Ausgabe Nr. 29 | März 2022

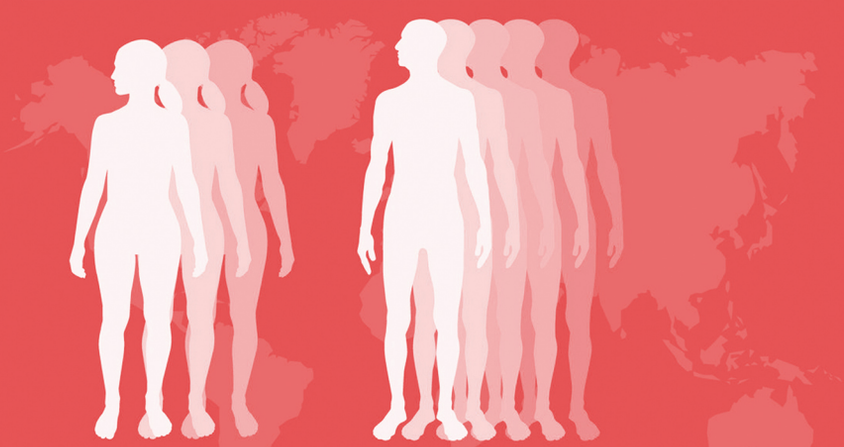
TEB e. V. Selbsthilfe gegr. in Baden-Württemberg
Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse

TEB MAGAZIN

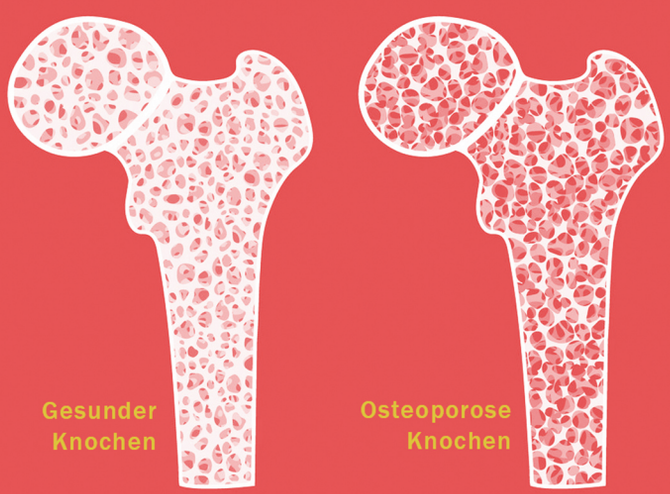
TREFFPUNKT
Erfahrung
Beratung
Begleitung

OSTEOPOROSE

Wenn Knochen porös werden



Ungefähr die Hälfte der Frauen über 70 Jahre und fast jeder fünfte der Männer über 70 sind davon betroffen



Volkskrankheit Osteoporose

Seiten 6 - 11

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.

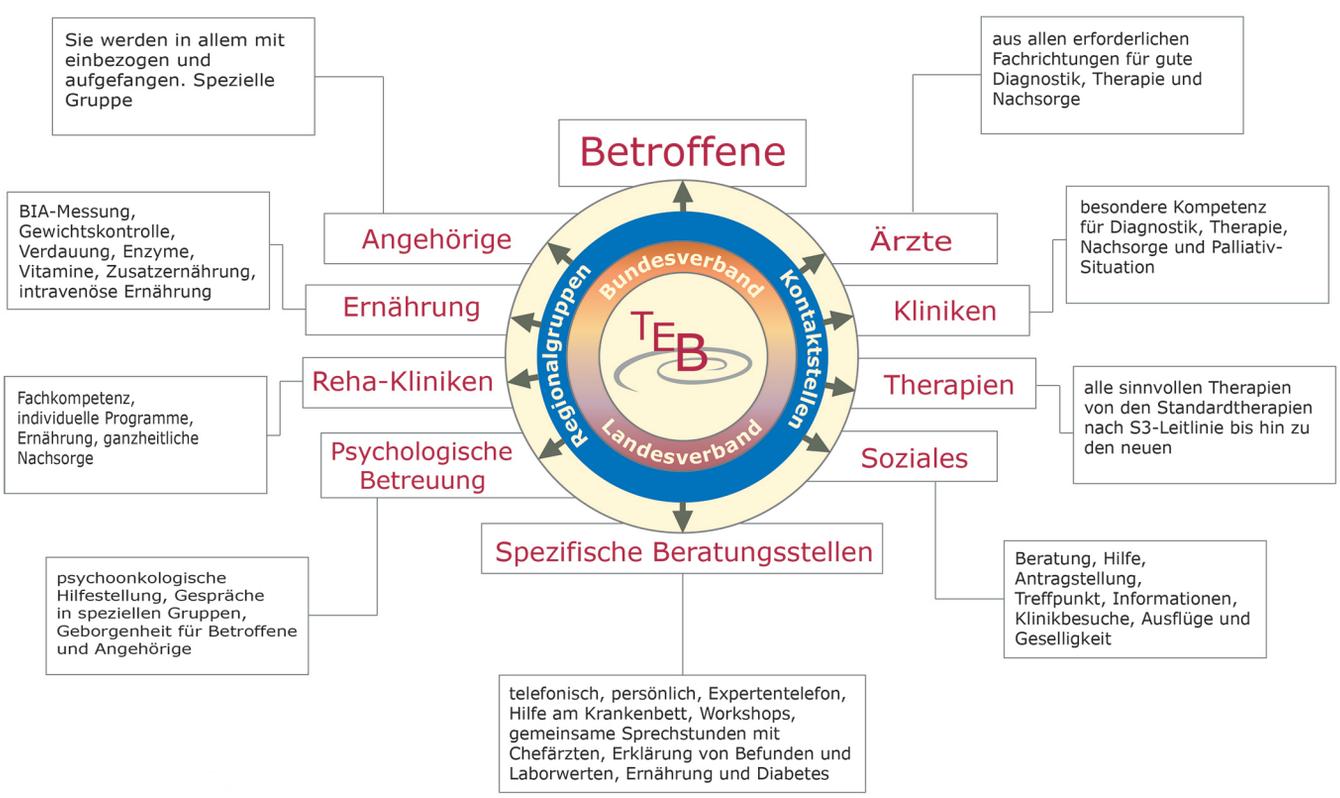
Unterstützt wird der Landesverband TEB e. V. Selbsthilfe, gegründet in Baden-Württemberg, vom Krebsverband Baden-Württemberg sowie mit Förderungen nach § 20 h SGB V der Krankenkassen. Seit 1. Februar 2012 ist TEB e.V. Bundesverband und Landesverband mit Regionalgruppen und Kontaktstellen und führt in 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
VR-Bank Ludwigsburg
IBAN: DE32 6049 1430 0328 5580 36
Verwendungszweck: Kleingeldaktion
Auf Wunsch stellen wir gerne eine Spendenbescheinigung aus

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

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,
man kann es kaum glauben, dass bereits drei Monate des neuen Jahres 2022 vergangen sind. Wie im Flug verging die Zeit.
Endlich sind wir und unsere Mitarbeiter in der neuen Geschäftsstelle angekommen und fühlen uns in den Räumen, die jetzt fertig eingerichtet sind, sehr wohl. Es bewahrheitet sich, dass alles seine Zeit braucht.

Corona lässt uns immer noch nicht wie gewohnt unsere Arbeit tun. Noch immer sind wir stark eingeschränkt und können nicht zuverlässig planen. So wissen wir bis heute nicht sicher, wie, wann oder ob wir das Ärzte- und Patientenseminar oder auch andere Veranstaltungen durchführen können. Wir werden Sie rechtzeitig informieren, wenn wir mehr wissen.
Leider dürfen wir bis Ende März, nach jetzigem Stand, keine Gruppentreffen in den verschiedenen Kliniken abhalten. Dennoch sind wir zuversichtlich, dass wir ab April neu starten können. Selbstverständlich werden wir Sie rechtzeitig dazu einladen und hoffen, dass Sie uns mit Ihrem Kommen unterstützen.
Sehr gefreut haben mich Ihre vielen positiven Rückmeldungen für unser Kochbuch „Was essen wir heute?“ So mancher hat mir ein Bild von seinem fertigen Gericht geschickt, versehen mit einem lieben Gruß. Vielen Dank!
Inzwischen ist eine Spende in Höhe von 20.000,- EUR von den TEB Allstars bei uns eingegangen. Unermüdlich spielen diese tollen Musiker jedes Jahr, und das auch in diesen schwierigen Zeiten von Corona, für uns. Es ist für sie ein Herzenswunsch, dass sie mit ihrer Musik schwerstkranken Menschen helfen können. Lesen Sie den entsprechenden Artikel dazu.
Auch in diesem Magazin habe ich versucht, viele interessante Themen aufzunehmen und sie in einem Artikel niederzuschreiben, dabei wurde ich auch von Frau Mechthild Maiss unterstützt. So manches Thema habe ich aus der eigenen Situation heraus geschrieben, wie z. B. die Artikel über Osteoporose und wie ich durch richtiges Atmen wieder zu meiner inneren Ruhe fand. Ich bin mir sicher, Sie werden sich in dem einen oder anderen Artikel wiederfinden. Wenn das so wäre, würde es Frau Maiss und mich sehr freuen.
Für ein anschauliches Magazin braucht es mehr als nur interessante und fehlerfreie Artikel. Hier bin ich sehr dankbar und stolz zugleich, dass Frau Wölfle, zuständig für das Layout und Frau Fremgen, zuständig für die Korrekturen, mir seit mehr als sieben Jahre treu zur Seite stehen. Vielen Dank! Danke an alle, die uns, egal in welcher Form, denn auch TEB e. V. leidet, unterstützt, gestärkt und getragen haben. Jetzt lassen Sie sich von unserem heutigen TEB Magazin inspirieren. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Katharina Stang

Bild: 123RF, picalotta

INHALTSVERZEICHNIS

TEB e.V. Selbsthilfe 2
Vorwort 3
Um was geht es ? 4
Ärzte- und Patientenseminar 2022 5
Osteoporose 6-11
TEB Allstars Wohnzimmerkonzert 12-15
Leserbrief 16
Danke 17
Allergie oder Intoleranz? 18-20
Rezept 21
Ist Fett ungesund? 22-24
Ende einer Vorstandssitzung 25-26
Nachruf 27-28
Ein turbulentes Jahr 29-31
Auch wir leiden 32-34
Leserbriefe 35-36
Kleingeldaktion 37
Termine im Überblick 38
Termine Regionalgruppen 39-40
Beitrittsformular 41-42
Corona Hygienekonzept 43
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 a. D., Redaktion: TEB e.V. Selbsthilfe, Katharina Stang (V. i. S. d. P.), Layout: Inge Wölfle, Titelbild: 123RF, annyart. Das TEB Magazin wird nach § 20 h SGB V durch die GKV-Gemeinschaftsförderung auf Landesebene Baden-Württemberg gefördert.

GKV-Gemeinschaftsförderung Baden-Württemberg

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

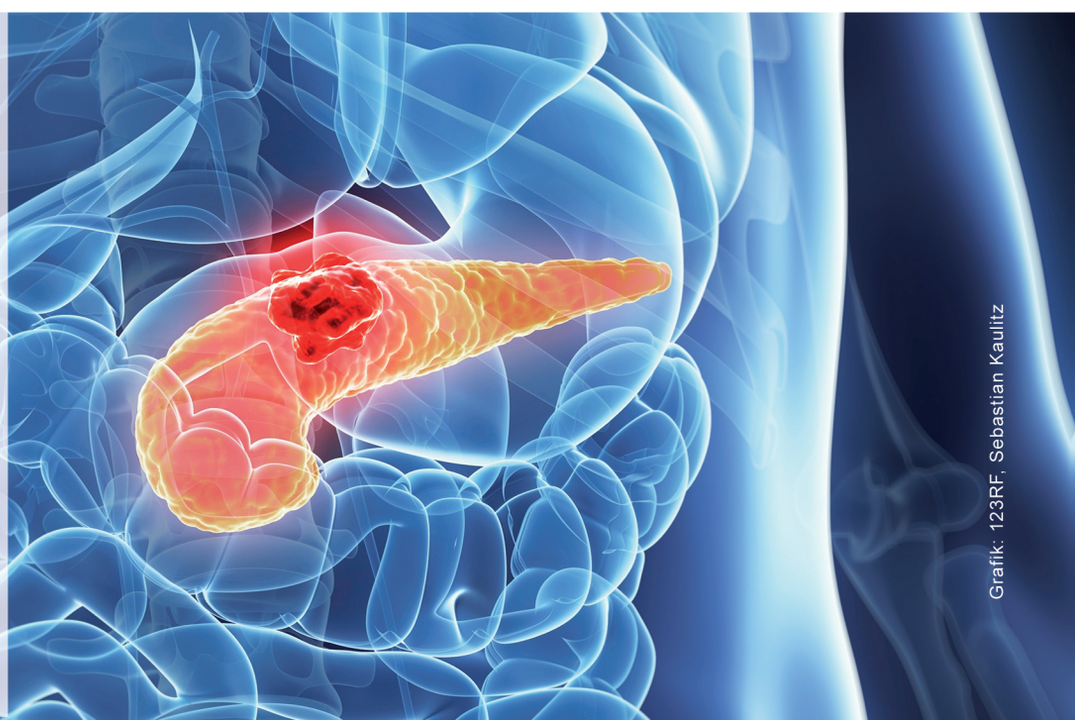
Seit Gründung hat sich TEB e. V. Selbsthilfe zu einem Landes- und Bundesverband entwickelt, wobei das Aufgabenspektrum ständig ausgeweitet und auf die Bedürfnisse von Betroffenen ausgerichtet wird. Bauchspeicheldrüsenerkrankungen, insbesondere Bauchspeicheldrüsenkrebs, nehmen weltweit zu. Betroffene 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

Unser
15. Ärzte- und Patientenseminar
am 9. April 2022
findet wieder online statt!

Wir sehen uns online

Wir bitten Sie, sich den Termin vorzumerken:

9. April 2021 von 14:00 - 16:30 Uhr

Es ist uns ein besonderes Anliegen, das Ärzte- und Patientenseminar auch in diesem Jahr Corona bedingt online durchzuführen.

Sie können sicher sein, dass wir Ihnen interessante und wissenschaftlich fundierte Beiträge von erfahrenen und kompetenten Pankreasspezialisten anbieten.

Wichtig ist es uns dabei, dass es den Charakter aller unserer vorherigen Veranstaltungen nicht verliert. Das heißt: kurze, laienverständliche Vorträge und viel Raum für Fragen und Diskussion. Lassen Sie sich überraschen!

Alles weitere wie z. B. das Programm sowie die Zugangsdaten finden Sie auf unserer Homepage www.teb-selbsthilfe.de.

Wir würden uns freuen, wenn Sie sich zahlreich zuschalten und damit der Online-Veranstaltung die nötige Aufmerksamkeit und Wertschätzung entgegenbringen. Vielen Dank!

Katharina Stang

Bilder: 123RF, stylephotographs, johan2011

Osteoporose - wenn Knochen porös werden

Vor einigen Jahren wurde mir die Bauchspeicheldrüse zu 80% entfernt und ich habe dadurch lernen müssen, selbst herauszufinden, was meinem Körper guttut oder ihm fehlt.
Ein wichtiger Punkt war die Ernährung. Mir fiel das Essen schwer, insbesondere wenn es sich um fetthaltige Nahrungsmittel handelte.
Ich stellte meine Ernährung um, nahm Verdauungsenzyme richtig und ausreichend ein, und versuchte, auf Vitamine zu achten. Da ich wusste, dass manche Vitamine, wie die A, D, E, K, Vitamine, nur in Fett gelöst werden, habe ich mich mit diesem Thema besonders auseinandergesetzt.
Bereits in meiner Familie gab es große Probleme mit den Knochen. Deshalb hatte ich große Sorge, dass auch ich damit behaftet sein könnte. Immer wieder sprach ich Ärzte darauf an. Man schaute nach und stellte fest, dass die Knochendichte in Ordnung war.

Eines Tages wurden die Schmerzen im Rücken immer schlimmer und ein MRT zeigte, dass ich in der Zwischenzeit mehrere Wirbelbrüche hatte.
Mein Orthopäde veranlasste sofort eine Messung der Knochendichte. Diese ergab, dass ich unter einer hochgradigen Osteoporose litt.
Auch wurde festgestellt, dass mein Vitamin D Status sehr niedrig war. Es fehlte mir das wichtige Vitamin D, das für die Knochen zuständig ist. Heute bekomme ich von meinem Arzt Bisphosphonate, hochdosiert Vitamin D und auch bei Bedarf Kalzium verschrieben.
Ich kann nur an jeden appellieren: Wenn Sie an der Bauchspeicheldrüse erkrankt sind und nicht alles essen können, lassen Sie öfters Ihren Vitaminspiegel kontrollieren.
Bei Knochenproblemen suchen Sie rechtzeitig einen Orthopäden auf und lassen Sie eine Knochendichtemessung vornehmen.

Wie sind Knochen aufgebaut?

Die Knochen sind das Gerüst des Körpers, das uns formt und Halt gibt. Sie sind eine besonders harte Form des Binde- und Stützgewebes, schützen unsere inneren Organe und sind an der Blutbildung beteiligt. Der Mensch hat zwischen 208 und 212 Knochen.
Der Knochen besteht aus verschiedenen Stoffen und Mikroorganismen, die im ständigen Austausch miteinander stehen. Dadurch hat er einen eigenen Stoffwechsel, der dafür sorgt, dass der Knochen auf- und umgebaut wird.
Er besteht zu ungefähr 20 Prozent aus Wasser, 55 Prozent aus Mineralstoffen und zu 25 Prozent aus Weichteilen. Dazu gehören Gelenkknorpel, Knochenhaut, Knochenmark sowie Blutgefäße und Nerven.
Unsere Knochen sind nicht nur Speicher- sondern auch Produktionsstätten. Es werden rund 98 % des körpereigenen Kalziums und ein großer Teil des Phosphors im Knochen gespeichert. Das Knochenmark

Vitamin D ist wichtig! Achten Sie darauf!

(das Innere des Knochens) ist das wichtigste blutbildende Organ, in dem die Vorläuferzellen für die weißen und roten Blutkörperchen sowie die Plasmazellen gebildet werden. Es ist außerdem in einem gesunden Organismus für die Produktion von Antikörpern zuständig. Bei den Kindern findet man noch in fast allen Knochen das rote Knochenmark, bei den Erwachsenen dagegen nur noch in den Rippen, Wirbelkörpern, dem Brustbein sowie im Beckenknochen.

Zellen des Knochens

Die Zellen der Knochengrundsubstanz (Osteozyten) sind mineralisiert, miteinander vernetzt und registrieren mechanische Belastungen ebenso wie kleinste Schädigungen am Knochengewebe. Die Osteozyten verhindern mithilfe des Proteins Sclerostin einen übermäßigen Knochenaufbau. ►►►

Doch dann wurden mir auf Grund meiner ständigen Rückenprobleme mehrere Bandscheibenvorfälle diagnostiziert, die mit Medikamenten und Physiotherapien behandelt wurden. Es ging mir mal besser und mal schlechter.

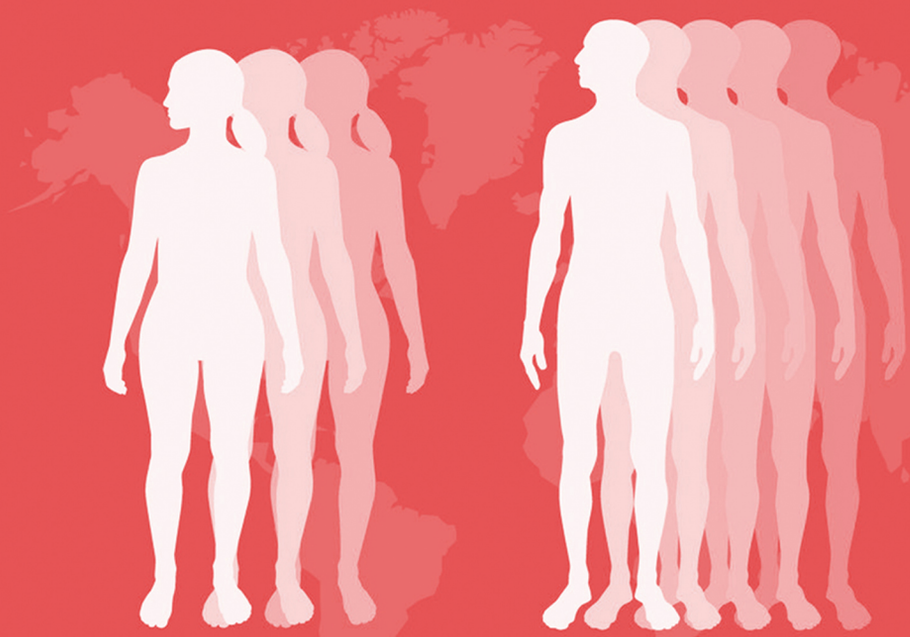
Was bedeutet Osteoporose?

In Deutschland erkranken ungefähr sechs Millionen Menschen an Osteoporose. Bei dieser Erkrankung werden die Knochen porös und können dadurch brechen.

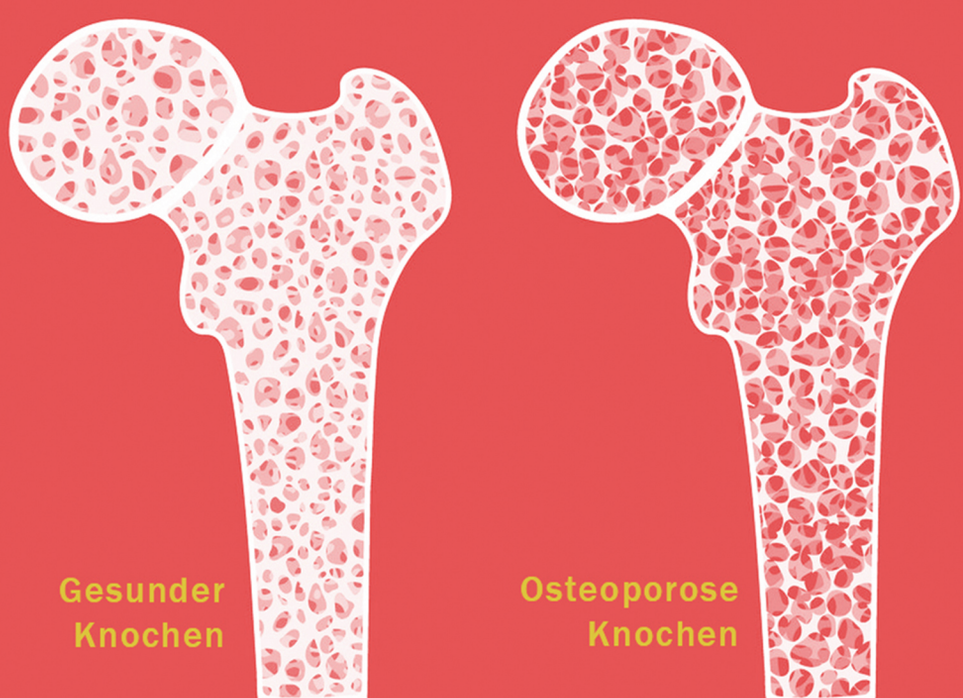
Grafik: 123RF, annyart, Bild: 123RF, baibakova

OSTEOPOROSE

Wenn Knochen porös werden



Ungefähr die Hälfte der Frauen über 70 Jahre und fast jeder fünfte der Männer über 70 sind davon betroffen



Gesunder Knochen

Osteoporose Knochen

Die Osteoblasten produzieren die Knochenmasse und werden danach zu Osteozyten umgebaut.
Die Osteoklasten sind Fresszellen, die Teile der mineralisierten Knochenstruktur abbauen. Sie haben die Form eines Seesterns und sitzen an der Knochenfaser.

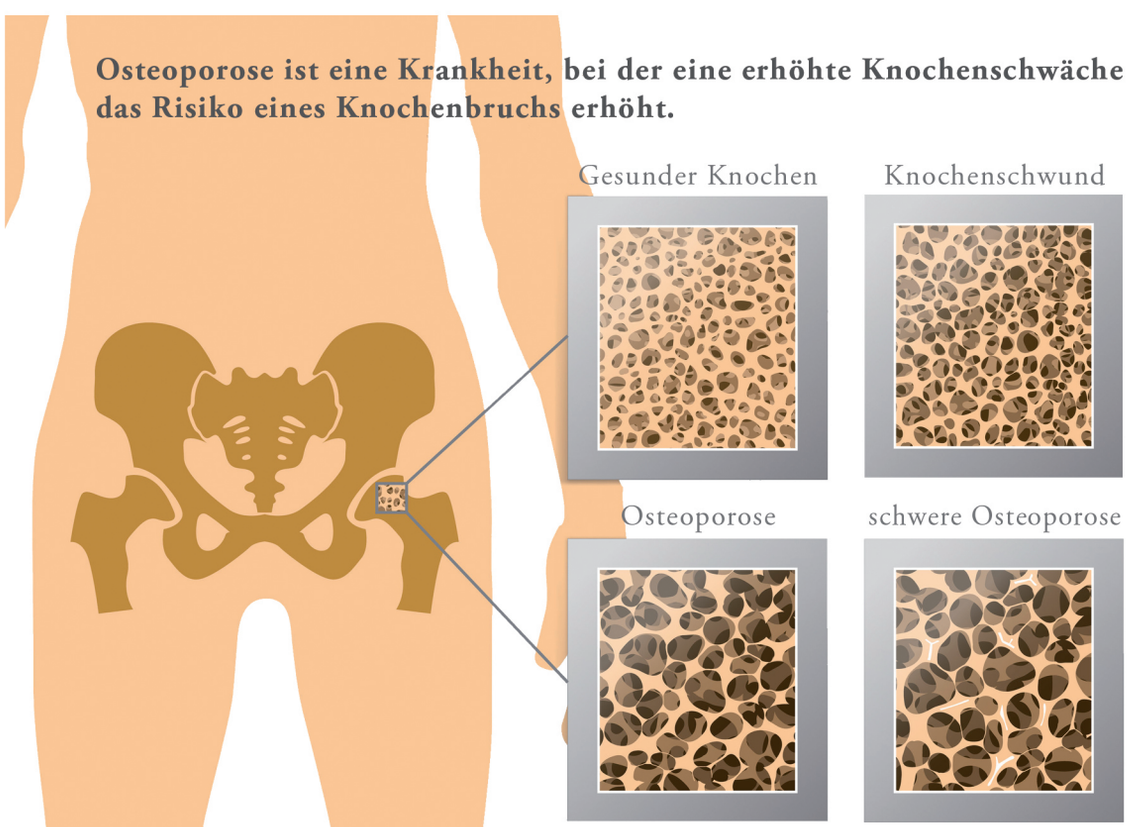
Welche Hormone sind am Knochenumbau beteiligt?

Aber nicht nur die Knochenzellen sind wichtig für den Knochenumbau, sondern auch verschiedene Hormone. Sie kümmern sich um die Aufnahme von Kalzium und Phosphat sowie um die Mineralisierung des Knochens (Osteogenese). Allerdings setzen die Hormone auch den Knochenabbau in Gang (Osteolyse).
Das Parathormon, das in der Nebenschilddrüse gebildet wird, regt die Osteoklasten zum Abbau von Kalzium und Phosphat an, damit diese ins Blut gelangen und dem Körper frei verfügbar sind. Damit der Körper dann wieder neues Kalzium aus der Ernährung aufnehmen kann, ist das durch das Sonnenlicht produzierte Vitamin D notwendig.
Das Schilddrüsenhormon Kalzitonin ist der Gegenspieler des Parathormons und stoppt die Osteoklasten, wodurch der Kalziumspiegel im Blut wieder sinkt.
Auch die Sexualhormone sind entscheidend am Stoffwechsel der Knochen beteiligt. Bei den Frauen sind es die Östrogene und bei den Männern die Androgene. Beide Hormone kommen in unterschiedlicher Konzentration bei beiden Geschlechtern vor. Das Knochenwachstum ist ab der Pubertät von ihnen abhängig. Das Östrogen aktiviert die Osteoblasten und hemmt gleichzeitig die Osteoklasten. Das bedeutet: Durch einen Mangel an Östrogen wird der Knochenabbau begünstigt. Dies geschieht unter anderem in der Menopause der Frau oder auch krankheitsbedingt, z. B. durch Untergewicht.

Was ist Osteoporose?

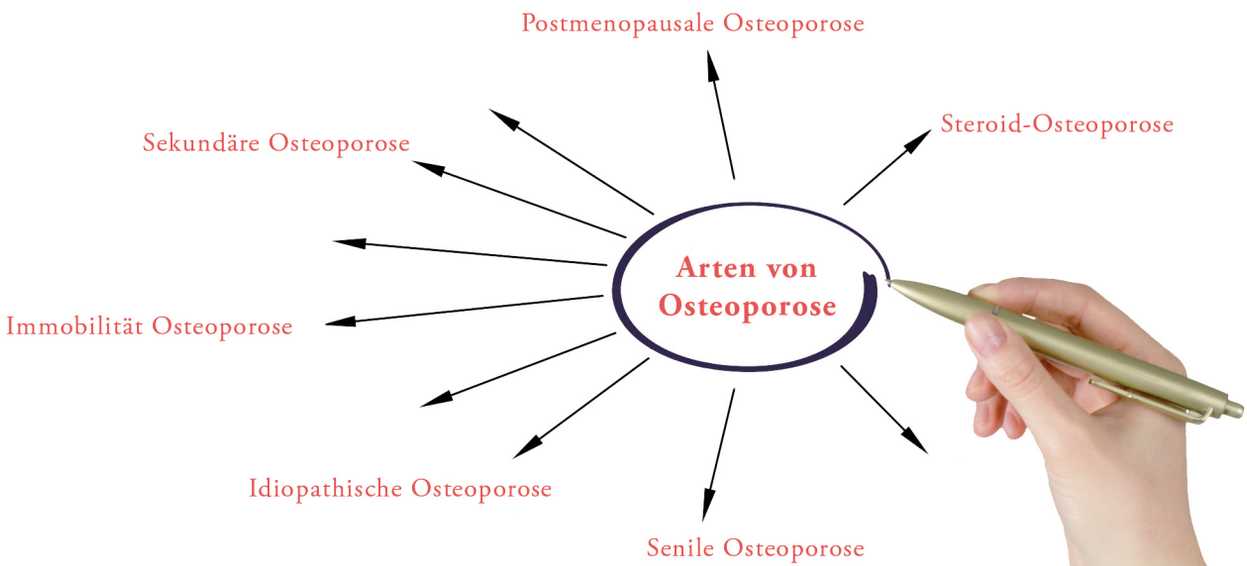
Osteoporose bedeutet übersetzt „poröser Knochen“.
Osteoporose ist eine Stoffwechselerkrankung und eine starke Verminderung der Knochenmasse. Die Knochen verlieren an Stabilität und können schon bei einfachen Stürzen und wenig Belastung brechen. Die erhöhte Frakturanfälligkeit kann das komplette Skelett betreffen.
Ungefähr die Hälfte der Frauen über 70 Jahre und fast jeder fünfte der Männer über 70 sind davon betroffen.
Somit gilt Osteoporose als Volkskrankheit. Aber auch jüngere Personen mit bestimmten Erkrankungen wie z. B. Diabetes oder bei Hormonstörungen gehören zur Risikogruppe.
Medikamente wie zum Beispiel Kortison können ebenfalls die Ursache für eine Osteoporose sein. Gleiches gilt für Personen mit einer genetischen Vorbelastung (familiär). Wer raucht, sich wenig bewegt und übermäßig Alkohol trinkt, erhöht das Risiko, an Osteoporose zu erkranken. Auch ein Mangel an Vitamin D und Kalzium kann zu einem mäßig erhöhten Bruchrisiko führen.
Osteoporose ist zu Beginn nicht schmerzhaft, oft sind es am Anfang starke Rückenschmerzen oder nur ein einfacher Knochenbruch, den man sich bei einem Sturz

►►►



Grafik: 123RF, annyart

zufügt. Aber mit der Zeit passiert es immer häufiger, dass die Knochen brechen und das oft nur, wenn man niesen muss oder eine falsche Bewegung macht.



Spätsymptome der Osteoporose sind auch skelettale und körperliche Veränderungen wie der Rundrücken, der Spitzbuckel (stärkster Grad einer spitzwinkeligen nur auf einige Wirbel beschränkte Wirbelsäulenverkrümmung) sowie die Abnahme der Körpergröße.
Die Betroffenen stehen oft unter einer großen seelischen und körperlichen Belastung, denn durch die multiplen Knochenbrüche ist die Lebensqualität erheblich eingeschränkt. Vieles, was im alltäglichen Leben selbstverständlich war, ist mit dieser Erkrankung eine Odyssee. Der Betroffene braucht in fast allen Dingen Hilfe und Unterstützung.

Früherkennung

Wenn Osteoporose frühzeitig erkannt wird, können durch eine medikamentöse Therapie, viel Bewegung und gesunde Ernährung der Knochenabbau gebremst und der Knochenaufbau stimuliert werden.
Betroffene sollten Eigeninitiative ergreifen, indem sie eine gesunde Ernährung und Bewegung neben der medikamentösen Behandlung in ihren Alltag mit einbauen.

VERSCHIEDENE ARTEN DER OSTEOPOROSE

Die postmenopausale Osteoporose kann sich auf Grund eines Östrogenmangels nach der Menopause entwickeln und gilt als Typ 1 Osteoporose. Doch bereits ein bis zwei Jahre vorher beginnt sich die Knochendichte zu reduzieren.

Die Steroid-Osteoporose wird durch Medikamente ausgelöst und gilt als Nebenwirkung einer Hormontherapie, die zur Behandlung bei Prostata- oder Brustkrebs eingesetzt wird. Eine dauerhafte Therapie mit Glukokortikoiden, das in Kortison enthalten ist, kann das Frakturrisiko ebenfalls erhöhen.

Die senile Osteoporose oder auch Altersosteoporose oder Typ 2 Osteoporose genannt, ist eine Form der primären Osteoporose. Der Knochenstoffwechsel verändert sich, weil die Aktivität der Osteoblasten mit zunehmendem Alter abnimmt und die Biochemie des Knochens keine ausreichende Knochenqualität mehr liefert.

Bei der idiopathischen Osteoporose ist der Ursprung nicht erkennbar. Oft sind junge Menschen im Alter von 8 bis 14 Jahre betroffen. Symptome wie Knochenschmerzen, Wirbelkörperfrakturen sowie ein Wachstumsstopp kennzeichnen diese Form. Nach der Pubertät kann der Knochen wieder heilen und der Knochenschwund zum Stillstand kommen. Es handelt sich dann um eine idiopathische juvenile (jugendliche) Osteoporose. Bei den 30 bis 50jährigen Erwachsenen spricht man von einer idiopathischen Osteoporose. ►►►

Bild: 123RF, marigranula

Die sekundäre Osteoporose wird durch Krankheiten oder ihre Behandlung ausgelöst. Durch Laboruntersuchungen kann man sie aufdecken.

Osteoporose durch Immobilität
Kann aufgrund von mangelnder körperlicher Bewegung entstehen. Normalerweise kurbeln mechanische Reize durch Muskelkontraktionen den Knochenstoffwechsel an. Wenn der Knochen aber nicht belastet wird, verliert er an Festigkeit und Stabilität.

WIE WIRD OSTEOPOROSE DIAGNOSTIZIERT?

Um eine Osteoporose zu diagnostizieren, ist zunächst einmal ein ausführliches Gespräch mit dem Betroffenen nötig. Es werden Risikofaktoren wie Lebensstil, Ernährung und Bewegung abgefragt. Es folgt eine körperliche Untersuchung mit dem Ziel, das Sturzrisiko besser einzuschätzen. Für weitere Untersuchungen werden verschiedene Verfahren eingesetzt.

Diagnosemethoden Osteoporose

- DXA-Methode
- OCT-Methode
- Ultraschall
- Laboruntersuchungen
- Ernährung bei Osteoporose erfragen
- Sport, Bewegung erfragen

DXA-Methode
Das am häufigsten angewendete Verfahren ist die DXA-Methode (engl. Dual Energy-X-Ray-Absorptiometrie). Sie wird von der WHO (Welt-Gesundheits-Organisation) empfohlen, da sie eine Diagnose ermöglicht, bevor es zum ersten Knochenbruch kommt, denn eine verminderte Knochendichte bedeutet ein erhöhtes Frakturrisiko. Das DXA-Verfahren wird ebenfalls zur Festlegung des Grades einer Osteoporose oder auch zur Therapiekontrolle angewendet. Es ist eine strahlungsarme Röntgenmethode, die nur wenige Minuten dauert, schnell, einfach und ungefährlich durchzuführen ist. Das DXA-Verfahren misst den Mineralsalzgehalt des Knochens, meistens an den Hüften oder der Lendenwirbelsäule.
Dabei nutzt man die Tatsache, dass energiereiche Röntgenstrahlen abgeschwächt werden, sobald sie den Knochen durchdringen. Wenn ein Knochen osteoporotisch verändert ist, führt das zu einer verminderten Abschwächung der Strahlung. Diese unterschiedlichen Strahlenabsorptionen können gemessen werden. Das Ergebnis wird in Form des sogenannten T-Wertes angegeben. Er zeigt an, wie stark die gemessene Knochendichte von dem Normalwert (peak bone mass, PBM) eines geschlechtsgleichen 30jährigen Gesunden abweicht.

Mit dem T-Wert werden die verschiedenen Stadien der Osteoporose in Grade eingeteilt.

Grad 0 Osteopenie bedeutet niedrige Knochenmasse und steht für eine Minderung der Knochendichte. Sie ist ein Vorstadium und eine mögliche, aber nicht zwingende Vorstufe der Osteoporose.
Grad 1 Osteoporose bedeutet, dass der Mineralgehalt des Knochens schon vermindert ist, aber noch keine Knochenbrüche vorhanden sind.
Grad 2 Manifeste Osteoporose bedeutet Osteoporose mit Frakturen. Das heißt, es können Knochenbrüche ohne Sturz oder Verletzung auftreten oder dass der Betroffene bereits einen bis drei Wirbelkörperbrüche hatte.
Grad 3 Bei der fortgeschrittenen Osteoporose liegen mehrere Wirbelkörperfrakturen vor.

QCT-Methode
Eine weitere Möglichkeit einer Untersuchung ist die Quantitative Computer Tomographie (QCT). Die Knochen können mehrdimensional dargestellt und gemessen werden. Außerdem verfügt sie über eine gute Wiederholungsgenauigkeit. Leider haben diese Messungen eine höhere Strahlenbelastung und sind wesentlich teurer.
Die T-Werte der QCT-Messung können nicht mit den Werten der DXA-Messung verglichen werden.

Ultraschall
Die Knochendichte wird an Fersen und Fingern mit einem Ultraschall erfasst. Leider sind die Ergebnisse je nach Messgerät schlechter auswertbar als bei der DXA und des QCT. Der Vorteil ist jedoch, dass nicht mit Röntgenstrahlen gearbeitet wird.

Laboruntersuchungen
Laboruntersuchungen von Blut und evtl. Urin können die Diagnose erhärten. Man prüft die Nierenfunktion, denn die Niere reguliert, wieviel Phosphat und Kalzium über den Urin ausgeschieden wird. Im Blut werden die Mineralstoffe Kalzium und Phosphat, die Schilddrüsenwerte sowie weitere Parameter bestimmt, um auch andere Krankheiten auszuschließen.

Ernährung bei Osteoporose?
Wir wissen, dass Kalzium die Knochen stark macht. Aber ein Glas Milch reicht nicht, sondern der Körper benötigt auch eiweiß- ►►►

Bild: 123RF, belchonock

reiche Lebensmittel, Mineralstoffe und Vitamine für die Versorgung des Knochens. Ganz besonders wichtig sind Kalzium und Vitamin D.
Bei Osteoporose ist eine bewusste Ernährung nötig. Aber was versteht man unter einer bewussten Ernährung? Man darf alles essen, auch mal „sündigen“, wenn es der Seele guttut. Aber man sollte so essen, dass der Stoffwechsel nicht ungünstig beeinflusst wird.

Das bedeutet:
- Essen Sie weniger Fleisch, Wurst, Salz und Fett, dafür mehr Obst und Gemüse. Diese sind kalorienarm und liefern Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.
- Essen Sie in Ruhe und bewusst, das steigert den Sättigungseffekt.
- Achten Sie auf frische Produkte, die Sie auch möglichst schnell verarbeiten.
- Essen Sie möglichst vielseitig und trinken Sie genügend.
- Vermeiden Sie fette Lebensmittel und reduzieren Sie Zucker und Salz.

Was hat Sport mit dem Knochenaufbau zu tun?

Die mechanische Belastung ist für den Auf- und Abbau des Knochens ebenso wichtig. Es wird vermutet, dass die Osteozyten als Sensoren arbeiten und bei mechanischen Belastungen des Knochens das Sclerostin blocken.
Das wichtigste ist die Bewegung, Radfahren oder Spazieren gehen sind aber leider nicht immer ausreichend. Krafttraining mit leichten Gewichten dagegen stärkt Muskeln und Knochen.
Auch schon im Kleinkindalter sind Bewegung und Sport, auch an der frischen Luft, für den Knochenaufbau sehr wichtig. Eine große Rolle spielt dabei das Vitamin D, das schon sehr früh den Kindern verabreicht wird.

Für die Bildung des Vitamin D ist Sonnenlicht von großer Bedeutung. Man sollte es mit dem Sonnenschutz nicht übertreiben, insbeonders kurzfristig auch Kleinkinder der Sonne aussetzen, damit sie Vitamin D aufnehmen können. Dies erfolgt hauptsächlich über den Unterarm.

Medikamentöse Behandlung bei Osteoporose

Eine medikamentöse Behandlung kann nicht bei allen Betroffenen angewendet werden. Sie hängt von zwei Faktoren ab.
Liegen Oberschenkelhalsbrüche und Wirbelkörperfrakturen vor und wie hoch ist das Risiko, in den nächsten zehn Jahren neue Brüche zu erleiden?
Für die Behandlung einer Osteoporose gibt es verschiedene Medikamente, die bei Unverträglichkeiten, Begleiterkrankungen und Kontraindikationen ausgewechselt werden können. Die Medikamente können laut Auskunft der Mediziner das Frakturrisiko um die Hälfte verringern. Jedoch wirken die Mittel unterschiedlich auf Frauen und Männer und nicht jedes Präparat ist für beide Geschlechter zugelassen.
Außerdem ergaben Studien, dass die gemeinsame Einnahme von Vitamin D und Kalzium die besten Ergebnisse erzielten.

Operative Eingriffe bei Osteoporose

Ein operativer Eingriff ist eher eine symptomatische Behandlung, bei der die Wirbelkörper stabilisiert werden sollen. Man unterscheidet die Kyphoplastie, die ein minimalinvasiver Eingriff ist. In den Wirbelkörper platziert man einen Ballon, der den Wirbelkörper wiederaufrichtet. Anschließend wird er zu Lasten des gesunden Knochenmaterials mit einem Knochenzement aufgefüllt.
Bei einer Vertebroplastie wird der Zement in die Wirbelkörper injiziert. Dieses Verfahren zerstört den gesunden Knochen nicht.
Osteoporose gilt als nicht heilbar. Die Ärzte können nur die Symptome behandeln, um das Sturz und Frakturrisiko möglichst gering zu halten. Eine frühzeitige Diagnose ist leider selten möglich.

Umso wichtiger ist es, sich frühzeitig um ein gesundes Skelett zu kümmern.

Katharina Stang / Mechthild Maiss
Martin Olbrich
Osteopathie und Naturheilkunde
Heilpraktiker und Physiotherapeut

Quellenangabe:
- *www.liebscher-bracht.com/schmerzlexkon/osteoporose/*
- *www.osd-ev.org/osteoporose/knochendichtemessung*
- *www.netdoktor.de/krankheiten/osteoporose/ -*
- *www.gesundheitsinformation.de/wie-funktionieren-die-knochen.html*
- *www.gesundheitsinformation.de/osteoporose-vorbeugen.html*

Grafik: 123RF, lembergvector

Bilder: TEB Allstars

TEB Allstars Wohnzimmerkonzert am 4. Dezember 2021

Corona zwang die TEB Allstars erneut zum Umdenken, Improvisieren und Handeln.
Am Samstagabend, den 4.12.2021, saßen hunderte von Menschen vor den Bildschirmen und schauten sich das diesjährige Konzert der TEB Allstars an. Leider musste in diesem Jahr das Konzert, das ursprünglich live in der Schillerhalle Dettingen stattfinden sollte, per Livestream gesendet werden.
Auch den TEB Allstars ging es nicht besser als vielen anderen Musikern. Sie mussten kurzfristig - drei Tage vorher - die beiden am 3. und 4. Dezember 2021 geplanten Live-Konzerte absagen.
Aus diesen beiden geplanten Live-Konzerten wurde ein Wohnzimmerkonzert, das live über Youtube übertragen wurde.
Pünktlich um 20 Uhr ging es los und Julian führte in gewohnter Weise durchs Programm. Man konnte die Anspannung fühlen und spüren. Ja, es war alles irgendwie anders und doch vertraut. Wie gerne wären mein Mann und ich vor Ort gewesen und hätten die Musiker, Techniker, die vielen Helfer, Sponsoren und auch die Besucher persönlich begrüßt.
In den vielen Jahren, seit die TEB Allstars für unseren Verein spielen, hatten wir viele Begegnungen, Gespräche und Erlebnisse. Es hat sich inzwischen eine Freundschaft zwischen uns und den Musikern, Technikern, vereinzelten Sponsoren und Besuchern entwickelt. Man freute sich immer, wenn man sich wiedersah. Die Technik ►►►

machte es möglich, dass auch das diesjährige Konzert stattfinden konnte und es wieder ein großer Erfolg für die TEB Allstars war.
Tolle Hits, nette Gespräche an der TEB Allstars Bar und verschiedene Einlagen rundeten den Abend ab. Man sah, dass man es sich im Wohnzimmer gemütlich gemacht hat und alles dafür tat, dass die vielen Zuschauer einen schönen Abend hatten. Das ganze TEB Orchestra auf die Bühne zu bringen, war natürlich nicht möglich, aber vier Streicher mussten es schon sein. Sie passten prima zu der Auswahl der Songs.
Der Mensch, auf den du wartest (Peter Maffay), Halt mich (Herbert Grönemeyer), Shallow (Lady Gaga, Bradley Cooper), She's always a woman (Billy Joel), Amoi seg ma uns wieder (Andreas Gabalier), Ewig (Peter Maffay) und einige mehr hatten die TEB Allstars diesmal im Gepäck.
Man spürte, dass die Sängerinnen und Sänger voller Leidenschaft ihre Lieder vortrugen. Ja, es war diesmal nicht so fetzig wie in der Vergangenheit, eher nachdenklicher. Die Musik war ruhiger, melancholischer und tiefgründiger. Ich denke, die Mischung passte zu der Zeit, in der wir uns gerade bewegen. Corona hat unser aller Leben verändert und lässt uns über vieles anders denken als noch vor einigen Jahren.

ONE LIFE ONE SOUL

SHALLOW

Bauchspeicheldrüsenerkrankungen, insbesondere Krebs, sind leider eine Erkrankung, die uns zum Nachdenken zwingt und uns knallhart mit der Endlichkeit konfrontiert. Zu diesem Krankheitsbild, das wenig Spielraum lässt, passte die Musik.

AMOI SEG MA UNS WIEDER

Wenn ich nur an die beiden Lieder „Amoi seg ma uns wieder" und „Ewig" denke, wird mir die Tragweite unserer täglichen Arbeit bei TEB e. V. klar vor Augen geführt.

Liebe TEB Allstars, vielen Dank für das wunderbare Konzert. Danke, Ihr habt wieder alles gegeben, um uns auch weiterhin mit Euren Benefizkonzerten und den daraus resultierenden Spenden zu unterstützen.
Zum Ende dieses Live-Konzertes war der Spendenstand ca. 15.000,- EUR. Die endgültige Summe, die TEB e. V. nach Abzug aller Kosten als Spende von den TEB Allstars erhalten hat, beläuft sich auf den stolzen Betrag von 20.000,- EUR!

TEB Allstars Wohnzimmerkonzert

TEB Allstars spenden und schauen hin!

Die beiden Initiatoren Matthias Wurst und Moritz Hermle sowie Julian Hermle nutzten die Spendenübergabe, um unsere neue Geschäftsstelle anzuschauen. Es war ihnen wichtig, unsere neuen Räume, die wir im Oktober 2021 bezogen haben, zu besichtigen, besonders die Arbeitsplätze unserer Mitarbeiter.

Natürlich wollen sie wissen, wohin ihr Geld geht und was damit gemacht wird. Der hohen Verantwortung gegenüber ihren Sponsoren, Fans und allen, die diese Konzerte unterstützten, sind sie sich bewusst.

Das Motto der TEB Allstars, mit Musik Gutes zu tun, verkörpern die tollen Musiker, die Techniker, das Orga-Team und alle, die vor und hinter den Kulissen tätig sind. Mit ihrer Kraft, Ausdauer und Zeit tragen sie zu dem daraus resultierenden Erfolg bei.

Wir von TEB e. V. fühlten uns durch den Besuch der TEB Allstars geehrt!
Von ganzem Herzen bedanken sich der Vorstand, alle Mitglieder, Mitarbeiter und ganz besonders ich und mein Mann für die großzügige Spende.
Danke an alle Sponsoren, Spender, Techniker, Helfer vor und hinter den Kulissen. Ohne Eure Hilfe wären die Konzerte in dieser Form nicht durchführbar.
Unsere große Hoffnung ist, dass wir in diesem Jahr wieder in einem Live-Konzert sitzen können, um gemeinsam mit den TEB Allstars vor Ort das Konzert zu erleben!
In all den Jahren, seit die TEB Allstars für uns spielen, egal ob live oder per Livestream, wie schwierig die Umstände auch waren, fanden sie immer eine Lösung, dass Konzerte stattfinden und wir mit ihrer Spende einer Halbtagskraft den Arbeitsplatz sichern konnten.

Katharina Stang

Wörth, 10. Nov. 2021

Liebe Katharina

Die Farbe lila ist meine Lieblingsfarbe, ob hell oder dunkel in allen Schattierungen. Nicht meine Lieblingsfarbe führte mich zu Dir und der Selbsthilfegruppe. Es war diese schreckliche Diagnose am 6. Juni 2019 nach dem M R T. Wie ein Wunder fiel mein Blick auf die Anschrift, von TEB, im Beipackinfo von Kreon. Ich habe bei TEB angerufen. Die Dame am Telephon sagte mir: ja wenn sie in der Nähe von Landau in der Pfalz wohnen da wird sich morgen Dienstag die Sebsthilfegruppe mit Katharina Stang, im Vinzentius-Krankenhaus, treffen. Da können sie gerne kommen. Diesen Termin habe ich sofort wahr genommen. Es war als führte mich ein Schutzengel dahin. Die Aufnahme war sehr herzlich. Liebe Katharina Deinem guten Rat verdanke ich, daß ich mich so schnell zu einer Op entschließen konnte. Die Zeit danach war nicht leicht. Doch meine Familie und eine liebe Nachbarin, dazu mein eiserner Wille haben mich gestärkt. Leider kam im Frühjahr 2020 „Corona". Es konnte kein Treffen mehr stattfinden. Das bedauere ich sehr. Dank der Aufschlußreichen und guten Literatur, von TEB Selbsthilfe, bin ich bestens gerüstet. Mittlerweile bin ich 80 Jahre alt, bin dankbar für jeden Tag an dem es mir gut geht. Weiterhin freue ich mich auf jeden Kontakt mit Dir und der TEB Selbsthilfe. Ich hoffe auf ein baldiges Treffen mit der Gruppe in Landau.

DANKE

für diese gelungene Überraschung zum Welt-Pankreaskrebstag, die per Post bei mir ankam!

Eine selbst gehäkelte Stola in der Farbe lila verbunden mit einem sehr netten Brief, der in einer wunderbaren Handschrift geschrieben war, packte ich aus.

Ich kann gar nicht in Worte fassen, was ich empfunden habe, als ich den Brief und damit das große Lob von Heidi gelesen habe.

Seit Juni 2019 gehört sie der Gruppe Südpfalz an und kam, wenn es ihr möglich war, regelmäßig zu den Gruppentreffen. Seit unserer ersten Begegnung hatten wir das Gefühl, wir kennen uns schon seit Jahren.

Ich weiß noch wie heute, wie Du voller Freude warst, dass Du uns gefunden hast. Man spürte Deine große Unsicherheit im Umgang mit der Erkrankung. Bereits im Treffen hast Du die Mitgliedschaft unterschrieben und mir Dein vollstes Vertrauen geschenkt.

Dann kam der Tag, an dem eine Entscheidung für oder gegen die Operation anstand. Zusammen haben wir die Vor- und Nachteile besprochen. Mein Rat war damals: „Wenn ich an Deiner Stelle wäre, würde ich mich operieren lassen“.

Ich spürte Deine Angst und Unsicherheit. Ich versprach daraufhin, Dir beizustehen und dort zu helfen, wo meine Hilfe benötig wird.

Du hast Dich zur Operation entschieden und alles, was danach kam, geduldig ausgehalten und gemeistert. Bei vielem, wie z. B. Ernährung, richtige und ausreichende Einnahme der Verdauungsenzyme, Schmerzen konnte ich mit meiner jahrelangen Erfahrung und meinem Wissen helfen.

Nun sind einige Monate nach der Operation vergangen und so wie Du mir bei unserem letzten Gespräch mitgeteilt hast, geht es Dir gut.

Ich denke, auch der Entschluss, Dein geliebtes Haus aufzugeben und in ein betreutes Wohnen zu ziehen, war für Dich richtig.

Noch immer, wenn ich Deinen Brief oder die selbstgemachte Stola anschaue, kann ich nicht glauben, dass Du bereits 80 Jahre alt bist.

Liebe Heidi, mach weiter so, bleibe gesund und habe weiterhin viel Freude am Leben. Ich hoffe, dass die Pandemie es irgendwann wieder zulässt, ein normales Leben ohne jegliche Einschränkung zu führen. Dann hätten wir auch die Chance, uns wieder mit der gesamten Gruppe in Landau zu treffen.

Deine Katharina

Allergie oder Intoleranz

Mit dieser Frage kommen oft die Betroffenen in den verschiedensten Gesprächen oder Gruppentreffen auf mich zu: „Obwohl ich, wie ich glaube, die Verdauungsenzyme richtig und ausreichend nehme, kann es sein, dass ich eine Unverträglichkeit oder Allergie gegen Weizen, Milchzucker oder Fruchtzucker habe?“

Weiter wird geschildert, dass Betroffene monatelang unter quälender Übelkeit, aufgeblähtem Bauch oder massiven Durchfällen leiden. Um mir ein eigenes Bild zu machen, frage ich nach: Wann treten diese Symptome auf? Vor dem Essen, während oder nach dem Essen?

Oft denke ich dabei an eine Nahrungsmittelunverträglichkeit wie z. B. auf Weizen, Milchzucker (Laktose) und Fruchtzucker (Fruktose). Ich weiß aber auch, dass diese Unverträglichkeiten, die sogenannten Intoleranzen, nicht so häufig auftreten wie man das oft vermutet. Ob es sich bei den geschilderten Beschwerden tatsächlich um eine Intoleranz handelt, ist nicht so leicht zu beantworten. Man könnte sagen, man sucht die Nadel im Heuhaufen.

WAS IST EINE WEIZENALLERGIE?

Sie wird in der Medizin als krankheitsauslösende Abwehrreaktion des Körpers auf verschiedene Eiweiße im Weizen bezeichnet. Diese kann entstehen durch Einatmen von Getreidestaub (Bäckerasthma) oder durch den Verzehr von Weizenprodukten. Bei Kindern tritt die Weizenallergie häufiger auf als bei Erwachsenen. Bei manchen Betroffenen tritt sie nur zusammen mit anderen Faktoren wie z. B. körperlicher Anstrengung auf.

Die einzige wirksame Therapie ist nach meinem Wissen die konsequente Vermeidung des auslösenden Allergens (Weizen). Auf Grund der Ähnlichkeit der Allergene in Wildweizen, Hartweizen, Einkorn, Emmer, Kamut, wilder Spelzweizen, Dinkel und Grünkern sollten auch diese vermieden werden.

Bilder: 123rf, chassenet, margouillat

WAS IST EINE ZÖLIAKIE?

Es ist eine dauerhafte Immunreaktion des Körpers gegenüber Gluten. Sie kann sowohl als Allergie als auch als Autoimmunerkrankung angesehen werden, die durch das Klebereiweiß Gluten in Getreidearten wie z. B. Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Couscous und Grünkern ausgelöst wird. Aber nicht nur das Gluten als Antigen, sondern auch die genetische Veranlagung und zum Teil noch unbekannte Faktoren können die chronische Erkrankung auslösen.
Etwa 1% der Gesamtbevölkerung ist betroffen. Die einzige anerkannte Therapie ist die lebenslange strikte Einhaltung der glutenfreien Ernährung. Heute hat man gute Voraussetzungen, mit dieser Erkrankung zu leben, denn es gibt inzwischen viele glutenfreie Nahrungsmittel.

WAS IST EINE LAKTOSE-INTOLERANZ?

Der Laktoseintoleranz liegt ein Mangel an dem Verdauungsenzym Laktase zugrunde. Obwohl dieser Mangel meist genetisch verursacht ist, macht er sich meist erst im Erwachsenenalter bemerkbar.

Betroffene sollten Milch oder Milchprodukte reduzieren, wobei ein voll- ►►►

ständiger Verzicht nicht immer notwendig ist. Die eigene Toleranzgrenze muss jeder selbst herausfinden und austesten. Es gibt heute Medikamente mit dem Enzym Laktase, die helfen können, Beschwerden vorzubeugen.

WAS IST EINE FRUKTOSE-INTOLERANZ?

Es handelt sich um eine Unverträglichkeit von Fruchtzucker. Zu beachten ist, dass Fruchtzucker nicht nur in Obst, Säften, süßen Getränken, sondern auch in Süßigkeiten, Gemüsekonserven oder Fertiggerichten vorkommen kann. Wird Fruktose in Verbindung mit Fett und Eiweiß (Milchprodukten) verzehrt, verlangsamt sich die Aufnahme und kann dadurch verträglicher werden.

Grafik: 123RF, lojung, artcookstudio

WIE STELLT MAN EINE ALLERGIE ODER INTOLERANZ FEST?

Um herauszufinden, ob es sich um eine Allergie oder Intoleranz handelt, muss man Testungen beim Arzt machen lassen. Wenn die Symptome immer wieder nach der Aufnahme eines bestimmten Nahrungsmittels auftreten, ist das sinnvoll. Eine unentdeckte Allergie kann lebensgefährlich sein und muss deshalb vom Arzt abgeklärt werden. Eine Intoleranz kann lästig sein und die Lebensqualität einschränken, ist aber nicht lebensgefährlich.

WAS IST DER UNTERSCHIED ZWISCHEN ALLERGIE UND INTOLERANZ?

Bei einer Nahrungsmittelallergie handelt es sich um eine Reaktion des Immunsystems. Bei Intoleranz handelt es sich meist um Stoffwechselprobleme. Wer z. B. Milchzucker nicht verträgt, hat zu wenig Laktase im Darm, sodass der Milchzucker aus der Nahrung nicht aufgespalten und dadurch nicht richtig verdaut werden kann.

Bei Fruktose ist die Kapazität eines speziellen Transporter-Systems im Darm überschritten. Unverdaut gelangt der Zucker in tiefere Darmabschnitte, wo sich verstärkt Gas bildet. Blähungen entstehen. Beschwerden, wie z. B. Bauchschmerzen, Krämpfe, Übelkeit oder Durchfall, können aber auch Symptome anderer Erkrankungen sein, die unbedingt von einem Facharzt bzw. Gastroenterologen abgeklärt werden müssen. Es muss ausgeschlossen werden, dass es sich um eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung, bakterielle Infektion oder ein Reizdarm-Syndrom handeln könnte.

WAS TUN BEI VERDACHT?

Hat man den Verdacht, dass eine Unverträglichkeit besteht, kann das Führen eines Ernährungsprotokolls in Form eines Tagebuchs hilfreich sein. Hier sollte über einen Zeitraum von 14 Tagen aufgeschrieben werden, was man wann gegessen hat und wieviel und welche Probleme aufgetreten sind. Dabei es wichtig zu wissen, dass Allergien und Intoleranzen zwar schon innerhalb weniger Stunden, aber auch noch bis zu zwei Tagen nach der Mahlzeit auftreten können.

WELCHE UNTERSUCHUNGSMÖGLICHKEITEN GIBT ES?

Bei der Frage, ob Laktose- oder Fruktose-Intoleranz vorliegt, kann ein Wasserstoff-Atemtest Sicherheit geben. Es wird eine Milch- oder Fruchtzuckerlösung getrunken. Der Zucker wird im Darm durch Bakterien zersetzt, diese stellen Wasserstoff her. Der produzierte Wasserstoff wird durch die Darmwand ins Blut abgegeben und schließlich über die Lunge ausgeatmet. Ist der Gehalt von Wasserstoff in der Atemluft erhöht, liegt eine Unverträglichkeit vor.

Eine Zöliakie zu diagnostizieren, bedeutet in der Regel einen größeren Aufwand, da es sich hierbei um eine entzündliche ►►►

Reaktion des Darms auf das Klebereiweiß Gluten handelt. Die Bestimmung spezieller Antikörper im Blut und eine Spiegelung des Dünndarms, bei der Gewebeproben entnommen werden, sind gängige Vorgehensweisen, um die Diagnose Zöliakie zu bestätigen.

Leider dauert es oftmals sehr lange, bis ein eindeutiges Ergebnis vorliegt. Dabei kommt es immer wieder vor, dass Beschwerden von Betroffenen nicht ernst genug genommen werden und man denkt häufig erst sehr spät an Zöliakie, insbesondere dann, wenn nicht Darm-, sondern Hautprobleme auftreten.

Bei der Testung auf Zöliakie ist es von großer Bedeutung, dass nicht schon länger eine glutenfreie Ernährung stattgefunden hat. Ansonsten lassen sich die Antikörper gegen die Gluten-Bestandteile im Blut nicht mehr nachweisen.

Auch wurde in die Behandlungsleitlinien zur Zöliakie die sogenannte Weizensensitivität aufgenommen. Es handelt sich hierbei um eine sogenannte Ausschlussdiagnose, die auch „Nicht-Zöliakie-Nicht-Weizenallergie-Weizensensitivität“ genannt wird.

Zwar haben viele Betroffene Magen-Darm Probleme, die meisten jedoch klagen über andere chronische Erkrankungen, z. B. Rheuma, Neurodermitis, multiple Sklerose. Auslöser ist häufig nicht das Gluten, sondern eine Reihe von Eiweißen (z. B. Amylase-Trypsin-Inhibitoren), die ebenfalls in glutenhaltigem Getreide vorkommen. Hier kann eine Besserung eintreten, wenn man sich glutenfrei und damit ATI-frei ernährt und oftmals ist eine strenge Diät nicht erforderlich.

Eine Allergie festzustellen, ist nicht so aufwendig, es reicht in der Regel ein Blut- und Hauttest.

WAS KANN MAN ESSEN?

Es gibt klare Regeln für einen Speiseplan bei Menschen mit nachgewiesenen Allergien oder Intoleranzen. Bei sonstigen Unverträglichkeiten muss jeder durch Ausprobieren für sich individuell herausfinden, was ihm bekommt und was er verträgt.

Gluten- oder laktosefreie Lebensmittel können dabei eine große Unterstützung sein und das Leben wieder lebenswerter gestalten. Sie sollten in der Regel aber nur dann genommen werden, wenn die entsprechende Erkrankung auch nachgewiesen wurde.

Heute gibt es jede Menge gluten- bzw. laktosefreie Nahrungsmittel, was es ermöglicht, einen abwechslungsreichen Speiseplan zu erstellen. Hier hat sich in den letzten Jahren sehr viel zum Positiven geändert, die Angebotspalette dieser Lebensmittel hat sich um ein Vielfaches ausgeweitet. Allerdings sollte auch bedacht werden, dass z. B. glutenfreie Nahrungsmittel oft ungesünder sind als glutenhaltige, weil sie z. B. mehr Ersatzstoffe enthalten. Deshalb sollte man glutenfreie Nahrungsmittel nicht ohne Grund konsumieren.

Katharina Stang
Univ.-Prof. Dr. med. Stephan C. Bischoff

Bilder: 123RF, zinkevych

Gegrillter Tofu mit Algenreis

Zutaten für 2 Personen

Für den Algenreis:
120 g Basmatireis
3 g getrocknete, gemischte Meeresalgen (Asiamarkt oder Reformhaus)

Für den Tofu:
300 g Tofu zum Braten (Asiamarkt oder Reformhaus)
1 EL Sojasauce

Für das Gemüse:
400 g Brokkoli
100 g Austernpilze
1 Zwiebel (100 g)
1 kleine Knoblauchzehe
3 EL Pflanzen- oder Sojaöl
100 ml Gemüsebrühe
2 EL Sojasauce
3 EL Austernsauce (Asiamarkt)

Außerdem:
Alufolie

Zubereitungszeit: 30-35 Min.

Zubereitung:
Den Backofen auf Grillfunktion vorheizen.
Reis nach Packungsanleitung kochen. 2-3 Min. vor Garzeitende die klein geschnittenen Algen unter den heißen Reis rühren und quellen lassen.
Den Tofu in 2 cm große Würfel schneiden, in eine Schüssel geben, mit 1 EL Sojasauce beträufeln und durchrühren. Tofu-Würfel auf einem mit Alufolie ausgelegten Blech verteilen, in den Backofen schieben (2. Einschub von oben) und 12 Min. grillen. Tofu vorsichtig wenden, da er leicht an der Folie kleben bleibt und weitere 3 Min. garen.
Den Brokkoli waschen, putzen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden, Austernpilze putzen und in große Stücke zupfen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel halbieren und in 2 cm große Stückchen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

Das Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen, Brokkoli und Zwiebeln 3 Min. unter Rühren anbraten, Austernpilze zugeben, 3 Min. weiterbraten, Gemüsebrühe, 2 EL Sojasauce und Austernsauce einrühren und in 4 Min. sämig einkochen lassen. Zum Schluss die Knoblauchscheiben hineingeben.
Den Tofu aus dem Ofen nehmen, unter das gebratene Gemüse geben und mit dem Algenreis auf vorgewärmten Tellern oder in Schälchen servieren.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien:	565 kcal
Fett:	23 g
Kohlenhydrate:	64 g
Eiweiß:	25 g

TEB e. V. berechnet die Dosierung der Verdauungsenzyme mit 3.000 I. E. pro Gramm Fett.
Enzyme insgesamt: 69.000 I. E.

(Rezept aus: Prof. Dr. Stephan Bischoff, Monika Schuster, Vitalküche für Genießer, GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2008)

Grafik: 123RF, Ilenyavsha, pbukal

Ist Fett ungesund?

Gerade wenn man an der Bauchspeicheldrüse erkrankt ist, kommt immer und immer wieder die Frage: Darf ich Fett zu mir nehmen? Dabei muss man sehr genau unterscheiden, um welche Erkrankung es dabei geht. Bei akuten und chronischen Bauchspeicheldrüsenentzündungen sollte man auf die Zunahme von Fett sehr achten. Bei Bauchspeicheldrüsenkrebs gibt es solche Bedenken kaum. Wichtig ist immer die richtige und notwendige Einnahme der Verdauungsenzyme.

==========

Fett ist heute als ein fester Bestandteil einer gesunden Ernährung anerkannt

==========

Bei dem Wort Fett denkt man automatisch an Fettaugen auf der Suppe oder in Fett gebackene Pommes Frites. Lange stand Fett in dem Ruf, für Übergewicht, Stoffwechselerkrankungen und Herz-Kreislauferkrankungen verantwortlich zu sein.
Doch in den letzten Jahren hat sich das geändert. Fett ist heute als ein fester Bestandteil einer gesunden Ernährung anerkannt. Es ist ein wichtiges Baumaterial für unsere Zellen, da der Körper einige Hormone aus Fett bildet. Ebenso ist das Fett ein Polster und Stützelement im Organismus unter anderem bei den inneren Organen wie den Nieren. Außerdem versorgt es den Körper mit Energie und lebensnotwendigen Fettsäuren. Fette wirken dem Verlust von Körperwärme entgegen und schützen dadurch den Körper vor Kälte. Als Träger von Aromastoffen macht es unser Essen schmackhafter.

Auch werden die Speisen durch das Fett langsamer an den Darm abgegeben und die sogenannten fettlöslichen **Vitamine A, D, E und K** werden in Verbindung mit Fett besser vom Körper aufgenommen.
Aber überschüssiges Fett wird als Depotfett vom Körper aufgenommen. Als Richtwerte gelten für Männer 80 g und für Frauen 60 g Fett sowie maximal 300 mg Cholesterin pro Tag.

Welche Arten von Fett gibt es?
Wir kennen tierische und pflanzliche Fette. Pflanzliche und tierische Fette bestehen chemisch gesehen aus Glycerin und verschiedenen Fettsäuren. Die Fettsäuren sind durch ein gemeinsames chemisches Grundgerüst gekennzeichnet und werden unterteilt nach

- dem Sättigungsgrad (gesättigte oder ungesättigte Fettsäuren),
- an welcher Stelle sie ungesättigt sind (z. B. Omega-3, Omega-6,
- ihrer Kettenlänge (kurz- und langkettige Fettsäuren)
- oder ob sie lebensnotwendig für den Organismus sind.

Die gesättigten Fettsäuren sind in pflanzlichen und tierischen Fetten enthalten und für den Menschen nicht essentiell. Der Körper kann die gesättigten Fettsäuren auch selbst aus anderen Nahrungsstoffen wie Glukose oder Eiweiß herstellen.
Nur wenige pflanzliche Nahrungsmittel enthalten in hohen Mengen gesättigte Fettsäuren. Sie sind vor allem in Kokos- und Palmkernfett zu finden, das vorwiegend in Süßwaren, Gebäck, Fertiggerichten oder Fastfood verarbeitet ist. Die tierischen Fette fallen als Nebenprodukt der Fleischherstellung an und werden häufig zum Braten oder Kochen verwendet. Es sind Emulsionen und enthalten vor allem Cholesterin. Diese eher ungesunden Fettsäuren findet man z. B. in Butter, Sahne, Schweine- oder Gänseschmalz sowie in Fleisch und Wurstwaren.
Gesättigte Fettsäuren sind schwer verdaulich. Da sie den Stoffwechsel verlangsamen, sind sie in großen Mengen zu sich genommen für den Körper ungesund. Sie können einen erhöhten Cholesterinspiegel verursachen. Dadurch kann es zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder auch Rheumaerkrankungen kommen. Durch eine Blutprobe wie einem Cholesterintest kann festgestellt werden, wieviel gesättigte Fettsäuren (als LDL bezeichnet) im Körper vorhanden sind. Insgesamt sollte man unter 10% der täglichen Energiezufuhr durch gesättigte Fettsäuren zu sich nehmen.

Die einfach ungesättigten Fettsäuren sind ebenfalls in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Die wichtigsten Lieferanten von einfach ungesättigten Fettsäuren sind Rapsöl, Olivenöl, Hanföl, Leinöl, Walnüsse, Chiasamen, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Oliven, Avocado und Walnüsse sowie fetter Fisch. Der Körper kann die ungesättigten Fettsäuren nur zum Teil aus anderen Nahrungsinhaltsstoffen herstellen. Darum müssen sie über die Nahrung zugeführt werden. Einfach ungesättigte Fettsäuren können den ungesunden LDL-Cholesterinspiegel senken und den HDL-Cholesterin-Spiegel, als gutes Cholesterin bezeichnet, steigern.
Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind von ganz beson- ►►►

Bilder: pixelbliss, bettystrange

derer Bedeutung für unsere Gesundheit, da der Körper sie zum Leben benötigt, sie aber nicht selbst herstellen kann. Studien haben gezeigt, dass mehrfach ungesättigte Fettsäuren Herzerkrankungen vorbeugen können. Lieferanten der mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind Lebensmittel wie Lachs, Hering, Makrele oder Thunfisch. Aber auch Sojaöl oder Distelöl enthalten viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Omega 3-Fettsäuren zählen zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Man unterteilt sie in kurzkettige und langkettige Omega 3-Fettsäuren. Sie können vom Körper nicht selbst hergestellt, sondern müssen mit der Nahrung aufgenommen werden.

Kurzkettige Omega 3-Fettsäure ist die Alpha-Linolensäure, die unter anderem in Lein-, Soja-, Hanf- ode Walnussöl oder in den entsprechenden Saaten und Nüssen enthalten ist sowie in fettem Fisch wie Makrele, Lachs, Thunfisch, Hering und heimischem Kaltwasserfisch wie Saibling.

Langkettige Omega 3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) findet man in fettreichem Seefisch.

Omega 3-Fettsäuren können die Blutfettwerte positiv beeinflussen und dadurch das Risiko für hohen Blutdruck und koronare Herzerkrankungen senken.

Omega 6-Fettsäuren (Linolsäure) findet man unter anderem in Maiskeim-, Sonnenblumen-, Distel- oder Kürbiskernöl. Sie können das Risiko für Fettstoffwechselstörungen sowie einer koronaren Herzkrankheit begrenzen.

Der Anteil aus ungesättigten Fettsäuren in der Nahrung sollte zwei Drittel des Gesamtfettanteils betragen.

Transfettsäuren zählen zu den ungesättigten Fettsäuren, die in ihrer Zusammensetzung allerdings den gesättigten Fettsäuren ähneln. Sie entstehen unter anderem bei der Härtung von Fetten in der Lebensmittelherstellung, um Produkte streichfähiger und länger haltbar zu machen. Man findet die Transfettsäuren zum Beispiel in Backwaren, Knabbereien, Snacks, Fertigprodukten wie auch in Fast-Food-Produkten. Der Gehalt der Transfettsäuren kann allerdings von Produkt zu Produkt unterschiedlich sein. Neue Verfahren bei der Produktion haben bereits zu einer Senkung des Gehalts von Transfettsäuren geführt.

Beim Braten und Erhitzen von Öl kann es bei einer hohen ►►►

Bild: 123RF, Monticello, Alexandr Ivanov

Temperatur auch zur Entstehung von Transfettsäuren kommen.
Sie kommen ebenfalls natürlicherweise in tierischen Nahrungsmitteln vor und werden von Mikroorganismen im Pansen von Wiederkäuern gebildet.
Die Transfettsäuren stehen im Verdacht, das Risiko für starkes Übergewicht (Adipositas) und koronare Herzerkrankungen zu erhöhen, wenn sie zu häufig aufgenommen werden.

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz und kann im Körper gebildet oder über die Nahrung (tierische Fette) aufgenommen werden. Das körpereigene Cholesterin (Cholesterol) wird hauptsächlich in der Leber produziert. Über den Blutkreislauf gelangt das Cholesterin zu den anderen Organen, wo es verschiedene Aufgaben erfüllt. Es ist ein lebensnotwendiger Baustein der Zellmembranen aller Körperzellen. Cholesterin wird zur Bildung von Gallensäuren benötigt sowie bei der Produktion von Hormonen (z. B. Cortisol, Östrogen und Testosteron). Wenn aber das Gleichgewicht zwischen der Bildung und dem Abbau von Cholesterin gestört ist, ist es gesundheitsschädigend. Normalerweise reguliert der Körper die Cholesterinreserven und kann den Eigenbedarf auch ohne zusätzliche Zufuhr über die Nahrung decken. Essen wir zu wenig von cholesterinhaltigen Lebensmitteln, bildet der Körper selbst mehr Cholesterin. Nimmt der Körper allerdings durch die Ernährung zu viel Cholesterin auf, sinkt die Eigenproduktion. Ist dieser Mechanismus der Regulierung durch genetische Faktoren oder andere Stoffwechselerkrankungen gestört, steigt der Cholesterinanteil im Blut.

Gesamtcholesterin setzt sich aus dem HDL-Cholesterin (High-Density-Lipoproteine), LDL-Cholesterin (Low- Density-Lipoproteine) sowie aus anderen Partikeln zusammen.
Das HDL-Cholesterin ist ein Transportmolekül für Cholesterin im Blut. Es transportiert das Cholesterin von den Körperzellen in die Leber, wo das Blutfett abgebaut werden kann. Es kann außerdem das überschüssige Cholesterin von den Gefäßwänden entfernen und dadurch vor einer Arterienverkalkung schützen. Es wird darum auch als gutes Cholesterin bezeichnet.
Das LDL-Cholesterin transportiert das Cholesterin von der Leber zu den anderen Organen. Trotz der lebenswichtigen Eigenschaften gilt das LDL als schlechtes Cholesterin, da es eine Arterienverkalkung begünstigt. Als Folge sind Durchblutungsstörungen in verschiedenen Organen und Geweben sowie Erkrankungen wie Koronare Herzerkrankung oder Schlaganfall möglich. Wichtig zu wissen ist, wenn das LDL-Cholesterin steigt, erhöht sich auch das Gesamtcholesterin.

Fazit: Nein, Fett ist nicht ungesund, sondern für eine gesunde Ernährung lebensnotwendig. Achten Sie auf gutes Fett!

Mechthild Maiss
www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/-fette
www.eatsmarter.de/ernaehrung/naehrwerte/fette

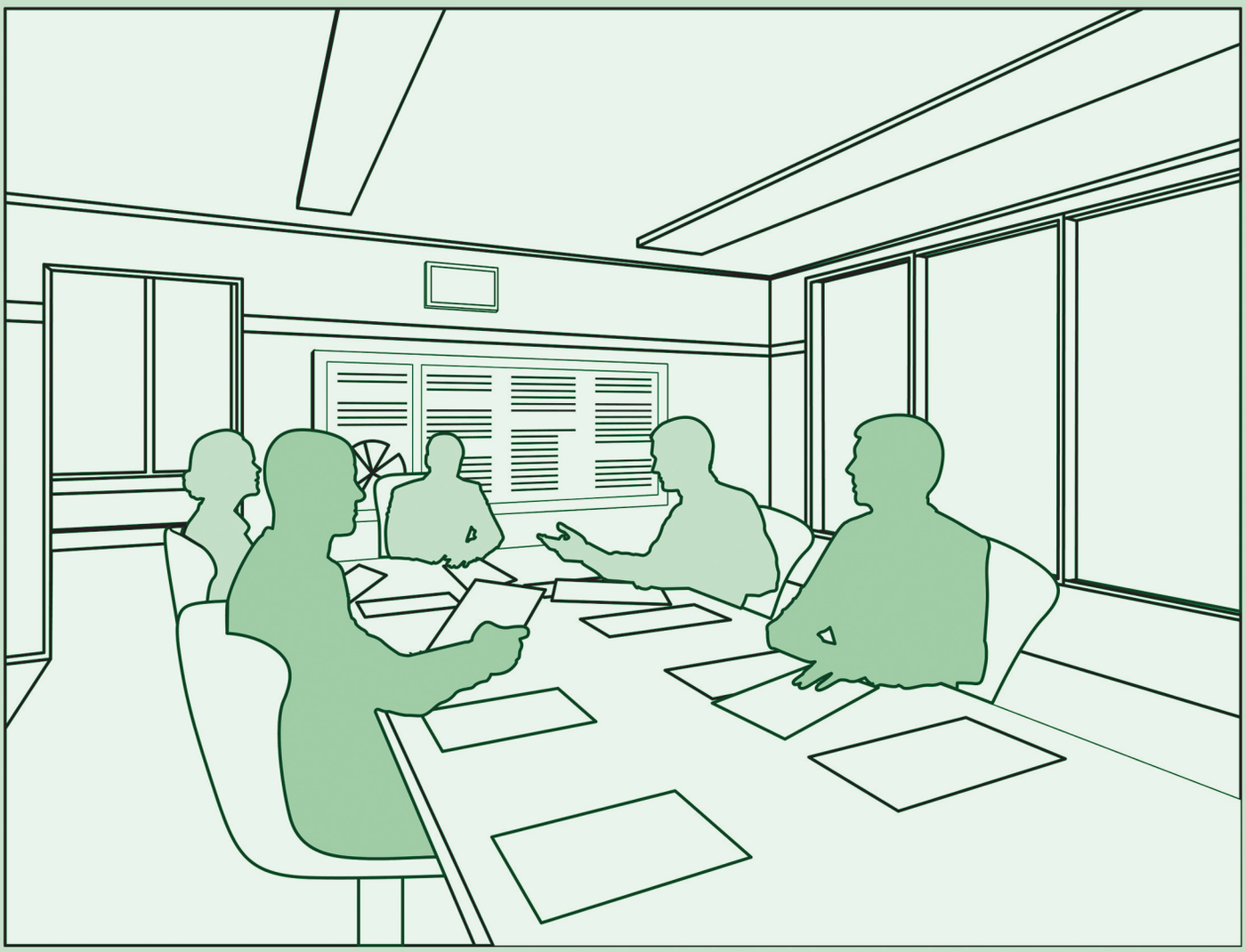
Fett ist nicht ungesund, sondern für eine gesunde Ernährung lebensnotwendig.

Achten Sie auf gutes Fett!

Bilder: 123RF, milkos

Ende einer Vorstandssitzung - einmal ganz anders!

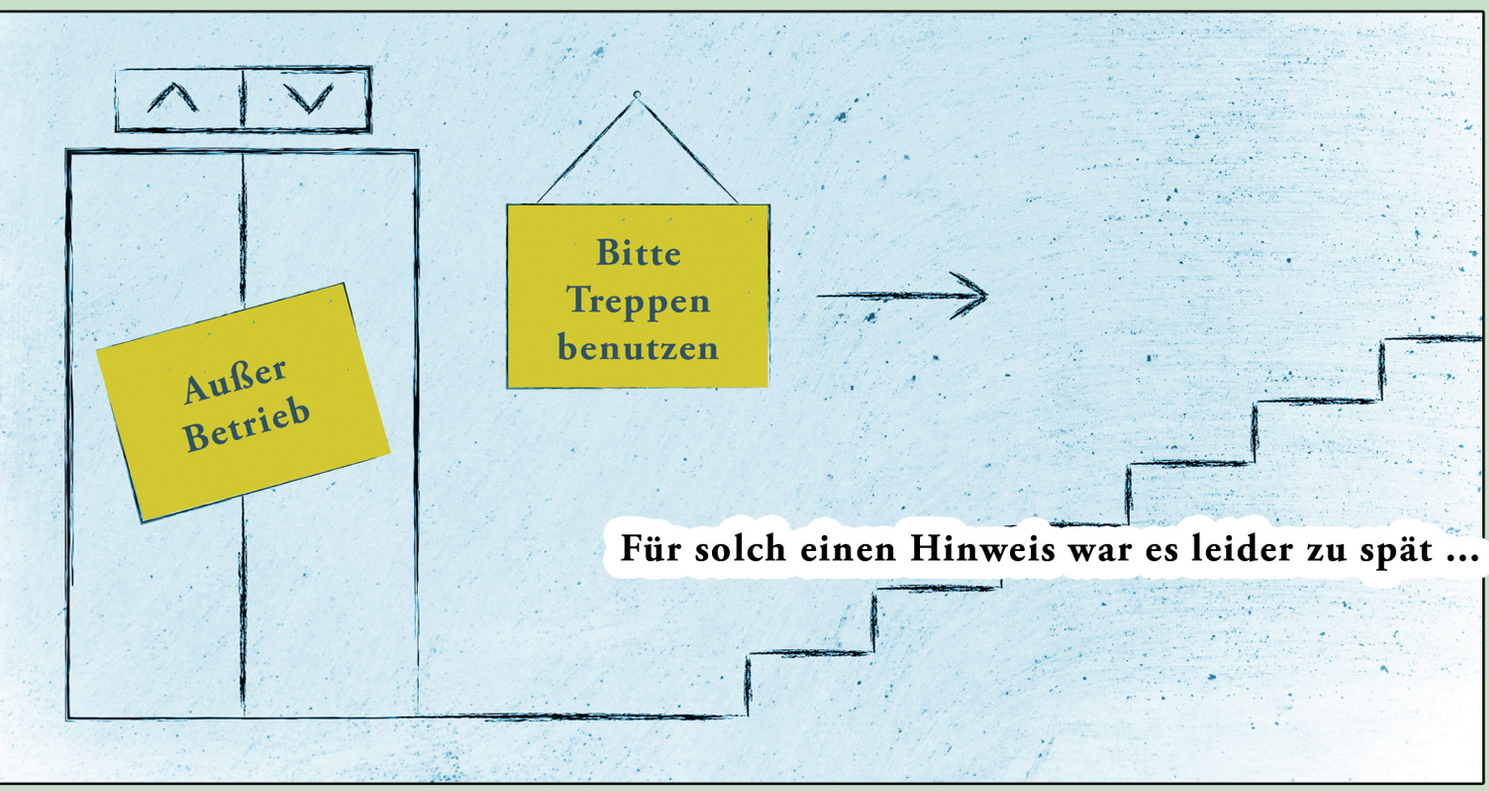
Der Vorstand von TEB e. V. traf sich zu einer letzten Sitzung im Dezember 2021 in der neuen Geschäftsstelle. Zum ersten Mal seit langer Zeit wurde der Vorstand zu einer Hybrid-Sitzung eingeladen. Die ganze Zeit davor war es wegen Corona nur online möglich.
Bis auf unsere 2. Vorsitzende, die auch den weitesten Weg hat, waren alle Vorstandsmitglieder persönlich gekommen. In meiner fristgerechten Einladung habe ich neben den verschiedenen Punkten zur Tagesordnung auch zu einem anschließenden Essen eingeladen.
Es war mir als Vorsitzende ein besonderes Bedürfnis, nochmals das Jahr 2021 Revue passieren zu lassen, welches für den gesamten Vorstand ein ereignisreiches, arbeitsreiches und zeitintensives Jahr war. Auch wurden die Weichen für das Jahr 2022 gestellt. Die Sitzung wollten wir mit einem gemütlichen Ausklang beenden.
Pünktlich um 16 Uhr begannen wir. Verschiedene TOP's konnten schnell abgearbeitet werden, bei anderen diskutierten wir länger. Sehr aufmerksam hörten wir den Ausführungen unserer Kassiererin Elisabeth Frech zu. Wir waren alle zufrieden, als wir hörten, dass wir trotz Umzug gut durch das Jahr 2021 gekommen sind. Keiner unserer Mitarbeiter musste sich um seinen Arbeitsplatz sorgen, auch wenn die Zeiten gerade nicht rosig waren und sind.
Alles, was wir uns als Ziel gesetzt haben, konnten wir auch zu einem positiven Abschluss bringen. Es mussten schwerwiegende Entscheidungen schnell und präzise getroffen werden, denn am Ende stand die Zukunft von TEB e. V. auf dem Spiel.
Natürlich wurden auch Dinge, die weit ins Jahr 2022 hineinreichen, besprochen. Dabei standen an erster Stelle der Jahresabschluss durch unseren Steuerberater, die Kassenprüfung und die Mitgliederversammlung.
Da sich alle Vorstände bereit erklärt haben, sich wieder zur Wahl zu stellen, konnten wir auch diesen letzten Punkt unserer Tagesordnung abhaken und es wurde festgelegt, dass die Mitgliederversammlung so schnell wie möglich einberufen wird. Unklar war, ob wir die MV als Präsenz- oder Online-Veranstaltung abwickeln. Laut unserer Satzung ist beides möglich.
Wir kamen zum Schluss und ich nutzte die Gelegenheit, dem Vorstand, Frau Wölfle (Protokollführerin) und meinem Mann für die geleistete Arbeit von ganzem Herzen zu danken. Ja, es war viel los, es musste viel geplant und umgesetzt werden und wir benötigten auch zusätzliche Hilfe.
Ein besonderer Dank geht an Herrn Hölsch und an meinen Mann. Ohne ►►►



Grafik: 123RF, stockerteam

deren enormen Einsatz wäre einfach alles nicht so gut und reibungslos verlaufen. Danke an alle!
Eine harmonische und konstruktive Sitzung ging zu Ende. Jetzt war es soweit, wir brachen auf und wollten uns in unmittelbarer Nähe in einem Lokal zu einem gemeinsamen Essen treffen.
Frau Frech, Herr Bibow, Herr Hölsch und ich stiegen auf unserer Etage in den Aufzug, mein Mann nahm die Treppen. Plötzlich gab es einen starken Ruck, der Fahrstuhl blieb stehen und die Lichter, bis auf eine Notbeleuchtung, gingen aus. Wir schauten uns an - was war jetzt los? Ist der Fahrstuhl stecken geblieben? Herr Hölsch bediente den Notrufschalter und wir warteten, was jetzt passiert.
Eine freundliche weibliche Stimme meldete sich und fragte, was passiert sei. Wir erklärten ihr, dass wir mit 4 Personen im Aufzug feststecken und es uns noch gut gehe. Sie versprach uns, nach einem Techniker zu suchen, der uns rausholt. Aber das könne dauern.
Wir schauten uns an und plötzlich, ich kann nicht sagen, warum, lachten wir alle lauthals und machten den einen oder anderen Scherz. Obwohl die Situation alles andere als lustig war, entstand keinerlei Panik.
Immer wieder meldete sich die freundliche Stimme: „Geht es Ihnen noch gut? Der Techniker ist verständigt, er kommt in ca. 30-50 Minuten."
Inzwischen hatten wir festgestellt, dass einer unserer Vorstände in Unterzucker kam. Geistesgegenwärtig gab ich ihm gebrannte Mandeln, die ich zufällig in meiner Tasche hatte. Wir drückten nochmals die Notruftaste, um nachzufragen, wie lange es noch dauern könnte. „Noch ca. 20 Minuten, der Techniker kommt vom Flughafen", war die Antwort.
„Was passiert eigentlich, wenn es einem von uns schlecht geht?", fragten wir dann.
„Warum, ist das so?", wollte die Dame wissen. „Nein, es geht noch."
„Wenn es nicht mehr geht, müssen wir die Feuerwehr holen, die Sie direkt befreit."
Es dauerte mehr als eine Stunde, bis ein Techniker die Tür öffnete und wir den Fahrstuhl verlassen konnten. Die lange Wartezeit haben wir überspielt und uns unterhalten, gescherzt und gelacht. In keinem Moment kamen Angst oder Panik auf. Mit meinem Mann standen wir die ganze Zeit über per Handy in Kontakt, das war beruhigend.
Mittlerweile war es fast 21 Uhr, wir hatten alle keine Lust mehr auf gemeinsames Essen und gemütlichen Ausklang, wir wollten nur noch nach Hause!
Mein Mann, der in der Zwischenzeit wieder ins Büro gegangen war und dort alles aufgeräumt hat, stand dort, wo der Techniker die Tür geöffnet hat und meinte spitzbübisch: „Wärt Ihr gelaufen, wärt Ihr jetzt auch satt!"
Wir verabschiedeten uns und ich versprach, das Essen auf jeden Fall nachzuholen.
Eine Vorstandsitzung mit einem ganz besonderen Ausgang ging zu Ende. Sie wird bestimmt noch lange in unserer Erinnerung bleiben!

Katharina Stang



Bilder: 123RF, faithie

Eine tiefe Verbundenheit wird bleiben

Am 29.06.2015 lernte ich Margitta kennen. Sie suchte damals Hilfe für ihren Mann, der an Bauchspeicheldrüsenkrebs erkrankt war. Bereits beim ersten Gespräch fühlten wir uns verbunden und wir hatten während dieser Zeit viele Gespräche oder Begegnungen in ihrem schönen Heim. Ihre große Sorge galt damals ihrem Mann, der leider noch im gleichen Jahr verstarb.
Nach dem Tod ihres Mannes brauchte sie Abstand und musste Ruhe in sich finden. Während dieser Zeit telefonierten oder trafen wir uns regelmäßig und sprachen über dies und das. Dabei stellten wir fest, dass wir viele Gemeinsamkeiten hatten, die uns verbanden, wie z. B. weiße Rosen, Tanzen, Kochen und das Dekorieren der Wohnung an Ostern und Weihnachten. Jedes Treffen mit Margitta war einzigartig, interessant und gespickt mit vielen Anekdoten aus ihrem Leben.

Im Sturm eroberte sie unsere Herzen mit ihrer besonderen Art

Es entstand eine lose, aber freundschaftlich innige Beziehung.
Obwohl Margitta seit dem Tod ihres Mannes kein Mitglied bei uns war, blieb sie interessiert und schaute sich regelmäßig unsere Homepage an. So kam es, dass sie mich anrief und sagte: „Katharina, ich habe gelesen, dass es eine Hinterbliebenen-Gruppe gibt. Meinst Du, das wäre auch etwas für mich?“ „Ja, auf jeden Fall.“ „Na gut, dann überlege ich mir das nochmal, Du musst wissen, ich bin sehr kritisch, was Gruppentreffen angeht.“
Ich verstand, was sie meinte und sagte: „Keine Angst, wir wollen Dich nicht verkuppeln.“ „Wenn Du das sagst, bin ich beim nächsten Treffen dabei.“
Sie hielt ihr Versprechen. Sie kam und wurde von allen, insbesondere von der Gruppenleiterin Liane, herzlich aufgenommen. Wie im Sturm eroberte sie mit ihrer besonderen Art, die mal spitzbübisch oder auch ironisch sein konnte, unsere ►►►

Bild: privat

Die Hinterbliebenen-Gruppe und ich werden Dich nie vergessen!

Wir wissen, dass Du uns von oben begleitest und beschützt.

Herzen. Am 10.08.2016 trat sie TEB e. V. Selbsthilfe als Mitglied bei.
In dieser Zeit hat sich zwischen Margitta und mir eine tiefe Freundschaft entwickelt. Wir telefonierten und trafen uns regelmäßig.
2017 ging die Hinterbliebenen-Gruppe auf große Reise. Leipzig war unser Ziel, und jeder aus der Gruppe ging mit. Es waren wunderschöne Tage in Leipzig, ich glaube, soviel gelacht wie damals hatten wir alle selten. Dabei hatte sich dann ergeben, dass unsere Margitta und Ernst, dessen Lebensgefährtin ich auch lange betreute, zusammenfanden.
Von nun an tingelten die beiden Turteltauben, wie sie liebevoll von der Gruppe genannt wurden, durch das Leben. Unsere Bindung wuchs, und wir gingen zu viert, auch zweimal zwischen den Jahren in Urlaub und feierten dabei ausgiebig ins neue Jahr. Wie konnte es anders sein, es passte einfach alles!
Unsere Treffen rissen nicht ab, wenn auch die zeitlichen Abstände größer wurden und neue weitere Themen wie Partnerschaft, Enkel, Familie dazu kamen. Besonders gerne hörte ich ihr zu, wenn sie von ihren Enkeln erzählte. Oft lachten wir über die eine oder andere Begebenheit so laut, dass wir von allen Seiten angeschaut wurden.
Unser letztes Treffen hatten wir auf Wunsch von Margitta Ende Januar 2021. Wir trafen uns in einem Café zum Plaudern. Wie immer hatten wir uns viel zu erzählen. Was aber anders als sonst war, waren die Themen, diese waren nicht nur lustig, sondern zum Teil auch schwermütig.
Wir gingen mit dem Versprechen auseinander, dass wir gut auf uns und unsere Gesundheit aufpassen und, wenn Corona vorbei sein wird, wir vier wieder etwas gemeinsam unternehmen würden. Wir nahmen uns in den Arm, verabschiedeten uns und jeder ging seiner Wege.
Unerwartet bekam ich wenige Wochen später einen Anruf von Ernst, in dem er mir mitteilte, dass es Margitta nicht gut gehe und sie nach einer Operation am Kopf im Wachkoma liege. Ich war wie gelähmt und konnte nicht einmal ein tröstendes Wort aussprechen.
Wann immer es mir möglich war, telefonierte ich oder schrieb eine WhatsApp an Ernst und fragte nach, wie es Margitta geht. Meist war die Antwort: unverändert.
Margitta war in einer Reha, wurde erneut operiert und kam später als Schwerstpflegefall ins Pflegeheim. Dort besuchte ich sie. Ich wusste nicht, wie sie auf mich reagieren und ob sie mich noch erkennen würde.
Mit einem eigenartigen Gefühl, das ich wie eine Mischung aus Angst, Unsicherheit und Ungewissheit beschreiben möchte, betrat ich zusammen mit Ernst das Pflegeheim.
„Da sitzt Margitta." Ich ging auf sie zu, beugte mich zu ihr herunter und sagte: „Hallo Margitta, ich bin es, kennst Du mich?" Sie schaute mich an, nahm meine Hand und ließ diese, bis ich wieder ging, nicht mehr los.

Ohne einen Augenblick darüber nachzudenken, ob sie mich erkennt oder gar versteht, erzählte ich ihr alles, was sich in den letzten Tagen und Wochen ereignet hat und dass wir sie alle in der Gruppe sehr vermissen. Aufmerksam schaute sie mich an, hörte zu und versuchte, öfters auch etwas zu sagen, was ich leider nicht verstehen konnte.
Ich bin mir sicher, dass Margitta mich erkannt und sich über meinen Besuch gefreut hat.
Ich genoss den besonderen Nachmittag und ganz sicher werde ich diesen niemals vergessen. Margitta hat mir gezeigt, wie schnell sich alles ändern kann und wie unwichtig manche Dinge im Leben sind.
Mit diesen Gedanken ging ich nach Hause und hoffte, Margitta bald wiederzusehen.
Liane und ich planten zu Weihnachten einen weiteren Besuch bei Margitta. Leider kam es nicht mehr dazu. Margitta ging am 17.12.2021 auf ihre letzte Reise.
Liebe Margitta, danke für die vielen schönen Begegnungen, Gespräche und Treffen. Danke für Deine Treue und Verbundenheit, die Du mir, aber auch TEB e. V. Selbsthilfe entgegengebracht hast.
Die Hinterbliebenen-Gruppe und ich werden Dich nie vergessen! Wir wissen, dass Du uns von oben begleitest und beschützt. Du bist und bleibst ein Teil von unserer Gruppe und mir.
Der Vorstand, besonders ich, sagen danke für die Kranz- und Blumenspenden in Höhe 480,- EUR ,die unserem Verein zugutekamen.
Unsere Gedanken und unser Dank gehen an Ernst und alle Angehörigen. Wir wünschen ihnen den Mut und die Kraft, durch das Tal der Traurigkeit zu gehen.

Liebe Margitta, ruhe in Frieden.

Katharina Stang

Bild: 123RF, akinshin

Ein turbulentes, ereignisreiches und arbeitsintensives Jahr!

Seit Jahren wissen wir, dass die letzten drei Monate besonders stressig und hektisch sind. Das alte Jahr muss abgeschlossen und für das neue müssen die Weichen gestellt werden. Also im Prinzip nichts neues für uns. Seit Jahren arbeiten wir nach einem Zeitplan, in dem festgelegt wird, wann, was und wie es gemacht werden muss.

In der Regel wissen wir genau, wann wir mit der Planung, Organisation und Umsetzung der verschiedensten Arbeiten beginnen müssen, damit sie zum vereinbarten Termin fertig sind. Meistens sind die Versendung von TEB Magazin und Weihnachtspost, sowie die letzte Vorstandssitzung unsere letzten Aktivitäten, danach können wir das Jahr beruhigt ausklingen lassen.

2021 war alles anders und unsere Pläne wurden von jetzt auf nachher umgeworfen.

Ohne zu übertreiben kann ich sagen, es war das härteste Jahr, das der Vorstand, mein Mann und ich bei TEB e. V. erlebt haben. Wie sagte Herr Hölsch, der uns im letzten halben Jahr sehr viel ehrenamtlich geholfen hat: „Das letzte halbe Jahr ist nicht spurlos an mir, dir und deinem Mann vorbeigegangen. Die zusätzliche Arbeit, Stress und Hektik sind ganz sicher nicht in den Kleidern hängen geblieben."

Doch es war ja nicht nur der Umzug, sondern auch die Tatsache, dass Corona uns noch stärker als im letzten Jahr zwang, unsere Planungen wie z. B. Weihnachts-Jahresabschlussfeier, ersatzlos zu streichen, machte es nicht leichter.

Bereits im Juni 2021 suchte ich nach einem Plan B für den Fall, dass tatsächlich die Corona-Zahlen am Ende des Jahres steigen und uns allen eine weitere Kontaktbeschränkung auferlegt werden würde. Was letztendlich auch wieder so kam.

Ich überlegte mir, mit was ich unseren Mitgliedern eine kleine Freude machen könnte. Es sollte etwas sein, dass anspricht, anregt, motiviert und sinnvoll zu gebrauchen ist.

Wie so oft im Leben kam mir ein Zufall zu Hilfe. Eine nette Dame aus Hamburg fragte mich bei einer Beratung: „Haben Sie noch ein Kochbuch, das TEB e. V. vor einigen Jahren herausbrachte? Ich habe es bei meinem Bruder gesehen, es gefiel mir. Ich würde es gerne bestellen." Leider musste ich ihr sagen, dass wir keines mehr haben.

Als ich den Hörer aufgelegt hatte, dachte ich mir, warum machen wir nicht ein neues Kochbuch. Sofort rief ich bei Frau Wölfle - sie macht seit Jahren das TEB Magazin – an und fragte: „Kannst Du Dir vorstellen, ein Kochbuch mit mir zu machen?" Jaaa - aber, war die Antwort.

Es gab kein Aber, die Idee war geboren und für mich war klar, sie wird auch umgesetzt. Sofort ►►►

Bild: 123RF, wax55

begann ich mit den nötigen Vorbereitungen, die ich dringend brauchte, um meine Idee zu realisieren.
Doch das war ja nicht die einzige Aufgabe, die bis zum Jahresende erledigt sein musste. Es kamen zu den täglichen Arbeiten noch Umzug, TEB Magazin, Weihnachtskarten, Weihnachtsbrief und als Krönung das Kochbuch dazu.
Bis Ende November lagen wir gut in der Zeit, wir hatten fest geplant, dass wir Mitte Dezember unsere Weihnachtspost, TEB Magazin und auch Kochbuch versenden können und es zu Weihnachten bei Ihnen, liebe Mitglieder, auf dem Tisch liegt.
Doch wie gesagt, die Ereignisse überschlugen sich und damit auch unsere Planung. Es ging schief, was schief gehen konnte.
Immer wieder gab es neue Hiobsbotschaften, mit denen wir nicht gerechnet hatten und die unseren kompletten Zeitplan durcheinanderwarfen.
Zum Schluss war es so, dass wir glaubten, unsere Weihnachtspost erst im Januar versenden zu können.
Was ist geschehen?
Die Weihnachtskarten waren da, doch die dazugehörigen Kuverts fehlten, sie waren auf dem Postweg verloren gegangen. Die Erstellung von TEB Magazin und Kochbuch verschob sich, weil eine ernsthafte Erkrankung dazwischenkam.
Endlich war alles im Druck!
Das TEB-Magazin wurde rechtzeitig gedruckt und angeliefert. Doch, oh Schreck, es fehlten die Kochbücher.
Frau Wölfle recherchierte sofort und fand heraus, dass die Bücher irgendwo hängen geblieben sind, keiner wusste wo. Sie tat alles, damit wir die Kochbücher in den nächsten Tagen angeliefert bekommen.
Wir bekamen Termine, die nicht eingehalten wurden, und wir wurden von einem Tag auf den anderen vertröstet. Immer wieder saßen mein Mann und ich in der Geschäftsstelle und warteten auf die Ware. Es war jeden Tag ein Ritt auf der Rasierklinge.
Endlich kam die Nachricht, dass in drei Tagen die Sendung extra angeliefert werden würde, weil der Fehler nicht bei uns lag und die Druckerei ihren wieder gut machen wollte.
Drei Tage, die unseren Gedanken, dass es vielleicht doch noch klappen könnte, zunichte machten.
Inzwischen waren wir alle gestresst und genervt.
Dann war es endlich soweit, alles war zum Verpacken bereit, dann wurde eine Mitarbeiterin, auf deren Hilfe wir dringend angewiesen waren, weiterhin krankgeschrieben und fiel aus.
Nach einer Vorstandssitzung blieben vier Vorstände im Aufzug stecken. Nach 1 bis 2 Stunden wurden wir befreit. Sofort stellte sich die Frage, wie bekommen wir ohne Aufzug 1000 Kochbücher und 2500 TEB Magazine in den vierten Stock und wieder runter? ►►►

Bild: 123RF, dny3d

Gott sei Dank, der Aufzug ging am Montag wieder und wir konnten die Lieferung wie gewohnt in den vierten Stock bringen.
Mein Mann und ich waren am Ende, die letzten vier Wochen nahmen uns die letzte Kraft und die Nerven lagen blank. Jeder von uns war kurz davor, aufzugeben und alles ins neue Jahr zu verschieben.
Aber ganz offen, damit wären wir auch nicht glücklich gewesen. Wir sahen die enttäuschten Gesichter unserer Mitglieder, denn sie mussten ja glauben, dass TEB e. V. Weihnachten völlig vergessen hatte. Keine Karte, kein Weihnachtsgruß, was ist da los? Doch wir gaben nicht auf, wir suchten uns Hilfe. Liane Bieber, Herr Hölsch und Uli Nopper hörten unser Stöhnen und fragten, ob sie uns helfen könnten. Ja, war unsere schnelle Antwort! Was müssen wir tun? Den lieben langen Tag verpacken. Wir kommen und helfen Euch und wenn es sein muss, machen wir Nachtschicht.
Am Freitag um 8.30 Uhr ging es los, pünktlich standen die beiden Herren vor der Tür. Liane wurde geboostert und konnte leider nicht dabei sein.
Drei Männer (Herr Hölsch, Herr Nopper und mein Mann) hatten alles im Griff. Sie verpackten Weihnachtsbrief, Weihnachtskarte und Kochbuch in eine dafür vorgesehene Verpackung.
90 Kisten waren am Schluss zum Abholen bereit. Ca. 850 Päckchen wurden am Montag abgeholt und gingen auf die Reise zu Ihnen, leider, wie wir heute wissen, kamen sie sehr unterschiedlich bei unseren Mitgliedern an.
Ich wurde bereits nach zwei Tagen angerufen, wobei man sich für das tolle Kochbuch bedankte, andere hatten es am 31.12.21 immer noch nicht.
Wir lernen daraus: in diesem Jahr muss alles Anfang Dezember raus.

Von ganzem Herzen sage ich Frau Wölfle, Frau Fremgen, Herrn Hölsch, Herrn Nopper und meinem Mann herzlich danke, sie alle haben geholfen, dass sowohl das TEB Magazin als auch das Kochbuch den Weg zu Ihnen fanden.
Ich bin mir sicher, dass man sich durchaus auch über einen Weihnachtsgruß nach Weihnachten freuen kann. Hauptsache ist, dass wir Sie nicht vergessen haben.

Katharina Stang

Bilder: 123RF, catalby, asife, gitusik, Erakxion, TEB e. V.

Auch wir von TEB e. V. leiden unter Corona

Seit 21 Monaten müssen auch wir, die Selbsthilfe, mit der Corona-Pandemie leben und die vielen Änderungen lautlos ertragen.
Ständig hört man in den Medien oder man liest es in der Zeitung, dass Corona immer noch mitten unter uns ist, und es noch längst keine Entwarnung oder Normalität gibt.
Die Wirtschaft leidet, das Gesundheitssystem droht zu kollabieren, Ärzte und Pflegepersonal sind überlastet, Einzelhandel, Gastronomie, Hotels, Verbände, Organisationen kämpfen um ihre Existenz. Keiner weiß so richtig, wohin die Reise geht.
Wie immer im Leben gibt es auch in der Pandemie Gewinner und Verlierer, der eine kämpft um seine Zukunft, der andere verdient sich eine goldene Nase.
Doch egal auf welcher Seite man steht, die Tatsache, dass sich in den letzten Monaten vieles verändert hat, dass unser bisheriges Leben und der Alltag aus dem Rhythmus gekommen sind und wir plötzlich mit einem unberechenbaren Virus leben müssen, ist für jeden spürbar.
Doch das ist nicht das alleinige Problem. Erschwerend kommt hinzu, dass es in vielen Branchen einen rapiden Fachkräftemangel gibt und dadurch viele Stellen nicht ausreichend besetzt werden können. Überlastung, Überforderung, Unzufriedenheit und vieles mehr sind die Folgen.

Bild: 123RF, pitinan

Was hat sich seit Corona verändert?
Ja, auch TEB e. V. muss sich immer wieder neu sortieren und neue Wege finden. Damit es weitergeht, müssen wir alle gesetzlichen Vorgaben strengstens umsetzen und einhalten. Dass das für eine Selbsthilfe nicht immer leicht ist, steht außer Frage.
Mir fällt sehr stark auf, dass sich die Einstellung der Betroffenen zu Ärzten, Kliniken, Behandlungen und Therapien im Gegensatz zu Zeiten vor Corona erheblich verändert hat. Ich sehe dieser Entwicklung mit großer Sorge entgegen.
Des Weiteren mussten Veranstaltungen, Benefizkonzerte, Schulungen und Kochkurse abgesagt oder auf online umgestellt werden.
Sprechstunden und Präsenzgruppen, Hilfe am Krankenbett und Krankenbesuche, Begleitung zu Zweitmeinungen, Trauergespräche, Nachrufe durften und konnten wir nicht mehr anbieten.
Betroffene und ihre Angehörigen mussten mehr oder weniger alleine mit ihrer schweren Erkrankung oder der daraus resultierenden Situation fertig werden.
Es fehlte das vielfältige Angebot der TEB e. V. Selbsthilfe, wie z. B. die regelmäßige Anlaufstelle, ►►►

der Austausch untereinander, die erfahrene Kompetenz, das Zuhören, Auffangen und Begleiten.
Es fehlte uns der Zugang zu den Betroffenen und ihren Angehörigen. Wir hatten kaum Gelegenheit, uns und unsere Arbeit zu präsentieren oder gar auf uns aufmerksam zu machen. Folglich war es sehr schwierig, neue Mitglieder zu gewinnen.
Wir waren gezwungen, andere Wege zu gehen.

unter Einhaltung der 3-G-Regel an, wobei wir peinlich genau darauf achteten, dass alle erforderlichen Maßnahmen eins zu eins umgesetzt wurden. Wir waren uns der Verantwortung gegenüber den Betroffenen, deren Angehörigen, unseren Mitarbeitern und mir selbst durchaus bewusst und gingen deshalb keinerlei Risiko ein. Doch genau diese Umsetzung brachte uns oftmals an unsere Grenzen.

Operationen, Behandlungen und Therapien, sondern eher zu Ernährung, Enzymen, Einsamkeit, Isolation, Angst und Trauer. Dies ist bis heute so.

Was können die Ursachen dieser Entwicklung sein?
Betroffene gehen aus Furcht vor einer Ansteckung zu spät zum Hausarzt oder in eine entsprechende Klinik. Sie versuchen, sich selbst zu

Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, insbesondere Krebs - gibt es sie noch?

Beratungen, Veranstaltungen, Konferenzen, Gruppentreffen, Patienteninformationsveranstaltungen, Vorstandssitzungen, Gespräche mit Ärzten - all das war nur noch online möglich.
Informationen transportierten wir über unsere Homepage, das TEB Magazin, Zoom-Interviews und diverse Filme. Jeder, der bei uns Mitglied ist, war stets auf dem neuesten Stand.
Persönliche Beratungen boten wir

Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, insbesondere Krebs - gibt es sie noch?
Wenn ich es nicht anders wüsste, würde ich sagen, diese schwere Erkrankung ist im Moment verschwunden. Ja, ich habe oft das Gefühl, wir stehen wieder dort, wo wir vor einigen Jahren standen, als man von Bauchspeicheldrüsenerkrankungen, insbesondere Krebs, nicht viel hörte.
Es kamen kaum Fragen zu Diagnose,

therapieren, halten Schmerzen solange wie möglich aus. Die Angst, dass sie, während sie in der Klinik liegen, nicht von ihren Angehörigen besucht werden dürfen, ist ein weiterer Aspekt.
Auf der anderen Seite haben Ärzte kaum noch richtig und ausreichend Zeit für die Ängste, Sorgen und Nöte ihrer Patienten. Sie stehen unter einem enormen Zeit- und Arbeitsdruck und sind oftmals ►►►

am Rande ihrer Belastbarkeit.
Dies gilt gleichermaßen für das Pflegepersonal. Auch sie sind am Ende ihrer Kraft. Der andauernde Ärzte- und Pflegenotstand und die ständige Überbelastung sind auch für schwerstkranke Menschen spürbar. Sie fühlen sich nicht gut versorgt, aufgehoben, verstanden und behandelt. Es fehlt an Menschlichkeit, Zeit und Fürsorge.
Betroffene, Angehörige, Ärzte und Pflegepersonal leiden unter der gegenwärtigen Stresssituation. Nervosität und Überbelastung sind die Folgen und oftmals reagieren die Betreffenden gereizt.
Erschwerend kommt hinzu, dass Operationen, Therapien und Behandlungen, wenn sie nicht dringend notwendig sind, verschoben werden. Um einen Termin für ein MRT oder CT zu bekommen, braucht es oft Wochen oder gar Monate.

Wie sagte ein Betroffener in einem Gespräch: „Ich habe mir nie vorstellen können, dass wir in Deutschland jemals in einen Arzt- und Pflegenotstand geraten, dass Intensivbetten fehlen, Operationen und Behandlungen verschoben werden und Besuchszeiten drastisch eingeschränkt werden. Ja, die komplette Versorgung ist um ein Vielfaches schlechter geworden. Ich komme mit dem jetzigen Gesundheitssystem nicht mehr zurecht. Ich wünsche mir, dass mein Bauchspeicheldrüsenkrebs noch eine Weile Ruhe gibt und ich nicht notfallmäßig ins Krankenhaus muss. Ich habe Angst, dass es mir dort schlechter geht als zu Hause. Diese außerordentliche Situation ist nicht förderlich für meinen jetzigen Gesundheitszustand, ich fürchte sogar eine Verschlechterung."

Was bedeutet das für TEB e. V.?
Meine Sorge ist, dass unser gut funktionierendes Netzwerk, unsere bisherige Arbeit, die wir in den letzten 15 Jahren aufgebaut und umgesetzt haben, an Wichtigkeit, Wertigkeit und Anerkennung verliert.
Trotz aller Bemühungen, vieles online aufrecht zu erhalten, wird es uns auf Dauer nicht gelingen, die Menschen wie in der Vergangenheit zu erreichen.
Selbsthilfe lebt vom Miteinander. Um bestehen zu können, braucht sie, dass Betroffene und ihre Angehörigen sich aufgehoben, verstanden, angenommen und gut versorgt fühlen. Sie wollen ernst genommen werden, ihre Sorgen und Nöte verstanden wissen und wünschen sich gezielte und kompetente Hilfe.
Geborgenheit, Zuwendung, Menschlichkeit, Anerkennung, Wertschätzung müssen gelebt werden, nur so entsteht Vertrauen!

Haben nur wir Sorge, dass Bauchspeicheldrüsenkrebs vergessen wird?
Nein, auch Ärzte in den verschiedenen Pankreaszentren machen sich Sorgen.

Bild: 123RF, vadimjoker

So sagte ein Professor in einem Onlinetreffen: „Wir werden in ein paar Jahren feststellen müssen, dass vielen, denen man heute durch eine Operation hätte helfen können, nicht mehr geholfen werden kann, weil wertvolle Zeit während Corona verloren ging. Ja, dann wird man sagen müssen, es ist für eine Operation und einer damit verbundenen möglichen Heilung oder eine Aufhaltung des Tumorgeschehens zu spät."
Es erstaunte mich genauso wenig, als ich vor einiger Zeit in der Zeitung las, dass auch das Deutsche Krebsinformationszentrum in Heidelberg, die Deutsche Krebshilfe und Krebsberatungsstellen der gleichen Ansicht sind wie wir, dass vor lauter Corona andere Erkrankungen, insbesondere Krebs, vergessen werden. Sie alle schlagen Alarm!

Was wünschen wir uns?
Wir wünschen uns, dass die Selbsthilfe weiterhin ein kompetenter Partner zwischen Arzt und Betroffenen bleibt und damit auch eine wichtige Säule im Gesundheitssystem. Dafür muss die Politik die Weichen stellen.
Es kann nicht sein, dass man alle, die ehrenamtlich die Selbsthilfe aufgebaut und zu dem gemacht haben, was sie heute ist, vor lauter Corona einfach vergisst!
Auch Selbsthilfegruppen kämpfen ums Überleben. Wenn die Pandemie vorbei ist, müssen viele, wie auch wir, wieder von vorne anfangen und neue Gruppen installieren und aufbauen, Betroffene und Angehörige neu gewinnen. Ob es bis dahin noch genügend motivierte, ehrenamtlich engagierte Menschen gibt, bleibt abzuwarten.
Die Selbsthilfe war und ist mein Lebensinhalt, trotzdem spüre auch ich, dass ich an meine Grenzen komme und mir das Weitermachen immer schwerer fällt.
Ich hoffe und wünsche mir, dass wir weiterhin die Kraft und Ausdauer haben, mit der Pandemie, die uns sicher noch eine Weile begleiten wird, zu leben.

Katharina Stang

Liebe Katharina, liebes Team,
seit Jahren bin ich Mitglied bei TEB e. V. und habe es bisher keine Sekunde bereut. Durch die vielfältigen und hoch interessanten Informationen war ich immer bestens informiert und konnte so manche Entscheidung besser treffen.
Wann immer ich Hilfe, Wissen oder die kompetente Erfahrung brauchte, bekam ich diese. Fragen wurden mir verständlich beantwortet. Dabei gefiel mir, dass Katharina vieles in Bildern erklärte. Was oftmals anschaulicher war, als nur ein trockenes Gespräch, das meist unter Zeitdruck beim Arzt geführt wird.
Egal wo ich auf TEB zu sprechen komme, lobe ich die Vielfältigkeit der Angebote. Ich kenne keinen Verein, der ständig irgendwas Neues bietet und das in einem Format, dass sehr professionell ist.
Ich denke dabei an die Infomappen, Infokarten, TEB Magazin, Broschüren, Filme, Expertentelefone, Online-Gruppen, Veranstaltungen u. v. m.

Liebe Katharina, liebes Team,
von ganzem Herzen sage ich für die vielen Jahre danke! Danke für die Liebe und Fürsorge, die mir in diesen Jahren entgegengebracht wurden.
Bitte gebt nicht auf und macht weiter!
Ihre M. K.

Liebe Katharina, danke für das tolle Kochbuch! Es ist sehr ansprechend, beinhaltet gute Rezepte, die ich nachkochen werde. Besonders hat mir der Titel: „Was kochen wir heute?“ gefallen. Genau hier liegt das Problem bei uns Angehörigen. Was kocht man, wenn der Betroffene keinen Appetit hat und keine Lust auf Essen verspürt?
Nochmals danke für die tolle Idee. Danke auch an die Techniker Krankenkasse, die dieses wichtige und sinnvolle Projekt gefördert hat.
Ein treues Mitglied.

Danke für den lieben Brief zu Weihnachten und die tolle Überraschung. Das Kochbuch verleitet sofort zum Nachkochen.
M.

Liebe Katharina,
heute fand ich einen dicken Umschlag von TEB in unserem Briefkasten. Schnell öffnete ich ihn, denn ich war sicher, dass es das neue TEB Magazin ist, für das ich Dir und allen, die daran mitarbeiten, recht herzlich danke. Immer wieder bin ich begeistert von den vielfältigen Artikeln, die, so finde ich es, alle aus Deinen Erfahrungen und Begegnungen stammen.
Des Weiteren packte ich ein ganz tolles Kochbuch aus, sofort fing ich an, darin zu blättern, und was soll ich sagen, es animierte mich, ein Rezept für das Mittagessen am nächsten Tag auszusuchen. Ich entschied mich für die Johannisbeere-Spaghetti. Am nächsten Tag habe ich das Gericht eins zu eins nachgekocht, es war leicht und gut beschrieben, und es gelang mir auf Anhieb. Es schmeckte mir und meinem Mann, der sonst eher kritisch neuen Rezepten gegenüber ist, vorzüglich. Ich werde jetzt immer wieder Rezepte ausprobieren.
Auch die Angaben der Enzyme sind für meinen Mann hilfreich. Doch da sind wir seit langem durch Dich, Dein Wissen und Deine Erfahrung bestens informiert und betreut.
Vielen Dank!
G. R

Liebe Katharina,
vielen Dank für das tolle Kochbuch. Habe spontan mindestens zehn Rezepte gefunden, die ich nachkochen will.
L. B.

►►►

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

Bild: 123RF Limited, Liu Ming

Liebe Frau Stang,
vielen Dank für das sehr schöne und ansprechende Kochbuch. Tolle Rezepte, die jeder nachkochen kann und auch für jeden Geldbeutel geeignet sind. Es fasziniert mich seit viel Jahren, mit welcher Hingabe, Engagement, Liebe und Fürsorge Sie tagtäglich unterwegs sind. Ja, man hört es immer wieder, dass Betroffene, Angehörige, aber auch Ärzte sich bei Ihnen gut aufgehoben fühlen.
Jeder profitiert auf ganz unterschiedliche Weise von Ihrem fundierten Wissen, Erfahrungen und Menschlichkeit. Machen Sie weiter so!
Frau V.

Ein tolles Kochbuch! Egal, was Ihr macht, es ist immer super! Macht weiter so.
Dr. S. B.

Hallo Katharina,
sehr, sehr schönes Kochbuch mit einem interessanten Titel, der sich wieder aus der Idee, Erfahrung, Gesprächen mit Betroffenen, Angehörigen oder in den hochinteressanten Online-Treffen ergeben hat. Wann kommt das nächste Kochbuch?
U.

Hallo Frau Stang,
danke für das tolle Kochbuch, kann man das bei Ihnen kaufen?
H.H.

Hallo Katharina,
danke für diese großartige Idee, ein Kochbuch auf den Weg zu bringen. Ich kann mir gut vorstellen, dass sehr viel Mühe und Arbeit in das Kochbuch eingeflossen sind. Doch wer Dich kennt, weiß, dass Du immer auf der Suche nach Neuem bist.
Ein großes Lob geht auch an Frau Wölfle, tolles Design, sehr anschaulich und appetitlich dargestellt. Man spürt Eure gute jahrelange Zusammenarbeit. Frau Wölfle mit ihren künstlerischen und Deinen fachlichen Ideen fließen ineinander und am Ende kam ein tolles Werk heraus. Danke auch für die hochinteressanten TEB-Magazine, auch sie haben mir und sicher auch vielen anderen Betroffenen schon so manchen Stoß des Nachdenkens gegeben. Ich warte alle drei Monate auf das nächste Magazin.
Vielen Dank!
S.

Herzlichen Glückwunsch zu dem tollen Kochbuch!
Als ich dieses Buch kürzlich in der Weihnachtspost fand, war mein erster Gedanke: Wow, so ein tolles Buch! Ganz besonders gut finde ich schon den Titel. Klasse. Genau richtig getroffen. Mal ehrlich, diese Frage stellen sich doch Millionen von Menschen täglich. Auch diejenigen, die gern gesund sind. Und wie der Teufel wird dann in alten Büchern gestöbert oder gegoogelt.

Man sucht auf bestimmten Webseiten, findet viele Ideen und doch sind viele Rezepte auch schwierig schnell umzusetzen. Wenn man dann aber auch noch ganz besonders auf seine Ernährung achten muss, wie ich es selber aktuell grad erlebe, ist es meist noch zeitaufwendiger, die richtigen Rezepte zu finden, danach einzukaufen und dann selber vorzubereiten. Im ganz speziellen Fall von Menschen, die durch eine Erkrankung der Bauchspeicheldrüse erst recht auf ihre Ernährung achten, Kalorien zählen und zusätzlich noch die Menge von Kohlenhydraten und Fetten berücksichtigen müssen, ist dieses Buch ein guter Ratgeber für den täglichen Speiseplan. Und das ganz besondere i-Tüpfelchen ist nun auch die gleichzeitige Angabe der benötigten Verdauungsenzyme. Dann fällt das Umrechnen von Fettgehalt und Enzymeinheiten fast weg, bzw. man fühlt sich sicherer und nimmt dann auch die entsprechenden Enzymkapseln. Da ich in meiner früheren beruflichen Tätigkeit auch Kontakt zu Betroffenen hatte, weiß ich, wie oft nach Rezepten gefragt wurde. Dieses Buch ist ein gelungenes Werk und wird vielen Menschen helfen.
Ich werde in der nächsten Zeit viele Rezepte ausprobieren. Und sage jetzt schon mal: Guten Appetit.
M. K.

Bilder: 123RF, catalby, asife, gitusik, Erakxion, TEB e. V.

Bitte helfen und unterstützen Sie uns mit unserer Kleingeld-Aktion

Wie bereits in den vergangenen Jahren bitten wir Sie auch 2022 um Kleingeld für unsere Spendenaktion, trotz Corona. Die Aktion läuft das ganze Jahr über und am Ende des Jahres wird zusammengezählt.

Für TEB e. V. ist jeder noch so kleine Betrag wichtig und wir freuen uns über jeden Cent!
Wer möchte, kann uns unterstützen, es ist ganz leicht und jeder kann vielleicht eine kleinere Summe, die man täglich oder wöchentlich zur Seite legt, entbehren. Oftmals fällt es leichter, regelmäßig eine kleinere Summe wegzulegen.
Schauen Sie in Ihren Geldbeutel, alles was klein ist, stecken Sie in einen Sparstrumpf oder ein Glas und sammeln es über das Jahr.
Am Ende des Jahres bringen Sie uns Ihr erspartes Kleingeld vorbei oder überweisen es uns auf das Spendenkonto:

TEB e. V. Selbsthilfe
VR-Bank Ludwigsburg
IBAN: DE32 6049 1430 0328 5580 36
Verwendungszweck: Kleingeldaktion

Der Vorstand, insbesondere ich, alle Mitarbeiter und ehrenamtlichen Helfer danken Ihnen von Herzen. Sie können sicher sein, dass das Geld ordnungsgemäß verwendet wird.
Jede Spende ist für uns ein Zeichen, dass Sie unsere Arbeit anerkennen und damit Ihre Wertschätzung uns gegenüber zum Ausdruck bringen.
Alle eingehenden Spenden, unabhängig von der Kleingeldaktion, sind für uns ein Appell, unsere Arbeit zum Wohle der Betroffenen und ihrer Angehörigen fortzuführen. Jede Spende ist wichtig!

Wir sagen allen danke!

Katharina Stang

Bitte helfen Sie uns auch bei der diesjährigen Kleingeldaktion und sammeln Sie Ihr Kleingeld, was Sie übrig haben und spenden es uns am Ende des Jahres - jeder Cent zählt!

Bild: 123RF Limted, pogonici

TEB e.V.

Termine im Überblick

April - Juli 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

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

20.04.2022 von 14:00 bis 15:00 Uhr
Thema: Erkrankungen des Pankreas
Experte: Herr Prof. Dr. med. Alfred Königsrainer

02.05.2022 von 15:00 bis 16:00 Uhr
Thema: Was muss ich nach einer Pankreasoperation beachten?
Experte: Herr Dr. med. Friedrich Anger

09.05.2022 von 14:00 bis 15:00 Uhr
Thema: Diabetes mellitus Typ 3,
Diagnostik/bildgebende Verfahren,
Neues von Ultraschall, Sonografie - Endosonografie
Experte: Herr Prof. Dr. med. Andreas Schuler

13.07.2022 von 13:30 bis 14:30 Uhr
Thema: Zystische Veränderungen des Pankreas
Experte: Herr Prof. Dr. med. Michael Bartels

20.07.2022 von 15:00 bis 16:00 Uhr
Thema: Bauchspeicheldrüsenkrebs, Diagnose und medikamentöse Behandlung
Experte: Herr Prof. Dr. med. Thomas Seufferlein

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

Expertentelefon
07141 - 956 3638

SONDERVERANSTALTUNGEN

Samstag, 09.04.2022
von 14:00 bis 16:30 Uhr
15. Ärzte- und Patientenseminar 2022
Online-Veranstaltung über ZOOM

Zugangsdaten über ZOOM finden Sie auf unserer Homepage www.teb-selbsthilfe.de

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	04.04.22 / 02.05.22 / 30.05.22 / 04.07.22	Uhrzeit 15.00 – 17.30
Gruppe 2	04.04.22 / 02.05.22 / 30.05.22 / 04.07.22	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	20.04.22 / 18.05.22 / 15.06.22 / 13.07.22	Uhrzeit 14.30 – 17.00
Gruppe 2	20.04.22 / 18.05.22 / 15.06.22 / 13.07.22	Uhrzeit 17.00 – 18.30
Mittlerer Neckarraum	Ort: Geschäftsstelle TEB e. V. Selbsthilfe, Karlstr. 42, 71638 Ludwigsburg	
- in Patenschaft mit RG Unterland	**Achtung:** Aus organisatorischen Gründen wurde der Wochentag von	
- in Patenschaft mit RG Hohenlohe	Dienstag auf Mittwoch geändert!	
Gruppenleitung	Katharina Stang	Tel. 07141/418 35
Gruppe 1	13.04.22 / 11.05.22 / 08.06.22 / 06.07.22	Uhrzeit 14.30 – 17.00
Gruppe 2	13.04.22 / 11.05.22 / 08.06.22 / 06.07.22	Uhrzeit 17.00 – 18.30
Mittlerer Neckarraum	Gruppe Hinterbliebene	
Gruppenleitung	Liane Bieg	
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	21.04.22 / 19.05.22 / 14.07.22	Uhrzeit 15.00 – 17.30
Gruppe 2	21.04.22 / 19.05.22 / 14.07.22	Uhrzeit 17.30 – 19.00
Unterland	**Die Regionalgruppe wird in Patenschaft von der Regionalgruppe Mittlerer Neckarraum verwaltet**	

Leider können wir coronabedingt zur Zeit noch immer keine definitive Zusage machen, ob Präsenzgruppen stattfinden. 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 April - Juli 2022

BAYERN

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

Gruppenleitung	Ursula Krug	Tel. 07522/5452
Gruppe 1	05.04.22 / 03.05.22 / 31.05.22 / 05.07.22	Uhrzeit 15.00 - 17.30 Uhr
Gruppe 2	05.04.22 / 03.05.22 / 31.05.22 / 05.07.22	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	01.04.22 / 29.04.22 / 27.05.22 / 24.06.22 / 22.07.22	Uhrzeit 16.00 – 18.00
Gruppe 2	01.04.22 / 29.04.22 / 27.05.22 / 24.06.22 / 22.07.22	Uhrzeit 18.00 – 19.30

HESSEN

Rhein-Main — Ort: Klinikum Darmstadt GmbH, Gebäude 85, großer Konferenzraum
Bleichstr. 19/21, 64283 Darmstadt — **Achtung**: Aus organisatorischen Gründen wurde der Wochentag von Mittwoch auf Dienstag geändert!

Gruppenleitung	Katharina Stang	Tel. 07141/418 35
Gruppe 1	12.04.22 / 10.05.22 / 07.06.22	Uhrzeit 16.00 – 18.30
Gruppe 2	12.04.22 / 10.05.22 / 07.06.22	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	07.04.22 / 02.06.22 / 28.07.22	Uhrzeit 14.00 – 16.00
Gruppe 2	07.04.22 / 02.06.22 / 28.07.22	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	04.04.22 / 25.07.22	Uhrzeit 14.30 – 16.30
Gruppe 2	04.04.22 / 25.07.22	Uhrzeit 16.30 – 17.30

RHEINLAND-PFALZ

Südpfalz — Ort: Vinzentius-Krankenhaus Landau, Haupthaus, Gebäude 6, Stock / Panoramacafé
Cornichonstraße 4, 76829 Landau in der Pfalz

Gruppenleitung	Katharina Stang	Tel. 07141/418 35
Gruppe 1	26.04.22 / 24.05.22 / 21.06.22 / 19.07.22	Uhrzeit 14.30 - 17.00
Gruppe 2	26.04.22 / 24.05.22 / 21.06.22 / 19.07.22	Uhrzeit 16.30 – 18.30

Leider können wir coronabedingt zur Zeit noch immer keine definitive Zusage machen, ob Präsenzgruppen stattfinden. Die Online-Gruppen finden alle 14 Tage statt. Anfragen hierzu bitte in der Geschäftsstelle unter Tel. 07141-9563636 oder eMail: geschaeftsstelle@teb-selbsthilfe.de

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	02.05.22 / 27.06.22	Uhrzeit 14.30 – 16.30
Gruppe 2	02.05.22 / 27.06.22	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	28.06.22	Uhrzeit 14.30 – 16.30
Gruppe 2	28.06.22	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 a. D.
• 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 **DE07 6049 1430 0328 5580 01** BIC (SWIFT-Code) **GENO DE S1 VB B**

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

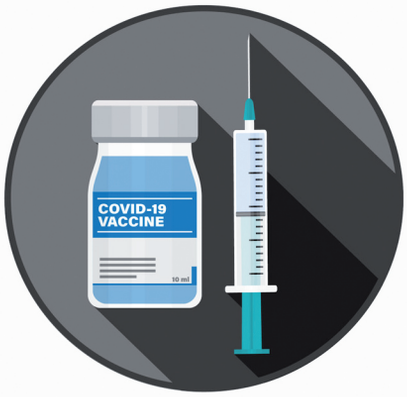
Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von

Name des Zahlungsempfängers
TEB e. V. Selbsthilfe

auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

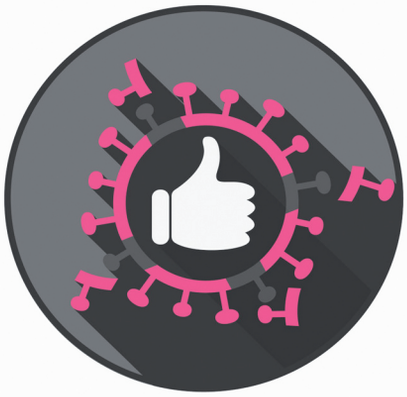
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.
Bitte kontaktieren Sie TEB e. V., bevor Sie die Lastschriftrücknahme durch ihre Bank veranlassen.

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 weiterhin 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.

AHA-Regel gegen Corona

A
Abstand halten:
Unterwegs
mindestens
1,5 m Abstand halten

H
Hygiene beachten:
Hust- und Niesetikette
beachten, Hände
waschen

A
Alltagsmasken tragen:
In geschlossenen
Räumen und im ÖPNV

Grafik: 123RF, chris77ho, 1110tulpe

TEB e. V. Selbsthilfe gegr. in Baden-Württemberg
Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse
Schirmherr Steffen Bilger MdB, Parlamentarischer Staatssekretär a. D.
• Gemeinnützig und als besonders förderungswürdig anerkannt
• Unterstützt durch den Krebsverband Baden-Württemberg

DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

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