lebensmut *Magazin*

NEU ERÖFFNET
Das Patientenhaus in der Innenstadt

UNTER UNS
Über Krebs reden? Claudia B. tut es

1
2022

LM

SCHWERPUNKT

Wenn Menschen 65+ an Krebs erkranken

Was brauchen Erkrankte und Angehörige für ihre persönliche Orientierung und Entlastung?

1
2022

Inhalt

2 Editorial

Schwerpunkt

4 Wenn ältere Menschen an Krebs erkranken
Viele Fragen stellen sich, wenn Krebs im Alter 65+ auftritt. Wie kann das Leben gemeinsam oder allein weitergehen? Was tun, wenn das das Ende ist? Betroffene erzählen, wie sie mit der Krankheit leben und wo sie Unterstützung finden.

Experteninterview

8 Die Geriatrie unterstützt das eigenständige Leben
Krebs im Alter kann die Selbstbestimmung und Autonomie bedrohen. Die Altersmedizin nimmt die Lebensumstände Betroffener in den Blick und unterstützt sie im Alltag.

Erste Anlaufstelle

10 Die lebensmut Krebsberatungsstelle
Erkankte, Angehörige und das persönliche Umfeld finden schnelle, unbürokratische und kostenfreie Beratung, Information und Begleitung. Von der ersten Stunde an und so lange wie nötig.

Bewegung tut gut

12 Übungen für einen aktiven Start in den Tag

13 Für Sie ausgesucht
- Podcast „Jung & Krebs“
- Forschungspodcast „Tatort Krebs“
- Leben mit Krebs: Angebote für Senioren

13 Unter uns – von Betroffenen für Betroffene
Reden über den Krebs? Claudia B. und ihr kranker Mann tun es und erleben viel Zuwendung

Ankündigung

14 Der Krebs-Informationstag 2022

Neu eröffnet

15 lebensmut ist Teil des neuen Patientenhauses

16 Was lebensmut bewegt
- Serap Tari
- Neues Bewegungsangebot
- Familiensprechstunde wieder komplett

16 Buchvorstellung
Kairos – Liebesroman von Jenny Erpenbeck

lebensmut TV

17 Draußen aktiv und Kraft tanken

Neues von lebensmut e. V.

18 Das lebensmut Kuratorium

20 Das Mutmach-Fest
Benefizabend im Rabenwirt

22 Jede Unterstützung zählt
Dank an unsere Spender

22 Impressum

24 Unsere lebensmut Angebote

Liebe Mitglieder, Freunde und Unterstützer von lebensmut,

Sie haben es sicher sofort gesehen: Unser Magazin hat sich optisch verändert, wie z. B. mit dem großen **lM** für lebensmut Magazin auf der Titelseite. Auch inhaltlich gibt es Neuerungen, u. a. die Rubrik „Unter uns“, wo Betroffene für Betroffene schreiben. Wir wollten unser Magazin für Sie lesbarer machen, dem Text mehr Raum geben und neue gestalterische Anreize schaffen. Jetzt sind wir gespannt, was Sie zur Neugestaltung sagen, und freuen uns auf Ihre Rückmeldungen!

Auch sonst hat sich einiges getan. Ein neues Kuratorium mit 22 Mitgliedern wurde berufen, darunter etliche neue. Ein besonderer Dank geht an Marlene Ippen und Barbara Albert. Sie haben das vorherige Kuratorium acht Jahre engagiert geleitet und viele Projekte angestoßen.

Im April wurde das Patientenhaus in der Pettenkoferstraße eröffnet – auch auf Initiative von lebensmut. Unter dem Dach des Krebszentrums CCC[München] arbeitet lebensmut hier eng mit den Krebsberatungsstellen der Bayerischen Krebsgesellschaft und des Tumorzentrums zusammen, aber auch mit dem Patientenbeirat und der Psychoonkologie beider Universitätskliniken.

Mit dem aktuellen Schwerpunktthema „Krebs im Alter“ nehmen wir die größte Gruppe der Krebserkrankten in den Blick, samt ihren alterstypischen Themen. Darin erzählen Betroffene 65+ und Angehörige über ihr Leben mit der Krankheit und wie sie das lebensmut Angebot KiA – Krebs im Alter für sich nutzen. Denn auch das ist uns wichtig: Ihnen unser vielseitiges KiA-Angebot nahezubringen.

Und endlich können wir auch wieder über ein Fest mit Freunden und Förderern berichten. Unser Mutmach-Fest durften wir bei kühlem, aber sonnigem Wetter beim Rabenwirt in Pullach genießen – dank der Gastfreundschaft unseres Vorstandsmitglieds Sibylla Abenteuer!

Das Team von lebensmut e. V. wünscht Ihnen einen erholsamen und möglichst friedvollen Sommer. Bleiben Sie uns gewogen und lassen Sie uns gemeinsam die vor uns liegenden Herausforderungen mit Zuversicht, Freude und Lebensmut angehen!

Ihr

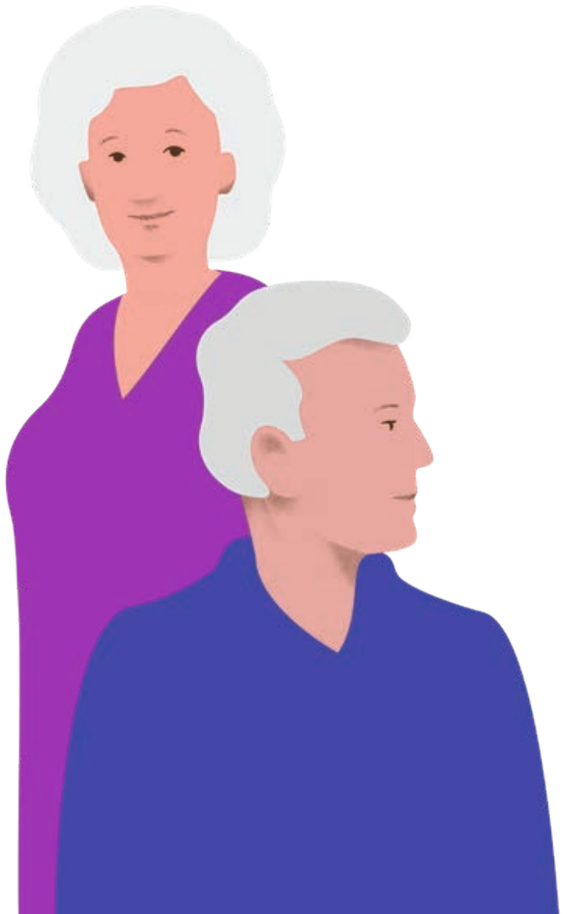
Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann

PS: Wenn wir manchmal nur die männliche Form verwenden, tun wir das für die bessere Lesbarkeit. Natürlich sind immer Frauen wie Männer gemeint.

„lebensmut gibt das, was Menschen mit Krebs brauchen: Lebensmut“

Wenn **ältere Menschen** *an* **Krebs** *erkranken*

„Schon kleine Veränderungen oder die passende Unterstützung können Erleichterung in den Alltag bringen, das Leben mit Krebs etwas einfacher machen und nicht zuletzt Halt und Orientierung geben.“
Dr. Friederike Mumm, KiA-Referentin und Leiterin Interdisziplinäres Zentrum für Psycho-Onkologie, LMU Klinikum München



Krebs trifft jeden unvorbereitet. Doch wer im höheren Alter die Diagnose erhält, ist in besonderer Weise betroffen. Ältere Patientinnen und Patienten können Krankheit und Therapie körperlich womöglich nicht so gut bewältigen – gerade wenn noch weitere Vorerkrankungen bestehen. Alleinlebende sorgen sich, wie lange sie sich noch selbst versorgen können. Lebenspartner von Erkrankten fragen sich, wie das gemeinsame Leben weitergehen kann. Und natürlich steht auch die Frage nach dem Lebensende im Raum.

Die persönliche Lebenssituation älterer Betroffener ist also besonders wichtig und nicht nur die Therapie sollte darauf abgestimmt werden. Doch was brauchen Erkrankte und ihre Angehörigen, um sich in dieser Situation zu orientieren und Entscheidungen zu treffen? Wir haben mit zwei älteren Betroffenen und einem pflegenden Angehörigen darüber gesprochen, was sie unterstützt und wie sie die veränderte Lebenssituation meistern.

Ein Ansprechpartner mit Zeit und Verständnis kann in vielerlei Hinsicht die Dinge leichter machen und wichtige Orientierung verschaffen. Gerade in Situationen, die mit Unsicherheit, Sorgen und Ängsten verbunden sind, wie die Diagnose und Behandlung einer Krebserkrankung. Angelika Wilkening erfuhr im April 2020 von ihrem Brustkrebs und den Knochenmetastasen. Eine Operation war nicht möglich und so halten seither Medikamente den Tumor und die Metastasen im Schach. „Aber wenn man weiß, dass der Krebs bleibt, steht früher oder später die Frage im Raum: Wie lange werde ich noch leben, und vor allem wie?“

Dieses Schauen auf das Ende, das war es, was Angelika Wilkening zu schaffen machte. Sie hatte Fragen, die sie sehr beschäftigten und für sich allein nicht klären konnte. „Schließlich wurde mir klar, dass ich dafür jemanden brauche, der nicht emotional betroffen ist. Der Verständnis hat, zuhört und mit Erfahrung und Wissen begleiten kann“, erzählt Angelika Wilkening. Den Sohn, der sie sehr unterstützt, die Familie und ihre Freundinnen, die für sie da sind, möchte sie nicht immer wieder mit der Krankheit belasten.

Ihre Onkologin brachte sie schließlich auf die Idee, Kontakt zu lebensmut mit dem Unterstützungsangebot KiA – Krebs im Alter zu suchen. „Das erste Beratungsgespräch mit Frau Stumpenhusen von KiA hat gleich meinen Blick geweitet“, erinnert sie sich. „Ich habe auf einmal verstanden, dass der Krebs nicht alles ist. Das verändert die Perspektive und anderes gewinnt wieder Raum: das normale Leben.“

Verstehen was ist, erfahren was unterstützt, klären was später kommt: Darum geht es in den Angeboten von KiA – Krebs im Alter. Seit 2019 gibt es dieses kostenfreie lebensmut Angebot für ältere, von Krebs Betroffene 65+. Das dreiteilige Programm umfasst persönliche Beratung und Begleitung, Seminare rund um das Leben mit Krebs im Alter (Seminarreihe) sowie den regelmäßigen KiA-Treff. Diese Angebote kann jeder nach seinen persönlichen Interessen nutzen.

Angelika Wilkening hat vor einem Jahr alle KiA-Seminare besucht. Besonders die Informationen über Krebs und Alter, Patientenverfügung und palliative Versorgung haben ihr viele Ängste genommen. „Seither habe ich eine andere Sichtweise. Besonders entlastet mich, heute schon zu regeln, was später wichtig sein könnte, so dass ich möglichst nach meinen Vorstellungen gut versorgt sein werde. Das bedeutet für mich schon *heute* mehr Lebensqualität!“ Die Sozialpädagogin schaut jetzt mehr auf sich und dass es ihr gut geht. Dazu gehört auch, bei Bedarf die Beratungsangebote

wahrzunehmen, um im Gespräch mit der Psycho-Onkologin Lösungen für ihre Probleme zu finden. Ihren großen Lebenstraum erfüllte Angelika Wilkening sich erstmals im letzten Winter und verbrachte mehrere Wochen auf Sylt. „Dort am Meer und in der Natur, da schöpfe ich körperlich und seelisch Kraft.“ Als Glück empfindet sie auch, durch die Seminare eine Freundin gefunden zu haben. Sie unternehmen kleine Wanderungen, sind füreinander da und haben viele Gesprächsthemen auch „abseits vom Krebs“.

„Die Erfahrung der KiA-Referenten, die lebensnahen Informationen, und die Beispiele anderer Betroffener: All das ist für mich wichtig und hilfreich!“
Angelika Wilkening

Die 67-Jährige ist dankbar, dass sie bis heute vieles ohne große Einschränkungen unternehmen kann, auch wenn die Kräfte (durch Alter? / durch Erkrankung?) nachlassen. So geht es nicht jedem. Krebserkrankung oder Behandlung können auch ganz plötzlich Bewegungsradius, Selbsthilfefähigkeit und Autonomie einschränken. Der Alltag verändert sich und viele alte Gewissheiten, aber auch Lebenspläne müssen neu überdacht werden.

Wissen in unsicheren Zeiten. Georg Maurer stand kurz vor dem Ruhestand, als eine unerklärliche Atemnot auftrat und Anfang 2022 schließlich ein Tumor in der Lunge entdeckt wurde – mit Metastasen im Gehirn und Bauch. In den Monaten davor hatte sein gut trainierter Körper schon so sehr abgebaut, dass er heute nur mit Schwierigkeiten die Treppe zu seiner Wohnung hochsteigt.

Zum ersten Mal in seinem Leben fühlte sich Georg Maurer machtlos. Er, der nie krank und immer für andere dagewesen war, brauchte plötzlich die Unterstützung anderer. „Diese eine Woche in der Klinik und ohne Besuch fühlte ich mich im freien Fall und hatte Angst vor dem Tod. Doch als ich zuhause von den Kindern und Enkeln empfangen wurde, wusste ich: Es lohnt sich zu kämpfen. Jetzt fängt ein neues Leben an.“

Nach der Bestrahlung folgte eine zielgerichtete Therapie, die zusammen das Wachstum der Hirnmetastasen eindämmen sollen, doch noch ist nicht klar, ob das funktioniert. Schnell suchte der heute 65-Jährige deshalb den Kontakt zu KiA. Denn mit den Metastasen im Kopf ist er akut gefährdet: Jederzeit kann etwas passieren. Dieser Unsicherheit setzt er Wissen entgegen. Aktuell nimmt er an den KiA-Seminaren teil, um alles über die Krankheit zu erfahren: Was sie mit ihm macht und wie er für sich selbst etwas tun und verbessern kann. Mit einer Physiotherapie stärkt er wöchentlich seine Atemmuskulatur, um die stark beanspruchte Lunge zu entlasten und die Atmung zu verbessern. Und er hat mit seinen Töchtern und dem Hausarzt Notfallpläne erstellt, damit alle wissen, was bei einem Krampfanfall zu tun ist, der jederzeit durch die Hirnmetastasen ausgelöst werden kann.

Kraft holt er sich auch aus den regelmäßigen Beratungsgesprächen bei KiA. „In der KiA-Beratung habe ich erst gelernt, offen zu reden, selbst über den Tod. Ich kann dort alles sagen, finde Bestätigung für das was ich tue, und erhalte Tipps – das motiviert mich sehr.“

Krebs trifft auch die Angehörigen. Wenn der geliebte Mensch erkrankt, ändert sich auch das Leben der Lebenspartnerin bzw. des Lebenspartners radikal. Nicht jeder ist in der Lage, alles, was nötig ist für den Erkrankten zu tun – gerade im Alter. Doch wie kann die nötige Hilfe und Entlastung organisiert werden? Und was ist eigentlich mit den eigenen Kräften, was mit den persönlichen Bedürfnissen? Ulrich Kiefer musste sehr schnell in die Rolle des pflegenden Partners finden. Seine Frau ist nach der Krebsdiagnose und einigen krisenhaften Ereignissen und Operationen vollständig auf Hilfe angewiesen und muss quasi rund um die Uhr betreut werden. Seither hat der pensionierte Lehrer ihre Pflege vollständig übernommen und die Familie ist sehr eng zusammengerückt. Freunde kommen für Besuche vorbei und Nachbarn helfen aus, wenn er das Haus für Besorgungen oder andere Notwendigkeiten verlassen muss.

Den Alltag gut zu organisieren, ist das A und O, um die Aufgaben gut zu bewältigen. In dieser Situation wandte sich der 68-Jährige an die lebensmut Krebsberatungsstelle. „Ich habe gemerkt, dass die Unterstützung in der Pflege nicht alles ist, was ich brauche“, erzählt er. Von Weilheim aus ist es zwar eine größere Strecke nach München ans LMU Klinikum und zur dortigen lebensmut Anlaufstelle. Doch die Verbindung

funktioniert auch per Telefon und Videokonferenz sehr gut.

Über lebensmut ist er seither im Kontakt mit einer Psychoonkologin. In diesen Gesprächen geht es auch darum, dass Ulrich Kiefer sich entlastet und auftanken kann. So kommt es, dass er seit einiger Zeit wieder Sport macht und wieder Klavier und Cello spielt. „Ich habe gelernt, wie wichtig es ist, mich selbst nicht zu vergessen, fotografiere viel, male und schreibe. All das hilft mir, nach vorne zu schauen und mich an dem zu freuen, was wir gemeinsam tun können.“ Mit Hilfe kann seine Frau mittlerweile wieder ein paar Meter zurücklegen, bis hinaus auf die Terrasse. In kleinen Schritten geht es voran.

KiA – Krebs im Alter umfasst diese Angebote

KiA-Beratung und -Begleitung
Die Anlaufstelle für alle Fragen und Sorgen bietet schnelle Orientierung, praktische Hilfe und auch längerfristige Begleitung (vor Ort, online, telefonisch).

KiA-Treff
Offene Gruppe für den persönlichen Austausch und entspanntes Beisammensein mit anderen Betroffenen (14-tägig, je nach Situation vor Ort oder online).

KiA-Seminarreihe
In fünf Seminaren mit Experten erhalten Interessierte Wissen und praktische Hilfestellungen zu den Themen:
- Herausforderungen im Alter
- Mitbestimmung und Selbstbestimmung
- Lebensgestaltung (Ernährung, Bewegung)
- Auseinandersetzung mit dem Lebensende
- Lebensperspektiven und Lebenssinn

Die Angebote finden je nach Situation vor Ort oder online statt. Die nächsten KiA-Seminare starten:
21. September – 19. Oktober 2022
9. November – 7. Dezember 2022
11. Januar – 08. Februar 2023

Anmeldung und Information:
089 / 44 00-74918 und www.krebs-im-alter.de

Weitere Beratungsangebote in München und bayernweit

Fast überall gibt es örtliche Anlaufstellen für Senioren. Wenden Sie sich mit Ihren Fragen dorthin. Hilfreiche Angebote finden Sie auch hier:

- Geriatrische Einrichtungen (Altersmedizin), siehe: www.stmgp.bayern.de/gesundheitsversorgung/krankenhaeuser/altersmedizin/
- Krebsberatungsstellen, siehe: www.krebsinformationsdienst.de > Adress-Suche > Krebsberatungsstellen

***Krebs im Alter** kann das bisherige Leben in Selbstständigkeit bedrohen – gerade wenn der Krebs zu alterstypischen Erkrankungen hinzukommt. Wenn es um selbstbestimmtes Weiterleben älterer Menschen geht, ist die Geriatrie bzw. Altersheilkunde eine wichtige Anlaufstelle. Wir haben den Geriater und Internisten Prof. Dr. Michael Drey gefragt, wie die Geriatrie bei der doppelten Herausforderung Alter und Krebs unterstützen kann.*

Wie die **Geriatrie** *im Alltag unterstützen kann*

Prof. Dr. Michael Drey ist Facharzt für Innere Medizin / Geriatrie und Leiter der Sektion Akutgeriatrie an der Medizinischen Klinik und Poliklinik IV, LMU Klinikum (Campus Innenstadt)

Herr Prof. Drey, was macht ein Geriater?
Der Geriater behandelt ältere Menschen über 65, die unter mehreren alterstypischen Erkrankungen und Einschränkungen leiden. Dabei hat er immer den Gesamtzustand des Patienten im Blick und das Ziel, seine Lebensqualität zu verbessern und die Selbstständigkeit im Alltag so lange wie möglich zu erhalten. Insofern ist der Geriater kein Spezialist, sondern ein Generalist.

Er verfolgt also einen umfassenden Ansatz?
Ja, der Geriater betrachtet den alten Menschen in Diagnostik wie Therapie als Ganzes – also mit all seinen Lebensumständen. Nur so kann er ihn in seinem Alltag wirksam unterstützen.

Was kann die Geriatrie speziell für ältere Krebspatienten bewirken?
Geriater können nicht den akuten Krebs behandeln, dafür gibt es die onkologischen Spezialisten. Aber wir nehmen die anderen wichtigen Themen für das selbstbestimmte Weiterleben in den Blick, nämlich Mobilität, Selbsthilfefähigkeit, Ernährung, seelische und geistige Verfassung. Das selbstständige Leben zu Hause wird bei älteren Krebskranken ja vor allem bedroht von Kraft- und Energieverlust, Depression, Demenz und Polypharmazie – also die dauerhafte Einnahme mehrerer Medikamente. Hinzu kommen akute Ereignisse, wie die Krebserkrankung selbst, Schlaganfall, Infektionen oder Knochenbruch.

Inwiefern ist Polypharmazie eine Bedrohung?
Mehrere Krankheiten gleichzeitig ziehen viele Medikamente nach sich. Diese können als einzelne oder in ihrer Kombination beim alten Patienten ungünstig sein und z. B. das Sturzrisiko erhöhen, weil sie Verwirrtheit, niedrigen Blutdruck oder Schwindel hervorrufen. Deshalb ist die Polypharmazie ein großes Feld der Geriatrie. Eine genaue Analyse oder Medikamentenhygiene, wie ich das gerne nenne, ist Teil der geriatrischen Behandlung und eine unserer Kompetenzen.

Kommt auch medikamentöse Unterversorgung vor?
Allerdings, insbesondere hinsichtlich der Osteoporose. Die Knochenbrüchigkeit kann durch eine Antiosteoporose-Therapie vermindert werden. Doch hier gibt es eine enorme Versorgungslücke. Deshalb liegt einer unserer Schwerpunkte auf der Osteosarkopenie, ein Krankheitsbild, das sich im Abbau von Muskeln und Knochen zeigt. Im Weiteren ist die Demenz wenig diagnostiziert und ebenfalls massiv untertherapiert.

Welche Behandlungsangebote machen Sie älteren Betroffenen mit den beschriebenen Beschwerden?
In der geriatrischen Tagesklinik am Standort Innenstadt behandeln wir mehrfach erkrankte Menschen mit alterstypischen Beschwerden, aber ohne akute Erkrankung. Schwerpunktmäßig kümmern wir uns hier um die Themen Osteoporose und Sarkopenie, also Muskelschwund, der zu Funktionsverlust bzw. Stürzen führt. Körperliche Schwäche und Schwindel sind ja die Hauptgründe für Stürze. Und der beste Schutz davor sind gekräftigte Muskeln und eine ausreichende Ernährung. Zudem gibt es bei uns die Akutgeriatrie für stationär behandelte Erkrankte – mit dem Angebot der geriatrischen Frührehabilitation.

Wie verläuft die Behandlung in der Tagesklinik?
In der 15-tägigen, teilstationären Behandlung forschen wir nach der Ursache der medizinischen Probleme und behandeln sie. Je nach den Beschwerden umfasst die individuelle Therapie auch Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie, Neuropsychologie und Ernährungsberatung. Dabei zielt unsere Behandlung immer auf Lebensqualität und Selbstständigkeit – und wirkt somit vorbeugend.

Erste Anlaufstelle lebens**mut**

Mit der Krebsdiagnose beginnt für Betroffene eine Zeit der Unsicherheit, weitreichender Entscheidungen und ungewohnter Belastungen. Die Krebsberatungsstelle von lebensmut e.V. ist Anlaufstelle von der ersten Stunde an: für Erkrankte, Angehörige und das persönliche Umfeld. Bei uns finden sie ein offenes Ohr und Raum für ihre Fragen und Sorgen: schnell, unbürokratisch und kostenlos.

Unsere Unterstützung für Erkrankte, Angehörige und Menschen aus dem nahen Umfeld*

- Belastungen erkennen und Kraftquellen finden
- Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung
- Informationen rund um die Krankheit
- Orientierung zu unterstützenden Angeboten (z. B. Selbsthilfegruppen)
- Psychosoziale Beratung (Beruf, Finanzielles, Reha, Schwerbehindertenausweis etc.)
- Psychologische Beratung und Begleitung, auch in Krisensituationen
- Familien- und Paarberatung bei Kommunikations- / Beziehungsstörungen und im Umgang mit Kindern
- Sterbe- und Trauerbegleitung für Betroffene und Angehörige
- Gruppenangebote

* Unser Leistungsspektrum erfüllt die Qualitätskriterien ambulanter psychosozialer Krebsberatungsstellen des Nationalen Krebsplans

Mit der Anerkennung der Krebsberatungsstelle von lebensmut am CCC München[LMU] durch die gesetzlichen sowie privaten Krankenkassen ist ein großer Schritt gelungen: Die Krebsberatungsstelle wird zu 80 Prozent von den Krankenkassen finanziert. Damit ist diese wichtige Anlaufstelle für unsere Patientinnen und Patienten und ihre Angehörigen langfristig abgesichert! Sie finden an den Standorten des LMU Klinikums in Großhadern und Innenstadt ein breites Unterstützungsangebot: von der sozialrechtlichen Beratung bis zur Suche nach persönlicher Entlastung und Wegen zum Bewältigen der Krankheit und ihrer Folgen.

Als ambulante Einrichtung steht die Krebsberatungsstelle von lebensmut allen von Krebs Betroffenen in München und darüber hinaus offen: im persönlichen Gespräch, telefonisch, per Video und auch anonym. Ihre Mitarbeiterinnen sind bei jeder Frage ansprechbar, beraten, hören zu und vermitteln spezialisierte Beratungs- und Unterstützungsangebote.

Zum lebensmut Angebot gehören über die Krebsberatungsstelle hinaus weitere spezielle ambulante Projekte (z. B. Offenes Atelier, Familiensprechstunde und KiA – Krebs im Alter) sowie die psychoonkologische Versorgung der stationären Patientinnen und Patienten am Klinikum. Diese Leistungen wurden und werden ausschließlich über Spenden und private Förderungen finanziert.

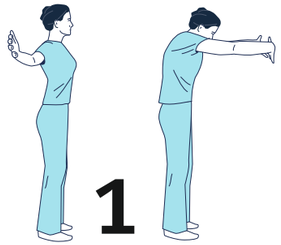
Ihr Kontakt zur Krebsberatungsstelle
089 / 44 00 - 74918
ccc.lebensmut-kbs@med.uni-muenchen.de
www.lebensmut.org > Wir helfen

Mehr Informationen zu den Angeboten der lebensmut Krebsberatungsstelle finden Sie auch in den neuen Faltblättern

Drei Übungen *für einen aktiven Start in den Tag*

Eine kleine Bewegungseinheit lohnt sich immer, spätestens im Nachhinein und auf lange Sicht sowieso. Die folgenden drei Übungen sind für einen kurzen Kickstart in den Tag oder auch für zwischendurch gedacht. Alles was Sie brauchen, sind zehn Minuten Zeit und zwei Quadratmeter Platz.

Wichtig: Die folgenden Übungen können Sie ohne Vorkenntnisse ausführen. Sollten Sie dennoch Bedenken haben, fragen Sie einfach Ihren behandelnden Arzt.



Ihr Kickstart für Wohlbefinden und gute Laune

Mobilisation der Brustwirbelsäule: Stellen Sie sich aufrecht hin, Beine schulterbreit. Öffnen Sie beim Einatmen die Arme weit zur Seite, umarmen mit dem Ausatmen einen großen imaginären Ball und runden Ihren Rücken. 10 tiefe Atemzüge.

Noch ein Tipp!
Versuchen Sie, diese kleine Übungseinheit zur täglichen Routine zu machen und ergänzen Sie diese mit ausgiebigen Spaziergängen – bis zu zwei Stunden bzw. fünf bis sieben Kilometer.

Kreislauf: Marschieren Sie auf der Stelle. Bringen Sie die Arme in den rechten Winkel und achten auf Spannung bis in die Fingerspitzen. Starten Sie mit dem Marschieren und boxen Sie dabei die Ellenbogen weit nach hinten. Brustkorb ganz stolz.
5 × 1 Minute energisch marschieren, dazwischen 30 Sekunden Pause.

Koordination: Kommen Sie in den Vierfüßlerstand. Arme schulterbreit aufgestützt, Knie hüftbreit. Nun strecken Sie den linken Arm weit nach vorne und das rechte Bein weit nach hinten. Diese Position kurz halten, dann Ellenbogen und Knie beim Ausatmen zusammenführen und beim Einatmen wieder in die Länge strecken. 15 Mal pro Seite.

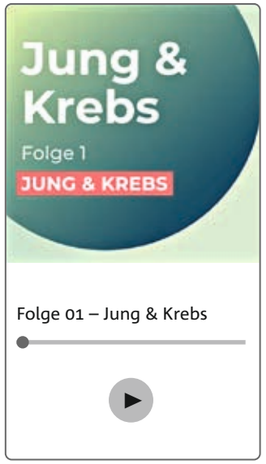
Für Sie ausgesucht

Leben mit Krebs: Angebote für ältere Menschen in München
Es tut einfach gut, etwas zu erleben! In München gibt es ein breites Angebot an kostenlosen und günstigen Angeboten speziell für ältere Menschen. Die AWO München-Stadt bietet im Internet mit KOM eine Informationsplattform mit aktuellen Veranstaltungen – sortiert nach Stadtbezirken und Stichwörtern.

KOM – Koordinierungsstelle für Freizeit und Kultur für ältere Menschen in München: www.komuenchen.de

Forschungspodcast „Tatort Krebs“
Wie profitieren Erkrankte schnell von Forschungsergebnissen? Wo erhalte ich verlässliche Informationen? Wie kann das Krankheitsrisiko gesenkt werden? Über diese und viele weitere Themen berichten Gäste aus Wissenschaft, Klinik und Patientenvertretung im Podcast „Tatort Krebs“ – dem Forschungspodcast der Nationalen Dekade gegen Krebs.

www.dekade-gegen-krebs.de/de/wir-ueber-uns/podcast-tatort-krebs/tatort-krebs_node.html



Neuer Podcast „Jung & Krebs“
Mehr als Wissen über den Krebs: Im neuen Podcast „Jung & Krebs“ redet die Schauspielerin Lea Marlen Woitack mit jungen Betroffenen, Angehörigen und Experten über Umgang und Leben mit und nach Krebs. Die Podcasts erscheinen immer am ersten Freitag im Monat und beleuchten Themen, die junge Betroffene besonders interessieren, wie Familienplanung, Sexualität, Arztgespräche etc. Der Podcast wurde von der Deutsche Stiftung für junge Erwachsene initiiert.

Informationen und Links: https://junge-erwachsene-mit-krebs.de/jung-und-krebs/podcast-wissen-fuer-junge-betroffene/

Unter uns *von Betroffenen für Betroffene*

Darüber spricht man nicht. Das Schreckenswort mit den fünf grässlichen Buchstaben nimmt man besser nicht in den Mund. Ist besser so. Ist es wirklich besser so?

Nein. Es ist besser, wenn ich darüber spreche. Dass mein Mann an Krebs erkrankt ist. Dass wir gemeinsam versuchen, trotz allem ein normales Leben zu führen. So gut es eben geht. Die kleinen Alltäglichkeiten genießen lernen. Und wenn sie noch so belanglos zu sein scheinen. Etwas gemeinsam zu machen, das ist jetzt wichtig. Tag für Tag für Tag.

Und vor allem nicht schweigen. Ich habe Erstaunliches erlebt, wenn ich den Mut aufgebracht habe, mich anderen zu öffnen. Manchmal sogar ganz fremden Menschen. Zurück kamen unerwartete Zuwendung, Mitgefühl, kleine Gesten, die sich wie ein warmer Schal um die Schultern legen.

Ein freundliches Wort, ein per WhatsApp gesendetes Foto von einer bunten Blüte, ein Segenswunsch, ein gemeinsamer Spaziergang können reichen, um uns aus dem inneren Chaos zu lösen. Meinem Mann und mir haben solche Aufmerksamkeiten wohlgetan in den Monaten seiner Krankheit. Sie waren wie ein Gerüst, an dem wir uns vorwärts gehangelt haben in der festen Gewissheit: Wir sind nicht allein. Es gibt Menschen, die einfach da sind, wenn wir sie brauchen. Ein solches Netzwerk gibt Halt, gerade auch für die Zukunft. Wer sich traut, das vermeintlich Unaussprechliche zu sagen, der kann Menschen von ihrer ganz anderen Seite kennenlernen. Ich hätte nie gedacht, dass es helfen kann, den Krebs beim Namen zu nennen. Wir wissen jetzt: Wer sich öffnet, der findet Verbündete.

Claudia B.

Krebs Informationstag 2022

22. Oktober
9 bis 17 Uhr

live + online

Für Erkrankte
Angehörige
Pflegekräfte
Ärztinnen und Ärzte
Interessierte

Mit Live-Vorträgen und aufgezeichneten Expertengesprächen über neue wissenschaftliche Erkenntnisse und Behandlungsmöglichkeiten verschiedener Krebserkrankungen

Veranstaltungsort
Fakultät für Chemie und Pharmazie
der Ludwig-Maximilians-Universität
Butenandtstraße 5–13 (Haus F)
81377 München

Information und Anmeldung
Die Veranstaltung ist kostenlos.
Bitte melden Sie sich an unter:
Telefon 089. 44 00-74918
info@krebsinfotag-muenchen.de

Alle aktuellen Informationen auf www.krebsinfotag-muenchen.de

BAYERISCHE KREBSGESELLSCHAFT E.V.
BZKF Bayerisches Zentrum für Krebsforschung
CCC MÜNCHEN COMPREHENSIVE CANCER CENTER TZM – MÜNCHEN
lebensmut Leben mit Krebs

lebensmut *ist Teil des neuen* **Patientenhauses**

Leicht erreichbar, hilfreich in allen Krankheitsphasen und mit weitreichenden, kostenfreien Angeboten: So präsentiert sich das Patientenhaus als neue Anlaufstelle im Herzen Münchens unweit des Sendlinger Torplatzes. Hier, in der Pettenkoferstraße 8 a, finden Krebserkrankte mit ihren Angehörigen seit Ende April eine Vielzahl von Unterstützungsangeboten unter einem Dach.

Im Patientenhaus arbeitet das Krebszentrum CCC[München] der beiden Universitätskliniken eng mit den Krebsberatungsstellen von lebensmut, Tumorzentrum und Bayerischer Krebsgesellschaft (BKG) zusammen. Diese bringen neben der psychosozialen Krebsberatung auch eigene Schwerpunkte ein. So legt lebensmut seinen Fokus auf Familien und ältere Menschen mit den Angeboten KiA – Krebs im Alter sowie der Familiensprechstunde. Das Tumorzentrum berät auch zu den Themen Bewegung, Ernährung und Komplementärmedizin und die BKG zu Fatigue.

Für Dr. Martin Siess, Ärztlicher Direktor des Klinikums rechts der Isar, ist das Patientenhaus angesichts seines weitgreifenden Unterstützungsangebots und der starken Patientenbeteiligung „ein Leuchtturmprojekt für die Region“. Denn das Besondere am Patientenhaus: Es wurde „von, mit und für Betroffene geschaffen“, wie Prof. Dr. Markus M. Lerch, Ärztlicher Direktor des LMU Klinikums bei der Eröffnungsfeier am 26. April in Anwesenheit von Markus Blume, Bayerischer Staatsminister für Wissenschaft und Kunst betonte. Patientenvertreterinnen und -vertreter waren von Beginn an in die Planungen mit einbezogen, brachten ihre Vorstellungen mit ein und bleiben auch in Zukunft aktiv dabei.

Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann, Vorsitzender von lebensmut e.V., ist überzeugt: „Das Patientenhaus ist ein Meilenstein in der Verbesserung der Versorgung von Patienten und Angehörigen“.

So ist eine Einrichtung entstanden, die sich ganz an den Bedürfnissen, Möglichkeiten und Grenzen der Erkrankten und ihrer Familien orientiert und immer wieder neu ausrichtet. „Hier wird jedem mit seinen Fragen weitergeholfen, einfach, schnell und gut vernetzt“, betonte Corina Weixler, Sprecherin des Patientenbeirats bei der Eröffnung.

„Hier wird jedem mit seinen Fragen weitergeholfen, einfach, schnell und gut vernetzt.“ *Corina Weixler*

V. l. n. r.: Dr. Martin Siess, Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann, Dr. Theres Fey, Prof. Dr. Markus Lerch, Prof. Dr. Michael Schoenberg, Corina Weixler, Prof. Dr. Hana Algül, Prof. Dr. Volkmar Nüssler, Prof. Dr. Volker Heinemann

Was lebensmut bewegt

SERAP TARI GEHT NEUE WEGE

Sie sagt: „Wir haben viel geschafft! Und jetzt ist ein guter Zeitpunkt zu gehen.“ Nach 22 Jahren hat die Mitbegründerin von lebensmut e. V., Leiterin der Kontakt- und Informationsstelle und Initiatorin vieler Projekte eine neue Herausforderung angenommen – eine Zeitenwende für uns alle. Aber, typisch Serap, sie wird diese bis zuletzt mitgestalten: mit dem neuen Erscheinungsbild der lebensmut Krebsberatungsstelle, das sich bereits in den neuen Faltblättern und auch im lebensmut Magazin zeigt.

NEUES ANGEBOT: BEWEGEN, ENTSPANNEN, MEDITIEREN

Wie kann ich Stress abbauen und mit Belastungen umgehen? Im neuen Kurs „Hatha-Yoga, Bewegung und Meditation“ werden Techniken vermittelt, wie man Stress früh wahrnehmen kann, um gelassener zu reagieren und schneller zu entspannen. Geleitet wird der Kurs von der Sportwissenschaftlerin und Yogalehrerin (BDY) Silke Zukunft. Der Kurs beginnt am 14. 9. 2022 und steht Interessierten von 18 bis 80 Jahren offen. Bei der gesetzlichen Krankenkasse besteht die Möglichkeit eines Zuschusses.

Mehr Information und Anmeldung:
www.lebensmut.org/hatha-yoga_anmeldung

FAMILIEN-SPRECHSTUNDE-TEAM WIEDER ZU DRITT

Claudia Mück ist zurück in der Familiensprechstunde – nach eineinhalb Jahren Elternzeit. Nun stehen wieder drei Therapeutinnen für ratsuchende Familien zur Verfügung. Die systemische Kinder- und Jugendlichentherapeutin ist bereits seit 2013 Teil des Teams. Sie hat die Hirntumorsprechstunde mit aufgebaut und auch die Bergfüchse von Anbeginn begleitet. Willkommen zurück!

Buchtipp

Kairos

„Nie wieder wird es so sein wie heute, denkt Hans. So wird es nun sein für immer, denkt Katharina.“ Eigentlich ist damit, und zwar schon am Anfang, alles gesagt über die Geschichte dieses Paares. Und doch folgt man ihr mit größter Aufmerksamkeit und einigem Vergnügen. Denn Jenny Erpenbeck hat einen wunderbaren Liebesroman geschrieben. Die neunzehnjährige Katharina verliebt sich auf den ersten Blick in den dreiundfünfzigjährigen Hans. Eine Amour fou, die Ende der 80er-Jahre in Ostberlin in einem Doppelstockbus, unter einer Brücke am Alexanderplatz, in einem Café und schließlich im Bett des verheirateten Mannes ihren Anfang nimmt. Während er, der frauenerfahrene Schriftsteller, kurz vor dem Schlaf der Erschöpfung dem Zweifel Raum gibt, verankert sie glückstrunken die Hoffnung in ihrem Herzen.

Jenny Erpenbeck hat nicht nur einen sehr berührenden, stilistisch meisterhaften Roman verfasst. Sie hat darüber hinaus das Leben in Ostberlin, die Umbruchstimmung bei den jungen Menschen geschildert, und zwar nie losgelöst von dem Glück und dem Schmerz, den Brüchen und der Sehnsucht des ungleichen Paares.

„Kairos“ hat Jenny Erpenbeck ihren Roman betitelt. Gemeint ist damit jene griechische Gottheit, die für den günstigsten Zeitpunkt einer zu treffenden Entscheidung steht. Die Autorin erzählt darin eine drei Jahrzehnte zurückliegende Geschichte über das Erwachsenwerden einer jungen Frau, deren moralische Grundsätze immer wieder an Grenzen stoßen. Für alle Fälle: ein großer Lektüregewinn. *Sabine Dultz*

Jenny Erpenbeck: Kairos
Penguin Verlag
379 Seiten
22 Euro

lebensmutTV finden Sie hier:
lebensmut.org
> lebensmut TV

Draußen aktiv sein, gemeinsam Kraft tanken und durchatmen – darum geht es im neuen Beitrag von lebensmutTV über „Draußen Aktiv“ – das Bewegungsangebot von lebensmut für von Krebs Betroffene. Das Kamerateam hat einen Tagesausflug der Draußen-Aktiv-Gruppe mit Trainerin Monika Ludwig begleitet. Sie erzählen, wie wohltuend und wichtig Bewegung im Freien ist und wie viel Spaß die Gruppe auf den gemeinsamen Touren hat.

Der Beitrag erzählt aber auch die bewegende Geschichte eines von Krebs betroffenen Menschen. Sport hat in Martin Hilmers Leben immer eine große Rolle gespielt. 2014 aber erkrankte der bis dahin völlig gesunde 45-Jährige an Leukämie. Die folgenden zwei Jahre erlebte er wie eine Achterbahnfahrt. Wie es ihm jetzt geht, was Bewegung heute für ihn bedeutet und warum er seit nunmehr fünf Jahren regelmäßig bei Draußen Aktiv dabei ist, das schildert er im Interview mit Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann.

Der Beitrag über Martin Hilmer und das Draußen-Aktiv-Angebot ist ab Mitte Juli auf lebensmutTV zu sehen.

lebensmutTV
ein Online-Angebot von lebensmut

Hoch engagierte und sehr angesehene Persönlichkeiten haben sich bereit erklärt, im neuen Kuratorium von lebensmut mitzuarbeiten und uns in enger Zusammenarbeit mit dem Vorstand tatkräftig zu unterstützen. Dazu werden mehrere Arbeitsgruppen eingerichtet. Die wichtigsten sind „Belange der Patienten und Angehörigen“, „Fundraising, Projekte, Benefizveranstaltungen“ und „Allgemeine Strategie und Zukunft von lebensmut“. Wir freuen uns auf frischen Wind und gute Ideen!

Das neue lebens**mut** **Kuratorium**

Bild rechts
Barbara Kempf
Geschäftsführerin der Berliner Krebsgesellschaft e. V., Gründerin und Vorsitzende von lebensmut e. V. Landshut

Prof. Dr. Claus Belka
Direktor der Klinik für Radioonkologie, LMU Klinikum und Direktoriumsmitglied des Bayerischen Zentrums für Krebsforschung (BZKF)

Ralf Fleischer
Vorstandsvorsitzender der Stadtsparkasse München

Corina Weixler
Sprecherin des Patientenbeirats des Krebszentrums CCC[München], Mitglied der Ethikkommission der LMU und psychologische Psychotherapeutin

Barbara Albert
Ehemalige Vorsitzende des Vorstands und des Kuratoriums von lebensmut

PD Dr. Andreas Dinkel
Leiter des Funktionsbereichs Psychosoziale Onkologie am Klinikum rechts der Isar der TU München

Sabine Dultz
Ehemalige Feuilletonchefin beim Münchner Merkur

Susanne Breit-Keßler
Regionalbischöfin i. R. und Vorsitzende des Bayerischen Ethikrates

Prof. Dr. Dr. Michael von Bergwelt
Vorsitzender des Kuratoriums von lebensmut
und Direktor der Medizinischen Klinik III am LMU Klinikum

Melanie Nowack
Stellvertrende Vorsitzende des Kuratoriums,
Betroffene und Angehörige

Dr. Pia Heußner
Leitung der Psycho-Onkologie am Onkologischen Zentrum Oberland, Klinikum GAP und Leitung der APOM

Prof. Dr. Volker Heinemann
Direktor des Krebszentrums CCC München[LMU], geschäftsführender Direktor des Krebszentrums München und stellv. Direktor der Medizinischen Klinik III am LMU Klinikum

Prof. Dr. Maximilian Reiser
Ehem. Direktor des Instituts für Klinische Radiologie am LMU Klinikum und ehem. Dekan der Medizinischen Fakultät der LMU

Dr. Christian Wolf
Rechtsanwalt und Fachanwalt für Arbeitsrecht, Vorstandsvorsitzender des ASB Regionalverband München / Obb. e. V. und stellv. Vorstandsvorsitzender des ASB Bayern e. V.

Bild rechts
Prof. Dr. Karl-Walter Jauch
Ehemaliger ärztlicher Direktor des LMU Klinikums

Gabriele Brückner
Geschäftsführerin der Bayerischen Krebsgesellschaft e. V.

Natalie Schmid
Abteilungsdirektorin Corporate Social Responsibility der Privatbank Donner & Reuschel AG, Gründerin und Vorsitzende von Münchner für Münchner e. V.

Ulla Hiddemann
TV-Produzentin, verantwortlich für lebensmut TV und lebensmut Magazin

Bild links
Prof. Dr. Hana Algül
Direktor des Krebszentrums CCC München[TU], Mildred-Scheel-Professor für Tumormetabolismus an der TU München

Dr. Friederike Mumm
Oberärztin der Medizinischen Klinik III am LMU Klinikum und Leiterin des Interdisziplinären Zentrums für Psycho-Onkologie am LMU Klinikum

Prof. Dr. Markus Lerch
Ärztlicher Direktor und Vorstandsvorsitzender des LMU Klinikums

Marlene Ippen
Ehemalige Vorsitzende des Vorstands und des Kuratoriums von lebensmut

Mutmach

Fest

beim Rabenwirt

Im Pullacher Rabenwirt hoch über der Isar trafen sich endlich wieder viele Freunde und Förderer zum fröhlichen Feiern

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

1 Gastgeberin Sibylla Abenteuer und Dr. Christian Wolf | 2 Karl Dersch, Hedi und Robert Salzl | 3 Vorstand von lebensmut | 4 Dr. Harald Mosler, Dr. Sabine Loritz | 5 Rudi und Evi Brandl | 6 Dieter Breit, Susanne Breit-Keßler | 7 Rupert und Dr. Ute Goetz | 8 Thomas und Sabine Jansing | 9 Soo Leng und Prof. Dr. Hartmut Kunstmann, Angelika Groeger, Ulrike Haeser | 10 Natalie Schmid, Barbara Müller | 11 Hans Peter Binder, Dr. Friedelind Binder-Wehberg, Beate und Dr. Wulf von Starck | 12 Dr. Dirk und Marlene Ippen, Marianne Wille, Susanne Inselkammer, Ulla Feldmeier | 13 Der Chor Soulfood Delight | 14 Prof. Dr. Wolfgang und Ulla Hiddemann, Sigrid und Gerhard Jooss | 15 Dr. Christian Wolf, Marianne Wille, Marlene Ippen | 16 Die glücklichen Gewinner der Versteigerung mit Dr. Ralf Sambeth und Prof. Dr. Julia Mayerle

Wie schön, sich endlich wieder treffen zu können, miteinander zu reden, gut zu essen und frischen Mut für die Zukunft zu schöpfen. Sogar das Wetter spielte mit! Und so folgten ca. 130 Freundinnen und Freunde von lebensmut der Einladung zum Mutmach-Fest beim Rabenwirt in Pullach auf der traumhaften Isarterrasse.

In dieser unruhigen Zeit mit dem Krieg in der Ukraine und der Corona-Pandemie ist es nicht leicht, Zuversicht zu bewahren. Wenn dann noch eine Krebserkrankung festgestellt wird, fällt es besonders schwer, den Mut nicht zu verlieren. Und genau dabei hilft lebensmut den betroffenen Menschen und ihren Angehörigen: wieder Lebensmut zu gewinnen! Sei es in der Krebsberatungsstelle, der Familiensprechstunde, dem Offenen Atelier oder mit einem der anderen vielfältigen Angebote.

Entschlossenheit und Zuversicht braucht es derzeit allerorten. „Wir wollen Mut machen und auch Mut zeigen, indem wir wieder unser Fest veranstalten und Spenden für unseren Verein erbitten“, so lebensmut Gründer Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann. Für die stellvertretende Vorsitzende und Gastgeberin Sibylla Abenteuer ist kein Aufwand zu groß. Sie sagt: „Krebs geht uns alle an – das dürfen wir nicht wegschieben. Was ich tue, ist das Mindeste, wenn man das Glück hat, es auch machen zu können.“

Prof. Dr. Julia Mayerle, ebenfalls Mitglied im Vorstand, und Dr. Ralf Sambeth, Schatzmeister, führten unterhaltsam durch eine Versteigerung von „Mut in Dosen“. In ihnen war vor allem ein überzeichneter Druck des renommierten Künstlers Manfred Mayerle enthalten, dem Vater von Julia Mayerle. Auch Bücher, die Peter Gaymann gespendet hatte, konnten ersteigert werden.

Das musikalische Seelenfutter lieferte der Münchner A-cappella-Chor Soulfood Delight mit 18 ausdrucksstarken Stimmen – ein Herzensanliegen. Denn eine Sängerin war selbst an Brustkrebs erkrankt und lebensmut half ihr, wieder Sicherheit und Zuversicht zu gewinnen.

Jede Unterstützung zählt. **Wir bedanken uns herzlich.**

Nikolaus fiel aus, nicht aber die regelmäßige Spende

Seit vielen Jahren sammelt unser langjähriges Mitglied und ehrenamtlicher Helfer Klaus Bayer am 6. Dezember, als Nikolaus verkleidet, für lebensmut Spenden ein. Im Jahr 2021 konnte er aufgrund der Corona-Restriktionen nicht als Nikolaus unterwegs sein. Wunderbarerweise hat er dennoch Spenden für lebensmut erhalten – und an uns weitergeleitet!

Kunstwerke für Mutmach-Fest

Gleich zwei Künstler haben uns für die Versteigerung beim Mutmachfest wertvolle Werke geschenkt: Der bekannte Cartoonist Peter Gaymann (Bild oben mit Frau Viktoria) stellte fünf handsignierte Bücher zur Verfügung. Drei Drucke des renommierten Malers Manfred Mayerle wurden als „Kunst in Dosen“ versteigert. Wir danken beiden von ganzem Herzen.

Geburtstagsspenden*

Dr. Christian Wolf, München
Dr. Anika Berling-Ernst (unten links), München

Kondolenzspenden*

Sebastian Ritzler, München
Josef Schmidbauer, Krailling
Günter Heußner, Osnabrück

Viel Unterstützung für lebensmut*

Helga Barth, München | Carolin und Adrian Becker, München | Dr. Michael Bernet, München | Dr. Wolfgang Schieren-Stiftung, Stuttgart | Evi Brandl, München | Angelika Engelhardt, München | Isabell und Christoph Fisser, München | Fridericke und Wolfgang Erlenbach-Stiftung, München | Dr. Ute und Rupert Goetz, München | Helmut Unkel gemeinn. Stiftung, Würzburg | Härle Hotel Solutions GmbH, München | Hinze, Karin, Gauting, Inner Wheel Club München | Marlene und Dr. Dirk Ippen, Gräfelfing | Dr. Gerhard Jooss, München | Ulrich Kastner, München | Mages Finanzbetreuung GmbH, München | Maibach IP GmbH, Eislingen | Maks Bauunternehmung GmbH & Co. KG, Inning | Frauke Meyne, Gräfelfing | Sabine und Dr. Sigmar-Jürgen Samwer, München | Dr. Christian Wolf, Rottach-Egern | Weyco Bogenhausen GmbH & Co. KG, Marianne Wille, München | Prof. Dr. Martin Winterkorn, München | Martina Wurm-Stähler, München | Gabriele und Thomas Zickler, Dießen | Andrea und Dr. Peter Zobel, München

Donner & Reuschel unterstützt lebensmut

Jeden Monat verlost das Bankhaus Donner & Reuschel 5.000 Euro an gemeinnützige Einrichtungen oder Organisationen. Nun hatte auch lebensmut e. V. das Glück, als einer von mehreren Gewinnern ausgelost zu werden. Natalie Schmid von Donner & Reuschel überreichte dem lebensmut Team im März den Scheck über 1.000 Euro. Für die Spendenaktion vorgeschlagen hat uns übrigens unser Mitglied Elke Reichart, bei der wir uns für die Wertschätzung bedanken.

„Heartland“-Spende als Dankeschön

Der Schauspieler James Newton fing im Lockdown an, Texte zu schreiben und zu vertonen. Heraus kam „Heartland“, sein Debütalbum als Musiker – und eine Spende an lebensmut. Die gestifteten 1.052 Euro aus dem Plattenverkauf sind sein Dank für die Unterstützung, die seine an Krebs erkrankten Mutter und die Familie von lebensmut erhalten hatten. Einen Eindruck der Songs und mehr über Newtons Verbindung zu lebensmut bietet der Livestream zur Albumveröffentlichung auf www.jamesnewton.de.

Wir machen Mut. Helfen Sie uns dabei!

lebensmut e. V.
Stadtsparkasse München
IBAN: DE70 7015 0000 0000 5779 99
BIC SSKMDEMMXXX

* Erfasst sind Spenden vom 10. 11. 2021 bis 31. 5. 2022

Impressum

Herausgeber: Vorstand des gemeinnützigen Vereins lebensmut e. V. (Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann, Sibylla Abenteuer, Dr. Ralf Sambeth, Prof. Dr. Julia Mayerle)

lebensmut
Leben mit Krebs

lebensmut e. V., Marchioninistraße 65, 81377 München
Telefon 089 / 44 00-74918, Fax 089 / 44 00-78665
E-Mail: lebensmut@med.uni-muenchen.de
Internet: www.lebensmut.org
Facebook: https://www.facebook.com/lebensmut.MUC
Instagram: https://www.instagram.com/lebensmut.muc/
Linkedin: https://www.linkedin.com/company/lebensmut-muc

Konzeption, Redaktion, Text: Regine Kramer (rk), Serap Bilge Tari, Wolfgang Hiddemann, Ulla Hiddemann (verantwortlich i. S. d. P.)

Redaktionelle Mitarbeit: Sabine Dultz (sd), Monika Ludwig (ml)

Layout & Satz: Christiane Gerstung, www.gerstung.info

Druck: Kriechbaumer Druck GmbH & Co. KG, Ehrenbreitsteiner Straße 42, 80993 München

© Fotos & Illustrationen: Titel, S. 4, 7, 10–11, 24: Reinhard Blumenschein | S. 3: Lala Hegerich | S. 8, 15: LMU Klinikum, Steffen Hartmann | S. 12: art tempi communications gmbh | S. 13: Deutsche Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs | S. 16: Alexander Spraetz; Penguin Random House Verlagsgruppe | S. 17: lebensmut | S. 18: LMU Klinikum, Andreas Steeger; Svea Pietschmann (Foto Barbara Kempf) | S. 19: LMU Klinikum, diverse; Alexander Spraetz (Foto Dr. Friederike Mumm); privat | S. 20, 21: Merkur/tz, Siggi Jantz | S. 22: oben Mitte: Merkur/tz, Siggi Jantz; Rest: privat | S. 23: Hannes Wollmann; privat

Lektorat: Birgit Göller

Unsere lebensmut Angebote

Information und Anmeldung: 089 / 44 00-74918, E-Mail: lebensmut@med.uni-muenchen.de

Krebs-beratungsstelle
Erste Anlaufstelle für Menschen mit Krebs, Angehörige und das persönliche Umfeld. Für die schnelle Orientierung, Beratung und Begleitung von Beginn an und ganz nach Bedarf: persönlich, telefonisch, per Video oder anonym.

Familien-sprechstunde
Unbürokratische Unterstützung für Familien mit krebskrankem Elternteil. Beratung und Begleitung der Eltern für den guten Kontakt und altersgerechte Gespräche mit dem Kind. Einzelbegleitung und Gruppenangebote für Kinder und Jugendliche.

KiA – Krebs im Alter
Dreiteiliges Angebot für Krebskranke 65+ und Lebenspartner. Mit persönlicher Beratung und praktischer Hilfe in allen Lebensfragen, einer Seminarreihe von Experten und dem KiA-Treff für den Austausch mit anderen Betroffenen.

Trauergruppe
Angeleitete Gruppe (max. 6 Personen) für die persönliche Begleitung in der Trauer. Mit Gesprächen in der Gruppe, Entspannungs- / Atemübungen, Erkenntnissen über den Trauerprozess sowie den Umgang mit sich und anderen.

Offenes Atelier
Kunsttherapeutisches Angebot für Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen in der Mohr-Villa in München. Wöchentliches Angebot mit Raum, Zeit und Ermutigung, eigene Bilder entstehen zu lassen (in Kooperation mit der Bayerischen Krebsgesellschaft).

Spezialsprechstunde Hirntumor / Hirnmetastasen
Umfassende Beratung und Unterstützung für die ganze betroffene Familie von der Diagnose an. Mit Eltern- und Familiengesprächen sowie Einzelterminen mit dem Kind (auch regelmäßig oder mit altersgemäßem Gruppenangebot).

FreiRaum (Jugendgruppe)
Begleitetes Gruppenangebot für Jugendliche (13 bis 18 Jahre) mit krebskranken Eltern. Ein geschützter Raum zum Reden über den Krebs und andere Themen sowie gemeinsam organisierte Events.

Bergfüchse (Kindergruppe)
Erlebnisorientiertes Angebot für Kinder (6 bis 14 Jahre) mit erkranktem oder verstorbenem Elternteil. Monatliches Treffen im Kriechbaumhof oder gemeinsame Ausflüge in die Natur, begleitet von einem kompetenten Team.

Draußen Aktiv
Leichte Tageswanderung für Krebskranke (ca. 8 bis 12 km), in angemessenem Tempo und mit Pausen. Monatliche Veranstaltung in Begleitung von zwei Fachkräften im Umland von München.

Krebs-Informationstag
Jährliche Veranstaltung (live und online) mit Experten der beiden Münchner Universitätskliniken und niedergelassenen Onkologen über aktuelle Möglichkeiten der Krebsbehandlung. Mit dabei: Patientenvertreter und (über)regionale Angebote für Betroffene.

Mehr Informationen auf
www.lebensmut.org

lebensmut.MUC
lebensmut.muc
lebensmut-muc

lebensmut
Leben mit Krebs