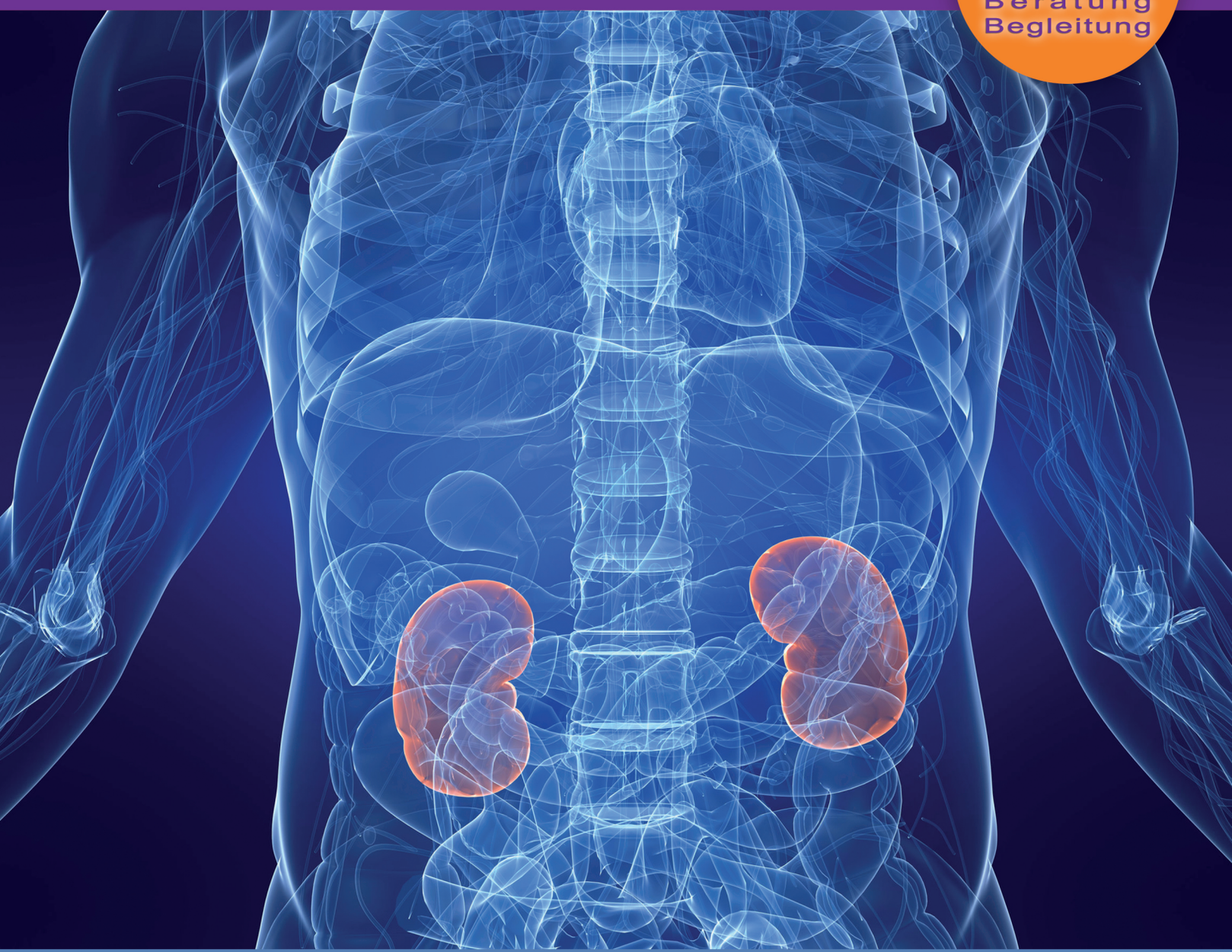
Ausgabe Nr. 28 | Dezember 2021

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

TEB MAGAZIN

TREFFPUNKT
Erfahrung
Beratung
Begleitung



Nierenerkrankungen als Nachfolge von Diabetes

Lesen Sie mehr auf den Seiten 5 - 7

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 Bauchspeicheldrüsenerkrankte.

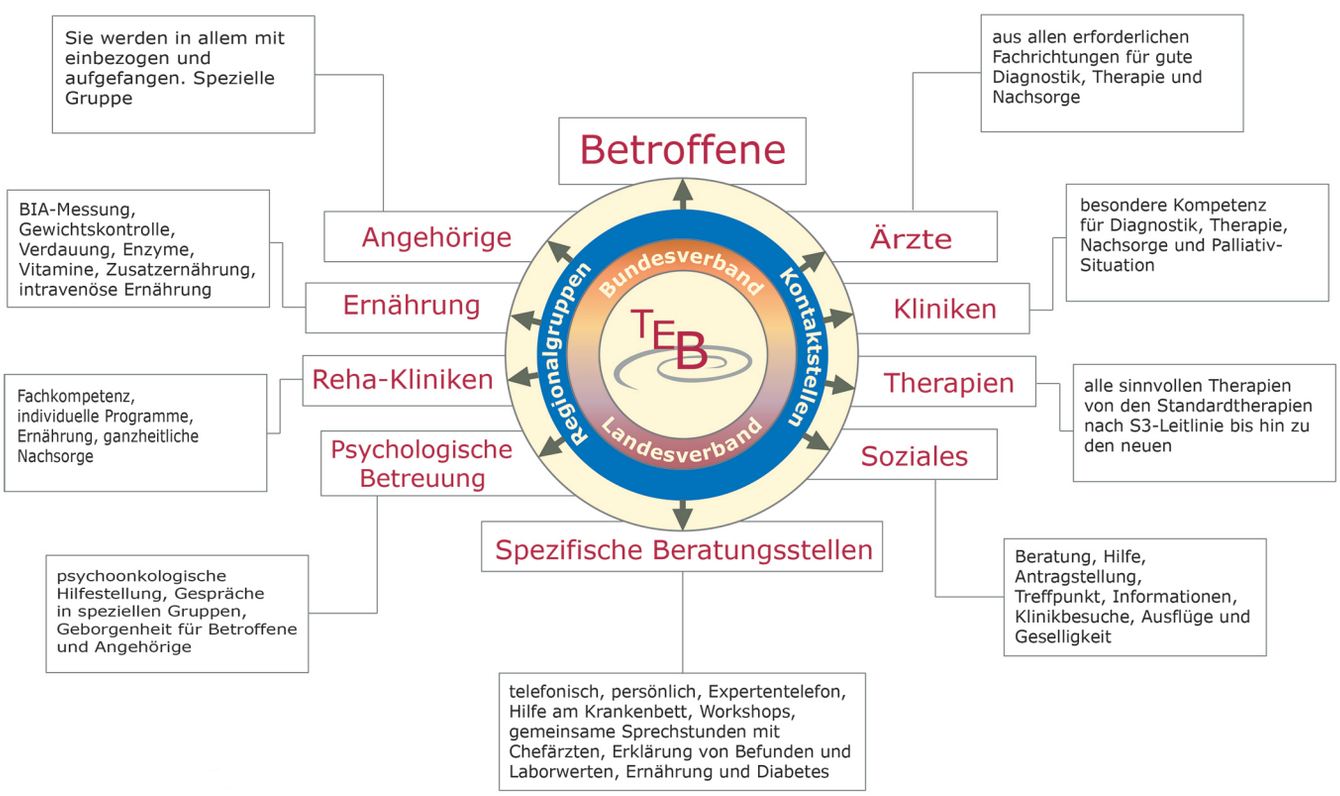
Unterstützt wird der Landesverband TEB e. V. Selbsthilfe, gegründet in Baden-Württemberg, vom Krebsverband Baden-Württemberg sowie mit Förderungen nach § 20 h SGB V der Krankenkassen. Seit 1. Februar 2012 ist TEB e.V. Bundesverband und Landesverband mit Regionalgruppen und Kontaktstellen und führt in Ludwigsburg, Karlstr. 42, 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**



Spenden sind jederzeit willkommen!

Spendenkonto:
TEB e. V. Selbsthilfe BW
Volksbank Ludwigsburg
IBAN: DE46 6049 0150 0328 5580 36
BIC (SWIFT-Code) GENODES1LBG
Auf Wunsch stellen wir gerne eine Spendenbescheinigung aus

Grafik: TEB e.V., Bild: 123RF, Manuel Flor

Liebe Leserinnen und Leser,
heute halten Sie die 28. Ausgabe unseres TEB Magazins in Ihren Händen. Es sind bereits sieben Jahre, seit es zum ersten Mal erschienen ist, wie schnell doch die Zeit vergeht.
In dieser Zeit haben wir immer wieder über Wichtiges, Interessantes, Neues und Veranstaltungen, Erlebnisse und Begebenheiten berichtet.

Wer hätte damals gedacht, dass unser TEB Magazin so gut bei unseren Mitgliedern, aber auch bei interessierten Lesern ankommt. Immer wieder bekommen wir Lob, Anerkennung und auch Hinweise, dass man vieles, was wir beschrieben haben, besser versteht und auch umsetzen kann. Darüber freuen wir uns sehr und hoffen, dass wir Ihnen auch in Zukunft durch unser Magazin Einblick in unsere Arbeit geben können.
Jetzt steht Weihnachten vor der Tür und bald wird das Jahr 2021 zu Ende gehen. Für TEB e. V. und auch für mich persönlich war es ein sehr schwieriges, arbeitsintensives und ereignisreiches Jahr.
Corona hat uns immer noch im Griff und lässt nicht alles zu, was wir uns wünschen würden. Noch immer müssen wir auf Präsenzgruppen, Veranstaltungen, Treffen, Jahresabschlussfeier verzichten. Noch immer dürfen wir nicht in unsere Gruppenräume, zusätzliche Hygienemaßnahmen sind aufwendig und auch finanziell nicht zu schultern. Und was auch nicht vergessen werden darf, Betroffene und Angehörige haben Sorge, dass sie sich anstecken könnten. Sie bleiben einfach weg!
Die unverhoffte Kündigung der Räume unserer Bundes- und Landesgeschäftsstelle zum 31.12.21 hat uns mitten ins Mark getroffen und vor große Herausforderungen gestellt. Plötzlich mussten wir uns mit solchen Fragen beschäftigen: Was machen wir? Wie geht es weiter? Finden wir bezahlbare Räume? Wie können wir die unerwarteten, enormen Kosten stemmen?
Innerhalb weniger Tage musste der Vorstand eine wichtige Entscheidung treffen. Von ganzem Herzen sage ich dem Vorstand, Herrn Stang und Frau Wölfle danke, dass sie mich unterstützt haben und wir alle zu dem Entschluss kamen, es geht weiter, wir werden es schaffen!
Ja, und dann kam auch noch dazu, dass ich mir fünfmal die Wirbelsäule gebrochen hatte. Seither ist vieles nur noch eingeschränkt oder unter großen Schmerzen zu bewältigen. Aufgeben war nie mein Ding, also habe ich alles darangesetzt, dass es irgendwie weiter ging und es geht weiter!
Nun liegt Ihnen die neue Ausgabe vor, wieder sind einige wichtige Artikel darin enthalten. Ganz sicher wird Sie auch unser Hauptthema „Nierenerkrankungen als Folge von Diabetes“ interessieren. Auch haben wir bei den verschiedensten Themen nachgehakt und nach dem neuesten Stand gefragt.

Doch lesen Sie selbst.

Von ganzem Herzen sage ich unseren Mitgliedern ein herzliches Dankeschön für ihre Treue und Verbundenheit, für Anerkennung und Lob und die finanzielle Unterstützung in Form von Spenden.
Danke an unseren Vorstand, er war in diesem Jahr besonders gefordert und hat mich großartig unterstützt. Er tat alles, damit wir auch in Zukunft ein verlässlicher Partner bleiben können. Mit viel Weitblick hat er die Sorgen von mir angenommen und mir Kraft und Hilfe gegeben.
Danke an meine Mitarbeiter und ehrenamtlichen Helfer, ohne sie würde das Salz in der Suppe fehlen und vieles wäre einfach nicht machbar.
Danke an meinen Mann, er musste in diesem Jahr sehr viel zusätzliche Arbeit übernehmen. Er war es, der dafür sorgte, dass die Technik funktionierte und alles wie gewohnt von zu Hause weitergeführt werden konnte.
Er war es auch, der nach neuen Räumen suchte und fand. Er plante und organisierte den gesamten Umzug. Ich wüsste nicht, wie es ohne ihn weitergegangen wäre.
Danke an Herrn Herbert Hölsch, Vorstandsmitglied, er hat sehr viel Zeit und Kraft in Bezug auf den Umzug investiert, indem er meinen Mann tatkräftig unterstützte. Es machte Spaß zu sehen, wie die beiden harmoniert und vieles bewegt und umgesetzt haben.
Danke auch unseren Mitgliedern, die uns spontan ihre Mithilfe angeboten haben und die wir weiterhin gerne annehmen werden. Leider kann ich zum gegenwärtigen Zeitpunkt nicht sagen, wie, wann und wen wir einsetzen können. Ich werde im nächsten Magazin darüber berichten.
Besonders freut mich, dass Christian aus Grevenbroich weder Kosten noch Zeit scheut und einen sehr langen Weg auf sich nimmt, um uns zu unterstützen. Wie sagte er: „Katharina, Du hast mir so viel geholfen und immer zur Seite gestanden, ich will was zurückgeben“.

Ich wünsche Ihnen ein friedliches, ruhiges und besinnliches Weihnachtsfest, einen guten Start ins Jahr 2022 und eine stabile Gesundheit.

Ihre Katharina Stang

Grafik: 123RF, gitusik

Der Verein führt den Namen TEB e. V. Selbsthilfe, gegründet in Baden-Württemberg

Die Gründung erfolgte im Jahr 2006 und ist im Vereinsregister eingetragen. TEB e. V. Selbsthilfe ist eine Bundesselbsthilfeorganisation, deren Tätigkeitsbereich sich auf das Gebiet der Bundesrepublik Deutschland erstreckt.
Der Verein verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige und mildtätige Zwecke des öffentlichen Gesundheitswesens und ist dadurch ein besonders förderungswürdiger Verein. Der Verein ist selbstlos und darüber hinaus überparteilich, weltanschaulich neutral und unabhängig tätig.
TEB e. V. Selbsthilfe ist eine Selbsthilfeorganisation zur Unterstützung von Erkrankten der Bauchspeicheldrüse und deren Nachbarorganen unter besonderer Berücksichtigung des Bauchspeicheldrüsenkrebses. Dabei beziehen sich die Unterstützungsaktivitäten auf den medizinischen, psychologischen, sozialen und ernährungswissenschaftlichen Bereich sowie alle sonstigen Bereiche, die für die Betroffenen und deren Angehörige in ihrer jeweiligen Situation relevant sind. Wir bieten dabei traditionelle Bewältigungsformen von Krankheiten und ergänzen wirksam die professionellen Angebote des Gesundheitswesens. Hierzu erforderlich sind spezifische Fachinformationen zu den einzelnen Bereichen wie: Diagnostik, Behandlungen, Therapien und die komplexe Nachsorge.

TEB e. V. Selbsthilfe bietet Hilfesuchenden folgendes an:

- regelmäßige Gruppentreffen
- telefonische und persönliche Beratungen
- Erklärungen von Befunden und Laborwerten
- Expertentelefon
- Workshops
- Klinikbesuche
- Sprechstunden mit Chefärzten
- Hilfe am Krankenbett
- Ärzte- und Patientenseminare
- Benefizkonzerte
- Jahresabschluss- und Weihnachtsfeier

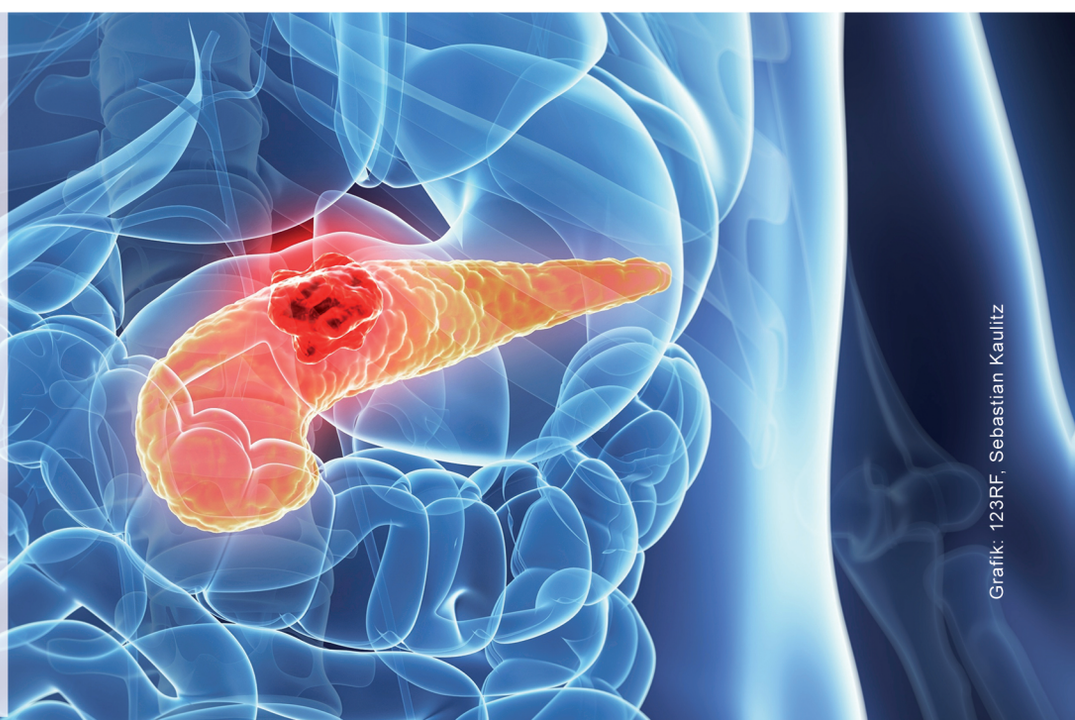
Seit Gründung hat sich TEB e. V. Selbsthilfe zu einem Landes- und Bundesverband entwickelt, wobei das Aufgabenspektrum ständig ausgeweitet und auf die Bedürfnisse von Betroffenen ausgerichtet wird. Bauchspeicheldrüsenerkrankungen, insbesondere Bauchspeicheldrüsenkrebs, nehmen weltweit zu. Betroffene und deren Angehörige suchen nach Informationen, Hilfe und Unterstützung bei der Bewältigung der schweren Krankheit. Vier Mitarbeiter wurden in der Bundes-und Landesgeschäftsstelle eingestellt, um den täglichen Ablauf und das hohe Arbeitsaufkommen zu bewältigen und die erste Vorsitzende zu unterstützen. Außerdem helfen uns drei Ehrenamtliche bei vielen Sonderaufgaben. Um eine Bundes- und Landesgeschäftsstelle am Laufen zu halten, braucht es Geld. Hierzu benötigen wir dringend eine planbare Finanzierung. Mit unseren geringen Mitgliedsbeiträgen, bewilligter Pauschalförderung nach § 20 h SGB V und Landesförderung vom Krebsverband Baden-Württemberg können wir nur die Hälfte der jährlich anfallenden Kosten für Miete, Nebenkosten, Gehälter und Sozialabgaben abdecken. Projektförderungen nach § 20 h SGB V müssen ausschließlich für die angegebenen Projekte verwendet werden. Sie verursachen fast immer einen erhöhten Arbeitsaufwand, bringen uns aber keine zusätzlichen Einnahmen.

Grafik: skdesign

Umfangreiche Informationen

Außerdem erscheinen jährlich zwei Informationsmappen mit spezifischen und aktuellen Themen. Mitglieder bekommen diese kostenlos, werden mehrmals im Jahr schriftlich über Aktuelles und Neues informiert und auch zu besonderen Veranstaltungen eingeladen.

Deshalb sind wir dringend auf jede einzelne Ihrer Spenden angewiesen.
Wir versichern Ihnen, dass diese Spenden ausnahmslos zum Wohle unserer Betroffenen und unserer Mitglieder eingesetzt werden. Selbstverständlich können Sie sich während unserer Bürozeiten in der Geschäftsstelle detailliert über die Verwendung der Spendenmittel informieren. Für jede Spende, unabhängig von der Höhe, sind wir dankbar, wird uns doch dadurch geholfen, unsere Aufgaben zu erfüllen.



Grafik: 123RF, Sebastian Kaulitz

Nierenerkrankungen als Folge von Diabetes

Nierenerkrankungen können ebenfalls wie einige andere schon beschriebene Erkrankungen als Folge von Diabetes auftreten.
Bei unserem Krankheitsbild, Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, insbesondere Krebs, können Betroffene auch häufig an der Folge eines Diabetes 3 c (sogenannter pankreopriver Diabetes) leiden. Aus diesem Grund sind Themen wie Nierenerkrankungen auch präsent und werden in den Gruppen oder bei Beratungen angesprochen.
Der Mediziner spricht bei Erkrankung der Nieren von einer Nephropathie. Es ist ein medizinischer Überbegriff für unterschiedliche Nierenerkrankungen, wobei die diabetische Nephropathie am häufigsten auftritt.

Wo befindet sich die Niere?

Die Nieren sind paarig angelegt. Sie befinden sich im Retroperitoneal-Raum, d. h. hinter dem Bauchfell (Peritoneum) im Oberbauch außerhalb der Bauchhöhle und ist nicht vom Bauchfell umschlossen. Ebenfalls im Oberbauch befindet sich auf der rechten Seite die Leber. Aus diesem Grunde liegt die rechte Niere meistens 2 Zentimeter tiefer als die linke Niere. Angrenzend liegen auch der Zwölffingerdarm und die rechte Dickdarmbiegung. Der Magen, die Milz, Teile der Bauchspeicheldrüse sowie der absteigende Bereich des Dickdarms sind Nachbarn der linken Niere.

Wie sind die Nieren aufgebaut und welche Aufgaben haben sie?

Die Niere ist ein rotbraunes Organ, hat eine Bohnenform und wiegt zwischen 120 und 200 Gramm. Die rechte Niere ist in der Regel etwas kleiner und leichter als die linke Niere. Sie werden als das Klärwerk des Körpers bezeichnet, weil sie Harn produzieren und die Abfallprodukte des Stoffwechsels aus dem Blut filtern.

Die Niere besteht aus drei Bereichen: Nierenbecken, Nierenmark und Nierenrinde.

Im Nierenbecken sammelt sich der gebildete Urin mit den Schadstoffen und läuft durch den Harnleiter zur Harnblase ab.
Das Nierenmark (Medulla renalis) und die Nierenrinde (Cortex renalis) bilden die Organmasse. Hier befinden sich ca. 1 bis 1,4 Millionen kleine Filtereinheiten (Nephrone), die die Schadstoffe aus dem Blut und Urin filtern. Sie bilden Harn, indem sie erst viel Flüssigkeit und Stoffe aus dem Blut herausfiltern. Anschließend gewinnen sie die Bestandteile, die der Körper noch benötigt, ►►►

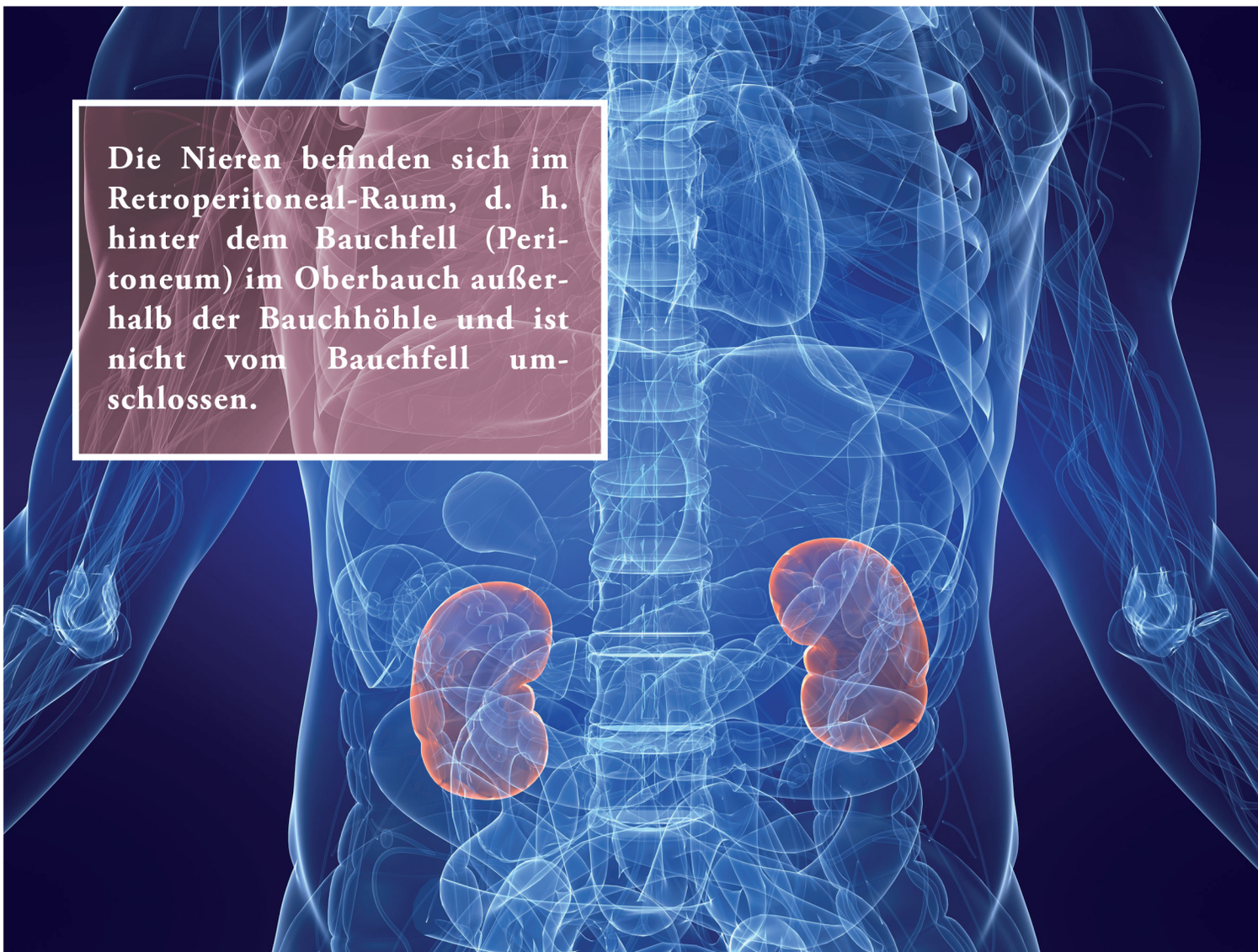


Bild: 123RF, Eraxion

wieder zurück.
Am inneren Rand der Niere befindet sich die Nierenpforte, durch die die Nierenvene (Vena renalis) und die Nierenarterie (Arteria renalis) verlaufen. Durch die Arterie gelangen die im Blut enthaltenen Abfallstoffe in die Niere, werden dort gefiltert und das Blut über die Vene wieder abtransportiert.
Die Nieren scheiden circa 1,4 Liter Urin pro Tag aus und reinigen dadurch den Körper von chemischen Substanzen. Um den Säure-Basen-Haushalt zu regulieren, werden aber auch Elektrolyte und andere Substanzen ausgeschieden.
Diese Substanzen werden als harnpflichtige Substanzen bezeichnet, heißen Kreatinin und Harnstoff und sind für die Nierendiagnostik wichtig.
Zusätzliche Aufgaben der Nieren sind die Regulierung des Blutdrucks, des Wasser- und Salzhaushaltes sowie des Säure-Basen-Haushaltes.
Einige Zellen der Nieren produzieren die Hormone Erythropoetin und Renin. Das Erythropoetin fördert die Bildung roter Blutkörperchen im Knochenmark, während das Renin an der hormonellen Blutdruckregulation beteiligt ist (es wirkt Blutdruck-erhöhend).
An der Nierenpforte treten außerdem noch Lymphgefäße und Nerven in das Organ ein.

Wie entsteht eine Nierenerkrankung (Nephropathie)?

Wenn der Blutzucker über viele Jahre schlecht eingestellt ist, verlieren die Nieren langsam ihre Funktion. Grund dafür sind unter anderem Schädigungen kleiner Arterien in den Nieren sowie Schädigungen der Nierenrinde durch den dauerhaft erhöhten Blutzuckergehalt. Dadurch kann das Blut nicht mehr ausreichend gefiltert werden. Es können sich giftige Substanzen im Körper ansammeln und eine lebensgefährliche Vergiftung des Organismus auslösen.
Aber auch andere negative Einflüsse können zu einer Nephropathie führen, z. B. eine Bluthochdruckerkrankung.
Durch eine regelmäßige Blutzucker- und Blutdruckkontrolle sowie eine frühe Diagnose können Nierenschädigungen verzögert oder sogar in manchen Fällen verhindert werden.

Die Symptome einer Nephropathie

In der Regel beginnen die Beschwerden des Nierenleidens schleichend zum Teil erst nach Jahren. Die Symptome sind vielfältig und oft unspezifisch: es kann zu einer rötlichen Verfärbung des Urins kommen sowie zu einem unangenehmen Uringeruch. Nierenschmerzen und dumpfe Rückenschmerzen oder auch kolikartige Schmerzen im Rücken sind selten. Typische Symptome einer eingeschränkten Nierenfunktion sind zudem Ödeme an den Knöcheln und Augenlidern, nächtlicher Harndrang oder eine geringe Urinausscheidung. Ebenfalls gelangen auch andere Stoffe wie z. B. das Bluteiweiß Albumin in den Urin. Findet man bei einer Urinuntersuchung vermehrt Albumin, kann das auf eine Nierenerkrankung in Folge von Diabetes hinweisen. Dies ist ein schon besonders früh auftretendes Zeichen einer diabetischen Nephropathie.
Wenn die Erkrankung weiter voranschreitet, kann es auch zu allgemeinen Symptomen wie Schwächegefühl, Übelkeit und Erbrechen, Appetitlosigkeit, Juckreiz, Wassereinsammlungen in den Beinen sowie Blässe oder einem säuerlichen Körpergeruch kommen.

Wie können Betroffene Nierenerkrankungen vorbeugen?

Diabetes kann ein wichtiger Einflussfaktor für die Nierenschädigung sein. Nach einer Empfehlung der nationalen Versorgungsleitlinien sollte der Blutzuckerlangzeitwert (HbA1c-Wert) zwischen 6,5 und 7,5 Prozent (47,5 bis 58,5 mmol/mol) liegen. Dadurch wird das Risiko einer eingeschränkten Nierenfunktion deutlich reduziert.
Ein gut eingestellter Blutzucker kann sich auch bei einer fortgeschrittenen Schädigung der Nieren positiv auf den Krankheitsverlauf auswirken.
Außerdem kann eine deutliche Senkung des Blutdrucks das Voranschreiten der diabetesbedingten Nierenerkrankung deutlich verlangsamen. Bluthochdruck kann Auslöser oder auch Folge einer Nierenschädigung sein.
Regelmäßige Bewegung und eine aktive Gestaltung des Alltags sind hierbei sehr förderlich!
Eine ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung mit geringem Salzgehalt und wenig ungesunden Fetten und Zucker (z. B. Wurstwaren, Softdrinks oder süße Snacks) sind ebenfalls wichtig. ►►►

Bild: 123RF, staras

Selbst bei mäßigem Rauchen kann die Nierenschädigung ungefähr doppelt so schnell voranschreiten.
Leider gibt es aber auch Risikofaktoren, die wir selber nicht beeinflussen können, wie eine genetische Veranlagung (Bluthochdruck und Nierenerkrankungen in der Familie), Dauer einer Diabetes-Erkrankung, höheres Alter oder das Vorliegen einer Netzhautschädigung (Retinopathie).
Es sollte eine regelmäßige Kontrolluntersuchung der Nierenfunktion und der Albumin-Ausscheidung erfolgen. Zudem ist für einige Medikamente nachgewiesen, dass sie die Nierenfunktion teilweise erhalten können.
Eine erhöhte Albumin-Ausscheidung wie auch ein Verlust der Nierenfunktion sind außerdem unabhängige Risikofaktoren für Herz-Kreislauf Erkrankungen und Sterblichkeit.

Damit die Nierenerkrankung nicht weiter voranschreiten kann, sollten auch Therapiemaßnahmen beachtet werden, z. B. Behandlung von Harnwegsinfektionen, Anpassung der Medikamentendosis an die eingeschränkte Nierenfunktion, Vermeidung von Röntgenkontrastmitteln und Einnahme von bestimmten Medikamenten.
Kommt es zu einem Nierenversagen durch die stark geschädigten Nieren, ist eine Nierenersatztherapie lebensnotwendig, um die Funktion der Nieren zu ersetzen. Sehr häufig wird die Dialyse, das ist ein Verfahren zur Reinigung des Blutes, eingesetzt. Eine weitere Möglichkeit ist eine Transplantation der Niere.

Ein gesunder Lebensstil könnte zusätzlich dazu beitragen, diabetesbedingten Nierenschädigungen vorzubeugen.

Mechthild Maiss
Katharina Stang

www.diabinfo.de/leben/folgeerkrankungen/nieren.html
www. Diabetes versorgungsleitlienien.de
www.netdoktor.de/anatomie/niere/

Es sollte eine regelmäßige Kontrolluntersuchung der Nieren erfolgen.

Bild: 123RF, terovesalainen

Jahr mit Höhen und Tiefen

Ein Jahr, das uns immer noch mit Corona und seinen Folgen in Atem hielt und uns vor Herausforderungen stellte, die schon mehr als einfach zu bewältigen waren.
Immer wieder wurden wir gezwungen, Veranstaltungen abzusagen, neue Ideen zu entwickeln, neues zu gestalten und auch neu zu organisieren. Dabei war es uns wichtig, dass wir unsere Aufgaben und Ziele nicht aus den Augen verlieren und immer für unsere Betroffenen und Angehörigen ein kompetenter Ansprechpartner blieben.

wie Ärzte- und Patientenseminar, Patienteninformationstag mit der Universität Göttingen und der Welt-Pankreaskrebstag wurden ebenfalls online abgehalten. Pünktlich erschien das TEB Magazin.
Doch wer glaubt, dass die Arbeit weniger wurde, der irrt sich. Zu den vielen telefonischen Beratungen, Online-Gruppen, Online-Veranstaltungen, Einladungen über Zoom kamen auch noch wichtige Projekte hinzu, die wir alle zusätzlich abwickeln mussten. Ehrlich gesagt, das alles hätte gereicht, um am Ende des

Kündigung unserer Geschäftsstelle zum 31.12.2021.
Die Kündigung hätten wir nur vermeiden können, wenn wir die drastische Mieterhöhung und einen neuen Mietvertrag, der viel schlechter war als der bisherige, unterschrieben hätten. Wir hätten in dem neuen Vertrag jederzeit gekündigt werden können und auch Kosten übernehmen müssen, die so niemals vereinbart wurden. Es war ein regelrechter Knebelvertrag!

Der Umzug war notwendig

Allmählich hatten wir uns auch mit dem Thema Corona abgefunden und hier gangbare Lösungen gefunden, mit denen wir umgehen konnten. Die Geschäftsstelle wurde nach den Hygienevorschriften eingerichtet, um unsere Mitarbeiter zu schützen.
Beratungen wurden nur noch telefonisch und seit neuestem nach den 3-G-Regeln durchgeführt, Gruppentreffen wurden bis zum 01.01.22 abgesagt. Stattdessen gab es Online-Gruppen, Veranstaltungen wie

Jahres sagen zu können, das Jahr 2021 war wieder ein arbeitsintensives aber auch ein sehr erfolgreiches Jahr. Mit dieser Aussage hätten wir wieder positiv ins neue Jahr starten können. Doch wie so oft kommt es ganz anders und plötzlich steht man vor großen Problemen, Herausforderungen und Entscheidungen, an die man überhaupt nicht gedacht hatte.
So erging es uns auch mit der plötzlich und völlig unerwarteten

Noch heute kann ich mich daran erinnern, als ich die Email von unserer Vermieterin las, mit der wir bisher ein sehr vertrautes und sehr harmonisches Mietverhältnis hatten. Ich konnte zuerst gar nicht verstehen, was da geschrieben stand, wiederholt las ich die Email und nahm ►►►

Bild: 123RF abluecup

meinen Mann zu Hilfe. Ich wollte und konnte nicht glauben, was hier geschrieben stand.
Für ein paar Minuten hatte ich das Gefühl, mir sacken die Beine weg und ich verlor den Boden unter den Füßen. Regungslos stand ich da, ich konnte keinen klaren Gedanken fassen, war auch zu keiner Reaktion fähig. Ich war wie gelähmt.
Ich weiß nicht mehr, wie lange der Zustand der totalen Hilflosigkeit anhielt und ich wieder einigermaßen klar denken konnte.

?!

Eine Lösung musste her

Mein Kopf und meine Gedanken drehten sich und damit auch die Gedanken, die sich immer wieder mit den Themen: Kündigung warum und wieso? Wie geht es mit TEB e. V. weiter? Was passiert mit unseren Mitarbeitern? Wie sage ich es unseren Mitgliedern? Finden wir wieder geeignete und bezahlbare Räume? Wer hilft uns finanziell? Können mein Mann und ich nochmals eine solche Last, die durch einen Umzug zwangsläufig entsteht, tragen?

Eine außerordentliche Vorstandssitzung musste einberufen werden

Alles Fragen, auf die ich keine Antworten hatte und doch musste ich das tun, was man von einer ehrenamtlichen Geschäftsführerin und 1. Vorsitzenden erwartet.

Ich funktionierte und machte zunächst das, was notwendig und wichtig war: Ich schrieb an die Vermieterin und teilte ihr mit, dass ich laut unserer Satzung nicht alleine unterschriftsberechtigt bin, wenn es um Verträge geht und sie sich gedulden müsse. Auch wenn die Mieterhöhung und der neue Vertrag bereits einen Tag später in Kraft treten sollten.
Dann informierte ich den Vorstand und rief eine außerordentliche Vorstandssitzung innerhalb von wenigen Tagen ein. In dieser Sitzung wurde beschlossen, dass wir uns rechtlichen Beistand einholen, um abzuklären, ob die Kündigung so rechtswirksam ist.

Der Vorstand beauftragte mich und Herrn Hölsch (Vorstandsmitglied), sich dieser Sache anzunehmen, nachdem wir bei einem Rechtsanwalt waren und uns dieser mitteilte, dass die Kündigung im Gewerbe anders als im privaten ist und sie auch rechtens ist. Er stellte uns die Frage, ob wir das Mietverhältnis trotz erheblichem Vertrauensverlust fortsetzen oder nach neuen Räumen suchen wollen.
Über den Ausgang des Gesprächs informierten wir gemeinsam in einer Online-Sitzung den Vorstand. Der Vorstand entschied mehrheitlich, dass wir nach neuen Räumen suchen sollen, er war der Auffassung, dass das Vertrauensverhältnis für immer gestört ist.

Erfolgreiche Suche

Jetzt machten wir uns auf die Suche, Herr Hölsch wurde wieder vom Vorstand beauftragt, in seinem Namen alles Notwendige mit mir und meinem Mann in die Wege zu leiten. Wir gingen auf Bürosuche und fanden gleich mehrere Projekte, die wir uns anschauten, nicht jedes entsprach unseren Erwartungen: entweder war es zu klein, ohne Aufzug, zu dreckig oder einfach zu teuer.

Dann fanden wir das Büro in der Karlstraße 42, 71638 Ludwigsburg, es entsprach in vielen Dingen unseren Erwartungen. Herr Hölsch und ich informierten wieder den Vorstand und wir baten um Zustimmung. Einstimmig wurde das Büro genommen und anschließend der Mietvertrag unterschrieben. Hier an dieser Stelle sage ich ganz ►►►

Nach 3 ½ Stunden waren 120 Umzugskisten gepackt und auf dem LKW verladen.

Bild: TEB e. V.

herzlichen Dank an den gesamten Vorstand. Offen, ehrlich, konstruktiv und beharrlich hat mich der Vorstand mit Rat und Tat unterstützt.

Jetzt hatten wir ein Büro, sofort fingen die Planungen und die Organisation an. Bis ins Detail und minutiös wurden Angebote und die Termine für diverse Arbeiten wie z. B. Vernetzung Internet, Elektriker, Telekom und Umzugsfirma eingeholt und ausgemacht.

Es war soviel Arbeit im Vorfeld zu erledigen, der Keller musste geräumt werden, das neue Lager musste eingerichtet werden. 411 m LAN-Kabel wurden über die Decke in die jeweiligen Räume zu den verschiedenen Steckdosen, die auch neu installiert werden mussten, verlegt. Kiste für Kiste wurde ein- und ausgepackt.

Noch immer können wir es nicht glauben, keiner hat uns im Stich gelassen, alles verlief planmäßig und wir waren genau im Zeitplan.

Der 28.10.2021 war der Tag des Umzugs. Pünktlich um 8 Uhr kamen 10 Arbeiter der Umzugsfirma und fingen sofort an zu arbeiten. Es ging wie in einem Taubenschlag, der eine packte das Geschirr ein, der andere verpackte Computer, Fax, Drucker, Schränke usw. Alles, was irgendwie zu tragen war, wurde mit Folie umwickelt und die vielen Treppen heruntergetragen. Diese Menschen haben wirklich Schwerstarbeit geleistet. Dreieinhalb Stunden später waren 120 Kisten gepackt und alle Möbel auf dem LKW. Zurück blieben nur ein paar Bilder, Steckböden und Kleinigkeiten.

Kaum sind wir in der neuen Geschäftsstelle angekommen, ging es genauso hektisch weiter. Schränke wurden in die zugehörigen Räume gestellt und wieder eingeräumt, leider konnten nicht alle Kisten aus- und eingeräumt werden, da uns in vielerlei Hinsicht die Hände gebunden waren. So war die Kochnische noch nicht eingebaut und verschiedene Regale standen auch noch nicht. Es blieb nichts anderes übrig, als diese Kisten irgendwohin zu stapeln und später erst auszuräumen. Um 14.30 Uhr war der Umzug vollzogen, nach einem gemeinsamen Essen verabschiedeten sich die Arbeiter und wir fingen wieder an, das Chaos zu beseitigen.

Tagelang haben wir Regale und Schränke aufgebaut, verschoben, Küche aufgebaut und nach und nach die Kartons ausgeräumt. Danach mussten wir unzählige Folien und Umzugskartons entsorgen, weil die Umzugsfirma diese nicht mehr mitnahm.

Völlig platt gingen mein Mann und ich jeden Abend nach Hause, obwohl wir auch Helfer hatten wie z. B. Herr Hölsch, Herr Mücke, Herr Weihs und Frau Fremgen.

Doch wie kann es anders sein: Der Planer, Organisator, Ansprechpartner und Macher ist und bleibt mein Mann. Ohne ihn wäre es nicht gegangen.

Katharina Stang

Bilder: TEB e. V.

Ängste und Sorgen lassen uns nicht gut schlafen

So oder so ähnlich beginnen oftmals die Gespräche mit Betroffenen oder auch mit deren Angehörigen.
„Seit der Diagnose ist an einen erholsamen Schlaf, so wie ich es gewohnt war, nicht mehr zu denken. Todmüde falle ich oftmals abends ins Bett und kann nicht einschlafen, ich finde einfach keine Ruhe, weil mir vieles durch den Kopf geht.
Oft schlafe ich schnell ein, werde aber genauso schnell wieder wach und finde danach nicht mehr in den Schlaf. Schweißgebadet wache ich in der Nacht auf, und habe das Gefühl, meine Träume verfolgen mich.

Schlaflosigkeit, Schwierigkeiten beim Einschlafen

Nachdem ich mehr als 6 Stunden im Bett war und ich gefühlt nur wenige Stunden geschlafen habe, stehe ich morgens wie gerädert, müde, antriebslos und erschöpft auf. Es fehlen die Konzentration, die Motivation und die Kraft, um gut in den neuen Tag zu starten“.
In diesen Schilderungen finde ich mich sofort wieder und erinnere mich noch gut an die Zeit, als es mir ähnlich ging und es bis heute teilweise noch so ist. Auch ich habe es mit den verschiedensten Ritualen versucht wie z. B. Schafe zählen, Arme ausgestreckt über den Kopf halten, keine Sorgen, Nöte und Ängste, die uns alle irgendwie begleiten, mit in die Nacht zu nehmen. Doch wie bei vielen anderen, hatte das alles nur bedingt geholfen.
Jeder von uns weiß, dass Schlafen für den Körper, die Seele und Psyche ungeheuer wichtig ist. Ein erholsamer Schlaf weckt alle Lebensgeister, es fühlt sich an wie ein neu geschenktes Leben.

Im Volksmund spricht man oft von einem gesunden und ausreichenden Schlaf. Dabei ist wichtig: Jeder Mensch hat sein eigenes Schlafbedürfnis und dennoch sollte jeder darauf achten, dass er ausreichend Schlaf hat, damit kein Schlafdefizit entsteht.

Schlafentzug

Was ist Schlaf?

Der Schlaf besteht aus den verschiedensten Phasen, bei dem im Körper mehrere Verarbeitungsprozesse stattfinden.
Etwa ein Drittel unseres Lebens macht das Schlafen aus. Man geht davon aus, dass schlafen genauso wichtig für uns Menschen ist wie essen, trinken, Liebe, Sicherheit und Zuwendung.
Schlafen ist lebenswichtig und wiederholt sich täglich. Unser Körper, Geist und Seele finden Ruhe, Entspannung und Erholung. Unsere Körperfunktionen bleiben auf Dauer erhalten. Das Immunsystem wird aktiviert, Stoffwechselprodukte und geschädigte Zellen werden abgebaut. Giftstoffe werden ausgeleitet, Muskeln erneuern sich. Haut und Haare wachsen, Wunden heilen, das Gehirn arbeitet, das Gedächtnis wird erweitert und die Psyche erholt sich. Damit wir gesund bleiben, brauchen wir den Schlaf!

Warum schlafen wir?

Was etwas verwundert, ist die Tatsache, dass wir bis heute keine eindeutige Antwort auf die Frage haben, warum wir schlafen oder was ist Schlaf, trotz schlafmedizinischer Fortschritte.
Heute weiß man, dass der fehlende Schlaf, man nennt das auch Schlafschuld, zu einer erhöhten Müdigkeit am Tage führen und daraus ernsthafte Folgen entstehen können. Das Schlafdefizit kann zum Beispiel hervorgerufen werden durch Müdigkeit und kann zu einer verminderten Reaktion oder plötzlichem Einschlafen führen. Im Straßenverkehr könnte der sogenannte Sekundenschlaf zu erheblichen Unfällen führen.

Was passiert während wir schlafen?

Im Schlaf verarbeitet unser Gehirn alles, was wir am Tag erlebt und gelernt haben. Dabei werden neue Erfahrungen in der Nacht unbewusst wiederholt, sortiert, geordnet und in unserem Langzeitgedächtnis gespeichert.
Unser Körper erneuert sich im Schlaf. Schlafstörungen und Schlafmangel schwächen unser Immunsystem und können zu den verschiedensten Krankheiten wie z. B. Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Depressionen und Angstzuständen führen. Ein gesunder und erholsamer Schlaf ist von einer ungestörten Reihenfolge der verschiedenen Phasen im Schlaf abhängig, in denen sich der Schlafende körperlich wie geistig erholen kann.

Schlaf ist ein aktiver Prozess

Vor einigen Jahren stufte man den Schlaf als einen todesähnlichen Zustand ein. Dank der heutigen Entwicklung des Elektroenzephalogramms (EEG), das die ►►►

Schlaflähmung

Grafiken: 123RF, viyada123rf

Hirnströme aufzeichnet, weiß die Forschung, dass das Schlafen ein sehr aktiver Prozess ist. Im Schlaf sind verschiedene Hirnareale genauso aktiv wie im Wachzustand. Das Immun- und Hormonsystem erbringen Höchstleistung.
Man glaubte damals, dass man im Schlaf kaum etwas wahrnimmt, doch das hat sich in der Zwischenzeit geändert. Heute weiß man, dass der schlafende Körper durchaus in der Lage ist, Informationen von der Außenwelt über die Sinnesorgane aufzunehmen, darauf zu reagieren und in wichtige Bereiche einzuordnen. Es ist uns allen bekannt, dass Mütter vom leisen Wimmern ihrer Kinder wach werden, dagegen Lärm von der Straße oder laute Musik sie gut weiterschlafen lassen.

Verschiedene Schlafstadien

Es gibt fünf verschiedene Schlafstadien, die sich in der Nacht mehrmals wiederholen. Den meisten von uns ist oftmals nur die Einschlaf-, Leichtschlaf- und Tiefschlafphase bekannt. Zusammen ergeben diese drei Phasen einen Schlafzyklus von etwa 90 Minuten. In jedem Schlafzyklus durchläuft man die verschiedensten Schlafstadien.

Einschlafphase

Diese Phase wird von Experten Schlafstadium 1 genannt. Wie man unschwer erkennen kann, handelt es sich in dieser Phase um die ersten Minuten des Einschlafens. Der Körper entspannt sich, die Atmung wird tiefer, der Puls wird langsamer, die Atemzüge verringern sich, es kommt zur Beruhigung und Entspannung. Oft erlebt man die Einschlafphase als eine Zeit des Schwerwerdens oder Fallens, das man wie im Traum erlebt. In dieser Phase ist der Schlaf sehr oberflächlich, kleinste Störungen können uns wecken. Wir sind wieder hellwach und das erneute Einschlafen kann dauern.

Leichtschlafphase

Diese Phase wird auch als Schlafstadium 2 bezeichnet und macht ungefähr die Hälfte des Schlafens aus. Die Einschlaf- und Leichtschlafphase werden manchmal zusammengefasst, da in dieser Phase die Hirnaktivität sich auf niedrigere Schwingungen beschränkt. In dieser Phase ist das Bewusstsein abgeschaltet, die Muskeln entspannen sich und die Augen bewegen sich nicht.

Tiefschlafphase

In dieser Phase erholt sich der Körper gut, da wir tief und fest schlafen. Oftmals kann man Menschen, die sich in einer Tiefschlafphase befinden, nur schwer aufwecken. Wenn es doch geschieht, kommt man nur langsam zurück ins Bewusstsein. In dieser Phase können sich der Körper, der Geist und die Seele am besten erholen und entspannen. Experten sprechen von der wertvollsten Phase. Die Tiefschlafphase wird in Schlaflaboren in das Stadium 3 und 4 unterteilt.

REM Schlafphase

REM-Phase (Traumphase)

Vom Einschlafen bis in den Tiefschlaf bleibt unser Schlaf im Wesentlichen gleichförmig. Mit dem Einsetzen des sogenannten REM-Schlafes ändert sich das schlagartig. In dieser Phase bewegen sich die Augen schnell, dies ist für diese Phase charakteristisch. REM steht für rapid eye movement (schnelle Augenbewegung). In der Rem-Phase träumen wir öfters. Man geht davon aus, dass in dieser Phase emotionale Sinneseindrücke oder auch Informationen verarbeitet werden. Mehrmals wiederholen sich die verschiedenen Schlafphasen in der Nacht bei gesunden Menschen.
Beim Träumen verarbeitet unser Gehirn das, was wir am Tag oder gerade in der jeweiligen Situation erleben. Dies können sowohl positive Erlebnisse und Erfahrungen sein. In dieser Phase kann man kurz aufwachen, wieder schnell einschlafen, meistens kann man sich am Morgen aber nicht mehr an den Traum erinnern. Es gibt aber auch Träume, die haben eine Fortsetzung oder sind am Morgen so klar und deutlich in der Erinnerung, dass man glauben könnte, man hat das Geträumte hautnah erlebt.
Auch kann ein Traum, so kenne ich es aus meiner eigenen Erfahrung, der Schlüssel für ein nicht bewältigtes Problem sein. Es kommt durchaus vor, dass ich noch in der Nacht oder in den nächsten Tagen die Lösung finde, die mir vorher gefehlt hat. Damit ich es auch behalten kann, habe ich an meinem Bett Bleistift und Papier, um es sofort niederzuschreiben.

Wie kommt man zu einem erholsamen Schlaf?

Den eigenen Schlafrhythmus findet man, indem man versucht, immer zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und auch aufzustehen. Das Schlafzimmer sollte nicht mehr als 18 Grad Celsius haben, die Blase sollte entleert sein und große Anstrengungen, nervenaufreibende Gespräche oder Sendungen, Koffein und Nikotin sollten vermieden werden.

Hin- und herwälzen

Einschlafprobleme

Einschlafprobleme sollten, bevor man zu Medikamenten greift, mit einfachen Mitteln behoben werden, wie z. B. sportliche Bewegung, die nicht länger als 3 Stunden ►►►

in der Woche sein sollten. Nur wenn man müde ist, sollte man ins Bett gehen, den Mittagsschlaf nicht länger als 20-30 Minuten ausdehnen, auf langes Lesen, aggressive Musik, Streit, negative Diskussionen auf Fernseher, Laptop und Telefon im Schlafzimmer verzichten. Auch sollte man das Zimmer, wenn man kann, abdunkeln! Vor allem keine schweren Mahlzeiten zu später Stunde zu sich nehmen.
Wenn man nachts wach wird und innerhalb von 20 Minuten nicht wieder einschlafen kann, sollte man aufstehen und sich bewegen, stellt sich die Müdigkeit wieder ein, geht man erneut ins Bett.
Oft sind wir der Meinung, dass Vollmond, Wasseradern oder elektrische Magnetfelder einen negativen Einfluss auf unseren Schlaf haben, doch dafür gibt es keine eindeutigen Beweise.
Immer wiederkehrende, nicht belastende Abläufe, haben einen positiven Einfluss auf unseren Schlaf.

Schnarchen

Schlafprobleme, was nun?

Wer länger als einen Monat Schlafprobleme hat, sollte diese von seinem behandelnden Arzt abklären lassen. Stress, Schnarchen, Atemaussetzer während des Schlafes, eine beginnende Depression oder organische Erkrankungen können eine Ursache für Schlafprobleme sein und müssen, falls notwendig, behandelt werden. Das Führen eines Schlaftagebuchs oder der Besuch in einem Schlaflabor kann helfen, die Ursachen für die Schlafprobleme zu finden.

Schlafapnoe

Einnahme von Medikamenten

Bevor diese eingenommen werden, muss eine medizinische Abklärung stattfinden, in der man versucht, die Ursachen zu finden. Der Arzt sollte immer zusammen mit dem Betroffenen entscheiden, ob Medikamente zum Schlafen eingesetzt werden müssen.
Das Hormon Melatonin, das in der Zirbeldrüse im menschlichen Körper produziert wird und den Tag-Nacht-Rhythmus steuert, spielt eine wichtige Rolle. Mit zunehmendem Alter produziert der Körper weniger Melatonin, weshalb synthetische verschreibungspflichtige Medikamente verschrieben werden.

Wann sollte man Schlafmittel einnehmen?

Die Einnahme von kurz und lang wirksamen Medikamenten kann das Durchschlafen bei Schlafstörungen erleichtern, die Gefahr ist aber ein hohes Abhängigkeitspotenzial.
Diese Medikamente sollten nicht länger als 4 Wochen ohne ärztlichen Rat genommen werden.

Welche Hausmittel können bei Schlafstörungen helfen?

- Heilkräutertees,
- Bäder mit schlaffördernden und beruhigenden Essenzen,
- Einreiben mit Lavendelöl,
- kalte Füße vermeiden,
- warmes Fußbad,
- warme Milch mit Honig,
- regelmäßige Schlaf- und Wachzeiten,
- beruhigende Musik
- Entspannungstechnik (Qigong, Yoga)

Eventuell hilft auch .....

- keine schweren Mahlzeiten zu später Stunde,
- kein Fernseher im Schlafzimmer,
- kein Lärm, keine laute Musik,
- alles, was belastend ist, vermeiden,
- eigene Rituale einhalten,
- gutes Lüften,
- beruhigende Farben einsetzen,
- auf Pflanzen im Schlafzimmer achten,
- ein gutes Bett (Rost, Matratze)

Quellen: somnalab.de
meine gesundheit.de

Katharina Stang

Wichtig: wenn die Ursache nicht anders behandelbar ist und altbewährte Hausmittel nicht zum gewünschten Erfolg führen, kommen andere Medikamente zum Einsatz.
Bei psychischen Erkrankungen oder Depressionen ist eine längere Behandlung mit Schlafmitteln möglich. Bitte unbedingt mit dem behandelnden Arzt sprechen!

Kartoffelgratin mit Tomaten-Zucchinigemüse

Zutaten für 2 Personen:
Kartoffelgratin
4 größere Kartoffeln
1 TL Rapsöl für die Auflaufform
Kräuter der Provence getrocknet
oder je 1 kleiner Zweig frischer Thymian und Bohnenkraut
200 ml Milch, 1,5 % Fett
1 Ei
Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss
2 EL geriebener Käse

Tomaten-Zucchinigemüse
3 Tomaten
1 kleine Zucchini
½ EL Rapsöl
1 kleine Knoblauchzehe oder Knoblauchpulver (nach Verträglichkeit)
Je 1 Zweig Thymian und Oregano
Salz, Pfeffer
½ EL Balsamicoessig
4 - 5 Basilikumblätter

Nährwerte pro Portion:
337 kcal, 1405 kJ, 18 g E, 16 g F, 29 g KH/2,5 BE oder 3 KE, 130 mg Chol

TEB e. V. berechnet die Dosierung der Verdauungsenzyme mit 3.000 I. E. pro Gramm Fett.
Enzyme insgesamt 48.000 I. E.

Zubereitung:
Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit Öl auspinseln. Die getrockneten Kräuter oder die abgezupften frischen Kräuter in die Auflaufform streuen und die Kartoffelscheiben einschichten.

Backofen vorheizen (Heißluft 180 °C, Ober-/Unterhitze 200 °C). Die Milch mit dem Ei und den Gewürzen gut verquirlen und über die Kartoffeln gießen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen. Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 30 Minuten überbacken.

Für das Gemüse Tomaten und Zucchini waschen und in Scheiben schneiden (Tomaten evtl. zuerst abhäuten, wenn die Haut nicht vertragen wird). Knoblauchzehe schälen, fein schneiden und mit den Gemüsescheiben in Öl andünsten. Thymian- und Oreganozweige dazugeben. Im zugedeckten Topf ca. 5 Minuten, je nach Dicke der Scheiben, dünsten. Mit Salz, Pfeffer und dem Balsamicoessig abschmecken und die fein gezupften Basilikumblätter darüber streuen.

Evtl. mit einem Puten- oder Kalbsschnitzel servieren.

Bild: 123RF shashkina, vivilweb

Endlich wieder ein Präsenztreffen

Am 29.07.2021 trafen sich die Mitglieder aus der Hinterbliebenen Gruppe in Esslingen bei „Matti am Markt“.
Ein Gruppentreffen nach fast einem Jahr, was für eine Freude, endlich wieder ein Präsenztreffen! Endlich wieder ein Austausch untereinander! Mir und vielen anderen ging es ähnlich. Wir freuten uns auf die Begegnung, Gespräche und den Austausch untereinander wie Kinder auf Weihnachten.
Nach und nach trafen die Gruppenmitglieder, die aus verschiedenen Richtungen angereist waren, ein. Schon von weitem wurde uns, die bereits am Tisch saßen, ein freudiges Hallo zugerufen.
Man sah und spürte die Freude und doch, es war anders als sonst. Es gab kaum eine herzliche Umarmung, obwohl es jedem anzusehen war, dass er es gerne gemacht hätte. Doch nach wie vor standen die Hygienemaßnahmen wegen Corona im Vordergrund. Egal, mit oder ohne Umarmung, wir waren glücklich und freuten uns auf den schönen Abend.
Wie immer war es ein Treffen, das mit viel Liebe und Empathie von der Gruppenleiterin Liane Bieber organisiert wurde.
Bei der netten Einladung, der guten Organisation konnte es nur ein schöner und gemütlicher Abend werden!
Und so war es auch! Es folgten viele Gespräche, in denen über das eine oder andere geredet wurde - immer dabei war die Frage: Wie erging es Dir mit Corona? Bist Du bereits geimpft?
Auch sprachen wir über unsere „M“ und unseren „K“, die während der vergangenen Zeit schwer erkrankt sind. Es war spürbar, alle waren betroffen und auch traurig und jeder versuchte, den beiden gute Gedanken und Kraft zu spenden. Doch ich will auch nicht verschweigen, es tat uns allen sehr weh.
In der Zwischenzeit kam das bestellte Essen, das uns allen sehr gut schmeckte.
Alte Erinnerungen wurden wieder wach, als uns das „Kind“ begrüßte. Sofort kamen Erlebnisse und Ereignisse von damals, als wir zusammen in Dresden waren, auf den Tisch. Das Gelächter war meilenweit zu hören.
Es war ein wunderschöner Nachmittag bei gutem Wetter, gutem Essen, vielen netten Begegnungen, Gesprächen u. v. m.
Als wir uns nach ca. 4 Stunden zusammen auf den Weg zu unseren Autos machten, spürte man, dass dieser Nachmittag enorm wichtig war und uns alle wieder ein Stück nähergebracht hatte. Ja, die lange Zeit ohne Gruppentreffen mit vielen Einschränkungen, Unsicherheiten, Isolation und Einsamkeit hat ihre Spuren hinterlassen.
Wir hoffen alle, dass wir uns in Zukunft wieder regelmäßig treffen können und unseren regen Austausch wiederaufleben lassen.
Ein schöner Tag, auf den wir uns so gefreut hatten, ging zu Ende, und jeder stieg in sein Auto und fuhr nach Hause.

Katharina Stang

Bild: TEB e. V.

Erstes Gruppentreffen nach Corona

Am 12.08.2021 trafen sich Mitglieder aus der Regionalgruppe Schönbuch.
Ein Gruppentreffen nach fast einem Jahr, was für eine Freude, endlich wieder ein Präsenztreffen! Endlich wieder ein Austausch untereinander! Unsere Doris hat diesen Tag organsiert, und sie freute sich schon sehr, uns alle wiederzusehen. Doch das Schicksal geht seine eigenen Wege, und sie musste schweren Herzens absagen. Auch uns belastete das Treffen, denn unsere Margret wurde heute beerdigt.

An ihrer Trauerfeier nahm Doris teil, deshalb war sie nicht mit uns dabei. Ich spürte die Angst und die Trauer bei allen Anwesenden, denn wir alle mochten Margret sehr.
Ich persönlich hatte noch bis vor wenigen Wochen engen Kontakt mit ihr, denn sie besuchte sehr regelmäßig die Online-Gruppen, und dadurch war ich über ihren Gesundheitszustand informiert.
Wie kann es anders sein? Der Tod von Margret und auch von Hans, der uns vor einiger Zeit verlassen hatte, begleitete uns während des ganzen Treffens.
Doch es gab auch Freude darüber, dass wir bei diesem schönen Wetter zusammen sein konnten, um uns auszutauschen.

Es gab viel zu erzählen. Vieles hat sich in der Zeit von Corona verändert und zugetragen.
Es wollte einfach keine fröhliche Stimmung aufkommen. Die Gespräche waren doch sehr von Krankheit und Trauer geprägt. Die Gespräche mussten aber sein und hatten ihre Berechtigung.
Wir genossen dennoch das schöne Wetter, das gute Essen, die freundliche Atmosphäre und das gemeinsame Treffen.
Nach dem Mittagessen wurden wir von Rosemarie zum Kaffee auf ihrer Terrasse eingeladen. Sie hatte extra eine Torte gebacken, die uns allen sehr gut schmeckte.
Gegen später stieß noch Inge zu der Gruppe, ab da wurde es etwas aufgelockerter, die Traurigkeit verschwand, und es konnte wie in alten Zeiten wieder gelacht werden.
„Hoffentlich können wir uns jetzt wieder regelmäßig treffen, wir alle haben die Treffen sehr vermisst“, meinte eine Betroffene.
Leider konnte ich auf diese Frage keine richtige Antwort geben, da ich selber nicht weiß, wie es in Zukunft weitergehen wird.
„Ach, dann treffen wir uns einfach wie heute im kleinen Kreis“, rief eine andere dazwischen.
Ich spürte, dass sich die Mitglieder sehr gefreut hatten, mich und die Gruppenmitglieder wiederzusehen. Auch ihnen fehlte der Austausch untereinander. Jede Gruppe hat ihre eigene Dynamik, und oft sind wir eine eingeschworene Gemeinschaft.

Jeder ist für den andern da und versucht, ihn dort aufzufangen, wo er momentan steht. Das macht diese Gruppen so wertvoll.
Doch wenn es am schönsten ist, sollte man bekannterweise gehen, also machten wir uns auf den Weg nach Hause.
Von ganzem Herzen sage ich danke für den schönen Tag, das gute Essen und den wunderbaren und gut schmeckenden Kuchen auf der Terrasse von Rosemarie.
Ich freue mich auf das nächste Treffen - egal wo es stattfindet.

Katharina Stang

Bilder: TEB e. V.

Kürbisausstellung im Blühenden Barock

Am 15. Oktober traf sich die Hinterbliebenen-Gruppe im Blüba in Ludwigsburg.
Bei herrlichem Wetter schauten wir uns gemeinsam die Kürbisausstellung an. Gut gelaunt, fröhlich und mit viel Gelächter waren wir unterwegs. Ja, es gab viele schöne Motive zu sehen, die sich aus dem Bereich Wasser ergaben. Man kann nur immer wieder staunen, was Menschen an Ideen und auch tollen Motiven aus den verschiedensten Kürbissen machen.
Es war einfach nur schön im Blüba, welches wir vor unserer Haustüre haben und um das wir von vielen Besuchern beneidet werden. Die noch blühenden schönen Blumen, die schön angelegten Wege, die tollen Motive der Kürbisse und Sandwelten waren einfach herrlich.
Nach einem längeren Spaziergang durch das Blüba kamen wir im Parkcafe an, tranken dort Kaffee und aßen leckeren Kuchen. Wie kann es anders sein, es wurde wieder gelacht und so manche Anekdote erzählt.
Doch bei aller Freude war es zu spüren, dass wir unsere Margita, die leider sehr schwer erkrankt ist, sehr vermissten.
Es blieb nicht aus, dass wir viele schöne Begebenheiten, Erlebnisse und Gespräche nochmals aufleben ließen. Es zeigt uns aber auch, wie schnell es gehen kann, dass man von der einen zur anderen Sekunde schwerstkrank werden und nicht mehr am Leben teilnehmen kann.
Leider mussten mein Mann und ich nach zwei Stunden gehen, weil ich einen anderen wichtigen Termin hatte. Liebevoll wurden wir von Liane verabschiedet und alle anderen winkten uns zu. Es tut immer wieder gut, mit der Gruppe zusammen zu sein. Für mich ist es immer wie ein Tag Urlaub, der mir viel Kraft gibt.

Katharina Stang

Bilder: TEB e. V.

Patienten-Informations-Veranstaltung am 15.07.2021

Seit langen haben TEB e. V. Selbsthilfe und das Universitäts-Krebszentrum der Universitätsmedizin Göttingen versucht, eine Präsenzveranstaltung durchzuführen, um Betroffenen und deren Angehörigen eine neue Anlaufstelle zu bieten. Die ursprüngliche Idee war, eine weitere Regionalgruppe vor Ort in Göttingen zu installieren. Doch dann kam Corona! Mit einem Mal war alles anders, und alle Ideen, Gedanken und auch bereits getroffene Vorbereitungen zerplatzten wie eine Seifenblase.

Schade, wir hatten es uns alle anders gedacht, insbesondere Herr PD Dr. Alexander König und sein sehr engagiertes Team und auch wir von TEB e. V. und insbesondere ich.

Doch Göttingen und wir gaben nicht auf. Wir wollten etwas bewegen und den Betroffenen und ihren Angehörigen zeigen, wir lassen Euch auch in diesen schweren Zeiten nicht im Regen stehen.

Doch was kann man machen, wenn Corona überall im Weg ist und es nicht zulässt, dass sich Betroffene, Angehörige und Interessierte zusammenfinden, um sich auszutauschen, zu diskutieren oder auch ihre persönlichen Erfahrungen und Empfindungen mitzuteilen.

So entstand die Idee, eine offene Online-Gruppe ins Leben zu rufen. Kurzerhand wurde das gemeinsame Programm erstellt und das Universitäts-Krebszentrum Göttingen gab diesen Tag in der Presse bekannt, und wir machten auf unserer Homepage darauf aufmerksam.

Alles war bis aufs Kleinste geplant. Das Programm stand, Göttingen hatte einen Pressebericht veröffentlicht, der Link zur Veranstaltung war auf unserer Homepage und auf der Homepage der Uni eingestellt.

Ja, ich hatte sogar schon jemanden gefunden, der sich im Vorfeld bereit erklärt hat, wenn eine Gruppe an diesem Tag gegründet werden sollte, diese als Gruppenleiter zu übernehmen.

Wie gesagt, wir waren für alle Eventualitäten gewappnet. Bevor es richtig losging, haben wir noch die Technik überprüft, dann harrten wir der Dinge.

Pünktlich begrüßten Herr PD Dr. König und ich die Teilnehmer und stiegen sogleich in das Programm ein. In einer kleinen Präsentation beschrieb ich die Aufgaben und Ziele von TEB e. V. Selbsthilfe.

Danach stellte Herr PD Dr. König sich und seine Klinik vor und sprach auch darüber, wo in Göttingen der Schwerpunkt im Bereich Bauchspeicheldrüsenkrebs liegt und wie dort behandelt und therapiert wird.

Jetzt hatte jeder die Gelegenheit, zu dem Gehörten seine Fragen zu stellen. ►►►

Bild: 123RF, stylephotographs

Es folgte der Vortrag „Molekulare Therapie - Optionen bei Standardtherapien - was ist möglich?“ von Herrn PD Dr. König, der medizinisch, fachlich exzellent und auch laienverständlich war. Nach meinem Ermessen war er zu ausführlich.

Auch wollen Betroffene nicht immer wissen, was die Statistik sagt. Vor allem wollen sie keine statistischen Zeitansagen zur Lebenserwartung hören. Ich kann nachvollziehen, dass für Mediziner die wissenschaftlichen Auswertungen im Vordergrund stehen, nach denen sie ihre Behandlungen und Therapien ausrichten. Nicht umsonst gibt es die Leitlinien.

Da ich Gastgeberin und auch Moderatorin dieser Veranstaltung war, nahm ich meine Aufgabe sehr ernst und fragte nach, wenn etwas unklar schien. Alle Sichtweisen haben ihre Berechtigung und müssen konstruktiv diskutiert werden, gerade wenn sich nicht immer meine Erfahrungen und die der Betroffenen mit der Medizin und Wissenschaft decken.

Genau dieses Vorgehen erwarten die Betroffenen und Angehörigen, denn sie sehen in mir ihren Fürsprecher. Ich achte sehr genau darauf, einem Betroffenen nicht die Hoffnung und Zuversicht mit einem unbedachten Wort zu nehmen. Selbsthilfe ist das eine, Medizin das andere. Wichtig ist es auf beiden Seiten, dass man bei der Wahrheit bleibt, man kann sie aber unterschiedlich verpacken und darstellen.

Herr PD Dr. König sowie auch ich haben versucht, beide Sichtweisen zu vermitteln und die heutigen Therapien und Behandlungen nach neuestem Stand zu beleuchten. Ich denke, jeder der Teilnehmer konnte das für ihn Richtige oder Passende aus der Veranstaltung mitnehmen.

Leider kam es in Folge dieser Veranstaltung zu keiner Gruppengründung. Wir sollten dieses Vorhaben wieder neu aufgreifen, vielleicht dann, wenn wieder Präsenzveranstaltungen möglich sind.

Katharina Stang

Bild: 123RF, agenturfotografin

Leserbrief

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 Wippl-OP - 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.

Online-Gruppen
Sie sind aus der Not geboren - aber keine Notlösung

Donnerstagnachmittag, 16 Uhr - alle 14 Tage TEB-Time. Katharina Stang begrüßt 20 oder mehr Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Manche kennen sich, andere sind neu. Wenn Zeit bleibt, gibt es ein kurzes Befindlichkeits-Blitzlicht. Dann wird der Arzt oder die Ärztin zugeschaltet und schon stürmen die Fragen auf den Fachmann oder die Fachfrau ein. Frau Stang achtet darauf, dass alle, die Fragen haben, diese auch stellen können. Dafür muss auch mal jemand unterbrochen werden, der bei Detailfragen gelandet ist. Aber da gibt es dann die Möglichkeit, einen Termin in der Sprechstunde auszumachen oder, wenn der Weg zu weit ist, eine Telefonsprechstunde zu vereinbaren. Bei letzterer braucht es unter Umständen Geduld, bis sie zustande kommt. Aber diese wird belohnt und es kommt zu einer hilfreichen Telefonkonsultation.

Und manchmal muss man gar nicht selbst fragen, weil jemand anderer die Frage stellt, die man selbst auf dem Herzen hatte. Als Teilnehmerin lernt man viel durch die Fragen der anderen. Jedes Treffen ist sehr informativ, nach zwei Stunden falle ich fast vom Stuhl vor Erschöpfung. Der Bildschirm zehrt …
Aber das fachliche Angebot ist umwerfend und lohnt die Anstrengung.

Bild: 123RF, belchonock

Um einen Eindruck zu geben, liste ich die Referenten und ihre Themen nur für dieses Jahr auf - ich finde, dass alle TEB-Mitglieder dieses hochkarätige Angebot einmal gesehen haben müssen:

- Prof. Dr. Angela Geissler, Chefärztin, Radiologie und Nuklearmedizin, Robert-Bosch-Krankenhaus, Stuttgart, Thema: Wann sind bildgebende Verfahren bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse wichtig und sinnvoll?
- Prof. Dr. Stefan Benz, Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Kinderchirurgie, Böblingen, Thema: Operationen an der Bauchspeicheldrüse - welche Komplikationen sind möglich? Was gilt es zu beachten?
- Prof. Dr. Karel Caca, Ärztlicher Direktor, Klinik für Innere Medizin, Gastroenterologie, Hämato-Onkologie, Pneumologie, Diabetologie und Infektiologie, Ludwigsburg, Thema: Neues im Bereich Chemo-, Immun- und Gentherapie
- Prof. Dr. med. Alfred Königsrainer, Universitätsklinik für Allgemeine, Viszeral- und Transplantationschirurgie, Ärztlicher Direktor, Universitätsklinikum Tübingen, Thema: Operationen an der Bauchspeicheldrüse in Zeiten von Corona – was ist möglich?

►►►

- Dr. med. Alica K. Beutel, Klinik für Innere Medizin I, Universitätklinikum Ulm, Thema: Neues aus der Krebsforschung: Tumororgnoide als präklinisches Modell zur Entwicklung von individualisieten Therapiestrategien beim Pankreakarzinom
- Prof. Dr. Andreas Pascher, Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Transplantationschirurgie, Universitätsklinikum Münster, Thema: Minimalinvasive Pankreaschirugie
- Dr. Stephan Kress, Oberarzt Med. I, Diabetologe DDG, Ernährungsmediziner aus dem Vincentius-Krankenhaus Landau, Thema: Sport und Bewegung bei Diabetes 3 c
- Dr. Peter Borchert, Augsburg, Thema: Motivation für das Diabtes Selbstmanagement - Den Alltag meistern mit Diabetes 3 c
- Dr. Matthias Kraft, Chefarzt, FA Innere Medizin, SP Endokrinologie und Diabetologie, Gastrenterologie, Ernährungsmedizin, BioMed Klinik Bad Bergzabern, Thema: Schulmedizin versus koplementäre Medizin - ist das die richtige Frage? Nein, die Kombnation hilft dem Patienten weiter!
- Prof. Dr. med. Dr. h.c. Wolfram G. Zoller, Klinikum Stuttgart, Klinik für Allgemeine Innere Medizin, Gastroenterologie, Hepatologie, Infektiologie und Pneumologie, Katharinenhospital, Thema: Die Bedeutung von CT, MRT und PET-CT bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse
- Dr. Peter Zech, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Düsseldorf, Thema: Der gute Umgang mit Emotionen
- Prof. Dr. Hans Josef Beuth, Institut zur wissenschaftlichen Evaluation naturheilkundlicher Verfahren, Universität Köln, Thema: Komplementärmedizin im Bereich von Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse
- Prof. Dr. Christoph Michalski, Universitätsklinik Ulm, Thema: Operation ja oder nein? Was spricht gegen eine Operation? Welche Technik ist sinnvoll? Was hat sich verändert?
- Prof. Dr. S. C. Bischoff, Institut für Ernährungsmedizin, Universität Hohenheim, Thema: Ernährung und Enzyme

Unglaublich oder? Alles dabei! Ich habe nicht an allen Gruppen teilgenommen. Die 14-tägige Frequenz überfordert mich - die Informationen und die Eindrücke wollen verarbeitet werden. Zwei Wochen reichen mir da in der Regel nicht. Außerdem sind nicht alle Themen gleich bedeutsam für mein Krankheitsbild. Und so wird es anderen TEB-Mitgliedern auch gehen. Die Gruppenzusammensetzung ist jeweils unterschiedlich. Aber das untergräbt das Zugehörigkeitsgefühl nicht wesentlich. Das ist neben der Krankheit, die uns verbindet, der Moderationskunst von Katharina Stang zu verdanken. Sie versteht es, mit Worten, Mimik, Gestik und brillanter Aufmerksamkeit Atmosphäre zu schaffen. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass die Leitung von Online-Gruppen sehr anstrengend ist. Unsere engagierte Moderatorin wünscht sich deshalb Unterstützung durch eine Co-Moderation. Vielleicht gibt es Mitglieder, die dazu in der Lage sind oder die jemanden kennen, der das machen würde. Wir müssen sorgsam umgehen mit den Ressourcen unserer 1. Vorsitzenden, dem Herz der TEB. Sie moderiert die Treffen nicht nur, sie findet auch die Referentinnen und Referenten, führt die Vorgespräche und regelt, was sonst noch alles an einem Online-Treffen hängt. Dazu gehört auch ein Newsletter, in dem sie die Inhalte des jeweiligen Treffens in Stichworten zusammenfasst und der den Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit der Ankündigung der nächsten Online-Gruppe zugeht. Was für ein Service! Und im Hintergrund sorgt Herr Stang für den reibungslosen technischen Ablauf - zentral bei Online-Treffen. Auch das ist nicht selbstverständlich, auch er wäre froh, wenn sich diese Arbeit auf mehrere Schultern verteilen ließe. Die TEB sind wir alle - wenn sie langfristig eine Zukunft haben soll, müssen wir überlegen, wie wir unterstützen können. Mit Arbeitskraft, mit Ideen, mit Spenden … Wem fällt noch etwas ein?

Wer jetzt Interesse spürt, an den Online-Treffen teilzunehmen, der muss das nur in einer Mail an die Geschäftsstelle der TEB bekunden und bekommt dann die Einladung und den Zugang zum nächsten Treffen per Mail.

Gabriele Meier-Hähnle

Bild: 123RF, feodora52

Ich bin für mich und nur für mich verantwortlich

Bei fast allen Telefonaten kommen wir im Laufe des Gesprächs auf die Themen Stress, Hektik, Probleme, Sorgen, Nöte, Überforderung und Zeitdruck zu sprechen. Es sind Begriffe, die ich zur Genüge kenne und die auch mir in meinem täglichen Leben immer wieder begegnen und mich veranlassten, diesen Artikel zu schreiben. Inspiriert wurde ich auch von Herrn Dr. Peter Borchert, der in einer unserer Online-Gruppen zu Gast war und uns eindrucksvoll erklärte, dass der wichtigste Mensch, um den wir uns kümmern sollten, wir selbst sind!
„Wieder nervt alles, jetzt ist es an der Zeit, sich um das wichtigste, nämlich um mich und mein Leben zu kümmern." Worte, so leicht geschrieben, aber oft schwer umsetzbar. Besser gefragt: Wer lebt tatsächlich danach und sorgt in erster Linie für sich selbst?

Herr Dr. Borchert hat dafür 10 „Kopf-hoch-Strategien":
Der wichtigste Mensch sind wir selber und um den müssen wir uns in erster Linie kümmern.
Sei weise: Angst, Sorgen, Nöte, Stress nehmen wir wie ein Schatten mit auf unsere Wege, aber es dürfen keine Steine sein, die uns den Weg versperren.
Sei offen: über Wünsche, Hoffnungen, Erwartungen, Enttäuschungen, Sorgen, Ängste muss gesprochen werden. Jeder hat ein Recht auf Wertschätzung seiner Person und Lebensleistung. Man darf auch nein sagen und damit Widerstand leisten oder eine Veränderung und einen Wandel bei sich selbst vornehmen ohne schlechtes Gewissen.
Sei aufmerksam auf alles, was sich im Leben ereignet, was erfreut oder verärgert. Nur wenn man wahrnimmt, was stört und beeinträchtigt, kann man auch eine Veränderung herbeiführen und sich neu orientieren.
Sei aktiv in der Gestaltung des Lebens. Dadurch können ungeahnte Fähigkeiten entdeckt und ausgebaut werden und zu neuen Zielen motivieren. Erfolge sind der Lohn und Bestätigung zugleich.
Sei mutig, nicht jeder Weg ist immer und zu jeder Zeit der richtige und dennoch lohnt es sich, unbekannte Wege zu gehen, um neue Ziele zu erreichen. Mut ist auch Größe und diese bekommt man nur, wenn man seiner Angst und seinen Sorgen den Raum einräumt, der notwendig ist und ihr nicht zu viel Beachtung schenkt.
Sei konkret in der Formulierung von Wünschen, Zielen, Empfindungen, Befindlichkeiten. Klare und verständliche Ansagen werden eher wahrgenommen und auch akzeptiert.
Sei behutsam, wenn es einmal im Leben nicht gut oder schnell genug läuft. Jederzeit gibt es Chancen und Möglichkeiten, Situationen zu verbessern oder gar neue Ansätze zu finden.
Sei geduldig, der Erfolg liegt in der Ausdauer, der Hartnäckigkeit und auch in der Zielstrebigkeit. Geduld bedeutet auch, dass man warten lernen muss oder gnädig mit sich umgeht, wenn es anders läuft als geplant.
Sei fürsorglich mit Dir selbst, kein Mensch ist perfekt und wenn Fehler passieren, sollte man nicht allzu streng mit sich ins Gericht gehen. Kontrolle und Zwang bewirken eher das Gegenteil, Flexibilität und Gelassenheit sind bessere Ratgeber.
Sei stolz auf Dich und auf alles, was erreicht und erlebt wurde. Jeder Weg, jedes Ziel ist individuell und einmalig und hat besonderen Wert und Anerkennung verdient. Die eigene Wertschätzung ist kostbarer als sich von Äußerlichkeiten abhängig zu machen. Alles, was man im Leben erreicht, ist wichtig, sinnvoll und gut, und man wächst an den Herausforderungen des Lebens.

Vielleicht kann die ein oder andere der 10 „Kopf-hoch-Strategien" in der ein oder anderen Lebenssituation hilfreich sein. Vieles von dem, was ich schreibe, kennen wir alle, doch meistens scheitern wir am Umsetzen und damit an uns selber.
Warum eigentlich? Das Wichtigste ist, immer am Ball zu bleiben und es ganz einfach immer wieder zu probieren. Wie sagte mal jemand zu mir: „Fallen ist nicht schlimm, liegen bleiben dagegen schon."
Sie alle haben allen Grund, stolz auf sich zu sein!

Katharina Stang

Bild: 123RF, antonioguillem

Was hat sich in den Regionalgruppen von Mai bis August 2021 getan?

Die erste Jahreshälfte liegt hinter uns und es scheint, dass sich die aktuelle Corona-Lage etwas entspannt.

Bisher konnten wir Regionalgruppentreffen noch nicht wieder vor Ort abhalten, doch unsere Online-Gruppe, die im April 2020 Corona bedingt aus der Not heraus entstand, hat sich inzwischen sehr gut etabliert und ist eigentlich auch nicht mehr wegzudenken. Es hat sich gezeigt und bewährt, dass diese Form des Austauschs zwar kein Ersatz für Präsenzgruppen ist, aber eine gute Ergänzung, die uns wohl weiter begleiten wird.

Aus den verschiedenen Regionen erreichten uns in den vergangenen Wochen Meldungen, dass die Präsenzgruppen langsam wieder anlaufen. Natürlich noch unter strengen Auflagen und Bedingungen und diese sind unterschiedlich je nach Region.

Von den Kliniken, die uns in der Regel die Räumlichkeiten für die Treffen zur Verfügung stellen, haben wir jedoch noch kein grünes Licht bekommen, was für uns eine weitere Unwägbarkeit bedeutet. Insgesamt können wir leider noch immer nicht von einer Planungssicherheit ausgehen, wobei die Hoffnung aller ist, dass uns keine 4. Welle bevorsteht!

Rückmeldungen unserer Gruppenmitglieder zeigen uns, dass auch auf deren Seite noch eine große Unsicherheit besteht. Verständlicherweise haben viele aufgrund ihrer Erkrankung und damit instabilen Gesundheit persönliche Bedenken, eine Präsenzgruppe vor Ort aufzusuchen. Auch ich selbst muss weiterhin sehr vorsichtig sein, da ich durch meine eigene Vorerkrankung ebenfalls zu der gefährdeten Personengruppe gehöre. Davon abgesehen ist das Stattfinden einer Regionalgruppe vor Ort jedes Mal mit gewissen Umständen verbunden. Allein die Anreise, gegebenenfalls mit Übernachtung, muss jedes Mal gut vorbereitet sein und bedeutet eine große Anstrengung für mich. Außerdem muss ich als Gruppenleiterin dafür Sorge tragen, dass alle Hygienevorschriften umgesetzt und eingehalten werden. Diese zusätzliche Verantwortung kann und möchte ich im Moment nicht übernehmen.

So sind die Vorteile von Online-Gruppen nicht von der Hand zu weisen: Eine Anreise entfällt, die Teilnahme ist auch für Betroffene mit angegriffener Gesundheit problemlos möglich, Experten/Ärzte zu bestimmten Themenstellungen schalten sich auf unsere Anfrage/Einladung hin zu und beantworten individuell Fragen von Betroffenen. Und natürlich kommt auch via ►►►

Bild: 123RF, wavebreakmediamicro

Bildschirm der Erfahrungsaustausch untereinander nicht zu kurz.

Zwar vermissen wir all das, was eine persönliche Begegnung ausmacht - den Händedruck, die Umarmung, das Spüren des Gegenübers, den direkten Augenkontakt - dennoch haben wir Alternativen in der Kommunikation gefunden, so z. B. bei den Zoom-Meetings die Symbole für Klatschen, Daumen hoch etc., was eine, wenn auch eingeschränktere, Rückmeldung und Reaktion untereinander ermöglicht.

Im Jahr 2021 hat TEB e. V. bis einschließlich August 16 Online-Gruppen mit über 300 Teilnehmern und 14 Experten angeboten. Erfreulicherweise konnten wir im Vergleich zum vergangenen Jahr eine Steigerung der Teilnehmerzahl verzeichnen. Das zeigt uns, dass die Akzeptanz gegenüber den virtuellen Treffen wächst.

Die Frage bleibt: Wie machen wir weiter in der zweiten Jahreshälfte?
Eine Orientierung dafür haben wir von Ärzten aus dem Wissenschaftlichen Beirat von TEB e. V. in unserer letzten Sitzung am 23.06.2021 erhalten: Ihre Empfehlung ist, in diesem Jahr keine Präsenzgruppen in den Kliniken mehr abzuhalten und mit Zuversicht 2022, vorausgesetzt die Corona Situation lässt dies zu, neu zu schauen und neu zu planen. Ihrem Rat werden wir Folge leisten und unsere Gruppenmitglieder davon in Kenntnis setzen.

Was planen wir noch im Jahr 2021?
In dem verbleibenden 2. Halbjahr wollen wir gemeinsam einen Patienten-Informationstag online mit den Kliniken, in deren Räumen sonst unsere Regionalgruppen stattfinden, durchführen, um Betroffene und ihre Angehörigen nicht aus den Augen zu verlieren und um zu vermeiden, dass sich die bestehenden Gruppen auseinanderentwickeln.
Außerdem wollen wir neu Erkrankte und deren Angehörige erreichen und ihnen einen adäquaten Ansprechpartner, eine regelmäßige Anlaufstelle vor Ort, wenn Corona dies wieder zulässt, anbieten. Das soll heißen, dass wir wieder Präsenzgruppen installieren und abhalten wollen.

In der Zwischenzeit bleibt es das Hauptanliegen von TEB e. V., unsere Mitglieder, Betroffene und ihre Angehörigen gut versorgt und beraten zu wissen und unser Bestes zu tun, ihnen unterstützend zur Seite zu stehen.

Katharina Stang
(Gruppenleiterin)

Bild: 123RF, solgas

TEB e. V. hat nachgehakt

Was hat sich, seitdem unser Artikel „Was sind TTFields?“ im TEB-Magazin Ausgabe 23 erschienen ist, getan?

Was sind TTFields und wie wirken sie?

Es handelt sich hierbei um Tumortherapiefelder, die seit einigen Jahren als anerkannte Behandlungsform bei einer bösartigen Form des Hirntumors eingesetzt werden. Um das Wachstum bösartiger Tumore zu hemmen, werden schwache elektrische Wechselfelder im mittleren Frequenzbereich (100-300 kHz) über sogenannte Arrays von außen auf den betroffenen Körperbereich gerichtet.

Wie kam man auf diese Behandlungsform?

Seit Jahren werden Untersuchungen mit der Fragestellung durchgeführt, wie sich TTFields zur Behandlung verschiedener Krebsformen einsetzen lassen. Die Durchführung von Studien in den letzten Jahren führte zur Zulassung für die Behandlung des Glioblastoms, eines bösartigen Hirntumors. Das Ziel der Studien war, Erkenntnisse zu Wirksamkeit, Sicherheit und Lebensqualität zu gewinnen. Derzeit wird TTFields außerhalb von Studien nur beim Glioblastom (bösartiger Hirntumor) eingesetzt.

Wie werden TTFields angewendet?

TTFields werden über Keramik-Gelpads (sogenannte Arrays) an die entsprechende Tumorregion abgegeben. Die Lage der Arrays wird individualisiert angepasst, bevor sie anschließend direkt auf die Haut der betroffenen Körperregion platziert werden. Sie sind mit einem mobilen Gerät verbunden, das in einer Tasche oder einem kleinen Rucksack am Körper mitgeführt wird. Das Gerät kann mit einem Akku oder Netzteil betrieben und die Behandlung so in den Alltag integriert werden. Wichtig dabei ist eine möglichst kontinuierliche Anwendung, um einen optimalen Therapieeffekt zu erreichen.

Welche Nebenwirkungen von TTFields sind bekannt?

Es handelt sich hierbei um eine relativ schonende Therapieform mit geringen Nebenwirkungen. Außer vorübergehenden Hautreizungen unter den Arrays, die auf der Haut der behandelnden Region platziert werden, sind keine zusätzlichen und bedeutsamen Nebenwirkungen aufgetreten.

TTFields zur Behandlung bei Bauchspeicheldrüsenkrebs

Zurzeit laufen klinische Studien, in denen die TTFields-Therapie für die Behandlung weiterer Krebserkrankungen, unter anderem beim Eierstock-, Lungen- und Bauchspeicheldrüsenkrebs, untersucht und getestet wird.

Die weltweit durchgeführte Zulassungsstudie PANOVA-3 (Phase III) testet derzeit die Wirksamkeit und Sicherheit von TTFields in ►►►

Bilder: Novocure GmbH, Schweiz

Kombination mit einer Standard-Chemotherapie für die Erstlinienbehandlung des lokal fortgeschrittenen Bauchspeicheldrüsenkrebses. Eine Aussage zur Wirksamkeit beim Bauchspeicheldrüsenkrebs kann derzeit noch nicht gemacht werden.

Was hat sich getan, gibt es inzwischen Studien in Deutschland?

Die PANOVA-3 Studie (auch als EF-27-Studie bekannt) ist eine randomisierte, kontrollierte Zulassungsstudie (analog einer Phase-III-Studie bei Medikamenten), die jetzt auch am Universitätsklinikum Ulm - betreut durch Herrn Professor Seufferlein - Patientinnen und Patienten einschließt. Ansprechpartner ist Frau Dr. Alexandra Kriebisch.

Diese klinische Studie untersucht die Wirksamkeit und Sicherheit von Tumor Treating Fields, die von einem Medizinprodukt, dem Novo TTF-100L(P)-System erzeugt und in Kombination mit Gemcitabin und Nab-Paclitaxel als Erstlinientherapie bei Betroffenen mit einem lokal fortgeschrittenen Adenokarzinom der Bauchspeicheldrüse verabreicht werden, das nicht operativ entfernt werden kann. Es beteiligen sich viele verschiedene Zentren weltweit an dieser Studie.

Sollten Sie an dieser klinischen Studie Interesse haben und mehr darüber erfahren wollen, wenden Sie sich an: alexandra.kriebisch@uniklinik-ulm.de oder schauen Sie auf der Internetseite www.novocuretrial.com/panova/?lang=de nach.
Weitere bereits rekrutierende Zentren in Deutschland sind in München (Dr. Martin Fuchs am Klinikum Bogenhausen, Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie und Gastroenterologische Onkologie) und in Merseburg (Dr. Jörn Rüssel, Medizinische Klinik II Hämatologie/Onkologie Carl-von-Basedow-Klinikum Saalekreis).
Einschlusskriterien für die Teilnahme an der Studie finden Sie auf der oben genannten Internetseite.

Hier eine Zusammenfassung, jedoch keine vollständige Auflistung:

1. Neu diagnostiziertes Pankreaskarzinom in lokal fortgeschrittenem Stadium, das nicht operativ entfernt werden kann.
2. Mindestalter: 18 Jahre.

Ausschlusskriterien, auch hier eine Zusammenfassung, keine vollständige Auflistung:

1. Vorangegangene Palliativbehandlung (z. B. Operation, Bestrahlung) des Tumors.
2. Patient ist außer Stande, das NovoTTF-100L(P)-System eigenständig oder mit der Hilfe eines Pflegers/einer Pflegerin zu bedienen.
3. Schwangere oder stillende Frauen.
4. Schwerwiegende Krankheiten, die nicht mit der Primärerkrankung in Zusammenhang stehen.
5. Implantierte elektronische Geräte (z. B. Herzschrittmacher) im Oberkörper.

Die Kontaktadresse lautet: Universitätsklinikum Ulm, Professor Dr. med. Thomas Seufferlein, 89081 Ulm, Telefon +49 731 500 56098

Ich hoffe, wir können dazu beitragen, dass möglichst viele Betroffenen von dieser Studie erfahren. Es würde uns freuen, wenn Sie uns informieren, ob diese Studie eine weitere Option für Sie wäre.

Katharina Stang

Stephan Hurst
Leiter Schlossverwaltung Ludwigsburg

Bild: Stephan Hurst, Schlossverwaltung Ludwigsburg

Der 8. Welt-Pankreaskrebstag steht vor der Tür und wieder wollen wir von TEB e. V. Selbsthilfe (Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse) den Tag begehen, der unter dem Motto „Risikofaktoren-Symptome-Behandlungen“ steht.
Seit Gründung des WPCD im Jahr 2014, an der TEB e. V. maßgeblich beteiligt war, hat sich sowohl in Medizin und Forschung als auch bei Betroffenen und Angehörigen viel getan und doch sind wir längst nicht am Ziel angekommen.
Mit der Beleuchtung des Residenzschlosses in Ludwigsburg haben zwei Menschen, Herr Stephan Hurst und Herr Michael Schopf, ein weltweites Zeichen gesetzt. Die Welt schaut inzwischen auf unsere Stadt Ludwigsburg! Viele Verbindungen sind entstanden und es schließen sich immer mehr Bundesländer, Städte und Gemeinden an, indem auch sie öffentliche Gebäude anstrahlen. Die Welt strahlt in Lila und wir sind dabei!

Mir war es wichtig, von Herrn Hurst zu erfahren, warum er nach wie vor diesen Tag unterstützt.

Das Residenzschloss in Lila erweckt weltweit Aufmerksamkeit

Interview mit Stephan Hurst, Leiter der Schlossverwaltung Ludwigsburg, Staatliche Schlösser und Gärten Baden-Württemberg

Katharina Stang: Herr Hurst, seit 2014 strahlt das Residenzschloss Ludwigsburg für einen Tag in Lila, wie kam es dazu?

Stephan Hurst: Der von Frau Stang an die Schlossverwaltung herangetragene Wunsch zur Illumination der Südfassade wäre in der geplanten Form nicht ansatzweise so eindrucksvoll gewesen, wie dies nun der Fall ist. Schnell wurde der Kontakt zur in Ludwigsburg ansässigen Firma „Lautmacher“ hergestellt, die nun in jedem Jahr mit spezieller Eventtechnik Nord- oder Südfassade in prachtvolles Lila taucht und das Schloss zu einem begehrten Fotomotiv macht, das auf eine ernste Erkrankung und die Möglichkeit der Beratung hierzu hinweist.

Katharina Stang: Was ist Ihre persönliche Motivation, diesen Tag, der ja im Vergleich zu anderen noch sehr jung ist, zu unterstützen?

Stephan Hurst: Jeden von uns kann ein Schicksalsschlag treffen. Von heute auf morgen kann eine Diagnose das Leben grundlegend verändern. Insbesondere bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse ist diese Diagnose oft besonders einschneidend und Betroffene sind dankbar, wenn es eine Einrichtung wie TEB e. V. gibt, die Hilfestellung, Beratung oder positiven Zuspruch gibt und sowohl Betroffene als auch Angehörige in dieser schweren Zeit unterstützt.

Katharina Stang: Bauchspeicheldrüsenkrebs ist ein Thema, das Angst macht und immer noch im Abseits steht. Was würden Sie sich wünschen und was würden Sie gerne mit TEB e. V. Selbsthilfe erreichen?

Stephan Hurst: Wünschen würde ich mir eine effektive Behandlungsmöglichkeit. Da es aktuell nicht mehr als ein Wunsch sein kann, wünsche ich mir eine Erweiterung des Angebots, eine solide und fundierte Unterstützung dieser wirklich sinnvollen, teils bundesweiten Arbeit und mehr Bekanntheit des Angebots, zu der hoffentlich auch der Weltpankreastag beitragen kann.

Katharina Stang: Würden Sie es begrüßen, wenn aus dem Gefühl der Solidarität und Verbundenheit neben dem Residenzschloss in Ludwigsburg auch weitere Städte und Gemeinden mitmachen würden?

Stephan Hurst: Ich würde mich freuen, wenn sich viele öffentliche Einrichtungen, Kommunen, Schlösser, Türme, historische oder moderne Gebäude anschließen, sich für einen Tag in der Farbe Lila präsentieren und so, neben einem optischen Hingucker, Bewusstsein und Öffentlichkeit für eine Krankheit herzustellen, die auch in der heutigen Zeit noch nicht ausreichend erforscht und behandelbar ist. Alle, die mit dem Gedanken spielen, jedoch nicht wissen wie diese Aktion ungesetzt werden kann, lade ich nach Ludwigsburg ein, sich anzusehen, wie wir die Schlossfassade illuminieren. Alternativ biete ich mich gerne für einen telefonischen Austausch an.

Katharina Stang: Herzlichen Dank für das Gespräch.

Michael Schopf
Firma Lautmacher,
Veranstaltungstechnik

Bild: Michael Schopf

Das Residenzschloss in Lila setzt Zeichen

Der 8. Welt-Pankreaskrebstag steht vor der Tür und wieder wollen wir von TEB e. V. Selbsthilfe (Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse) den Tag begehen, der unter dem Motto „Risikofaktoren-Symptome-Behandlungen“ steht.
Seit Gründung des WPCD im Jahr 2014, an der TEB e. V. maßgeblich beteiligt war, hat sich sowohl in Medizin und Forschung als auch bei Betroffenen und Angehörigen viel getan und doch sind wir längst nicht am Ziel angekommen.
Mit der Beleuchtung des Residenzschlosses in Ludwigsburg haben zwei Menschen, Herr Stephan Hurst und Herr Michael Schopf, ein weltweites Zeichen gesetzt. Die Welt schaut inzwischen auf unsere Stadt Ludwigsburg! Viele Verbindungen sind entstanden und es schließen sich immer mehr Bundesländer, Städte und Gemeinden an, indem auch sie öffentliche Gebäude anstrahlen. Die Welt strahlt in Lila und wir sind dabei!

Mir war es wichtig, von Herrn Schopf zu erfahren, warum er nach wie vor diesen Tag unterstützt.

Interview mit Michael Schopf, Firma Lautmacher, Veranstaltungstechnik

Katharina Stang: Herr Schopf, seit 2014 unterstützen Sie TEB e.V. Selbsthilfe, indem Sie das Residenzschloss kostenlos beleuchten. Was hat Sie bewogen, diesen Tag zu unterstützen?

Michael Schopf: Ich muss gestehen, dass ich den Verein vor unserem ersten Kontakt nicht kannte und mir auch das Thema nicht geläufig war. So wird es vielen gehen und schon alleine deshalb fand ich die Idee, das Schloss zu diesem Anlass zu beleuchten, gut und richtig.

Katharina Stang: Was ist ihre ganz persönliche Motivation?

Michael Schopf: Ich bin sehr froh, dass in meinem Umfeld niemand an einer solch schlimmen Krankheit leidet. Trotzdem ist es ein Thema, das alle angeht. Unsere Gesellschaft lebt vom bürgerschaftlichen Engagement. Es ist wichtig, dass es Menschen wie Sie und Vereine wie die TEB Selbsthilfe gibt, die sich den Themen annehmen, die sonst untergehen würden.
Wir als „Lautmacher“ haben das große Glück, in einer Region arbeiten zu können, der es wirtschaftlich gut geht. Wir haben dieser Stadt und ihren Bürgern sehr viel zu verdanken und daher finde ich es richtig, etwas zurück zu geben. Neben der Wirkung, die es hoffentlich für die Arbeit des TEB e. V. hat, ist es ja auch ein positives Zeichen für die Stadt Ludwigsburg und das Schloss.
Wenn ich mit meinen Kollegen zu dieser Arbeit etwas besteuern kann, gibt es keinen Grund, das nicht zu tun.

Katharina Stang: Bauchspeicheldrüsenkrebs ist ein Thema, dass Angst macht und immer noch im Abseits steht. Was würden Sie sich wünschen und was würden sie gerne mit TEB e. V. erreichen?

Michael Schopf: Sicherlich ist das Thema nicht besonders „unterhaltsam“. Trotzdem würde ich mir wünschen, dass es etwas mehr Präsenz bekommt. Das Gefühl, nicht alleine zu sein, hilft den Betroffenen sicherlich im Umgang mit ihrer Krankheit. Eine erhöhte gesellschaftliche Wahrnehmung sorgt hoffentlich langfristig dafür, dass in diesem Bereich mehr geforscht und ein besseres Hilfsangebot geschaffen wird.

Katharina Stang: Würden Sie es begrüßen, wenn aus dem Gefühl der Solidrität und Verbundenheit neben dem Residenzschloss in Ludwigsburg auch weitere Städte und Gemeinden mitmachen würden?

Michael Schopf: Auf jeden Fall. Viel hilft meist viel und eine auffällige Beleuchtung ist ein guter Aufhänger, um über das Thema ins Gespräch zu kommen.

Katharina Stang: Herzlichen Dank für das Gespräch.

Können wir auf den Bluttest hoffen?

Interview mit Dr. Susanne Berthold,
Firma Immunovia GmbH, Frankfurt

Katharina Stang: Wieder ist ein Jahr vergangen, somit die Frage „Was gibt es Neues in der Forschung zu diagnostischen Bluttests für Bauchspeicheldrüsenkrebs“?

Susanne Berthold: Prinzipiell sehr gute Nachrichten dieses Jahr von unserer Seite. Nach entsprechenden Zulassungsstudien ist unser Bluttest seit August 2021 als sogenannter LDT-Laborservice in den USA verfügbar! Vom Servicelabor der Immunovia Inc. in Marlborough (MA) wird der Test im ersten Schritt für die familiäre/erbliche Hochrisikogruppe von Pankreaskrebs angeboten. Aber leider mit einem Wermutstropfen für uns hier, nämlich, dass dieser Laborservice ausschließlich in den USA für Betroffene und deren Angehörige verfügbar ist.

Katharina Stang: Was bedeutet LDT-Laborservice, können Sie das bitte näher erläutern?

Susanne Berthold: LDT ist die Abkürzung für „laboratory-developed-test“, eine spezielle Form der Labortest-Zulassung in USA, wenn sie von einem CLIA-zertifizierten Servicelabor durchgeführt wurde. Grundlage der Zulassung sind die hervorragenden Ergebnisse der verblindeten, klinischen Validierung des IMMray™ PanCan-d Bluttests in Kombination mit dem Tumormarker CA19-9, durchgeführt bei Immunovia Inc. in Marlborough/USA. Der IMMray™ PanCan-d Test war in der Lage, PDAC-Stadien I & II (n=56) von Hochrisiko-Kontrollen (eingeschlossen in familiäre/erbliche Überwachungsprogramme, n=192) mit einer Spezifität von 99% und Sensitivität von 89% zu unterscheiden. Für alle PDAC-Stadien I – IV (n=157) stieg die Sensitivität auf 92% bei einer Spezifität von 99%. Mehr Details sind auf den Webseiten von Immunovia zu finden.

Katharina Stang: Warum ist die Testung nur in den USA verfügbar?

Susanne Berthold: Verzögernder Auslöser ist die langandauernde Corona-Pandemie, die - nicht nur für unsere Firma - zu einer drastisch reduzierten Anzahl von Teilnehmern für notwendige Studien geführt hat. Somit hat das Management Ende 2020 entschieden, den Fokus aller Aktivitäten zuerst auf die USA zu legen.

Katharina Stang: Was bedeutet das für uns in Deutschland?

Susanne Berthold: Wir müssen uns alle noch etwas gedulden. Die notwendigen Aktivitäten gehen für Deutschland und Europa weiter. Konkretere Informationen dazu sind in Arbeit und werden später bekannt gegeben.
Ich wünsche allen Teilnehmer*innen am Welt-Pankreaskrebstag einen interessanten Tag, und dass Ihr tolles Engagement für weitere Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit und auch zur Unterstützung für alle Betroffenen und Angehörigen verhilft.

Auch dieses Jahr anlässlich des Welt-Pankreaskrebstages wollten wir über den Tellerrand blicken und nach interessanten Perspektiven Ausschau halten und nachfragen, was sich im letzten Jahr getan hat.

Nachdem Frau Dr. Susanne Berthold, Firma Immunovia GmbH/Frankfurt, am 19.11.2020 bei der Podiumsdiskussion dabei war, wollten wir wissen, wie es in Zukunft weitergeht.

Wir danken Frau Dr. Susanne Berthold für ihr jahrelanges persönliches Engagement und die vertrauensvolle Unterstützung. Ich würde mir wünschen, dass wir uns nicht aus den Augen verlieren, denn ich habe auch viel von Frau Dr. Berthold lernen dürfen. Wer aufmerksam unsere Magazine gelesen hat, wird den einen oder anderen Artikel von ihr gesehen haben.

Katharina Stang

8. Welt-Pankreaskrebstag am 18.11.2021

Das Residenzschloss Ludwigsburg erstrahlte an diesem Tag in Lila sowie viele öffentliche Gebäude in den verschiedensten Bundesländern.

Sie alle setzten ein Zeichen und unterstützten damit den 8. Welt-Pankreaskrebstag, der in diesem Jahr unter dem Motto: „Risikofaktoren-Symptome-Behandlungen“ stand. Unser Dank geht an alle, die innerhalb Deutschlands sowie auch weltweit mit besonderen Aktionen auf diesen Tag aufmerksam gemacht haben.

Ein ganz besonderer Dank geht an Herrn Stephan Hurst, Schlossverwalter, und Herrn Michael Schopf, Firma Lautmacher, die uns gerade hier in Ludwigsburg, dem Standort der TEB e.V. Selbsthilfe, alljährlich ihre Solidarität zeigen. Das lila angestrahlte Residenzschloss hat ganz sicher dazu beigetragen, viele Menschen für die schwere Erkrankung Bauchspeicheldrüsenkrebs zu sensibilisieren.

Was taten wir?

Leider konnten wir den Welt-Pankreaskrebstag auf Grund der aktuellen Corona Lage nicht wie ursprünglich von uns geplant in Präsenz abhalten. Schweren Herzens mussten wir wie im vergangenen Jahr die Veranstaltung in der Musikhalle Ludwigsburg absagen.

Wieder mussten wir innerhalb einer kurzen Zeit erneut umdenken, neu planen, umorganisieren, damit der Tag online stattfinden konnte.

Heute wissen wir, dass dies die richtige Entscheidung war. Wir hatten die Befürchtung, Referenten, Mitglieder, Betroffene und Angehörige kommen aus Angst vor Ansteckung nicht in die Musikhalle Ludwigsburg. Es hätte sein können, dass wir vor leeren Reihen gesessen hätten und uns hohe Kosten geblieben wären. Alles in allem war die rechtzeitige Absage eine gute und richtige Entscheidung.

Kurzerhand wurde das Programm mit Absprache von Herrn Professor Wolfram Zoller, Vorsitzender des Wissenschaftlichen Beirats von TEB e. V., geändert und der Ablauf der Veranstaltung auf online umgestellt.

Pünktlich um 15:00 Uhr ließen wir die Teilnehmer, die bereits im „Warteraum“ waren, eintreten.

Voller Freude sahen wir, dass sich viele Teilnehmer aus den verschiedensten Bundesländern und auch aus dem Ausland zugeschaltet hatten.

Es folgte eine herzliche Begrüßung von mir als Moderatorin wie auch von Herrn Professor Zoller, der heute die ärztliche Leitung hatte.

Wie erwartet konnte diese Veranstaltung nicht, ohne über Corona und die Folgen zu sprechen, ablaufen. So kam es auch, dass Herr Professor Zoller die schlimme Situation in seiner Klinik schilderte. Die Intensivstationen sind voll belegt, Ärzte, Pflegepersonal wie auch das gesamte Personal sind am Rande ihrer Kraft. Man spürte seinen großen Unmut, als er weiter berichtete, dass die meisten Betroffenen, die intensiv behandelt werden müssen, ungeimpft sind.

Mich persönlich machten diese Worte sehr traurig und nachdenklich.

Unser nächster Programmpunkt war der neue Film: „Leben mit Bauchspeicheldrüsenkrebs“.

Lange vor dem Welt-Pankreaskrebstag habe ich mich entschlossen, einen Film zu erstellen, der zeigen sollte, dass Leben mit Bauchspeicheldrüsenkrebs heute anders möglich ist als noch vor Jahren. Das dazugehörige Storyboard schrieb ich selbst, und so manche bildliche Darstellung war meine Idee.

Mein Ziel bestand darin, Betroffenen und ihren Angehörigen aufzuzeigen, worum es bei dieser ►►►

schweren Krankheit geht, und was man medizinisch wie auch selber tun kann. Wichtig war mir die Botschaft, es gibt die verschiedensten Hilfen, Therapien, Behandlungen und Konzepte, mit der Erkrankung umzugehen.
Besonders wichtig war mir zu erklären, dass es heute durchaus möglich ist, dank der Fortschritte in der Medizin ein Leben mit Bauchspeicheldrüsenkrebs zu führen und dabei die Lebensqualität dennoch weitgehendst erhalten bleibt.
Ich war gespannt, wie dieser Film, der heute das erste Mal gezeigt wurde, bei den Teilnehmern ankommen würde.
Nach Ablauf des Films herrschte erst einmal Schweigen. Ich spürte, der Film wirkte nach. Nach einer Weile fragte ich: „Wie kam der Film bei Ihnen an?“
Jetzt sprudelten die Reaktionen, immer wieder wurde mir zu diesem Film gratuliert. „Katharina, Du hast mit diesem Film Klarheit, Erklärungen, Botschaften, Anstöße, Hilfsangebote und vor allem auch Mut, Kraft und Hoffnung vermittelt.“
Jeder der Teilnehmer sprach mir ein Kompliment aus, und es gab auch Beifall. Wie sagte eine Betroffene: „Ich habe schon viele Filme zum Thema Bauchspeicheldrüsenkrebs gesehen, aber so einen noch nie.“

Nun stellte ich Herrn Professor Zoller die Frage, wie er als Mediziner den Film beurteilt. Seine Antwort war: „Sehr gut! Der Film erklärt vieles, ist sehr verständlich und klar aufgebaut, und er zeigt auch die Schwere dieser Erkrankung. Was er aber auch macht, er macht den Menschen Mut, sich seinem behandelnden Arzt anzuvertrauen, Behandlungen und Therapien anzunehmen, sie kritisch zu hinterfragen und zeigt, wo und wie man Hilfe bekommt. Frau Stang, mein großes Kompliment, bitte machen Sie diesen Film öffentlich, so dass ihn viele Menschen sehen können.“

Ich freute mich über die Komplimente und war stolz!

Prof. Zoller

Danach hielt Herr Professor Zoller einen sehr interessanten Vortrag mit dem Thema: Welche Bedeutung hat Bauchspeicheldrüsenkrebs - Stand heute?
Sehr ausführlich und laienverständlich bekamen wir einen Einblick, wie sich dieser aggressive Krebs in den nächsten Jahren immer weiter nach vorne schieben wird. Man glaubt, dass im Jahr 2030 diese Krebsart an erster Stelle steht. Er betonte aber auch die Hoffnung und Chancen, die dank der heutigen Therapien und Behandlungen möglich sind. Die Lebenszeit kann dadurch deutlich verlängert werden, und die Lebensqualität kann trotz den Nebenwirkungen oftmals erhalten bleiben. Das war eine sehr wichtige Botschaft! Danach gab es viele Fragen von den Teilnehmern, die er auch sehr gut und verständlich erklärte.
Dann ließ ich einer Betroffenen, die einen Tag zuvor bei mir in der Beratung war, den Raum, um ihre Fragen zu stellen. Ich spürte, sie brauchte dringend ärztliche Hilfe und Unterstützung. Kurz schilderte sie, wie es ihr in den letzten Monaten ergangen ist. Sie hatte massiv an Gewicht verloren und starke Schmerzen im Oberbauch und Rücken. Jeder konnte ihre Verzweiflung wahrnehmen.
„Wenn Sie wollen, können Sie morgen früh zu mir in die Klinik kommen und ich werde mich um Sie kümmern“, sagte Herr Professor Zoller. Sie nahm dieses Angebot sofort an. Für diese Frau hat dieser Tag eine positive Wende gebracht. Hoffen wir, dass ihr geholfen werden kann.

Dann wandte ich mich an Frau Barbara Haake, die im letzten Jahr eine neue Behandlungsmöglichkeit mit TTFields (kann man TEB-Magazin Ausgabe 23 und auf der Homepage nachlesen) vorgestellt hat. „Gibt es etwas Neues?“
„Ja, es gibt Neuigkeiten, ich habe extra eine Kollegin mitgebracht, die Ihnen alles genau erklären kann.“
Frau Dr. Ana Grujovic hielt einen spannenden Vortag, in dem man erfuhr, worum es bei den TTFields geht und wie es in Zukunft weiter aussieht. Hier wurde auch auf die neue Studie mit Herrn Professor Thomas Seufferlein in Ulm hingewiesen. Jetzt kam der Programmpunkt, wo die Betroffenen, Angehörigen und Interessierten zu Wort kommen sollten.

„Wie geht es Ihnen? Was belastet Sie und was gibt es Positives zu berichten?“
Es gab sehr viele Wortmeldungen und jeder wurde gehört. Auch hier spürte man, Corona hat auch bei den Betroffenen und Angehörigen in den letzten Monaten Spuren hinterlassen. Vermehrt haben Betroffene und Angehörige Sorgen, wie es in Zukunft weitergeht. Einsamkeit, Isolation, Belastungen, Probleme, Angst ►►►

machen sich breit. Sie fühlen sich oftmals nicht mehr ausreichend behandelt. Behandlungen, Therapien und Operationen wurden und werden jetzt wieder verschoben. Ja, sie bemängeln, dass Ärzte keine Zeit haben und Besuche in den Kliniken sehr eingeschränkt sind. Sie fühlen sich ausgegrenzt, einsam, nicht verstanden und haben Sorge, dass unser Gesundheitssystem völlig überlastet ist und teilweise an seine Grenzen kommt.

Die Zeit verging wie im Flug, wir waren schon längst am Ende der Veranstaltung angekommen.
Meine abschließende Frage lautete: „Wie haben Sie die Veranstaltung empfunden?“ Einstimmig kam das Feedback: „Sehr gut!“ So mancher Teilnehmer sprach uns ein Lob und Anerkennung aus. Auch erreichten uns einige positive Einträge über den Chat. Es war wieder einmal eine gelungene Veranstaltung!
Ich schloss diese Veranstaltung, indem ich Herrn Professor Zoller, der zwischenzeitlich in eine wichtige Corona Konferenz musste, sehr herzlich dankte. Ich bedankte mich auch bei den beiden Damen aus der Schweiz, die uns mit ihrer Anwesenheit, dem Vortrag und der Beantwortung der Fragen einen wichtigen Einblick in eine neue, schmerzfreie Behandlungsmöglichkeit von Bauchspeicheldrüsenkrebs gaben.
Vielen Dank an meinen Mann, der für die Organisation und Technik verantwortlich war - es hat wieder einmal alles hervorragend geklappt!
Danke an alle Teilnehmer, die mit ihrer Anwesenheit dazu beigetragen haben, dass der 8. Welt-Pankreaskrebstag die ihm gebührende Aufmerksamkeit bekam.
Abschließend bat ich alle, denen es möglich war, sich das lila erstrahlte Residenzschloss in Ludwigsburg anzuschauen. Auch wir machten uns auf den Weg.

Katharina Stang

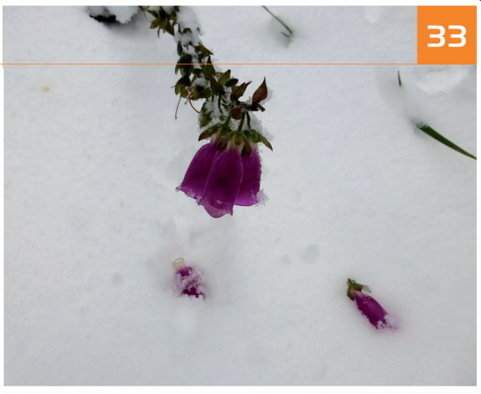
UniversitätsKrebszentrum Göttingen

Lichtinstellation am Diakonissenkrankenhaus, Ev.-Luth. Diakonissenanstalt Dresden e.V., Fotografin: Frankziska Pilz

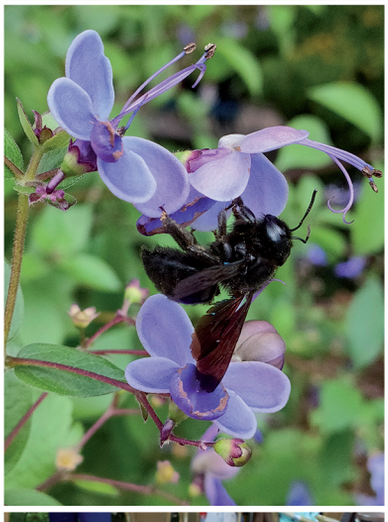
Traumhafte Ansicht vom "Blaues Wunder" in Dresden am 18.11.2021, Foto: Ronald Bonss

Residenzschloss Ludwigsburg, Bild: TEB e. V.

Welt-Pankreaskrebstag



Cristmas Garden Stuttgart 2021
Foto: Boris Mönnich



Das Klinikum Mutterhaus der Borrormäerinnen in Trier ist eine Impression in Lila.
Foto: Raphael Wlotzki

Interdisziplinär gegen Bauchspeicheldrüsenkrebs: Mit lila Luftballons setzt das Team des Pankreaszentrums am Klinikum Frankfurt Höchst (DKG) ein Zeichen.

Bilder: privat, Ärzte, Kliniken

TEB e.V.

Termine im Überblick

Januar - April 2022

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 Ludwigburg
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

Freischaltung Expertentelefon

Offen für Betroffene und Interessierte

07.02.2022 von 12:45 bis 13:45 Uhr
Thema: Gastroonkologie / Tumormedizin
Experte: Prof. Dr. med. Bodo Klumpp

24.02.2022 von 14:00 bis 15:00 Uhr
Thema: Chronische Pankreatitis, Steine und deren Therapie
Experte: Prof. Dr. med. Carl Schimanski

09.03.2022 von 14:00 bis 15:00 Uhr
Thema: Minimalinvasive und robotische BauchspeicheldrüsenOperation, Bauchspeicheldrüsenkrebs, zystische Raumforderungen
Experte: Prof. Dr. med. Andreas Pascher

17.03.2022 von 16:00 bis 17:00 Uhr
Thema: Gibt es natürliche Grenzen der Operation beim Pankreaskarzinom?
Experte: Prof. Dr. med. Benno Stinner

04.04.2022 von 10:00 bis 11:00 Uhr
Thema: Chronische Pankreatitis - wann operieren?
Experte: Prof. Dr. med. M. Golling

Alle Experten beantworten Fragen über das gesamte Spektrum von Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse inkl. den jeweils aufgeführten Fachgebieten.

Expertentelefon
07141 - 956 3638

SONDERVERANSTALTUNGEN

Samstag, 12.03.2022
15. Ärzte- und Patientenseminar 2022 und 10 Jahre Benefizkonzert mit der Country-Band R.E.A.C.H.
Bei beiden Veranstaltungen sind Änderungen des Termins oder der Durchführung als Präsenz- oder Online-Veranstaltung möglich.

Mitgliederversammlung 2022
Ein Termin für die Mitgliederversammlung kann Corona bedingt noch nicht festgelegt werden.

Corona bedingt sind kurzfristige Änderungen jederzeit möglich.
Bitte beachten Sie unsere Informationen auf unserer Homepage.

Änderungen vorbehalten

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-Gruppen: 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	10.01.22 / 07.02.22 / 07.03.22 / 04.04.22	Uhrzeit 15.00 – 17.30
Gruppe 2	10.01.22 / 07.02.22 / 07.03.22 / 04.04.22	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	26.01.22 / 23.02.22 / 23.03.22 / 20.04.2022	Uhrzeit 14.30 – 17.00
Gruppe 2	26.01.22 / 23.02.22 / 23.03.22 / 20.04.2022	Uhrzeit 17.00 – 18.30
Mittlerer Neckarraum	Ort: Geschäftsstelle TEB e. V. Selbsthilfe, Karlstr. 42, 71638 Ludwigsburg	
- in Patenschaft mit RG Unterland		
- in Patenschaft mit RG Hohenlohe		
Gruppenleitung	Katharina Stang	Tel. 07141/418 35
Gruppe 1	18.01.22 / 15.02.22 / 15.03.22 / 12.04.22	Uhrzeit 14.30 – 17.00
Gruppe 2	18.01.22 / 15.02.22 / 15.03.22 / 12.04.22	Uhrzeit 17.00 – 18.30
Mittlerer Neckarraum	Gruppe Hinterbliebene	
Gruppenleitung	Liane Bieb	
Geplante Aktivitäten	Bei Interesse bitte die monatlichen Aktivitäten und Termine in der Geschäftstelle 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	27.01.22 / 24.02.22 / 24.03.22 / 21.04.22	Uhrzeit 15.00 – 17.30
Gruppe 2	27.01.22 / 24.02.22 / 24.03.22 / 21.04.22	Uhrzeit 17.30 – 19.00
Unterland	**Die Regionalgruppe wird in Patenschaft von der Regionalgruppe Mittlerer Neckarraum verwaltet**	

Nach Absprache mit dem Wissenschaftlichen Beirat von TEB e.V. finden Corona bedingt 2022 vorerst keine Präsenzgruppen mehr statt. Die Online-Gruppen finden alle 14 Tage statt. Anfragen hierzu bitte in der Geschäftsstelle unter Tel. 07141-9563636 oder eMail: geschaeftsstelle@teb-selbsthilfe.de

Änderungen der Termine sind kurzfristig möglich.

Termine TEB e.V. Regionalgruppen Jan.- April 2022

BAYERN

Allgäu-Schwaben	Ort: Gruppenraum Erdgeschoss, Wittelsbacherstr. 6, 87700 Memmingen Querstraße gegenüber Klinik-Parkhaus	
Gruppenleitung	Ursula Krug	Tel. 07522/5452
Gruppe 1	11.01.22 / 08.02.22 / 08.03.22	Uhrzeit 14:00 - 16:30 Uhr
	05.04.22	Uhrzeit 15.00 - 17.30 Uhr
Gruppe 2	11.01.22 / 08.02.22 / 08.03.22	Uhrzeit 16:30 - 18:00 Uhr
	05.04.22	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	Katharina Stang	Tel. 07141/418 35
Gruppe 1	07.01.22 / 04.02.22 / 04.03.22 / 01.04.22	Uhrzeit 16.00 – 18.00
Gruppe 2	07.01.22 / 04.02.22 / 04.03.22 / 01.04.22	Uhrzeit 18.00 – 19.30

HESSEN

Rhein-Main	Ort: Klinikum Darmstadt GmbH, Gebäude 83 (Infektionsambulanz) Bleichstr. 19/21, 64283 Darmstadt	
Gruppenleitung	Katharina Stang	Tel. 07141/418 35
Gruppe 1	19.01.22 / 16.02.22 / 16.03.22 / 13.04.22	Uhrzeit 16.00 – 18.30
Gruppe 2	19.01.22 / 16.02.22 / 16.03.22 / 13.04.22	Uhrzeit 18.30 – 20.00

NIEDERSACHSEN

Elbe Weser	Ort: Klinikum Stade (Raum Lühe), Bremervörder Str. 111, 21682 Stade	
Gruppenleitung	Katharina Stang	Tel. 07141/418 35
Gruppe 1	10.02.22 / 07.04.22	Uhrzeit 14.00 – 16.00
Gruppe 2	10.02.22 / 07.04.22	Uhrzeit 16.00 – 17.00

NORDRHEIN-WESTFALEN

Kölner Bucht	Ort: Universitätsklinikum Köln, (Gebäude 42) Forum / Oratorium Joseph-Stelzmann-Str. 20, 50937 Köln	
Gruppenleitung	Katharina Stang	Tel. 07141/418 35
Gruppe 1	04.01.22	Uhrzeit 14.30 – 16.30
Gruppe 2	04.04.22	Uhrzeit 16.30 – 17.30

Nach Absprache mit dem Wissenschaftlichen Beirat von TEB e.V. finden Corona bedingt 2022 vorerst keine Präsenzgruppen mehr statt. Die Online-Gruppen finden alle 14 Tage statt. Anfragen hierzu bitte in der Geschäftsstelle unter Tel. 07141-9563636 oder eMail: geschaeftsstelle@teb-selbsthilfe.de

RHEINLAND-PFALZ

Südpfalz	Ort: Vinzentius-Krankenhaus Landau, Haupthäuser 1. Stock / Panoramacafé Cornichonstraße 4, 76829 Landau in der Pfalz	
Gruppenleitung	Katharina Stang	Tel. 07141/418 35
Gruppe 1	04.01.22 / 01.02.22 / 01.03.22 / 26.04.22	Uhrzeit 15.00 - 17.00
Gruppe 2	04.01.22 / 01.02.22 / 01.03.22 / 26.04.22	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	Katharina Stang	Tel. 07141/418 35
Gruppe 1	10.01.22 / 07.03.22	Uhrzeit 14.30 – 16.30
Gruppe 2	10.01.22 / 07.03.22	Uhrzeit 16.30 – 17.30
Mittel- und Südsachsen	Ort: Volkssolidarität-Dresden e.V., Begegnungsstätte Friedrichstadt EG, Alfred-Althus-Straße 2a, 01067 Dresden	
Gruppenleitung	Katharina Stang	Tel. 07141/418 35
Gruppe 1	11.01.22 / 08.03.22	Uhrzeit 14.30 – 16.30
Gruppe 2	11.01.22 / 08.03.22	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.*

Bild: Franck Boston

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 gegr. in Baden-Württemberg
Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse
Schirmherr Steffen Bilger MdB, Parlamentarischer Staatssekretär
• Gemeinnützig und als besonders förderungswürdig anerkannt
• Unterstützt durch den Krebsverband Baden-Württemberg
DER PARITÄTISCHE UNSER SPITZENVERBAND

TEB e. V. Selbsthilfe
Karlstr. 42
71638 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
Karlstr. 42
71638 Ludwigsburg, Württ

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

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige

Name des Zahlungsempfängers
TEB e. V. Selbsthilfe

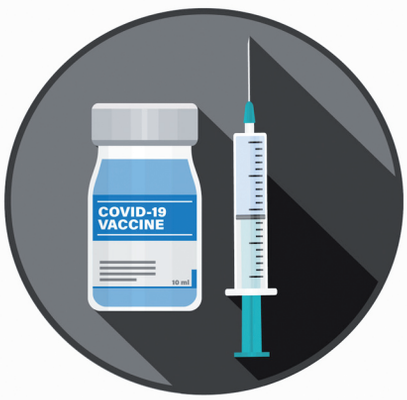
Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von

Name des Zahlungsempfängers
TEB e. V. Selbsthilfe

auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

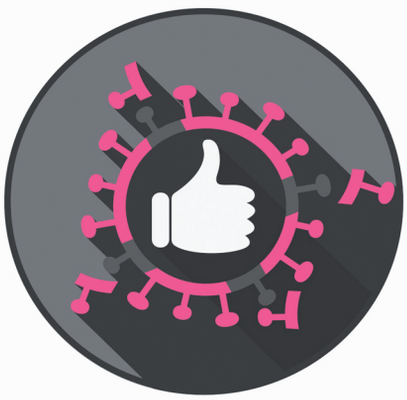
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.
Bitte kontaktieren Sie TEB e. V., bevor Sie die Lastschriftrücknahme durch ihre Bank veranlassen.

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



Geimpft

Getestet



Genesen

- 3G-Regel gilt auch bei uns.
Corona breitet sich in Deutschland wieder stark aus. Zum Schutz für unsere Mitglieder, Betroffenen sowie auch für uns selbst ist es daher unabdingbar, dass wir uns an die 3G-Regel halten. Wir bitten Sie, nur zu uns zu kommen, wenn Sie eine der drei Bedingungen - getestet, geimpft oder genesen - vorweisen können. Wir bitten um Ihr Verständnis.

INHALTSVERZEICHNIS

TEB e.V. Selbsthilfe 2
Vorwort 3
Um was geht es ? 4
Nierenerkrankungen als Folge von Diabetes 5-7
Jahr mit Höhen und Tiefen 8-10
Ängste und Sorgen 11-13
Rezept 14
Endlich wieder ein Präsenztreffen 15
Erstes Gruppentreffen nach Corona 16
Kürbisausstellung 17
Patienten-Infoveranstaltung 18-19
Online-Gruppen 20-21
Ich bin nur für mich verantwortlich 22
Regionalgruppen 23-24
TEB e. V. hat nachgehakt 25-26
WPCD 2021 27-33
Termine im Überblick 34
Termine Regionalgruppen 35-36
Beitrittserklärung 37-38
Kontakt 40

IMPRESSUM
Herausgeber: TEB e.V. Selbsthilfe, Bundes- und Landesgeschäftsstelle, Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, Karlstr. 42, 71638 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 Wölfle, Titelbild: 123RF, Eraxion. Das TEB Magazin wird nach § 20 h SGB V durch die GKV-Gemeinschaftsförderung auf Landesebene Baden-Württemberg gefördert.

GKV-Gemeinschaftsförderung Baden-Württemberg

Grafik: 123RF, chris77ho

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

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

Bild: 123RF, Dmitriy Shironosov