

Das Herz und Herzerkrankungen



Herzerkrankung - kann zum Beispiel
eine Folgeerkrankung von Diabetes sein

Lesen Sie mehr auf den Seiten 5 - 8

UM WAS GEHT ES ?

TEB e. V. Selbsthilfe bietet den Hilfesuchenden bei Bauchspeicheldrüsenerkrankungen Möglichkeiten der Information

ZIELGRUPPEN

Betroffene und Angehörige mit Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse und deren Nachbarorganen, insbes. bei Bauchspeicheldrüsenkrebs

WAS WIR BIETEN

Sprechstunden, Workshops, Gruppentreffen, Ärzte- und Patientenseminare, Befunde erläutern, Veranstaltungen, Expertentelefon und mehr

Die TEB e. V. Selbsthilfe unterstützt Menschen mit Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse und deren Nachbarorganen unter besonderer Berücksichtigung des Bauchspeicheldrüsenkrebses

Wir haben uns zur Aufgabe gemacht, durch intensiven persönlichen Kontakt Erfahrungen auszutauschen und entsprechende Informationen weiterzugeben und spezifisch zu beraten.

TEB e.V. wurde von Katharina Stang im Februar 2006 gegründet und hat sich seither zu einer Selbsthilfeorganisation mit einem breitgefächerten Netzwerk entwickelt. Die Gründerin und erste Vorsitzende Katharina Stang, die selbst betroffen ist, hat jahrelange Erfahrung im Bereich der Selbsthilfeorganisationen für Bauchspeicheldrüsenkranke.

Unterstützt wird der Landesverband

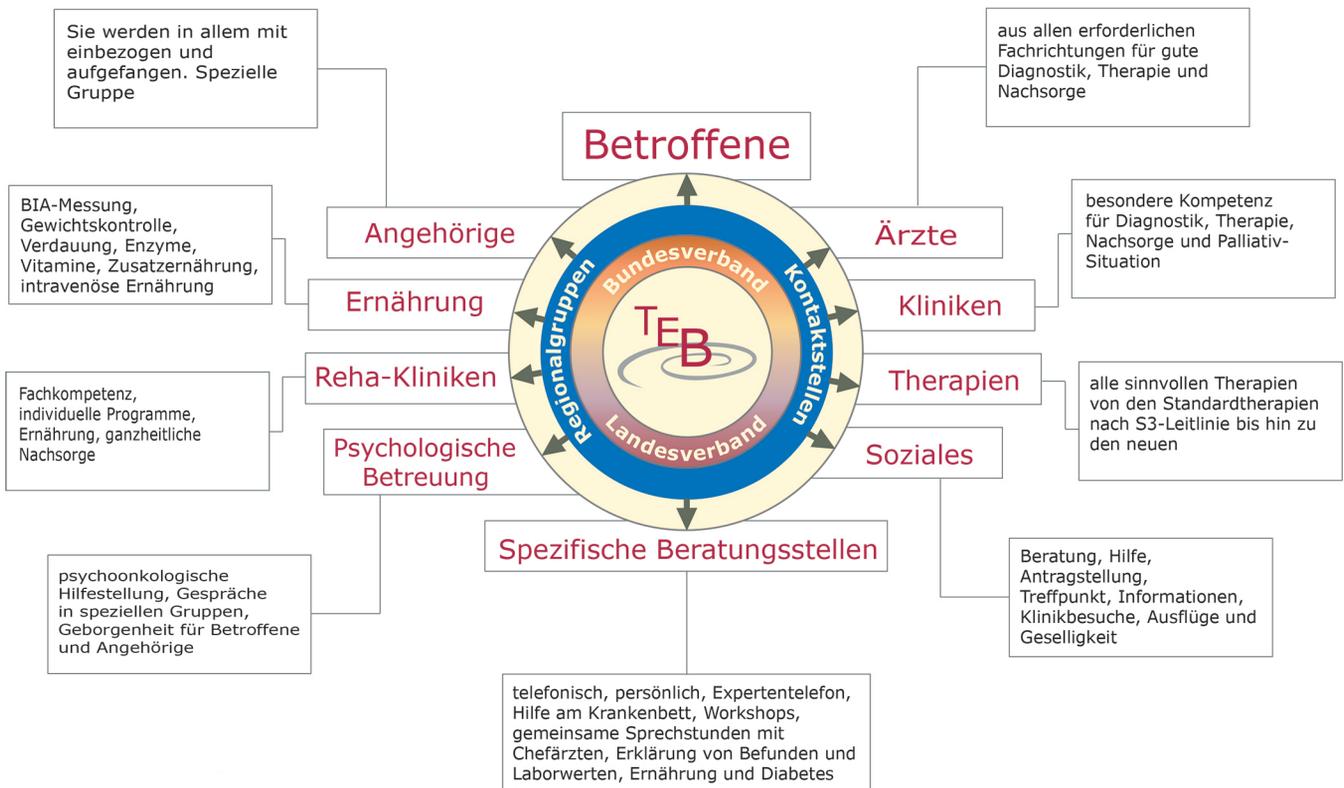
TEB e. V. Selbsthilfe, gegründet in Baden-Württemberg, vom Krebsverband Baden-Württemberg sowie mit Förderungen nach § 20 h SGB V der Krankenkassen. Seit 1. Februar 2012 ist TEB e.V. Bundesverband und Landesverband mit Regionalgruppen und Kontaktstellen und führt in Ludwigsburg, Ruhrstr. 10/1, sowohl die Bundes- als auch die Landesgeschäftsstelle. Auch der Bundesverband wird auf Bundesebene nach § 20 h SGB V gefördert.

Im Februar 2006 wurde TEB e. V. von Katharina Stang gegründet.

TEB e.V. wird bis heute von Frau Katharina Stang geleitet, die selbst betroffen ist und darüber hinaus mittlerweile 20 Jahre Erfahrung im Bereich der Selbsthilfeorganisationen für Bauchspeicheldrüsen-Erkrankte hat. Sie hat erkannt, dass neben den vielfältigen Informationen, die man heute aus dem Internet und von anderen Quellen bekommt, der persönliche Kontakt überaus wichtig ist, um diese Informationen zu gewichten und die nötige Praxiserfahrung zu gewährleisten.

Die TEB e. V. Selbsthilfe wird durch Pauschal- und Projektförderungen nach § 20 h SGB V der Krankenkassen unterstützt. Nähere Informationen zu den verschiedenen Projekten finden Sie auf unserer Homepage www.teb-selbsthilfe.de

Unser gut funktionierendes Netzwerk



Grafik: TEB e.V., Bild: Manuel Flor



Spenden sind jederzeit willkommen!

Spendenkonto:

TEB e. V. Selbsthilfe BW
 Volksbank Ludwigsburg
 IBAN: DE46 6049 0150 0328 5580 36
 BIC (SWIFT-Code) GENODES1LGB
 Auf Wunsch stellen wir gerne eine Spendenbescheinigung aus



Liebe Leserinnen und Leser,
immer wenn ein neues TEB e. V. Magazin veröffentlicht wird, merke ich, wieviel Zeit, Wissen und Herzblut ich in das Magazin investiert habe. Bevor ich mit einem neuen Magazin anfangen habe, habe ich nur eine vage Vorstellung, mit welchen Themen es bestückt wird. Dann beginne ich mit irgendeinem Thema, das mich gerade

bewegt, bedrückt, ich erlebt oder in der Presse oder in den Medien verfolgt habe.

Wer aufmerksam unser Magazin liest, wird sicher gemerkt haben, dass ich persönlich fast immer einen Bezug zu den Themen habe und viele Schwierigkeiten von Betroffenen oder Angehörigen aufgreife.

Immer öfters trauen wir uns an medizinische Themen, hier hilft mir Frau Mechthild Maiss.

Frau Gabriele Fremgen ist dafür zuständig, dass alle Artikel in Wort und Schrift korrekt sind.

Doch was wären die besten Themen, wenn sie nicht anschaulich und interessant dargestellt würden. Diese Aufgabe hat Frau Inge Wölfler übernommen. Sie sorgt auch dafür, dass jede Ausgabe rechtzeitig erscheint.

Von ganzem Herzen sage ich allen danke! Wir wissen, dass wir dieses Magazin nur erstellen können, weil wir entweder ehrenamtlich arbeiten oder mit einer geringen finanziellen Aufwendung unterstützt werden.

Danke auch an unsere Ärzte, Betroffene und Angehörige, die uns ihren Beitrag zur Verfügung stellen.

In der heutigen Ausgabe haben wir als Hauptthema „Das Herz und Herzerkrankungen“. Was uns ganz besonders freut, ist,

dass Herr Dr. Thomas Ettrich aus Ulm den Artikel auf seine medizinische Richtigkeit überprüft hat. Dafür ein ganz herzliches danke!

Immer wieder begegnen mir in den verschiedensten Online-Gruppen und persönlichen Gesprächen Themen, die mir wichtig und sinnvoll erscheinen, sodass ich darüber schreibe, um Sie zu informieren. Ein solches Thema war die totale Erschöpfung und wie sich unser Körper erholen kann.

Es ist mein Anliegen, über viel Interessantes und Wichtiges, aber auch über Neues zu berichten. Daher können Sie in dieser Ausgabe auch nachlesen, dass die Bundes- und Landesgeschäftsstelle noch in diesem Jahr umziehen wird.

**TEB e. V. zieht um
- mehr auf Seite 34**



Das Jahr 2021 stellt uns wie das vergangene, von Corona geprägte Jahr, vor große Herausforderungen, die tagtäglich bewältigt werden. So hatten wir nicht damit gerechnet, dass wir neue Räumlichkeiten für unsere Geschäftsstelle suchen müssen. Es gab nur zwei Möglichkeiten, entweder aufzugeben oder neu zu starten. Wie sagt man im Volksmund: „Es gibt nichts, was es nicht gibt“ und wir werden uns dieser Aufgabe stellen.

Voller Stolz kann ich sagen, dass der Vorstand alles dafür tut, dass es TEB e. V. auch weiterhin als Anlaufstelle für Betroffene und Angehörige gibt.

Nun wünsche ich viel Spaß beim Lesen.
Katharina Stang

INHALTSVERZEICHNIS

TEB e.V. Selbsthilfe	2
Vorwort	3
Um was geht es ?	4
Das Herz und Herzerkrankungen	5-8
TEB e. V. gefragter denn je	9-10
Forschungsprojekt	11-13
Rezept	14
Leserbriefe	15
Feedback	16
Hyperthermie	17-20
Bewegung bei Diabetes Typ 3 c	21-22
Vorankündigung WPCD 2021	23
Mitmachaktion Impressionen	24
Erschöpfung, Müdigkeit	25-29
Unser Körper braucht Erholung	30-33
Wichtige Informationen	34
Beitrittserklärung	35-36
Termine Regionalgruppen	37-38
Termine im Überblick	39
Kontakt	40

IMPRESSUM

Herausgeber: TEB e.V. Selbsthilfe, Bundes- und Landesgeschäftsstelle, Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, Ruhrstr. 10/1, 71636 Ludwigsburg, Tel. 07141 9563636, www.teb-selbsthilfe.de, geschaeftsstelle@teb-selbsthilfe.de, Schirmherr: Steffen Bilger MdB, Parlamentarischer Staatssekretär, Redaktion: TEB e.V. Selbsthilfe, Katharina Stang (V. i. S. d. P.), Layout: Inge Wölfler, Titelbild: 123RF Limited; dolgachov. Das TEB Magazin wird nach § 20 h SGB V durch die GKV-Gemeinschaftsförderung auf Landesebene Baden-Württemberg gefördert.

GKV-Gemeinschaftsförderung Baden-Württemberg



Das Herz und Herzerkrankungen

Das heutige Thema „Herzerkrankungen“ haben wir aufgegriffen, weil sie wie z. B. der diabetische Fuß Folgeerkrankungen von Diabetes sein können, mit denen wir uns im Rahmen unserer Selbsthilfe auch beschäftigen. Nicht jeder unserer Betroffenen hat den Typ 3, sondern oftmals auch einen Mischdiabetes (Typ 2 und Typ 3).

Anatomisch ist das Herz

ein Hohlmuskel, etwa faustgroß, hat bei Männern ein Gewicht von ca. 300 und bei Frauen von ca. 250 Gramm.

Es besteht aus einer rechten und linken Herzhälfte, die durch die Herzscheidewand voneinander getrennt sind. Diese Trennung ist lebensnotwendig, da in der rechten Hälfte das sauerstoffarme und in der linken Hälfte das sauerstoffreiche Blut fließt.

Jede Herzhälfte besteht aus der Hauptkammer (Ventrikel) und dem Vorhof (Atrium). Zwischen den Vorhöfen und der jeweiligen Herzkammer wie auch zwischen den Herzkammern und den abführenden Arterien sitzen die Herzklappen. Sie funktionieren wie Ventile und lassen dadurch das Blut nur in eine Richtung fließen. Wir kennen die Segelklappen, die die Vorhöfe von ihren jeweiligen Herzkammern trennen. Sie heißen Mitralklappe (links) und Trikuspidalklappe (rechts). Die Taschenklappen an den Ausgängen des Herzens heißen Pulmonalklappe (rechts) und Aortenklappe (links).

Funktion des Herzens

Als Pumpstation sorgt das Herz für den Fluss des Blutes mit seiner rhythmischen Bewegung, dem Herzschlag, für die Versorgung des Körpers mit Blut. Das Herz schlägt pro Minute bei einem gesunden Erwachsenen in Ruhe zwischen 60 und 80 Mal. Dadurch wird die gesamte Blutmenge in jeder Minute durch den Körper gepumpt.

Der Herzschlag unterteilt sich in zwei Phasen, die Systole (Kontraktionsphase) und die Diastole (Ruhephase). In der Kontraktionsphase zieht sich der Herzmuskel zusammen. Dadurch wird das Blut in den Kreislauf gepumpt und Organe und Körpergewebe mit sauerstoffreichem Blut versorgt. In der Ruhephase erschlafft der Herzmuskel und nimmt das sauerstoffarme Blut auf.

Die linke Herzhälfte pumpt das sauerstoffreiche Blut über die Aorta (Hauptschlagader) in die Arterien bis in die Kapillaren (kleinste Haargefäße), wo der Sauerstoffaustausch stattfindet. Anschließend fließt das sauerstoffarme Blut aus dem Gewebe durch die Venen zur rechten Herzhälfte zurück und weiter in die Lunge, wo es wieder mit Sauerstoff angereichert wird. Danach fließt das Blut zurück zur linken Herzhälfte und der Blutkreislauf beginnt erneut.

Damit das Herz verlässlich und

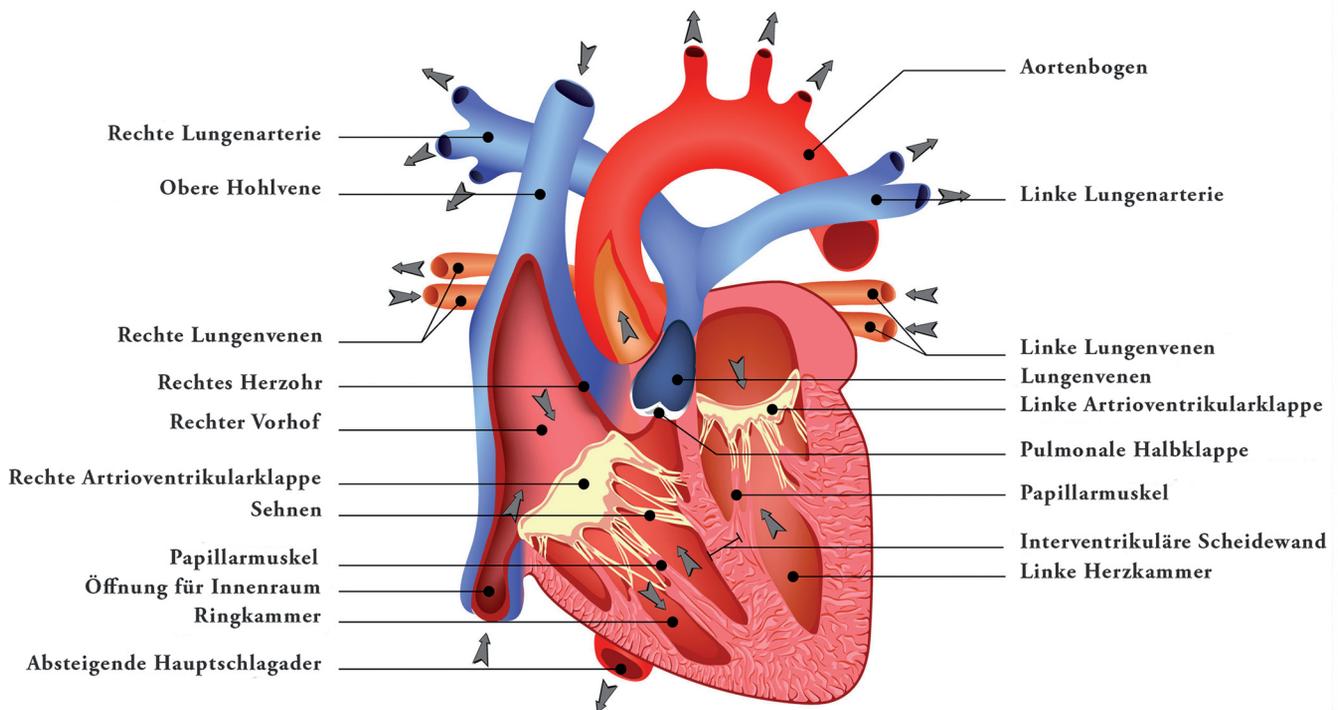
regelmäßig schlagen kann, wird es vom Sinusknoten, dem natürlichen Schrittmacher des Herzens, gesteuert. Er liegt im rechten Vorhof an der Einmündung der oberen Hohlvene und gibt von da regelmäßig die elektrischen Impulse ab. Sie breiten sich über die Vorhöfe aus und sorgen dafür, dass diese sich zusammenziehen. Danach erreichen die Impulse den AV-Knoten und von dort die beiden Herzkammern. Ein verzweigtes System an Leitungsbahnen leitet die Reize in die unterschiedlichen Bereiche des Herzens. Dadurch ziehen sich die Muskelstränge in der richtigen Abfolge zusammen. Der Herzrhythmus, der vom Sinusknoten gesteuert wird, heißt Sinusrhythmus.

Damit das Herz aber andauernd pumpen kann, muss es auch mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Die Herzkranzgefäße (2 Koronararterien), die außen netzförmig auf dem Herzmuskel liegen, versorgen das Herz mit Sauerstoff und Nährstoffen. ▶▶▶

Damit das Herz verlässlich und regelmäßig schlagen kann, wird es vom Sinusknoten, dem natürlichen Schrittmacher des Herzens, gesteuert.



Anatomie des menschlichen Herzens



Was hat Diabetes mit einer

Herz-Kreislauf-Erkrankung zu tun?

Diabetiker haben ein stark erhöhtes Risiko für Herz- und Kreislauf-Erkrankungen, vor allem für Arteriosklerose, Herzinfarkt, Periphere Arterielle Verschlusskrankheit (PAVK), Herzschwäche und die kardiale autonome Neuropathie sowie für Fetteinlagerungen in den Herzmuskelzellen. Hohe Werte des Blutzuckers können Entzündungsreaktionen im Körper fördern und dadurch die verschiedenen Stoffwechsellvorgänge beeinflussen.

Chronisch hoher Blutzucker

kann die Verkalkung und Schädigung der Gefäße (Arteriosklerose) durch krankhafte Einlagerungen von Cholesterin und anderen Fetten in die Wand der Blutgefäße fördern. Es kommt zu einer Verschlechterung der Pumpleistung des Herzens wie auch zu einer verstärkten Blutgerinnung in den geschädigten Gefäßen. Wenn sich die Koronararterien durch Ablagerungen verengen, spricht man von einer koronaren Herzkrankheit. Verschließt sich ein Herzkranzgefäß durch die sogenannten Plaques (eingerissene Ablagerungen) vollkommen, bildet sich an dieser Stelle ein Blutgerinnsel und es kann zu einem Herzinfarkt kommen, d.h. der Herzmuskel wird nicht mehr mit ausreichend Sauerstoff versorgt und stirbt ab.

Herzinsuffizienz (Herzschwäche)

ist eine weitere mögliche Folge von Diabetes. Die Herzleistung ist eingeschränkt, sodass das Herz nicht mehr genügend Blut durch den Körper pumpen kann. Die Organe erhalten zu wenig Sauerstoff, was sich in unterschiedlichen Symptomen zeigen kann. Betroffene nehmen die ersten Symptome nicht unbedingt sofort ernst, da Beschwerden wie schnelle Erschöpfung, Wassereinlagerungen (Ödeme) zum Beispiel an Beinen oder Knöcheln sowie Atemnot auch auf Begleiterscheinungen des Diabetes hinweisen können.

Schaufensterkrankheit (PAVK)

Hierbei handelt es sich um eine Durchblutungsstörung der Beinschlagadern. Die Ursache für PAVK ist ebenfalls Arteriosklerose. Beim Gehen kommt es bedingt durch den Sauerstoffmangel in den Beinmuskeln zu krampfartigen Schmerzen, die im Ruhezustand nachlassen. Betroffene bleiben oft an jedem Schaufenster stehen, weshalb man von der Schaufensterkrankheit spricht.

Nervenschädigungen

können eine weitere häufige Folgeerkrankung von Diabetes sein. Davon sind auch die Nerven im Herz- und Kreislaufsystem betroffen. Die Folge kann ein gestörter Pulsschlag bis zur Herzfrequenzstarre sein, d. h. der Körper kann nicht mehr auf äußere Umstände reagieren, z. B. bei körperlicher Belastung das Herz schneller pumpen lassen. Außerdem können sogenannte stumme Infarkte auftreten, da die Betroffenen bei einer kardialen autonomen Neuropathie wegen der Nervenschäden die Symptome eines Herzinfarktes nicht wahrnehmen und diese dadurch nicht bemerkt werden.

Herzverfettung

Ist der Blutzuckerspiegel über einen längeren Zeitraum erhöht, stellen die Herzmuskeln ihren Stoffwechsel um. Sie können die Energie dann nur noch aus Fett anstatt wie ein gesundes Herz auch aus Kohlenhydraten gewinnen. Als Folge kommt es durch das zunehmend eingelagerte Fett zu einer Herzverfettung. Das Herz benötigt jetzt für seine Arbeit mehr Sauerstoff, sodass der Sauerstoffverbrauch steigt, ohne dass die Leistungsfähigkeit des Herzens zunimmt. Dadurch wird es auf Dauer geschädigt.

Worauf sollten wir achten?

Eine möglichst gute Blutzuckereinstellung sowie eine durchgehende Behandlung der weiteren Risikofaktoren helfen neben einer gesunden Ernährung und dem Verzicht auf Rauchen und Alkohol, die Blutwerte zu verbessern. Außerdem empfehlen die Experten, das Herz bei Diabetikern regelmäßig zu überprüfen. Mit Untersuchungen wie Blutmarker, Elektrokardiogramm (EKG) oder Echokardiographie kann die Herzschwäche in einem frühen Stadium erkannt und behandelt werden.

Metabolisches Syndrom

Betroffene können ebenfalls Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen sowie Übergewicht entwickeln, die dann eine Herzinsuffizienz fördern. Mediziner fassen diese Stoffwechselstörungen unter dem Begriff „Metabolisches Syndrom“ zusammen.

Was kann ich tun, dass es mir besser geht?

Versuchen Sie, mehr Bewegung wie ein Spaziergang, Fahrradfahren oder Treppen steigen in ihren Alltag einzufügen. Achten Sie auf einen regelmäßigen Tagesablauf mit ausreichend Schlaf und eine Reduzierung des Stresses. Achten Sie auf gesunde und abwechslungsreiche Ernährung. Meiden Sie alles, was dem Körper nicht gut tut wie z. B. Rauchen. Auch eine Teilnahme in einer Sportgruppe (z. B. Herzsport, Yoga) kann dazu beitragen, dass die Blutwerte sich verbessern und dadurch Lebensqualität und Lebenserwartung steigen.

Mechthild Maiss / Katharina Stang

www.ratgeber-herzinsuffizienz.de/herzinsuffizienz/ursachen-risikofaktoren/diabetes
www.diabetes-ratgeber.net
www.herzstiftung.de

Ischämische (chronische) Herzkrankheiten

Symptome

- Extreme Müdigkeit
- Husten oder Verstopfung
- Kurzatmigkeit
- Schlaflosigkeit
- Schmerzen und Druck in der Brust
- Gewichtszunahme
- Herzklopfen
- Schwindel, Benommenheit, Ohnmacht
- Anschwellen der Beine und Füße
- Verstärktes Schwitzen

Behandlungen

- Ärztliche Untersuchung, verschriebene Medikamente
- Sichere körperliche Betätigung, aktiv bleiben, Stress vermeiden (Meditation, gesunde Freizeitgestaltung)
- NO** Rauchen und Alkohol aufgeben
- YES** Gesunde Ernährung

Wenden Sie sich an Ihren Kardiologen, wenn diese Symptome bei Ihnen auftreten. Seien Sie vorsichtig mit Ihrem Herzen.

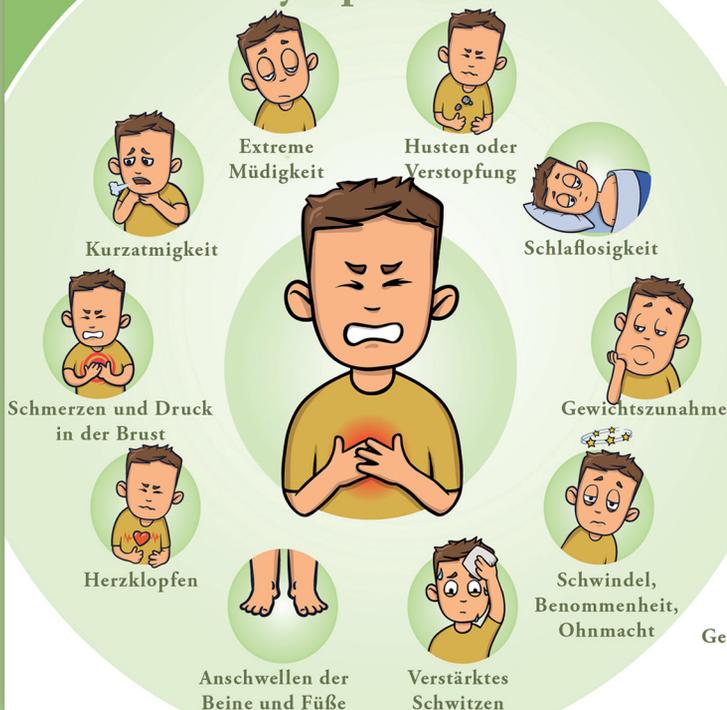
Vergrößerte Übersichtsgrafik auf der Rückseite >>>

Seien Sie vorsichtig mit Ihrem Herzen



Ischämische (chronische) Herzkrankheiten

Symptome



Behandlungen


 Ärztliche Untersuchung, verschriebene Medikamente


 Sichere körperliche Betätigung, aktiv bleiben, Stress vermeiden (Meditation, gesunde Freizeitgestaltung)


 Rauchen und Alkohol aufgeben


 Gesunde Ernährung

Wenden Sie sich an Ihren Kardiologen, wenn diese Symptome bei Ihnen auftreten. Seien Sie vorsichtig mit Ihrem Herzen.



TEB e. V. - gefragter denn je!

Seit der Gründung im Jahr 2006 hat sich TEB e. V. kontinuierlich weiterentwickelt und alles dafür getan, dass Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, insbesondere Krebs, mehr Aufmerksamkeit sowohl in Deutschland wie auch in anderen Ländern bekommen haben.

Inzwischen sind 16 Jahre vergangen. Voller Stolz können wir auf diese Zeit unserer Entwicklung zurückblicken und gleichzeitig feststellen, dass wir sehr viel geleistet und erreicht haben.

TEB e. V. ist heute eine Organisation, die sehr vielseitig, fachlich, wissenschaftlich und menschlich aufgestellt ist. Vielen Betroffenen und ihren Angehörigen ist TEB e. V. ein guter Lotse auf dem Weg durch ihre schwere Erkrankung.

Wir stellen den Menschen in den Mittelpunkt unserer Arbeit und richten unser gesamtes Augenmerk auf ihn. Dafür geben wir alles!

Uns war und ist es wichtig, dass jeder, der Hilfe braucht, sie auch bekommt und dass sie für jeden bezahlbar ist.

Diese Einstellung brachte uns immer viel Sympathie, Anerkennung und Wertschätzung ein und unsere Mitgliederzahlen sind kontinuierlich gewachsen.

Dann kam diese Pandemie, und TEB e. V. war gefragter denn je!

Telefonische Beratungen nahmen enorm zu, gehen weit über Deutschland hinaus und zeigen deutlich, dass sich die Betroffenen und ihre Angehörigen plötzlich wieder in einer Situation befanden, in der sie sich nicht mehr wahrgenommen und ernst genommen fühlten.

Derselbe Eindruck wird mir auch in vielen Online-Gruppen vermittelt. Betroffene und Angehörige berichteten darüber, dass sie sich immer öfters alleine gelassen fühlten. Sie hatten das Gefühl, dass man sie nicht mehr als Betroffene wahrnimmt und manche Behandlung oder Therapie sogar verschoben wurde.

Dabei spielt gerade beim Bauchspeicheldrüsenkrebs die Zeit eine große Rolle! Betroffene machen sich Sorgen, ob und inwieweit sich ein möglicher Zeitverlust auf ihre Erkrankung negativ auswirkt.

Angehörige haben Angst, dass in der Behandlung des Betroffenen etwas versäumt wird, die schwere Erkrankung einen schnelleren Verlauf nimmt und man wertvolle Zeit verliert.

Zeit spielt eine große Rolle

Es steht außer Frage, dass wir es bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, insbesondere bei Krebs, mit sehr schweren Krankheiten zu tun haben. Die Sorge oder Angst der Betroffenen und Angehörigen ist deshalb durchaus mehr als berechtigt.

Ob die gegenwärtige Situation nur Corona geschuldet ist oder ob es andere Gründe dafür gibt, kann ich nicht sagen. Ich stelle jedoch fest, dass die Selbsthilfe und damit auch TEB e. V. in letzter Zeit sehr stark gefordert und beansprucht wird, und wir dabei oftmals weit über die Grenzen unserer Belastbarkeit hinausgehen.

Immer wieder erreichen mich Anrufe von Betroffenen und Angehörigen mit unterschiedlichen Fragestellungen während des ganzen Tages, oft auch abends, am Wochenende oder an Feiertagen. ▶▶▶



Ich spüre sehr deutlich, dass diese Menschen im jetzigen Augenblick verzweifelt und in großer Not sind. Wohin sollen sie sich wenden, wenn doch fast alle anderen Anlaufstellen, die meist hauptberuflich besetzt sind, geschlossen sind?

Bei diesen Gesprächen nehme ich ihr Bemühen wahr, mit ihrer schweren Erkrankung zurechtzukommen und so gut wie möglich am Leben teilzunehmen. Doch sie stoßen dabei sehr oft an ihre Grenzen und resignieren.

In diesem Zusammenhang berichtete mir ein Angehöriger: „Ich kann nicht mehr! Ich kann es kaum noch ertragen, mit anzusehen, wie man mit meiner schwerstkranken Mutter umgeht. Ja, man könnte das Gefühl haben, dass Ärzte und Personal im Moment wenig oder gar keine Zeit für diese Menschen haben. Egal, was man fragt, es gibt keine ausreichende und befriedigende Antwort. So werden Chemotherapien verabreicht, ohne dass man sich die Zeit nimmt, irgendwelche Fragen, Probleme oder Gefühle wie z. B. Ängste anzusprechen.

Besonders schlimm ist der Umstand, dass man in den meisten Fällen keinen Angehörigen mit zum Gespräch bringen darf. Meine Mutter fühlte sich in dieser außergewöhnlichen Situation alleine, ausgegrenzt, minderwertig, nutzlos und auch nicht gut versorgt. Mich als Sohn hat das sehr belastet.“

Viele stoßen an ihre Grenzen

Ein weiterer Betroffener berichtete mir: „Ich bin morgens aus dem Krankenhaus entlassen worden, ohne dass man mich nach meinem Befinden gefragt oder gar nochmals meine OP-Wunde angeschaut hat. Ich hatte das Gefühl, dass man mich ganz schnell loswerden wollte. Nicht einmal 12 Stunden später musste ich notfallmäßig wieder in ein Krankenhaus eingeliefert werden. Meine OP-Wunde war so stark entzündet, dass es für mich lebensbedrohlich wurde und eine erneute Einweisung unumgänglich war.

Heute, ein paar Tage später, fühle ich mich gut behandelt und versorgt und hoffe, dass ich das Erlebte gut verkraften kann.

Dennoch bin ich traurig, entsetzt und auch wütend, dass ich so etwas in der heutigen Zeit erleben musste.“

Wieder ein anderer Anrufer sagte: „Ich habe das Gefühl, alle stürzen sich auf Corona-Patienten und vergessen, dass es uns auch noch gibt. Ich frage mich oft, vielleicht verdient man an Corona-Patienten mehr?“



Wenn ich solche Rückmeldungen bekomme, tut mir das sehr weh, weil ich in der Vergangenheit alles dafür gegeben habe, dass sich Betroffene in ihrer Behandlung und Therapie gut angenommen und versorgt fühlen. Ihr Wohlbefinden liegt mir sehr am Herzen.

Ich weiß aber auch, die Pandemie hat viel verändert und nicht alles läuft optimal. Dennoch bin ich der Auffassung, dass vieles richtig gemacht wurde, auch wenn man das nicht immer so sieht. Ich glaube auch, dass wir alle an unsere Grenzen gekommen sind und der eine oder andere überfordert ist. Jeder muss mit dieser ungewöhnlichen Situation fertig werden und Wege finden, das Bestmögliche daraus zu machen.

Ich bin immer für klare Worte. Sprechen Sie es deutlich an, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie nicht verstanden werden und man keine Rücksicht auf Ihre Bedürfnisse und Anliegen nimmt!

Nur wenn der andere weiß und spürt, dass etwas nicht rund läuft, kann man gemeinsam etwas ändern. Sie sind und bleiben ein mündiger Patient, daran hat auch die Pandemie nichts geändert!

Ich weiß aus vielen Gesprächen mit unseren Ärzten aus dem Wissenschaftlichen Beirat, dass man immer Wege finden kann - besonders auch in diesen Zeiten - die zum Wohle der Betroffenen sind.

Geben Sie nicht auf, bleiben Sie Ihren Bedürfnissen und Ansprüchen treu und versuchen Sie, diese umzusetzen! Falls alle Ihre Bemühungen nicht helfen, überlegen Sie sich, ob es der richtige Arzt, die richtige Praxis oder Klinik Ihres Vertrauens ist. Eine Behandlung oder Therapie ohne Vertrauen kann nicht gelingen! Ich wünsche Ihnen, dass Sie und Ihre Angehörigen gehört werden und man gemeinsam Lösungen findet, die für alle zufriedenstellend sind, damit Sie sich gut aufgehoben, versorgt und behandelt fühlen. Dies sollte selbstverständlich sein, ganz besonders auch in Corona-Zeiten!

Ihre Katharina Stang

Das Forschungsprojekt zu Bauchspeicheldrüsenkrebs: Worum geht es?

Interview mit Patrick Ristau

Katharina Stang: Herr Ristau, möchten Sie unseren Leserinnen und Lesern erzählen, worum es beim Forschungsprojekt Bauchspeicheldrüsenkrebs geht?

Patrick Ristau: Gern! Im Rahmen meiner Doktorarbeit an der Universität Witten/Herdecke beschäftige ich mich damit, wie Menschen mit Bauchspeicheldrüsenkrebs mit ihrer Erkrankung umgehen. Ich möchte wissen, vor welche Herausforderungen sie durch ihre Krankheit gestellt werden – und wie sie diese bewältigen.

Katharina Stang: Das ist ein wichtiges Thema. Wie sind Sie darauf gekommen, sich damit näher zu beschäftigen?

Patrick Ristau: Während meiner Masterarbeit habe ich mich vor allem mit dem Diagnoseerleben auseinandergesetzt. Ich habe Pflege- und Gesundheitswissenschaften in Darmstadt – meiner Heimatstadt – studiert. Zu der Zeit habe ich auch Katharina Stang kennengelernt, die in mir das Interesse für das Thema weckte. Ich erinnere mich noch gut, wie sie an einer Weihnachtsfeier – es muss 2016 gewesen sein – sagte, dass sich um die Betroffenen in ihren Gruppen häufig niemand so recht kümmern mag. Ich war daraufhin ein paar Mal in einer der Gruppen zu Gast. In meinem Studium hatten wir uns mit der Arbeit von Selbsthilfegruppen beschäftigt und ich merkte schnell, dass die Menschen, die in die TEB-Gruppen kommen, diese zu etwas Besonderem machen.

Lange Rede, kurzer Sinn: Ich beschloss, mich im Rahmen meiner Masterarbeit mit dem Thema auseinanderzusetzen. Hier hat mich TEB super unterstützt und ich konnte mit dem ein oder anderen Mitglied ein Interview führen. Doch als meine Masterarbeit fertig war – ich habe damals übrigens den Hochschulpreis für meine Arbeit verliehen bekommen – , blieben noch viele Fragen offen, für die die Zeit (noch) nicht



**Forschungsprojekt
Bauchspeicheldrüsenkrebs:**

**Ihre Erfahrungen und
Erlebnisse sind gefragt!**

© Stillix / Fotolia #651253

gereicht hatte oder die sich neu ergeben hatte. Daher war es für mich nur logisch, mich weiterhin mit dem Thema zu beschäftigen – nun eben in Witten/Herdecke und im Rahmen einer Doktorarbeit.

Katharina Stang: Viele unserer Leserinnen und Leser haben schon von klinischen Studien gehört. Manche nehmen sogar selbst an einer teil. Was unterscheidet Ihre Untersuchung von einer klinischen Studie und wie genau gehen Sie vor?

Patrick Ristau: Das ist eine span-

nende Frage. Vielleicht vorab: In klinischen Studien werden häufig Therapien oder Medikamente erprobt. Ich interessiere mich für das Erleben der Menschen. Daher führe ich auch keine körperlichen Untersuchungen durch, vermesse nichts und mache keine Bilder. Ich führe stattdessen Interviews: von Angesicht zu Angesicht – deutschlandweit an einem Ort ihrer Wahl - am Telefon oder per Videokonferenz. Mir geht es darum, die Geschichten der Betroffenen zu erfahren. Und dafür muss ich ihnen zuhören.

Doch eins nach dem anderen. ▶▶▶

Zunächst melden sich mögliche Interessierte bei mir. Daraufhin erkläre ich ihnen das Projekt, wie das Interview abläuft und alles andere, was dazugehört. Danach verschicke ich diese Informationen nochmal per Post, sodass sich die Interessierten in Ruhe überlegen können, ob sie teilnehmen möchten. Falls ja, schicken sie

mir eine Einwilligungserklärung zurück. Danach suchen wir einen Termin, der meinen Gesprächspartnern am besten passt. Ach ja - und wir entscheiden uns für die Interviewform. Da spielt Corona natürlich auch eine Rolle, daher gibt es auch verschiedene Arten zur Auswahl, also vor Ort, per Video, etc. Ja und am Interviewtermin selbst höre ich mir die Geschichten der Menschen an – ich habe meist gar nicht so viele Fragen. Mich interessiert wirklich am meisten, was sie wie erlebt haben und was das mit ihnen gemacht hat.

Katharina Stang: Was machen Sie mit diesen Erkenntnissen?

Patrick Ristau: Naja, zunächst zeichne ich das Interview auf einem Diktiergerät auf. Danach wird es abgetippt und anonymisiert, sodass beispielsweise Namen und Orte er-

setzt bzw. entfernt werden. Vertraulichkeit hat oberste Priorität. Und dann beginnt die Detailarbeit. Ich gehe die abgetippten Interviews Wort für Wort und Zeile für >>>

TEILNAHMEAUFRUF

SIE SIND AN EINEM TUMOR DER BAUCHSPEICHELDRÜSE ERKRANKT?

Wenn Sie an einem Adenokarzinom der Bauchspeicheldrüse erkrankt sind, würde ich Sie im Rahmen meiner Doktorarbeit an der Universität Witten/Herdecke gern zu den folgenden Themenbereichen interviewen:

- Wie Sie Ihre Erkrankung erleben und ihr begegnen
- Wer Sie wie bei der Bewältigung ihrer Krankheit unterstützt

WOZU DAS GANZE?

Über das Erleben von Krebserkrankungen der Bauchspeicheldrüse ist bisher wenig bekannt. Weiterhin weiß man weder viel über die speziellen Bedürfnisse von Menschen mit Bauchspeicheldrüsentumoren noch darüber, wie Betroffene ihre Erkrankung bewältigen. Die Ergebnisse dieser Befragung sollen dabei helfen, zukünftige Patienten bedarfs- und bedürfnisgerechter zu behandeln und zu versorgen.

WIE FUNKTIONIERT ES?

Zunächst möchte ich gern einige wenige Eckdaten zu Ihnen und Ihrer Erkrankung erfahren und Ihnen weitere Informationen zukommen lassen. Wenn Sie in das Projekt passen, würde ich mich in einem zweiten Schritt gern für ein Gespräch an einem Ort Ihrer Wahl oder online bzw. per Telefon mit Ihnen verabreden. Dabei werden wir einige Fragen besprechen. Ihnen entsteht kein Nachteil und die Teilnahme ist anonym. Vor Beginn der Untersuchung und bei Interesse lasse ich Ihnen vorab detaillierte Informationen zur Untersuchung zukommen.

WER DARF TEILNEHMEN?

Menschen, die an einem Pankreastumor (Adenokarzinom der Bauchspeicheldrüse) erkrankt und älter als 18 Jahre sind. Die Teilnahme erfolgt freiwillig und unentgeltlich.

HABE ICH IHR INTERESSE GEWECKT? – DANN FREUE ICH MICH, UNVERBINDLICH VON IHNEN ZU HÖREN!

Patrick Ristau, M.A.
Stralsunder Str. 13, 23558 Lübeck

Telefon: 0451 58368638

E-Mail: info@forschungsprojekt-bauchspeicheldruesenkrebs.de
Web: www.forschungsprojekt-bauchspeicheldruesenkrebs.de

Zeile durch und suche dabei nach Mustern oder Auffälligkeiten. Wenn es beispielsweise zwischen Interview 1 und Interview 3 Parallelen gibt, in Interview 2 aber nicht, beginne ich nach den Ursachen und Zusammenhängen zu forschen.

Katharina Stang: Das klingt aber sehr aufwändig?

Patrick Ristau: Es ist aufwändig, macht aber auch eine Menge Spaß. Ich lasse die Interviews im Kopf noch einmal Revue passieren, wenn ich die Texte lese, und bin dann wieder zurückversetzt in die jeweilige Situation. So habe ich das Gefühl, den Menschen direkt eine Stimme zu geben.

Und es ist toll, wenn man Neues entdeckt und sich alles zu einem immer größeren Gesamtbild zusammensetzt.

Katharina Stang: Und konnten Sie schon Interviews führen?

Patrick Ristau: Ja, ich hatte im Winter 2020 und Frühjahr 2021 das große Glück, mich mit ersten Interviewpartnerinnen und -partnern austauschen zu können. Die Interviews sind mittlerweile ausgewertet und ich konnte bereits einige sehr spannende Erkenntnisse gewinnen.

Katharina Stang: Doch verraten Sie uns bitte: Wozu das Ganze?

Patrick Ristau: Ich denke, wir müssen die Menschen, die von einer Krankheit wie Bauchspeicheldrüsenkrebs betroffen sind, direkt nach ihrem Erleben fragen. Wir müssen mit ihnen und nicht über sie sprechen, wenn wir ihre Versorgung zukünftig verbessern möchten. Und wer könnte uns besser von den Sorgen, Ängsten und Nöten erzählen, die man als Mensch mit Bauchspeicheldrüsenkrebs durchlebt, als die Betroffenen selbst? Ich hoffe sehr, dass meine Forschungsergebnisse in der Zukunft einmal zu einer besseren Versorgung der Menschen führen können – dass sie besser unterstützt und auch dort abgeholt werden, wo sie stehen.

Katharina Stang: Das hört sich gut an. Nehmen Sie denn auch die Angehörigen in den Blick?

Patrick Ristau: Ja, auf jeden Fall! Die Rolle der Angehörigen zu beleuchten ist mir ein großes Anliegen. Die Krebserkrankung betrifft ja häufig auch das soziale Umfeld mit. Und Angehörige sind oft nicht nur mitbetroffen, sondern sie spielen häufig auch eine Rolle in Bezug auf den Umgang mit Belastungen und Herausforderungen. Das möchte ich gern miterforschen. Daher werde ich voraussichtlich im nächsten TEB-Magazin auch noch einmal gezielt Angehörige bitten, am Forschungsprojekt Bauchspeicheldrüsenkrebs mitzuwirken.

Katharina Stang: Das klingt nach einem großen Vorhaben – wir wünschen Ihnen viel Erfolg dabei. Wie werden wir von den

Ergebnissen erfahren?

Patrick Ristau: Ich halte TEB natürlich auf dem Laufenden. Wie in den letzten Jahren werde ich auch dieses Jahr Aktuelles aus dem Forschungsprojekt Bauchspeicheldrüsenkrebs auf dem Weltpankreaskrebstag präsentieren. Darüber hinaus gibt es auf der Projektwebseite www.forschungsprojekt-bauchspeicheldruesenkrebs.de allerlei Hintergrund-, aber auch aktuelle Informationen rund um das Projekt.

Katharina Stang: Vielen Dank für das Interview. Eine Frage noch zum Schluss: Wenn unsere Leserinnen und Leser Interesse haben, an Ihrem Forschungsprojekt mitzuwirken – wie kann man Sie erreichen?

Patrick Ristau: Am besten per Telefon oder E-Mail. Meine Kontaktdaten finden Sie unten auf dieser Seite und auf der Seite mit dem Teilnahmeaufruf hier im TEB-Magazin.



Patrick Ristau, M.A.

Stralsunder Str. 13, 23558 Lübeck
Telefon: 0451 58368638

info@forschungsprojekt-bauchspeicheldruesenkrebs.de
www.forschungsprojekt-bauchspeicheldruesenkrebs.de

Bohnen-Pastinaken-Eintopf

Zutaten für 2 Personen

200 g grüne Bohnen
 200 g Pastinaken
 1 rote Paprika
 10 ml Olivenöl
 200 g Rinderhackfleisch
 15 ml Sojasoße
 3 TL Tomatenmark
 100 ml Milch (3,5 % Fett)
 Fetakäse (48 % Fett)
 Salz, Paprikapulver, Kreuzkümmel
 (Cumin), schwarzer Pfeffer

Nährwerte pro Person:

440 kcal, Eiweiß 28 g, Fett 31 g,
 Kohlenhydrate 12 g, Ballaststoffe 5 g
 Enzyme insgesamt 93.000 I.E.
 Pro Gramm Fett mind. 3.000 I.E.
 Lipase

Zubereitung

Die Bohnen dritteln und 5 bis 8 Minuten in Salzwasser garen. In der Zwischenzeit die Pastinaken schälen und in Würfel schneiden. Die Paprikaschote entkernen und ebenfalls in Stücke oder Streifen schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, zunächst die Pastinaken 2 Minuten unter Rühren anbraten. Die Paprika dazugeben und 2 Minuten weiterbraten. Das Gemüse an den Rand schieben und das Hackfleisch 2 bis 3 Minuten in der Mitte der Pfanne krümelig anbraten. Danach mit der Sojasoße würzen und das Tomatenmark kurz mit anbraten. Danach die Milch dazu gießen und weitere 2 Minuten köcheln lassen. Den Eintopf würzen, mit den abgetropften Bohnen mischen und dem zerkrümelten Fetakäse verzieren. Der Eintopf kann sofort serviert werden.



*Guten Appetit
 wünscht Mechthild*

Hallo liebe Frau Stang,
 ich habe eine ganze Zeit nichts von mir hören lassen. Dennoch habe ich Ihre Zusendungen (sowie die überraschende Glückwunschkarte zu meinem Geburtstag) mit großer Dankbarkeit und Interesse gelesen. Seit Ende Mai ist mein Mann nun unter der herzlichen und professionellen Betreuung von Herrn Prof. Z. und dessen Team. Seitdem läuft auch die Chemotherapie, die er weitgehend gut verträgt. Man könnte sagen, wir lernen mit seiner Diagnose zu leben. Das gelingt mal besser und mal schlechter, je nach körperlicher und seelischer Verfassung. Die dabei so wertvollen fachlichen Kenntnisse und Tipps ziehen wir dabei in erheblichen Maße aus den Zusendungen von TEB. Dafür kann ich Ihnen nicht genug danken!
 Ich grüße Sie und das ganze TEB Team und sage aus ganzem Herzen DANKE für Ihr Wirken und Engagement!

A. V.

Sehr geehrte Frau Stang und TEB Team!
 Zuerst einmal möchte ich mich herzlichst bei Ihnen bedanken, wie wertvoll und hilfreich Eure Selbsthilfegruppe ist! So etwas habe ich noch nie gesehen! Ein ganz ganz großes Lob!!!!
 Euer Rat und Hilfe, Eure Homepage bis hin zum Expertentelefon - einfach alles - sind uns eine enorm wichtige Unterstützung in der Erkrankung meiner Mutter! Meine Mutter ist an einem Bauchspeicheldrüsentumor erkrankt und wurde erfolgreich durch Prof. R. in Göppingen operiert. Er hat uns auch auf Eure Selbsthilfegruppe aufmerksam gemacht. Durch sein enormes fachliches Wissen und seine wahnsinnig menschliche und liebevolle Art haben wir ihm so viel zu verdanken!

Mit freunlichen Grüßen
 T. S.

Hallo liebe Katharina,
 jetzt muss ich mich bei dir erstmal bedanken für das tolle Online-Meeting vom letzten Donnerstag. Ich finde, es war ein voller Erfolg. Schade, dass sich so wenige Mitglieder zugeschaltet haben.
 Dr. König war auch sehr informativ, was die einzelnen Fragen betraf. Überrascht war ich von einem Teilnehmer, der gar kein Kreon kennt bzw. nicht nimmt. So jemanden hatte ich bei meinem letzten stationären Aufenthalt auch im Zimmer. Hier habe ich erst mal Aufklärung betrieben und auch das neue Informationsheft und eine Mitgliederzeitung übergeben. Auf Nachfrage bei der Stationsschwester, warum diese Patientin nur 1 Kreon vor dem Mittagessen nehmen soll und zu den anderen Mahlzeiten keine – nach früherer Wipp – war die Antwort, die Ärzte haben das so eingetragen. Auch hier habe ich empfohlen, mal eine intensive Information über diese Enzyme zu verbreiten.
 Dir alles Gute und habe einen entspannten Sommer, damit sich dein Rücken auch mal erholen kann.
 Meine Bestrahlungen habe ich bald hinter mir, hoffe, dass sie den erwünschten Erfolg gebracht haben.

Liebe Grüße B.

Sehr geehrte Frau Stang,
 Ihnen und Ihrem ebenfalls sehr freundlichem Team möchte ich ein großes Lob aussprechen und danke für Ihre hervorragende Arbeit.
 Ihre fundierten Fachinformationen - sei es in gedruckter Form, auf Ihrer Internetseite oder per Videokonferenz - sind für mich sehr, sehr hilfreich.
 Bitte machen Sie weiter so!

Mit freundlichen Grüßen
 M. B.



Schreiben Sie uns Ihre Erfahrungen und Erlebnisse, die Sie durch uns erfahren haben und schicken diese zur Veröffentlichung bitte an unsere Mailadresse katharina.stang@teb-selbsthilfe.de.
 Adresse und/oder Telefondaten werden nicht veröffentlicht.



FEEDBACK

Kurzfeedback Peter Borchert

TEB Online-Gruppen-Treffen, 27.05.2021

Moderation: Katharina Stang; Referent: Dr. Peter Borchert

Thema: Motivation für das Diabetes-Selbstmanagement - Den Alltag meistern mit Diabetes 3 c

Es ist immer leicht, über Motivation und Selbstmotivation zu sprechen, solange das Barometer auf „Schönwetter“ zeigt. Um wieviel herausfordernder wird es, wenn wir mit schweren Erkrankungen konfrontiert werden, lernen müssen, damit zu leben, nicht einfach einen Schalter umlegen können, um alles auf „Null“ zu stellen.

Diese und ähnliche Gedanken gehen mir immer durch den Kopf, wenn mich Frau Stang als Referenten zum Thema Motivation anspricht, so auch zum TEB-Online-Gruppen-Treffen am 27.05.2021.

Zu erleben, mit welcher Offenheit die Teilnehmer*innen eigenes Erleben und Empfinden in diesem Treffen einbringen und mit welcher Behutsamkeit Erfahrungen und Emotionen anderer begleitet werden, ist für mich als Gast nicht nur beeindruckend, sondern unglaublich mutmachend.

Auch wenn nicht auf alles eine Antwort gegeben werden kann, das gegenseitige Zuhören, Informieren, Mitfühlen richtet den Blick auf das Mögliche, auf das, was wir beeinflussen können und in eigenen Händen haben. Und bestehende Sorgen und Nöte zu teilen, hilft ganz sicher, diese besser auszuhalten.

Liebe Frau Stang, liebe TEB-Onlinegruppe, ich sage ganz einfache „Danke“, dass Sie mich für diesen Nachmittag haben teil werden lassen in Ihrer Gruppe. Es ist zu wünschen, dass möglichst viele betroffene Menschen und deren Angehörige hier einen Platz finden könnten. Und es ist zu wünschen, dass Ihnen, liebe Frau Stang, niemals die Kraft ausgeht, diese Gruppenangebote zu ermöglichen.

Es grüßt herzlichst
Peter Borchert

Hyperthermie: ein nicht alltägliches Thema und doch ist es in der Selbsthilfe präsent

Immer wieder bekomme ich von Betroffenen die Frage gestellt, was ist Hyperthermie? Welche Bedeutung hat sie in der Behandlung von Bauchspeicheldrüsenkrebs? Ist sie anerkannt? Gibt es Studien? Wo wird sie durchgeführt und ist sie eine Kassenleistung?

Alles Fragen, die ich nur laienhaft erklären kann, weil es nach meinem Wissen keine klare und eindeutige Studienlage gibt. Ich weiß, dass z. B. die Universität Tübingen eine Studie durchgeführt hat, in der Hyperthermie in Verbindung mit Chemotherapie eingesetzt wurde, um neue Erkenntnisse zu gewinnen. Leider habe ich keine Kenntnis darüber, wie das Ergebnis der Studie war.

Die Meinungen der Betroffenen, die sich mit Hyperthermie behandeln ließen, sind oftmals zweigeteilt und total unterschiedlich. So sagen die einen, dass ihnen die Hyperthermie guttat, andere dagegen sagen, mir hat die Hyperthermie nichts gebracht.

Ja, auch die Kostenübernahme durch die Krankenkassen wird unterschiedlich dargelegt. Der eine sagt, sie wurde im Rahmen der Tumorbehandlung von der Kasse übernommen, andere berichten, dass sie einen eigenen Anteil von 150,- EUR pro Sitzung zuzahlen mussten.

Wenn ich bei Schulmedizinern nachfrage, ob die Behandlung mit Hyperthermie Vorteile hätte, bekomme ich oftmals keine oder nur unzureichende Antworten, die mir nicht helfen, die Behandlung mit Hyperthermie Betroffenen verständlich zu machen.

Jetzt könnte man sich fragen: „Warum nimmt sich TEB e. V. dieser Frage an und versucht, fundierte Antworten zu geben?“

Die Antwort ist einfach! Da wir unseren Mitgliedern gegenüber verpflichtet sind und diese ein Recht auf Beantwortung ihrer Fragen haben, habe ich mich dem Thema Hyperthermie neutral und unabhängig angenommen.

Wir von TEB e. V. haben nur das eine Ziel, unseren Mitgliedern eine klare, verständliche und ehrliche Antwort auf die Frage „Hyperthermie ja oder nein?“ zu geben.

Da ich kein Arzt bin, kenne ich mich auch nur laienhaft aus. Bevor ich irgendwas Falsches wiedergebe, habe ich mich entschlossen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Aus diesem Grund bat ich Herrn Dr. Matthias Kraft, Chefarzt der BioMed-Klinik in Bad-Bergzabern, uns die Hyperthermie, was sie ist und wie man sie einsetzt, zu erklären.

Herr Dr. Kraft ist mir seit Jahren bekannt und immer wieder haben sich unsere Wege gekreuzt. Als Chefarzt des Vinzentius Krankenhauses in Landau hat er es vor mehreren Jahren ermöglicht, dass wir dort eine Regionalgruppe aufbauen konnten und uns seine Räumlichkeiten zur Verfügung gestellt. Diese besteht jetzt schon seit Jahren, kann jedoch aktuell leider wegen Corona nur virtuell durchgeführt werden.

Auch war er sehr stark bei der Ernährungsleitlinie mit eingebunden. Ein Mediziner, der, so glaube ich, die Schulmedizin wie auch die Komplementärmedizin kennt. ▶▶▶



Dr. Matthias Kraft
Chefarzt der BioMed-Klinik, Bad-Bergzabern

Ein Mediziner schreibt:

Hyperthermie Behandlung - nur eine Spinnerei oder doch mehr?

Hyperthermie ist, einfach ausgedrückt, eine Überwärmungstherapie. Sie nutzt die Prinzipien eines Infektes, bei dem es zu Fieber kommt, damit das Immunsystem auf Grund der höheren Temperaturen effektiver arbeiten kann.

Zur Behandlung gibt es viele Hyperthermiegeräte, die entweder für eine Ganzkörper-, Oberflächen- oder aber zur Tiefenhyperthermie eingesetzt werden. Auch eine Perfusionshyperthermie der Körperhöhlen ist mit speziellen Geräten möglich. Die Techniken sind hierbei

unterschiedlich.

Bei der Oberflächen- und Ganzkörperhyperthermie werden spezielle Geräte eingesetzt, die sich der wärmenden Wirkung der nicht schädlichen Infrarot-A-Strahlen bedienen. Die Entdeckung, beziehungsweise der Nachweis der Infrarot (IR)-Strahlung gelang dem deutschen Astronomen William Herschel erstmalig im Jahre 1800. Er zerlegte das Sonnenlicht mit einem Prisma in seine spektralen Teile und fand dabei jenseits des roten, das heißt langwelligsten Bereichs des

sichtbaren Lichts, eine nicht sichtbare  wärmende Strahlung.

Die Fähigkeit zur Erwärmung von Stoffen dient auch heute noch zum Nachweis der Infrarotstrahlung. Die Wirkung beruht darauf, dass ihre Energie vom Körper aufgenommen wird und Moleküle im Körperinneren in Schwingung versetzt werden. Das Ergebnis kennen wir von der natürlichen Infrarotstrahlung der Sonne: es kommt zur Wärmebildung.

Die kurzwellige IR-A- 



Strahlung erreicht vorwiegend die Körperoberfläche. Durch Wärmeleitung erreicht die Temperaturerhöhung jedoch auch tiefer gelegene Körperregionen. Auf der positiven Wärmewirkung beruht die Verwendung von Infrarotstrahlung in der Medizin.

Bei der **Ganzkörperhyperthermie** (Fieberbehandlung) liegt das Augenmerk auf einer Stimulation des körpereigenen Immunsystems. Ein aktives und intaktes Immunsystem ist wichtig für die Tumorabwehr, aber auch bei anderen Entzündungen des Körpers nicht weg zu denken. Bei der Fieberbehandlung wird der Körper ganz langsam auf ca. 38,5 bis 40° C erwärmt, die Temperatur

dann gehalten und der Körper im Anschluss dann wieder auf normale Temperatur gebracht. Gleichzeitig erfolgt eine Infusionstherapie, um verlorene Flüssigkeit wieder zuzufügen. Die gesamte Behandlung dauert ca. 6 Stunden.

Bei der **Oberflächenhyperthermie** liegt der Fokus auf der Tumor-Behandlung von z. B. Hautmetastasen. Die spezielle Behandlung der Oberfläche mit der Infrarot-Strahlung kann aber auch zur Behandlung vieler weiterer Erkrankungen eingesetzt werden. Sie steigert die Durchblutung, erhöht den Sauerstoffgehalt im Gewebe und senkt die

Muskelspannung. In vielen Fällen wirkt die Oberflächenbehandlung auch schmerzlindernd.

Die lokale **Tiefenhyperthermie** hingegen basiert nicht auf der oben bereits genannten Wärmestrahlung, sondern auf der Technik modulierter Radiokurzwellen mit einer Frequenz von 13,56 MHz. Dank elektromagnetischer Wechselstromfelder wird so Wärme in tieferen Regionen des Körpers erzeugt, welche von einem Tumor oder von Metastasen befallen sind und behandelt werden sollen. Schon in der Schule haben wir gelernt, dass sich der Strom den Weg des geringsten Widerstandes sucht. Hierbei kommt es zu einer lokalen Erwärmung des Ziel-



gewebes im Körperinneren auf ca. 40 bis 43°C. Die Wirkung auf Tumorzellen ist vielschichtig. Im Rahmen einer Therapie mittels Hyperthermie werden Tumorzellen direkt zerstört (Apoptose). Hierbei ist es wichtig zu wissen, dass sich Tumorzellen hinsichtlich ihres Stoffwechsels von gesunden Zellen unterscheiden. Sie sind für Hitze deutlich empfindlicher als gesunde Körperzellen. Somit kann bei der Behandlung gesundes Gewebe geschont werden. Die Therapie funktioniert unabhängig von der Art der Krebszelle.

Alle Krebszellen haben darüber hinaus eine Eigenart: Sie produzieren auf Grund ihres speziellen Stoffwechsels Milchsäure, welche das Zellinnere und die Umgebung übersäuert und somit die Leitfähigkeit der Zellwand für elektrischen Strom massiv erhöht. Die Tumorzellen werden selektiv überhitzt und deren Ionenkanäle zerstört - dies führt zum Zelltod. Auch können sich Tumorzellen auf Grund der Hitzebildung nicht mehr verstecken. Ihre Tarnung wird aufgehoben, das Immunsystem kann somit die Tumorzellen wiedererkennen.

Hitzeschockproteine (Hsp), die vor Ort produziert werden, weisen Killer- und Fresszellen den Weg zu den Tumorzellen. Des Weiteren weist Tumorgewebe eine andere Durchblutung auf, welche es den Chemotherapeutika erschwert, an den Ort der Not zu kommen. Durch die lokale Überwärmung im Rahmen der Tiefenhyperthermie wird es den Therapeutika erleichtert, im Tumorgewebe ihre Wirkung zu entfalten.

Die Hyperthermie sollte als eine ideale Ergänzung zu den chemotherapeutischen und strahlentherapeutischen Verfahren verstanden werden und nicht, wie häufig, als „alternative Behandlungsmöglichkeit“ missachtet werden. Sie sollte nach Möglichkeit immer zusätzlich und möglichst gleichzeitig oder kurz nach einer Chemo- oder strahlentherapeutischen Behandlung erfolgen, da sich verständlicherweise die Effekte dadurch am optimalsten ergänzen.

Es ist von Vorteil, dass die Hyperthermie in der Lage ist, die häufig auftretenden Nebenwirkungen der Chemo- oder Strahlentherapie zu reduzieren. Auch kann sie eingesetzt werden, wenn die Chemotherapie zu sehr starken Nebenwirkungen führt. Auch bei einer niedrig-dosierten Chemotherapie kann in Verbindung mit der Hyperthermie der gewünschte Effekt gewährleistet werden.

Sie steigert zudem das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Betroffenen deutlich, die sich z. B. postoperativ in der Rekonvaleszenz und als Behandlungsoption in der Rezidivprophylaxe befinden.

Es gibt wenige Kliniken in Deutschland, bei denen die Hyperthermie-Behandlung Kassenleistung ist. Meist muss diese selbst bezahlt werden, da die Methode trotz ihrer seit Jahren nachweisbaren Erfolge noch nicht generell als Kassenleistung anerkannt ist. In Bad Bergzabern, einer der größten Hyperthermie Zentren Europas, ist dies glücklicherweise jedoch der Fall.

Bewegung nach der Covid-Pandemie bei Typ 3 c Diabetes - was hat sich verändert?

Von Dr. med. Stephan Kress

Bewegung bleibt auch nach der Pandemie ein Garant für eine gute Blutzuckereinstellung, Verbesserung von Bodymassindex, Taillenumfang und Lebensqualität. (1)

Geschlossene Fitnessstudios und Sportvereine haben die Notwendigkeit von eigen-motiviertem Bewegungsverhalten aufgezeigt. Es hilft den Menschen mit Diabetes, ihre ambivalente Situation zu verbalisieren und sie autonom durch die Abwägung ihrer individuellen Gründe für und gegen die Bewegung aktiv zu einer bewussten Entscheidung zu führen.

Neben der intrinsischen Motivation ist der Bedarf für einen Trainingsplan mit 40 bis 60 minütigen Einheiten an 3-5 Tagen pro Woche oder 150 Minuten Training pro Woche deutlich geworden. Bewegungstherapiepläne sind derzeit noch nicht Standard der Diabetesbetreuung in den Praxen. Die Anwendung von Bewegungsplänen in Praxen würde besonders mehr Patienten mit Inaktivität und Adipositas erreichen. (2)

Es gibt keinen Schwellenwert für den positiven Effekt von körper-

licher Aktivität. Das bedeutet: jede körperliche Aktivität ist besser als keine. Trotzdem liegt ein nicht-lineares Dosis-Wirkungs-Muster vor, so dass mehr Bewegung mehr bringt. (3)

Es ist bekannt, dass sitzende Tätigkeit und lange Arbeitszeiten zu einer Zunahme der Adipositas führen. (4)

Es wurden daher Ideen entwickelt, dieser nachteiligen Entwicklung entgegenzuwirken. So können kurzzeitige Sitzunterbrechungen durch körperliche Bewegung den postprandialen Blutzuckerwert ▶▶▶



GESUNDE LEBENSWEISE AUCH WÄHREND DER CORONA-PANDEMIE

Gesunde Ernährung

Mehr Wasser trinken

Positive Einstellung

Genügend Schlaf

INFOGRAFIKEN

Regelmäßiges Training

Aktive Lebensweise

Spaziergänge an der frischen Luft

Yoga

Chart Data:

Category	Value
Positive Einstellung	11 (orange), 32 (green), 57 (yellow)
Genügend Schlaf	63%, 30%, 17%, 13% (bars); 75% (clock)

besonders bei Menschen mit hohem BMI senken. Der Effekt ist ähnlich einem strukturierten aeroben Ausdauertraining wie Gehen, Laufen oder Radfahren. (5)

In der Kombination von Gehpausen und Fahrradfahren auf einem Pedaldesk über 3 Monate konnten Büroangestellte mit bisher zu wenig Bewegung das viszerale Fettgewebe und den Blutzucker im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant reduzieren. (6)

Während der Covid-Pandemie haben sich viele einen Hund erworben. So kann der Hundebesitzer auch nach der Pandemie sein Bewegungsverhalten positiv beeinflussen. Untersuchungen zeigen, dass Hundebesitzer ca. 5-6mal/Woche für insgesamt 93-109 min/Woche spazieren gehen und damit erreichen sie in der Regel ≥ 30 min körperliche Aktivität

an mehr Tagen/Woche im Vergleich mit Nicht-Hundespaziern. (7)

Hundebesitzer hatten nicht nur bei allen Schrittzählerparametern (Schrittzahl, Aktivitätszeit, Distanz, Kalorien), sondern auch bei Schlafparametern und in den Bereichen allgemeine Gesundheit, körperliche Funktionsfähigkeit, soziale Funktionsfähigkeit, Schmerzen, Vitalität und emotionales Wohlbefinden signifikante Vorteile. Auch der BMI war in der Gruppe derer, die auf den Hund gekommen sind, signifikant niedriger. (8)

Der Besitz eines Hundes hat somit auch nach Corona einen positiven Einfluss auf die allgemeine körperliche Aktivität und Gesundheit.

Die Unterbrechung des Sitzens durch Stehen und leichtes Gehen verbesserte den 24-Stunden-Glukosespiegel

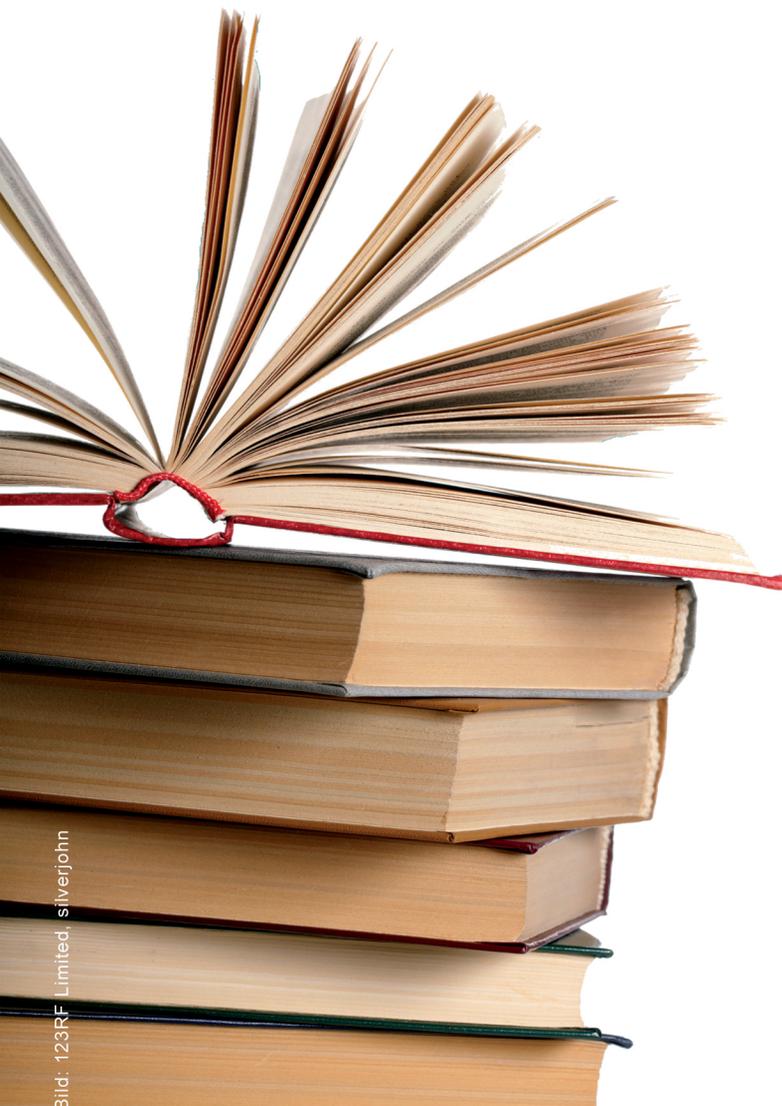
und die Insulinsensitivität bei Personen mit Typ-2-Diabetes in größerem Maße als strukturiertes Training. Somit deuten unsere Ergebnisse darauf hin, dass eine Unterbrechung des Sitzens durch Stehen und leichtes Gehen eine Alternative zu strukturiertem Training sein kann, um die Blutzuckerkontrolle bei Patienten mit Typ-2-Diabetes zu fördern. (9)

Die Freude am individuellen Wandern in der Natur wurde in Covid-Zeiten neu entdeckt, wobei neben der Ausdauerfitness das Gleichgewicht bei unregelmäßigem Untergrund trainiert wird. (10)

Auch während der Covid-Pandemie wurden viele E-Bikes gekauft und viele haben dadurch mit dem Fahrradfahren erneut begonnen. Es gibt derzeit noch wenige Erkenntnisse über die Stoffwechseleffekte im Vergleich zu anderen Bewegungsformen. Erste Daten geben Hinweise auf eine Reduktion der Blutzuckerwerte und der Möglichkeit, Medikamente einzusparen. (11)

Literatur:

- 1) Shah SZA, Karam JA, Zeb A, Ullah R, Shah A, Haq IU, Ali I, Darain H, Chen H. Movement is Improvement: The Therapeutic Effects of Exercise and General Physical Activity on Glycemic Control in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Diabetes Ther.* 2021 Mar;12(3):707-732. doi: 10.1007/s13300-021-01005-1. Epub 2021 Feb 5. PMID: 33547579; PMCID: PMC7947168.
- 2) Edward M. Phillips, Mary A. Kennedy *American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation* Vol. 4, 818-825, November 2012 <http://dx.doi.org/10.1016/j.pmrj.2012.09.582>
- 3) Geidl W, Schlesinger S, Mino E, Miranda L, Pfeifer K. Dose-response relationship between physical activity and mortality in adults with non-communicable diseases: a systematic review and meta-analysis of prospective observational studies. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2020 Aug 26;17(1):109. doi: 10.1186/s12966-020-01007-5. PMID: 32843054; PMCID: PMC7448980.
- 4) Virtanen M, Jokela M, Lallukka T, Magnusson Hanson L, Pentti J, Nyberg ST, Alfredsson L, Batty GD, Casini A, Clays E, DeBacquer D, Ervasti J, Fransson E, Halonen JI, Head J, Kittel F, Knutsson A, Leineweber C, Nordin M, Oksanen T, Pietiläinen O, Rahkonen O, Salo P, Singh-Manoux A, Stenholm S, Suominen SB, Theorell T, Vahtera J, Westerholm P, Westerlund H, Kivimäki M. Long working hours and change in body weight: analysis of individual-participant data from 19 cohort studies. *Int J Obes (Lond).* 2020 Jun;44(6):1368-1375. doi: 10.1038/s41366-019-0480-3. Epub 2019 Nov 25. PMID: 31767974; PMCID: PMC7260128.
- 5) Virtanen M, Jokela M, Lallukka T, Magnusson Hanson L, Pentti J, Nyberg ST, Alfredsson L, Batty GD, Casini A, Clays E, DeBacquer D, Ervasti J, Fransson E, Halonen JI, Head J, Kittel F, Knutsson A, Leineweber C, Nordin M, Oksanen T, Pietiläinen O, Rahkonen O, Salo P, Singh-Manoux A, Stenholm S, Suominen SB, Theorell T, Vahtera J, Westerholm P, Westerlund H, Kivimäki M. Long working hours and change in body weight: analysis of individual-participant data from 19 cohort studies. *Int J Obes (Lond).* 2020 Jun;44(6):1368-1375. doi: 10.1038/s41366-019-0480-3. Epub 2019 Nov 25. PMID: 31767974; PMCID: PMC7260128.





WORLD
PANCREATIC
CANCER DAYSM

RISIKOFAKTOREN - SYMPTOME - BEHANDLUNGEN

Online-Veranstaltung über ZOOM
kostenfrei

8. Welt-Pankreaskrebstag

18.11.2021 von 15:00 - 18:00 Uhr

Vorträge mit anschließender Diskussion

Den Link zur Veranstaltung finden Sie auf unserer Homepage
oder er kann in der TEB e. V. Geschäftsstelle über eMail angefordert werden.

Während der gesamten Veranstaltung werden Bild- und Filmaufnahmen gemacht und auf unserer Homepage, auf Twitter
und Facebook veröffentlicht. Mit Zuschaltung erfolgt die Einwilligung zur unentgeltlichen Veröffentlichung.

www.welt-pankreaskrebstag.de

TEB e. V. Selbsthilfe gegr. in Baden-Württemberg
Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse



Griffin: TEB e. V., 09/2021

Bitte schauen Sie nicht weg ...

Impressionen in Lila
Die Welt schaut hin!

Mitmach-Aktion

Schicken Sie uns Ihre Ideen, Bilder, Briefe mit Ihrem Namen
per eMail an geschaeftsstelle@teb-selbsthilfe.de
per Post an TEB e.V., Ruhrstraße 10/1
71636 Ludwigsburg
oder über www.impressionen.welt-pankreaskrebstag.de

Wir werden Ihre Beiträge auf unserer Homepage, im TEB-Magazin veröffentlichen und als Collage in der Musikhalle Ludwigsburg am Welt-Pankreaskrebstag ausstellen. Mit Zusendung der Bilder geben Sie uns die Freigabe zur Veröffentlichung.

Nachdem wir im letzten Jahr die Aktion „Wir laufen für Deutschland, jeder Schritt zählt“ erfolgreich durchgeführt haben, wollen wir in diesem Jahr wieder ein Zeichen für den Welt-Pankreaskrebstag setzen und eine neue Aktion „Impressionen in Lila“ anbieten, bei der jeder auf einfache Art und Weise und ohne große Anstrengung und Kosten mitmachen kann.

Welche Voraussetzungen braucht es, um mitzumachen? Kreativität, Wille, Lust, Solidarität, Ideen und Mut.

Jeder, ob groß ob klein, Betroffener, Angehöriger, Arzt, Klinik, Organisation, Industrie kann mitmachen und uns dabei unterstützen, dem Tag die ihm gebührende Aufmerksamkeit zu schenken. Alles ist möglich, **einzige Bedingung, die Farbe Lila muss deutlich zu erkennen sein!** Spazieren gehen, Laufen, Fahrradfahren, Tisch decken, Malen, Stricken, Basteln, Backen. In einem persönlichen Brief können Sie auch Ihre eigene Erkrankungsgeschichte oder Erfahrungen mit dem Welt-Pankreaskrebstag schildern. Hauptsache, die Farbe Lila ist auf den eingereichten Bildern in Form eines Kleidungsstücks, Maske, Blume, Stein, Glasur, Papier usw. sichtbar. Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!

TEB e.V. Selbsthilfe, das gesamte Team und insbesondere ich haben den großen Wunsch und die

Hoffnung, dass Sie, liebe Mitglieder, Betroffene, Angehörige und Interessierte, uns dabei helfen, diesen Tag erfolgreich zu gestalten. So kann Deutschland auch weltweit Aufmerksamkeit erreichen.

Wie kamen wir auf diese Idee?

TEB e. V. ist Gründungsmitglied der World Pancreatic Cancer Coalition, aus der der WPCD entstand, und seit Jahren bestehen persönliche Verbindungen zu aktiven Unterstützern dieses Tages.

Seit 2013 wird der Tag auch in Deutschland erfolgreich durchgeführt. Inzwischen ist er etabliert und wir haben dadurch die Öffentlichkeit für diese schwere Erkrankung sensibilisiert.

Nach dem Erfolg der letztjährigen Aktion „Deutschland läuft für den Welt-Pankreaskrebstag“ suchten wir nach einer Aktion, bei der jeder mitmachen kann und die eine Außenwirkung haben sollte. Mit den „**Impressionen in Lila**“ appellieren wir an die Kreativität der Menschen. Jede einzelne Idee von Ihnen ist ein Mosaikstein und zusammengesetzt entsteht ein Gesamtkunstwerk, das die Bedeutung des Welt-Pankreaskrebstages auf der ganzen Welt unterstreicht.

Auch in Deutschland sind viele Menschen von dieser schweren Erkrankung betroffen - für sie gilt es, darauf aufmerksam zu machen!

Katharina Stang



**Totale Erschöpfung
Unerklärliche Müdigkeit!**

Totale Erschöpfung, unerklärliche Müdigkeit

Bei meinen persönlichen Beratungen von Betroffenen bin ich immer wieder mit deren Problemen, Sorgen, Nöten, Ängsten und Gefühlen konfrontiert.

Immer wieder höre ich dabei, dass sie sich unerklärlich müde, erschöpft und antriebslos fühlen. Oft verbinden sie ihre eigenen Gefühle mit der Frage, was ist los mit mir? Warum habe ich auf nichts mehr Lust? Wo ist meine Kraft geblieben?

Wenn ich sie dann bitte, mir ihre Empfindungen näher zu beschreiben, höre ich: „Ich habe eine lähmende Müdigkeit, fühle mich leer, antriebslos, kraftlos, ja einfach erschöpft und das schon seit Tagen, Wochen, Monaten.“ Bei einer solchen Beschreibung kommt bei mir schnell der Verdacht auf, dass es sich um die totale Erschöpfung, die sogenannte Fatigue, handeln könnte.

Fatigue ist der medizinische Begriff für diese Symptomatik, gesprochen wird es „Fatieg“. Der Begriff Fatigue kommt aus dem Französischen und bedeutet „Ermüdung, Mattigkeit“.

Aktuell berichten auch immer wieder Menschen in den Medien von den Folgen einer überstandenen Corona-Erkrankung, durchaus auch nur mit einem leichten Verlauf. Sie beklagen, dass sie Wochen oder Monate später unter einer unerklärlichen Müdigkeit und Erschöpfung leiden. So sagte eine 28-jährige Frau, dass sie durch diese Ermüdungsercheinungen kaum noch in der Lage ist, weite Strecken oder große Anstrengungen zu bewältigen.

Fatigue ist eine besonders schwere Form von Ermüdung, die sehr oft bis hin zur totalen Erschöpfung führt und bei allen schweren Krankheitsbildern auftreten kann. Betroffene können kaum ihren Alltag oder kleinste Anstrengungen, wie z. B. Treppensteigen, kurze Spaziergänge oder Hausarbeit bewältigen. Jegliche

Anstrengung fällt ihnen sehr, sehr schwer. Der Alltag, das gesamte Leben ist für sie nur unter größtem Krafteinsatz zu meistern.

Bei gesunden Menschen führt eine körperliche und geistige Anstrengung zu einer vorübergehenden Müdigkeit. Nach einem erholsamen Schlaf oder einer Erholungspause sind sie wieder voll einsatzfähig. Anders ist das bei der Fatigue, da gibt es keine Erholungsphase, Betroffene fühlen sich dauerhaft müde.

Auf meine Frage, wie sie die „Fatigue“ empfinden, antworten viele: „Es ist sehr quälend und belastet mich mehr als so mancher Schmerz.“

Gerade bei der Diagnose Bauchspeicheldrüsenkrebs ist die Fatigue



eine weit verbreitete Begleiterscheinung, die die Betroffenen z. B. in Arbeitsfähigkeit, Lebensqualität, Sexualleben, Partnerschaft, Bindung zu Freunden, emotionalem Wohlbefinden erheblich einschränken kann.

Betroffene müssen wissen, dass sie mit ihren eigenen Kraftreserven sorgsam umgehen sollten und dabei ein Gefühl bekommen, was sie sich selbst an Arbeiten oder Tätigkeiten zutrauen und welchen Kraftaufwand sie dazu benötigen.

Es ist für Betroffene sehr schwer, Außenstehenden oder gar ihren Partnern, Kindern und Freunden das Empfinden der starken Erschöpfung begreiflich zu machen und von ihnen

das Verständnis zu bekommen, das sie dringend brauchen. Häufig fühlen sie sich nicht verstanden und auch nicht ernst genommen, was wiederum zu Unsicherheiten, Konflikten, Ängsten und Spannungen führen kann.

Wichtig ist, dass der Partner, die Angehörigen oder das Umfeld den Betroffenen die nötige Akzeptanz, Rücksicht und Verständnis entgegenbringen, auch wenn es für sie oftmals unverständlich ist. Außerdem sollten sie den Betroffenen zugewandt und gesprächsbereit sein und ihnen dort Unterstützung gewähren, wo sie sie gerade brauchen.

Es empfiehlt sich, ein Fatigue-Tagebuch, das es schon seit Jahren gibt, zu führen, in dem der Tagesablauf sowie das jeweilige körperliche und seelische Befinden festgehalten werden. Manchmal gelingt es, damit den Tagesablauf besser zu planen. Wichtige Dinge und Aufgaben können auf Zeiten, in denen es den Betroffenen entsprechend gut geht, verlegt werden. Aus der Sicht der Experten empfiehlt man, die Aktivitäten allmählich und behutsam zu steigern. Übermäßiges Schonen sollte man vermeiden. ▶▶▶



Was können die möglichen Ursachen von Fatigue sein?

- Tumorerkrankungen
- Tumorbehandlungen, wie z. B. Operationen, Chemo-, Strahlen-, Immun- und Gentherapien
- Anämie (Blutarmut)
- Sepsis
- Gewichtsverlust
- Mangelernährung
- Muskelabbau und mangelnde Bewegung
- Schlafstörungen



Die Diagnose Bauchspeicheldrüsenkrebs macht Angst und drückt auf das Stimmungsbarometer, indem es die Lebensfreude und Lebenskraft schmälert.

Bei Operationen kann es sein, dass die Müdigkeit erst nach zehn Tagen verstärkt auftritt und nach einem Monat wieder auf das Maß vor der Operation zurückgeht. Nach weiteren Monaten verschwindet sie oftmals wieder ganz.

Bei Chemotherapie kann die Fatigue kurz nach der Behandlung beginnen und in vielen Fällen nimmt sie bis zum 10. Tag zu und geht danach bis zur nächsten Chemo zurück. Sie kann aber auch länger anhalten.

Bei Strahlentherapie werden die meisten von Fatigue geplagt. Je größer die bestrahlte Fläche ist, desto länger dauert auch die nachfolgende Zeit der Erschöpfung bzw. Müdigkeit an.

Eine Immuntherapie ist von grippeähnlichen Nebenwirkungen begleitet, zu denen auch Fatigue gehört. Müdigkeit und Schwäche können hier solche Ausmaße annehmen, dass die Behandlung abgebrochen werden muss. Oftmals klingen die Symptome nach der Behandlung wieder ab.

Welche Symptome können bei einem Fatigue-Syndrom auftreten?

- rasche Erschöpfbarkeit
- Schwächegefühl
- Antriebsstörung, keine Motivation
- Müdigkeit, fehlende Energie, hoher Bedarf an Ruhezeiten
- eingeschränkte körperliche Belastbarkeit
- eingeschränktes oder gestörtes Schlafverhalten
- Konzentrationsschwäche





VORBEUGUNG THERAPIE

Ist Fatigue heilbar?

Nach meinem Wissenstand ist bis heute die genaue Ursache des Fatigue-Syndroms noch nicht bekannt. Es wird vermutet, dass es einen neuroimmunologischen Ursprung hat. Aus diesem Grund gibt es auch keine zielgerichtete Vorbeugung oder Therapie.

Was kann bei Fatigue helfen?

So vielschichtig die Ursachen bei Fatigue sind, gibt es auch dementsprechend zahlreiche Behandlungsansätze. Am Anfang jeder Behandlung steht die Aufklärung und Sensibilisierung des Betroffenen, seines Partners sowie der Angehörigen.

Das Fatigue-Syndrom gehört in ärztliche Hände!

Hier kann der Arzt z. B. bei Blutarmut eine entsprechende Therapie, die die Blutbildung anregt, verordnen.

Kann eine Psychotherapie helfen?

Zur Aufklärung von Konflikten, Stress oder Schlafstörungen und zur Hilfe einer gewünschten Verhaltensveränderung oder Konfliktverarbeitung ist ein psychotherapeutisches Herangehen oft sinnvoll und empfehlenswert.

Sind Sport und Bewegung sinnvoll?

Hier lautet die Antwort eindeutig ja. Es braucht keinen Ausdauersport, sondern es genügt, wenn man Bewegungen, wie z. B. Treppen gehen statt Aufzug fahren, kleine Spaziergänge statt Joggen in seinen Alltag integriert. Auch Bewegungen im Sitzen können sehr nützlich sein. Man sollte darauf achten, dass man am Anfang mit den Aktivitäten klein beginnt und diese nach und nach steigert. Vielleicht kann man daran später ein aufbauendes Ausdauertraining anschließen.

Worauf muss ich beim Sport achten?

Auf keinen Fall sollte man sich bei seinen sportlichen Aktivitäten überanstrengen, das könnte dazu führen, dass die Fatigue sich verstärkt. Wer glaubt, dass er seiner Erschöpfung mit Sport entgegenzutreten kann, sollte peinlichst genau darauf achten, dass er sich dabei nicht überfordert. Zuviel kann hier genau das Gegenteil bewirken. Man sollte immer sein Krankheitsbild, seine körperliche und seelische Verfassung im Auge behalten. Wichtig ist auch, dass Sie mit Ihrem behandelnden Arzt abklären, ob Sie Sport oder Bewegung in Ihren Alltag einbauen oder lieber darauf verzichten sollten. ▶▶▶

Die Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention sowie der Deutschen Krebsgesellschaft sehen möglichst täglich Ausdauereinheiten und zwei Mal wöchentlich Krafttrainingseinheiten (eine Einheit umfasst 30-45 Minuten) vor.

Nach meiner Auffassung und Erfahrung ist es wichtig, dass bereits im Krankenhaus die sportliche Therapie beginnen sollte. Dadurch wäre eine professionelle Einführung von gezielten Bewegungen gesichert, und der Betroffene hätte sofort die Möglichkeit, seine Muskeln aufzubauen. Oft fällt es den Betroffenen leichter, wenn sie die Übungen unter fachlicher Anleitung machen und es motiviert sie gleichzeitig, wenn sie ein Lob oder Anerkennung aus be-rufenem Munde bekommen.

Ich weiß aus meiner eigenen Erfahrung, dass das, was ich hier beschreibe, alles andere als leicht ist. Auch ich hatte immer wieder enorme Schwierigkeiten, mich zu motivieren und kontinuierlich sportlich zu betätigen. Mein Geist wollte, doch mein Körper war schwach. Ich fühlte mich müde, erschöpft, ausgelaugt und überfordert.

Zum Glück hatte ich eine hervorragende Ärztin an meiner Seite, die mich immer und immer wieder ermutigte, nicht aufzugeben. Sie half mir, meinen inneren Schweinehund zu besiegen, indem sie mir kleine Übungen gab und diese ganz langsam steigerte.



Ja, es war für mich jeden Tag aufs Neue eine Überwindung, doch diese hat sich mehr als gelohnt. Ich spürte nach und nach ganz viele positive Veränderungen. Ich fühlte mich einfach besser und so manches, was mir vorher schwerfiel, wie z. B. Laufen, Treppensteigen, kleine Spaziergänge und Hausarbeit, konnte ich jeden Tag ein bisschen besser bewältigen. Ängste, Schlaflosigkeit, Depression wurden weniger, dafür nahm meine Beweglichkeit tagtäglich zu und gab mir wieder Kraft und Lebensqualität. Ich fühlte plötzlich wieder Leben in mir und meine eigene Wertschätzung kam zurück. Die Anstrengung war enorm, doch was ich an Lebensglück wiederbekam, war unbeschreiblich. Ich wurde mit einer Steigerung meines Selbstwertgefühls belohnt.

Was ich dabei erwähnen muss: ich hatte damals viele schwere Operationen zu verarbeiten, jedoch glücklicherweise keine Krebsdiagnose, und trotzdem hat bei mir die Fatigue zugeschlagen.

Ich weiß aber auch, dass Betroffene, die die Diagnose Bauchspeicheldrüsenkrebs haben, um ein Vielfaches mehr an Motivation brauchen als ich sie benötigte. Doch hier sage ich: „Gebt nicht auf, versucht es mit leichten Bewegungen und sportlichen Übungen. Bleibt dran und versucht, Euch selbst zu motivieren, Euer Körper und Eure Seele danken es Euch, indem Ihr vielleicht besser schlafen könnt und dabei Kraft und Ausdauer tankt.“

Was kann man selber tun?

Immer wieder stelle ich fest, dass Betroffene nur wenig oder gar nicht über ihre Fatigue-Beschwerden reden wollen, weil sie der Meinung sind, dass diese zu ihrer Krebserkrankung gehören, man nichts dagegen tun kann und man sich damit abfinden muss.

Doch das ist nicht der richtige Weg, denn wenn man nicht darüber spricht, findet man keine Hilfe. Ärzte und Pflegepersonal können nur

medizinisch einschreiten, wenn sie erfahren, wie es ihrem Patienten geht.

Auch kann es von Vorteil sein, wenn man das Thema Fatigue in der Selbsthilfegruppe anspricht und aus dem Munde Betroffener erfährt, wie sie damit umgehen, was sie machen und was ihnen geholfen hat.

So entstand dieser Artikel, denn Fatigue war ein Thema in unserer Online-Gruppe und ermutigte mich, darüber zu schreiben.

Wie kann man seine Kräfte richtig einteilen und auch stärken? Wie kann man mit kleinen Veränderungen den Schlaf verbessern? Welchen Stellenwert hat die Ernährung bei Fatigue? Welche Rolle haben Bewegung und Sport? Wie können wir unseren Alltag, unser Leben nach unseren Wünschen und Bedürfnissen zufriedenstellend gestalten?

Alles richtig und ausführlich in diesem Artikel zu beschreiben, würde den Rahmen sprengen. Falls Sie Fragen zu diesem Thema haben, rufen Sie mich an, gerne werde ich versuchen, individuell auf Ihre Probleme einzugehen und gemeinsam mit Ihnen nach Lösungen zu suchen.

Noch eine Bitte!

Wenn Sie bei sich Symptomen  z. B. ständige Müdigkeit, Erschöpfung, Blässe, Kurzatmigkeit, Herzjagen, Schwindel, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, Schmerzen in der Brust oder einen erhöhten Puls feststellen, gehen Sie unbedingt zu Ihrem behandelnden Arzt und sprechen Sie mit ihm. Je länger die totale Erschöpfung anhält, umso schwerer wird es sein, Wege, die zu einer Verbesserung führen, zu finden.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie Schritt für Schritt wieder aus der totalen Erschöpfung herausfinden und, wie auch ich, wieder die positiven Seiten des Lebens spüren.

Katharina Stang

Unser Körper braucht Erholung

Jeder Mensch, egal ob gesund oder krank, braucht Erholung, damit sich der Körper z. B. von Stress, Arbeit, körperlicher wie geistiger Anstrengung regenerieren kann, und wir weiterhin aktiv bleiben können.



Wer glaubt, dass man sich in einem Urlaub, in dem man nur faul am Strand liegt, richtig und ausreichend erholen kann, der wird oft eines Besseren belehrt.



Jeder Mensch sollte darauf achten, dass er seinem Körper ausreichend Zeit und Gelegenheit gibt, damit er sich erholen kann. Dies ist umso wichtiger bei Menschen, die an einer schweren Erkrankung wie z. B. Bauchspeicheldrüsenkrebs leiden, denn jede Therapie und Behandlung ist eine Belastung und verursacht oftmals Stress. Dabei müssen wir zwischen dem positiven (Eustress) und dem negativen Stress (Distress) unterscheiden.

Heute weiß man, dass der Distress oftmals krank machen kann. Doch auch hier gibt es Mittel und Wege, das zu verhindern, indem wir unserem Körper und Geist immer wieder Auszeiten anbieten. Manchmal kann es helfen, Tagesablauf, Arbeitsaufwand und Gewohnheiten zu ändern, indem man z. B. zwischen durch eine Pause einlegt.

Welche Wege zur Erholung eingeschlagen werden, ist sehr individuell. So ist Erholung für den einen Sport, Bewegung, Gartenarbeit, Geselligkeit und für den anderen ist es Lesen, kurze Spaziergänge, Telefonieren usw. Egal, welchen Weg der Erholung wir einschlagen, das Ziel ist immer dasselbe: Der Körper braucht diese Auszeit, um wieder Kraft und Energie aufzutanken. Ohne dass wir eine Rückgewinnung der verbrauchten Kräfte unserem Körper ermöglichen, werden wir es nicht schaffen, unseren Alltag in jeglicher Form zu meistern.

Erholung ist unbedingt erforderlich!

Sie hilft uns, dass wir leistungsfähig in jeder Situation im Alltag bleiben und dadurch sowohl im beruflichen wie privaten Leben zurechtkommen. Ich kann nur jedem ans Herz legen, dass er immer auf genügend Pausen und Erholung achtet, damit der Körper und der Geist nicht überfordert werden und sich daraus weitere Erkrankungen wie z. B. die totale Erschöpfung oder Depression einschleichen können.

Was ist Erholung?

Unter dem Begriff Erholung versteht man die Rückgewinnung der verbrauchten Kräfte bzw. die Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit. Jegliche Art von Beanspruchung mindert unsere körperlichen und geistigen Ressourcen, deren Folge die totale Erschöpfung sein könnte. Wichtig ist es, dass man die leeren Speicher wieder auffüllt und dadurch Kraft und Energie tanken kann. Diese beiden Grund-Prinzipien von Arbeit und Erholung sind wichtig. Wer diesen Kreislauf ständig unterbricht, fühlt sich körperlich wie geistig ausgelaugt, der Alltag ist nur schwer zu bewältigen, und es führt zwangsläufig zu einem Defizit, das man nur schwer wieder aufbauen kann.

Wie kann man sich erholen?

Wer glaubt, dass man sich in einem Urlaub, in dem man nur faul am Strand liegt, richtig und ausreichend erholen kann, der wird oft eines Besseren belehrt.

Laut des Zentrums für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln hat man nach einem erholsamen und aktiven Urlaub bis zu zehn Wochen lang nachweisbar weniger Stresshormone im Körper und ist somit stressresistenter. Auch das Immunsystem wird gestärkt und Bakterien sowie Viren haben weniger Angriffsfläche.

Wann Erholung?

Erholung ist immer dann, wenn wir uns nicht unter Druck und hohe Anforderungen stellen. So könnte ein Urlaub zu Hause oder in der Nähe anstatt in fremden Ländern den Stress von langen Reisezeiten, fremden Übernachtungen und fremdem Umfeld erheblich mindern. Der Körper muss sich z. B. nicht wegen Zeitverschiebung, Essen, Trinken oder Hitze umstellen und so manche vermeidbare Erkrankung wie z. B. Kopfschmerz, Durchfall, Erbrechen trägt nicht zu zusätzlichem Stress bei. In der Vergangenheit ging man davon aus, dass der Mensch ca. drei Wochen

(eine Woche für den Stressabbau und weitere 14 Tage für die Regeneration) zur Erholung benötigt. Doch darüber, ob das so ist, sind sich die Urlaubsforscher nicht zu 100 % sicher.

Wann fängt die Erholung an?

Man sollte sich jeden Tag mindestens 15 Minuten einplanen, in denen sich Körper und Geist erholen können. Eine Zeit, in der man seinem Körper die nötige Ruhe gönnt und in der man seine Seele einfach mal baumeln lässt. Erholung sollte nicht nebenbei stattfinden, sondern sie sollte effektiv und tatsächlich den Stress, der uns belastet oder an unseren Kräften zehrt, abbauen.

Die Entspannung nach einem arbeits- und stressreichen Tag auf der Couch, wo wir uns vom Fernseher berieseln lassen, empfindet der Körper als Entlastung und Erholung, doch der große Unterschied liegt im Ausmaß und der Geschwindigkeit, mit der die ausgeschütteten Stresshormone abgebaut werden. Atmung, Blutdruck und Herzschlag fahren runter, doch die Muskulatur steht weiterhin unter Spannung und die zuvor ausgeschütteten Stresshormone zirkulieren weiter im Körper.

Durch Bewegung, Sport werden vermehrt Hormone wie Endorphine und Serotonin produziert, welche die Stresshormone neutralisieren. Die sogenannten sanften Sportarten, wie z. B. Yoga, Tai-Chi oder Qigong, sind bewährte Möglichkeiten, Stress abzubauen. Dazu gehört auch das Spazierengehen an der frischen Luft. Ausdauersportarten mit simplen Bewegungsmustern wie Joggen oder Schwimmen sind dagegen weniger erholfördernd. Der Grund, so ist die Meinung der Stressforscher, liegt darin, dass bei eingeübten oder sich ständig wiederholenden Bewegungsabläufen immer noch die Gelegenheit besteht, sich bewusst oder unbewusst mit den täglichen Stressfaktoren zu beschäftigen. ▶▶▶

Was können wir zur Erholung beitragen?

Positives Denken fördert die Erholung. In der Regel ist es so, dass das menschliche Gehirn stärker auf negative Dinge als auf positive reagiert. Das kann daran liegen, dass wir oftmals zu sehr überlastet sind, und wir die hohen Anforderungen im Berufs- und Privatleben nicht ausreichend durch Erholung ausgleichen. Wenn man gut erholt ist, reagiert man ausgeglichener und stressfreier auf schlechte Nachrichten.

Wichtig: Positive Gefühle gleichen die negativen in der Wirkung auf Körper und Geist aus. Man geht davon aus, dass die negativen Wirkungen oft so stark sind, dass sie die positiven in einem Verhältnis 3:1 überwiegen.

Gesunder Schlaf

Ein gesunder und ausreichender Schlaf ist ein unerlässlicher Faktor für Erholung und Regeneration und ein Garant für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und Vitalität.

In aktuellen Studien im Bereich der Schlafforschung gibt es ein „normales“ Schlafmaß nicht. Unser Schlafbedarf wird größtenteils von unseren Erbanlagen bestimmt. In der Regel sind sieben bis acht Stunden Schlaf optimal, damit sich unser Körper und Geist erholen. Damit der Schlaf auch die nötige Erholung bringt, sollte man, wenn möglich, auf ein abgedunkeltes Zimmer, in dem kein Fernseher steht, die Raumtemperatur stimmt und das von Lärm abgeschirmt ist, achten. Jedes Schlafverhalten ist individuell, doch die Erholung sollte immer im Vordergrund stehen.

Soziale Kontakte fördern die Erholung!

Soziale Beziehungen sind ein guter Stresspuffer! Sie dienen der Erholung und fördern die Regeneration.

Der amerikanische Neurowissenschaftler Robert Sapolski unter-

suchte mit Hilfe von Blutproben den Stresspiegel von in der Serengeti lebenden Affen. Er fand heraus: Je mehr dauerhafte Freundschaften ein Affe hatte, um so geringer war die Konzentration der Stresshormone in seinem Blut. Je mehr er sich um sich und andere kümmerte, desto gesünder und entspannter war er.

Das gleiche Bild können wir auf uns Menschen übertragen. Freundschaften sind seit Millionen von Jahren ein genetisch angelegtes wirksames Programm, das wir von unseren Vorfahren übernommen haben und das gegen schädliche Auswirkungen von Überlastungen steht.

Persönliche Kontakte und Präsenz-Gruppen bringen weit mehr Entspannung und Erholung als Textnachrichten, Telefonate und Online-Gruppen.

Seit Jahren forschen Umwelt- und Gesundheitspsychologen über den Einfluss der Natur auf das Wohlbefinden des Menschen. Viele Studien zeigten, dass jegliche Form von Wasser, Wiesen und Wälder sich positiv auf die Psyche auswirkt. Unser Geist kommt in der Natur wesentlich schneller zur Ruhe, Puls und Blutdruck gehen spürbar nach unten und der Körper entspannt sich.

Wir von TEB e. V. Selbsthilfe wissen, dass gerade Menschen, die sich krankheitsbedingt in einer Ausnahmesituation, in Behandlung und Therapie befinden, unbedingt auch auf Erholungsphasen achten müssen. Wir alle brauchen Erholung, damit wir unserem Körper, Geist und unserer Seele die Möglichkeit bieten können, sich neu zu regenerieren und Kraft zu schöpfen.

Erholung ist wichtig und sollte in unserem Alltag eine tragende Rolle spielen!

Katharina Stang
Boris Mönnich/ Freier Journalist



**Der Körper braucht Auszeit,
um wieder Kraft und Energie aufzutanken**



Zur Mitgliedschaft bei TEB e. V.

Bei der Mitgliederversammlung von TEB e. V. am 08.05.2021 wurden folgende zwei Änderungen einstimmig beschlossen und bereits in unserer Satzung entsprechend aktualisiert. Beide Änderungen sind gültig ab 01.07.2021 und betreffen die Aufnahmebedingungen bei einer Mitgliedschaft.

Aufnahmegebühr: Es wird eine einmalige Aufnahmegebühr in Höhe von 30,- Euro erhoben. Bei Familienmitgliedschaft ist diese nur einmal zu entrichten.

Erhöhung Mitgliedsbeitrag: Auf ausdrücklichen Wunsch der Mitglieder wird der Mitgliedsbeitrag (seit 2012 unverändert konstant) pro Kalenderjahr von 25,- auf 30,- Euro erhöht. Bei bestehender Mitgliedschaft wird die Beitragserhöhung von 25,- auf 30,- Euro ab Januar 2022 erhoben.

**Einmalige Aufnahmegebühr
in Höhe von 30,- EUR**

**Jährlicher Mitgliedsbeitrag
in Höhe von 30,- EUR**

**Ab dem 2. November 2021
befindet sich unsere
Bundes- und Landesgeschäftsstelle
in neuen Räumlichkeiten**



Unsere neue Adresse:
TEB e. V. Selbsthilfe
Karlstr. 42 /Ecke Stuttgarter Str. 32
71638 Ludwigsburg

Dieser Umzug wurde erforderlich, da wir am 30.6.2021 unerwartet und unverhofft die Kündigung für die jetzige Geschäftsstelle zum 31.12.2021 bekamen.

Wir hätten diese noch umgehen können, wenn wir eine monatliche Mieterhöhung von 237,50 EUR und einen neuen Vertrag, der für uns erhebliche Nachteile gehabt hätte, unterschrieben hätten. Dieser neue Mietvertrag wäre zu jeder Zeit kündbar gewesen und wir hätten keinerlei Mietsicherung gehabt.

Die Art und Weise, wie uns die Kündigung nach 13 Jahren gutem, einvernehmlichem und harmo-

nischem Mietverhältnis zugestellt wurde, war für den Vorstand ein großer Vertrauensverlust.

In einer außerordentlichen Vorstandssitzung, in der wir es uns nicht leicht gemacht haben, entschied der Vorstand, die Kündigung anzunehmen und nicht auf die Mieterhöhung und den neuen Vertrag einzugehen.

Also machten wir uns auf die Suche, um unseren Mitarbeitern und Mitgliedern eine neue Heimat zu geben, weiterhin unsere vielfältigen Aufgaben und Ziele zu verwirklichen sowie unsere Gruppentreffen in Präsenz durchzuführen.

Vielleicht hatten wir Glück, vielleicht ist es der Zeit geschuldet, dass wir innerhalb von zwei Wochen mehrere Objekte angeboten bekamen. Alle hätten uns genommen

auf Grund unseres guten Namens. Unsere Entscheidung fiel auf das Büro in der Stuttgarter Straße, da es behindertengerecht zu erreichen ist und alle unsere Anforderungen und Wünsche erfüllt.

Wir wissen sehr genau, dass jetzt viel Arbeit und auch erhöhte Kosten wie z.B. Doppelmiete, Makler, Umzug, Neuanschaffungen usw., auf uns zukommen.

Ich hoffe und wünsche mir, dass wir Menschen finden, die uns in dieser schwierigen Situation finanziell unterstützen. Dazu benötigen wir gebundene Spenden und danken jedem, der uns in irgendeiner Weise hilft.

Ich bin mir sicher, der Vorstand, ich, alle Mitarbeiter und Ehrenamtlichen tragen dazu bei, dass wir in der neuen Geschäftsstelle mit neuer Kraft und neuem Mut starten können.

Sobald es uns möglich ist, laden wir Sie gerne zu einem Tag der Offenen Tür ein.

Katharina Stang

Möchten auch Sie TEB e. V. Selbsthilfe unterstützen?
Dann werden Sie Mitglied mit einem Jahresbeitrag ab 30,00 €.



Beitrittsformular

per Telefax 07141 9563637



TEB e. V. Selbsthilfe
Ruhrstraße 10/1
71636 Ludwigsburg, Württ

Wodurch sind Sie auf uns aufmerksam geworden?

- Klinik, welche? _____
- Arzt, welcher? _____
- Internet Medien
- durch Betroffene Hilfe am Krankenbett
- sonstiges _____

Beitrittserklärung

Ich erkläre hiermit meinen Beitritt zur TEB e. V. Selbsthilfe gegründet in Baden-Württemberg als Betroffene/r Angehörige/r Interessierte/r Fördermitglied
TEB-Infopost (Termine, Magazin) einschl. Informationsmappen von TEB erwünscht NEIN JA
Es ist eine einmalige Aufnahmegebühr von 30,00 € fällig. Bei Familienmitgliedschaft ist die Aufnahmegebühr nur einmal zu bezahlen. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 30,00 € pro Person im Kalenderjahr. Erhöhter Mitgliedsbeitrag wird Ihnen als Spende ausgewiesen.

Mein Jahresbeitrag ist _____ Euro

Ich überweise Als Überweiser bezahlen Sie bitte Aufnahmegebühr und Mitgliedsbeitrag für das laufende Jahr bei Antragstellung und in den darauffolgenden Jahren den Mitgliedsbeitrag wiederkehrend am 8. Januar.

Ich zahle per Lastschrift (bitte auch 2. Seite ausfüllen)

Aufnahmegebühr und Mitgliedsbeitrag werden zum Eintritt erhoben, danach wird der Mitgliedsbeitrag zum 8. Januar des Jahres wiederkehrend eingezogen.

Name _____ Vorname _____
Ortsteil _____ Straße/H-Nr. _____
PLZ _____ Ort _____
Geburtsdatum _____ Bundesland _____
Telefon _____ Land _____
Mobiltelefon _____ Telefax _____
E-Mail _____

Hinweise zum Datenschutz: Die Daten werden ausschließlich für die Verarbeitung der Vereinszwecke verwendet. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet nicht statt.

Datum _____ Unterschrift

Als Selbstzahler überweisen Sie den Mitgliedsbeitrag bitte auf unser Konto

TEB e.V.Selbsthilfe BW

IBAN **DE 21 6049 0150 0328 5580 01** BIC (SWIFT-Code) **GENO DE S1 LB G**

bitte im Verwendungszweck **J-Beitrag**, und ggf. Name des Mitglieds (falls Kontoinhaber abweicht) angeben.

Zum **SEPA-Lastschriftmandat** (Einzugsermächtigung)



SEPA-Lastschriftmandat (SEPA Direct Debiti Mandate)
für SEPA-Basis-Lastschriftverfahren/SEPA Core Direct Debit Scheme

Wiederkehrende Zahlung/Recurrent Payments

Name und Anschrift des Zahlungsempfängers (Gläubiger)

TEB e. V. Selbsthilfe Ruhrstr. 10/1 71636 Ludwigsburg, Württ
--

Gläubiger-Identifikationsnummer (CI/Creditor Identifier) DE20ZZZ00000350167	Mandatsreferenz (wird von TEB e. V. nachgetragen) TEBeVJ-BeitragM0
--	---

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige

Name des Zahlungsempfängers TEB e. V. Selbsthilfe
--

Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von

Name des Zahlungsempfängers TEB e. V. Selbsthilfe
--

auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.
Bitte kontaktieren Sie TEB e. V., bevor Sie die Lastschriftrücknahme durch ihre Bank veranlassen.

Kontoinhaber (Vorname, Name, Straße, Hausnummer, PLZ, Ort)	
Kreditinstitut	
BIC	IBAN
Ort, Datum	Unterschrift

Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, insbesondere Bauchspeicheldrüsenkrebs, sind leider sehr ernste Diagnosen, die Betroffene meistens ganz unvorbereitet treffen.

Gruppe 1: Bietet Angehörigen, Betroffenen und Interessierten einen regelmäßigen Treffpunkt, Erfahrungsaustausch und Beratung und Begleitung (TEB).

Gruppe 2: Angehörige finden eine Anlaufstelle, in der sie ihre eigenen, spezifischen Sorgen und Nöte bei der Betreuung und Begleitung ihres Partners ansprechen können.

Online- Seit Mitte April 2020 bietet TEB e. V. seinen Mitgliedern die Möglichkeit, an Online-Gruppen teilzunehmen. Hierzu benötigen wir Ihre eMail-Adresse. Zu den einzelnen Gruppentreffen werden Sie jeweils eingeladen mit der nötigen Erklärung der Anwendung. Für alle, die noch nicht daran teilgenommen haben: es ist ganz leicht und findet über Computer oder Telefon statt.

BADEN-WÜRTTEMBERG

Bodensee-Oberschwaben Ort: Matthäus-Ratzeberger-Stift, Erzberger Straße 4, 88239 Wangen im Allgäu
 Gruppenleitung Ursula Krug Tel. 07522/5452
 Gruppe 1 04.10.21 / 08.11.21 / 06.12.21 Uhrzeit 15.00 – 17.30
 Gruppe 2 04.10.21 / 08.11.21 / 06.12.21 Uhrzeit 17.30 – 19.00

Hohenlohe Die Regionalgruppe wird in Patenschaft von der Regionalgruppe Mittlerer Neckarraum verwaltet

Lauter/Fils Ort: Geschäftsstelle Deutsches Rotes Kreuz (DRK), Eichertstr. 1, 73035 Göppingen
 Gruppenleitung Katharina Stang Tel. 07141/418 35
 Gruppe 1 06.10.21 / 03.11.21 / 01.12.21 Uhrzeit 14.30 – 17.00
 Gruppe 2 06.10.21 / 03.11.21 / 01.12.21 Uhrzeit 17.00 – 18.30

Mittlerer Neckarraum Ort: Geschäftsstelle TEB e. V. Selbsthilfe, Ruhrstraße 10/1, 71636 Ludwigsburg
 - in Patenschaft mit RG Unterland
 - in Patenschaft mit RG Hohenlohe

Gruppenleitung Katharina Stang Tel. 07141/418 35
 Gruppe 1 26.10.21 / 23.11.21 / 21.12.21 Uhrzeit 14.30 – 17.00
 Gruppe 2 26.10.21 / 23.11.21 / 21.12.21 Uhrzeit 17.00 – 18.30

Mittlerer Neckarraum Gruppe Oberhessen/Bliebene
 Gruppenleitung Liane Dieckmann
 Geplante Aktivitäten Bei Interesse bitte telefonisch oder per E-Mail erfragen und Termine in der Geschäftsstelle erfragen!

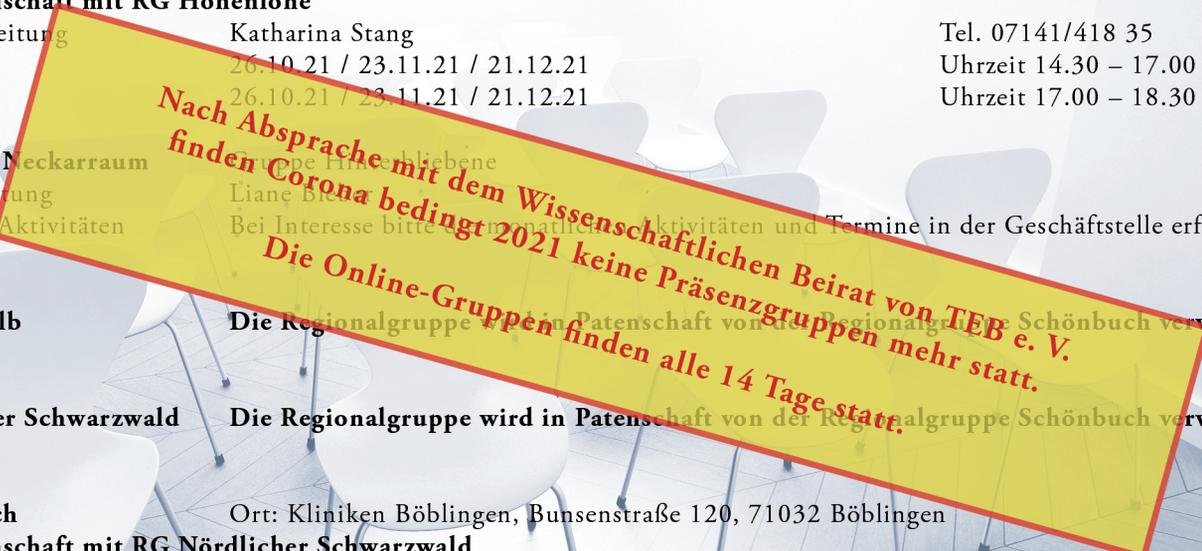
Neckar-Alb Die Regionalgruppe wird in Patenschaft von der Regionalgruppe Schönbuch verwaltet

Nördlicher Schwarzwald Die Regionalgruppe wird in Patenschaft von der Regionalgruppe Schönbuch verwaltet

Schönbuch Ort: Kliniken Böblingen, Bunsenstraße 120, 71032 Böblingen
 - in Patenschaft mit RG Nördlicher Schwarzwald
 - in Patenschaft mit RG Neckar-Alb

Gruppenleitung Katharina Stang Tel. 07141/418 35
 Gruppe 1 07.10.21 / 04.11.21 / 02.12.21 Uhrzeit 15.00 – 17.30
 Gruppe 2 07.10.21 / 04.11.21 / 02.12.21 Uhrzeit 17.30 – 19.00

Unterland Die Regionalgruppe wird in Patenschaft von der Regionalgruppe Mittlerer Neckarraum verwaltet



BAYERN

Allgäu-Schwaben

Ort: Gruppenraum Erdgeschoss, Wittelsbacherstr. 6, 87700 Memmingen
 Querstraße gegenüber Klinik-Parkhaus

Gruppenleitung
 Gruppe 1
 Gruppe 2

Ursula Krug
 05.10.21 / 09.11.21 / 07.12.21
 05.10.21 / 09.11.21 / 07.12.21

Tel. 07522/5452
 Uhrzeit 15.00 - 17.30 Uhr
 Uhrzeit 17.30 - 19.00 Uhr

Unterfranken

Ort: Universitätsklinikum Würzburg, Haus A3, Ebene 0, Raum 306, (ZIM Seminarraum 7)
 Oberdürrbacher Str. 6, 97080 Würzburg

Gruppenleitung
 Gruppe 1
 Gruppe 2

Katharina Stang
 15.10.21 / 12.11.21 / 10.12.21
 15.10.21 / 12.11.21 / 10.12.21

Tel. 07141/418 35
 Uhrzeit 16.00 - 18.00
 Uhrzeit 18.00 - 19.30

HESSEN

Rhein-Main

Ort: Klinikum Darmstadt GmbH, Gebäude 83 (Infektionsambulanz)
 Bleichstr. 19/21, 64283 Darmstadt

Gruppenleitung
 Gruppe 1
 Gruppe 2

Katharina Stang
 27.10.21 / 24.11.21
 27.10.21 / 24.11.21

Tel. 07141/418 35
 Uhrzeit 16.00 - 18.30
 Uhrzeit 18.30 - 20.00

NIEDERSACHSEN

Elbe Weser

Ort: Klinikum Stade (Raum Lühe), Bremervörder Str. 111, 21682 Stade

Gruppenleitung
 Gruppe 1
 Gruppe 2

Katharina Stang
 18.11.21
 18.11.21

Tel. 07141/418 35
 Uhrzeit 14.00 - 16.00
 Uhrzeit 16.00 - 17.00

NORDRHEIN-WESTFALEN

Kölner Bucht

Ort: Universitätsklinikum Köln, (Gebäude 42) Forum / Oratorium
 Joseph-Stelzmann-Str. 20, 50937 Köln

Gruppenleitung
 Gruppe 1
 Gruppe 2

Katharina Stang
 19.11.21
 19.11.21

Tel. 07141/418 35
 Uhrzeit 14.30 - 16.30
 Uhrzeit 16.30 - 17.30

RHEINLAND-PFALZ

Südpfalz

Ort: Vinzenz-Krankenhaus Landau, Hauptgebäude 6, Stock / Panoramacafé
 Cornichonstraße 4, 76829 Landau in der Pfalz

Gruppenleitung
 Gruppe 1
 Gruppe 2

Katharina Stang
 12.10.21 / 09.11.21 / 07.12.21
 12.10.21 / 09.11.21 / 07.12.21

Tel. 07141/418 35
 Uhrzeit 14.30 - 17.00
 Uhrzeit 17.00 - 18.30

SACHSEN

Leipziger Land

Ort: Helios Park-Klinikum, Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig
 Raum 1K05, 1. Etage, direkt vor der Endoskopie

Gruppenleitung
 Gruppe 1
 Gruppe 2

Katharina Stang
 18.10.21 / 13.12.21
 18.10.21 / 13.12.21

Tel. 07141/418 35
 Uhrzeit 14.30 - 16.30
 Uhrzeit 16.30 - 17.30

Mittel- und Südsachsen

Ort: Volkssolidarität-Dresden e.V., Begegnungsstätte Friedrichstadt EG,
 Alfred-Althus-Straße 2a, 01067 Dresden

Gruppenleitung
 Gruppe 1
 Gruppe 2

Katharina Stang
 19.10.21
 19.10.21

Tel. 07141/418 35
 Uhrzeit 14.30 - 16.30
 Uhrzeit 16.30 - 17.30

**Auf Grund von Corona können sich die Termine jederzeit ändern. Bitte fragen Sie in unserer Geschäftsstelle nach
 Tel. 07141 9563636. Änderungen der Termine sind kurzfristig möglich.**

TEB e.V.

Termine im Überblick

Oktober - Dezember 2021

Regelmäßige Sprechstunden mit Fachärzten

Jeden Montag von 14:00 bis 15:00 Uhr

Ort: 70174 Stuttgart, Klinikum Stuttgart

Katharinenhospital

Facharzt: Prof. Dr. med. Dr. h. c. Wolfram G. Zoller

Ärztlicher Direktor der Klinik für Allgemeine Innere

Medizin, Internist und Gastroenterologe

gemeinsam mit Frau Katharina Stang, Vorsitzende TEB e. V.

Jeden Montag von 17:00 bis 18:00 Uhr

Ort: 71640 Ludwigsburg, Klinikum Ludwigsburg

Facharzt: Prof. Dr. med. Thomas Schiedeck

Ärztlicher Direktor, Klinik für Allgemein- und

Viszeralchirurgie

gemeinsam mit Frau Katharina Stang, Vorsitzende TEB e. V.

Jeden Dienstag von 11:00 bis 12:00 Uhr

Ort: 71640 Ludwigsburg, Klinikum Ludwigsburg

Facharzt: Prof. Dr. med. Karel Caca

Ärztlicher Direktor Medizinische Klinik I

Facharzt für Gastroenterologie, Hämatologie und Onkologie

gemeinsam mit Frau Katharina Stang, Vorsitzende TEB e. V.

Befunde erläutern

Beratungstermine bitte mit der Geschäftsstelle vereinbaren.

Expertin: Katharina Stang. Offen für Betroffene und Interessierte

Telefon: 07141 - 956 3636

**Alle Veranstaltungen sind vorbehaltlich wegen möglicher Änderungen durch Corona.
Bitte fragen Sie in unserer Geschäftsstelle nach (Tel. +49 (0) 7141 9563636).**

SONDERVERANSTALTUNG

8. Welt-Pankreaskrebstag

Donnerstag, 18.11.2021

von 15:00 - 18:00 Uhr

Vorträge mit anschließender Diskussion

Online-Veranstaltung über ZOOM

Teilnahme: kostenfrei

Den Link zur Veranstaltung finden Sie auf www.welt-pankreaskrebstag.de oder er kann in der TEB e. V. Geschäftsstelle über eMail angefordert werden.



TEB e. V. Selbsthilfe gegr. in Baden-Württemberg
Tumore und **E**rkrankungen der **B**auchspeicheldrüse

TEB e. V. Selbsthilfe

Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse
Bundes- und Landesgeschäftsstelle

Ruhrstr. 10/1
71636 Ludwigsburg

Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag: von 09:00 Uhr - 15:00 Uhr
Freitag von 09:00 Uhr - 12:00 Uhr

Telefon: 07141 - 95 63 63 6

Telefax: 07141 - 95 63 63 7

eMail: geschaeftsstelle@teb-selbsthilfe.de

Internet: www.teb-selbsthilfe.de

Twitter: https://twitter.com/TEB_Selbsthilfe

Facebook: <https://www.facebook.com/pages/TEB-eV-Selbsthilfe/1496533820609347>

WIR ZIEHEN UM!

Ab dem 2. November 2021 lautet unsere neue Anschrift:

TEB e. V. Selbsthilfe

Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse
Bundes- und Landesgeschäftsstelle
Postanschrift: Karlstr. 42
(Ecke Stuttgarter Straße 32)
71638 Ludwigsburg

Alle anderen Kontaktdaten bleiben bestehen.