Ausgabe 2/2020

lebensmut

Magazin zum Thema Leben mit Krebs

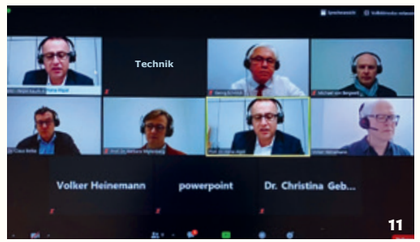
Den Krebs überleben

Immer mehr Cancer Survivors dank medizinischer Fortschritte

Ruhe ist eine sanfte Kraft

Krebs-Informationstag mit Erfolg online

Inhalt 2/2020



03 Editorial

04 Cancer Survivors – das Leben mit und nach Krebs

08 Interview: Gute Langzeitbetreuung notwendig

10 Klinische Studien: Diese Infos sind wichtig!

11 Krebs-Informationstag auch online erfolgreich

12 Übungen zum Innehalten

14 Wie das lebensmut-Team Ruhe findet

16 KiA freut sich auf neue Teilnehmer

17 Draußen aktiv bleiben

18 Panorama

20 Benefiz-Essen beim Rabenwirt hoch über der Isar

22 Mit Postkarten spenden

23 Buchvorstellung | Gedicht

24 Wir sind für Sie da!

Impressum
lebensmut e.V. | LMU Klinikum | Campus Großhadern | 81366 München
Tel. (089) 4400-74918
lebensmut@med.uni-muenchen.de | www.lebensmut.org
Redaktion und Texte: Sabine Dultz (sd), Wolfgang Hiddemann, Regine Kramer (rk), Monika Ludwig (ml), Elke Reichart, Serap Bilge Tari,
V.i.S.d.P.: Ilona Ramstetter, Elke Reichart
Layout: Gudrun Bürgin Gestaltung, München
Fotos: 123rtf; Fotolia; Deutsche Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs; LMU Klinikum, Andreas Steeger; Lala Hegerich; lebensmut e.V.; Münchner Merkur, Heinz Weißfuß; Alexander Spraetz; unsplash.com; wildundleise
Lektorat: Julia von Esebeck
Lithografie: Reproline Genceller, München
Druck: Druckring GmbH

Spendenkonto
lebensmut e.V.
Stadtsparkasse München
IBAN DE70 7015 0000 0000 5779 99
BIC SSKMDEMM

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,
Prof. Dr. Volker Heinemann, Dr. Pia Heußner, Ulla Hiddemann,
Prof. Dr. Karl-Walter Jauch, Barbara Kempf, Natalie Schmid,
Claudia Trott

Coverfoto: 123rtf.com | Fotos: © unsplash.com; Deutsche Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs; Münchner Merkur, Heinz Weißfuß; LMU Klinikum; lebensmut e.V.; Illustration: Jenny Römisch

Foto: © Lala Hegerich

Liebe Mitglieder, liebe Freunde und Unterstützer von lebensmut,

wenn wir zum Jahresende auf die vergangenen zwölf Monate zurückblicken, dann beherrschen uns sicher die Gedanken an die Corona-Pandemie, die Sorgen um unsere Lieben und uns selbst und die Einschränkungen, die wir zum Schutz von uns selbst und unseren Mitmenschen in Kauf nehmen mussten. Auch lebensmut war und ist von diesen Einschränkungen betroffen. Nach den etwas entspannteren Monaten im Sommer mussten wir seit November wieder viele Angebote auf digitale Formate umstellen oder gar ganz aussetzen.

Krisen können neue Wege aufzeigen und uns zu neuen Initiativen inspirieren

Auch der diesjährige Krebs-Informationstag konnte nur virtuell abgehalten werden. Wir waren allerdings im höchsten Maße erstaunt und geradezu begeistert davon, auf welche großartige Resonanz dieses Angebot gestoßen ist: Rund 1.900 Patienten, Angehörige und Interessierte aus ganz Deutschland sowie 16 weiteren Ländern nahmen an diesem Tag teil. Dieses Beispiel zeigt, dass Krisen auch neue Wege aufzeigen können und uns zu neuen Initiativen inspirieren.

Das Thema Corona sollte uns jedoch nicht den Blick für andere, nicht weniger wichtige Bereiche verstellen. So kann man nicht nur Corona überwinden, sondern auch eine Krebserkrankung. Aktuell leben in Deutschland etwa zweieinhalb Millionen Menschen, deren Krebsdiagnose fünf oder mehr Jahre zurückliegt. Diesen sogenannten „Cancer Survivors“ ist ein Schwerpunkt unseres aktuellen Magazins gewidmet – mit einer Darstellung einzelner Schicksale, einer allgemeinen Übersicht über diese Gruppe ehemaliger Patienten und mit einem Interview mit Prof. Dr. Mathias Freund, dem Vorsitzenden des Kuratoriums der Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs. Wir möchten Ihnen aber auch einige Anregungen dazu geben, wie wir in diesen turbulenten Zeiten ein wenig Ruhe finden und unser inneres Gleichgewicht verbessern können.

Das gesamte Team von lebensmut e.V. wünscht Ihnen einen geruhsamen Ausklang dieses ereignisreichen Jahres, ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Start in das neue Jahr! Lassen Sie uns gemeinsam die vor uns liegenden Herausforderungen mit Zuversicht und Freude angehen und bleiben Sie uns gewogen.

Im Namen des gesamten lebensmut Teams,
Ihr

Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann
1. Vorsitzender von lebensmut e. V.

Verbesserte Prognosen

Cancer Survivors – das Leben mit und nach Krebs

Dank großer Fortschritte in der Medizin überleben immer mehr Patienten den Krebs. Zu diesen sogenannten sogenannten Cancer Survivors gehört auch Tobias Hofer. Seine Diagnose ist jetzt schon 17 Jahre her. Eine lange Zeit, in der er gesund wurde, Ausbildung und Berufseinstieg schaffte, heiratete – und vor zwei Jahren Papa wurde. „Ja, ich bin geheilt“, sagt der 40-Jährige. „Aber gesund bin ich nicht.“ Denn es besteht das Risiko, dass sich irgendwann auch in seinem zweiten Hoden ein Tumor entwickelt.

Ein Spaziergang am Meer – nach dem Ende der Therapie können ihn viele Krebsüberlebende wieder richtig genießen

Foto: © unsplash.com

Tobias Hofer ist einer von aktuell rund zweieinhalb Millionen Menschen in Deutschland, deren Krebsdiagnose fünf oder mehr Jahre zurückliegt. Bei einem Großteil ist die Erstdiagnose sogar über zehn Jahre her. Dank der medizinischen Fortschritte in den letzten Jahren ist die Lebenserwartung nach Krebs deutlich gestiegen – und entsprechend wächst auch die Zahl der Cancer Survivors (dt. Krebsüberlebende).

Wenn die Therapie nicht ohne Folgen bleibt

Doch die erfolgreichse Therapie hat bei vielen Betroffenen ihren Preis. Schon während der Behandlung können sich körperliche oder seelische Nebenwirkungen zeigen, die womöglich lange oder gar nicht vergehen, wie zum Beispiel Neuropathie oder Fatigue. Oder es treten Monate bis viele Jahre später plötzlich ein Rückfall, Stoffwechselprobleme, Organ- oder Nervenschäden auf, verursacht durch die Behandlung – also Bestrahlung, Chemo- oder Hormontherapie. Welche Langzeit- und Spätfolgen das sind, hängt von der Krebserkrankung und der Behandlung ab.

Bei Tobias wurde 2003 der tumorbefallene Hoden entfernt, eine Chemotherapie folgte. In dieser Zeit trat eine Fatigue auf, die glücklicherweise wieder verschwand. Geblieben ist das Taubheitsgefühl in den Beinen, verursacht durch eine Polyneuropathie. Doch es ist vor allem das Rückfallrisiko, das Tobias weiterhin belastet. Zwar liegt die Fünf-Jahres-Überlebensrate bei Hodenkrebs über 90 Prozent. Doch der Tobias verbleibende Hoden ist nicht ganz gesund – und der Grund, warum er dauerhaft alle drei Monate zur Nachsorgeuntersuchung muss.

Einen Onkologen für die Nachsorge, dem er vollständig vertraut, fand der junge Familienvater erst nach langem Suchen. „Bei ihm fühle ich mich aufgehoben“, betont er. „Er ist fachlich top und nimmt sich immer Zeit zum Reden und für meine Sorgen. Das ist mir sehr wichtig, denn mit meiner Vorbelastung bleibe ich dauerhaft abhängig davon, ärztlich gut begleitet zu werden.“

Wichtige Weichenstellungen für die Zukunft

Jahre nach Therapieende stellte sich heraus, dass Tobias unfruchtbar geworden war. Dass er dennoch vor zwei Jahren Vater werden konnte, verdankt er der Entscheidung, seinen Samen vor der Chemotherapie einfrieren zu lassen: „Ich hatte Glück. In der Situation habe ich nicht im Ansatz an die Zukunft oder Kinder gedacht. Aber ein Arzt am Klinikum hat mich damals auf das Thema angesprochen.“

Gerade bei jungen Erwachsenen kann der Krebs dramatische Folgen für das weitere Leben haben. Vieles steht auf dem Spiel: die Fähigkeit, ein Kind zu bekommen, aber auch die Berufstätigkeit und damit die künftigen finanziellen Möglichkeiten. Und manches muss womöglich schnell entschieden werden. Conny war 25, als bei ihr ein Sarkom festgestellt wurde. Von jetzt auf gleichmusste sie über eine Eizellentnahme entscheiden. Das war 2019, als der Gesetzgeber die Kassenfinanzierung zwar schon beschlossen, aber noch nicht in Kraft gesetzt hatte.[1]

3.500 bis 4.000 Euro ist viel Geld für eine junge Studentin. „Ich saß mit meinem Vater im Café und er sagte: ‚Natürlich darfst du dir nicht wegen des Geldes die Chance nehmen lassen, Kinder zu bekommen‘. Also haben mir meine Eltern das Geld geliehen – das ist ein Glück. Ich weiß, dass andere sich das nicht leisten können.“ Ein Glück ist es auch, dass Conny trotz Therapie ihr duales Studium abschließen und in den angestrebten Beruf einsteigen konnte.

Für die Fragen, die auch nach der Krankheit noch kommen, hat sie in München (wie auch Tobias in Augsburg) das Netzwerk JuKK, eine Gruppe junger Erwachsener mit Krebs. Bei ihnen erlebt sie, dass sie mit ihrer Lebenssituation nicht allein ist. Sie teilen ihre Erfahrungen, geben einander Tipps und verbringen Zeit miteinander.

Das Leben geht weiter, aber anders

Unterstützer und kompetente Ansprechpartner – die brauchen Menschen mit und nach Krebs immer wieder. Nicht nur während der Therapie, sondern auch in der Zeit danach. Gerade Krebsüberlebende, deren Erkrankung länger zurückliegt, können darüber berichten. Wie Mona Neumeier, die 1983 die Diagnose Osteosarkom im Kniegelenk erhielt. Fast vier Jahrzehnte sind seither vergangen, in denen sie zuerst mit Behandlungskomplikationen und später mit massiven Gesundheitsproblemen zu kämpfen hatte – bis heute.

Die damals 15-jährige Schülerin hatte insgesamt ein Jahr lang eine Chemotherapie erhalten, unterbrochen durch eine Operation, in der sie eine Endoprothese aus Stahl erhielt, die das Kniegelenk, fast den kompletten Oberschenkelknochen und das Schienbein ersetzte.

Schon während der Chemotherapie gab es lebensgefährliche Komplikationen. Zwei Mal erlitt sie einen Darmverschluss. Von einer lebensrettenden Bauch-OP blieb eine riesige Narbe. In den Folgejahren verlor sie alle Backenzähne, weil Zähneputzen wegen offener Mundschleimhäute lange Zeit nicht möglich war.

Nach der Krebstherapie endet für die Betroffenen die Zeit der intensiven Betreuung und ärztlichen Begleitung. Die Krankheit ist

Cancer Survivors

Krebsüberlebende alias Cancer Survivors sind entweder vom Krebs geheilt oder (chronisch) krebskrank, das heißt, die Krankheit wird mit Medikamenten „in Schach gehalten“. Die großen Fortschritte in der Erforschung und Behandlung von Krebs zeigen sich in der wachsenden Anzahl von Krebsüberlebenden. Laut Robert-Koch-Institut ist die relative Gesamt-Krebsüberlebensrate nach fünf Jahren auf 61 Prozent bei Männern und 66 Prozent bei Frauen angestiegen. Die verbesserte Prognose zeigt sich insbesondere bei den häufigen bösartigen Tumoren im Erwachsenenalter, vor allem in Brustdrüse, Darm und Prostata.

[1] Die im Juli 2020 beschlossene und für die Umsetzung erforderliche Richtlinie des G-BA (gemeinsamen Bundesausschusses) ist noch immer nicht in Kraft gesetzt (Stand November 2020, siehe auch Panorama S. 18)

Wenn erstmal der steinige Weg der Therapie überwunden ist, bieten sich neue Perspektiven

Foto: © unsplash.com

vielleicht überwunden – und bleibt dennoch da. Was nun beginnt, ist vielfach ein neues, mehr oder weniger anderes Leben. Mona Neumeier war ein Jahr lang nicht in der Schule und konnte danach nicht mehr an ihre vorher guten Leistungen anknüpfen: „Ich tat mich plötzlich so schwer, konnte mich nicht mehr so gut konzentrieren, mir Dinge merken.“ Nicht nur, dass sie ihren Traum von einem Studium begraben musste, auch ihre Bewegungsfähigkeit blieb mit der Prothese dauerhaft eingeschränkt.

Die junge Frau schaffte es dennoch, sich eine – wenn auch andere – berufliche Perspektive zu eröffnen. Sie lernte zuerst Arzthelferin, orientierte sie sich aber ein weiteres Mal neu und ist heute als Verwaltungsangestellte im öffentlichen Dienst tätig.

Wer ist da, wenn Spätfolgen auftauchen?

Lange Jahre ging es der heute 52-Jährigen recht gut. Doch dann, 19 Jahre nach der Chemotherapie, erkrankte sie an Morbus Crohn. In der Folge traten unter anderem Bluthochdruck und eine Polyneuropathie in den Füßen auf. „Damals hat das noch niemand als Spätfolgen erkannt“, erzählt sie. Erst als sie an einer Umfrage der Uniklinik Mainz über die Folgen von Krebstherapien teilnahm, erfuhr sie, dass ihre Beschwerden typische Spätfolgen einer Chemotherapie waren.

Im Vergleich zu den modernen Behandlungen waren die damaligen Chemotherapien „Hau-drauf-Therapien“, ganz auf das Überleben ausgerichtet, mit weniger Wissen und Schutzmöglichkeiten. Viele der heutigen Behandlungen sind zwar schonender, mit präziserer Strahlentherapie, Begleitbehandlungen und Präventionsangeboten. Doch auch sie bieten keine Garantie vor Nebenwirkungen und Spätfolgen. So bleibt es unverändert wichtig, Spätfolgen möglichst früh als solche zu erkennen und zu behandeln – wie Prof. Mathias Freund, Mitgründer und Kuratoriumsvorsitzender der Deutschen Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs (mehr dazu siehe Interview auf S. 8).

Gut 37 Jahre liegt Mona Neumeiers Diagnose jetzt zurück und manchmal fühlt sie sich sehr allein, denn sie kennt niemanden mit einer ähnlich langen Überlebensgeschichte. Trost und Verständnis findet sie bei ihrem Mann und einem liebevollen Umfeld. Auch ihre Internistin war lange Jahre eine wichtige Vertrauensperson. „Ich brauche jemanden, der mich medizinisch kompetent begleitet und Zeit für mich hat. Diese Ärztin hat mir immer weitergeholfen. Aber dann ging sie in den Ruhestand und ich habe sehr lange nach Ersatz suchen müssen.“ In dieser Zeit der Unsicherheit fand Mona Neumeier über lebensmut eine Psycho-Onkologin. Diese ist auch heute noch eine wichtige Anlaufstelle, damit die Angst vor noch mehr gesundheitlichen Problemen nicht zu groß wird.

Belastungen durch die Krankheit meistern

Laut einer deutschen Studie kehrt ungefähr ein Drittel der Krebsüberlebenden nicht mehr in den Beruf zurück – Stefanie T. ist eine von ihnen. Als sie im Jahr 2000 die Leukämiediagnose erhielt, brach für sie eine Welt zusammen. Am Anfang der Erkrankung war die damals 35-jährige Physiotherapeutin fit, sportlich und sicher, die Behandlung gut zu überstehen. Es kam anders. Durch die Chemotherapie verlor sie ihr Baby, kam nach der Knochenmarktransplantation jahrelang nicht auf die Füße und musste 2001 Erwerbsminderung beantragen. Viele Jahre kämpfte sie mit massiven Folgeschäden durch die Transplantation: chronische Spender-gegen-Empfänger-Reaktion (GvHD) mit starken Hautproblemen, Lungenprobleme und immer wieder Infekte. In dieser schweren Zeit war lebensmut ein wichtiger Anker – und es besteht bis heute ein lockerer Kontakt.

Der Weg heraus aus der totalen Abhängigkeit von Hilfe war lang und voller Rückschläge und psychischer Belastungen – für sie und ihren Ehemann. Irgendwann wurden sie ihm neben seinem sehr fordernden Beruf zu viel, erzählt sie. Er merkte, dass er selbst zu kurz kam. So hatten sie als Paar immer wieder schwere Zeiten. Gemeinsam holten sie sich schließlich Hilfe in einer Paartherapie. Darüber hinaus wandte er sich mit seinen Themen an einen Psychologen. „Die Beziehung mit mir ist wegen der Krankheit keine normale. Sie verlangt immer wieder viel – von mir und von ihm.“

Sich ein Stück weit neu (er)finden

Stefanie T. war es in all den schweren Jahren immer wichtig, nach Menschen zu schauen, die ein schweres Schicksal gemeistert haben. Das half ihr, nicht zu verbittern. Und sie hat nie aufgehört, für mehr Normalität zu kämpfen, sich dafür Hilfe zu holen. In den letzten Jahren hat die heute 56-Jährige Schritt für Schritt mehr Bewegungsspielraum gewonnen. Auf sich aufzupassen, gehört zu ihrem Leben. Sie genießt es, moderat Fahrrad zu fahren und hat angefangen zu golfen. Und: Sie arbeitet mittlerweile für eine gemeinnützige Organisation. „Ich habe viel gelernt – auch, anders mit Dingen umzugehen. Und ich wünsche mir, dass ich mich noch weiterentwickle.“ *rk*

> *Ich brauche einen Arzt, der mich medizinisch kompetent begleitet und Zeit für mich hat. (…) Und das über viele Jahre.*
>
> Mona Neumeier, 52 Jahre alt

Nützliche Infos!

Hilfreiche Adressen

Regionale Selbsthilfegruppen
Bayerische Krebsgesellschaft e.V.
www.bayerische-krebsgesellschaft.de > Selbsthilfe

JuKK – Jung Krebs Kontakt
in München, Ingolstadt, Augsburg:
www.jukk.de
www.facebook.com/Netzwerk.JUKK

Lokales Angebot in München
KiA - Krebs im Alter
www.lebensmut.org > Wir helfen

Informationsportale
www.junge-erwachsene-mit-krebs.de
www.menschen-mit-krebs.de
www.krebsinformationsdienst.de > Leben mit Krebs > Alltag mit Krebs > Spätfolgen

Unser Ziel muss eine gute Langzeitbetreuung sein

Interview mit dem Onkologie-Experten Prof. Dr. Mathias Freund

Prof. Dr. Mathias Freund, Onkologe und Vorsitzender des Kuratoriums der Deutschen Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs

Herr Prof. Freund, viele Menschen überleben heute eine Krebserkrankung. Das ist eine gute Nachricht. Dieser Erfolg hat aber oft auch seinen Preis, denn die Therapie kann zu körperlichen, psychischen oder sozialen Folgeproblemen führen. Wie sind Ihre Erfahrungen?

Hier muss man zwischen jüngeren und älteren Betroffenen unterscheiden. In der Altersstufe ab 40 Jahren nehmen Krebserkrankungen zu, bei denen ein Rückfall droht, wie Brustkrebs, Prostatakarzinom, Bronchialkarzinom und Darmkrebs. So ist klar, dass die Themen Rezidiv, Nichtheilbarkeit bzw. chronische Erkrankung und ihre Folgen eine sehr große Rolle spielen.

Bei jüngeren Patienten hingegen sind viele der häufigen Krebserkrankungen nicht so rückfallbehaftet – wenn man von Brustkrebs oder zum Beispiel akuter Leukämie und Gehirntumoren absieht. Bei den unter 40-Jährigen haben daher Spät- und Langzeitfolgen der Erkrankung und ihrer Therapie eine ganz andere Bedeutung. Beispiele sind die häufig auftretende, tumorbedingte Fatigue oder die Polyneuropathie. Diese gefährden den Eintritt bzw. die Rückkehr in die Arbeitswelt …

… und damit eine normale Lebensperspektive?

Ja. Junge Erwachsene haben ihr Leben noch vor sich und es ist für sie ganz entscheidend, wie es nach der Krankheit weitergeht. Ein Ausbildungsabbruch zum Beispiel wegen einer anhaltenden Fatigue kann dazu führen, dass der Betroffene den Einstieg ins Berufsleben womöglich nicht mehr schafft – mit gravierenden finanziellen und sozialen Folgen. Und es gibt eine Vielzahl solcher schwierigen Fragen, die sich nach Krebs ergeben und richtig entschieden werden müssen. Das beginnt schon beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen.

Wer steht bereit, um bei der Bewältigung von solchen sozialen Problemen zu helfen?

Als erste Anlaufstellen bieten sich vor allem Krebsberatungsstellen mit ihren psychosozialen Angeboten an. Doch die vielfältigen Probleme gerade junger Erwachsener sind häufig eine Herausforderung. Als wir die Deutsche Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs 2014 gründeten, hatten wir anfangs die Komplexität auch dieser Probleme unterschätzt. Wir sehen tagtäglich, wie wichtig eine kontinuierliche Begleitung und Beratung für diese Betroffenengruppe wäre. Am besten wäre ein fester Ansprechpartner, der ein ganzheitliches Verständnis hat und einfach erreichbar ist.

Gilt das nicht auch für ältere Menschen mit und nach Krebs?

Absolut. Mein Erfahrungshintergrund ist zwar schwerpunktmäßig bei der jüngeren Generation. In meinen Augen ist aber der Bedarf an begleitender Betreuung von Krebspatienten generell nach wie vor nicht ausreichend gedeckt. Natürlich stellen sich bestimmte Themen bei älteren Betroffenen weniger – also zum Beispiel die Rückkehr zur Arbeit – aber dafür ergeben sich andere Fragen wie Pflegestufe, betreutes Wohnen, Haushaltshilfe oder häusliche Krankenpflege. Welche Angebote es gibt und wo, ist den Betroffenen zu oft nicht bekannt. Das ist deshalb so schmerzlich, weil es ja darum geht, die Menschen in der Bewältigung der Krankheit auch im sozialen Sinne zu stützen.

© Deutsche Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs

> *Es ist wichtig, dass Spätfolgen frühzeitig als solche erkannt und angemessen behandelt werden.*

Worauf müssen Haus- und Fachärzte bei Langzeitüberlebenden besonders achten?

Wir wissen, dass nach einer Krebstherapie vermehrt Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hormonelle Störungen und neurologische Langzeitfolgen auftreten. Auch Unfruchtbarkeit muss dazugezählt werden. Solche Langzeit- und Spätfolgen sollten möglichst früh erkannt und therapiert werden.

Hier haben die Haus- und Fachärzte eine große Verantwortung. Gerade wenn ein Patient lange Jahre nach der Krebserkrankung mit Herzbeschwerden kommt, braucht es schon den aufmerksamen Arzt, der erkennt: Die Herzinsuffizienz könnte mit einer Chemotherapie mit Anthrazyklinen zusammenhängen, das muss schnell vom Spezialisten angeschaut und versorgt werden.

Müsste dann nicht auch die Krebsnachsorge umfassender sein?

Absolut. Langzeitüberlebende haben einen vergrößerten Nachsorgebedarf. Deshalb ist hier ein Paradigmenwechsel nötig. Sicherlich ist es in manchen Bereichen sinnvoll, genau festzulegen, in welchen Abständen zum Beispiel ein CT gemacht werden soll. Aber nach einer längeren Anzahl von Jahren besteht für viele Erkrankungen ja nicht mehr das Problem des Rezidivs, dafür umso mehr die Frage, ob ein Krebsüberlebender eine Herzinsuffizienz, eine koronare Herzkrankheit oder hormonelle Störungen entwickelt, wie zum Beispiel Frauen eine Osteoporose infolge einer vorzeitigen Menopause.

Was ist also nötig für eine gute Langzeitbetreuung?

Hier müssten Strukturen geschaffen, Wissen systematisch angereichert und spezielle Programme entwickelt werden, damit Spätfolgen frühzeitig als solche erkannt und angemessen behandelt werden können. Leider ist das Wissen über die Langzeitfolgen von Krebs in Deutschland sehr begrenzt. Es gibt einfach zu wenig systematische Daten – obwohl einige Daten sicherlich vorhanden sind, wie zum Beispiel im Krebsregister und bei den Rentenversicherungen. Wenn man diese Datenbestände verknüpfen könnte, würde man ein besseres Bild gewinnen und gezielter Programme für die Begleitung der Betroffenen entwickeln können. Hier würde ich mir ein bisschen mehr politischen Willen und Durchsetzungskraft wünschen, denn natürlich steht dabei das Thema Datenschutz im Raum.

Warum gibt es nur wenige Einrichtungen in Deutschland mit einem speziellen Angebot für Langzeitüberlebende?

Das Problem ist, dass es keine Regelfinanzierung für solche Spezialambulanzen oder ähnliche Angebote gibt. So bleibt es bei punktuellen Projekten, meist im Rahmen von Krebszentren, die von der Krebshilfe gefördert werden.

Für junge Menschen mit Krebs gibt es von Ihrer Stiftung seit 2014 das Online-Angebot Junges Krebsportal. Damit springen Sie in die gerade diskutierte Lücke.

Ja, insbesondere auch mit der individuellen Onlineberatung. Junge Betroffene können auf einem geschützten Server einen Account anlegen und in einer Art Chat Fragen stellen. Unsere Berater kommen hauptsächlich aus dem sozialmedizinischen Bereich und aus der Reha. Dabei achten wir darauf, dass die Beratenden räumlich möglichst nahe beim Anfragenden sind und, wenn nötig, auch mal ein persönlicher Kontakt möglich ist.

Wie weit reicht dieses Beraternetzwerk?

Vieles ist noch im Aufbau, aber wir erweitern unser Angebot Schritt für Schritt. Aktuell bieten wir Online-Sprechstunden, Wissensseiten und Online-Seminare. Bei spezielleren Fragen, wie zum Beispiel hormonellen Fragen von jungen Frauen, suchen wir den nächsten Berater, der sie beantworten könnte, und stellen den Kontakt für einen Chat oder eine Vorstellung her. So werden über das Junge Krebsportal Angebote aufgeschlossen.

Zudem haben wir bundesweit über 30 regionale „Treffpunkte“ und es werden immer mehr. Es ist wichtig, dass sich Betroffene treffen und austauschen können. Und ich glaube, dass solche Angebote auch ältere Menschen mit und nach Krebs unterstützen könnten.

Das Gespräch führte Regine Kramer

Klinische Studien:

Diese Informationen sind wichtig

Mit großen Schritten geht es in der Krebsmedizin voran. Bahnbrechende Erkenntnisse, innovative Medizintechnik und neue Therapiemöglichkeiten bzw. Medikamente verbessern die Prognose vieler Krebspatienten auf längeres Überleben oder Heilung. Den medizinischen Studien kommt auf dem Weg zur verbesserten Behandlung eine Schlüsselrolle zu.
Innovative Krebs- und Krebstherapieforschung findet in Deutschland insbesondere an den Universitätskliniken statt. Eine Studienteilnahme muss vom interessierten Patienten sorgfältig geprüft und abgewogen werden. Ausführliche, ehrliche Informationen von behandelnden Ärzten und Experten ist dafür die unverzichtbare Grundlage. Im Folgenden finden Sie wichtige Informationen über Studien und Wege dorthin.

Welche Vorteile bieten klinische Studien?
Studien sind der frühestmögliche Zugang zu innovativer Diagnostik und Behandlung, die nicht zur Regelversorgung gehört. Dies umfasst auch personalisierte Diagnostik und Therapie.

Wer kann an klinischen Studien teilnehmen?
Patienten, die an einer Studie teilnehmen wollen, müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllen. Diese sind als Einschluss- bzw. Ausschlusskriterien formuliert, wie zum Beispiel Stadium der Erkrankung, Alter, bereits durchgeführte Behandlungen oder Vorerkrankungen.

Wann ist es richtig, nach Studien zu fragen?
Grundsätzlich ist es immer möglich und richtig, nach Studien zu fragen, also auch schon vor der ersten Behandlung, aber auch wenn die Krankheit fortschreitet oder die Therapie umgestellt werden muss.

Wie wird für die Sicherheit der Patienten gesorgt?
Klinische Studien sind in Deutschland streng reguliert und werden alle von der Ethikkommission geprüft. Ohne behördliche Genehmigung kann keine Studie an Unikliniken und Spitzenzentren durchgeführt werden. Zudem werden die Patienten während ihrer Studienteilnahme intensiv persönlich betreut und überwacht. Wichtig: Jeder Patient unterzeichnet einen Vertrag zur Studienteilnahme. Diesen kann er jederzeit widerrufen und zur Regelversorgung zurückkehren.

Welche Informationen brauche ich für eine Teilnahmeentscheidung?
Patienten können dann selbstbestimmt entscheiden, wenn sie den Sinn einer Studie verstehen und wissen, was auf sie zukommt. Dies beinhaltet die faire Aufklärung über Chancen, Risiken und Wirkweise der Therapie. Stellen Sie Ihre Fragen und führen Sie so lange Gespräche, auch mit verschiedenen Ansprechpartnern – Stichwort Zweitmeinung –, bis Sie ein klares Bild gewonnen haben.

Wo informiere ich mich über aktuelle Studien?
Natürlich ist der behandelnde Facharzt ein guter Ansprechpartner für dieses Thema. Darüber hinaus sind die folgenden Internetportale für Information und Kontakt hilfreich:

- **CCC München**
  (ccc-muenchen.de > Patienten > Klinische Studien)
  Das Klinische Studienregister liefert auch grundsätzliche Informationen über klinische Studien.

- **BZKF** (bzkf.de)
  Das Bayerisches Zentrum für Krebsforschung ist der neue zentrale Anlaufpunkt für klinische Studien an den sechs bayerischen Unikliniken und bietet ein Bürgertelefon für alle Fragen zu Studien und alle Belange rund um das Thema Krebs.

- **DRKS** (drks.de)
  Das Deutsche Register Klinischer Studien verzeichnet alle klinischen Studien in Deutschland inklusive Kontakt zu fachlichen Ansprechpartnern.

- **OnkoMap** (oncomap.de)
  OnkoMap listet alle zertifizierten onkologischen Zentren in Deutschland für die direkte Ansprache.

Anonymous
1 24 Oct, 3:59pm
Danke an alle, die diesen Tag möglich gemacht haben. Das gibt mir Lebensmut. Ich konnte nie kommen - zu krank. Und meine gFamilie versteht jetzt, was ich hab ❤

A Alfred
3 24 Oct, 3:49pm
Das ist/war ein wunderschöner Ersatz - vielen Dank für die wunderbare musikalische "Ergänzung".

Krebs-Informationstag 2020 erstmals online

Riesenerfolg mit 2.121 Klicks

Es war der erste virtuell abgehaltene Krebs-Informationstag – und er war ein Riesenerfolg! Am 24. Oktober wurde die Homepage 2.121 mal angeklickt und insgesamt von 1.874 Patienten, Angehörige und Interessierte aus ganz Deutschland sowie 16 weiteren Ländern* loggten sich beim Online-Krebs-Informationstag ein. Wissen hilft, auch online und gerade in diesen Zeiten: Das kam in den vielen Rückmeldungen der Teilnehmer zum Ausdruck. Und sie meinten damit die acht Live-Arbeitsgruppen mit Live-Chat ebenso wie die 15 vorab aufgezeichneten Expertengespräche. Auch das über den ganzen Tag laufende Piano-Wunschkonzert von Tom Friedländer haben die Besucher genossen.

Besonders viele Teilnehmer interessierten sich für den Eröffnungsvortrag „Covid-19 und Krebs“, und auch die Podiumsdiskussion „Innovationen in der Onkologie“ fand großes Interesse. Fünf Experten (Prof. Hana Algül, Prof. Claus Belka, Prof. Michael von Bergwelt, Prof. Georg Schmidt, Prof. Barbara Wollenberg) diskutierten, was echter Fortschritt ist und wo er stattfindet. Die unüberschaubare Menge an Informationen – gerade auch im Internet – macht es schwer, Qualitätsschritte in der Krebsmedizin von Pseudoinnovationen zu unterscheiden. Erste Orientierungspunkte für Betroffene bilden hier die Webseiten und Kontakttelefone der Deutschen Krebshilfe und des Krebs-Informationsdienstes.

Die Teilnahme an Studien ist ein wichtiger Zugang zu onkologischen Innovationen (mehr dazu auf S. 10). Hier verwiesen die Diskutanten insbesondere auf die deutschen Universitätskliniken mit ihren onkologischen Zentren sowie die insgesamt 14 Competence Cancer Center (CCC). Sie sind die eigentlichen Orte der Innovation und Highend-Versorgung. „Gerade seltene Erkrankungen gehören an die Zentren“, betonte Prof. Claus Belka und Prof. Barbara Wollenberg ergänzte: „Komplexe Operationen sollten da erfolgen, wo sie häufig gemacht werden.“ Für Erkrankte, denen der Weg ins Spitzenzentrum zu weit ist, stellt eine Zweitmeinung eine wichtige Hilfe dar, um mehr Sicherheit über eine vorgeschlagene Behandlung zu erlangen.

Wichtig ist in allen Fällen, dass der Patient über neue Medikamente, innovative Studien und Therapien vollständig aufgeklärt wird, um selbstbestimmt entscheiden zu können, betonte Prof. Georg Schmidt. Das gelingt nicht in jedem Arzt-Patienten-Gespräch. Bei Krebsberatungsstellen wie der Bayerischen Krebsgesellschaft finden sie die nötige Unterstützung, um Ärzten die richtigen Fragen stellen zu können. *rk*

Zahlen & Fakten zum Online-Krebs-Informationstag
24. – 31. Oktober 2020

1.874 Teilnehmer aus ganz Deutschland sowie 16 weiteren Ländern*
427 Fragen und Kommentare im Live-Chat
2.048 Mal wurden die Expertengespräche angeschaut

Fotos: © Klinikum der LMU

* Belgien, England, Estland, Finnland, Frankreich, Kanada, Litauen, Niederlande, Österreich, Rumänien, Russland, Schweden, Schweiz, Slowenien, Ungarn, Zypern

„Ruhe ist eine sanfte Kraft“

Wie viel Ruhe gönnen wir uns in der Betriebsamkeit des Alltags? Können wir sie überhaupt genießen? Und wie kann es gelingen innezuhalten, wenn Stress, Angst und Sorgen ständige Begleiter sind?

Wer innehält,
der findet innen Halt.

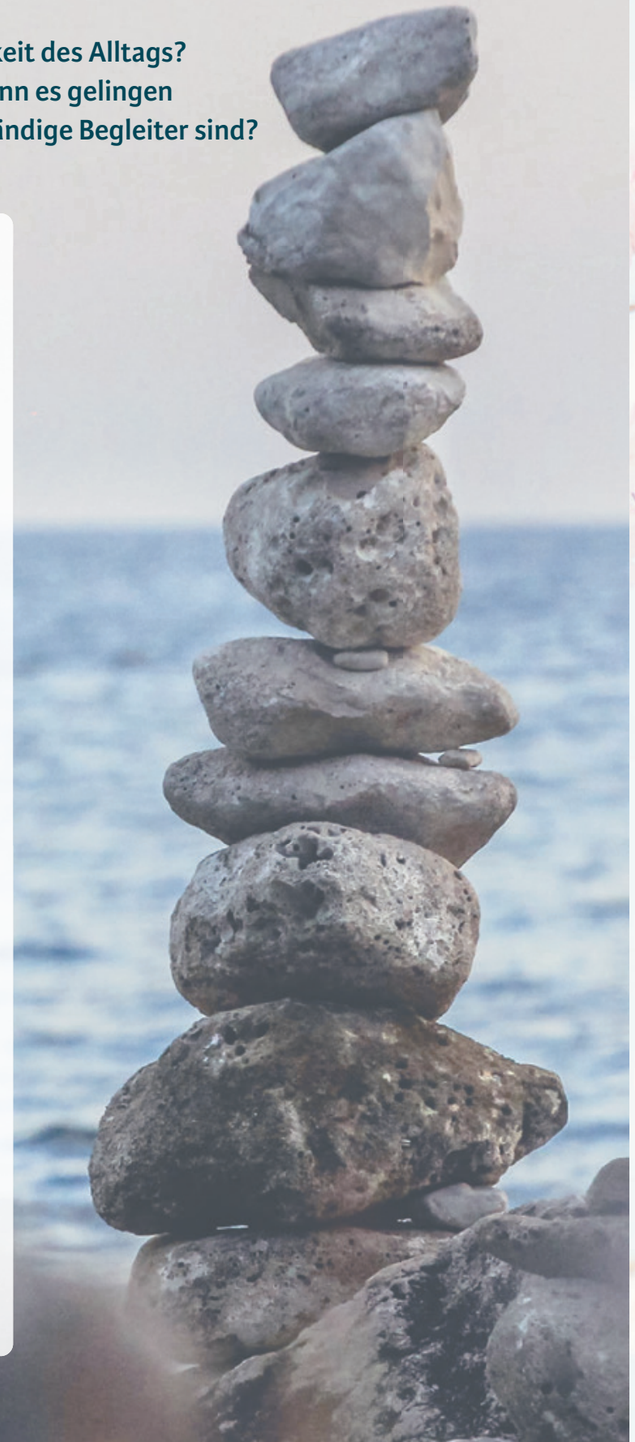
Frei nach Laotse

Gerade in schwierigen Lebenssituationen ist es nicht leicht, den Augenblick zu nutzen und innerlich ruhig zu werden. Es ist das Gedankenkarussell, das nicht aufhört sich zu drehen, das treibt und Unruhe schürt. Bettina Schaschke ist sich sicher: „Ruhe ist eine sanfte Kraft, aus der wir schöpfen können. Sie trägt uns und wir können auf sie vertrauen, wenn wir verzweifelt sind.“ Die Achtsamkeitstrainerin leitet Meditationskurse und arbeitet auch mit Krebspatienten, die mit dem Stress in ihrem Leben einen Umgang finden wollen.

Wer sich nach innerer Ruhe sehnt, muss keinen Meditationskurs machen, betont sie. Das kann auch als kleine Auszeit im täglichen Leben stattfinden. Schon drei bis fünf Minuten reichen, um bei sich anzukommen. „Ich muss mich nur selber fragen, wie und wo ich das am besten mehrmals in meinen Alltag einbetten kann.“

Ein Ort für die Ruhe ist also wichtig. Das kann ein bestimmter Stuhl oder Sessel sein, ein Sofa oder auch eine Parkbank – eben ein Platz, an dem man sich wohlfühlt. Hilfreich sind auch kleine Erinnerungen, sich mehrmals am Tag ein oder zwei Minuten zum Innehalten zu gönnen, oder Rituale, wie regelmäßig bewusst eine Tasse Tee zu genießen.

Die Übung zum Innehalten beginnt mit dem Hinsetzen oder Hinlegen. Der Weg zu sich und in die Ruhe führt am besten über das Wahrnehmen des eigenen Körpers. „So verlieren wir uns nicht zu sehr in den Gedanken“, sagt Bettina Schaschke. „Das bewusste Spüren des Körpers ist unser Anker. Allmählich finden wir dann Zugang zum eigenen Atem und seiner beruhigenden Wirkung. So lernt man wahrzunehmen, was jetzt gerade ist, ohne darauf zu reagieren. Selbst wenn da eine große Unruhe in uns ist, ist das schon ein erster Schritt zur Ruhe. Denn wenn ich sie wahrnehmen kann, bin ich ja größer als meine Unruhe.“



Fünf Minuten innehalten

Eine Anleitung

Suchen Sie sich einen Ort ohne viel Ablenkung.
Wenn Sie sitzen oder liegen, schließen Sie die Augen oder richten den Blick weich auf einen Punkt.

1 Beginnen

Spüren Sie den Untergrund.
Nehmen Sie den ganzen Körper wahr.
Sie können einfach hier sein, ohne etwas tun zu müssen.

2 Verweilen

Bringen Sie jetzt die Aufmerksamkeit mehr zu sich, nach innen.
Spüren Sie, wie der Körper ganz von allein atmet.
Erleben Sie das Strömen und die Bewegung des Atems.
Lassen Sie sich nach und nach beruhigen.

3 Beenden

Lenken Sie jetzt langsam wieder die Aufmerksamkeit auf den ganzen Körper. Öffnen Sie die Augen und spüren einen Moment der Übung nach. Waren viele Gedanken da? War es eher ruhig in Ihnen? Beenden Sie die Übung mit einer annehmenden, freundlichen Haltung.

Tipp

Wenn es schwerfällt, beginnen Sie erst einmal mit einer täglichen „Verabredung“ für eine Woche. Überprüfen Sie danach: Tut mir das gut? Hat es Auswirkungen auf mein Wohlbefinden? Wenn ja, dann erneuern Sie den Vorsatz, sich die Zeit des Innehaltens zu gönnen – Woche für Woche.

Die von **Bettina Schaschke** gesprochene, ausführliche Anleitung „Fünf Minuten innehalten“ finden Sie als Podcast auf der lebensmut-Website **www.lebensmut.org**

Fotos: © unsplash.com; 23rtf.com; privat

Sport, Kultur, Kochen und die Katze streicheln

So finde ich Ruhe

Tagtäglich kümmern sie sich um die Sorgen und Ängste von Schwerkranken, die ihre ganze Aufmerksamkeit und Kraft beanspruchen: Unsere lebensmut-Mitarbeiterinnen, die fast alle nach Dienstschluss am liebsten draußen in der Natur wieder auftanken. Wieder daheim hat dann jede von ihnen einen eigenen Weg zum Stress-Abbau gefunden – lesen Sie selbst.

Serap Tari

Projektleiterin und Psycho-Onkologin bei lebensmut e. V.

Zur Ruhe komme ich vor allem in Bewegung. Besonders gerne mache ich mich nach dem Abendessen auf den Weg, um neue Ecken in München zu entdecken. Am liebsten mit meinem Partner, indem wir einfach in einen Bus oder eine U-Bahn steigen, bis zur Endhaltestelle fahren und uns dort umschauen.

Dr. Corinna Eichelser

Projektkoordinatorin bei lebensmut e. V.

Ruhe finde ich am besten bei leichter Bewegung an der frischen Luft. Nach der Arbeit schaffe ich es natürlich nicht, in die Berge oder an den See zu fahren. Dafür radle ich dann nach Hause oder gehe bewusst ein längeres Stück zu Fuß.

Tessa Linke

Psychologin in der Familiensprechstunde

Am besten entspanne ich nach einem intensiven Arbeitstag draußen in der Natur. Ob beim Laufen, beim Reiten oder Spazierengehen mit Freunden. Damit tue ich etwas für mich und kriege räumliche und emotionale Distanz zu Arbeitsinhalten. Manchmal tun es aber auch ein guter Tee, eine Duftkerze und meine geliebte Couch.

Sabrina Maier

Psychologin im Projekt Psychosoziale Aspekte von Ernährung bei Krebs

Nach einem vollen Arbeitstag tut es richtig gut, noch eine Runde auf dem Rennrad zu drehen oder einen Lauf durch den Park zu machen. Und nach der Anstrengung dann die Entspannung. Was Leckeres kochen und den Abend gemütlich mit Freunden zu verbringen, bedeutet für mich Ruhe und lässt mich wieder mit Energie in den neuen Tag starten.

Katja Bonnländer

*Kunsttherapeutin im offenen Atelier für Menschen mit Krebs**

Ruhig werden? Das geschieht meist in einer Verbindung, die über mich hinausgeht. Zum Beispiel bei einem Ausstellungsbesuch, wo Zeit und Raum durchlässig werden für die Räume und Zeiten, die andere Menschen erleben … Dieses erweiternd-erweiterte Erleben „verdünnt“ meine innere Aktivität – oder das Backen!

Caroline Mehner

Psychologin in der Familiensprechstunde

Zur Ruhe finde ich, wenn ich ein paar Momente nur für mich habe – sei es beim Radfahren auf dem Weg nach Hause, einigen Laufrunden um die Theresienwiese oder beim Kochen. Am allerliebsten jedoch auf meiner Yogamatte. Beim Yoga und beim Meditieren komme ich am besten innerlich zur Ruhe – egal, was im Außen gerade vor sich geht.

Karen Stumpenhusen

Sozialpädagogin im Projekt KiA – Krebs im Alter

Ich finde meine Ruhe, wenn ich ganz für mich und draußen aktiv sein kann – mit Radeln, Wandern oder einer kleinen Laufrunde. Da ich zwischen Bad Tölz und München pendle, ist immer mein Radl im Kofferraum, und so oft es geht, lege ich einen Teil des Arbeitsweges mit ihm zurück. So kann ich den Arbeitstag langsam abschließen und noch die letzten Gedanken sortieren.

Anja Malanowski

Atemtherapeutin, systemische Therapeutin und Leiterin der Trauergruppe

Es gibt so vieles, was einen guten Abstand zur Arbeit schafft: welke Blüten in Garten zupfen, mit meinem Mann lachen, schreiben, liebevolle Begegnungen mit Freundinnen, Tagträume, gut kochen und essen, bewusst atmen, ein Schaumbad, Musik hören, mich in der Hängematte wiegen … Die Liste ist noch viel länger. Mir tut es gut, das Leben in seiner Vielfalt zu leben.

Samaya Thier

*Kunsttherapeutin im offenen Atelier für Menschen mit Krebs**

In meiner Kunst beschäftige ich mich mit der Natur – ihrer Anwesenheit und ihrem Verschwinden. Das Malen und auch der Kontakt zur Natur bringen mich zu mir zurück und lassen in mein Innerstes Ruhe einkehren. Und die Mediation, die ist unverzichtbar.

Anita Uihlein

Ansprechpartnerin im Sekretariat von lebensmut e.V.

Nach einem langen Arbeitstag setze ich mich gerne aufs gemütliche Sofa und warte, bis unsere Katze auf meinen Schoß springt und anfängt zu schnurren. Das wirkt so beruhigend, dass alle Anspannungen des Tages förmlich von mir abfallen.

Lucie Weiss

Klientenzentrierte Therapeutin in der Familiensprechstunde

Da ich einen längeren Heimweg habe, schafft allein die Autofahrt einen gewissen Abstand zur Arbeit. Oft höre ich dabei Musik. Ab und zu telefoniere ich auch mit Freunden oder Verwandten. Zuhause angekommen, sorgen spätestens meine beiden Kinder dafür, dass sich der Blick wieder auf die Familie und das eigene Leben richtet.

Fotos: © LMU Klinikum, Andreas Schlager; privat; unsplash.com

*In Zusammenarbeit mit der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Neues aus unseren Projekten

Neue KiA-Teilnehmer herzlich willkommen

65+

„Ja, ich bin alt und habe Krebs – aber ich lebe!“

Die Diagnose Krebs bringt viele ältere Menschen in eine besonders schwierige Situation, gerade wenn sie schon unter anderen Gesundheitsproblemen leiden, einen kranken Partner haben oder allein sind. Auch finanzielle Sorgen vergrößern die Belastung. Für sie gibt es seit 2019 in München am LMU-Klinikum ein einzigartiges, kostenloses Unterstützungsangebot: KiA – Krebs im Alter*. Krebspatienten 65+ und ihre Lebenspartner finden nahe dem Sendlinger Tor Beratungs-, Informations- und Austauschmöglichkeiten, um die Krankheit und ihre Folgen besser zu bewältigen.

Informationen, Begleitung, Gespräche

- Persönliche Begleitung und Unterstützung (zum Beispiel beim Ausfüllen von Dokumenten und Anträgen)
- Nützliches Wissen in fünf KiA-Seminaren von Experten zu Themen wie Ernährung, Bewegung, Alter, Lebenssinn und Lebensende, hilfreiche Anlaufstellen etc.
- Austausch im 14-tägigen KiA-Treff mit anderen Betroffenen

KiA ist für Sie da: persönlich und online

Auch in Corona-Zeiten ist das KiA-Team für Sie da. Wenn persönliche Termine nicht möglich sind, finden Gespräche und Beratung telefonisch statt. Auch das KiA-Seminarangebot und die KiA-Treffs mit anderen Betroffenen gehen weiter – als Videokonferenz. Sie sind für alle Interessierten offen.

Interessiert? Rufen Sie an!

Die Sozialpädagogin und Psycho-Onkologin i.W.
Karen Stumpenhusen ist für Sie und Ihre Fragen da:

Tel. (089) 4400-74918
karen.stumpenhusen@med.uni-muenchen.de
www.krebs-im-alter.de (Seite im Aufbau)

Eigentlich wollte Anna H. nicht mehr über den Krebs reden – war nicht alles gesagt? Aber dann hörte sie 2019 vom KiA-Projekt. Jetzt geht sie schon eineinhalb Jahre in den KiA-Treff, hat die KiA-Seminare besucht und sagt: „Wir sind hier alle Gleichgesinnte.“

Wie kam es, dass Sie sich bei KiA angemeldet haben?
Ich habe mir damals gesagt: Da bin ich nicht allein mit meinem Schicksal und vielleicht kann ich eine andere Sichtweise auf die Krankheit bekommen. Aber ich musste mich schon dazu durchringen, wieder über das Ganze zu reden.

Sie haben damals mit den KiA-Seminaren begonnen.
Ja, und ich erinnere mich noch gut, dass mich das Thema des ersten Seminars, Herausforderungen im Alter, lange beschäftigt hat. Aber ich habe schnell gemerkt, wie sehr mir die Informationen in meinem Leben nützen.

Seit wann sind Sie beim KiA-Treff dabei?
Ich bin dabei, seit es ihn gibt, also seit über einem Jahr. Der KiA-Treff – das sind zwei Stunden, in denen ich nicht in meinen Gedanken gefangen bin. Und ich erfahre immer etwas Neues.

Was geschieht in den KiA-Treffs?
Der KiA-Treff ist eine kleine, vertraute Runde. Bei uns geht es nicht immer um den Krebs, wir reden über alles, was daherkommt. Mir fällt mir es zwar immer noch nicht leicht, mich zu öffnen. Aber ich weiß, wenn ich mir wieder Sorgen mache, werde ich in der Gruppe aufgefangen. Da ist einfach Platz und Verständnis für die Probleme mit Krebs, an denen man immer mal wieder knabbert.

Die KiA-Treffs finden gerade wieder als Videokonferenzen statt.
Ja, und ich bin froh, dass es weitergeht. Wir haben die Treffs schon im Sommer online abgehalten. Das war anfangs nicht leicht, aber mit ein wenig Hilfe hat es schnell geklappt. Jetzt habe ich mir einen neuen Laptop gekauft, damit das mit den virtuellen Treffen noch besser funktioniert.

* KiA – Krebs im Alter wurde von lebensmut e.V. initiiert. Das Projekt wird in enger Zusammenarbeit mit dem Interdisziplinären Zentrum für Psycho-Onkologie (IZPO) und dem Krebszentrum – CCC MünchenLMU umgesetzt und wissenschaftlich begleitet.

Draußen Aktiv

Balance halten

Ideen, wie Sie trotz Corona-Maßnahmen und Kälteeinbruch draußen aktiv bleiben

Der nahende Winter und die bestehenden Kontaktbeschränkungen haben natürlich auch Einfluss auf unsere Sportroutine – und so manche Aktivität fällt jetzt schlicht weg. Dabei ist es gerade jetzt empfehlenswert, körperlich fit zu bleiben und dadurch die Abwehrkräfte und auch die Seele zu stärken.

Auch in der kalten Jahreszeit wird das Leben nicht einfacher. Viele von uns müssen nach wie vor im Home-Office bleiben, wir alle sollten weiterhin Abstand zu anderen halten. Das kann einen schnell verrückt machen – und manchmal auch ein klein wenig antriebslos. Sport und Bewegung sind hier ein wunderbarer Ausgleich. Denn Sport stärkt nicht nur unseren Körper, er fördert auch unsere Denkleistung, steigert unsere Kommunikationsfähigkeit, gibt uns Selbstvertrauen und schüttet Glückshormone aus. Ideal also für die Jahreszeit und die aktuelle Situation.
Je nach den gerade geltenden Regeln darf man eventuell unter Einhaltung von Abstand und Hygiene auch als Gruppe aktiv sein. Wer aber unsicher ist oder generell lieber alleine trainiert, findet hier ein paar Anregungen für Übungen, die auch ohne Geräte und vor der Haustür, auf dem Balkon oder sogar in der Wohnung umsetzbar sind.

Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer

Optimal ist eine Balance aus diesen vier motorischen Fähigkeiten. Sie sorgen dafür, dass wir ganzheitlich mobil bleiben und beugen auch Stürzen und Alterungserscheinungen vor.
Bei unseren monatlichen Draußen-Aktiv-Touren versuchen wir immer, kleine Bewegungseinheiten unterzubringen und klettern dafür auch unerschrocken auf Schwebebalken oder Holzpfähle. *ml*

Geht auch allein und wenn Schnee liegt:
Bewegung in frischer Luft tut immer gut. Nicht vergessen!

Hinweis

Unsere Draußen-Aktiv-Touren finden normalerweise einmal im Monat statt. Im Dezember 2020 werden wir online ein Training anbieten und dann jeden Monat entscheiden, ob wir uns wieder draußen treffen oder online.

Anmeldung + Info unter:
Tel. (089) 4400-74903
Montag bis Freitag

Lesetipp

In der grünen Broschüre „Aktiv bei Krebs“, herausgegeben von der Bayerischen Krebsgesellschaft finden sich unter anderem kleine Übungseinheiten speziell zu Prostata- und Brustkrebs, aber auch ganz allgemeine Empfehlungen, wie man Sport in den Alltag integriert.

Beweglichkeit

Sportart
Yoga, Pilates,
Ballett

Im Alltag/zu Hause
strecken und räkeln
(noch im Bett),
Katzenbuckel,
mit Armen und Schultern
kreisen

Kraft

Sportart
Rudern, Training
mit Gewichten

Im Alltag/zu Hause
Liegestütze, Kniebeugen,
Einkäufe tragen (immer
in die Knie gehen und
Rücken gerade halten)

Koordination/Gleichgewicht

Sportart
Tanzen, Step-Aerobik, Tennis,
Tischtennis (Auge/Hand-Koordination)

Im Alltag/zu Hause
auf einem Bein Zähne putzen,
auf den Linien der Bodenfliesen
balancieren, einbeinig
auf einem Kissen stehen
und in die Knie gehen

Ausdauer

Sportart
Radfahren, Schwimmen,
Walken, Laufen, Skilanglauf

Im Alltag/zu Hause
Treppensteigen,
schnelles Gehen,
aktiver Wohnungsputz,
Rasen mähen

Fotos: © LMU Klinikum, Andreas Steeger; privat

Mehr Bewegung ins Leben

Ab sofort ist die Patienten-Broschüre "Sport gegen Krebs“ wieder verfügbar! Herausgeber ist der gemeinnützige Verein Health Care Bayern, der sich die Förderung und die Weiterentwicklung der Gesundheitsversorgung und damit auch des Gesundheitsstandortes Bayern zum Ziel gesetzt hat.
In der neu aufgelegten Broschüre „Sport gegen Krebs“, die Bewegung ins Patientenleben bringen will, erfahren die Leser und Leserinnen mehr über die positiven Auswirkungen der Bewegung auf den Körper. Das Motto: „Ausruhen war gestern – Kraft sammeln auch nach der Krebsdiagnose.“
Ein Blick ins Inhaltsverzeichnis:

- Der richtige Zeitpunkt – was beachtet werden sollte, bevor mit dem Sport begonnen wird.
- Bevor Sie durchstarten – wie fangen Sie an und wie finden Sie das richtige Maß?
- Wie motivieren Sie sich am besten und wie können Sie dauerhaft aktiv bleiben?

Es werden verschiedene Trainingsarten sowie einfache Bewegungsübungen vorgestellt, die zu Hause leicht nachgemacht werden können. Darüber hinaus enthält die Broschüre umfangreiche Informationen zu den Angeboten und den Möglichkeiten der Kostenübernahme von Rehasport in der Krebsnachsorge.
Die Broschüre „Sport gegen Krebs“ wird vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege im Rahmen der Initiative Gesund.Leben.Bayern gefördert.

Bestellung der Broschüre unter
healthcare-bayern@muenchen-mail.de
Digitale Broschüre unter
www.healthcare-bayern.de

Film zum Kinderbuch

Es gibt keine dummen Fragen, wenn jemand Krebs hat. Das ist die Botschaft des Kinderbuches „Wie ist das mit dem Krebs?“ von Dr. Sarah Herlofsen. Die Deutsche Krebshilfe erweckt das Buch zum Leben und präsentiert die ersten Animationsfilme für Kinder.
Von den geplanten zwölf Filmen sind inzwischen vier realisiert. Sie beantworten die Fragen „Was ist Krebs?“ und „Gibt es ein Mittel gegen Krebs?“, erklären, warum es keine dummen Fragen gibt und beschreiben die „Chemotherapie“. Die vier Filme zum Buch sind auf der Internetseite der Deutschen Krebshilfe zu finden.
Bis Ende 2020 werden die nächsten Filme entstehen zu den Themen „Bin ich Schuld, wenn ich Krebs bekomme?“, „Kann der Körper den Krebs selber heilen?“, „Muss ich jetzt immer lieb zu meinem kranken Bruder sein?“ und „Strahlentherapie, Immuntherapie, Stammzelltherapie“. „Ich finde es toll, dass die Deutsche Krebshilfe die Inhalte des Buches auch als Filme anbietet“, sagt Cornelia Scheel, die das Vorwort des Kinderbuches geschrieben hat. Sie weiß aus eigener Erfahrung, wie belastend Schweigen besonders für Kinder sein kann: Ihre Mutter Mildred Scheel, Gründerin der Deutschen Krebshilfe, starb 1985 an Krebs.
Die Autorin Sarah Herlofsen hat viele Jahre in der Stammzellenforschung gearbeitet. Nach eigenen Erfahrungen mit Krebs im Familien- und Freundeskreis wurde es zu ihrem Herzensanliegen, Kindern diese Erkrankung altersgerecht zu erklären.

Internetseite mit den Filmen
www.krebshilfe.de/blog/kindern-krebs-erklaeren/

Neue Richtlinien

Wichtige Nachricht für Krebspatienten mit Kinderwunsch: Die Kryokonservierung von Ei- und Samenzellen sowie die dazugehörigen medizinischen Maßnahmen sind künftig unter bestimmten Voraussetzungen Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV).
Zum Hintergrund: Bei der Behandlung von bestimmten Erkrankungen können Therapien zum Einsatz kommen, bei denen die Gefahr besteht, dass diese die Fertilität beeinträchtigen oder zu deren Verlust führen. Dazu zählen insbesondere: operative Entfernung der Keimdrüsen, Strahlentherapie mit zu erwartender Schädigung der Keimdrüsen und potentiell fertilitätsschädigende Medikation.
Mit der neuen Richtlinie hat der Gemeinsame Bundesausschuss jetzt den Anspruch von GKV-Versicherten auf die Leistung einer Kryokonservierung von Keimzellen für eine spätere Fertilitätsbehandlung konkretisiert. Mit Kryokonservierung wird das Aufbewahren von Zellen oder Gewebe durch Einfrieren in flüssigem Stickstoff bezeichnet.
Dr. Monika Lelgemann, Mitglied des Bundesausschusses: „Die Kryokonservierung und die dazugehörigen medizinischen Maßnahmen sollen für Patientinnen und Patienten die Möglichkeit eröffnen, einen Kinderwunsch auch nach keimzellschädigender Therapie später durch künstliche Befruchtung zu erfüllen. Darin aufgenommen sind zunächst Regelungen zur Kryokonservierung von Ei- und Samenzellen, einschließlich der Gewinnung von Samenzellen durch die testikuläre Spermienextraktion. Dies sind bereits etablierte Verfahren, für die es eine sichere Erkenntnislage gibt. Für die Kryokonservierung von Keimzellgewebe ist dies leider noch nicht der Fall.“

Fotos: © privat; Illustration: Deutsche Krebshilfe

Fotos: © lebensmut e.V.; privat; LMU Klinikum, Andreas Steeger; privat, Ursula Beutler, Farbalarm

Bürgertelefon des BZKF

Seit Juli 2020 gibt es das kostenfreie Bürgertelefon vom Bayerischen Zentrum für Krebsforschung (BZKF): Es ist ein bayernweiter Service zum Thema Krebs für Betroffene und Angehörige, aber auch für die an der Behandlung beteiligten Berufsgruppen sowie allgemein interessierte Bürger.
Von Montag bis Freitag, jeweils von 8.30 bis 12.30 Uhr, sind Krebsexperten telefonisch zu erreichen; sie beraten die Anrufer verlässlich und individuell. Bei Bedarf wird der Kontakt zu einem wohnortnahen onkologischen Spitzenzentrum vermittelt, um Krebspatienten im Freistaat Bayern die bestmögliche Krebsbehandlung nach neuestem Stand der Wissenschaft zu ermöglichen.
Ein Überblick:
Was kann das Bürgertelefon leisten?
Möglich sind: Gespräche zum Thema Krebs, die sich an den Bedürfnissen der Ratsuchenden ausrichten. Übersetzung von medizinischen Fachbegriffen. Gezielte Vermittlung an ein heimatnahes Spitzenzentrum. Antworten auf grundsätzliche Fragen zur Früherkennung, Therapie und Nachsorge von Tumorerkrankungen. Zusendung von Informationsbroschüren. Vermittlung von Kontakten zu Selbsthilfegruppen und weiterführenden Hilfsangeboten.
Was kann das Bürgertelefon nicht leisten?
Das Gespräch mit der/dem behandelnden Ärztin/Arzt ersetzen, Diagnosen erstellen, Prognosen und Therapieempfehlungen geben.

Kostenfreie Telefonnummer
0800-85 100 80
E-Mail buergertelefon@bzkf.de
Montag–Freitag 08.30–12.30 Uhr

Workshop des Offenen Ateliers

Künstlerische Arbeit kann zur Bewältigung einer Erkrankung beitragen. Zusätzlich zu den wöchentlichen Terminen im offenen Atelier bietet lebensmut e.V. den Teilnehmern alle zwei Monate einen Wochenend-Workshop an. Unter Anleitung der Kunsttherapeutin Ursula Beutler haben in den vergangenen zwei Jahren acht Workshops stattgefunden zu Themen wie „Suche: Ich im Bild“, „Bildtagebuch“, „Ich erzähle (m)eine Geschichte“ und „Licht und Schatten“. Die Themen sollten inhaltlich wie künstlerisch zu neuen Entdeckungen anregen und ihre Palette an Ausdrucksmöglichkeiten vergrößern. Ursula Beutler: „Ich blicke mit Freude auf die zwei Jahre mit begeisterungsfähigen Menschen und beeindruckende Ergebnisse zurück und freue mich auf unsere weitere gemeinsame Arbeit.“
Insgesamt zwölf Termine der Workshop-Reihe werden von der Stadtsparkasse München „PS-Sparen und Gewinnen“ gefördert.

Familiensprechstunde

Seit September unterstützt Caroline Mehner die Familiensprechstunde in Vertretung von Claudia Mück. Zudem wird sie gemeinsam mit Theresa Linke die Kindergruppe Bergfüchse betreuen. Caroline Mehner hat Psychologie in Göttingen und München studiert und befindet sich aktuell in der Ausbildung zur systemischen Beraterin. Sie freut sich darauf, Familien und Kinder auf ihren jeweiligen Lebenswegen begleiten zu können.

Farbalarm bei den Bergfüchsen

Im Juli fand der erste FARBALARM-Workshop für die Kindergruppe Bergfüchse statt. An der frischen Luft, im Garten des Kriechbaumhofs des DAV, gab es einiges zu entdecken für die Corona-bedingt kleine Gruppe mit sieben Kindern. Begleitet von zwei Kunsttherapeutinnen wurden die Bergfüchse kreativ: „Komm mit uns auf eine Reise zu einem ganz besonderen Ort – Was erzählt uns dein Raum?“ – ein künstlerischer Workshop mit Achtsamkeits-, Körper-, Wahrnehmungs- und Imaginationsübungen. Und: mit ganz viel Farbe! FARBALARM ist eine Initiative des Kunsttherapie-Netzwerk e.V. Mit dem Ansatz „Frühzeitig stärken, innere Schutzfaktoren aktiv gestalten“ schafft FARBALARM Ausdrucks- und Entwicklungsraum für Kinder, die durch Risikofaktoren in ihrer Entwicklung besonders belastet sind, wie z. B. Kinder in durch Krankheit belasteten Familien.

Mehr über FARBALARM
www.farbalarm.org
www.kunsttherapie-netzwerk.de

Wiedersehen mit lebensmut

Ein Wiesn-Essen mit Musik hoch über der Isar

Wiedersehen mit lebensmut – in diesem Sommer, Corona-bedingt, leider nur in einem kleinen Kreis: Zu einem bayerischen Mittagessen trafen sich am (Wiesn-)Sonntag 40 Freunde und Unterstützer unseres Vereins auf der hoch über der Isar gelegenen Terrasse des Pullacher Rabenwirts. Ein abgegrenzter Bereich mit separatem Eingang – „Rabenwirtin“ Sibylla Abenteuer hatte für die Einhaltung der Hygiene-Regelung gesorgt. Die üppigen Sonnenblumen-Dekorationen und das strahlende Spätsommerwetter trugen bei zur fröhlichen Stimmung dieses alternativen Oktoberfest-Auftakts.

Zum Aperitif gleich der erste Höhepunkt: das Konzert von zwei jungen Künstlern des erfolgreichen Hidalgo-Klassik-Festivals. Die Gäste waren begeistert und Sängerin Andromahi Raptis erklärte später: „Einen Auftritt in so schöner Atmosphäre hatte ich noch nie.“ Vor der Spezialität des Hauses – Ente mit Knödel – gab der lebensmut-Vorsitzende Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann einen Rückblick auf die Arbeit von lebensmut e.V. in den hinter uns liegenden schwierigen Sommermonaten. Nachdenkliche Gesichter an der langen Tafel unter freiem Himmel, viel Beifall – und großzügige finanzielle Unterstützung – für die engagierten Mitarbeiter der Psycho-Onkologie.

Großes Interesse auch an unseren Zukunftsplänen: lebensmut e.V. ist auf der Suche nach einem eigenen Haus. Psycho-onkologische Beratung, Familientherapie, Ernährungssprechstunden, Atem- und Achtsamkeitsübungen, alles unter einem Dach, das wäre der Idealzustand. Doch noch fehlt die Immobilie. Prof. Hiddemann: „Wer etwas weiß von einem Haus – es könnten auch Etagen sein – in der Münchner Innenstadt, bitte melden!“

Ein Treffen zur Mittagszeit, das Hoffnung machte. Herzlichen Dank nochmals an unsere Gastgeberin Sibylla Abenteuer.

Fotos rechte Seite (v. l.): Unsere Gastgeberin Sybilla Abenteuer mit Tochter Chiara und Lebensgefährten Dr. Christian Wolf; Sängerin Andromahi Raptis mit Jonathan Ware am Piano; Dr. Dirk Ippen und Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann; Susanne Breit-Keßler und Dieter Breit; Jutta und Dr. Gerhard Beiten; Gabi und Stephan Lindner; Ilona und Michael Ramstetter; Ralf Sambeth und Roberta Lanthier; Ulrike Seul; Marianne Wille und Evi Brandl; Prof. Dr. Volker Heinemann; Elke und Prof. Dr. Bruno Reichart; Susanne Inselkammer und Ulla Feldmeier; unser lebensmut-Team Dr. Corinna Eichelser und Anita Uihlein; Prof. Dr. Hana Algül mit Ehefrau Nursen; Thomas und Sabine Jansing; Susanna Margreth und Friederike Mumm.

Fotos: © Münchner Merkur, Heinz Weißfuß

Gezeichnete Poesie

Egal ob es ein Engel ist, der auf einem Sternenschweif fliegt, oder eine kleine Leseratte, die fröhlich auf einem riesigen Stapel Bücher sitzt – die liebevoll gezeichneten Figuren von Jenny Römisch sind wie Poesie. Sie berühren, erfreuen und vermitteln Zuversicht. Und passen wunderbar zu lebensmut! Seit einigen Jahren arbeiten wir mit der in Hameln aufgewachsenen und in München lebenden Illustratorin zusammen. Sie hat für uns gemeinsam mit Grafikerin Gudrun Bürgin zwei Postkartensets (einmal Weihnachtsmotive, einmal allgemeine Motive) gestaltet, die wir zugunsten von lebensmut e.V. verkaufen. In diesem Jahr haben wir davon ein Motiv für eine zauberhafte Weihnachtskarte ausgewählt und verschenken sie an Spender (siehe Infokasten).

„Ich finde allein schon den Namen lebensmut schön“, erklärt Jenny Römisch ihr Engagement für unseren Verein, „und mutig nach vorne zu schauen, gefällt mir.“
Sie habe schon immer gerne gezeichnet, Zeichnen sei einfach ihre persönliche Ausdrucksform. An der Kunsthochschule Bremen, wo Jenny Römisch Illustration und Grafikdesign studierte, habe sie zwar auch andere Techniken ausprobiert, „doch beim Zeichnen konnte ich meine Ideen am besten umsetzen.“
Gerne mit einem Augenzwinkern. Das haben auch Modefirmen und Zeitschriften erkannt, die ihren reduzierten und klaren Stil schätzen. Die Illustratorin setzt auch ganz persönliche Auftragsarbeiten um, beispielsweise Mitarbeitergeschenke für Firmen.

Wir machen Mut. Helfen Sie uns dabei!

Mit Ihrer Spende helfen Sie uns, unsere 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!

Helfen Sie uns helfen!

Unser Spendenkonto
Stadtsparkasse München
IBAN DE70 7015 0000 0000 5779 99

Wenn Sie eines der Postkartensets erwerben möchten, melden Sie sich bitte bei Anita Uihlein
Tel. (089) 4400-74918 oder
E-Mail anita.uihlein@med.uni-muenchen.de
Ein Set mit fünf Postkarten kostet 5 Euro.

Die Klappkarte mit dem Weihnachtsmotiv
schicken wir als Dankeschön an unsere Spender.
Auch dafür können Sie sich gerne bei Frau Uihlein melden.

Viel Unterstützung für lebensmut

Viele Spenden von fünf 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:

Evi Brandl, München | **Peter Brandl,** Berlin | **Karin Maibach-Liebetrau,** Lotenberg | **Ulrike Nehls,** München | **Richard Obermaier,** München | **Rotary Club München Englischer Garten** | **Dr. Roland und Ulrike Seul,** Berg | **Stadtsparkasse München** | **Prof. Dr. Jörg Christian Tonn,** München
Geburtstagsspende **Dr. Dirk Ippen**
Kondolenzspende **Eta Mumm**

Foto: © Denise Knaups

Fotos: © privat; unsplash.com; Coverabbildung mit freundlicher Genehmigung des Verlags

Gelesen von
Sabine Dultz

Monsieur Vénus

von Rachilde

„Wahrhaftig, meine Damen, ich bin hingerissen!“ Hingerissen wovon? Von den „wundervollen Gesichtszügen des Rothaarigen, den die gleißende Helligkeit der Beleuchtung blond wie eine Venus von Tizian erscheinen ließ“. Raoule de Vénérande, die begehrteste Partie und reichste Erbin Frankreichs Mitte der 1880er Jahre, präsentiert auf ihrem Ball dem versammelten Adel von Paris ihre skandalöse Eroberung, den 20jährigen, wahrhaft göttlichen Gossen-Knaben Jacques Silvert. Seine Schönheit veranlasst die Herzogin von Armonville zu obigem Ausdruck des Staunens. Und auch die Männer, unter ihnen der Baron de Raittolbe, dekadenter Heiratskandidat der exzentrischen Gastgeberin, können sich gefühlsmäßig diesem Jungen nicht entziehen.

„Monsieur Vénus“ heißt der Roman aus dem vorvorigen Jahrhundert, der jetzt erstmals auf Deutsch vorliegt. Rachilde ist die Autorin. Und allein ihr gewählter Künstlername sagt schon viel aus über ihre Persönlichkeit. „Ich bin ein Androgyn der Literatur“, bekannte sie. Als junge Frau erwarb sie beim Pariser Polizeipräsidium die außergewöhnliche Erlaubnis, sich als Mann zu kleiden, behauptete, sie schreibe „nach dem Diktat von Geistern“ und machte einen schwedischen Edelmann aus dem 16. Jahrhundert namens Rachilde zu ihrem fiktiven mystischen Patron. Diese tolle Selbstinszenierung gestattete der 24-Jährigen, die mit bürgerlichem Namen Marguerite Eymery (1860–1953) hieß, die kühnsten, frivolsten Fantasien in Literatur zu verwandeln. „Monsieur Vénus“, dieses pikante Zeit- und Sittenbild einer nichtsnutzigen Adelskaste, ist ein kleines Meisterwerk.

Doch zurück zu Jacques, dem Objekt der Begierde. Mit seiner Schwester, einer heruntergekommenen Dirne, haust er in einer armseligen Mansarde und verdient sich mit dem Basteln von Kunstblumen ein paar Francs. Wegen einer Bestellung für ihr nächstes Ballkleid trifft Raoule diesen naiven, traumschönen, mit runden Schultern leicht untersetzt wirkenden, unwiderstehlichen Burschen. Schwindelerregend seine entblößte Brust. Diese Kreatur muss sie besitzen. Aber nicht als Frau, sondern als ihr Geliebter und schließlich Ehemann macht Raoule sich Jacques zu ihrer begehrenswerten Untertanin. Eine Doppelexistenz, leidenschaftlich und lebensbedrohlich, die alle Grenzen sprengt. Und doch ein Roman voller Delikatesse, Geschmack und Esprit.

Rachilde
Monsieur Vénus
Reclam
217 Seiten, 18 Euro

Ausgewählt von
Marlene Ippen

Was ich nicht vermissen werde

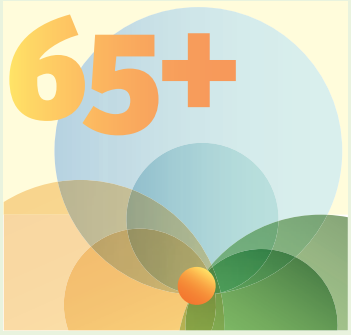
Trockene Haut
Schlimme Abendessen
wie jenes, bei dem wir
gestern waren
Emails
Technik im Allgemeinen
Meinen Schrank
Mir die Haare zu waschen
Büstenhalter
Beerdigungen
Krankheit überall
Umfragen, die ergeben,
dass 32 Prozent der
amerikanischen Bevölkerung
an Kreationismus glauben
Umfragen
Fox News
Den Zusammenbruch
des Dollars
Joe Lieberman
Bar Mitzvahs
Mammographien
Tote Blumen
Das Geräusch
des Staubsaugers
Rechnungen
Emails.
Ich weiß, dass ich es schon
gesagt habe, aber ich möchte
es betonen.
Kleingedrucktes
Diskussionsrunden
über Frauen im Fernsehen
Mich jeden Abend
abzuschminken

Was ich vermissen werde

Meine Kinder
Nick
Den Frühling
Den Herbst
Waffeln
Die Idee von Waffeln
Speck
Einen Spaziergang
im Park
Die Idee eines
Spaziergangs im Park
Den Park
Shakespeare im Park
Das Bett
Im Bett zu lesen
Butter
Abendessen zu Hause,
nur wir zwei
Abendessen
mit Freunden
Abendessen
mit Freunden in Städten,
in denen keiner
von uns lebt
Paris
Nächstes Jahr in Istanbul
Stolz und Vorurteil
Über die Brücke nach
Manhattan zu fahren
Kuchen

Nora Ephron (1941–2012)
war eine amerikanische Drehbuchautorin (Oskar-Nominierungen für Silkwood und Harry und Sally) und Filmregisseurin (Schlaflos in Seattle).
Aus dem Englischen von Hannah Lühmann

Wir sind für Sie da!



Mit unseren Angeboten und Projekten stehen wir Ihnen auch in diesen unwegsamen Zeiten zur Seite! Wir informieren, beraten und begleiten Sie – aktuell in den meisten Fällen telefonisch oder per Video, aber auch im persönlichen Gespräch, wenn es die Rahmenbedingungen ermöglichen.

Kontakt- und Informationsstelle

Information, Beratung und Begleitung für Betroffene, Angehörige und Freunde
Information + Anmeldung:
Serap Tari, Dipl.-Biologin und Psycho-Onkologin
Karen Stumpenhusen, Sozialpädagogin und Psycho-Onkologin i.W.
Tel. (089) 4400-74903 | lebensmut@med.uni-muenchen.de

Familiensprechstunde

Beratungs- und Therapieangebot für krebskranke Eltern und ihre Kinder
Information + Anmeldung:
Caroline Mehner, Dipl.-Psychologin, systemischeTherapeutin i. A.
Tessa Linke, Psychologin M.A., Psychol. Psychotherapeutin i. A.
Lucie Weiss, Pädagogin/Psychologin M.A., Klientenzentrierte Therapeutin
Spezialsprechstunde Hirntumor und Hirnmetastasen
Tel. (089) 4400-77905 | familiensprechstunde-onkologie@med.lmu.de

KiA – Krebs im Alter

Ein Angebot für Betroffene und ihre Lebenspartner ab 65 Jahren
Information + Anmeldung:
Karen Stumpenhusen, Sozialpädagogin und Psycho-Onkologin i.W.
Tel. (089) 4400-74918 | karen.stumpenhusen@med.lmu.de

Offenes Atelier für Menschen mit Krebs*

mit Katja Bonnländer, Kunsttherapeutin | **Samaya Thier,** Kunsttherapeutin
Das offene Atelier findet aktuell als virtuelles Angebot statt.
Rückfragen unter Tel. (089) 4400-74918
*In Kooperation mit der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Draußen Aktiv

2021 sind folgende Termine geplant
und werden als virtuelles Training oder Draußen-Aktiv Tour stattfinden:
23. Januar | 27. Februar | 27. März | 24. April | 15 Mai | 19. Juni
Anmeldung unter Tel. (089) 4400-74918

Krebs-Informationstag 2021

für Patienten, Angehörige und Interessierte | www.krebsinfotag-muenchen.de

Fotos: © fotolia.com; 123rtf.com; Illustration: Reinhard Blumenschein; privat