege-Fahrrad für Bauch & Koordination
Rückenlage einnehmen und Arme hinter dem Kopf verschränken. Bauch anspannen und unteren Rücken gegen die Matte drücken. Die Beine rechtwinkelig anheben und den Oberkörper aufrollen. Nun abwechselnd ein Bein nach vorne ausstrecken. Bauchspannung und Mattenkontakt halten.

4. Schwimmen für Rumpf, Rücken & Po
Bauchlage einnehmen, Arme lange nach vorne ausstrecken und Beine hüftbreit ablegen, Blick Richtung Matte. Grundspannung im Rumpf aufbauen und mit der Ausatmung gleichzeitig Arme und Beine etwa 15 cm vom Boden abheben. Spannung halten und mit Armen und Beinen in der Luft paddeln.

Fotos: © Klinikum der LMU, Bert A. Woodward

Gelesen von **Sabine Dultz**

Zwischen neun und neun von Leo Perutz

Es ist ein Schelmenroman. Der Held ist zwar nicht gerade sympathisch, aber bewundernswert und irgendwie auch schrecklich komisch. Die Geschichte ist hundert Jahre alt. Ausgedacht hat sie sich 1917 der österreichische Autor Leo Perutz, der in Prag geboren und in Wien groß geworden ist. Als „Zwischen neun und neun" 1918 erschien, war diesem Buch auf Anhieb internationaler Erfolg beschieden. Der Roman wurde in acht Sprachen übersetzt, Filmrechte gingen nach Hollywood, Hitchcock ließ sich von ihm inspirieren, Bühnenfassungen wurden erstellt. Weitere Werke folgten. Doch dann, 1938, Emigration nach Palästina. 1952 Rückkehr nach Österreich. An den großen Erfolg von einst allerdings ließ sich – das tragische Schicksal so vieler Emigranten – nicht anknüpfen. Erst in jüngerer Zeit wurde Perutz' Werk quasi wiederentdeckt.

Stanislaus Demba ist die kuriose Hauptfigur dieser zwölf vielleicht auch 24 Stunden eines fantastischen Tages in Wien. Oder ist etwa gar keine Zeit vergangen, sind neun und neun Uhr hier vielleicht identisch? Ein Geheimnis und eine gewisse Magie gehen von dieser Story und ihrem Protagonisten aus, dem 25-jährigen, rotblonden, bäuerlich-kräftigen Studenten. Er hat Hunger, doch kann er das ihm gereichte Brot nicht fassen. Er möchte trinken, aber er ist nicht in der Lage, das Glas zum Mund zu führen. Er kommt zu Geld, es einzustecken ist ihm jedoch unmöglich. Unter einer großen Pelerine verbirgt er seine Arme, was ihn in die absurdesten Situationen treibt. Trägt er eine Waffe? Verdacht folgt auf Verdacht. Ausrede auf Ausrede. Notlüge auf Notlüge. Und zu jeder fallen ihm die aberwitzigsten Geschichten ein, die er tatsächlich auch immer selber glaubt. Das macht ihn als literarische Figur unwiderstehlich.

Im Grunde aber dreht sich alles nur darum, seine Geliebte, das Büromädchen Sonja, zurückzugewinnen, sie loszueisen vom schnöseligen Konkurrenten, der ihr immerhin eine Reise nach Venedig in Aussicht gestellt hat. Also braucht Stanislaus Demba Geld, um seinerseits die Braut nach Italien führen zu können. Doch der relativ harmlose Versuch, es sich zu beschaffen, endet in Handschellen. Der Polizei ist er zwar durch einen gewagten Sprung entkommen, aber wie wird er jetzt die eiserne Fessel los?

Voller Raffinesse führt Perutz dabei seine Leser durch die Wiener Gesellschaft, in ihre Parks, Cafés, guten Stuben, Absteigen und Bierlokale. Ein hinreißender Streifzug voller Witz und Sentiment, Melancholie und Humor.

Leo Perutz
Zwischen neun und neun
Paul Zsolnay Verlag, 235 Seiten, 24 Euro

Fotos: © privat; Fotolia.com; Coverabbildung mit freundlicher Geehmigung des Paul Zsolnay Verlags

Ausgewählt von **Marlene Ippen**

Es ist schön, sich im Aufwind zu wiegen
Es ist gut, nicht alleine zu fliegen
Es ist klar, dass Steigen schon viel ist
Es ist wahr, dass der Weg das Ziel ist

Robert Gernhardt

Betrachtung

Das ist die Rose,
die schon immer blühte.
Und da die Sonne
auf der alten Reise.
Die Wolken
leicht und weiß
am Sommerhimmel aufgehängt.
Die roten Beerenbüschel im August.

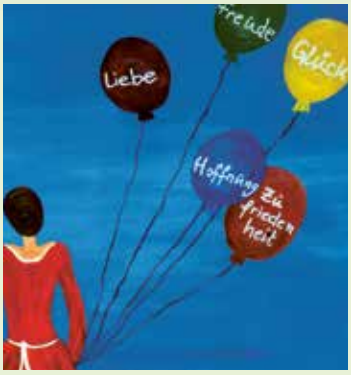
Das alles wiederholt sich
im gelassnen Auf und Nieder
und zeigt sich uns
und dreht sich so vorüber.

Nur du bist du nicht mehr!
Du bist dir tausendmal gestorben.
Verwandelt stehst du jede Stunde
und hast vergessen,
für wen die Zeit ist
und für wen die Ewigkeit.

Rebecca Lutter

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: Tel. (089) 4400-74903
Termine: nach Vereinbarung, Montag – Freitag

Familiensprechstunde

Beratungs- und Therapieangebot für krebskranke Eltern und ihre Kinder
Information + Anmeldung: Tel. (089) 4400-77905
Termine: nach Vereinbarung, Montag – Freitag
Hinweis: Spezialsprechstunde Hirntumor und Hirnmetastasen

Offenes Atelier für Menschen mit Krebs

Kunsttherapeutisches Angebot für Betroffene
Information + Anmeldung: Tel. 0152 51090842
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: Tel. (089) 4400-74903
Termine 2018/2019: jeweils Samstag, 10 – 17 Uhr
24. November | 12. Dezember | 26. Januar | 23. Februar | 23. März | 13. April | 25. Mai | 29. Juni

Krebs und Ernährung

Ernährungskurs für Betroffene und Interessierte
in Kooperation mit der Kochschule Alfons Schuhbeck
Termine 2018: 13. November | 11. Dezember | **Termine 2019:** in Kürze unter www.lebensmut.org
Information + Anmeldung: Tel. (089) 2166 90-111 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 der Medizinischen Klinik III am Klinikum Großhadern
Termine 2018/2019: 12. Dezember | 16. Januar | 20. Februar | 20. März | 10. April | 15. Mai | 26. Juni

KlinikClowns

Freude und Lebensmut auf den Stationen der Medizinischen Klinik III
und der Tagesklinik F5 am Klinikum Großhadern
Termine 2018/2019: 19. Nov. | 17. Dez. | 28. Januar | 25. Februar | 25. März | 8. April | 20. Mai | 17. Juni

Krebs-Informationstag voraussichtlich **Ende September/Anfang Oktober 2019**
für Patienten, Angehörige, Pflegende, Ärzte und Interessierte
Information + Anmeldung: Tel. (089) 4400-74918 | www.krebsinfotag-muenchen.de

Fotos: © lebensmut e.V.