Ausgabe 1/2021

# lebensmut

Magazin zum Thema Leben mit Krebs

## Eine aktive Rolle finden

Warum Patienten-Empowerment wichtig ist

Die Erfolgsgeschichte: 20. Krebs-Informationstag

Neues aus der lebensmut-Familie

## Inhalt 1/2021

**03 Editorial**

**04 Patientenkompetenz: Sich wieder sicher und handlungsfähig fühlen**

**08 Eine neue Stimme für Krebspatienten**

**09 Ambulante Krebsberatung bei lebensmut**

**10 Fit für ein Treffen im Internet**

**11 20. Krebs-Informationstag**

**12 Mit der Kraft des eigenen Abwehrsystems**

**14 Immuntherapie: Lernen, mit den Nebenwirkungen umzugehen**

**16 Panorama**

**18 Neues aus der lebensmut-Familie**

**20 Dank an unsere Spender!**

**22 Energie-Kick fürs Selbstbewusstsein**

**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), Ilona Ramstetter, 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: © 123rtf.com; LMU Klinikum; lebensmut e.V.; privat
Foto: © Lala Hegerich

# Liebe Mitglieder, liebe Freunde und Unterstützer von lebensmut,

nach anderthalb Jahren, die von der Coronapandemie beherrscht waren, geben die aktuellen Infektionszahlen Anlass zur Hoffnung darauf, dass wir uns wieder freier bewegen können, uns mit Kindern, Enkeln und Freunden treffen und draußen zusammensitzen sitzen dürfen – und endlich im wahrsten Sinne des Wortes aufatmen können. Dies ist vor allem für Menschen, die von einer Krebskrankheit betroffen sind, und ihre Angehörigen von besonderer Bedeutung.

Die Zeit der Pandemie hat uns allen aber auch deutlich gemacht, wie wichtig es ist, Verantwortung zu übernehmen, um sich selbst und seine Liebsten zu schützen. Dazu gehört, dass wir uns über das Geschehen und die erforderlichen Maßnahmen ausreichend informieren und damit zum richtigen Handeln finden können.

Für Menschen, die an Krebs erkrankt sind, gilt dies unabhängig von der Corona-Pandemie besonders für den Umgang mit ihrer Erkrankung. Für sie ist es wichtig, Informationen zu bekommen, Bedürfnisse zu äußern und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Auf dieser Grundlage können Patienten wieder eigenständig handlungsfähig werden und ihren Weg entscheidend mitbestimmen. Um diesen Ansatz wirkungsvoll zu unterstützen, hat das Krebszentrum – CCC München unter anderem einen Patientenbeirat gegründet, der der Stimme der Patienten und ihrer Angehörigen Gewicht verleiht. Im aktuellen Magazin ist dem Thema „Patientenkompetenz“ bzw. „Patienten-Empowerment“ ein Schwerpunkt gewidmet.

## *Zum 20. Mal: Krebs-Informationstag sorgt für patientengerechte Vermittlung von Fachwissen*

lebensmut trägt jetzt bereits zum 20. Mal mit dem Krebs-Informationstag dazu bei, diese Kompetenz durch die patientengerechte Vermittlung von Fachwissen, aber auch durch die Diskussion mit den Betroffenen zu stärken. Wir sind froh, dass wir seit vielen Jahren mit der Bayerischen Krebsgesellschaft, dem Krebszentrum CCC München und seit neuestem auch mit dem Bayerischen Krebsforschungszentrum hoch engagierte Partner an der Seite haben.

Im aktuellen Magazin möchten wir Sie aber auch über die aktuellen Entwicklungen in der Immuntherapie von Krebskrankheiten informieren und Ihnen eine Übersicht über die Aktivitäten von lebensmut in den vergangenen Monaten geben.

Das gesamte Team von lebensmut e.V. wünscht Ihnen einen hoffentlich entspannten und sonnigen Sommer! 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.

Patientenkompetenz

# Sich wieder sicher und handlungsfähig fühlen

**Mit einer Diagnose werden Betroffene zu Patienten. Ganz egal, ob es sich um einen Knochenbruch oder eine schwere Erkrankung wie Krebs handelt. Plötzlich krank sein, Arztgespräche führen, wichtige Entscheidungen treffen, all das bringt den Alltag gehörig durcheinander – kurz- oder auch langfristig. Die Unsicherheit dieser ersten Zeit hinter sich zu lassen und sich wieder handlungsfähig zu fühlen, darum geht es bei dem Begriff Patienten-Empowerment.**

**Empowerment:** Mit neuem Mut und Selbstwertgefühl den Alltag meistern und die Freizeit genießen können.

Eine zentrale Rolle im Empowerment-Prozess spielt die Patientenkompetenz. Sie beschreibt die Fähigkeit, sich mit und trotz Erkrankung und deren Folgen handlungsfähig zu fühlen. Dazu gehört, dass sich der Betroffene ausreichend informiert und orientiert fühlt, im Informationsdschungel einen Pfad findet, für ihn wichtige Fragen stellen kann und den Mut hat, Raum für seine Bedürfnisse zu schaffen.

Patientenkompetenz zu erlangen, ist ein andauernder Prozess im Krankheitsverlauf. Sie befähigt Patienten, sich jeder neuen, durch die Krankheit bedingten Lebensrealität zu stellen, den Alltag immer wieder neu danach auszurichten und sein Leben nicht zuletzt mithilfe eigener Kraftquellen selbstverantwortlich mitzugestalten. Im Grunde geht es also darum, sich in die Entscheidungsprozesse einzubringen und sie so zu seinen eigenen zu machen. Das gibt Halt in unsicheren Zeiten.

## Die eigenen Bedürfnisse äußern

Für die moderne Medizin und eine patientengerechte Versorgung ist es von zentraler Bedeutung, dass die Wünsche und Bedürfnisse des Patienten in die Behandlung miteinfließen. Deshalb muss sie einen Rahmen schaffen, um Patientenkompetenz und das Empowerment zu fördern. Diese Orientierung ist schon in der ersten Behandlungszeit wichtig. Doch vielen Betroffenen fällt es gerade in dieser besonders belastenden Zeit schwer, ihre Fragen und Gedanken zu äußern.

Corinna W. erhielt 2019 die Diagnose triple-negatives Mammakarzinom – eine aggressive Tumorart, die eher schwierig zu behandeln ist. „Für mich selber zu sprechen, ist mir in der akuten Phase der Erkrankung nicht leichtgefallen“, erinnert sich Corinna W. „Mich um jemanden kümmern, der mir nahesteht, das kann ich gut. Aber als es plötzlich um mich ging, habe ich mich untergeordnet, statt etwas einzufordern.“ Trotz etlicher Verzögerungen und Versäumnisse während ihrer Behandlung bemühte sie sich, kooperativ zu bleiben und die Abläufe im medizinischen Betrieb nicht zu stören.

## Dem Arzt vertrauen können

Doch dann wurde entdeckt, dass ihre Behandlung nicht entsprechend der Tumorboard-Empfehlung erfolgt war. Binnen einer Stunde musste sich die heute 65-Jährige damals zwischen zwei Chemosubstanzen entscheiden. Erst jetzt schaffte sie den Schritt, eine Gynäkologin eines anderen Klinikums um ihre Einschätzung zu bitten. „Dieser Entschluss, aktiv zu werden, fiel aus Verzweiflung. Ich brauchte jemanden, der mich entlastet von dem Gefühl, ich hätte über Leben und Tod entschieden. Diese Expertin war großartig, sie war menschlich zuhörend, ernsthaft und ohne zu werten. Danach habe ich verstanden: Ich finde Frieden im Wissen! Ich lasse der Medizin die Kompetenz, aber ich will wissen und verstehen, was passiert und brauche ein Modell, dem ich folgen kann.“ Vor allem aber weiß Corinna W. heute, an wen sie sich mit ihren Fragen wenden kann und wo sie umfassend medizinisch versorgt wird, wenn die Krankheit zurückkommt. Das gibt ihr die Sicherheit, die sie braucht, um sich dem Leben zuzuwenden.

Foto: © 123rf.com

## Ein stützendes Netzwerk knüpfen

Wenn die akute Krebsbehandlung zu Ende ist, fällt die gewohnte medizinische Betreuung von einem Tag auf den anderen weg. Trotzdem bleiben viele Themen – und neue Fragen kommen dazu. In dieser Situation geht es darum, sich ein unterstützendes Netzwerk zu schaffen. Corinna W. hat bis heute kein Geschmacksempfinden und leidet an Tinnitus, Fatigue und Polyneuropathie. „Diese erste Zeit nach Therapieende war schwierig und mir ging es erst mal schlechter als vorher.“

Hilfe fand sie bei einer Psycho-Onkologin. Zu ihr ging sie mit ihren Fragen: Wie sie sich wieder im Leben verankern konnte, was die Krankheit mit ihr gemacht hat, und was sie für sich und gegen die Beschwerden tun kann. So hat sie mit der Zeit die Themen Ernährung und Bewegung für sich entdeckt und ein neues Gespür für Ruhe entwickelt. Aus der möglichen Teilnahme an einer molekularbiologischen Studie zum Brustkrebs erhofft sie sich Antworten auf offene Fragen zu ihrer Erkrankung.

## Hilfreiche Informationen suchen

Patientenkompetenz bedeutet nicht, sich über jede medizinische Behandlung bis ins letzte Detail zu informieren, um sie mitzutragen. Selbstbestimmt ist eine Entscheidung auch dann, wenn der Patient für sich feststellt, nicht alles wissen zu wollen, und sich in die Hände des behandelnden Arztes begibt. Diese Entscheidungen sind essenziell und stets Ausdruck der aktuellen Patientenbedürfnisse. Dementsprechend können sie sich im Laufe der Erkrankung auch wieder anders entwickeln.

Bei Fabian M. haben sich in der ersten Krankheitsphase keine großen Fragen gestellt. Im Jahr 2008 war bei ihm ein Nierenzellkarzinom festgestellt worden. „Ich wurde zweimal mit großem Abstand operiert. Danach hatte ich immer wieder Ruhe vor der Krankheit und konnte wunderbar damit leben“, erzählt der heute 56-Jährige. Das änderte sich 2019. Metastasen traten in verschiedenen Organen und in immer kürzeren Abständen auf. „Damals habe ich begonnen, mich anders mit der Krankheit zu beschäftigen. Mir wurde klar: Heilung ist kein Thema mehr.“

## Gemeinsam mit dem Arzt entscheiden

Fabian M. begann, sich intensiv mit seiner Erkrankung und den Therapien zu beschäftigen. Heute ist er Spezialist seiner Krankheit, kann neuen Ärzten genau Auskunft über seine Krankheitsgeschichte geben, weist auf Besonderheiten seiner seltenen Erkrankung hin und kennt seine Medikamente. Dieses Wissen stärkt ihn, genauso wie der enge Austausch mit seinem behandelnden Facharzt. In ihm hat er einen medizinischen Partner auf Augenhöhe gefunden. „Zum ersten Mal habe ich einen Arzt, der sich durchgängig um alles kümmert. Das ist ein Glück“, sagt Fabian M. „Er hört zu, bestärkt mich, jederzeit zu ihm zu kommen, und fragt auch mal nach meiner Familie.“

In jeder Phase der Erkrankung ist der intensive Austausch für beide Seiten wichtig. Insbesondere Nebenwirkungen und wichtige Verhaltensregeln während der Therapie sind wichtige

*„Ich bin an Krebs erkrankt,
aber betroffen bin ich als ganzer Mensch.
Mir ist es wichtig, einen
ärztlichen Ansprechpartner zu haben,
der zuhört und meine Fragen ernst nimmt.“*

Corinna W.
erkrankte 2019 an einem triple-negativen Mammakarzinom.

Gesprächsthemen für den Patienten. Der Arzt wiederum sollte die Wünsche und Bedenken des Betroffenen kennen. Eine solche enge Abstimmung wird als „Shared Decision Making“ – geteilte Entscheidungsfindung – bezeichnet.

## Die eigenen Interessen vertreten

Die moderne Krebsmedizin mit ihren zielgerichteten, individualisierten Behandlungen stellt den Patienten in den Mittelpunkt – auch mit seinen Interessen und Wünschen. In der Praxis ist es allerdings nicht immer einfach, dieses Recht einzufordern. „Da kann ich mittlerweile sehr hartnäckig sein“, erzählt Fabian M. So wollte er sich bei einer Operation keinen Katheter setzen lassen. „Ich wusste, dass Anästhesisten den Katheter bevorzugen, weil es das einfachere Prozedere ist. Doch deshalb muss es für mich als Patient noch lange nicht gut sein.“ Er hatte in einer früheren Operation schlechte Erfahrungen mit dem Katheter gemacht und sich über Alternativen informiert. Diese forderte er dann vor dieser Operation ein. „Der operierende Arzt hat mir schließlich recht gegeben.“

## Seine Kraftquellen entdecken und stärken

Eine Krebserkrankung und -behandlung durchzustehen, braucht viel Kraft. Viele Betroffene fragen in dieser Situation, was sie selbst für sich tun können. Eigene Kraftquellen zu finden, ist ein wichtiges Thema in der psycho-onkologischen Begleitung. Michael H. wandte sich 2017 erstmals an eine Psycho-Onkologin, nachdem beim ärztlichen Gespräch in der Nachsorge der Verdacht einer tumorbedingten Erschöpfung (Fatigue) aufkam. „Ich habe mir damals gesagt: Du brauchst jetzt eine andere Kompetenz als die rein onkologische“, erzählt der 58-Jährige. „Seither bin ich alle vier bis sechs Wochen bei der Psycho-Onkologin.“

Anfangs standen die unsichere Situation und die psychische Belastung im Mittelpunkt der Gespräche. Mittlerweile richtet sich der Blick darauf, wie er sein Leben weiter gestalten möchte. „Ich habe durch die Krankheit und diese Gespräche ein ganz neues Bild meines bisherigen und zukünftigen Lebens.“ Nach der Operation hatte Michael H. den Gedanken, wieder Musikunterricht zu nehmen. Jetzt hat er sich ein Klavier gekauft: „Ich nehme mich behutsam der Dinge an, die mir wichtig sind.“

Und wenn die Krankheit wiederkommt? „Von Vorsorgetermin zu Vorsorgetermin wird die Nervosität ein bisschen geringer. Aber eine Restanspannung wird immer bleiben, zugleich aber auch eine Gewissheit, dass wenn der Tumor zurückkommt, ich dann auch lerne, damit umzugehen.“ *rk*

## Was ist Patienten-Empowerment

**Der englische Begriff „Empowerment“ bedeutet Ermächtigung oder Handlungsfähigkeit. Ziel des Patienten-Empowerment ist es, die Stellung von Patienten im Gesundheitssystem zu verbessern: durch Information, Mitwirkung und Mitentscheidung und für eine aktive Rolle in der medizinischen Versorgung.**

**Literaturtipp**

Edith Hersping:
*Krank sein reicht nicht.*
*Patientenkompetenz entwickeln bei Krebs und anderen chronischen Erkrankungen.*

TWENTYSIX, 176 Seiten, 7,99 Euro
ISBN 9783740770105

**Die Autorin wird am Krebs-Informationstag 2021 den Eröffnungsvortrag halten!**

Foto: © unsplash.com
Coverabbildung mit freundlicher Genehmigung des Verlags

Der Patientenbeirat des CCC München

# Eine neue Stimme für Krebspatienten

**Der Dialog von Krebspatienten und Angehörigen mit den Ärzten soll weiter verbessert werden. So lautet das Ziel des neuen Patientenbeirats, der im Mai 2020 unter dem Dach des CCC München* ins Leben gerufen wurde. In der Hochleistungsmedizin der beiden Universitätskliniken Münchens erhebt er seine Stimme für die onkologischen Patienten und will ihre Interessen im Krankenhausalltag ebenso wie in der medizinischen Versorgung und Forschung vertreten.**

## Grundstein für eine starke Interessensvertretung

In diesem neuen Netzwerk versammeln sich aktuell insgesamt 17 Mitglieder, darunter vor allem Vertreter von Patientenorganisationen und Selbsthilfegruppen sowie interessierte Patienten und Angehörige. Unter den Gründungsmitgliedern ist auch Dr. Ralf Sambeth, Finanzvorstand des Vereins lebensmut e.V., der die Rolle des Organisators innehat: „Wir freuen uns über weitere neue Mitglieder“, betont er. „Ob interessierte Privatpersonen oder Profis in Sachen Patienteninteressen, in dieser Phase der Konstituierung freuen wir uns über jeden, der seine Erfahrungen, Ideen und Visionen beitragen möchte.“

## Ein Beratungsangebot für den ganzen Menschen

Die Beiratsmitglieder konnten sich in der Coronazeit bislang erst ein einziges Mal persönlich zu einem Treffen zusammenfinden. Alle weiteren Termine mussten online stattfinden. Vieles ist deshalb noch im Werden. Doch erste gemeinsame Ziele des Patientenbeirats mit dem CCC München wurden schon formuliert: So soll ein „Patientenhaus“ am Klinikum entstehen, als zentrale, neutrale Anlaufstelle für Patienten und Angehörige mit Beratungsangeboten aus den Bereichen Onkologie, Psycho-Onkologie, Ernährung und Sportmedizin. Darüber hinaus wird der Patientenbeirat bei Forschungsanträgen und Studien an den Universitätskliniken miteinbezogen.

Dr. Ralf Sambeth
koordiniert den Patientenbeirat des CCC München und ist Vorstandsmitglied von lebensmut e.V.

### Sie haben Interesse mitzumachen?

**Ihr Kontakt:**
Dr. Ralf Sambeth
ralf.sambeth@gmail.com

Fotos: © Foto: © Lala Hegerich; 123rf.com

Foto: © Lala Hegerich

* Das CCC München bündelt die Expertise der beiden Münchner Universitätskliniken Ludwig-Maximilians-Universität und Technische Universität sowie des Tumorzentrums in der onkologischen Patientenversorgung und Forschung.





# Ambulante Krebsberatung bei lebensmut

*„Mit der Etablierung einer Krebsberatungsstelle am LMU Klinikum macht lebensmut einen wichtigen Schritt zur langfristigen Sicherung der psycho-onkologischen Versorgung von Patienten und ihren Angehörigen im Raum München.*

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

**Möglichst viele Menschen mit Krebs beim Bewältigen ihrer Krankheit zu begleiten** – so lautet das große Ziel von lebensmut e.V. von Beginn an. Bislang ist es dank treuer Förderer und Spender sowie erfolgreicher Projektanträge gelungen, die Unterstützung der Psycho-Onkologie am LMU Klinikum sowie ambulante Angebote für Betroffene kontinuierlich auszuweiten. Jetzt macht der Verein einen lange angestrebten, wichtigen Schritt nach vorne: Unter dem Dach einer Krebsberatungsstelle* fasst lebensmut alle derzeit bestehenden ambulanten psychoonkologischen Beratungs- und Begleitungsangebote zusammen.

## Ambulante Krebsberatung wird gefördert

Schon 2009 formulierte der Nationale Krebsplan, dass alle Krebspatienten und ihre Angehörigen bei Bedarf eine angemessene psychosoziale und psycho-onkologische Versorgung erhalten sollen, und brachte damit eine nachhaltige Finanzierung von ambulanten psychosozialen Krebsberatungsstellen auf den Weg. Doch erst im Jahr 2020 wurde eine erste Förderung der Beratungsleistungen durch die gesetzlichen Krankenkassen gesetzlich geregelt – entsprechende Anträge können seit dem letzten Spätsommer gestellt werden.

Nun hat auch lebensmut als Träger im März 2021 einen Antrag auf Förderung der Krebsberatungsstelle in Kooperation mit dem Krebszentrum – CCC München$^{LMU}$ – Comprehensive Cancer Center gestellt. Konkret beantragt wird die Beratung in der Kontakt- und Informationsstelle, in der Familiensprechstunde sowie im Rahmen des Projektes KiA – Krebs im Alter.

## Perspektiven für die stationäre Versorgung und neue Angebote

Mit einer Regelförderung eröffnen sich für lebensmut auch Möglichkeiten, die Förderung der Psycho-Onkologie am LMU Klinikum auszubauen sowie neue Angebote für Betroffene im Raum München zu starten. Denn die Nachfrage steigt stetig.

Patienten und ihre Angehörigen, die im Kontakt mit lebensmut stehen oder ihn suchen, erreichen lebensmut weiterhin unter der bekannten Telefonnummer der lebensmut-Kontakt- und Informationsstelle. Neu ist die E-Mail-Adresse, unter der Betroffene die Krebsberatungsstelle direkt erreichen.

### Krebsberatungsstelle lebensmut

Telefon: (089) 4400-74918
ccc.lebensmut-kbs@med.uni-muenchen.de

* Träger der Krebsberatungsstelle lebensmut e.V. am Krebszentrum – CCC München$^{LMU}$ ist der gemeinnützige Verein lebensmut e.V.

Neues Angebot für ältere Menschen mit Krebs

65+

# Fit für das Treffen im Internet – mit »KiA goes Wire«

Die Enkel, Kinder und liebe Freunde wieder öfter sehen und sprechen zu können – wer wünscht sich das nicht in der andauernden Coronazeit? Mit dem neuen Projekt KiA goes Wire unterstützt und schult lebensmut Krebspatienten 65+ und ihre Lebenspartner dabei, fit für Videotelefonate und Treffen im Internet zu werden.

Auch wer wenig oder keine Erfahrung mit Onlinekommunikation hat, kann den Einstieg schaffen. Für den Anfang reicht eine E-Mail-Adresse oder Handynummer sowie Computer, Tablet oder Smartphone. Alles andere erlernen Einsteiger Schritt für Schritt in einer telefonischen Einzelschulung oder einem persönlichen Termin.

Interessiert? Ihre Ansprechpartnerinnen sind Dr. Corinna Eichelser und Karen Stumpenhusen. Sie freuen sich darauf, mit Ihnen die ersten Schritte in die virtuelle Welt zu machen, damit Sie schon bald Ihre Liebsten online treffen können.

Karen Stumpenhusen, Leitung KiA – Krebs im Alter (re.) und Corinna Eichelser, Projektleitung KiA goes Wire

Ihr direkter Weg zu
**KiA goes Wire!**
(089) 44007-74918
www.krebs-im-alter.de

## Auch der KiA-Treff ist online

Falls Sie das Angebot KiA – Krebs im Alter* noch nicht kennen: KiA bietet Krebspatienten 65+ und ihren Lebenspartnern persönliche Beratung, Information und Austauschmöglichkeiten, um die Krankheit und ihre Folgen besser zu bewältigen. Die Coronazeit belastet ältere Menschen mit Krebs besonders stark – auch, weil es jetzt noch schwieriger ist, mit anderen Menschen zusammenzukommen.

Der KiA-Treff wird seit Sommer 2020 als Videokonferenz veranstaltet. Für viele Teilnehmer war das anfangs eine technische Herausforderung. Nur die wenigsten hatten davor schon an einem Videotreffen teilgenommen. Aber alle haben ihre Skepsis überwunden und sind mit Unterstützung der KiA-Leiterin Karen Stumpenhusen alle bei den Online-Treffen mit dabei. „Wir freuen uns auf jedes Online-Treffen“, erzählt die 66-jährige Anna K. „Jedes Mal kommen wichtige, interessante Themen auf. Wir tauschen uns aus, unterstützen einander, spielen Spiele und haben einfach eine gute Zeit miteinander.“ Der 14-tägige KiA-Treff ist offen für alle interessierten Betroffenen 65+ und ihre Lebenspartner.

*Der KiA-Treff bringt Licht und Wissen in meinen Alltag. Hier sagt keiner: ‚du Arme‘. Und jeder versteht, wovon der andere redet.*

Anna K.
nutzt seit August 2020 die KiA-Angebote.

**Sie haben Fragen zu KiA – Krebs im Alter?**
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

Foto: © privat

* 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 München[LMU] umgesetzt und wissenschaftlich begleitet.




# Krebs Informationstag 2021

23. Oktober 9 bis 18 Uhr

Patienten
Pflegekräfte
Angehörige
Ärzte
Interessierte

## Wissen hilft!

Wir freuen uns auf den 20. Krebs-Informationstag in München

**Alle aktuellen Informationen**
**krebsinfotag-muenchen.de**

BAYERISCHE KREBSGESELLSCHAFT
BZKF Bayerisches Zentrum für Krebsforschung
CCC MÜNCHEN COMPREHENSIVE CANCER CENTER LMU KLINIKUM
lebensmut Leben mit Krebs

Immuntherapie

# Mit der Kraft des eigenen Abwehrsystems

## Was Krebspatienten über die Immuntherapie mit Checkpoint-Inhibitoren wissen müssen

**Moderne Immuntherapien funktionieren anders als Chemo- oder Strahlentherapie: Sie greifen die Krebszellen nicht direkt an, sondern stärken und mobilisieren die körpereigenen Immunzellen für den Kampf gegen den Tumor. Doch nicht nur die Wirkweise der Immuntherapie ist anders – auch die Nebenwirkungen und deren Behandlung unterscheiden sich. Sie sind deshalb ein zentraler Punkt im ärztlichen Aufklärungsgespräch und bleiben auch über die Dauer der Therapie hinaus ein wichtiges Thema für die Patienten.**

Bei Hauttumoren wird schon seit Jahrzehnten mit Immuntherapien, zum Beispiel dem Interferon-alpha, behandelt. Dann zeigte sich die gute Wirksamkeit einer neuen Klasse von Immuntherapeutika, der sogenannten Checkpoint-Inhibitoren (siehe Kasten). 2011 wurde in Deutschland die erste Immuntherapie mit Checkpoint-Inhibitoren bei schwarzem Hautkrebs zugelassen. Mittlerweile sind Checkpoint-Inhibitoren Standard bei zahlreichen Krebsarten und beispielsweise auch bei Nierenzellkarzinom, Lungenkrebs, Kopf-Hals-Tumoren, triple-negativem Brustkrebs oder Hodgkin-Lymphom wirksam. Immun-Checkpoint-Inhibitoren wirken nicht bei jedem Patienten, doch wenn der Tumor auf die Therapie anspricht, kann er lange Zeit gut kontrolliert werden – und die Patienten überleben auch länger.

### Nebenwirkungen als Folge einer Autoimmunreaktion

Das Immunsystem kann eine enorme Kraft entfalten – und sich im Verlauf einer Immuntherapie auch gegen körpereigene, gesunde Zellen bzw. Organe richten. Diese Autoimmunreaktionen führen zu vielfältigen Nebenwirkungen und können jedes Organ betreffen. Am häufigsten kommt es zu Hautreaktionen und Beschwerden im Magen-Darm-Trakt, insbesondere Durchfall. Weniger häufig sind Entzündungen von Leber, Lunge, Schilddrüse und Hirnanhangdrüse sowie Muskelentzündungen, Fatigue und neurologische Nebenwirkungen. Wichtig: Nebenwirkungen können jederzeit auftreten, auch Monate nach Beendigung der Therapie. Selten kommt es auch zu bleibenden Schäden. Da über seltene Nebenwirkungen noch wenig bekannt ist, werden in einem Nebenwirkungsregister Daten hierzu gesammelt.

### Symptome möglichst schnell melden

Prof. Dr. Lucie Heinzerling, Leiterin der Dermato-Onkologie am LMU-Klinikum, hat seit der ersten Erprobung der Immuntherapie in Studien viel Erfahrung im Umgang mit Nebenwirkungen gesammelt. Immer wieder erlebt sie, dass Patienten Nebenwirkungen verschweigen – aus Angst, die Therapie abbrechen zu müssen. „Diese Sorge ist unbegründet“, sagt sie. „Wir informieren unsere Patienten sehr ausführlich, dass die Wirkung erhalten bleibt, auch wenn wir die Therapie aufgrund von Nebenwirkungen abbrechen.“

Früh erkannte Nebenwirkungen sind in der Regel gut behandelbar. Deshalb sollten Patienten Veränderungen ihres Gesundheitszustands sofort bei der behandelnden Ärztin/Arzt melden. Die Devise lautet: Lieber ein paar Mal zu oft melden, als einmal zu spät! Denn „Nebenwirkungen sind anhand der Symptome teils schwer einzuordnen – und werden in sehr seltenen Fällen lebensgefährlich, wenn sie nicht rechtzeitig erkannt werden“, betont Prof. Dr. Michael von Bergwelt, Direktor der Medizinischen Klinik III – Onkologie und Hämatologie am LMU Klinikum.

Foto: © unsplash.com; privat; LMU Klinikum, Andreas Steeger

> *„Wir informieren unsere Immunpatienten und deren Angehörige, dass sie sich bei neuen Symptomen direkt bei uns melden sollen.*

Prof. Dr. Lucie Heinzerling
Leiterin der Dermato-Onkologie, MPH,
Klinik und Poliklinik für Dermatologie und Allergologie
am LMU Klinikum

Prof. Dr. Michael von Bergwelt
Direktor der Medizinischen Klinik
und Poliklinik III am LMU Klinikum

### Im engen Austausch mit den Ärzten

Der gute Arztkontakt ist wesentlich für den Erfolg der Therapie und das Abfangen der Nebenwirkungen. Er beginnt mit dem sehr ausführlichen Aufklärungsgespräch über die Therapie inklusive Wirkweise und Nebenwirkungen, aber auch über therapiewichtige Verhaltensweisen. In der Regel kommen die Patienten nach einer Kontrolle der Blutwerte zur Infusion ambulant in die Klinik, dies allerdings sehr regelmäßig. „Sie sollen ihr Leben so weit möglich genießen und so wenig Zeit wie möglich im Krankenhaus verbringen müssen“, betont Prof. Heinzerling. Bei Nebenwirkungen können allerdings Untersuchungen und auch ein stationärer Aufenthalt notwendig werden.

„Über die Zeit lernen Patienten, mit der Therapie zu leben“, betont Prof. Michael von Bergwelt. „Sie werden zum Profi ihrer Behandlung, können die Nebenwirkungen besser einschätzen und – ganz wichtig – auch Abstand zur Erkrankung gewinnen.“ Um komplexe Nebenwirkungen besser behandeln zu können, gibt es inzwischen auch an der LMU ein interdisziplinäres Nebenwirkungsboard.

### So wirkt die Therapie mit Checkpoint-Inhibitoren

Das Immunsystem ist grundsätzlich in der Lage, Krebszellen zu vernichten. Doch Tumorzellen verändern sich, werden nicht mehr erkannt oder legen die körpereigenen Abwehrzellen lahm. Die Immuntherapie mit Checkpoint-Inhibitoren steigert die körpereigene Immunreaktion gegen den Krebs: Sie stellt das Immunsystem „scharf“. Das heißt, dass T-Zellen, die „Abwehrpolizei“, die Krebszellen wieder erkennen und bekämpfen können.

# Immuntherapie: Lernen, mit den Nebenwirkungen umzugehen

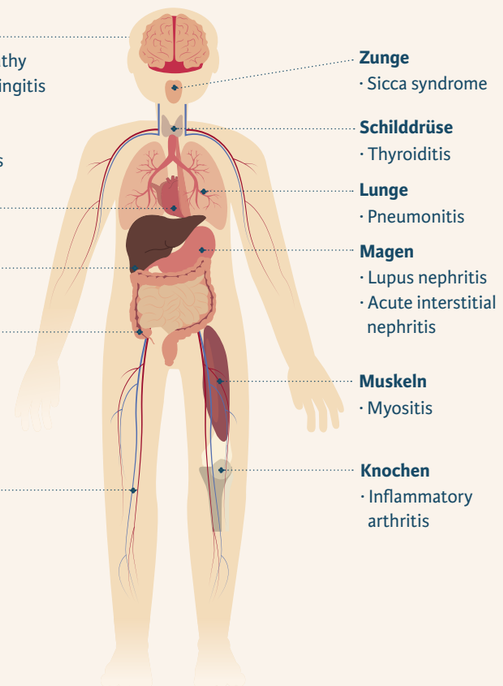
**Seit fast zwei Jahren erhält Michael R., 68 Jahre, ein Medikament, das sein Immunsystem gegen den Krebs scharfstellt.**

Jeden Abend notierte Michael R. , wie es ihm tagsüber ergangen ist.

**Herr R., vor zwei Jahren wurde bei Ihnen eine Metastase diagnostiziert, zwölf Jahre nach der Erstdiagnose Malignes Melanom.**

Das war im Oktober 2019. Mein Orthopäde entdeckte damals per Zufall den Tumor im Schulterbereich. Und bei den Untersuchungen fand man einen weiteren auf der Nebenniere. Für meine Frau und mich kam die Diagnose wie aus heiterem Himmel, denn keiner hatte damit gerechnet, dass der Hautkrebs nach so langer Zeit zurückkehrt. Das war der Beginn meiner jetzigen Geschichte. Und ich weiß heute: Die Krankheit wird mich auch weiterhin begleiten. Hoffentlich noch viele Jahre.

**Nebenwirkungen können in allen Organsystemen auftreten**




**Die Ärzte haben Ihnen nach der Operation eine Immuntherapie vorgeschlagen.**

Vor der OP hatte ich mehrere intensive Gespräche mit dem Onkologen, was und wie therapiert werden soll. Ich bin kein Mediziner, also relativ unbedarft. Aber der Arzt hat alles sehr genau und gut erklärt, von der Prognose bis zu den Nebenwirkungen, die auftauchen können. Auch Alternativen haben wir diskutiert. Letztlich hat er mir nach Rücksprache mit dem Tumorboard die Immuntherapie empfohlen und ich bin seiner Empfehlung gefolgt.

**Wie sieht Ihre Immuntherapie aus?**

Anfangs habe ich zweimal pro Monat eine Infusion mit Nivolumab erhalten. Allerdings wurde im März 2020 bei einem Kontroll-PET-CT erneut eine Metastase auf der Oberrippe festgestellt und operiert. Auch zehn Lymphknoten unter der rechten Achsel wurden dabei entfernt, von denen drei leider ebenfalls befallen waren. Es folgte eine intensive Bestrahlung und dann bekam ich drei Monate lang eine kombinierte Therapie aus Nivolumab und Ildirumab. Seit August 2020 bin ich wieder zurück auf dem Monopräparat, das ich seither einmal monatlich in höherer Dosis bekomme. Die Nachuntersuchungen im November 2020 ergaben keine neuen Metastasen.

**Die Therapie wirkt also?**

Ja, sie wirkt. Aber eines ist mir klar: Ich muss mich mit der Krankheit und auch mit den Nebenwirkungen immer wieder auseinandersetzen, sie annehmen und alles unternehmen, um sie einzudämmen. Natürlich wäre mir lieber, der Krebs wäre nicht da. Aber ich akzeptiere, dass er in meinem Körper und damit in meinem Leben ist und stelle mich darauf ein, dass er sich immer wieder bemerkbar macht. Leider erst vor einigen Wochen wieder, als eine kleine Hirnmetastase diagnostiziert wurde, die aber stereotaktisch bestrahlt werden konnte.

Illustration: Lea Friauf

Fotos: © LMU Klinikum, Andreas Steeger

**Welche Nebenwirkungen sind bei Ihnen aufgetreten?**

Die Ärzte hatten mich darauf vorbereitet, dass es zu sehr belastenden Nebenwirkungen kommen kann. Die typischen Bauch- und Kopfschmerzen, Hautausschläge, Augenprobleme, Beklemmungen in Rachen und Brust, Kribbeln in Armen und Beinen, nicht funktionierende Nieren und Harnwege – all das habe ich kennengelernt. Auch dass man müde und depressiv wird, nach dem Sinn fragt und warum das alles sein muss. Aber wenn ich jetzt zurückschaue, dann konnte ich einigermaßen gut damit umgehen. Und gegenüber den ersten Monaten der Therapie sind die Nebenwirkungen mittlerweile deutlich weniger geworden.

**Haben Sie in der Zeit je daran gedacht, die Therapie abzubrechen?**

Nein. Es gab drei oder vier Momente, da dachte ich, ich packe es nicht mehr, so schlimm waren die Bauchschmerzen. Aber jedes Mal hat mein Kopf gesagt: Ich will leben und ich lasse mich nicht unterkriegen. Wichtig war die schnelle Rücksprache mit den Ärzten, die sagten, was zu tun ist und was hilft. Die Beschwerden sind bisher nach ein paar Tagen wieder verschwunden.

**Und wie geht es Ihnen heute?**

Ich habe keine Magen- und Darmschmerzen mehr. Die Schwierigkeiten mit dem Atmen sind weg und auch die Augen sind okay. Ab und zu kommen Pusteln und heftiges Hautjucken, das behandle ich dann mit einer kortisonfreien Salbe. Niere und Bauchspeicheldrüse sind unter Beobachtung.

**Sie haben betont, wie wichtig Ihnen das Gespräch mit den Ärzten ist.**

Ja, ich suche das regelmäßige Gespräch mit den Ärzten. Das gibt mir Vertrauen und hat mir bis jetzt sehr geholfen, mit allem zurechtzukommen und psychisch sowie körperlich einigermaßen stabil zu sein. Von Anfang an habe ich versucht, alle Ärzte, vom Onkologen über Radiologen und Strahlentherapeuten bis zum Chirurgen und meinen Hausarzt, in ein Netzwerk einzubinden. Immer wenn irgendetwas ist, informiere ich alle. Und wenn ich etwas wissen will, telefoniere ich ihnen hinterher. Denn mit jeder Untersuchung und jeder Behandlung können neue Fragen auftauchen.

**Wie engmaschig sind die Kontrolluntersuchungen?**

Ich lasse jede Woche ein Blutbild machen, alle zwei Wochen den Tumormarker bestimmen. Dazu kommen die dreimonatigen MRTs und PET-CTs. So bin ich fast jede Woche einmal im Klinikum. Es lohnt sich, die Termine selber zu koordinieren und so in den Alltag einzubinden, dass sie ihn nicht zu sehr dominieren.

**Kann man sich an das immer neue Warten auf die Untersuchungsergebnisse gewöhnen?**

Es bleibt mir ja nichts anderes übrig. Ehrlich gesagt, schaue ich mir die Ergebnisse erst mal gar nicht an. Das überlasse ich meiner Frau – sie ist mein größter Halt. Ansonsten darf die Krankheit ruhig in den Hintergrund treten. Ich konzentriere mich auf mein Zuhause, meine Interessen, freue mich an unserem Garten, mache Spaziergänge mit unserem Hund Pepino und versuche, möglichst gesund und intensiv zu leben.

*Das Gespräch führte Regine Kramer*

## Mitgliederversammlung online

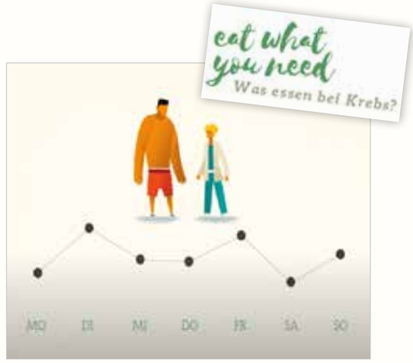
Am 14. April fand die jährliche Mitgliederversammlung von lebensmut e.V. statt – zum ersten Mal online. Das Interesse an der virtuellen Versammlung war erstaunlich groß: 38 Mitglieder wählten sich ein, umsich über die Vereinsaktivitäten im Jahr 2020 und die Pläne für das laufende Jahr zu informieren. Eigentlich sollten dabei auch Vorstandswahlen stattfinden. Dies soll nun voraussichtlich im Herbst in einer außerordentlichen Mitgliederversammlung in Präsenz nachgeholt werden. Nichtsdestotrotz war die Online-Versammlung für den Verein überaus wichtig. Denn um handlungsfähig zu bleiben, musste das Budget verabschiedet werden. Mit diesem Beschluss kann der Verein seine Pläne und Ziele für 2021 nun auf gesicherter Basis weiter vorantreiben, allen voran die Projekte KiA – Krebs im Alter, KiA goes Wire sowie die beantragte Bewilligung der lebensmut Krebsberatungsstelle.

## Zertifizierung von Zentren am Krebszentrum CCC München[LMU]

Mitte Mai fanden am LMU Klinikum die Begehungen für die Erstzertifizierungen des Zentrums für Hämatologische Neoplasien, des Hautkrebszentrums, des Kinderonkologischen Zentrums und Zentrums für familiären Brust- und Eierstockkrebs sowie die Rezertifizierung des Prostatakrebszentrum statt – mit einem positiven Ergebnis für alle Zentren. Auch lebensmut wurde gebeten, sich im Rahmen der Zertifizierung des Hämatologischen Zentrums vorzustellen und freut sich, einen kleinen Beitrag zur Erstzertifizierung dieses Zentrums geleistet zu haben.

## lebensmut Landshut

2005 startete die Initiative lebensmut am Klinikum Landshut. Barbara Kempf, langjährige Chefärztin der Medizinischen Klinik III, hatte sie damals mit Unterstützung von lebensmut e.V. gegründet. Ende 2019 wurde aus der Initiative ein eigenständiger Verein: lebensmut Landshut e.V. – Leben mit Krebs. Damit vollendete sich eine Entwicklung, die aus München unterstützt und von vielen örtlichen Gönnern und ehrenamtlichen Helfern getragen wurde. In den 14 Jahren als Initiative schaffte es lebensmut, sich mit immer mehr psycho-onkologischen Angeboten am Klinikum und im Landshuter Stadtleben zu verankern. Als Verein ist lebensmut Landshut nun auch organisatorisch von der „Vereinsmutter“ unabhängig.
Das erste Vereinsjahr war allerdings wegen Corona nicht ganz einfach. Gleich zu Beginn mussten viele lebensmut-Angebote ausgesetzt werden oder online stattfinden.
Barbara Kempf ist Vorsitzende von lebensmut Landshut. Die Abstimmung am Klinikum erfolgt mit Priv.-Doz. Dr. Christian Bogner, dem heutigen Chefarzt der Medizinischen Klinik III und Leiter des onkologischen Zentrums am Landshuter Klinikum. Auch die Verbindung mit lebensmut e.V. München bleibt bestehen: persönlich über Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann, der dem Beirat von lebensmut Landshut angehören wird. Und auch inhaltlich, denn die Satzung von lebensmut e.V. diente dem neuen Verein als Vorlage.
Der Verein will nun an weiteren Standorten in Landshut und Umgebung Menschen mit Krebs psycho-onkologisch unterstützen.
So besteht bereits eine Kooperation mit dem sozialpädiatrischen Zentrum am örtlichen Kinderkrankenhaus St. Marien für die Familiensprechstunde.




## Was essen bei Krebs?

Viele an Krebs Erkrankte fühlen sich mit ihren Fragen zur Ernährung alleingelassen. Der Verein Eat What You Need e.V. hat deshalb die informative Plattform www.was-essen-bei-krebs.de gegründet, die fundierte, praxistaugliche Informationen anbietet. Für alle, die noch spezifischere Unterstützung brauchen, gibt es mit der „ernährungstherapeutischen Fernbegleitung“ nun ein ergänzendes, individuelles Angebot. Die Diätassistenten Barbara Scheerer vom CCC München und Sven Bach begleiten die Ratsuchende persönlich. Sie bieten alltagstaugliche Hilfe, die sich an Ernährungsgewohnheiten und Vorlieben der Betroffenen orientiert. Beide sind erfahren im Umgang mit krebsbedingten Ernährungsthemen und bleiben so lange an der Seite der Betroffenen, wie ihre Unterstützung benötigt wird. Ob ungewollte Gewichtszu- oder -abnahme, erschwerte Ernährungsbedingungen nach OP, Therapie oder Parallelerkrankungen – im Zentrum steht immer der Leitsatz: Essen soll Körper und Seele Kraft spenden und keinen Stress verursachen. Ergänzend kann auch die Bewegungstherapie bei Christian Bitzer für Muskelerhalt und -aufbau oder Beschwerden wie Polyneuropathie hinzukommen. Beide Angebote erfolgen per Telefon oder Videochat und sind kostenlos. Eat What You Need ermutigt jeden, sich zu melden – auch bei noch so kleinen Fragen. Die Terminvereinbarung läuft unkompliziert über E-Mail.

**Information + Kontakt**
www.was-essen-bei-krebs.de/fernbegleitung
E-Mail fernbegleitung@was-essen-bei-krebs.de

Fotos: © Fotoolia.com; privat; Illustration: Eat What You Need e.V.

Fotos: © lebensmut e. V.; privat; LMU Klinikum, Andreas Steeger; Hagen Schnauss

## Aus der Familiensprechstunde

Wenn Eltern an Krebs erkranken, sind auch die Kinder betroffen. Auf sie richtet das Team der Familiensprechstunde ganz besonders den Blick und unterstützt mit Information, Beratung, Krisenintervention und therapeutischen Angeboten. Es zeigt sich, dass betroffene Familien durch Corona besonders belastet sind. Umso wichtiger, dass die Psychologinnen Tessa Linke, Lucie Weiss und Caroline Mehner (v.l.) auch sehr kurzfristig jede Familie individuell unterstützen. Für Kinder und Jugendliche sind die persönlichen Treffen sehr wertvoll. Die Einzelbegleitungen für sie finden nach Möglichkeit auch wieder als Präsenztermine statt.
Aktuell sind alle Gruppenangebote für Kinder und Jugendliche ausgesetzt. Sobald sie wieder möglich sind, werden alle Familien per E-Mail informiert. Neue Interessenten können sich gerne bei der Familiensprechstunde melden. Die Kindergruppe Bergfüchse kann sich dank einer Spende auf neue FARBALARM-Workshops des Kunsttherapie-Netzwerk e.V. freuen (on- oder offline). Die Angebote FreiRaum Talk und FreiRaum Events für Jugendliche ab 14 Jahren finden noch nicht wieder statt. Bleibt die Spezialsprechstunde Hirntumor/Hirnmetastasen. Betroffene Familien erhalten hier krankheitsspezifische Infos und individuelle Beratung. Gespräche mit den Eltern finden in der Regel per Videogespräch statt. Kinder können persönlich zu Einzelterminen kommen.

**Information + Kontakt**
Familiensprechstunde
Tel. (089) 4400-77905
E-Mail familiensprechstunde-onkologie@med.uni-muenchen.de

## Begleitung für Trauernde

Mit dem Verlust des geliebten Menschen kommen Trauer, Einsamkeit und oft auch das Gefühl, aus dem (alten) Leben zu fallen. Dieser Schmerz lässt sich nicht dauerhaft unterdrücken und auch nicht im Kopf lösen. Für Betroffene ist die Trauergruppe ein Ort, um untereinander ihre Gefühle zu teilen, sich neu zu spüren und zu erleben, dass es viele Wege durch die Trauer gibt. Diese Treffen sind in der langen Coronapause zwar noch nicht wieder verbindlich planbar. Doch wir lassen Trauernde nicht allein und bieten ihnen Einzeltermine und -begleitung an. Interessenten für die Trauergruppe (Leitung: Anja Malanowski, Atem- und Familientherapeutin, Psycho-Onkologin) können sich jederzeit anmelden. Sie werden benachrichtigt, sobald die Planung der neuen Trauergruppe steht.

**Kontakt und Anmeldung**
lebensmut e.V.
Tel. (089) 4400-74918

## „Frau Endlich über Tod und so“

FRAU ENDLICH ist eine besondere Plattform für Menschen, die sich (un)freiwillig mit Sterben, Tod, Abschied und überhaupt der Endlichkeit auseinandersetzen.
Mit großem Herz und viel Verstand hat sich FRAU ENDLICH zur Aufgabe gemacht, bei all diesen schweren Themen den Humor nicht außer acht zu lassen. Es gibt Blog-Beiträge und einen Podcast sowie Seminarangebote mit den Titeln „Sterben für Anfänger“ oder „Plaudern aus dem Sargkästchen“.
Dahinter steckt Miriam Brenner, die jahrelange Erfahrung im Umgang mit schwerstkranken sowie sterbenden Menschen jeweden Alters und deren Angehörigen gesammelt hat. Sie ist KlinikClown, Hospizbegleiterin und Bestatterin.

**Kontakt**
E-Mail kontakt@frauendlich.de
www.frauendlich.de

## „Erste Hilfe“ nach der Diagnose

„Hätte ich damals gewusst, was ich jetzt weiß, dann wäre vieles leichter gewesen!“ Das sagen uns Krebspatienten und Angehörige immer wieder. Seit Anfang 2020 gibt es für alle Betroffenen am LMU Klinikum die Broschüre „Erste Hilfe bei einer Krebsdiagnose“ – als Begleiter und Ratgeber für die schnelle Orientierung mit der Krankheit. Eingeflossen sind Erfahrungen, Wissen und Tipps von Krebskranken und Angehörigen, Ärzten, Psycho-Onkologen, Pflegekräften und Sozialberatern. Die Broschüre versammelt praktische Informationen, hilfreiche Adressen und klärt über die fünf wichtigsten Themen auf, zum Beispiel Gespräche mit dem Arzt, Unterstützung am Klinikum oder auch was jeder für sich selbst tun kann.
Erhältlich ist sie in allen onkologischen Ambulanzen des LMU Klinikums. Außerdem liegt sie am lebensmut-Informationspunkt in der Besucherstraße im Klinikum Großhadern aus.

# Neues aus der lebensmut-Familie

## Caroline C. Mehner,

Psychologin und seit September 2020 im Team der Familiensprechstunde sowie Betreuerin der Kindergruppe Bergfüchse, kann viele interessante Publikationen vorweisen. Praxisnahes, zum Beispiel „Alles Verhandlungssache – Wie Sie sich als Frau in der nächsten Gehaltsverhandlung durchsetzen“, ebenso wie Weltumspannendes im Buch „Die Zukunft des Guten und Bösen“. In unruhigen Zeiten wie jetzt hilft ein Blick in ihre Masterarbeit, die sie an der LMU zum Thema Dankbarkeit veröffentlicht hat: „Aus Sicht der Positiven Psychologie stellt Dankbarkeit eine menschliche Stärke bzw. eine persönliche Ressource dar, die den Blick auf das eigene Leben verändern und sogar vor Unzufriedenheit und psychischen Erkrankungen schützen kann. Diese kann und muss, wie andere menschliche Fähigkeiten, kultiviert werden. Den Hebel dafür hat jeder selbst in der Hand.“

## Prof. Dr. Markus M. Lerch,

neuer Ärztlicher Direktor des LMU Klinikums, lud die lebensmut-Vorstandsmitglieder und Dr. Friederike Mumm zum Kennenlernen in den Konferenzsaal in Großhadern. Es wurde ein interessantes und natürlich coronakonformes Gespräch. „Einen Teil meiner Mitarbeiter habe ich bisher noch nie ohne Maske gesehen“, bedauerte Prof. Lerch. „Ich freue mich auf den Tag, wenn wir uns alle ganz neu kennenlernen werden.“ Auch unser Foto ist unter dem Masken-Aspekt natürlich alles andere als eine Meisterleistung, aber eine schöne Erinnerung an ein gutes Gespräch: (v.l.) Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann, Elke Reichart, Prof. Dr. Markus Lerch, Ilona Ramstetter, Dr. Ralf Sambeth, Dr. Friederike Mumm.

## Claudia Trott,

Mitglied unseres Kuratoriums, verliert auch in schwierigen Zeiten die gute Laune nicht. Die Wirtin des Schlosscafés im Palmenhaus ist die kreative Erfinderin der erfolgreichen „lebensmut-Palmenfeste“. Zusammen mit dem Mann an ihrer Seite, Josef Schmidbauer, hat sie uns unvergessliche Abende im Nymphenburger Park bereitet. Statusbericht im Frühling: „Wir sind guter Dinge: Über den Winter hatten wir unsere Würstlbude für to go-Essen geöffnet und seit April gibt es nun den ‚Kiosk to go‘. “ Die beiden konnten alle Mitarbeiter halten – die „Palmenhaus-Engel“ warten mit großer Freude und Flexibilität auf ihren Einsatz. Und auch Claudia und Josef sind bestens vorbereitet: Mit Heilfasten haben sich die beiden fit gemacht für einen hoffentlich schönen Sommer.

## Sibylla Abenteuer,

Inhaberin des Gasthofs Rabenwirt in Pullach, hatte uns im letzten Jahr im coronabedingt kleinen Kreis zu einem wunderschönen Wiesn-Essen mit Musik eingeladen. Und auch für diesen Sommer plant sie wieder ein lebensmut-Event – wir würden uns sehr freuen, tatsächlich unsere Freunde und Unterstützer auf ihrer fantastischen Terrasse hoch über der Isar begrüßen zu können! Ende März traf der erste fröhliche Lagebericht ein: „Heute ist für mich Geburtstag und Weihnachten gleichzeitig – meine neue Terrassenbestuhlung ist gekommen! Tische, Armlehnstühle, Loungemöbel, Liegen – zehn Mitarbeiter sind megafleißig mit dem Schrauben beschäftigt.“ Vier Tage später schickte sie dann ein weiteres Foto: die Terrasse in weiße Pracht versunken, eine dicke Schneedecke und darüber die strahlende Wintersonne. Ihr lakonischer Kommentar: „Wow.“
Auf dem Foto: Sibylla Abenteuer und ihr Lebensgefährte Dr. Christian Wolf, Vorstandsvorsitzender des Arbeiter-Samariter-Bundes, ebenfalls ein engagierter Unterstützer der lebensmut-Idee.

## Natalie Schmid,

Mitglied unseres Kuratoriums, beherbergt an ihrem Arbeitsplatz auch in diesem Jahr wieder Hunderttausende von Gästen: Vier Bienenvölker werden – inzwischen schon zum dritten Mal – in dem kleinen Garten neben dem Bankhaus Donner & Reuschel in der Friedrichstraße angesiedelt. Im benachbarten Leopoldpark sammeln die Bienen Akazienblüten- und dann Lindenblütennektar für den bankeigenen Honig. „Wir wollen damit aktiv ein Zeichen für den Erhalt des ökologischen Gleichgewichts und der Artenvielfalt setzen, denn vor allem Bienen leisten einen wichtigen Beitrag für unser Klima und unsere Umwelt“, erklärt Natalie Schmid, die als Abteilungsdirektorin für Corporate Social Responsibility bei ihrem Arbeitgeber für alle Nachhaltigkeitsthemen zuständig ist.

## Dr. Friederike Mumm

leitet das Interdisziplinäre Zentrum für Psycho-Onkologie (IZPO) am LMU Klinikum und ist Projektleiterin bei lebensmut e.V.. Wichtig ist ihr der Austausch mit Kolleg*innen über die Klinikgrenze hinweg: „Das sind für mich Quellen für neue Impulse und Denkanstöße im Hinblick auf die Verbesserung der Versorgung von Menschen, die von einer Krebserkrankung betroffen sind.“ Dies gelingt insbesondere auch durch das Netzwerk Psychosoziale Onkologie München. Seit 2019 ist sie dort Vorsitzende der Projektgruppe Psycho-Onkologie am Tumorzentrum München. Das Vernetzen findet zur Zeit auch hier vor allem online statt.

## Theresia Pichler (links) und Dr. Ineke Batenhorst

untersuchten im ersten Pandemie-Jahr die „Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf die Belastung von Krebspatienten“. In einer elfköpfigen Arbeitsgruppe unter der Leitung von Dr. Friederike Mumm (LMU) und PD Dr. Andreas Dinkel (TU) erforschten die beiden Psychologinnen aus dem lebensmut-Team die zusätzlichen Belastungen und den erhöhten Informationsbedarf speziell in der – bisher eher wenig beachteten – Gruppe der ambulanten Krebspatient*innen. Zwischen November 2020 und Februar 2021 wurden 122 Erkrankte kontaktiert. Mit den Erkenntnissen der Studie sollen konkrete Handlungsempfehlungen für die Patientenversorgung erarbeitet und die Angebote noch besser an die aktuellen Bedürfnisse der Patient*innen angepasst werden.

## Dr. Pia Heußner,

seit ihrem Abschied vom LMU Klinikum Leitende Oberärztin der Psycho-Onkologie am Klinikum Garmisch-Partenkirchen/ Unfallklinik Murnau, und Prof. Dr. Peter Herschbach, Diplompsychologe und ehemaliger Direktor des CCC TU München, sehen sich in ihrer Eigenschaft als Leiter der Akademie für Psycho-Onkologie (APOM) seit Beginn der Corona-Pandemie vor besondere Herausforderungen gestellt. Der im Januar 2020 gestartete 100-Stunden-Kurs musste immer wieder verschoben werden und endete schließlich als Hybrid-Veranstaltung im April 2021. Die Rückmeldungen der Teilnehmer zeigten, dass dies gut gelang. Die APOM, 2010 gegründet und seit 2019 in der gemeinnützigen Trägerschaft von lebensmut, bietet Fort- und Weiterbildung von Personen aus unterschiedlichen Gesundheitsberufen im Bereich der Psycho-Onkologie an und stellt damit unter anderem den Nachwuchs für die professionelle psycho-onkologische Begleitung von Krebspatienten sicher.

## Prof. Dr. Karl-Walter Jauch,

Kuratoriumsmitglied und langjähriger Ärztlicher Direktor des LMU Klinikums, trat zum 1. Januar 2021 seinen Ruhestand an und wurde sogleich in einer Tageszeitung mit dem Satz „Klar, dass da jetzt für mich ein schwarzes Loch entsteht“ zitiert. Nur sechs Wochen später wurde er zum Vorsitzenden der neuen Bayerischen Impfkommission ernannt. Die neue Aufgabe: Bewertung von Einzel- und Härtefällen in der Corona-Pandemie. Seither ist nichts mehr zu hören von schwarzen Löchern und Rentnerdasein. Im Gegenteil – wie schon zuvor hat er wieder rund um die Uhr zu tun und macht dabei einen durchaus zufriedenen Eindruck.

Fotos: © LMU Klinikum, Andreas Steeger; privat; Lala Hegerich; Yvo Mayr

# Sie haben uns geholfen

## „Heartland"-Spende als Dankeschön

Der Schauspieler und Musiker James Newton startete im April mit dem Verkauf seines Debüt-Albums „Heartland"; der Erlös der Vinyl-Platte ging – und geht noch immer – an lebensmut! Neben den über 4.000 Zuschauern, die den Stream aus dem Metropoltheater mitverfolgten, war an diesem besonderen Abend Serap Tari von lebensmut vor Ort dabei. Nach der Krebs-Erkrankung der Mutter hatte sie der Familie von James Newton wichtige Unterstützung leisten können. Der Livestream mit den Gesprächen und den gefühlvoll-puren Songs kann auf www.jamesnewton.de noch einmal angeschaut werden, dort sind auch die Vinyl-Platte sowie die einzelne Songs erhältlich.

## Viel Unterstützung für lebensmut

**Helle Barth,** München | **Dr. Michael Bernet,** München | **Dr. Harald Brenner,** München | **bulwiengesa AG,** München | **Censhare Deutschland GmbH,** München | **Sabine u. Dirk Ehmanns,** Eichenau | **Dr. Berthold Gaede,** München | **Dr. Kira Heiss,** München | **Inner Wheel Club,** Gräfelfing | **Dr. Gerhard Jooss,** München | **Fridemann Leipold,** München | **Carola Pinckernelle,** München | **Dr. Frank-Peter Reissinger,** München | **Rotary Club München Englischer Garten,** München | **Rotary Club München Friedensengel e.V.,** München | **Dr. Wolfgang Schieren-Stiftung,** Unterföhring | **Stiftungstreuhand AG,** Fürth | **Stefanie u. Dr. Joseph Taormino,** München | **TÜV Süd AG,** München | **Helmut Unkel gemeinnützige Stiftung,** Würzburg | **Drs. Eva u. Nikolaus Weissenrieder,** München | **Weyco Immobilien GmbH & Co. KG,** Gräfelfing | **Wiesmaier & Wittmann Dental-Labor,** München | **Gabi u. Thomas Zickler,** Dießen |

## Kondolenzspenden

**Inge Wein,** München
**Dana Gaar,** München
**Tobias Berger,** Unterföhring

## AZ und Münchner Bank helfen

Danke, liebe lebensmut-Freunde! Und danke, liebe Münchner Bank! Dank eurer großzügigen Spenden und der AZ-Aktion „Gutes vereint" können wir jetzt mit unserem Projekt KiA goes Wire beginnen. Die erste Schulung in Videokommunikation für von Krebs betroffenen Senior*innen hat bereits stattgefunden. Der hoch willkommene Scheck in Höhe von 6.930 Euro wurde überreicht von Sandra Bindler, Vorstandsvorsitzende der Münchner Bank, an Prof. Wolfgang Hiddemann, 1. Vorsitzender lebensmut e.V., Karen Stumpenhusen und Dr. Corinna Eichelser (v.r.).

## Online-Workshops für Bergfüchse

Mit 2.000 Euro fördert die Bristol Myers Squibb - Stiftung Immunonkologie unser Projekt für Kinder von an Krebs erkrankten Eltern. Mit der Spende werden in diesem Jahr zwei FARBALARM- Online-Workshops ermöglicht und die Bergfüchse mit kunsttherapeutischen Methoden unterstützt.

## Trauer um Eva Steinmeyer

Wir werden die treue lebensmut-Freundin, ihre Fröhlichkeit und Empathie sehr vermissen. Nichts passte besser zu ihr als das Wort Lebensmut. Unser Dank geht an alle, die der Bitte ihres Mannes, Dr. Martin Steinmeyer, in der Traueranzeige gefolgt sind und für lebensmut gespendet haben.

Fotos: © lebensmut e.V.; privat

Fotos: © privat

## Rotary Club Englischer Garten: Mitglieder sammeln für lebensmut

**Über drei Jahre hat der Rotary Club München Englischer Garten unseren Verein lebensmut e.V. sehr großzügig unterstützt. Dafür danken wir dem Club-Vorstand und allen Mitgliedern von ganzem Herzen!**
**Den Rotary Club München Englischer Garten gibt es seit dem Jahr 2000. Der Club zählt 29 Frauen und 39 Männer zu seinen Mitgliedern; er war der erste „gemischte" Rotary Club in München. In einem Interview haben wir Club-Präsident Thomas Haasen und Vize-Präsidentin Christine Reif (ab 1. Juli 2021 Präsidentin) nach ihrer Motivation gefragt.**

**Wie sind Sie auf lebensmut e.V. aufmerksam geworden?**
lebensmut wurde uns von verschiedenen Seiten empfohlen, auch durch andere Rotary Clubs. Ich denke, ausschlaggebend waren berufliche Kontakte der damaligen Präsidentin. Über diese Kontakte hat sie lebensmut kennengelernt und war von der Arbeit beeindruckt. Sie hat dem Vorstand dann lebensmut als Förderprojekt vorgeschlagen.

**Was gefällt Ihnen an lebensmut?**
Uns gefällt Ihr Konzept, die Unterstützung der Familien und insbesondere der Kinder und Jugendlichen. Es war uns wichtig, dass wir innerhalb von lebensmut e.V. quasi ein eigenes Projekt ermöglicht haben. Mit unseren Zuwendungen konnte die Hirntumorsprechstunde – eine Spezialsprechstunde für Familien, in denen der Vater oder die Mutter an einem Hirntumor erkrankt ist, weitergeführt werden. Außerdem haben Psycho-Onkologinnen des Vereins in unserem Club zwei Vorträge über ihre Arbeit gehalten. Diese waren sehr beeindruckend und haben unseren Vorstand und unsere Freundinnen und Freunde im Club überzeugt.

**Wie wurden die Spenden für lebensmut gesammelt?**
Der überwiegende Teil unserer Zuwendungen stammt jeweils aus der sogenannten Weihnachtsspende unseres Clubs. In der Vorweihnachtszeit ruft der Club seine Mitglieder jedes Jahr zu einer Spende auf, die einem konkreten Projekt zugute kommt. In den letzten drei Jahren gingen diese an lebensmut. 2018 betrieben wir, die Freundinnen und Freunde unseres Clubs, darüber hinaus eine Woche lang einen Glühweinstand auf dem Münchner Christkindlmarkt. Auch dieser Erlös ging an lebensmut. Das ist übrigens typisch für einen Rotary Club – wir versuchen, für unsere Projekte Geld zu sammeln durch Spenden der Mitglieder, durch Benefizveranstaltungen und durch gemeinschaftliche „Hands-on"-Aktionen wie den Glühweinstand. So haben wir auch zwei Benefizkonzerte zugunsten Ihres Vereins veranstaltet.

**Welche Schwerpunkte fördert Ihr Rotary Club noch?**
Neben Einzelspenden in kurzfristigen Notlagen fördert unser Club in der Regel jeweils ein längerfristig angelegtes lokales Projekt und ein internationales Projekt. Üblicherweise fördern wir das Projekt über ca. drei Jahre selbst und versuchen dann, einen institutionellen Nachfolger zu finden, der das Projekt weiter fördert. Schwerpunkt ist dabei meist die Unterstützung von Kindern und Jugendlichen in schwierigen Lebenssituationen.

## Helfen Sie uns helfen!

*Vielen Dank!*

**Unser Spendenkonto**

Stadtsparkasse München
IBAN DE70 7015 0000 0000 5779 99

*Wir bedanken uns herzlich bei allen genannten und ungenannten Spendern.*

# Energie-Kick fürs Selbstbewusstsein

## Warum beim Sport nicht nur die Muskeln jubeln – ein fiktives Gespräch

*„Boah, ich fühl mich so schlapp! Die vielen Arztbesuche schlauchen mich. Dazu noch Corona und die klassische Frühjahrsmüdigkeit …"*

„Das kenn ich auch. Mir hilft da Bewegung. Es tut einfach unglaublich gut, aktiv zu sein, den eigenen Körper zu spüren – das gibt mir enorme Energie."

*„Echt? Sport liefert dir Energie? Ich dachte Bewegung verbrennt Energie?"*

„Haha, ja, das schon … beim Sporteln verbrauchen wir Kalorien, also Energie, aber gleichzeitig passieren noch viele andere wundersame Prozesse in unserem Körper, die uns einen wahrlichen Energieschub geben: die Ausschüttung von Stress- und Glückshormonen zum Beispiel."

*„Stresshormone? Die brauche ich jetzt nicht noch zusätzlich!"*

„Keine Angst, bei einer ‚normalen Sport-Dosis' wirken die Hormone positiv. Sie helfen uns, dass der Körper auf Touren kommt. Das liegt noch in unserer Steinzeitmenschen-DNA, damit wir dem Säbelzahntiger davonlaufen konnten … Bei Gefahr wird im Körper alles mobilisiert, um das Herz-Kreislauf-System anzukurbeln. Und noch toller ist, das unser Stress-Level sinkt, je häufiger wir Sport machen. Wir werden quasi ein bisschen stress-resistenter durch Bewegung."

*„Echt? Woher weißt du das alles?"*

„Ich habe ein therapie-begleitendes Sporttraining gemacht und am eigenen Körper erspürt, wie gut mir die Bewegung tut. Ich habe dann einiges dazu gelesen und mich mit Trainern ausgetauscht."

*„Du siehst auch echt blendend aus – und so voller Tatendrang."*

„Ja, Sport beflügelt total und ist super fürs Selbstbewusstsein. Ich fühle mich einfach viel stärker. Körperlich, aber vor allem emotional. Irgendwie hab ich, das Gefühl, dass ich mein Leben wieder mehr in der Hand hab!"

**Eine sehr schöne und gemeinschaftliche Möglichkeit, körperlich aktiv zu werden, ist die Teilnahme am „Draußen-Aktiv-Programm".** Monatlich treffen wir uns für Wanderungen und Ausflüge ins Münchner Umland und verbringen etwa einen halben Tag in der Natur. Aufgrund der aktuellen Situation verlagern wir unsere Treffen ins Digitale und bieten Online-Trainings an.

### Kommende Termine

19. Juni | 24. Juli | 28. August | 25. September | 6. November | 11. Dezember

### Informationen + Anmeldung

**Telefon (089) 4400-74918**

Foto: © Denise Knaups; Illustrationen: 12rtf.com

Gelesen von
**Sabine Dultz**

# Olga

Das ist die Geschichte einer großen Liebe. Einer erfüllten unerfüllten Liebe. Bernhard Schlink, seit seinem Roman „Der Vorleser" ein Weltstar der Literatur, hat mit der Lebensgeschichte seiner „Olga" gleichsam eine Chronik des vergangenen Jahrhunderts erzählt. Mit dem Werdegang seiner Heldin lässt er Kaiserreich, Nazizeit, Kriege, Flucht und Wirtschaftswunder wie in einem großen Bilderbogen an uns vorbeiziehen. Und je tiefer wir in dieses unglücklich-glückliche Frauenleben hineingezogen werden, umso mehr wächst uns Olga ans Herz. Dazu kommt Hochachtung dafür, wie unsere Vorfahrinnen ihr nach heutigen Maßstäben so gar nicht komfortables, sehr bescheidenes und schweres Leben klaglos gemeistert haben.

Olga wird Ende des 19. Jahrhunderts in Breslau geboren. Die Verhältnisse sind bescheiden. Als die Eltern an Fleckfieber sterben, holt die Großmutter, eine lieblose Frau, das Mädchen zu sich nach Pommern. Im Dorf bleibt Olga eine Außenseiterin. Sie ist zu klug, zu lesefreudig, zu strebsam. Doch für Herbert und Viktoria, die Kinder des Gutsherrn, wird sie zur idealen Spielgefährtin. Herbert, dem introvertierten Jungen, ist sie allmählich mehr – und darum nicht erwünscht im Gutshaus. Sie nimmt es hin. Ist ehrgeizig, schafft durch zusätzliche Prüfungen die Aufnahme ins Lehrerinnenseminar, findet Anstellung an der Dorfschule und landet schließlich in einem ostpreußischen Nest bei Tilsit.

Weit weg zieht es auch Herbert. Getrieben von der Neugier auf die Welt, auf ferne Länder, exotische Abenteuer und der Sehnsucht nach deutscher Größe, kämpft er 1904 in Südwestafrika, später im Ersten Weltkrieg mit dabei, reist danach viel und landet zwischendurch immer wieder bei Olga. Bis er sich einen letzten Traum erfüllt: eine Expedition in die Arktis. Aus dem ewigen Eis wird er nicht zurückkehren.

Und Olga? Verlassen, verloren, vertrieben. Die Nazis, der Krieg, die Flucht. Dazu eine einsetzende Taubheit. Im Nachkriegs-Westdeutschland hat Olga durch Näharbeiten in einem Pfarrhaushalt ihr kleines Auskommen. Einer der Söhne ist ihr nah wie ein Enkel. Sie ist nicht unzufrieden, fürchtet eher die Wiederholung deutscher Maßlosigkeit im Adenauer-Land. Ihr Lebenskreis beginnt sich zu schließen. Ein Paket schönster Liebesbriefe taucht plötzlich auf, wundersame Zufälle ereignen sich und dann auch noch eine ganze Menge Kolportage. Olga aber, der starken literarischen Figur, kann das nichts anhaben.

Bernhard Schlink
*Olga*

Diogenes Verlag,
320 Seiten, 24 Euro

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

Ausgewählt von
**Marlene Ippen**

## es ist ein wunder was ist ein wunder?

gezeugt zu werden
zu zeugen
geboren zu werden
zu gebären
gelebt zu werden
zu leben
geschaffen zu werden
zu schaffen
geträumt zu werden
zu träumen
geliebt zu werden
zu lieben
gebraucht zu werden
zu brauchen
gedacht zu werden
zu denken
gefühlt zu werden
zu fühlen
gestorben zu werden
zu sterben

es ist ein wunder
ist es ein wunder?
es ist

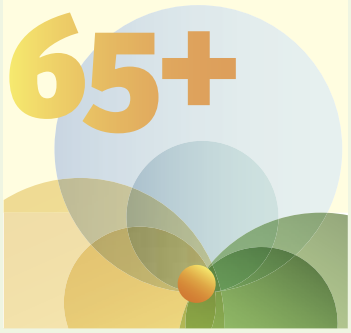
Kurt Marti (1921–2017)

## Betrachtung der Zeit

Mein sind die Jahre nicht,
die mir die Zeit genommen.
Mein sind die Jahre nicht,
die etwa möchten kommen.
Der Augenblick ist mein,
und nehm' ich den in Acht,
so ist der mein,
der Jahr und Ewigkeit gemacht.

Andreas Gryphius (1616–1664)

# 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:
19. Juni | 24. Juli | 28. August | 25. September | 6. November | 11. Dezember
**Anmeldung unter** Tel. (089) 4400-74918

## 20. Krebs-Informationstag – 23. Oktober 2021

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

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