

## Schwindel lässt den Boden schwanken

Seiten 6 - 9



### UM WAS GEHT ES ?

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

### ZIELGRUPPEN

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

### WAS WIR BIETEN

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

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

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

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

Unterstützt wird der Landesverband

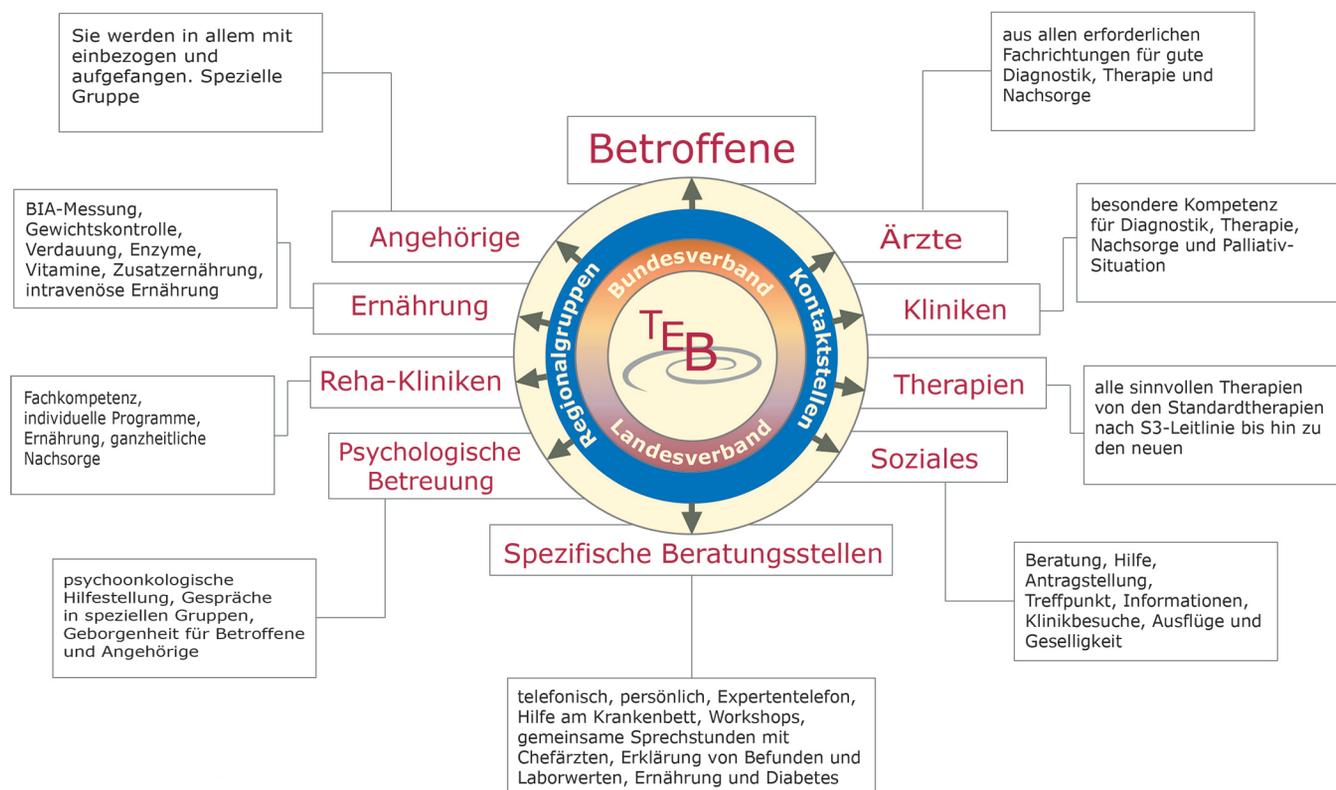
TEB e. V. Selbsthilfe, gegründet in Baden-Württemberg, vom Krebsverband Baden-Württemberg sowie mit Förderungen nach § 20 h SGB V der Krankenkassen. Seit 1. Februar 2012 ist TEB e.V. Bundesverband und Landesverband mit Regionalgruppen und Kontaktstellen und führt in Ludwigsburg, Karlstr. 42, sowohl die 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](http://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



**Liebe Leserinnen und Leser,**

die dreißigste Ausgabe unseres TEB Magazins halten Sie gerade in Ihren Händen. Alleine die Zahl 30 ist ein besonderer Grund, auf das, was wir bisher erreicht haben, stolz zu sein.

Von Herzen sage ich allen, die mich bei diesem Projekt bis heute unterstützt haben und dies hoffentlich auch weiterhin tun, herzlichen Dank. Voller Stolz kann ich sagen, dass das TEB

Magazin jedes Mal von unseren Mitgliedern mit großer Spannung erwartet wird und wir immer wieder positive Rückmeldungen erhalten.

Die heutige 30. Ausgabe hat als zentrales Thema „Schwindel lässt den Boden wanken“. Sicher werden Sie sich fragen, was hat Schwindel mit Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse zu tun? Wenn Sie diesen Artikel dann aufmerksam lesen, werden Sie feststellen, dass Schwindel auch bei unserem Krankheitsbild zu finden ist.

Weiterhin beschreiben wir in diesem Magazin die Geschichte 100 Jahre Insulin, wie atme ich richtig und liefern Ihnen ein gutes Rezept, das man leicht nachkochen kann.

Wir berichten über das 9. Ärzte- und Patientenseminar, Gruppentreffen und Mitgliederversammlung, sodass Sie immer auf dem neuesten Stand sind, darüber, was wir in den vergangenen drei Monaten getan und umgesetzt haben. Unter anderem eine Charity-Veranstaltung, ein Theaterbesuch, zwei Nachmittage unter dem Motto „Miteinander bereitet Freude“.

Ja, ich will auch nicht verschweigen, dass in Zeiten von Corona oftmals Themen ausgehen, die wir sonst hautnah in Gruppen oder bei Veranstaltungen erleben und darüber berichten können. Es fehlen immer noch die persönlichen Begegnungen, Erzählungen, Erfahrungen.

Wir hoffen, dass wir allmählich wieder eine gewisse Normalität erreichen und Präsenztreffen möglich sind. Doch das ist gar nicht so einfach. Viele neue Kontakte, Gespräche müssen geknüpft und geführt werden, um einen neuen Anfang zu starten. Es geht nur in ganz kleinen Schritten voran.

Corona hat viel verändert, vieles muss komplett neu aufgebaut und überdacht werden. Wir können in keiner Gruppe an die Zeit vor Corona anknüpfen. Es ist nichts mehr vorhanden von dem, was vorhanden war!

Auch die Betroffenen und Angehörigen müssen wieder den Mut finden, um sich einer Gruppe anzuschließen und wieder regelmäßig daran teilzunehmen. Wir von TEB e. V. sind bereit dazu, doch ohne Unterstützung geht es nicht! Hier würde bereits der Versuch im Vorfeld scheitern.

Ich persönlich hoffe, dass mir die Kraft, der Mut, die Energie und meine innere Einstellung nicht verloren gehen und ich einen kompletten Neubeginn wagen kann. Damit das gelingt, brauche ich dringend die Hilfe der Ärzte aus den Kliniken, in denen wir unsere Gruppentreffen abhielten. Es muss unbedingt ein Patienteninformationstag, zu dem die

Ärzte Ihre Patienten persönlich einladen, stattfinden. Des Weiteren braucht man die Presse, die darüber berichtet, und die Teilnehmer, die kommen und sich im Anschluss zu einer Gruppengründung finden. Ansonsten sitzen wir alleine vor leeren Stühlen.

Ich hoffe und wünsche mir, dass wir wieder voller Hoffnung in die Zukunft schauen können und alles wieder planbarer wird. Im Moment ist der Wille da, aber die Strukturen fehlen.

Ihre Katharina Stang

**INHALTSVERZEICHNIS**

TEB e.V. Selbsthilfe .....	2
Vorwort .....	3
Um was geht es ? .....	4
Nachruf .....	5
Schwindelgefühle .....	6-9
Ein Event der besonderen Art .....	10-12
Rezept .....	13
Atmen - jeder tut es .....	14-16
Die Geschichte des Insulins .....	17-19
Präsenztreffen .....	20-21
Gruppentreffen .....	22-23
Ärzte- und Patientenseminar .....	24-26
Vertrauen .....	27-28
Rätsel .....	29
Mitgliederversammlung .....	30-32
Beitrittsformular .....	33-34
Termine Regionalgruppen .....	35-36
Termine im Überblick .....	37
Leserbriefe .....	38
Kleingeldaktion .....	39
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 Wölffe, Titelbild: 123RF, alona1919. Das TEB Magazin wird nach § 20 h SGB V durch die GKV-Gemeinschaftsförderung auf Landesebene Baden-Württemberg gefördert.

GKV-Gemeinschaftsförderung Baden-Württemberg





## Frau Eva Mayr-Stihl

Die Nachricht vom Tod von Frau Eva Mayr-Stihl hat uns tief bewegt, traurig und betroffen gemacht.

Wir alle wissen, dass das Leben endlich ist, und doch ist man am Ende erschüttert, fassungs- und sprachlos.

Unsere erste Begegnung mit Frau Eva Mayr-Stihl war im Jahr 2008. Der Grund war, dass sie die Schirmherrschaft für das 3. Ärzte- und Patientenseminar von TEB e. V. Selbsthilfe (Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse) übernehmen sollte.

Während ihres persönlichen Besuchs in unserer Geschäftsstelle informierte sie sich ausführlich über unsere Arbeit, Ziele und Aufgaben. Dabei erklärte sie ihre Bereitschaft, die Schirmherrschaft für das Ärzte- und Patientenseminar 2009 zu übernehmen, mit den Worten: „TEB e. V. steht für eine gute Sache.“

Seit dieser Zeit durften wir uns jedes Jahr an sie und die Mayr-Stihl-Stiftung wenden und dabei um finanzielle Hilfe und Unterstützung für das Projekt „Wir hören zu und helfen“ sowie für die Pflege unserer Homepage bitten. Sie war uns immer zugewandt, und wir erhielten seit Jahren Spenden für diese Projekte, die ein fester Bestandteil unserer täglichen Arbeit wurden.

Ihre Menschlichkeit zeichnete sie besonders aus, und trotz ihres hohen Ansehens in der Öffentlichkeit dachte sie vor allem auch an die Menschen, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen. Ihre Achtung, Wertschätzung, Hilfsbereitschaft und Unterstützung haben auch unsere Arbeit zum Wohle kranker Menschen geprägt. Es war für uns eine Ehre, dass wir Frau Eva Mayr-Stihl kennenlernen durften und sie an unserer Seite stand.

Der Vorstand von TEB e.V. Selbsthilfe, der Wissenschaftliche Beirat, Mitarbeiter sowie alle Mitglieder danken ihr für die Zeit, in der sie unsere Organisation engagiert und selbstlos viele Jahre unterstützte.

Wir werden Frau Eva Mayr-Stihl nie vergessen. Ihr Wirken, ihre Menschlichkeit und Weitsicht werden für unsere zukünftige Arbeit Ansporn sein, so weiter zu machen wie bisher.

Unsere Gedanken sind bei den trauernden Angehörigen.

Katharina Stang  
1. Vorsitzende



## Schwindel lässt den Boden schwanken

Seit ich Menschen mit Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, insbesondere Krebs, betreue, kommen auch immer wieder Erkrankungen, die nicht unbedingt nur die Bauchspeicheldrüse betreffen, zur Sprache. Oftmals kann ich hier aus eigener Erfahrung berichten, denn auch ich muss mit der einen oder anderen Unpässlichkeit umgehen.

Vor einigen Wochen wachte ich morgens auf und wollte wie gewohnt aufstehen, doch ich konnte nicht. Um mich herum drehte sich alles, ich hatte das Gefühl, ich sitze in einem Karussell, das sich immer schneller und schneller drehte. Ich legte mich wieder hin und nach einiger Zeit konnte ich wenigstens aufstehen, doch ich hatte Mühe, geradeaus zu gehen. Ich schwankte, der Boden fühlte sich an, als würde ich über ein Wasserbett laufen.

War es Zufall oder Fügung? Wenige Tage zuvor rief mich ein Mitglied von TEB e. V. an und schilderte mir, dass sie seit Tagen unter Schwindel leidet. „Katharina, ich war beim

Hausarzt, Hals-Nasen-Ohrenarzt, Orthopäden und auch beim Neurologen. Es wurden unzählige Untersuchungen gemacht, man suchte nach der Nadel im Heuhaufen.

Es wurden die verschiedensten Fragen gestellt, wie, z. B. wann und wie hat der Schwindel angefangen, wie fühlt sich der Schwindel an, tritt er nur bei körperlicher Anstrengung oder bestimmten Bewegungen auf, ist der Schwindel auch von Übelkeit und Brechreiz begleitet? Leider konnte ich keine eindeutige und klare Antwort geben. Ich hatte das Gefühl, es war von allen Symptomen etwas dabei. Ich war einfach nicht mehr in der Lage, meine Bewegungen und Schritte zu koordinieren.“

Sofort war dieses Gespräch bei mir wieder präsent, und ich vereinbarte einen Termin bei meinem Hausarzt. Dieser schickte mich zu meinem Hals-Nasen-Ohrenarzt, bei dem ich schon lange in Behandlung bin. Nach einer kurzen Besprechung wurden verschiedene Untersuchungen durchgeführt und dabei stellte sich heraus,

dass es sich bei meinem Schwindel um einen Lagerungsschwindel handelte.

Man zeigte mir verschiedene Übungen, die ich regelmäßig durchführen sollte, was ich auch tat. Nach einer Woche war der Schwindel weg. Was blieb, war die Unsicherheit.

Nach dieser Erfahrung habe ich über den Schwindel nachgelesen und so manches darüber erfahren, was ich bisher so nicht wusste.

Schwindel kann viele Ursachen haben und ist nicht immer leicht zuzuordnen. Mindestens 30 % aller Menschen haben im Laufe ihres Lebens Schwindel. Er ist eines der häufigsten Symptome, die Menschen dazu veranlassen, einen Arzt aufzusuchen. Meist ist die Ursache im Vergleich zu anderen Erkrankungen harmlos.

Tritt Schwindel neu oder häufiger auf oder sind die Attacken heftig und andauernd, sollte man dringend einen Arzt zur Abklärung 

Die erste Adresse sollte der Hausarzt sein. Sicher werden noch weitere Ärzte konsultiert werden müssen, da die Ursachen und damit eine Diagnosestellung sehr schwer sein können. Hier ist es wichtig, dass man seinem behandelnden Arzt genau beschreiben kann, wie sich der Schwindel äußert.

Handelt es sich um eine körperliche Ursache, ist es meist ein gutartiger Lagerungsschwindel. Betroffene erleben plötzlich und unerwartet einen Drehschwindel, der oftmals in der Nacht beim Umdrehen kommt.

Dieser Lagerungsschwindel kann beim Wechseln der Körperlage ausgelöst werden, weil sich kleine Steine oder Kristalle im Gleichgewichtsorgan von ihrem Platz gelöst haben. Sie gelangen in einen der Botengänge des Innenohrs und lösen einen Reiz an den Sinneszellen aus. Das Gehirn bekommt Impulse, die nicht mehr mit dem übereinstimmen, was der Sehzereiz uns übermittelt. Die Folge ist ein starkes Schwindelgefühl.

Auch der Blutdruck kann eine Rolle bei Gleichgewichtsstörungen spielen. Oftmals berichten ältere Menschen, dass sie sich regelmäßig benommen fühlen. Hier kann es sein, dass der Kreislauf mit den verschiedensten Bewegungen nicht mehr klarkommt.

So ist es möglich, dass ältere Menschen beim Aufstehen aus der Hocke Schwindel bekommen, weil das Blut in die Beine sackt und das Gehirn nicht mehr richtig durchblutet wird. Meist wird ihnen schummrig oder sie können auch für eine kurze Zeit das Bewusstsein verlieren. Wenn z. B. Medikamente gegen zu hohen Blutdruck eingenommen werden, kann sich das Problem verstärken. Hier sollte man mit seinem Arzt sprechen, ob diese Medikamente zu stark wirken oder ob man vielleicht auch zu wenig trinkt.

Liegen keine eindeutigen Hinweise auf körperliche Ursachen vor, kann es sich um einen sogenannten

funktionellen Schwindel handeln.

Aus meiner eigenen Erfahrung weiß ich, dass es enorm wichtig ist, dem Arzt mitzuteilen, wie sich der Schwindel geäußert hat.

### Was ist Schwindel?

Das Gehirn sendet Alarm, das System, das für das Gleichgewicht sorgt, ist nicht in Ordnung. Es handelt sich um keine eigenständige Erkrankung, in der Fachsprache spricht man von einem sogenannten multisensorischen Syndrom. Es wird eine gestörte Wahrnehmung der verschiedenen Sinne sowie körperliche Unsicherheit empfunden, die mit einer Gleichgewichtsstörung einher geht.

### Wann und wie tritt der Schwindel auf?

Nur bei körperlicher Anstrengung? Bei einer bestimmten Bewegung? Was wurde in letzter Zeit verändert? Hier könnten eine Sehschwäche oder neue Brille ein guter Hinweis sein.

### Wie empfindet man den Schwindel?

Dreht sich alles, ist Übelkeit und Brechreiz mit dabei?

### Wie lange dauert das Schwindelgefühl an?

Ist es ein Schwindel, bei dem sich alles dreht und der Stunden anhalten kann oder bleibt er nur für ein paar Sekunden oder ist es ein Dauerschwindel?



**Die erste Adresse  
sollte der Hausarzt sein**

### Welche Probleme entstehen durch den Schwindel?

Ist der Kopf klar? Bereitet das Gehen und Laufen Schwierigkeiten? Wie geht es beim Sitzen? Tritt eine Gangunsicherheit auf?

### Kollabiert, ja oder nein?

Wenn der Kreislauf ohne Vorwarnung zusammenbricht und man dabei bewusstlos wird, ist oftmals die Kreislauf-Regulation gestört. Es kann sich hier auch um Herzrhythmusstörungen handeln.

### Welche Beschwerden gibt es noch?

Der HNO-Bereich wird oftmals mit Schwindel in Verbindung gebracht. Neben der Benommenheit sind Hörstörungen wie Druckgefühl, Schmerzen, Hörverlust oder Tinnitus, die durch eine Innenohrentzündung ausgelöst werden können, möglich. Gesellen sich zum Schwindel starke Kopfschmerzen und Übelkeit dazu, kann es sich um eine Migräne handeln. Gleichzeitig kann man licht- und lärmempfindlich sein, Sprach- und Sehstörungen können auftreten. ▶▶▶



**Einfaches Treppensteigen  
kann zum Problem werden**

## Wichtig:

Treten Sprachstörungen oder Lähmungserscheinungen in Gesicht, Armen und Beinen auf, bitte sofort den Notarzt holen. Es könnte sich um einen Schlaganfall handeln!

Im Alter können aber auch Nervenentzündungen, Gefäßprobleme, Herz-Kreislauf-Störungen, Stoffwechselerkrankungen, psychische Leiden oder auch natürliche Abnutzungserscheinungen Schwindel auslösen.

Egal, ob es einem schummrig ist, oder man das Gefühl hat, auf einem Schiff mit hohem Wellengang zu sein, versetzt einen der Schwindel zuerst einmal in Angst. Das Aufstehen, Laufen, Bücken ist nicht mehr möglich, ohne sich festzuhalten. In jedem Fall ist es dringend notwendig, die Ursachen durch einen Arzt oder mehrere Ärzte aus den verschiedensten Fachbereichen abklären zu lassen. Denn Schwindel kann viele Ursachen haben.

## Was kann man selbst tun?

Starke körperliche Erschöpfung vermeiden, um den Blutdruck zu stabilisieren. Ausreichend trinken. Regelmäßig essen, um Unterzuckerung zu vermeiden. Für ausreichend Schlaf sorgen.

Katharina Stang

Quellenangabe: Apotheken Umschau



## Sorgen Sie für Ihr Wohlbefinden





## Ein Event der besonderen Art

Gerne nahmen wir die persönliche Einladung an, TEB e. V. Selbsthilfe mit einem Informationsstand im Schlosshof Ludwigsburg zu präsentieren.

Gerade in diesen schwierigen Zeiten bekommt man immer seltener die Möglichkeit und auch Gelegenheit, sich in einer Präsenzveranstaltung vor Ort (Residenzschloss Ludwigsburg) zu präsentieren.

Dass wir bei dieser Veranstaltung 100 Brezeln in Herzform und 100 Piccolos, die uns kostenlos von der Schlossverwaltung Ludwigsburg zur Verfügung gestellt wurden, gegen eine kleine Spende verschenken durften, war nicht selbstverständlich. Unser Dank geht an den Schlossverwalter, Herrn Stephan Hurst und seine tollen Mitarbeiter, insbesondere Frau Vanessa Neu.

Pünktlich gegen 10 Uhr meldeten wir uns an der Pforte und baten um Einlass. Eine freundliche Stimme am anderen Ende der Leitung sagte: „Ja wir wissen Bescheid, fahren sie auf den Parkplatz, ich schicke Ihnen gleich jemand, der ihnen alles zeigt und erklärt“.

Es dauerte nur ein paar Minuten, als uns eine nette Stimme mit den Worten ansprach: „Schön, dass Sie heute gekommen sind und wir uns persönlich kennenlernen“.



Kurzerhand zeigten uns die verschiedenen Mitarbeiter der Schlossverwaltung, wo wir unseren Stand platzieren können und wo die Brezeln und der Sekt standen. Dann sprachen wir noch über verschiedenes organisatorisches und über dies und das. „Bauen Sie in Ruhe auf, ich

komme später nochmals bei Ihnen vorbei und vielleicht kommt auch Herr Hurst mit“. Ich war mir sicher, dass Herr Hurst, wenn er es einrichten kann, vorbeikommt. Soziales Engagement ist für ihn Ehrensache und er freut sich immer riesig, wenn damit was Positives erreicht wird.

Bei strahlend blauem Himmel, einem warmen Frühlingstag, standen mein Mann, Herr Hölsch, Herr Pfeiffer und ich am Stand und warteten voller Spannung auf die ersten Besucher.

Es dauerte nicht lange und wir konnten die ersten Brezeln an Kinder, die mit ihren Eltern auf dem Weg ins Blüba waren, verschenken. So mancher Erwachsene ließ sich zu einem Glas gut gekühlten Sekt pur oder mit Orangensaft einladen.

Man kann es nur sehr schwer in Worte fassen, wie die Augen der Kinder strahlten, wenn sie ihre Brezel in der Hand hielten und freudig danke sagten. „Schau Mami, das ist ja ein Herz, so eine Brezel habe ich noch nie gegessen“. Ja, auch die Erwachsenen waren überrascht, dass es heute etwas umsonst gab.

Immer wieder kamen Besucher an unseren Stand und informierten ►►





sich über TEB e. V. und unsere Arbeit und Ziele. So mancher kannte uns aus eigener Betroffenheit, oder ist seit Jahren bei uns Mitglied und andere wurden durch den heutigen Stand und die damit verbundene Präsentation, die durch verschiedene Medien angekündigt wurde, auf uns aufmerksam.

Eine Besucherin, die sich für die Arbeit von TEB interessierte, will in naher Zukunft vorbeikommen, um sich ein persönliches Bild von unserer Organisation zu machen und eventuell uns ehrenamtlich zu unterstützen.

Immer wieder wurden Gespräche mit einem Lachen oder einer netten Geste der Besucher oder meiner Mitarbeiter bereichert. Ja, auch Themen wie Corona oder der Krieg in der Ukraine waren stets gegenwärtig. Hier spürte man die Angst oder Unsicherheit.

Wir kamen an diesem Tag auch mit Menschen, die aus der Ukraine geflüchtet und bei Verwandten oder in

einer Kirchengemeinde untergekommen sind, ins Gespräch. Dabei war die große Hilfsbereitschaft, die vielfältigen Ideen und auch das persönliche Engagement vieler Deutscher nicht zu überhören.

Mit fast allen, mit denen wir sprachen, endete das Gespräch mit den Worten: Bleiben Sie gesund, passen Sie auf sich auf und hoffentlich ist der Krieg bald vorbei.

Wie ich vermutet hatte, besuchte uns Herr Hurst am Stand und nahm sich

Zeit, um mit uns, aber auch mit anderen, zu sprechen. Es tut gut zu wissen, dass er uns seit Jahren immer wieder auf unterschiedlichste Weise unterstützt. Denken wir nur an den Welt-Pankreaskrebstag, der am dritten Donnerstag im November stattfindet und dabei das Residenzschloss in der Farbe Lila angestrahlt wird. Ein wunderschöner Tag, mit vielen Eindrücken, Begegnungen und auch erlebten Emotionen ging um 17 Uhr zu Ende. Alle Brezeln waren weg, der Sekt mit und ohne Orangensaft hat vielen Besuchern geschmeckt und auch diverse TEB-Informationen und Kochbücher fanden reißenden Absatz.

Über 80 Besucher waren am Stand und so mancher von Ihnen fütterte unsere Spendenbox. Am Ende kamen 240,- EUR zusammen, die wir sinnvoll zum Wohle unserer Mitglieder verwenden werden. Dafür danken wir von Herzen!

Gerne nehmen wir auch das Angebot von Herrn Hurst an, uns wieder einmal im Residenzschloss präsentieren zu dürfen. Jeder unserer Helfer hat diesen Tag als etwas Besonderes wahrgenommen.

Leuchtende Kinderaugen, ehrliche, offene Gespräche, Respekt und Dankbarkeit machten ihn rundum zu einem Erlebnis, an das wir gerne zurückdenken und gerne auch wiederholen.

Von ganzem Herzen danken wir allen, insbesondere Herrn Hurst, Frau Neu und allen, die uns dazu verhalfen, dass es ein Event der besonderen Art wurde.

Katharina Stang und das Team von TEB Selbsthilfe.



## Backkartoffel mit Rinderhackfleisch

### Zutaten für 4 Portionen:

4 Backkartoffeln (jeweils ca. 250 g)  
Salz, Pfeffer  
3 EL Öl (Olivenöl)  
1 Knoblauchzehe (wer es mag und verträgt)  
75 g Cheddar (Hartkäse)  
2 EL Butter  
200 g Kochsahne (10% Fett)  
400 g Schwarzwurzeln  
400 g Rinderhackfleisch  
1 TL getrockneten Majoran (wer es mag und verträgt)  
30 g Walnüsse  
50 g Salatmischung Pflücksalat

### Zubereitung:

Kartoffeln waschen, einreiben mit 2 EL Olivenöl und Salz. Kartoffeln in eine Auflaufform legen, mit Deckel zudecken. Backofen vorheizen (E-Herd 200°C/Umluft 180°C), ca. 60 Minuten garen. Geschälten Knoblauch fein hacken und in einem Topf mit 1 EL Butter andünsten. Sahne dazugeben und kurz aufkochen. Cheddar reiben und einrühren, bis er schmilzt. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Geschälte Schwarzwurzeln in Stücke schneiden und in kaltes Wasser legen. Danach die Schwarzwurzeln abtropfen, 3-5 Minuten in kochendem Salzwasser garen und abgießen. Zur Seite stellen.

Rinderhack salzen und pfeffern, Majoran dazugeben und alles zusammen verkneten.

Die Masse wird zu kleinen Klößchen geformt und in einer Pfanne mit 1 EL Öl ca. 5 Minuten angebraten.

Anschließend die gebratenen Hackklößchen aus der Pfanne nehmen und warmhalten. In dem ausgetretenen Bratfett und 1 EL Butter die Schwarzwurzeln 3-4 Minuten anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

Nüsse in einer Pfanne oder im Backofen rösten (ohne Fettzugabe) und auf einen Teller geben.

Salatmischung waschen, trocken-schleudern.

Die inzwischen fertig gegarten Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, auf vorbereitete Teller legen. Mit einem Messer die Kartoffeln der Länge nach einschneiden und leicht auseinander drücken. Anschließend mit den Nüssen, Schwarzwurzeln und Klößchen füllen und dekorieren. Mit der bereits vorbereiteten Käse-Soße beträufeln und abschließend garniert auf/mit dem Salat anrichten.

### Nährwerte pro Portion:

Kalorien:	555 kcal
Fett:	29 g
Kohlenhydrate:	48 g
Eiweiß:	26 g

TEB e. V. berechnet die Dosierung der Verdauungsenzyme mit 3.000 I. E. pro Gramm Fett. Enzyme insgesamt: 87.000 I. E.



## Atmen - jeder tut es ...!

Wir kommen mit dem ersten Atemzug zur Welt und verlassen diese mit dem letzten Atemzug.

Alles geht wie von selbst, ganz automatisch und ohne große Überlegung atmen wir ca. 16-20mal in der Minute ein und aus. Dabei versorgen wir unseren Körper bis in die kleinste Zelle hinein mit Sauerstoff. Unser Atem fließt.

Dennoch können wir den Vorgang des Atmens bewusst beeinflussen.

Ich selbst habe vor einiger Zeit erfahren, dass ich durch eine richtige und bewusste Atmung ruhiger und entspannter wurde.

### Was geschah?

Nach einer sehr schmerzhaften Untersuchung wurde mir plötzlich schwarz vor Augen und speiübel. Mein Herz schien sich zu überschlagen. Ich hatte das Gefühl, mein Brustkorb wurde eng und enger. Ich bekam Angst, das Atmen fiel mir schwer, und mein Körper zitterte stark.

Gott sei Dank geschah dies noch in der Arztpraxis und nicht auf dem Weg nach Hause.

Eine nette und kompetente Sprechstundenhelferin merkte, dass irgend etwas mit mir nicht stimmte. Sie

schaute mich an und fragte: „Was ist los mit Ihnen, kann ich Ihnen helfen?“ Bevor ich antworten konnte, setzte sie sich neben mich, nahm meine Hand und redete beruhigend auf mich ein.

„Atmen Sie tief ein und langsam wieder aus.“ Immer wieder wiederholte sie diese Worte und ermutigte mich, richtig und ruhig zu atmen.“ Nach einer Weile wurde ich ruhiger und es ging mir langsam besser. Die Schmerzen und auch die Beklemmung wurden zunehmend weniger.

„Na, geht es Ihnen jetzt wieder besser?“ fragte mich die nette Dame. Voller Dankbarkeit nickte ich ihr zu und wollte mich langsam von meinem Stuhl erheben. „Nein, bleiben Sie noch ein paar Minuten sitzen, Sie sind noch sehr blass und sehr wackelig auf den Beinen.“ Ja, es dauerte noch eine Weile, bis ich mich auf den Heimweg machen konnte.

**Nach dieser Erfahrung** bin ich mir sicher, dass das richtige Atmen wie eine Medizin wirken kann und möglicherweise ernsthafte Erkrankungen dadurch positiv beeinflusst werden.

Man weiß heute aus den verschiedensten Studien und Fachbüchern, dass sich bei Betroffenen, die an Herzschwäche leiden, durch einfache Atemübungen die Sauerstoffsättigung im Blut und damit die Leistungsfähigkeit deutlich verbessern können. Der Stoffwechsel, die Verdauung und auch die Psyche profitieren ebenfalls von den durchgeführten Atemübungen.

**Ein- und ausatmen - ein biologischer Vorgang, der sich ständig wiederholt!** Ein- und ausatmen sind wiederkehrende Abläufe. Der Begriff „Atmen“ umfasst beide Vorgänge.

**Die wichtigste Aufgabe übernimmt dabei die Lunge.** Sie liefert unserem Blut den Sauerstoff, der dann an weitere Organe verteilt wird. Sie stellt damit den Gasaustausch sicher. Kohlendioxid wird aus dem Blut abtransportiert.

Somit bleiben wir aktiv und mobil. Wird von der Lunge nicht genug Sauerstoff ins Blut transportiert, versuchen wir, das Defizit dahingehend zu kompensieren, indem wir durch den Mund atmen und dies in kurzen Abständen. Das Herz schlägt schneller. ▶▶▶



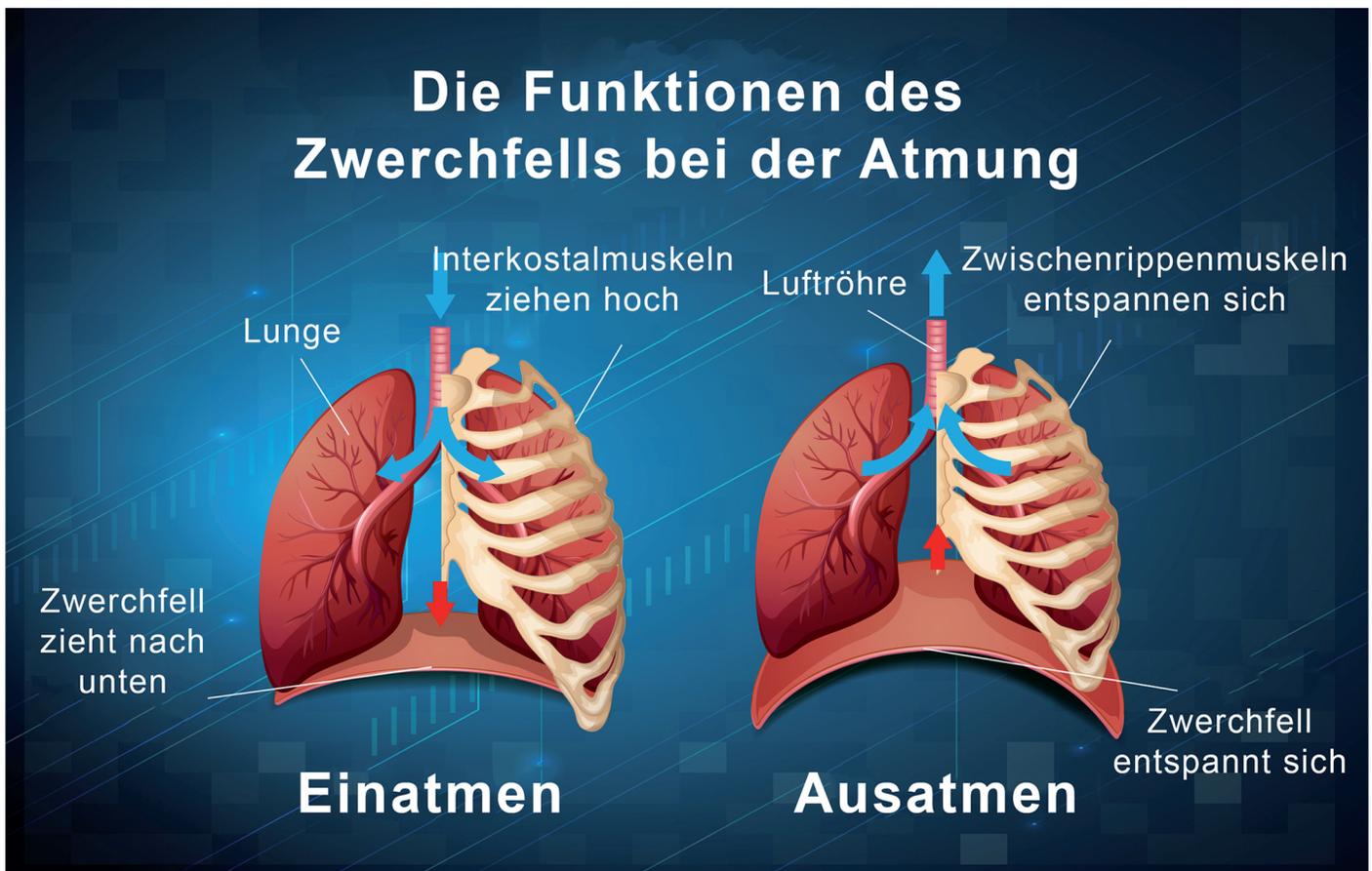
**Beim Einatmen** spannt sich das Zwerchfell an und senkt sich nach unten. Dabei werden die äußeren Zwischenrippenmuskeln aktiviert, der Brustkorb hebt sich nach oben und wird weit. Auch das Brustbein hebt sich, die Bauchmuskeln wölben sich nach außen. Dadurch entsteht mehr Platz für die Lunge und sie kann sich besser ausdehnen.

weil die Luft durch die Härchen und Schleimhäute, die sich in der Nase befinden, gereinigt, angefeuchtet und erwärmt wird.

#### Wer setzt die verschiedensten Atemtechniken ein?

Verschiedene Therapeuten setzen oftmals Atemtechniken ein, um den Betroffenen dabei zu helfen, besser mit

Therapeuten eine der wirksamsten Technik, die sogenannte reflektorische Atemtherapie, angewandt. Hier optimiert man mit Hilfe von Wärmeanwendungen und Dehnungen den Atemprozess, die Atemmuskulatur sowie die Beweglichkeit des Brustkorbs. Auch bei Depressionen setzt man heute verschiedene Atemtechniken ein.



**Beim Ausatmen** entspannt sich das Zwerchfell, es wölbt sich nach oben in die Brusthöhle. Die äußeren Zwischenrippenmuskeln entspannen sich ebenfalls. Der Brustkorb senkt sich nach unten, die Bauchmuskeln ziehen nach innen und die Lunge zieht sich zusammen.

#### Mund- oder Nasenatmung

Beim Einatmen strömt Luft durch den Mund oder die Nase in unseren Körper. Hier spricht man von einer Mund- oder Nasenatmung, wobei die Nasenatmung gesünder ist,

ihrem Schmerz und den daraus resultierenden Gefühlen umzugehen. Auch weiß man heute, dass Schlafstörungen und Depressionen durch eine gute Atemtechnik gelindert werden können.

In vielen Kursen, wie z. B. Yoga, Thai Chi und Qi Gong, kann man Atemtechniken lernen und sie bei Bedarf einsetzen.

Häufig wird bei psychischen Belastungen oder bei organischen Erkrankungen, wie z. B. Schmerzen, Sodbrennen, Asthma, COPD, Bronchitis und Bluthochdruck, von

Atmen muss nicht immer leise sein, man darf durchaus auch mal laut atmen, stöhnen, seufzen und dabei Schmerz, Angst, Aggression und Trauer, Wut oder große Anstrengungen herauslassen. Dies wirkt wie ein Ventil, das geöffnet wird und unsere Organe und der Bauchraum werden besser durchblutet. Meist wird auch die Stimme kräftiger und wirkt dadurch überzeugender.

Durch meine eigene Erfahrung habe ich inzwischen verschiedene Atemtechniken gelernt und wende sie auch regelmäßig an. >>>

Hier einige Beispiele:

### Tiefe Bauchatmung

Diese Übung mache ich im Sitzen, Liegen oder Stehen und mindestens 2mal täglich.

Mein Rücken bleibt gerade. Meine beiden Handflächen lege ich auf den Bauch und atme tief ein. Dabei spüre ich, dass der Bauch nach außen geht. Ich halte kurz inne, bevor ich langsam ausatme und sich mein Bauch nach innen wölbt.

Das Ausatmen sollte um das Doppelte länger sein als das Einatmen. Diese Übung wiederhole ich bis zu 5mal hintereinander.

### Kutschersitz

Wenn mir das Atmen wegen Aufregung, Nervosität und Husten schwerfällt, setze ich meist diese Atemübung ein. Ich stelle die Füße leicht auseinander gespreizt auf den Boden. Beuge meinen Oberkörper nach vorne, stütze meine Unterarme auf die Oberschenkel und lasse den Kopf entspannt nach unten hängen. Dabei atme ich tief ein und aus.

Anschließend habe ich das Gefühl, mein Brustkorb ist weiter geworden, und ich kann dadurch besser atmen. Diese Übung mache ich etwa 2-6mal.

### Wechselatmung

Bei einer leicht verstopften Nase oder wenn ich das Gefühl habe, meine Konzentration lässt nach, versuche ich, mit dieser Technik dies abzufangen und stärke zusätzlich mein Herz und meinen Kreislauf.

Dazu setze ich mich aufrecht hin, atme mehrmals tief ein und aus. Verschließe mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch, und atme durch das linke Nasenloch tief ein. Mit dem linken Daumen verschließe ich das linke Nasenloch und öffne das rechte, dabei atme ich wieder tief aus dem rechten Nasenloch aus. Diese kleine und einfache Übung, die durchaus Konzentration erfordert, wiederhole ich bis zu 5mal.

### Nasenatmung

Sie erhöht den Sauerstoffgehalt im Blut. Das Einatmen durch die Nase führt im Vergleich zum Einatmen

mit dem Mund zu einer um 10-15 % höheren Sauerstoffsättigung des Blutes.

### Was ist mein Ziel?

Meine eigene Erfahrung war ausschlaggebend, mich mit der Atmung zu beschäftigen und mir diverse Atemtechniken anzueignen. Sie helfen mir, in verschiedenen Stresssituationen besser zurechtzukommen.

Sicher kann man noch viel mehr über die Atmung oder Atemtechniken schreiben. Wenn es mir aber durch das Schildern meiner eigenen Erfahrung gelungen ist, dass Sie sich einmal etwas näher mit der Atmung beschäftigen oder gar einen Kurs für die richtige Atemtechnik belegen, habe ich mit diesem Artikel mein Ziel erreicht.

Katharina Stang



## Die Geschichte des Insulins, ein lebenswichtiges Hormon

Am 27. Juli 2021 jährte sich zum hundertsten Mal ein wichtiges Ereignis in der medizinischen Geschichte. Den Medizinern Frederick Banting und Charles Best gelang erstmals die Isolierung von Insulin aus der Bauchspeicheldrüse von Hunden. Dadurch legten sie den Grundstein für eine erste wirksame Behandlung von Diabetes mellitus.

Durch ihre Erfolge bei der Insulinisolierung injizierten Banting und Best am 30. Juli 1921 einem pankreasextomiertem Hund Insulin und konnten dadurch eine Blutzuckersenkung von 40% erreichen. So entwickelten sie ihre Entdeckung weiter und testeten verschiedene Extraktionsmöglichkeiten und Formen der Aufbereitung für das neu entdeckte Hormon.

### Was ist Insulin?

Insulin ist ein körpereigenes Hormon und senkt direkt den Blutzuckerspiegel. Es gibt unterschiedliche Insulinarten, die sich in ihrer Wirkweise unterscheiden. Es sind langwirksame Insuline für den Insulingrundbedarf und kurzwirksame Insuline für den Mahlzeitenbedarf. Es gibt verschiedene Strategien in der Behandlung mit Insulin.

### Diabetes gestern und heute

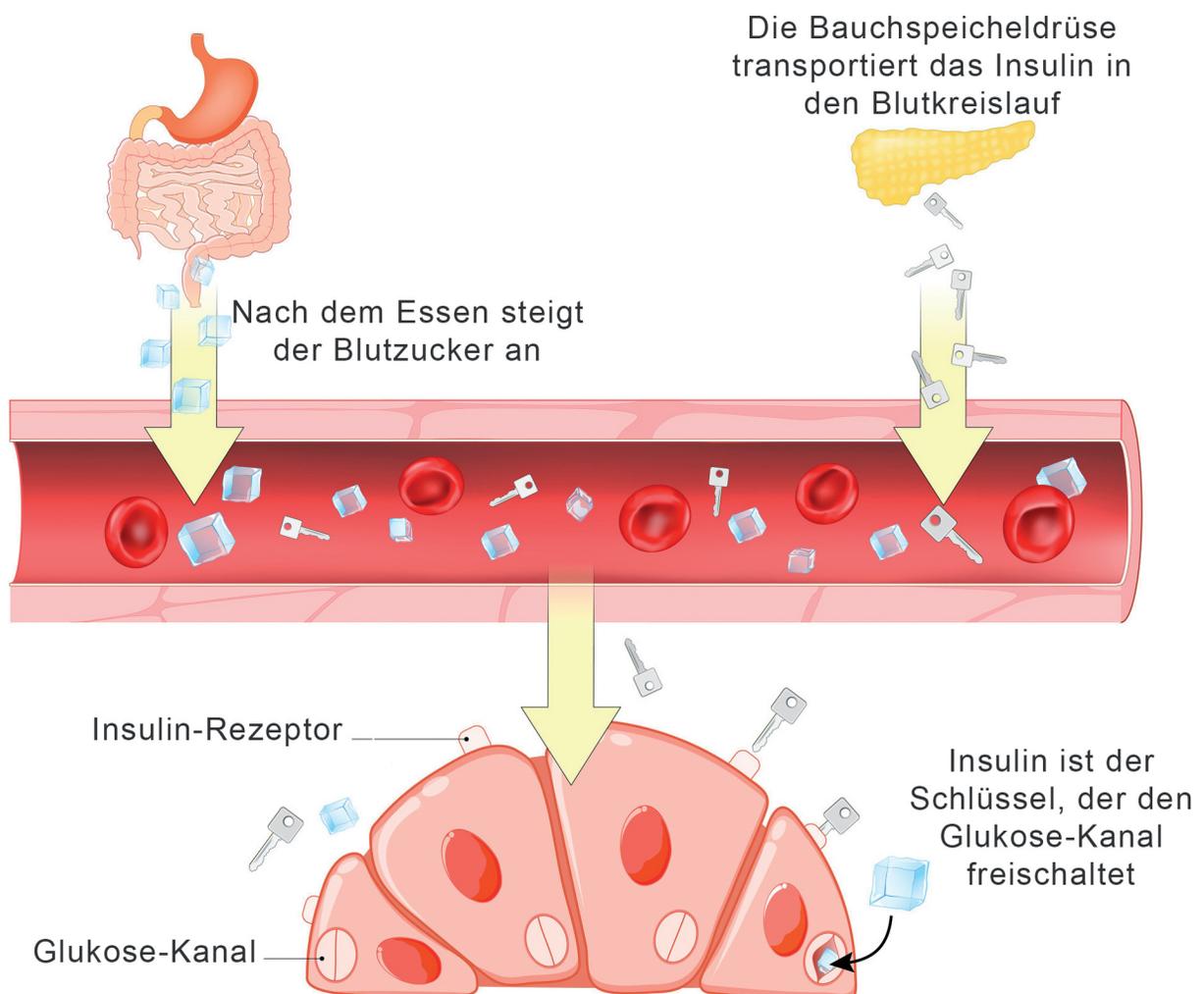
Obwohl die Symptome des Diabetes schon seit der Antike bekannt waren, verlief die Krankheit des Diabetes Typ 1 tödlich. Diabetes mellitus konnte damals nur durch strenge diätetische Maßnahmen therapiert werden. Durch eine stark kohlenhydratreduzierte Ernährung konnten

die Betroffenen ein bis zwei Jahre überleben, bevor sie abgemagert ins diabetische Koma fielen und verstarben. Heute können Diabetiker ein fast normales Leben führen.

### Wie ging es weiter?

Nach einigen Rückschlägen gelang den Forschern einige Monate später ein weiterer wichtiger Durchbruch. Am 23. Januar 1922 injizierten sie dem 13-jährigen Leonard Thompson ein tierisches Insulin. Dadurch konnten sie seine gefährlich hohen Blutzuckerwerte senken. Nach nur wenigen Tagen erholte sich der erkrankte Junge, lebte noch 13 Jahre mit dem Insulin und starb dann an einer Lungenentzündung. Weitere Menschen wurden ebenfalls erfolgreich behandelt, so dass erst- ▶▶

## Wie Insulin arbeitet



mals eine wirksame Therapie zur Verfügung stand. Auch in den folgenden Jahren wurden weiterhin große Fortschritte gemacht. Zunächst wurde das Insulin nur aus Schlachtabfällen vom Rind oder Schwein hergestellt, dies ist aber in Deutschland nicht mehr erhältlich.

### Welches Insulin kommt zum Einsatz?

Heute kommen Human- und Analoginsuline zum Einsatz. Beide Arten werden gentechnisch im Labor mithilfe von Bakterien aus Aminosäuren oder Hefen gewonnen. Das Humaninsulin ist wie das in der Bauchspeicheldrüse gebildete Insulin aufgebaut. Die Wirkung des Humaninsulins tritt nach ungefähr 20 bis 30 Minuten ein. Während es nach etwa anderthalb bis drei Stunden die volle Wirkung erreicht, endet nach ungefähr 6 Stunden die Wirkung. Die Zeiträume sind aber von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Wegen ihrer schnellen Wirkung wird das Humaninsulin zu den Mahlzeiten gespritzt, wodurch der Blutzuckeranstieg nach dem Essen abgefangen werden soll.

Die Analoginsuline unterscheiden sich leicht im Aufbau von den Humaninsulinen. Dadurch kann zum Teil die Wirkung auffallend schneller oder langsamer eintreten. Die langwirkenden Analoginsuline wirken oft bis zu 24 Stunden, wobei die neueren Entwicklungen sogar bis zu 48 Stunden wirken können. Sie sollen den von den Mahlzeiten unabhängigen Grundbedarf an Insulin abdecken und werden z.B. nur morgens und abends gespritzt.

Die schnell und kurz wirkenden Analoginsuline sollen den Blutzuckeranstieg korrigieren, der infolge von Mahlzeiten oder bei einem akut erhöhten Blutzuckeranstieg entstanden ist.

Die Wirkung tritt rasch ein, und das Wirkmaximum ist häufig nach ungefähr einer Stunde erreicht, dies kann aber bei jedem Menschen anders sein.

### Weiterentwicklung

Die Hilfsmittel für die Gabe von Insulin entwickelten sich von der ersten speziell für die Insulininjektion entwickelten Spritze über die Autoinjektoren bis zu den Pens sowie den Insulinpumpen, wobei die Pens und die Insulinpumpen seit den 1990er Jahren für die allgemeine Verwendung zur Verfügung stehen. Die Insulinpumpe ist über einen Katheter am Körper mit einer Injektionsnadel beziehungsweise einem Injektionsschlauch zur subkutanen Abgabe des Insulins verbunden. Sie enthält einen Vorrat für 24 Stunden, der individuell die einzustellende kontinuierliche Basalrate abgibt.

### Wie sieht die Zukunft aus?

Heute forscht man schon in Richtung einer künstlichen Bauchspeicheldrüse, dem sogenannten Closed-Loop-System. Es ist ein sich selbst steuerndes Regelkreissystem zur Einstellung der Blutzuckerwerte. Es besteht aus einem Glukosesensor, der durchgehend den Blutzucker misst. Die Zuckerwerte werden direkt an die Insulinpumpe übertragen, die dann die jeweils passende Insulinmenge selbständig abgibt.

### Fazit

Dass Insulin vor mehr als 100 Jahren entdeckt wurde, ist bis heute ein Segen. Zahlreiche Menschen mit Diabetes können heute, wenn sie gut eingestellt sind und medizinisch betreut werden, ein fast normales Leben führen.

Mechthild Maiss / Katharina Stang

### Quellen:

- Sonderheft 100 Jahre Insulin. Kirchheim 2021.
- [www.diabinfo.de/leben/behandlung/insulintherapie.html](http://www.diabinfo.de/leben/behandlung/insulintherapie.html) [zuletzt abgerufen 20.11.2020]
- [www.diabetes-ratgeber.net/Insulin](http://www.diabetes-ratgeber.net/Insulin) [zuletzt abgerufen 20.11.2020]



Insulin ist ein körpereigenes Hormon  
und senkt direkt den Blutzuckerspiegel.

Und es gibt heute weitere Möglichkeiten als die  
Verwendung von Insulinspritzen.



## Präsenztreffen unter dem Motto „Miteinander bereitet Freude“

### Gedanken zur Vorbereitung

Nach langen Einschränkungen durch Corona nahte jetzt im März das Frühjahr und erfreulicherweise wurden uns damit auch lang herbeigesehnte Lockerungen der Pandemie-Einschränkungen in Aussicht gestellt!

Was uns allen während Corona sehr gefehlt hat, waren Begegnungen, der persönliche Austausch - ja das Miteinander!

Gesetzliche Maßnahmen, wie z. B. begrenzte Teilnehmerzahlen, Abstand, Masken und Hygienevorschriften machten es unmöglich, Gruppentreffen oder Veranstaltungen in Präsenz abzuhalten. Alles musste abgesagt werden!

Aus zahlreichen Gesprächen und Schreiben wussten wir, dass viele darauf warteten und sich auch wünschten, es möge endlich weitergehen. Ja, auch wir wollten das, denn auch uns fehlte der persönliche Kontakt.

Mehr als einmal machten wir uns in der Geschäftsstelle Gedanken darüber, wie wir es schaffen, wieder gemeinsam an einem Tisch zu sitzen, uns zu unterhalten, auszutauschen und zu diskutieren.

Um das Miteinander und dabei wieder den ersten Schritt in die Gruppentreffen neu zu starten, haben wir unter dem Motto „Miteinander bereitet Freude“ ein neues Projekt aufgelegt. Herr Oberbürgermeister Dr. Knecht hat dieses Projekt mit 500,- EUR aus der Bürgerstiftung Ludwigsburg unterstützt. Dafür herzlichen Dank!

Es sollte ein zwangloses Treffen sein mit regem Austausch von Erfahrungen, Erlebnissen und Begebenheiten bei Kaffee, Kuchen und Butterbrezeln. Bei dieser Gelegenheit bot es sich auch an, die neuen Räumlichkeiten nach unserem Umzug im November 2021 zu besichtigen.

Wir hatten uns dazu entschieden, erst einmal die Teilnehmer der Regionalgruppe Mittlerer-Neckarraum und Schönbuch sowie unsere TEB-Mitglieder aus dem Großraum Ludwigsburg anzusprechen, da wir



glaubten, dass die Anfahrt für alle anderen Gruppen momentan zu weit wäre.

Da immer noch gesetzliche Vorgaben für Treffen eingehalten werden müssen, boten wir, um die Teilnehmerzahl von 10 Personen nicht zu überschreiten, zwei Termine an: Mittwoch, 16. März 2022 und Mittwoch, 23. März 2022, jeweils 14:30 bis 17:00 Uhr.

Die Teilnahme erfolgte in der Reihenfolge der bei uns eingegangenen telefonischen Anmeldungen. Nach und nach füllten sich die beiden Termine mit jeweils 10 Personen, und es fügte sich so, dass wir niemandem, der kommen wollte, absagen mussten. Für beide Treffen galt 3G.

### Erstes Treffen am Mittwoch, 16. März 2022

Bereit und in den „Startlöchern“ freuten wir uns sehr auf diesen Tag. Es war sozusagen eine doppelte Premiere: Ein erstes Präsenz-Treffen, außerdem in unseren neuen Büroräumen.

Nach und nach kamen unsere angemeldeten Gäste, die wir herzlich in Empfang nahmen.

Kaum eingetreten, musste zunächst Corona gemäß „geimpft, genesen, getestet“ überprüft werden. Wir alle haben uns inzwischen an diese Abläufe gewöhnt, sodass dies fix erledigt

war. Ein Rundgang durch die neuen Räumlichkeiten fand durchweg bei allen sehr positiven Anklang, was uns natürlich freute!

Dann ging es an die gedeckte Tafel, reichlich bestückt mit Kaffee, leckerem Kuchen und Butterbrezeln. An dieser Stelle vielen Dank an Rosemarie, die uns einen selbstgebackenen Kuchen mitgebracht hatte.

Den Gesichtern war anzusehen, wie froh und glücklich, ja auch erleichtert alle waren, endlich einmal wieder als Präsenzgruppe zusammen zu sein.

Man genoss den Kuchen, aber noch viel mehr die Gespräche, den Austausch, denn es gab einen großen Nachholbedarf!

Der Gesprächsstoff ging nicht aus. Ein Thema war unser Umzug, das Suchen und Finden sowie Einrichten der neuen Räume.

Natürlich ging es nicht, ohne über die erlebten Erfahrungen während Corona zu sprechen. Fast einstimmig wurde der Umstand beklagt, dass die Ärzte kaum noch Zeit hatten, man vertröstet wurde, es keine Termine gab, wenn ja, in weiter Ferne. Es war schön zu hören, dass TEB e. V. da und ansprechbar war, gerade in dieser schweren Pandemie-Zeit.

Es ging um Erfahrungen von ►►►

Einzelnen in bestimmten Kliniken. Dabei zeigte sich, gemachte Erfahrungen können weitergegeben werden, sind aber in keiner Weise allgemeingültig und bleiben, was letztendlich ganz normal ist, individuell. Was der Eine als gut erlebt, muss bei dem Anderen nicht genauso sein. Nichtsdestotrotz bleibt immer ein Eindruck zurück. Was unter dem Strich zählt, ist dann das, was man selbst erlebt hat.

Ein weiteres Thema war die Frage, wie finanziert sich TEB e. V. und wie geht es in Zukunft weiter - hier war das große Interesse an unserem Verein spürbar.

Insgesamt überwog an diesem Nachmittag die Freude, und so wurde das Motto „Miteinander bereitet Freude“ voll und ganz erfüllt, als gegen 16:30 Uhr die ersten Gäste aufbrachen.

Um Herrn Dr. Knecht die Gelegenheit zu geben, sich mit uns auszutauschen und einmal in unserer Runde dabei zu sein, haben wir ihn persönlich eingeladen.

Auf unsere Einladungsmail reagierte er prompt, wenn auch leider mit einer Absage aus Termingründen, jedoch nicht ohne seine Wertschätzung für unser Engagement zum Ausdruck zu bringen!

Was die heutigen Teilnehmer mit denen der vergangenen Woche einte, war die große Freude, sich endlich einmal wieder zu sehen, und das nicht nur über den Bildschirm!

Teils überschritten sich die Gesprächsthemen, wie z. B. unser Umzug, die coronabedingten Veränderungen, teils waren es auch andere Bereiche, die zur Sprache kamen.

Ein Schwerpunkt war die Frage, wie es mit TEB e. V. und auch der Wiederaufnahme von unseren Regionalgruppen in Zukunft weitergehen kann. Man merkte, dass sich Betroffene Sorgen und Gedanken um die Zukunft von TEB e. V. machten: Wie können die Weichen für die kommenden Jahre gestellt werden?

Ganz aktuell wurde ebenfalls über wirtschaftliche und politische Fragen

diskutiert - Angst und Sorge treiben die Menschen um.

Obwohl selbstverständlich auch heute unser Motto „Miteinander bereitet Freude“ im Vordergrund stand, waren dennoch Stimmung und Themen insgesamt ernster, nachdenklicher.

Umso wichtiger ist es, trotz allem und jeden Tag aufs Neue, positiv zu bleiben und sich nicht in ein Loch ziehen zu lassen! Hilfreich dabei kann auf jeden Fall der Kontakt mit anderen sein - so wie heute!

Gegen 17 Uhr verabschiedeten sich die ersten Gäste, um 18 Uhr schließlich war unsere Kaffeerunde zu Ende und damit unser zweiter Nachmittag zum Motto „Miteinander bereitet Freude“.

Sicherlich nicht nur in unserem Namen, sondern auch im Namen der Teilnehmer beider Nachmittage, so unterschiedlich sie auch waren, kann man sagen: Motto erfüllt!

Auch für mich als Mitarbeiterin von TEB e. V. waren es zwei bereichernde Nachmittage. Ich bekam einen Einblick, wie es abläuft, wenn sich Betroffene und Angehörige begegnen und untereinander austauschen. Mit Menschen zusammensitzen ist ein anderes Erleben, als nur mit ihnen am Telefon zu sprechen. Dabei zu

sein war viel persönlicher, und man wird selbst auch anders wahrgenommen.

Unser Projekt „Miteinander bereitet Freude“ hat seinem Namen alle Ehre gemacht - Wiederholung gewünscht und durchaus möglich!

Eine Mitarbeiterin





## Ein Gruppentreffen für Seele und Geist

„Mord(s)dinner- ein Krimi trifft auf kulinarisches Vergnügen“, war das Motto, zu dem unsere Gruppenleiterin Liane Bieber aus der Hinterbliebenen-Gruppe am 27.03.2022 eingeladen hat.

Wie immer verspricht eine Begegnung mit allen aus der Gruppe ein besonderes Highlight zu werden. Tolle Begebenheiten, Erfahrungen, Gespräche und viel Lachen untermalen diese Treffen.

Wie kann es anders sein, so war es auch an diesem Nachmittag, der bis in den späten Abend reichte.

Schon bei der Ankunft spürte man, dass wir alle richtig heiß waren, uns alle wiederzusehen. Freundlich und sehr herzlich fand die Begrüßung von jedem Einzelnen statt. Erfreulich, dass auch Anita, die öfters an den verschiedensten Treffen nicht teilnehmen kann, weil sie beruflich sehr eingespannt ist, heute dabei war.

Sicher kann man sich vorstellen, dass so manche Begebenheit aus der Vergangenheit zum Besten gegeben wurde, und wie immer wurden unsere Lachmuskeln sehr beansprucht.

Es gab Sekt zur Begrüßung und dabei wurde uns die Geschichte, von wem und warum der heutige Sekt ausgegeben wird, erklärt. So wurden wir auf die verschiedenen Akte des heutigen Mords(s)dinner eingestimmt. Dabei wurde uns eine Melodie vorgespielt. Wenn diese erklang, war Stühlerücken angesagt. Jeder saß mit Blickrichtung zur Bühne.

Uns erwartete ein spannendes Theater-Event mit rasanten Rollenwechseln, Live-Musik und einem Mehr-Gänge-Menü.

Doch worum ging es eigentlich in diesem Stück?

Ludwig Veit ist ein bei Gästen und Personal beliebter Wirt. Sein Herz schlägt für seine Gaststätte, die seit Generationen der Stolz der Familie ist. Widrige Umstände zwingen ihn allerdings zur Geschäftsaufgabe.

Die knallharte Systemgastronomin Elvira von Spieß steht als Nachfolgerin schon bereit. Ludwig Veit hat noch mal alle Stammgäste zu einem Abschiedsfest eingeladen, an dessen Ende um Mitternacht die Geschäftsübergabe stehen soll. Während der Feier geschieht ein Mord mit Folgen ...

Das Theaterstück „Mord(s)dinner, das sich durch seine Exklusivität im kleinen Rahmen auszeichnet und das Publikum hautnah am Geschehen teilnehmen ließ, regte zum Nachdenken an.

Die Fälle werden gemeinsam mit Regisseur Rüdiger Erk entwickelt. Schauspiel und passgenau komponierte Musik von Michael Fiedler beeinflussen sich dabei gegenseitig. So wurde das Mord(s)dinner zu einem ganz besonderen, exklusiven Theater-Event.

Und schon ging es los. Aufmerksam schauten wir uns den ersten Akt an und bewunderten dabei, dass einige Schauspieler verschiedene Rollen innehatten. Es ging mal leise oder mal sehr laut zu, denn schließlich

ging es ja um einen Mord, der zum Schluss aufgedeckt werden musste.

Dazwischen gab es immer wieder Pausen, in denen die vier Gänge des heutigen Menüs serviert wurden. Danach ging es mit dem Theaterstück weiter.

Zum Schluss wurde jeder Tisch, der zu Beginn der Veranstaltung nach den verschiedensten Motiven, wie z. B. „Wandergruppe“, eingeteilt war, befragt, wer denn eigentlich der Mörder an diesem Abend sein könnte.

Viele gaben die richtige Antwort, wir waren nicht dabei, wir hatten uns für jemand anders entschieden, obwohl wir auf der richtigen Fährte waren, doch die schien uns zu einfach und auch zu offensichtlich.

Doch wie dem auch sei, es war ein schöner Abend. Das Essen war gut, die Stimmung ausgelassen, und unsere Gruppe wie immer in bester Laune.

Von ganzem Herzen danken wir Liane für die Organisation und auch das Buchen, herzlichen Dank!

Katharina Stang



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

Schirmherr Steffen Bilger MdB, Parlamentarischer Staatssekretär a. D.  
 • Gemeinnützig und als besonders förderungswürdig anerkannt  
 • Unterstützt durch den Krebsverband Baden-Württemberg

**DER PARITÄTISCHE**  
UNSER SPITZENVERBAND

## 15. Ärzte- und Patientenseminar

### 9. April 2022

Online über Zoom

Ärztliche Leitung: Herr Professor Dr. med. Dr. h. c. Wolfram G. Zoller  
 Katharinenhospital Stuttgart

Gefördert nach §20h SGB V durch die GKV Baden-Württemberg

## Ärzte- und Patientenseminar am 9.4.2022

Am 9. April 2022 fand das jährliche Ärzte- und Patientenseminar von TEB e.V. statt. Wie schon im vergangenen Jahr waren wir aufgrund von Corona gezwungen, die diesjährige Veranstaltung 2022 online über ZOOM durchzuführen.

Trotz der Herausforderungen haben wir wieder interessante Beiträge zu den verschiedensten Themen zusammengestellt. Unsere eingeladenen Referenten aus den unterschiedlichsten Fachbereichen haben die Vorträge hervorragend und laienverständlich vorgetragen.

Frau Katharina Stang und Herr Professor Dr. med. Karel Caca (Ludwigsburg), der heute Herrn Professor

Wolfram G. Zoller (Stuttgart) in seiner Funktion als 1. Vorsitzender des Wissenschaftlichen Beirats und auch der Ärztlichen Leitung von TEB e. V. Selbsthilfe vertrat, begrüßten die zahlreich zugeschalteten Zuhörer aus ganz Deutschland.

Bevor wir in die Präsentation und Diskussion der Themen einstiegen, stellte sich Herr Patrick Ristau aus Lübeck kurz vor. Vielen ist er bereits von seinem Forschungsprogramm bekannt, zu dem er noch immer Interviewpartner sucht und das er am 7. Juli 2022 in der Online-Gruppe noch einmal vorstellen wird. Gemeinsam moderierten Herr Ristau und ich die Veranstaltung.

Über „Welche Bedeutung hat Bauchspeicheldrüsenkrebs - Stand heute“ und die aktuellen Behandlungsmethoden referierte Herr Prof. Dr. Caca.

Die einzige Möglichkeit, den Bauchspeicheldrüsenkrebs als Ganzes zu heilen, stellt nach wie vor die Operation - häufig gefolgt von Chemotherapien - dar. Nach dem heutigen Stand hat sich in puncto Chemotherapie seit dem letzten Ärzte- und Patientenseminar noch nicht viel Neues ergeben. Und auch die Bestrahlungstherapie, wie man sie beispielsweise beim Brustkrebs kennt, spielt in der Therapie von Menschen mit Bauchspeicheldrüsenkrebs kaum eine Rolle. Was allerdings für manche Betroffene ►►►

mit besonderen Merkmalen infrage kommt, ist die Gen- und Immuntherapie. Hier ist es sehr wichtig zu wissen, ob man die Genmutationen, die eine solche Behandlung überhaupt erst zulassen, in sich trägt. Die dem Vortrag anschließende Diskussion zeigte deutlich, dass die Teilnehmer sehr genau wissen, worum es geht und gezielte Nachfragen stellten. Sehr klar, intensiv und verständlich wurden alle Fragen von Herrn Professor Dr. Caca beantwortet. Das Fazit vom Professor war: „Leider hat sich bisher unsere Hoffnung, dass wir unserem Ziel, Bauchspeicheldrüsenkrebs besser zu erforschen und damit sich eine höhere Heilungschance ergibt, nicht erfüllt.“

Danach referierte Herr Professor Dr. med. Benno Stinner (Stade) über das Thema: „Tumore der Bauchspeicheldrüse - Worüber reden wir eigentlich?“ Operation an der Bauchspeicheldrüse, die sowohl die Entfernung von Kopf, Körper, Schwanz oder gar die komplette Entfernung der Bauchspeicheldrüse ist bisher die einzige Heilungsoption für Bauchspeicheldrüsenkrebs.

Auch in der Linderung der Symptome kommt dem Chirurgen eine wichtige Rolle zu. Daneben beinhaltet dieser Vortrag neben den fachlichen auch sehr viele menschliche Aspekte, wie zum Beispiel, dass ein Chirurg erst einmal auf den Menschen, seine Erkrankung und seine Wünsche eingehen sollte und ihm keine Behandlung und Therapie, die er nicht möchte, überstülpt. Wichtig dabei ist, alles offen und klar anzusprechen und dem Betroffenen und seinen Angehörigen Zeit zu geben, sich zu entscheiden. Das offene Ansprechen, das Verstehen und die Möglichkeit, sich den Raum und die Zeit für Entscheidungen zu geben, hat den Vorteil, dass der Betroffene und seine Angehörigen wissen, auf was sie sich bei einer Operation einlassen. Ein informierter Patient kann eine informierte Entscheidung für oder auch gegen eine Operation treffen. Zudem verlaufen die Operationen meist besser und Komplikationen treten weniger auf.

Ich glaube, die Botschaft von Herrn Professor Dr. Benno Stinner: „Worüber reden wir“, war klar und verständlich. Für ihn als Operateur ist es wichtig, dass die notwendige Behandlung, die anschließenden Therapien und auch die Menschlichkeit vereint in einem persönlichen Gespräch stattfinden müssen. Seine Worte waren: „Ein Chirurg muss wissen, worüber er spricht, was das Ziel ist und warum eine Operation ein Schlüssel sein kann, die Lebenszeit und Lebensqualität auf lange Sicht zu erhalten.“

Leider musste der Vortrag „Leben ist Bewegung“ mit Herrn Dr. Stephan Kress (Landau-Pfalz) aus dringenden Gründen abgesagt werden. Er wird zu einem späteren Zeitpunkt in einer Onlinegruppe nachgeholt. Hierzu werden wir rechtzeitig informieren.

Doch wer glaubt, dass wir dadurch Zeit gespart hätten, der liegt falsch. Wir nutzten die Zeit, um mit beiden Referenten über die Situation in den Kliniken wegen Corona und deren Folgen zu sprechen. Bei allem, was die Referenten uns aus ihren eigenen

Erfahrungen im Hinblick auf die Situation in den Kliniken wie auch der eigenen Gesundheit erzählten, war zu spüren, dass sie es zurzeit alles andere als leicht haben. Corona hat und wird noch einiges in den nächsten Jahren verändern.

Auch die Frage nach einer guten Versorgung, wie wir sie seit Jahrzehnten kennen, wird eine andere werden. Es fehlt an Personal und Zeit. So mancher Arzt und auch das Pflegepersonal kommt an seine Grenzen und dass dadurch die Patienten leiden, wissen wir. Wie sagte einer der Ärzte: „Wenn ich dem einen mehr Zeit widme, muss ich sie bei einem anderen einsparen, auch wenn das sehr weh tut und uns nicht befriedigt. Aber das ist der heutige Stand.“

Genau das ist auch das Thema, das viele Betroffene und auch Angehörige bewegt, sie fühlen sich nicht mehr gut versorgt, aufgehoben und behandelt. Sie fühlen sich oft ausgegrenzt und trauen sich nicht, ihre Ängste, Sorgen und Nöte anzusprechen. Doch leider gibt es im Moment ▶▶▶





**In Pandemiezeiten leider selten geworden - ausreichend Zeit für Patienten und Betroffene**

kein Patentrezept, wie man mit dieser Situation umgehen sollte oder wie man sie ändern könnte.

Bevor wir zum Schluss der Veranstaltung kamen, übergab ich den Vorsitz des Wissenschaftlichen Beirats an Herrn Professor Dr. Benno Stinner mit den Worten: „Lieber Herr Professor Stinner, von ganzem Herzen bedanke ich mich bei Herrn Professor Zoller für unsere gute Zusammenarbeit im letzten Jahr und hoffe und wünsche mir, dass auch wir beide gut miteinander zurecht kommen. Lassen Sie uns unsere Arbeit mit dem heutigen Tag beginnen. Danke!“

Herr Professor Stinner bedankte sich bei mir und allen Teilnehmern und meinte: „Wir werden das schon schaffen, liebe Frau Stang! Was ich aber jetzt schon versprechen kann, wenn es irgendwie möglich ist, wird das nächste Ärzte- und Patientenseminar wieder in der Musikhalle stattfinden. Wir brauchen alle Menschen um uns herum.“

Ganz besonders dankte ich Herrn Professor Dr. Caca, Herrn Professor Dr. Stinner, Herrn Ristau und meinem Mann für ihr persönliches und ehrenamtliches Engagement, das dazu beigetragen hat, dass diese Veranstaltung bei den Teilnehmern sehr positiv aufgenommen wurde.

Das war ein tolles Schlusswort. Danke für Euer Kommen, die Diskussionen und bis zum nächsten Jahr. Ich freue mich auf Euch!

Eure Katharina Stang

## Der Jahresabschluss wäre erheblich teurer, wenn wir keine gute Vorarbeit leisten würden

### Vertrauen ist gut

Wie jedes Jahr kam auch in diesem Jahr unser Steuerberater in der Geschäftsstelle vorbei, um uns den Jahresabschluss 2021 persönlich zu überreichen. Es ist für uns immer ein besonderer Tag.

Seit unserer letzten Begegnung ist ein Jahr vergangen und einiges Neues hat sich ereignet, wie z. B. der Umzug in die neue Bundes- und Landesgeschäftsstelle.

Bereits bei der Begrüßung spürt man die grenzenlose und seit Jahren bestehende Vertrautheit zu unserem Steuerberater. Wir fühlen uns rundum gut aufgehoben bei ihm und wissen, dass wir mit unseren Sorgen, die sich um Finanzen oder Steuern bewegen, zu ihm kommen können.

Voller Stolz zeigten wir ihm unsere neue Geschäftsstelle und waren gespannt, was er dazu meinte. „Schön haben Sie es hier. Ja, Ihre Mitarbeiter und Sie können sich sicher wohlfühlen. Die Räume sind sehr hell und optimal eingerichtet. Es ist sicher auch ein Vorteil, dass jetzt alles auf einer Etage ist und auch behindertengerecht und dass es sehr zentral liegt.“

Dieses Lob tat uns allen sehr gut! Bevor wir zum geschäftlichen Teil übergangen, sprachen wir bei einer Tasse Kaffee über dies und das, auch darüber, was sich steuerlich geändert hat und worauf unbedingt geachtet werden muss. Wie so oft kamen wir natürlich auch auf Corona zu sprechen und was die Zeit der Pandemie mit uns gemacht hat. Man spürte, dass diese Zeit auch bei ihm Spuren hinterlassen hat. Die Arbeit, Vorschriften, Verhaltensregeln und Kosten zeigen coronabedingt deutliche Veränderungen, und zwar in jeder Branche.

Jetzt kamen wir auf den Jahresabschluss zu sprechen. Wie immer gab es ein dickes Lob vom Steuerberater. Die gesamte Buchführung war auch im Jahr 2021 sauber und



ordentlich, keine einzige Rechnung fehlte. Jede Eingangs- und jede Ausgangsbuchung war nachvollziehbar belegt. Wie sagte unser Steuerberater: „Korrekt, sauber, ordentlich und tadellos. Bitte machen Sie weiter so!“

Dass sich die saubere und korrekte Buchführung auch in den Kosten niederschlägt, ist ein weiterer Vorteil für uns. Der Jahresabschluss wäre erheblich teurer, wenn wir keine gute Vorarbeit leisten würden. Auch für die gute und saubere Buchführung gab es anerkennende Worte. Wir saßen noch eine Weile zusammen und plauderten über das vergangene Jahr, das für alle Beteiligten ein besonderes Jahr war und uns allen sehr viel abverlangt hat. Die vielen Änderungen, die sich zwangsläufig durch Corona ergaben, führten zum Umdenken, zu Mehrarbeit und einem höheren Zeitaufwand.

Wir gaben der Hoffnung Ausdruck, dass das Jahr 2022 besser wird als das vergangene, und verabschiedeten uns bis zum nächsten Mal.

Als wir definitiv wussten, wann unser Steuerberater den Kassenabschluss überreichen wird, luden wir zeitgleich unsere Kassenprüfer am 24.02.2022 zur Kassenprüfung ein. Nach der Begrüßung und ein paar freundlichen Worten begannen Herr Bruno Kistenfeger, Herr Rudolf Winter und Herr Wolfgang Unterlöhner mit ihrer Kassenprüfung.

Jeder Ordner, jeder Beleg, jede Spende wurden sorgfältig angeschaut und geprüft. Es gab keinerlei Nachfragen, weder an unsere Kassiererin noch an mich oder meinen Mann, alles war sauber abgelegt und verbucht.

Gegen 12:30 Uhr war die Kasse geprüft. Wir waren froh, dass wir das Jahr 2021 positiv abschließen konnten und in der Mitgliederversammlung im April 2022 die Entlastung von unseren Mitgliedern auf Grund des Vorschlags der Kassenprüfer sicher bekommen werden.

Herr Kistenfeger, Herr Winter und Herr Unterlöhner haben anschließend bescheinigt, dass die Kassenbücher ordentlich geführt wurden, und es gab keinerlei Beanstandung. Sie schlugen vor, die Kassiererin und

den Vorstand in der nächsten Mitgliederversammlung zu entlasten.

Voller Stolz nahmen Frau Frech, mein Mann und ich das Lob der Kassenprüfer entgegen. Es zeigte uns, dass wir zusammen, jeder in seiner jeweiligen Aufgabe, in Bezug auf die Finanzen gute Arbeit geleistet haben. Der diesjährige Abschluss ist vor dem nächsten Abschluss. Es geht wie im alten Jahr weiter, und wir werden wieder alles geben, um auch dieses Jahr erfolgreich abzuschließen.

Doch diesmal schwang Trauer mit.

Mich stimmte traurig, dass unser Kassenprüfer, Herr Bruno Kistenfeger, sich aus persönlichen Gründen in diesem Jahr nicht mehr zur Wahl stellt. Seit 2007, insgesamt 15 Jahre, hat er dieses Amt ausgeführt, und er war immer ein sehr, sehr angenehmer Kassenprüfer. Menschlich und fachlich stand er an unserer Seite und hatte immer ein offenes Ohr für unsere Sorgen und Freuden.

Wie viele unserer ehrenamtlichen Helfer kommt er in die Jahre. Das Alter schreitet voran, und so mancher muss seine ehrenamtliche Tätigkeit auf den Prüfstand stellen. Denn mit dem Alter kommen auch die gesundheitlichen Einschränkungen oder ganz einfach der Wunsch, aufzuhören.

„Lieber Bruno, Du bist Gründungsmitglied von TEB e. V., warst 10 Jahre Gruppenleiter der Regionalgruppe Lauter Fils und seit 2007 Kassenprüfer. Ich glaube sagen zu dürfen, Du hast TEB e. V. mitgeprägt und mit dazu beigetragen, dass TEB e. V. heute eine Organisation ist, die nicht nur in Baden-Württemberg, sondern weltweit bekannt ist. Du gehörst seit der ersten Stunde dazu und hast in all den Jahren und in all Deinen Ämtern gezeigt, dass Du voll und ganz hinter TEB e. V. stehst. Auch hat sich während dieser Zeit eine Freundschaft zwischen uns entwickelt. Wir konnten und können uns noch immer aufeinander blind verlassen. Unser gegenseitiges Vertrauen war und ist grenzenlos und nichts, aber auch nichts, konnte unsere Freundschaft in Gefahr bringen.“

Von Herzen wünsche ich mir, dass wir uns niemals aus den Augen verlieren und wir noch einige Jahre zusammen TEB e. V. begleiten können. Du aus der Ferne und ich noch mitten im Geschehen. Danke für eine schöne Zeit, in der wir viel erreicht haben.“

Mit dem Wissen, dass Herr Kistenfeger bei der nächsten Wahl nicht mehr antritt, konnte ich Frau Liane Bieber für das Amt des Kassenprüfers



Von ganzem Herzen dankten der Vorstand und ganz besonders ich Herrn Kistenfeger für seine Tätigkeit und wünschten ihm auf diesem Wege schon einmal alles Liebe und Gute, vor allem gute Gesundheit. Ich richtete ein paar persönliche Worte an ihn:

neu gewinnen. Dafür bin ich sehr dankbar.

Frau Liane Bieber, Herr Rudolf Winter und Herr Wolfgang Unterlöhner werden sich bei der nächsten Mitgliederversammlung zur Wahl stellen. Danke!

Katharina Stang

### Brückenwörter

Angabe - Bein - Bild - Brot - Hitze - Kapsel - Kuchen - Nest - Preis - Sessel

<b>Fracht</b>										<b>Angabe</b>
<b>Gelantine</b>										<b>Riss</b>
<b>Adler</b>										<b>Bau</b>
<b>Kaese</b>										<b>Blech</b>
<b>Butter</b>										<b>Rinde</b>
<b>Leder</b>										<b>Lift</b>
<b>Zeit</b>										<b>Tafel</b>
<b>Tropen</b>										<b>Schild</b>
<b>Licht</b>										<b>Schirm</b>
<b>Hosen</b>										<b>Bruch</b>

### Rätseln zum Zeitvertreib

Heute gibt es von uns ein zweites Rätsel zum Zeitvertreib. Machen Sie sich ans Raten und ergänzen Sie die waagerechten Begriffe mit Hilfe der obenstehenden Brückenwörter. Die Buchstaben in den grau schraffierten Kästchen ergeben von oben nach unten gelesen das gesuchte Lösungswort. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Rätseln!

## 16. Mitgliederversammlung am 30. April 2022

Am 30. April 2022 fand die Mitgliederversammlung wie im vergangenen Jahr online statt.

Ordnungs- und satzungsgemäß wurden alle Mitglieder eingeladen. Was in diesem Jahr anders war, waren die Vorstands- und Kassenprüferwahlen. Damit wir diese online durchführen konnten, wurde die Satzung dahingehend geändert. Pünktlich um 16 Uhr waren wir bereit zum Starten, da aber noch einige Teilnehmer nicht verbunden waren, haben wir noch ein paar Minuten gewartet.

die schwersten Zeiten mit den wichtigsten Entscheidungen, die es seit Bestehen von TEB e. V. gab. Mit voller Kraft, Zuverlässigkeit, Hilfsbereitschaft, Mut, Kraft und Zielstrebigkeit hat der Vorstand hinter mir gestanden.

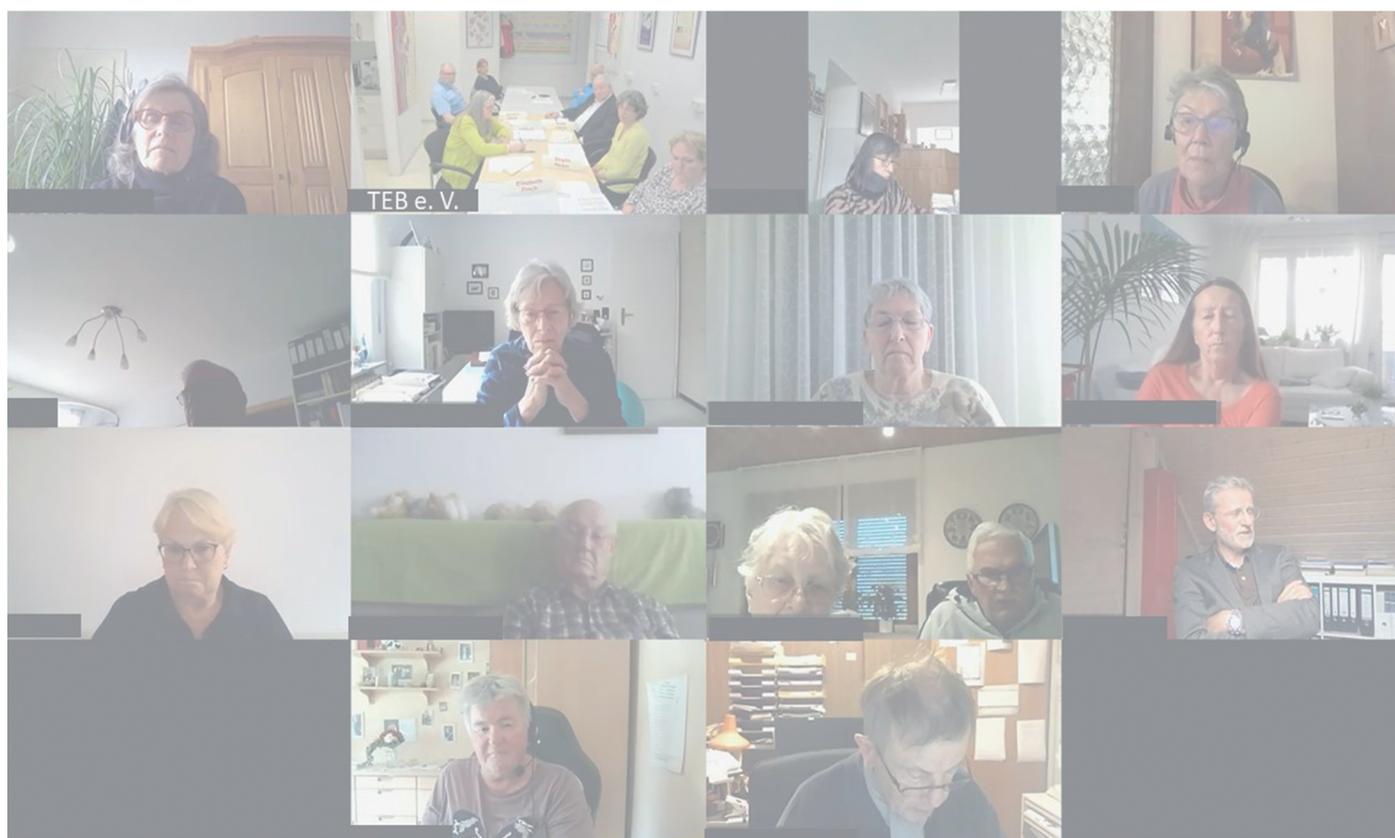
Ein besonderer Dank geht an Herbert Hölsch, er hat uns nicht nur fachlich, sondern auch praktisch und handwerklich geholfen und unterstützt. Danke an Euch alle!

Es folgte der Rechenschaftsbericht, in dem wir das letzte Jahr seit der letzten MV Revue passieren ließen

forderungen. Erschwerend kommt hinzu, dass viele unserer Betroffenen nicht kommen, weil sie Angst vor Ansteckung haben. Ob und wie weit sich dies in der nächsten Zeit ändert, bleibt abzuwarten.

Vorsichtig starten wir, nachdem wir das Ärzte- und Patientenseminar auch nur online abhalten konnten, mit der ersten Präsenzveranstaltung: dem Benefizkonzert mit der Country Band R.E.A.C.H. am 28.5.2022. Wir alle sind gespannt, wie viele Besucher tatsächlich kommen werden.

Ja, zu einem Rechenschaftsbe-



So gegen 16:10 Uhr begrüßten der komplette Vorstand und Herr Rudi Winter (Kassenprüfer) die Teilnehmer an dem Bildschirm.

Als erste Vorsitzende übernahm ich die Leitung der heutigen Mitgliederversammlung und stellte gleich zu Beginn die Beschlussfähigkeit fest.

Danach bedankte ich mich bei dem Vorstand für die gute Zusammenarbeit in den letzten zwei Jahren. Besonders dankte ich für die zweite Hälfte des Jahres 2021. Ohne zu übertreiben kann ich sagen, es waren

und unsere verschiedenen Veranstaltungen, Aktivitäten und Projekte genauestens erläuterten und darstellten.

Ja, man spürte, Corona ist noch nicht vorbei und so manches, was wir geplant hatten, konnte nicht umgesetzt werden.

Veranstaltungen bis zum März dieses Jahres und auch Gruppentreffen konnten nicht in Präsenz abgehalten werden. Jeder Versuch, eine Veranstaltung zu planen, stellte und stellt uns noch immer vor große Heraus-

richt gehört auch, den aktuellen Stand der aktiven Mitglieder zu nennen. Hier waren wir zufrieden, obwohl wir viele Mitglieder für immer verloren haben, gab es auf der anderen Seite auch viele Neuzugänge.

Alles in allem konnten wir unsere Aufgaben und Ziele wieder erreichen. Beratungen, sowohl persönlich als auch telefonisch, waren nicht wesentlich weniger geworden.

Online-Gruppen sind nach wie vor sehr gefragt und werden ▶▶▶

sehr gut besucht.

Inzwischen haben wir die 30. Ausgabe unseres TEB Magazins herausgebracht, was uns auch sehr stolz macht und immer noch der Renner ist.

Der Film „Leben mit Bauchspeicheldrüsenkrebs“ sowohl in Deutsch als auch in Englisch fand großen Anklang.

Unser Kochbuch ist so gut angekommen, dass wir in Kürze die zweite Auflage in Druck geben müssen.

Am Ende konnten wir feststellen, dass trotz Corona das Jahr positiv abgeschlossen werden konnte.

Es folgte der Kassenbericht, der ausführlich von Frau Elisabeth Frech, Kassiererin, vorgetragen, erklärt und erläutert wurde. Wer möchte, kann die Bücher nach vorheriger Absprache jederzeit in der Geschäftsstelle einsehen.

Herr Rudi Winter bat die Mitglieder, den Vorstand zu entlasten. Er führte aus, dass die Kassenbücher von Herrn Bruno Kistenfeger, Wolfgang Unterlöhner und ihm geprüft wurden, es gab keinerlei Beanstandung.

Der Vorstand enthielt sich der Stimme, alle anderen Teilnehmer entlasteten den Vorstand einstimmig.

Bevor wir zu den Wahlen kamen, nutzte ich die Gelegenheit und bedankte mich bei Herrn Bruno Kistenfeger für seine jahrelange Treue und geleistete Arbeit. 16 Jahre hat er regelmäßig die Kassen geprüft. Es war für uns eine sehr gute Zusammenarbeit mit ihm. Der Vorstand und alle Teilnehmer dankten ihm mit einem kräftigen Applaus oder man sah klatschende Hände am Bildschirm.

Leider konnte er heute nur online dabei sein, deshalb gibt es den Geschenkkorb, den wir ihm überreichen wollten, erst am Montag. Sichtlich bewegt, verabschiedete er sich als Kassenprüfer und meinte, ja, es war eine schöne Zeit, aber alles hat einen Anfang und ein Ende. Dem stimmten alle zu und doch hoffen wir, dass wir ihn nicht aus den Augen verlieren. Er hat TEB e. V. maßgeblich geprägt.

Nun wurde es ernst, bevor wir

wählen konnten, mussten wir einen Wahlleiter wählen. Ich schlug Herrn Frank Biester aus Leipzig vor. Nachdem er sich persönlich vorgestellt hat, wurde er einstimmig gewählt.

Der Wahlleiter fragte, wie der Vorstand gewählt werden soll, einzeln oder in einer Blockwahl? Es wurde entschieden, dass die erste und zweite Vorsitzende einzeln und die anderen drei im Block gewählt werden.

Dazu bat er Frau Katharina Stang, Frau Birgitt Mayer, Frau Elisabeth Frech, Herrn Klaus Bibow und Herrn Herbert Hölsch, sich persönlich vorzustellen. Was jeder tat und gleichzeitig auch dabei erwähnte, dass sie oder er bei einer Wiederwahl die Wahl annehmen werde.

Alle wurden einstimmig gewählt! Herr Biester dankte dem alten, der auch gleichzeitig der neue Vorstand ist, und wünschte uns weiterhin eine gute und sichere Hand.

Es folgte die Wahl der Kassenprüfer, diese wurde in Blockwahl abgehalten. Herr Rudi Winter stellte sich persönlich vor.

Herr Wolfgang Unterlöhner war an Corona erkrankt und übermittelte mir, dass er im Falle der Wiederwahl diese annimmt.

Frau Liane Bieber stellte sich neu zur Wahl, leider auch in Abwesenheit, sie war im Urlaub. Schriftlich teilte sie mit, dass sie sich zur Wahl stellt und auch diese im Falle der Wahl annimmt.

Alle drei Kassenprüfer wurden einstimmig gewählt. Auch hier dankte Herr Biester den Gewählten für ihr Engagement und ihren Einsatz.

Mir blieb, mich bei Herrn Biester für die Wahlleitung recht herzlich zu bedanken.

Nun musste der Haushaltsplan 2022 zur Genehmigung vorgelegt werden. Dies übernahm unsere Kassiererin. Sehr genau verlass sie die Zahlen und erklärte, was diese zu bedeuten haben. Dabei hat sie die geplanten Einnahmen und Ausgaben sowohl von Land und Bund sorgfältig gegenübergestellt.

Sie fragte, ob es Fragen oder Einwände gäbe, da es keine gab, bat sie um Zustimmung. Diese wurde einstimmig erteilt.

Wir kamen zum letzten Punkt „Verschiedenes“.

Sehr offen und ehrlich haben wir die jetzige Situation bei TEB e. V. beschrieben und auch erläutert, warum wir den einen oder anderen Schritt gehen oder wie wir die Weichen in den nächsten zwei Jahren stellen müssen.

Wie in jedem Verein plagen uns Nachwuchssorgen und der Vorstand ist in die Jahre gekommen.

Danach ließ ich Herrn Professor Stinner zu Wort kommen, der uns immer wieder während der Veranstaltung mit seinen guten Ideen unterstützte.

Welchen Stellenwert hat die >>>



Selbsthilfe in der nahen Zukunft, was hat Corona verändert und was können wir tun?

Sehr klare und ehrliche Worte fand Herr Professor Stinner, er weiß auch nicht, wie es weiter geht, aber er glaubt, dass wir ein paar harte Jahre vor uns haben.

Die Selbsthilfe wird sich verändern, nur wie, ist und bleibt ein Fragezeichen. Wir werden dies bei unserer nächsten Sitzung mit dem Vorstand und dem Wissenschaftlichen Beirat, dessen Vorsitzender Herr Professor Stinner ist, besprechen.

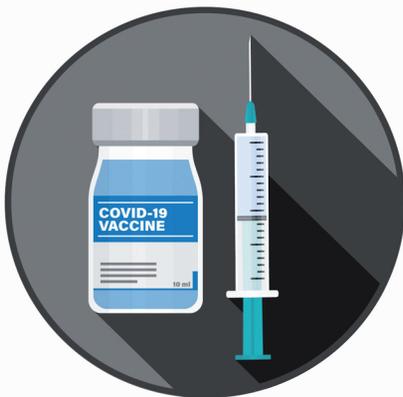
Nun kamen noch die Teilnehmer zu

Wort. Bitte, Katharina, lasst die Online-Gruppen nicht ausfallen, meinte eine Teilnehmerin.

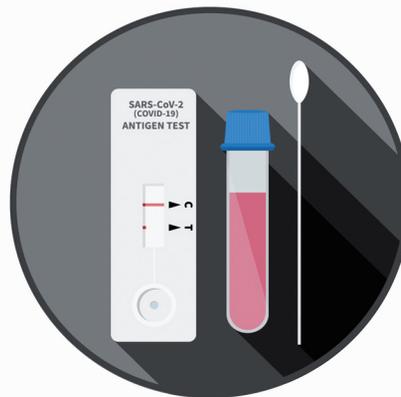
Ich danke allen, die heute anwesend waren, die damit auch ihr Interesse an TEB e. V. gezeigt und unserer Arbeit die notwendige Anerkennung und Wertschätzung gaben.

Katharina Stang

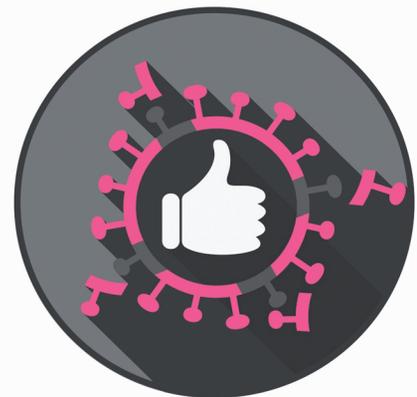
### 3G-Regel gilt bei uns nach wie vor!



Geimpft



Getestet



Genesen

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.

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  
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) DE20ZZZ00000350167	Mandatsreferenz (wird von TEB e. V. nachgetragen) TEBeVJ-BeitragM0
--	---

**SEPA-Lastschriftmandat**

Ich ermächtige

Name des Zahlungsempfängers TEB e. V. Selbsthilfe
--

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

Name des Zahlungsempfängers TEB e. V. Selbsthilfe
--

auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

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

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

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

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

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

**Online-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 04.07.22 / 01.08.22 / 05.09.22 / 10.10.22 Uhrzeit 15.00 – 17.30  
 Gruppe 2 04.07.22 / 01.08.22 / 05.09.22 / 10.10.22 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 13.07.22 / 10.08.22 / 07.09.22 / 05.10.22 Uhrzeit 14.30 – 17.00  
 Gruppe 2 13.07.22 / 10.08.22 / 07.09.22 / 05.10.22 Uhrzeit 17.00 – 18.30

**Mittlerer Neckarraum** Ort: Geschäftsstelle TEB e. V. Selbsthilfe, Karlstr. 42, 71638 Ludwigsburg  
 - in Patenschaft mit RG Unterland **Achtung: Termine finden wieder dienstags statt.**  
 - in Patenschaft mit RG Hohenlohe

Gruppenleitung Katharina Stang Tel. 07141/418 35  
 Gruppe 1 05.07.22 / 02.08.22 / 30.08.22 / 27.09.22 / 25.10.22 Uhrzeit 14.30 – 17.00  
 Gruppe 2 05.07.22 / 02.08.22 / 30.08.22 / 27.09.22 / 25.10.22 Uhrzeit 17.00 – 18.30

**Mittlerer Neckarraum** Gruppe Hinterbliebene  
 Gruppleitung Liane Bieber  
 Geplante Aktivitäten Bei Interesse bitte die monatlichen Aktivitäten und Termine in der Geschäftsstelle erfragen!

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

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

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

Gruppenleitung Katharina Stang Tel. 07141/418 35  
 Gruppe 1 14.07.22 / 11.08.22 / 08.09.22 / 06.10.22 Uhrzeit 15.00 – 17.30  
 Gruppe 2 14.07.22 / 11.08.22 / 08.09.22 / 06.10.22 Uhrzeit 17.30 – 19.00

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



## BAYERN

**Allgäu-Schwaben**

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

Gruppenleitung  
 Gruppe 1  
 Gruppe 2

Ursula Krug  
 05.07.22 / 02.08.22 / 06.09.22 / 11.10.22  
 05.07.22 / 02.08.22 / 06.09.22 / 11.10.22

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

**Unterfranken**

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

Gruppenleitung  
 Gruppe 1  
 Gruppe 2

Katharina Stang  
 22.07.22 / 19.08.22 / 16.09.22 / ~~14.10.22~~ entfällt  
 22.07.22 / 19.08.22 / 16.09.22 / ~~14.10.22~~ entfällt

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

## HESSEN

**Rhein-Main**

Ort: Klinikum Darmstadt GmbH, Gebäude 85, großer Konferenzraum  
 Bleichstr. 19/21, 64283 Darmstadt

Gruppenleitung  
 Gruppe 1  
 Gruppe 2

Katharina Stang  
~~09.08.22 / 30.08.22 / 27.09.22 / 25.10.22~~  
~~09.08.22 / 30.08.22 / 27.09.22 / 25.10.22~~

**Achtung:** Nach Rücksprache mit Herrn  
 Prof. Schimanski finden diese Termine nicht statt.

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

## NIEDERSACHSEN

**Elbe Weser**

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

Gruppenleitung  
 Gruppe 1  
 Gruppe 2

Katharina Stang  
 28.07.22 / 22.09.22  
 28.07.22 / 22.09.22

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

## NORDRHEIN-WESTFALEN

**Kölner Bucht**

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

Gruppenleitung  
 Gruppe 1  
 Gruppe 2

Katharina Stang  
 25.07.22 / 19.09.22  
 25.07.22 / 19.09.22

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

## RHEINLAND-PFALZ

**Südpfalz**

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

Gruppenleitung  
 Gruppe 1  
 Gruppe 2

Katharina Stang  
 19.07.22 / 16.08.22 / 13.09.22 / 11.10.22  
 19.07.22 / 16.08.22 / 13.09.22 / 11.10.22

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

## SACHSEN

**Leipziger Land**

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

Gruppenleitung  
 Gruppe 1  
 Gruppe 2

Katharina Stang  
 22.08.22 / 17.10.22  
 22.08.22 / 17.10.22

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

**Mittel- und Südsachsen**

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

Gruppenleitung  
 Gruppe 1  
 Gruppe 2

Katharina Stang  
 18.10.22  
 18.10.22

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

Die Termine können sich aus verschiedenen Gründen jederzeit ändern. Bitte fragen Sie in unserer Geschäftsstelle nach und melden sich, um besser planen können, bei Teilnahme verbindlich an: Tel. 07141 956 3636.

TEB e.V.

## Termine im Überblick

Juli - Oktober 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 Ludwigsburg  
Facharzt: Prof. Dr. med. Thomas Schiedeck  
Ärztlicher Direktor, Klinik für Allgemein- und  
Viszeralchirurgie  
gemeinsam mit Frau Katharina Stang, Vorsitzende TEB e. V.

#### Jeden Dienstag von 11:00 bis 12:00 Uhr

Ort: 71640 Ludwigsburg, Klinikum Ludwigsburg  
Facharzt: Prof. Dr. med. Karel Caca  
Ärztlicher Direktor Medizinische Klinik I  
Facharzt für Gastroenterologie, Hämatologie und Onkologie  
gemeinsam mit Frau Katharina Stang, Vorsitzende TEB e. V.

**Anmeldung erforderlich unter Telefon: 07141 - 956 3636**

### 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

#### 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

#### 07.09.2022 von 15:00 bis 16:00 Uhr

Thema: Moderne minimalinvasive OP-Verfahren an  
der Bauchspeicheldrüse  
Experte: Herr Prof. Dr. med. Thomas Schiedeck

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

**Expertentelefon  
07141 - 956 3638**

**Veranstaltungstermine unter Vorbehalt. Änderungen sind jederzeit möglich.  
Bitte fragen Sie in unserer Geschäftsstelle nach Tel. 07141 9563636.**

Änderungen vorbehalten



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](mailto:katharina.stang@teb-selbsthilfe.de).  
Adresse und/oder Telefonaten werden nicht veröffentlicht.

Sehr geehrte Frau Stang,  
Herzlichen Dank für Ihre guten Wünsche zu meinem 80. Geburtstag. Ich bin dankbar, dass ich diesen Geburtstag feiern durfte.

Liebe Grüße und auch Ihnen alles Gute und danke für Ihre Arbeit!

E. Sch.

Hallo Katharina,  
vielen Dank für Deine liebevolle Aufklärung und Beratung. Endlich habe ich verstanden, worum es eigentlich bei meiner schweren Erkrankung geht und warum die eine oder andere Behandlung sein muss.

Deine ruhigen, besonnenen und klaren Worte taten mir gut und gaben mir gleichzeitig Mut für das, was noch kommt.

Herzlichen Dank für alles, was Du für uns Betroffene tust und dass wir uns immer und in jeder Situation an Dich wenden dürfen.

H.

Hallo Katharina,  
endlich geht es wieder los! Das erste Gruppentreffen war wie immer interessant und schön. In gewohnter Runde, mit tollen Themen, gutem Kaffee und Kuchen konnten wir uns austauschen und erfahren, wie es allen während der Pandemie ohne TEB erging.  
Danke, gebe nicht auf! Mach weiter so!

S. H.

---

Liebe Katharina, man sah Dir an, dass es Dir gesundheitlich nicht gut geht und dennoch hast Du uns, wie in alten Zeiten, Mut und Hoffnung vermittelt und das Gefühl der Zusammengehörigkeit gegeben. Egal ob in der Online- oder Präsenzgruppen, beim Ärzte- Patientenseminar, Mitgliederversammlung, immer bist Du da und steuerst das Schiff. Wir Mitglieder können uns zu 100% auf Dich verlassen. Nun glaube ich, aus Deinen Worten herausgehört zu haben, dass Du langsam müde wirst und Deine Kraft nachlässt. Das macht mir und sicher vielen Betroffenen Angst! Bitte gebe nicht auf, wir brauchen Dich!

Ein jahrelanges Mitglied

## 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**

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!

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

KLEINGELD-AKTION

für  
TEB e. V.

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





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

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](mailto:geschaeftsstelle@teb-selbsthilfe.de)

Internet: [www.teb-selbsthilfe.de](http://www.teb-selbsthilfe.de)

Twitter: [https://twitter.com/TEB\\_Selbsthilfe](https://twitter.com/TEB_Selbsthilfe)

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