Ausgabe Nr. 31 | September 2022

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

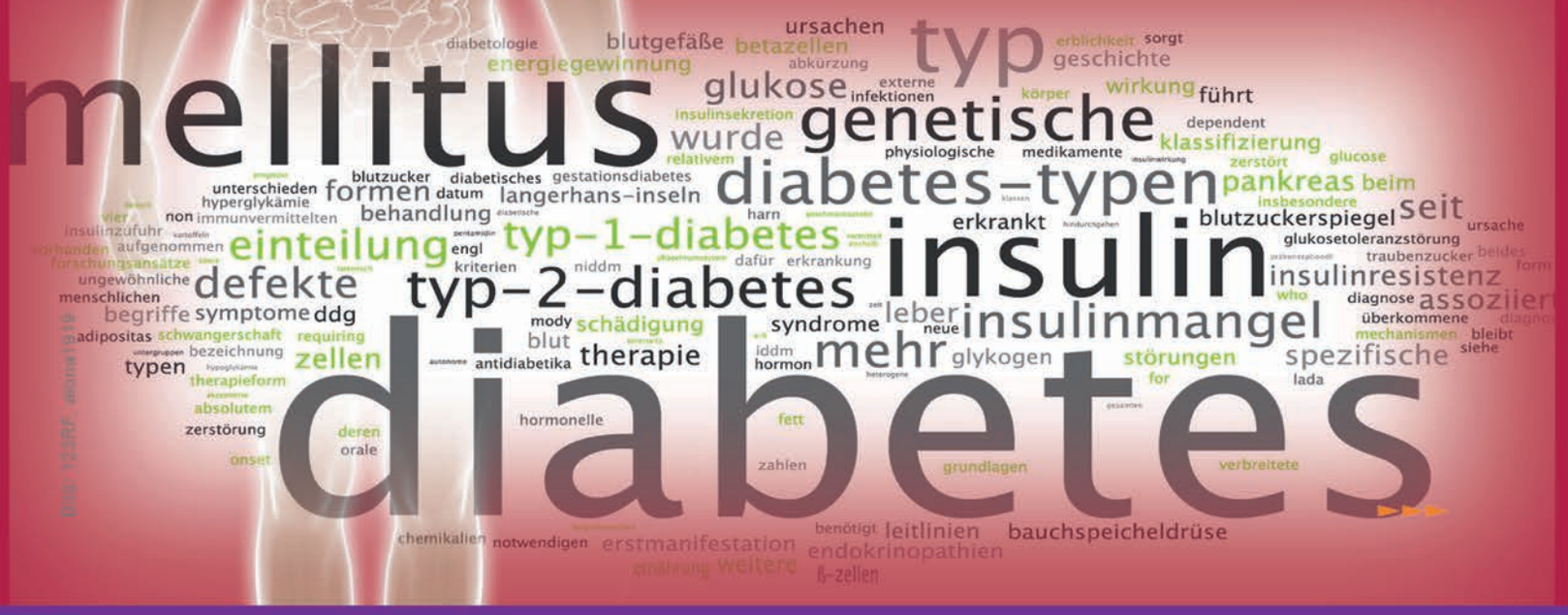
TEB MAGAZIN

TREFFPUNKT
Erfahrung
Beratung
Begleitung

Ein Organ - zwei Funktionen

EPI (Exokrine Pankreasinsuffizienz) und Diabetes liegen oft zusammen

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 Bauchspeicheldrüsenerkrankte.

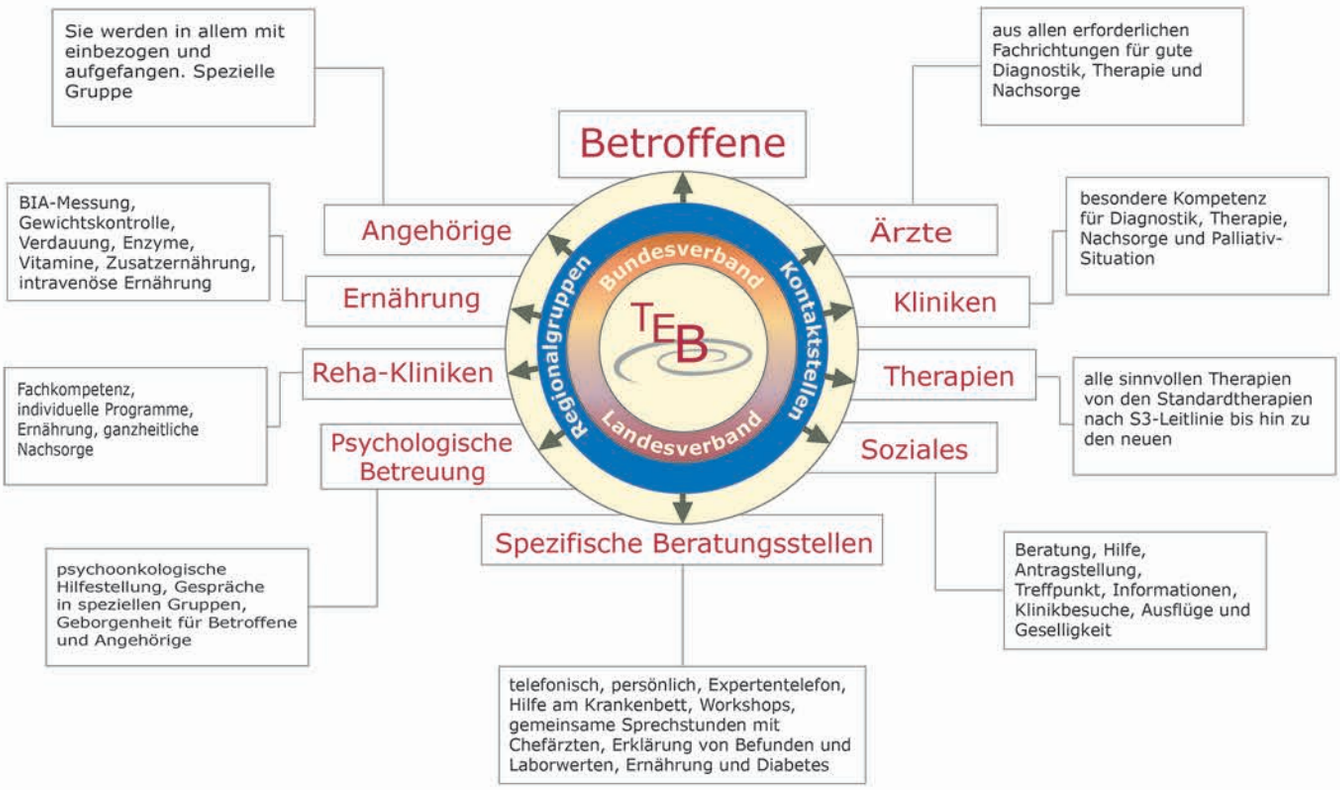
Unterstützt wird der Landesverband TEB e. V. Selbsthilfe, gegründet in Baden-Württemberg, vom Krebsverband Baden-Württemberg sowie mit Förderungen nach § 20 h SGB V der Krankenkassen. Seit 1. Februar 2012 ist TEB e.V. Bundesverband und Landesverband mit Regionalgruppen und Kontaktstellen und führt in 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,
schon wieder ist September und wir befinden uns mitten im Herbst, die Tage werden kürzer und man hat wieder mehr Zeit für sich und vielleicht auch dafür, unser Magazin zu lesen. Da kommt unsere Ausgabe 31 gerade richtig.
Neben ganz vielen wissenswerten und wichtigen Themen haben wir als Hauptthema „Exokrine Pankreasinsuffizienz und Diabetes - Doppeltes Leid“ gewählt. Wir sind sicher, dass Sie wieder Neues beim Durchblättern unseres Magazins erfahren werden.
Noch immer müssen wir mit Corona leben und vieles bei TEB e. V. auf andere Füße stellen. Wir erfahren in allen Planungen bezüglich Veranstaltungen oder auch Gruppentreffen, dass sich das soziale Verhalten komplett verändert hat. Heute müssen wir bei unseren Planungen die Frage stellen, nehmen die Menschen die Angebote wieder wahr oder wollen sie aus der Sorge heraus, sich mit Corona anzustecken, lieber zu Hause bleiben?
Egal, wie wir das Blatt drehen, die Bedürfnisse der Menschen haben sich total verändert und damit auch die Selbsthilfe. Nichts ist mehr, wie es war.
Ich will nicht verschweigen, dass wir in den letzten beiden Jahren vor so manche Herausforderung gestellt wurden, die uns viel Zeit und Kraft gekostet hat, und dennoch haben wir sie gemeistert.
Wir konnten auch in dieser schweren Zeit unsere Aufgaben und Ziele weiterhin erfüllen, ja sogar ausbauen. Die vielen positiven Rückmeldungen von Betroffenen und deren Angehörigen geben uns den Mut, weiterzumachen.
Doch alleine schaffen wir es nicht, wir brauchen dringend Nachwuchs bei den ehrenamtlichen Helfern, z. B. aus dem Raum Ludwigsburg und der näheren Umgebung. Wir suchen Menschen, die uns in der Vorstandsarbeit unterstützen und bereit sind, einige Stunden im Jahr dafür zu investieren. Ganz dringend suchen wir zur Unterstützung unserer Kassiererin jemanden, der ihr bei dieser ehrenamtlichen Tätigkeit zur Seite steht und sie entlastet.
Wir wissen, dass wir niemals unsere Ehrenamtlichen überfordern dürfen. Sie müssen wissen, dass sie Hüter ihrer Zeit sind und bleiben. Doch eins ist auch klar: Ohne Kassierer stehen bei TEB e. V. die Räder still, wir müssten aufhören. Sollten Sie Interesse haben, melden Sie sich bei uns, wir werden Sie über alles ausreichend informieren.
Vielen Dank!

Ich wünsche Ihnen eine angenehme Zeit und weiterhin alles Gute, passen Sie auf sich auf! Viel Freude bei der Lektüre des neuen Magazins.

Ihre Katharina Stang

Grafik: 123RF, abluecup

Menschen, die uns in der Vorstandsarbeit unterstützen und bereit sind, einige Stunden im Jahr dafür zu investieren. Ganz dringend suchen wir zur Unterstützung unserer Kassiererin jemanden, der ihr bei dieser ehrenamtlichen Tätigkeit zur Seite steht und sie entlastet.

INHALTSVERZEICHNIS

TEB e.V. Selbsthilfe 2
Vorwort 3
Um was geht es ? 4
Nachruf 5
Doppeltes Leid 6-9
Hautprobleme bei Diabetes 10-13
Benefizkonzert 14-16
Rezept 17
Wir danken „ProCent“ 18
Erstes Treffen nach der Pandemie 19-20
Spende 20
Mein runder Geburtstag 21
Auf Tour 22-25
Informationsveranstaltung 26
Es war einmal 27-28
Welt-Pankreaskrebstag 29
Regionalgruppe Südpfalz 30-31
Leserbrief, Wir suchen 32
Brückenrätsel 33
Kleingeldaktion 34
Beitrittserklärung 35-36
Termine Regionalgruppen 37-38
Termine im Überblick 39
Kontakt 40

IMPRESSUM
Herausgeber: TEB e.V. Selbsthilfe, Bundes- und Landesgeschäftsstelle, Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, 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, skdesign, blueringmedia, Santosh Chavan. 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.

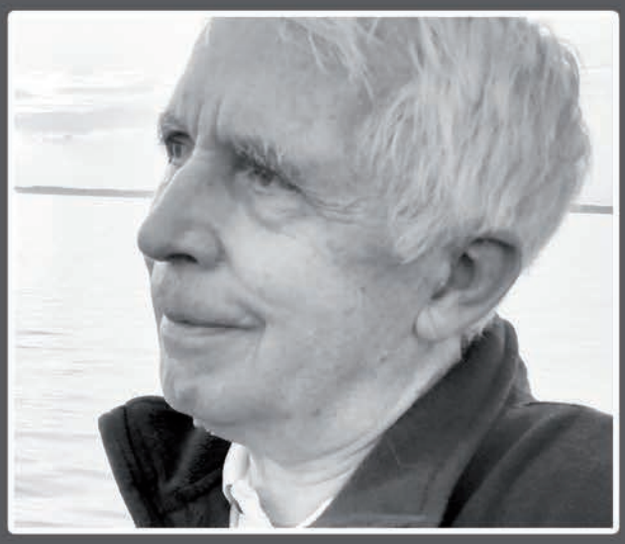
Grafik: 123RF, Sebastian Kaulitz

Herr Prof. Josef Beuth

Die Nachricht vom Tod von Herrn Professor Josef Beuth hat uns, insbesondere mich, tief bewegt, traurig und betroffen gemacht.
Auch wenn wir wissen, dass das Leben endlich ist, stehen wir am Ende erschüttert, fassungs- und sprachlos da.
Meine erste Begegnung mit Herrn Professor Beuth war im November 2016. Wir waren damals auf der Suche nach einem erfahrenen Arzt, der uns bei den vielen Anfragen aus dem Bereich der komplementären Medizin unterstützen sollte. Herr Professor Beuth war uns aus zahlreichen Vorträgen und Veröffentlichungen bekannt.
Ohne lange zu zögern, rief ich ihn an und trug ihm mein Anliegen vor. Spontan bot er uns seine Hilfe an und wurde sogleich Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat von TEB e. V.
Sein persönliches Engagement, ob es beim Schreiben der Infomappen oder seine Teilnahme mit den verschiedensten Themen in den Online-Gruppen war, stellte für uns alle eine große Bereicherung und wichtige Hilfe dar.
Besonders zeichnete ihn seine außergewöhnliche Menschlichkeit aus, weswegen er sehr beliebt bei unseren Mitgliedern war.
Noch heute klingen mir die Worte von Herrn Professor Beuth in den Ohren, als er in einer Online-Gruppe allen Teilnehmern das Du anbot. „Ich bin der Josef und ich freue mich, mit Euch auf Augenhöhe zu kommunizieren. Lasst einfach das förmliche Sie weg und wir werden eine wunderbare Zeit miteinander haben."
Doch wer geglaubt hat, dass das Du nur für heute galt, der irrte sich. Von jetzt an war Herr Professor Beuth für mich und viele andere der Josef.
Er lebte Menschlichkeit und Großherzigkeit. Das durfte ich, aber auch viele andere, im Umgang mit ihm spüren und erleben.
Wir verlieren einen großartigen Menschen, der noch lange in unseren Herzen und Gedanken weiterleben wird.
Der Vorstand von TEB e. V. Selbsthilfe, der Wissenschaftliche Beirat, Mitarbeiter sowie alle Mitglieder danken ihm für die Zeit, in der er unsere Organisation engagiert und selbstlos viele Jahre unterstützt hat.
Wir werden Herrn Professor Beuth nie vergessen. Sein Wirken, seine Menschlichkeit, seine positive Ausstrahlung werden in unseren Herzen bleiben.
Unsere Gedanken sind bei seiner Frau, seiner Familie und bei allen, die um ihn trauern.

Katharina Stang
1.Vorsitzende

Bild: privat



Herr Prof. Josef Beuth

Nachruf

Doppeltes Leid
Ein Organ - zwei Funktionen

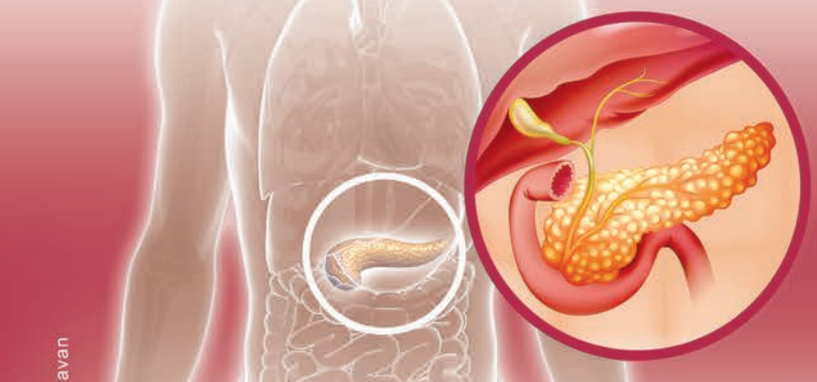
EPI (Exokrine Pankreasinsuffizienz) und Diabetes liegen oft zusammen

Bei von Tumoren, Entzündungen, Verdauungsenzymmangel und/oder Operationen der Bauchspeicheldrüse liegt häufig zusätzlich auch noch die Zuckerkrankheit Diabetes mellitus vor. Wie ein Verdauungsenzymmangel und der Diabetes mellitus zusammenhängen, warum eine Enzymbehandlung nicht nur die Verdauungsbeschwerden verbessern kann und worauf Betroffene achten sollen, beschreibt der folgende Text.

Ein Organ – zwei Funktionen

Die Bauchspeicheldrüse hat zwei wichtige Funktionen – zum einen ist sie durch die Herstellung der Hormone Insulin und dessen Gegenspieler Glucagon für die Regulation des Blutzuckers verantwortlich (endokrine Funktion), zum anderen bildet sie wichtige Verdauungsenzyme (exokrine Funktion) und leistet damit einen erheblichen Beitrag zur Verdauung und damit Verwertung der Nahrung und Aufrechterhaltung der Körperfunktionen.

Während die Hormone zur Blutzuckerregulation in den Langerhans´schen Inseln gebildet werden, werden die Verdauungsenzyme in den Azinuszellen produziert. Beide Regionen der Bauchspeicheldrüse liegen räumlich nah beieinander, sie haben gemeinsame Blutge- ►►►



Grafiken: 123RF, skdesign, blueringmedia, Santosh Chavan

fäße und werden durch gemeinsame Nervenfasern gesteuert. Wird das eine Zellgewebe durch Krankheiten, Infektionen oder Medikamente etc. zerstört, ist meist auch das andere betroffen. Das ist der Grund, warum ein Diabetes mellitus und eine exokrine Pankreasinsuffizienz, bei der die Bildung der Verdauungsenzyme beeinträchtigt ist, häufig zusammen auftreten.

Ob zunächst der Diabetes oder die exokrine Pankreasinsuffizienz (EPI) vorliegt, ist noch nicht geklärt. Jedoch steht fest: Mehr als 2,7 Millionen Menschen mit Diabetes in Deutschland leiden auch an einer EPI. Diese ist bei jedem zweiten Menschen mit Typ 1 und etwa jedem dritten mit Typ 3c Diabetes, bei denen eine Erkrankung oder Operation der Bauchspeicheldrüse die Ursache für den Diabetes ist, können bis zu 83 Prozent betroffen sein, vor allem wenn die Bauchspeicheldrüse ganz oder teilweise entfernt wurde. Auf der anderen Seite hat jeder zweite von akuter Pankreatitis und 40-70 % der von chronischer Pankreatitis Betroffenen auch einen Diabetes mellitus.

Je länger ein Diabetes mellitus besteht, desto wahrscheinlicher ist es, dass neben der Insulin- und Glukagonbildung gleichzeitig auch die Produktion der Verdauungsenzyme abnimmt. Nachgewiesen wird die EPI jedoch meist über den Stuhltest auf Pankreas-Elastase 1. Dieses Markerenzym wird mit zunehmender Stärke der EPI geringer. In bildgebenden Verfahren ist dann oft auch eine zunehmend krankhafte Veränderung des Bauchspeicheldrüsengewebes zu sehen.

Wichtig! Bei Pankreaserkrankungen kann sich ein Diabetes mellitus einstellen.

EPI - Die Gefahr für den Blutzuckerspiegel

Durch die EPI wird hauptsächlich die Fettverdauung gestört. Unmittelbar nach dem Essen kommt es zu Durchfällen mit hohem Anteil von unverdautem Nahrungsfett, dem sogenannten Fettstuhl. Er ist lehmfarben, stechend scharf und riecht unangenehm. Er klebt in der Toilettenschüssel oder schwimmt im Spülwasser obenauf. Über Monate und Jahre immer wieder auftretende Durchfälle und Fettstuhl sind lästig und beeinträchtigen die Lebensqualität der Betroffenen sehr. Eine gestörte Verdauung durch zu wenig Verdauungsenzyme kann sich aber auch negativ auf die Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse auswirken. Zu wenig Insulin wiederum reduziert die Bildung der Verdauungsenzyme - ein Teufelskreis.

Eine EPI-bedingte Verdauungsstörung bei Diabetes kann daher erhebliche Auswirkungen auf die Blutzuckereinstellung haben: Der Blutzuckerspiegel kann im Tagesverlauf deutlich schwanken (zwischen 50 und 350 mg/dl), beim insulinpflichtigen Diabetes kann auch der Insulinbedarf hoch und unregelmäßig (ca. 4-mal täglich) sein. Die Entgleisungen können selbst dann auftreten, wenn der HB1c-Wert (Maß für den Blutzuckergehalt im Blut) im Normbereich oder nur knapp darüber liegt (bei 4,4 - 6,5 % Norm). Treten solche Schwankungen auf, obwohl die Diabetes-Medikation nicht geändert wurde, ist eine EPI als Auslöser sehr wahrscheinlich. Nach dem Essen auftretende Blähungen, Völlegefühl, Durchfälle und Fettstuhl erhärten den Verdacht.

Da eine länger bestehende EPI zu einer Mangelernährung führen kann, ist ein hageres Aussehen, ungewollter Gewichtsverlust und ein niedriger BMI (Body Mass Index), sofern diese nicht auf einen Tumor zurückzuführen sind, ein deutliches Alarmzeichen für eine EPI. Dies gilt insbesondere für Typ 2-Diabetiker, die normalerweise mit Übergewicht zu kämpfen haben.

Betroffene mit diesen Symptomen und Blutzuckerschwankungen sollten sich unbedingt an ihren behandelnden Arzt wenden, denn es besteht sowohl die Gefahr einer Unterzuckerung (Hypoglykämie) als auch einer Übersäuerung des Blutes (Ketoazidose). Beide können Krankenhausaufenthalte notwendig machen und diabetische Folgeschäden nach sich ziehen.

Warnzeichen bei EPI + Diabetes:

- Durchfälle, Fettstuhl, Blähungen, gürtelförmige Oberbauchschmerzzen, im Tagesverlauf stark schwankende Blutzuckerspiegel,
- schlecht einzustellender Blutzucker,
- gesteigerter Insulinbedarf,
- hagere Statur, niedriger BMI, ungewollte Gewichtsabnahme.

Bild: 123RF, kagenmi

Sonderfall Pankreatektomie

Bei einer Bauchspeicheldrüsenoperation werden, je nach OP-Art, unterschiedliche Teile der Bauchspeicheldrüse entfernt.

Bei der Whipple-Operation wird neben dem Zwölffingerdarm, der Gallenblase, Teile der Gallenwege und eventuell auch ein Teil des Magens (Magenteilresektion) oder der Milz sowie der Kopf der Bauchspeicheldrüse entfernt. Dort liegen viele Azinuszellen.

Daher kann die Bauchspeicheldrüse nach einer Whipple OP und ►►►

nach einer vollständigen operativen Entfernung der Bauchspeicheldrüse, weniger bzw. keine Verdauungsenzyme mehr bilden. Der Betroffene wird enzympflichtig.
Bei einer Pankreasschwanz-Resektion werden Teile des Pankreaskörpers, des Pankreasschwanzes und der Milz entfernt. Im Schwanz der Bauchspeicheldrüse befinden sich vor allem die insulinproduzierenden Langerhans´schen Inseln. Sowohl eine Bauchspeicheldrüsenoperation als auch die Entfernung des Pankreasschwanzes haben zur Folge, dass der Körper gar kein oder nicht mehr genügend Insulin produzieren kann. Somit besteht ein insulinpflichtiger Diabetes mellitus Typ 3 c und somit die Gefahr von Unterzuckerung.

Hilfe für Verdauung und Blutzuckereinstellung

Die einzige Therapiemöglichkeit bei einer EPI ist die Einnahme von Arzneimitteln mit Verdauungsenzymen. Diese verrichten die Arbeit der fehlenden körpereigenen Verdauungsenzyme und schließen Fette, Kohlenhydrate und Eiweiße in der Nahrung auf.
So werden EPI-typische Beschwerden wie Durchfälle und Blähungen reduziert oder sie treten gar nicht mehr auf. Studien haben gezeigt, dass Verdauungsenzyme nicht nur EPI-Symptome mindern. Auch der Blutzucker lässt sich durch die konsequente Einnahme von Verdauungsenzymen während der Haupt- und Zwischenmahlzeiten sowie zu fetthaltigen Getränken besser einstellen und es kommt seltener zu Entgleisungen. Sogar der Insulinbedarf kann bei Typ 1-Diabetikern unter Umständen durch eine Enzymsubstitution reduziert werden, sofern noch genügend Bauchspeicheldrüsengewebe mit Langerhans´schen Inselzellen vorliegt (gilt nicht bei Betroffenen, bei denen die Bauchspeicheldrüse komplett entfernt wurde).

Verdauungsenzyme und ihre Anwendung

Für die Enzymersatztherapie stehen Arzneimittel mit Verdauungsenzymen aus Schweinepankreas (Pankreatin als Pellet in Kapseln oder Granulat) oder aus Reispilzen (Rizoenzyme als feines Pulver in Kapseln) zur Verfügung.
Diese Verdauungsenzyme können bei einer nachgewiesenen EPI vom Arzt verordnet und auch von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet werden.
Wichtig: Wenn man sie braucht, sind sie lebensnotwenig und müssen vom Arzt verschrieben und von den Kassen bezahlt werden.

Wie unterscheiden sich die vegetarischen von den tierischen Enzymen?

Die vegetarischen Rizoenzyme unterscheiden sich vom tierischen Pankreatin neben der Herkunft auch durch ihre Säurestabilität. Sie wirken bei pH 3-9 und können mit der Verdauung der Nahrung schon im sauren Magen beginnen und im Dünndarm fortsetzen. So haben sie mehr Zeit für die Verdauung als das säuresensible Pankreatin, das mit einem magensaftresistenten Überzug versehen ist und erst im Dünndarm wirken kann (pH 5-7).
Das wirkt sich auf die Dosierung aus: Für die Therapie der EPI werden weniger Enzymeinheiten der Rizoenzyme benötigt und die Enzymmenge wird kapselweise dosiert und muss nicht nach dem Fettgehalt der Nahrung errechnet werden. Die Kapseln enthalten daher nur 7.000 F.I.P.-Einheiten der Rizolipase, statt 10.000 bis 40.000 Einheiten Lipase bei tierischem Pankreatin. Betroffene sollten sich an die Empfehlungen der Hersteller, z. B. in der Packungsbeilage/Patienteninformation sowie die der behandelnden Therapeuten halten.
Das tierische Pankreatin aus der Schweinepankreas wird nach dem Fettgehalt der Nahrung berechnet: 1 g Fett 2.000-5.000 E. Die Enzympräparate sollten in einem sauren Milieu (pH unter 5,0) wie z. B. im Magen säuregeschützt vorliegen, um nicht vorzeitig inaktiviert zu werden. Steigt der pH über 5,0 (im Zwölffingerdarm), sollten die Präparate ihre Wirkung entfalten und aktive Enzyme freisetzen.
Wichtig! Tierisches Pankreatin und vegetarische Rizoenzyme werden unterschiedlich dosiert. Doch beide Enzyme haben ihren Stellenwert und können auch miteinander kombiniert werden. ►►►

Grafiken: 123RF, jo[illegible]zie

Praktische Hinweise für die Enzymeinnahme

Sowohl für Pankreatin als auch für die Rizoenzyme gilt: Je schwerer die EPI und je ausgeprägter die Beschwerden, desto mehr Enzyme müssen eingenommen werden. Treten trotz Enzymeinnahme noch Beschwerden auf, sollte die Enzymmenge daher erhöht werden. Die EPI kann beispielsweise auch fortschreiten, so dass immer weniger Verdauungsenzyme gebildet werden und durch mehr Enzyme von außen ersetzt werden müssen als zu Beginn der Therapie.

Auch bei besonders fettigen Mahlzeiten und großen Portionen oder einer Ernährungsumstellung, beispielsweise, wenn nach einem Klinikaufenthalt zu Hause langsam der Appetit wieder zurückkehrt und mehr gegessen wird, kann es von Vorteil sein, die Enzymmenge zu erhöhen. Eine Überdosierung der Enzyme ist nicht zu befürchten, da diese vom Körper nicht aufgenommen, sondern mit dem Stuhl ausgeschieden werden.

Verdauungssituation beim Diabetes

Bei einer schweren EPI, wie sie häufig bei Menschen mit Diabetes und nach einer Bauchspeicheldrüsenoperation vorliegt, müssen die Verdauungsenzyme im sauren Umfeld arbeiten, weil die Bauchspeicheldrüse kein Bicarbonat mehr produzieren kann, mit dem der saure Nahrungsbrei aus dem Magen neutralisiert wird.

Bei manchen gelangt der saure Speisebrei auch zu schnell in den Dünndarm (Sturzentleerung) oder der Speisebrei bleibt wegen diabetischen Nervenschädigungen zu lange im sauren Magen (Gastroparese/diabetische Neuropathie).

Eine Übersäuerung wird vom Therapeuten nicht gemessen. Bei nicht zufriedenstellender Wirkung von Pankreatin sollte die Möglichkeit einer Übersäuerung aber mitbedacht werden. In den genannten Fällen werden zu dem säuresensiblen Pankreatin dann häufig auch Säureblocker (PPI) eingenommen, damit die tierischen Enzyme arbeiten können.

Es können aber auch gleich säurestabile Rizoenzyme eingesetzt werden, die keine zusätzliche Komedikation benötigen, da sie sowohl im sauren als auch im neutralen Dünndarm wie auch im sauren Magen arbeiten.

Wichtig! Beim Diabetiker mit schwerer EPI und nach Bauchspeicheldrüsenoperation ist der Dünndarm übersäuert.

Ernährung bei Diabetes + EPI

Werden bei einer EPI Verdauungsenzyme eingenommen, können alle Nährstoffe gespalten und vom Körper aufgenommen werden. Eine spezielle EPI-Diät ist daher gar nicht notwendig. Im Gegenteil: Fett darf nicht vom Speiseplan gestrichen werden, ein Fehler, den viele Betroffene aus Angst vor möglichen Durchfällen immer wieder begehen. Ein Fettverzicht kann zu Mangelernährung und einer Unterversorgung mit Energie und wichtigen fettlöslichen Vitaminen (A, D, E, K) führen.

Bei einem bereits vorliegenden Enzymmangel können bis zur Normalisierung vorübergehend Vitaminsupplemente eingenommen werden. Auch die Einnahme von MCT-Fetten (mittelkettige Triglyceride), die vom Körper aufgenommen werden können, auch wenn kein fettspaltendes Enzym vorliegt, ist eine Übergangslösung.

Die Ernährung unter einer Enzymsubstitution sollte möglichst ausgewogen sein. Um die Bauchspeicheldrüse nicht weiter zu schädigen, sollte jedoch auf Alkohol und Tabak verzichtet werden. Eventuell kann individuell für einen gewissen Zeitraum auf ballaststoffreiche und blähende Nahrungsmittel verzichtet werden. Des Weiteren sollten zwingend die Ernährungsempfehlungen hinsichtlich des Diabetes mellitus und des Dumpingsyndroms nach Entfernung von Magenteilen befolgt werden.

Wichtig! Auch wenn häufig empfohlen wird, zu den Mahlzeiten nichts oder wenig zu trinken, die Flüssigkeitsmenge zur Einnahme der Verdauungsenzyme während der Mahlzeiten ist notwendig.

Wir danken Herrn Dr. Stephan Kress, Leiter des Diabetes Zentrums am Vinzentius-Krankenhaus Landau, für seine medizinische Unterstützung.

Katharina Stang

Wichtig!
Auch wenn häufig empfohlen wird, zu den Mahlzeiten nichts oder wenig zu trinken, die Flüssigkeitsmenge zur Einnahme der Verdauungsenzyme während der Mahlzeiten ist notwendig.

Bild: 123RF, anyaivanova

Hautprobleme
bei Diabetes und Bauchspeicheldrüsenkrebs

Wie schon in den letzten TEB Magazinen nehmen wir wieder ein Thema auf, dass nicht nur Diabetiker*innen, sondern auch Betroffene mit Bauchspeicheldrüsenerkrankungen betrifft.
Nicht nur bei Bauchspeicheldrüsenoperationen, sondern auch, wenn eine Behandlung durch Chemo und Bestrahlung notwendig ist, können wir unserer Haut, die auch in Mitleidenschaft gezogen wird, durch eine spezielle Hautpflege helfen, sich wieder zu regenerieren

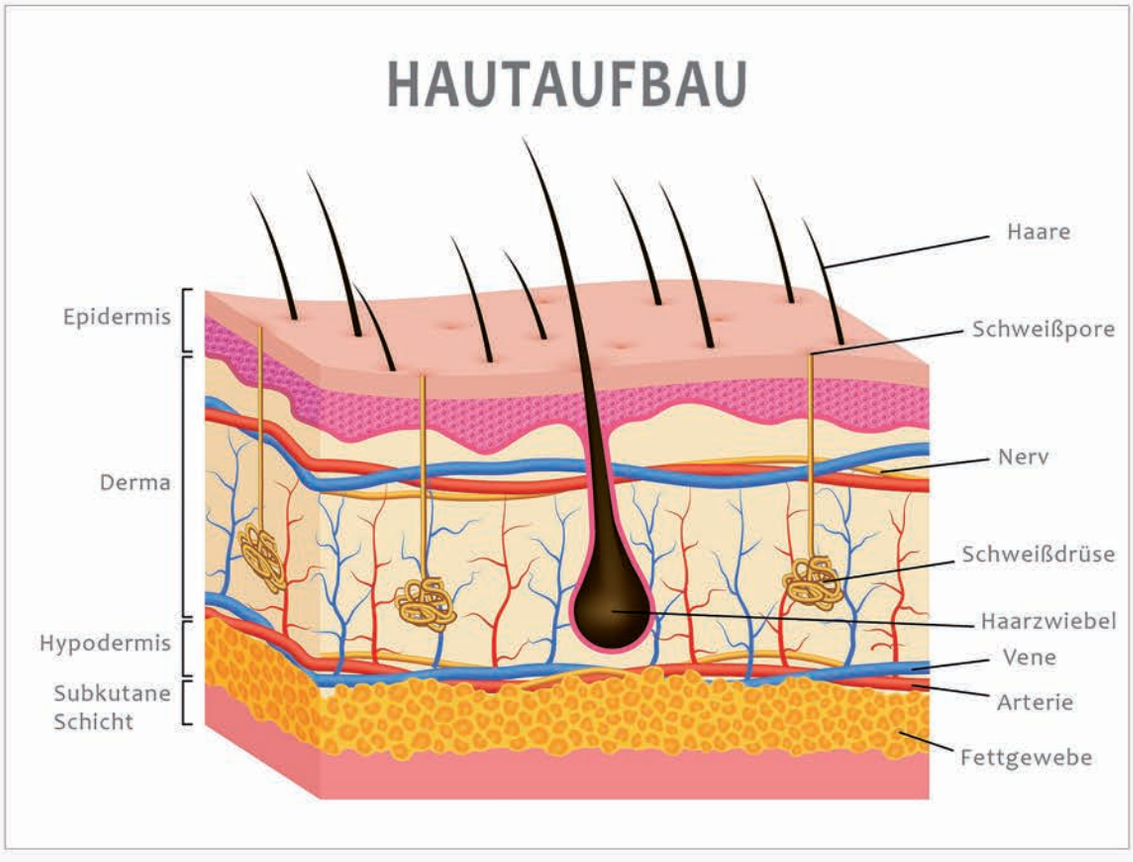
Was ist die Haut?
Ein lebenswichtiges, gleichzeitig das größte Organ unseres Körpers, ist die Haut, da sie die Oberfläche unseres Körpers bedeckt.
Die Haut (Cutis) bedeckt bei einem erwachsenen Menschen mittlerer Größe eine Fläche von eineinhalb bis zwei Quadratkilometern. Mit einer Stärke von einem bis zwei Millimetern wiegt das Organ zwischen dreieinhalb und zehn Kilogramm. Wenn man das Fettgewebe einrechnet, kann die Haut sogar ein Gewicht von 20 kg erreichen. Die Farbe der Haut hängt von der Blutmenge, dem Pigmentgehalt und der Dicke der obersten Hautschicht ab. Sie ist dehnbar und elastisch.

Die Funktionen der Haut
Die Haut hat vielfältige Funktionen, sie grenzt den Organismus gegen die Umwelt ab, schützt den Körper vor Hitze, Licht, Verletzungen, Krankheitserregern und Austrocknung. Die Körpertemperatur wird über die Haut durch Schwitzen reguliert. Sie kann Wasser und Fett speichern sowie das Vitamin D bilden.

Der Aufbau der Haut
Für diese wichtigen Aufgaben ist die Haut optimal aufgebaut. Unter dem Mikroskop erkennt man drei Schichten der Haut.

Die Epidermis (Oberhaut)
ist die oberste Schicht und bildet eine Schutzbarriere gegen eindringende Keime oder andere Fremdstoffe. Sie besitzt keine Gefäße und Nerven. Die Dicke der Epidermis variiert stark und hängt von der mechanischen Belastung ab. Die Zellen der Epidermis verhornen und werden dann abgestoßen. Sie erneuern sich ständig.

Die Dermis (Lederhaut)
ist die mittlere Schicht unserer Haut. Sie besteht aus Bindegewebs- und Kollagenfasern. Die Bindegewebsfasern sorgen durch ihre Elastizität dafür, dass die Haut die Druck- und Scherkräfte aushalten kann. In der Lederhaut befinden sich die Talg- und Schweißdrüsen, die Haarfollikel, sowie zahlreiche Nervenfasern zur Tast- und Vibrationswahrnehmung. Vom Alterungsprozess des Menschen ist besonders die Lederhaut betroffen.
Zusammen bilden Leder- ►►►



Grafiken: 123RF, microone

und Oberhaut die sogenannte Cutis (Haut).

Die Subcutis (Unterhaut)
ist die unterste der drei Hautschichten und besteht aus geschlossenen Bindegewebskammern, die mehr oder weniger Fettzellen enthalten. Das Fett wird entweder aus Kohlenhydraten direkt in der Zelle gebildet oder aus dem Blut in die Zellen aufgenommen. Der Fettanteil der Bindegewebskammern schwankt individuell je nach Geschlecht und Konstitution. Auch durch hormonelle Einflüsse kann sich der Fettanteil verändern. Das subkutane Fettgewebe befindet sich immer in der Nähe von Blutgefäßen. Dadurch kann das Überangebot von Fett schnell ins Gewebe abgegeben und gespeichert werden. Bei einer Mangelernährung kann das gespeicherte Fett rasch abgebaut und ans Blut abgegeben werden. Da das Fett einen höheren Brennwert als Kohlenhydrate oder Eiweiß hat, ist das Depotfett ein hochwertiger Energiespeicher. Ebenfalls ist der Körper durch das Depotfett gewissermaßen vor Unterkühlung geschützt.
Die Unterhaut ist mit der Lederhaut durch starke Bindegewebszüge fest verbunden. Diese verbinden sich mit den darunter liegenden Strukturen wie zum Beispiel Sehnen, Faszien und Knochenhaut. Die Verbindung kann an einigen Stellen des Körpers so stark sein, dass die Unterhaut mit ihrer Unterlage zu einem einheitlichen aber nicht verschiebbaren Gebilde wie die Kopfschwarte wird. An Stellen des Körpers wie z. B. am Ellenbogen, an den Fersen oder der Kniescheibe bildet die Unterhaut Schleimbeutel zur Dämpfung der mechanischen Belastung.
Die Subcutis kann außerdem Wasser in ihrem Gewebe binden und ist dadurch ein wichtiger Faktor für den Wasserhaushalt des Körpers.

Zu den Hautanhangsgebilden, die auch zur Haut gehören, zählen Haare, Nägel sowie die Schweiß- oder Talgdrüsen und Duftdrüsen.

Die **Haare** schützen vor Kälte und sind wichtige Tastorgane.

Die **Nägel** bestehen aus harten und dichten Hornzellen aus der Oberhaut. Mit ihrer Hilfe ist das feine Greifen möglich. Außerdem schützen sie Finger- und Zehenspitzen gegen Verletzungen.
Die Schweißdrüsen, insgesamt ca. 2-3 Millionen, befinden sich in der Lederhaut der Achselhöhlen, an den Fußsohlen sowie den Handinnenflächen. Der Schweiß dient dem Schutz der Haut sowie zur Temperaturregulierung. Die Schweißproduktion ist von verschiedenen Faktoren abhängig wie z. B. bei Stress.
Die Talgdrüsen befinden sich ebenfalls in der Lederhaut fast überall im Körper, außer in den Innenflächen der Hände und der Fußsohlen. Sie befinden sich meistens direkt in dem Ausführungsgang des Haarbalges. Der Talg besteht aus Fett, Cholesterin, Eiweiß und Elektrolyten und dient der Pflege von Haut und Haaren. Auch das Ohrenschmalz wird von den Talgdrüsen produziert.

Die Duftdrüsen sind wichtig für den Körpergeruch und befinden sich vor allem in den Achselhöhlen, bei den Brustwarzen sowie im Genitalbereich.

►►►

Vom Alterungsprozess des Menschen ist besonders die Lederhaut betroffen

Bild: 123RF, melnyk58

Hautveränderungen durch Diabetes

Diabetes wirkt sich nicht nur auf den Blutzucker aus, sondern viele Betroffene (ca. 80 %) leiden auch unter verschiedenen Hautproblemen. Durch den erhöhten Blutzuckerspiegel scheidet der Körper den überschüssigen Zucker vermehrt durch den Urin aus. Der Körper verliert dadurch Wasser, die Haut wird schlechter durchblutet und trocken. Wenn dabei das vegetative Nervensystem beschädigt wird, können die Schweiß- und Talgdrüsen nicht mehr genügend Sekrete bilden. Der notwendige Säureschutzmantel der Haut wird beschädigt. Es kann zu trockener, juckender, rissiger und leicht verletzlicher Haut kommen. Über kleine Kratzer und Verletzungen dringen dann Bakterien und Pilze in den Körper ein. Häufig leidet der Betroffene auch unter einer Immunschwäche, die dann eine rasche Ausbreitung der Infektion begünstigt. Antidiabetische Medikamente können ebenfalls allergische Reaktionen der Haut auslösen. Wenn Hautreaktionen auftreten, lohnt sich ein Blick auf den Beipackzettel und muss dann mit dem Arzt abgeklärt werden.

Welche Hautpflege bei Diabetes?

Eine gute Hautpflege für Diabetiker ist neben einer gut eingestellten Diabetes-Therapie unerlässlich. Dabei ist es wichtig, dass die Pflegeprodukte nicht zu fetthaltig sind, sondern Feuchtigkeit und Lipide enthalten. Um die Feuchtigkeit in der Haut zu binden, hilft es, Cremes und Lotionen mit Urea zu benützen. Die Lipide (z. B. Ceramide) kommen von Natur aus in der Haut vor, helfen ihr, die Feuchtigkeit zu bewahren und die Hautbarriere aufrecht zu halten.

Die Pflegeprodukte sollten nach Möglichkeit keine Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe enthalten. Wenn ein gut verträgliches Pflegeprodukt gefunden wurde, sollte man möglichst nicht mehr wechseln, da es bei der Verwendung von vielen unterschiedlichen Produkten zu weiteren Irritationen der Haut kommen kann.

Da heißes Wasser der Haut Feuchtigkeit entzieht, ist es günstiger, nur kurz mit lauwarmem Wasser zu duschen.

Um Irritationen an schwer zugänglichen Stellen zu verhindern, ist es wichtig, auf diese Stellen ein besonderes Augenmerk zu haben und sie immer sorgfältig abzutrocknen.

Hautpflege nach einer Operation

Die erste Wundheilung nach einer Operation dauert etwa sechs bis acht Wochen. Die Wundverschlüsse wie Klammern oder Fäden werden oft schon nach ein bis zwei Wochen entfernt. Der Bereich rund um die Wunde darf man meistens schon nach der Operation vorsichtig mit einer milden Waschlösung reinigen und zwar so, dass kein Wasser an die Wunde oder den Verband kommt. Die sonst übliche Körperpflege muss nicht eingeschränkt werden, solange man es schafft, dass der Bereich der Wunde, die Zugänge und Drainagen nicht feucht werden. Wenn die Abwehrkräfte des Körpers geschwächt sind, sollte man Einmalstofftücher oder -waschlappen zum Reinigen nehmen, damit keine Keime durch die Wunde in den Körper dringen können.

Nach der kompletten Abheilung der Wunde kann man nach Absprache mit dem Arzt mit einer Narbenpflege beginnen. Da das Narbengewebe aus Kollagenfasern besteht und parallel angeordnet ist, ist es nicht so flexibel wie die umliegende Haut. Auch enthält das Narbengewebe keine Schweiß- und Talgdrüsen, Haarfollikel sowie das für die Bildung von Pigmenten benötigte Melanozyten. Dadurch wirken die Narben heller. Außerdem kann sich das Gewebe der Narben nicht selbst mit Feuchtigkeit versorgen. Deshalb ist eine zusätzliche Narbenpflege erforderlich. Diese kann einige Wochen oder auch Monate nötig sein, bis sich der Wundbereich endgültig stabilisiert hat.

Silikonhaltige Gele verhindern das Austrocknen der Narbe, die unbehandelt mit Rötungen, Wucherungen oder auch unangenehmen Spannungsgefühlen reagieren kann.

Ebenfalls können Lymphdrainage, Massagen oder Bewegung des Wundbereiches durch einen Physiotherapeuten helfen, dass der Bereich besser durchblutet und aufgelockert wird. Auch überschüssiges Kollagen kann abgebaut werden und dadurch die Bildung von überschüssigem Narbengewebe verhindern.

Bei größeren Wunden können zum Beispiel formende Verbände oder elastische ►►►

Grafiken: 123RF, alexraths

Kompressionskleidung nach Absprache mit dem behandelnden Arzt angelegt werden.
Da das Narbengewebe kein schützendes Melanin bilden kann, ist es besonders wichtig, den Bereich keiner direkten Sonneneinstrahlung auszusetzen. Alternativ kann man den Bereich abdecken oder ein Sonnenschutzmittel mit hohem Schutzfaktor benutzen.
Damit der Heilungsprozess der Narbe nicht gestört wird, sollten nach Möglichkeit ruckartige Bewegungen sowie Zug- und Dehnbelastungen vermieden werden.

Hautpflege während einer Chemotherapie

Wenn die Krebserkrankung mit Chemotherapie, Bestrahlung oder anderen zielgerichteten Maßnahmen behandelt wird, kann aus verschiedenen Gründen die Haut unterschiedlich reagieren. Die Haut kann sich durch die Chemotherapie röten, schuppen oder austrocknen und jucken. Einige Betroffene leiden auch noch unter Ausschlägen, schmerzhaften Einrissen, sowie unter Verfärbungen oder Verhornung der Haut. Ebenso können die Nägel betroffen sein, indem sie schneller abbrechen oder Rillen bilden. Die Lebensqualität kann während der Behandlungsphase deutlich gemindert sein. Weil sie für andere Menschen gut sichtbar sein können, empfinden die Betroffenen die Veränderungen häufig als zusätzliche Belastung.
Krebsmedikamente greifen nicht nur die Tumorzellen, sondern alle Zellen an, die sich schnell teilen, also auch die Haut-, Schleimhautzellen und Nägel. Die Haut wird empfindlicher, ganz besonders die Schleimhäute im Verdauungstrakt und im Intimbereich.
Manche Medikamente machen vorübergehend sehr lichtempfindlich. Wer bisher leicht braun wurde, benötigt während der Therapie einen guten Sonnenschutz für Haut und Augen.
Auch allergische Reaktionen auf ein Medikament sind möglich. Es kann zu juckenden Knötchen, Quaddeln oder Hautausschlägen am ganzen Körper kommen. Diese sollten dann sofort mit dem Arzt abgeklärt werden.
Eine spezielle Form der Nebenwirkung durch die Chemotherapie ist das so genannte Hand-Fuß-Syndrom. Bei Betroffenen röten sich die Hände und Füße, es kann zu Schwellungen der Hände und Fußsohlen kommen. Außerdem kann es zu Kribbeln, Gefühlsstörungen und zu einem starken Wärmegefühl kommen.
Nicht alle Medikamente der Chemotherapie haben die gleichen Nebenwirkungen. Die Dosis und die Dauer der Behandlung spielen eine große Rolle. Darum ist es wichtig, schon vor Beginn der Behandlung mit dem behandelnden Arzt über mögliche Nebenwirkungen zu sprechen und nach der richtigen Hautpflege zu fragen.
Viele Betroffene müssen während einer Chemotherapie nichts an ihrer bisherigen Körperpflege ändern. Es kann allerdings sinnvoll sein, auf Naturkosmetika mit ätherischen Ölen und anderen Pflanzenextrakten zu verzichten, da sie potenziell reizende Inhaltsstoffe enthalten können.
Bei Hautreaktionen sollten die Betroffenen auf das Peeling, Enthaaren oder Rasieren verzichten, bis die Haut sich wieder beruhigt hat.
Während einer Chemotherapie kann es möglich sein, dass der Betroffene sehr empfindlich auf Düfte und Gerüche reagiert. Selbst das Lieblingsparfüm wird als unangenehm empfunden. Deshalb sollte man auch auf Duftstoffe in Seifen, Cremes, Deos oder Haarspray achten.
Die meisten Hautprobleme verschwinden während oder kurz nach Abschluss der Chemotherapie von selbst. Mit lindernden Medikamenten kann die Behandlungszeit in der Regel überbrückt werden. Bei schweren Nebenwirkungen wird der Arzt die Therapie anpassen oder auch unterbrechen.

Hautpflege während einer Strahlentherapie

Während der Strahlentherapie ist unsere Haut ebenfalls stark belastet. Die Strahlen treffen zunächst unsere Haut, die sie dann durchdringen, um zum eigentlichen Ziel, den Tumorzellen, zu gelangen. Dabei treten unter anderem lokale Reaktionen der Haut auf. Da oft mit einer Hochdosistherapie gearbeitet wird, sollte man auch immer an die Rückseite der bestrahlten Seite (Bauch-Rücken) denken.
Die typischen Symptome der Bestrahlung ähneln einem Sonnenbrand mit Rötung, Juckreiz, spannender oder schuppender Haut. Möglich sind aber auch stärkere Reaktionen wie Blasenbildung und Wunden. Die Probleme können oft erst nach 2 bis 3 Wochen nach Behandlungsbeginn auftreten. Sie klingen aber nach Therapieende wieder ab. Langfristig kann es nach Therapieende zu einer stärkeren Pigmentierung im bestrahlten Bereich sowie zu einer trockeneren, weniger elastischen Hautpartie kommen.
Da die Strahlentherapie für die Haut bereits eine starke Belastung darstellt, sollte man weitere Irritationen im bestrahlten Bereich vermeiden. Es ist notwendig, die betroffene Haut sauber und trocken zu halten. Bei Rötungen oder leichtem Juckreiz helfen Cremes mit hautberuhigenden Eigenschaften. Man sollte sie nur dünn auftragen, um einen Wärmestau zu vermeiden.
Generell gilt die regelmäßige Körperpflege wie auch bei der Chemotherapie. Wichtig zu wissen ist, dass die durch die Strahlentherapie belastete Haut nicht vergisst. Zu viel Sonne während der Therapie kann zu dunklen Pigmentflecken oder sogar zu Hautschäden führen.

Mechthild Maiß

Quellen:
https://www.netdoktor.de/anatomie/talgdruese/
https://www.lecturio.de/magazin/haut/
https://www.krebsinformationsdienst.de/leben/haare-haut-zaehne/hautprobleme.php
https://www.krebs-und-ich.de/ratgeber/koerperpflege/artikel/hautpflege-bei-strahlentherapie

Bild: 123RF, gtranquillity

10. Benefizkonzert mit der Country-Band R.E.A.C.H. am 28.05.2022 in der Musikhalle Ludiwgsburg

In der fast 2-jährigen Pause wegen Corona mussten alle unsere Veranstaltungen auf Eis gelegt werden, so auch die Benefizkonzerte. Bereits vor zwei Jahren hätten wir das 10. Konzert von R.E.A.C.H. feiern können, doch die Pandemie hat alles verändert.

Was lange währt, wird endlich gut, und so wagten wir es, dieses 10. Benefizkonzert wieder in gewohnter Weise anzugehen. Zaghaft starteten wir, denn keiner konnte wissen, ob das Konzert wirklich stattfinden kann oder ob wieder eine Anordnung vom Land Baden-Württemberg kommt und alle Mühe, wie so oft in den letzten Monaten, umsonst war.

Doch es ging gut und wir konnten das Konzert durchführen, wenn auch die Besucherzahlen bei weitem nicht an die herankamen, die wir in den Jahren davor hatten. Noch immer spürte man die Angst der Besucher, sich mit Corona zu infizieren.

Pünktlich um 19 Uhr begann die Band zu spielen, man fühlte, sie waren richtig „heiß“ und gaben ihr Bestes. Gut gelaunt, fröhlich und mit ihrem großen Repertoire spielten sie Song für Song und luden die Besucher ein, mitzutanzen, zu singen oder zu applaudieren.

Wie kann es anders sein, bevor die Band den ersten Song anstimmte, waren die ersten Tänzer bereits auf der Tanzfläche und standen in den Startlöchern.

Nach dem ersten Lied be- ►►►

Bilder: TEB e. V.

Benefizkonzert

grüßte ich auch im Namen von TEB e. V. alle Besucher und hieß sie herzlich willkommen. Selbstverständlich wies ich darauf hin, dass wir das Konzert nur durchführen konnten dank einer Projektförderung der GKV-Gemeinschaftsförderung Baden-Württemberg.

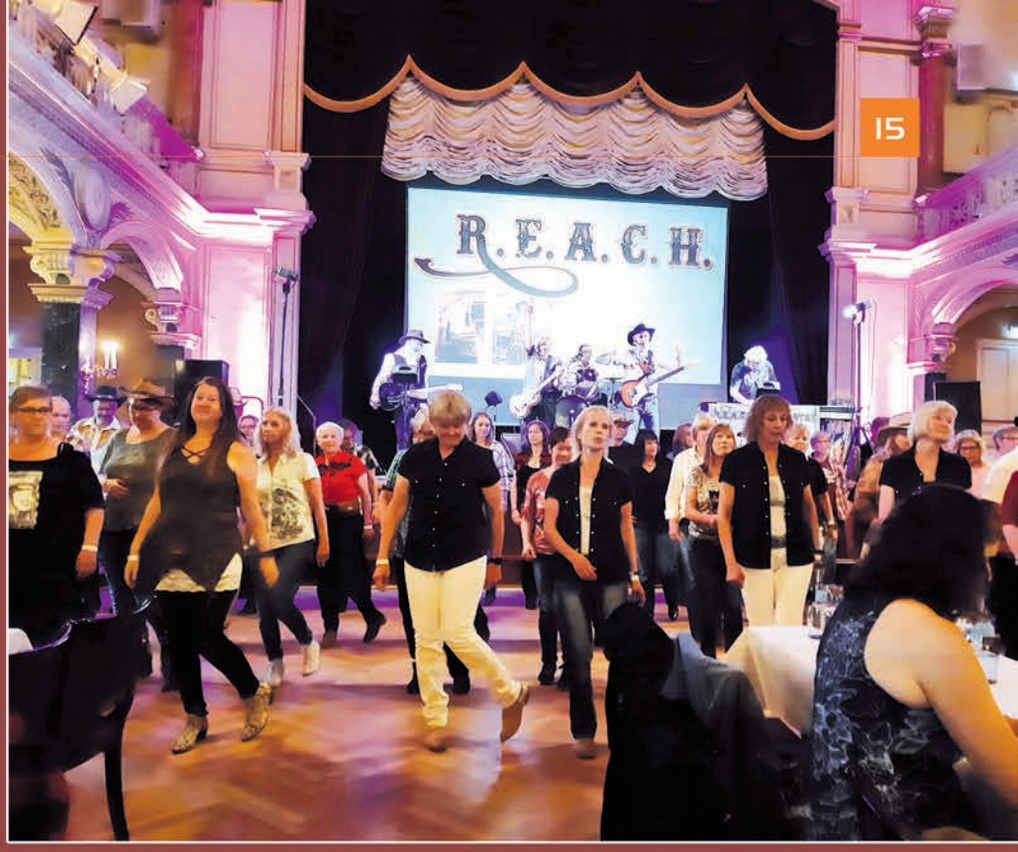
Fetzig und mit vielen bekannten und auch neuen Songs erfreute die Band die Herzen der Tänzer. Jeder kam auf seine Kosten und konnte das Tanzbein schwingen. Es war immer wieder schön anzusehen, wie die Tänzer in der Reihe standen und jeder der einzelnen Tanzschritte aufeinander abgestimmt war.

Zwei Stunden am Stück spielte die Band Song für Song, zwei Stunden lang war die Tanzfläche bis auf den letzten Platz gefüllt. Stimmungsvoll, humorvoll und immer zu einem besonderen Spaß bereit vergingen die ersten Stunden.

Bevor die Band zum zweiten Teil aufspielte, standen 4 Vorstandsmitglieder bereit, um sich bei den Musikern für 10 Benefizkonzerte für unseren Verein zu bedanken. Zehn Mal spielen für einen guten Zweck, das ist nicht selbstverständlich. Ja, insgesamt wurden in dieser Zeit 18.443,00 EUR eingespielt! Eine Summe, die uns immer wieder hilft, unsere Aufgaben und Ziele zu verwirklichen und durchzuführen. Aus diesem Grund war der Vorstand fast vollständig erschienen. Es war ein Zeichen von großer Wertschätzung.

Nach einer kurzen Ansprache gab es natürlich auch ein kleines Geschenk an die Musiker. Dabei haben wir uns sehr genau überlegt, was wir schenken könnten. Wir entschieden uns für ein Geschenk, das in Erinnerung bleiben sollte: Jeder Musiker erhielt ein Bild der Band in einem besonderen Rahmen. Dann gab es noch einen guten Tropfen, den sie gemeinsam mit ihren Partnern in Ruhe trinken können.

Ja, auch an meinen Mann und mich hat der Vorstand gedacht. Es gab einen Gutschein für ein Essen zu zweit. Was uns natürlich sehr gefreut hat, denn wir standen schon die letzten Tage ziemlich unter Stress, dass ja alles klappt und wir an alles gedacht haben. ►►►



Bilder: TEB e. V.

Benefizkonzert

Bilder: TEB e. V.

Dann ging es weiter mit Musik, bis 23 Uhr wurde gespielt, getanzt, gelacht und so manches persönliche Gespräch geführt. Es war eine sehr herzliche Stimmung, und wenn ich es nicht anders wüsste, hätte man meinen können, es gab nie Corona.
Nachdem die Band aufgehört hat zu spielen, wurde aufgeräumt. Auch hier hatten wir einige Helfer, die uns dabei unterstützten, alles wieder zu verpacken und ins Auto zu räumen.
Eine letzte gute Nacht, ein Händedruck und so manches in den Arm nehmen, verbunden mit einem lieben Wort, zeigte uns allen, es war wieder eine gelungene Veranstaltung.
Ein besonderer Dank geht an meinen Mann, der alles gegeben hat, nichts unversucht gelassen hat, damit dieser Abend gelingt! Seine stundenlange Arbeit, die Gestaltung des Hintergrunds, Platzreservierung, Organisation und Planung haben sich gelohnt. Ja, es war eine wunderschöne, harmonische Veranstaltung!
Danke an die Band, an alle Helfer und Besucher! Zusammen waren wir stark und haben wieder etwas Besonderes auf den Weg gebracht. Musik verbindet und trägt dazu bei, kranken Menschen in vielfältiger Weise zu helfen.
Danke an das Team Lacher für die Bewirtung und die Hausmeister der Musikhalle.
Ich hoffe, wir sehen uns im nächsten Jahr wieder, wenn die Band erneut für uns spielt. Wie hat einer der Musiker gesagt: „Wir sind für die nächsten zehn Jahre bereit!“
Gibt es ein besseres Versprechen für uns, die Besucher, Zuhörer und auch für die Tänzer?

Katharina Stang

Eintopf mit Weißkohl, Kidneybohnen und Hackbällchen

Zutaten für 4 Portionen:
750 g Weißkohl
300 g Kartoffeln
250 g Möhren
1 grüne Paprikaschote
1 Zwiebel
4 EL Öl
Salz, Pfeffer
Zucker
Chilipulver
2 TL Senf
1 gr. Dose passierte Tomaten
1 l Gemüsebrühe
1 kl. Dose Mais
1 gr. Dose Kidneybohnen
6 Stiele Thymian
3 Stiele Petersilie
1 TL Edelsüßpaprika
300 g gemischtes Hackfleisch
2 EL Magerquark
2 EL Paniermehl

Weißkohl waschen, vierteln, Strunk ausschneiden, in 1 cm Streifen schneiden, Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden. Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln, in Öl glasig andünsten.
Gemüse ca. 4 Minuten mitdünsten, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Chili würzen.
1 TL Senf dazugeben, mit Tomaten und der Gemüsebrühe ablöschen.
Anschließend ca. 20 Min. köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
Thymian und Petersilie waschen, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
Kidneybohnen und Mais abgießen, abspülen, unter den gegarten Kohl mischen, kurz mit erwärmen. (nicht mehr kochen).
Paprikapulver und etwa die Hälfte der Thymianblättchen dazugeben und abschmecken.

Hackfleisch zubereiten:
Hackfleisch mit Quark, Paniermehl, Senf, Salz und Pfeffer und restlichen Kräuter vermengen.
Aus der Hackmasse kleine Fleischbällchen formen. In Öl ca. 5 Min. goldbraun anbraten.
Anschließend in den Eintopf geben und ziehen lassen.
Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien:	485 kcal
Fett:	24 g
Kohlenhydrate:	37 g
Eiweiß:	23 g

TEB e. V. berechnet die Dosierung der Verdauungsenzyme mit 3.000 I. E. pro Gramm Fett.
Enzyme insgesamt: 72.000 I. E.

Bilder: 123RF, tycoon751, yelenayemchuk

Wir danken!

Einfach, schnell und unbürokratisch helfen. Das ist die Idee, die hinter der Mercedes-Benz Group AG ProCent-Initiative steckt.

Wir bewegen was.
Kleiner Beitrag - große Wirkung

ProCent

Eine Initiative von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Mercedes-Benz Group AG gemeinsam mit Gesamtbetriebsrat, Konzernsprecherausschuss und Unternehmensleitung.

Auch uns unterstützte die Mercedes-Benz Group AG ProCent-Initiative mit einer Spende in Höhe von 1.500,00 EUR, die wir für einen Computer incl. einem speziellen Programm zur Erstellung von Projekten über Layout verwenden.

Die Gesamtspende der Mercedes-Benz Group ProCent-Initiative setzt sich zur Hälfte aus den Cent-Beträgen der Beschäftigten und zur anderen Hälfte aus dem Unternehmensbeitrag zusammen.

Dieses ProCent-Konzept besteht seit 2011 und hat bereits mehr als 1.700 gesellschaftlich-soziale Projekte unterstützt - eine schöne gemeinsame Aufgabe der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, des Gesamtbetriebsrats sowie von Unternehmensleitung und Konzernsprecherausschuss der Mercedes-Benz Group AG.

Herzlich danken wir der Mercedes-Benz Group AG ProCent-Initiative, allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und besonders Frau Edeltraut Zierer, die mit ihrem Antrag den Stein ins Rollen brachte und ihnen die Arbeit von TEB e. V. vorstellte.

Es zeigt sich wieder einmal, dass Menschen, die in besonderer Weise von unserer Arbeit und Unterstützung gerade im Umgang mit Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, insbesondere Krebs, erfahren haben, oftmals besser beschreiben können, wo der Schuh drückt.

Endlich konnten wir uns einen langersehnten Wunsch erfüllen.

Seit Jahren benötigen wir einen Laptop incl. einem speziellen Programm zur Erstellung von Projekten über Layout. Doch wie so oft, fehlte das Geld oder andere wichtigere Dinge wurden vorgezogen. Durch die Spende konnten wir endlich unseren Wunsch umsetzen.

Dann kam Corona, wir konnten die zugesagte Spende nicht sofort abrufen. Der Markt war leergefegt, es gab keinen Laptop und auch keine Programme. Wir mussten noch einige Monate warten. Im Mai 2022 war es soweit, der Laptop wurde geliefert und auch gleichzeitig installiert. Nun können wir mit so mancher Idee, die wir mit den verschiedenen Programmen umsetzen können, starten.

Das Team von TEB e. V. Selbsthilfe und ganz besonders ich danken allen Beteiligten!

Katharina Stang
(1.Vorsitzende)

Logo: ProCent, Grafik: 123RF,

Erstes Treffen nach der Pandemie

Das erste, lang ersehnte TEB-Regionalgruppentreffen Mittlerer Neckarraum nach der Pandemie fand am 11. Mai 2022 statt!

Das Frühjahr brachte erfreulicherweise viele Corona-Lockerungen mit sich, und so gingen wir mit Zuversicht daran, unsere Regionalgruppentreffen neu zu planen. Ein schwieriges, mit vielen Hindernissen gepflastertes Unterfangen, was sich sehr schnell herausstellte!

Zwei Fragen galt es vor allem zu klären:
Kommen unsere früheren Gruppenteilnehmer, bzw. kommt überhaupt jemand? Unter welchen Bedingungen können wir in die Räumlichkeiten, die uns ja hauptsächlich die Kliniken bereitstellen?

Als unumstößliche Tatsache stellte sich sehr schnell heraus, dass wir nicht so einfach, eigentlich gar nicht, an die Zeit vor Corona anknüpfen können.

Wir überlegen, planen, verhandeln, und müssen uns doch mit den Umständen und Gegebenheiten abfinden, was wohl für alle Beteiligten nicht wirklich zufriedenstellend ist.
Da die Regionalgruppe Mittlerer Neckarraum in unserer Geschäftsstelle stattfindet, schien uns dieses „Heimspiel“ geeignet, einfach einmal mit einem Präsenztreffen anzufangen!

Auf der Grundlage unserer „alten“ Teilnehmerliste haben wir 34 Einladungsbriefe per Post versandt mit der Bitte, sich verbindlich anzumelden, um zu wissen, mit wieviel Personen zu rechnen ist. Letztendlich hatten sich 8 Teilnehmer angemeldet.

Zuallererst herrschte die Freude vor, sich wiederzusehen. Der Gesprächsbedarf war groß und bei Kaffee und Kuchen wurden Erfahrungen ausgetauscht, Erlebnisse berichtet, Ernstes, aber auch Heiteres, besprochen. ►►►

Bild: TEB e. V.

Ein wichtiges Thema war die medizinische Versorgung während der Corona-Zeit und wie es jetzt mit Corona weitergeht. Als sehr negativ empfunden wurde die Tatsache, dass man als Patient nur alleine in die Klinik oder Praxis gehen durfte. So fehlte dann die beruhigende Hand des Partners oder der Familie. Außerdem ist es immer einfacher, wenn 4 Ohren zuhören, um dann über eine Weiterbehandlung zu entscheiden.

Ein weiteres wichtiges Thema war die Begrenzung des Schwerbehinderten-Ausweises. Ein Teilnehmer berichtete, dass er von 100% auf 40% heruntergestuft werden soll und dies, kurz bevor er in Rente geht. Das ist für Betroffene und auch für uns nicht nachvollziehbar, da das Problem mit der Erkrankung weiterhin besteht und nicht ausgeheilt ist.

Auch der Krieg in der Ukraine und die Folgen für uns wurden diskutiert. Aber es gab nicht nur traurige Themen, sondern auch Positives und Schönes. Eine Teilnehmerin sprach über ihren Aufenthalt in Spanien in ihrem Winterdomizil, und wie man dort mit dem Virus umgegangen ist. Hierbei war es interessant zu erfahren, dass andere Länder im Laufe der Pandemie lockerer mit den Einschränkungen umgingen als wir hier in Deutschland. Zu Beginn waren die Maßnahmen gerade in Spanien härter als hier.

Ein Teilnehmer hatte einen kleinen Hund, Orlando, dabei, der von allen gestreichelt wurde und dadurch für eine positive Stimmung sorgte. So wie es aussieht, wird das unser kleiner Therapiehund. Er übernimmt damit die Aufgabe von unserem Chico, der leider verstorben ist.

Präsenzgruppen sind für viele enorm wichtig. Selbst ein Betroffener im Alter von 90 Jahren und mit vielen gesundheitlichen Einschränkungen setzte heute alles daran zu kommen, um an der Gruppe teilzunehmen.

Nach zweieinhalb Stunden verabschiedeten wir uns mit einem positiven Gefühl voneinander. Die Sorgen und Probleme konnte man mit anderen Betroffenen teilen. Wir konnten uns gegenseitig wieder neuen Mut geben und freuen uns schon auf unser nächstes Treffen.

Eine Mitarbeiterin

Mechthild Maiß

Hallo liebe Katharina,
meine über alles geliebte Mutter, Gisela Gruber, ist am 10.12.2017 verstorben.
Nach der Diagnose am 20.04.2015 hast Du unsere gesamte Familie beraten, unterstützt, getröstet und Mut zugesprochen. Meine Mutter hat sich immer auf die Gruppentreffen gefreut, hat dort liebe Menschen kennengelernt und wusste, dass sie nicht alleine mit der Krankheit ist.
Jetzt ist sie schon fast fünf Jahre tot und es geht kein Tag vorbei, ohne dass wir an sie denken.
Mein Mann Lars, der seine Schwiegermutter auch über alles liebte, nahm seinen fünfzigsten Geburtstag zum Anlass, eine Spendenkiste aufzustellen und für TEB zu sammeln.
500,00 EUR sind zusammengekommen, die wir in Gedenken an unsere Mutter Gisela auf euer TEB Spendenkonto überweisen.

Ganz liebe Grüße aus Stuttgart

Sabine & Lars Köhler

Bilder: TEB e. V., 123RF;

Mein runder Geburtstag verlief anders als gedacht!

Einfach nur in der Geschäftsstelle vorbeischauen und mit meinen Mitarbeitern gemütlich bei Kaffee und Kuchen zusammensitzen und alles weitere auf mich zukommen lassen, das war mein Plan.
Ohne Zeitdruck, ohne Hektik genoss ich zusammen mit meinem Mann das super Frühstück, zu dem er mich eingeladen hatte.
Danach fuhr mein Mann mit dem Auto und ich ging zu Fuß zur Geschäftsstelle. Selbst als ich jemand aus der Hinterbliebenen Gruppe traf, schöpfte ich keinen Verdacht.
Als ich unsere Geschäftsstelle erreichte, traf ich auf weitere Gruppenmitglieder, spätestens jetzt dämmerte es mir, dass sie vielleicht zum Gratulieren kommen. Schnell wollte ich nach oben, um einen meiner Mitarbeiter zu bitten, Kuchen oder belegte Brötchen zu holen.
Dann betrat ich die Geschäftsstelle, alle Mitarbeiter kamen auf mich zu und gratulierten mir auf das herzlichste. Jeder hatte sich etwas besonderes einfallen lassen und überreichte es mir. Ich war völlig überwältigt und freute mich sehr, denn das ist sicher keine Selbstverständlichkeit.
Sofort wurde ich zu einem Umtrunk eingeladen. Alles, was zu einem Sektempfang gehört, stand auf dem Tisch, der sehr liebevoll gerichtet und geschmückt war.
Es klingelte, fast alle aus der Hinterbliebenen Gruppe standen da und überraschten mich. Sprachlos nahm ich die Glückwünsche entgegen.
Jetzt erst wurde mir verraten, dass meine Mitarbeiter im Hintergrund alles Nötige veranlasst hatten, wie z. B. Einladungen ausgesprochen, verschiedene Kuchen gebacken, Tische gedeckt und geschmückt. Sie übernahmen auch die Bewirtung der Gäste, denen es an nichts fehlen sollte.
Damit hatte ich überhaupt nicht gerechnet und ich musste mich erst einmal fassen, um dann meiner Freude Ausdruck zu geben. DANKE Euch allen!
Nachdem ich mich von dieser Überraschung etwas erholt hatte, ging es Schlag auf Schlag weiter, und es kamen immer wieder Gäste hinzu, so dass wir langsam Angst hatten, dass uns die Stühle ausgehen.
Liane, unsere Gruppenleiterin, stimmte das Lied Happy Birthday an und mir lief es kalt über den Rücken, als alle kräftig mitsangen.
Bei Kaffee und Kuchen wurde gefeiert, gelacht, Anekdoten erzählt. Es war ein wunderschöner Tag, den ich gemeinsam mit vielen Wegbegleitern erleben durfte. Wenngleich auch ein Wermutstropfen dabei war, denn das Älterwerden war der Grund zum Feiern.
Danke an alle, die mir telefonisch und schriftlich gratuliert haben. Ich wusste gar nicht, dass Telefonieren und ständig Glückwünsche entgegen nehmen so anstrengend sein kann.
Ich spürte eine große Wertschätzung und Anerkennung, als ich die Glückwünsche von unserem Schirmherr Herrn Steffen Bilger und von unserem Oberbürgermeister Herrn Dr. Matthias Knecht bekam. So wie viele weitere aus der Öffentlichkeit.

Die vielen Glückwünsche, Geschenke, Blumen und Telefonate haben mich sehr gefreut und mir gleichzeitig das Gefühl vermittelt, dass das, was ich die vielen Jahren getan habe, Anerkennung fand.
Meine Geburtstagsfeier hat mir sehr gefallen und dafür danke ich Euch allen. Auch für die vielen Glückwünsche, Geschenke und die finanziellen Gaben sage ich herzlich DANKESCHÖN.

Katharina Stang

Bilder: TEB e. V.

Nach Corona wieder zusammen auf Tour!

Nach mehr als zwei Jahren Pause, die uns durch Corona auferlegt wurde, ging die Hinterbliebenen-Gruppe endlich wieder auf eine gemeinsame Reise.
Am 09.06.2022 war es soweit: Zu neunt standen wir am Bahnsteig im Stuttgarter Hauptbahnhof und warteten auf den Zug nach Leipzig.
Jeder von uns Teilnehmern kam aus einer anderen Richtung und musste sich erst einmal auf die Lautsprecheransagen konzentrieren, da sich die Abfahrt verzögerte oder der Zug an einem anderen Gleis abfuhr. Liane Bieber, unsere pfiffige Gruppenleiterin, informierte uns schnell und zügig über jede neue Verzögerung, indem sie der Gruppe eine WhatsApp-Nachricht schrieb.
Der Zug fuhr mit wenig Verspätung auf einem anderen Gleis, als ursprünglich geplant, ein.
Am Bahnsteig und im Zug gab es großes Gedränge, ein Waggon war komplett gesperrt. Sitzplätze, insbesondere auch die reservierten, konnten von Reisenden nicht genutzt werden und so standen sie oft hilflos im Gang.
Endlich hatten wir unseren Sitzplatz und die Fahrt, die sich später als eine besondere Erlebnisfahrt herausstellen sollte, konnte beginnen.
Es folgte eine kurze Begrüßung und zugleich die erste negative Ansage des Zugbegleiters: „Der Speisewagen ist heute wegen Personalmangel bis Leipzig nicht besetzt."
Mit dieser Aussage konnten wir leben!
Nachdem sich der Zug in Bewegung gesetzt hatte, hielt er kurze Zeit später im Tunnel vor Vaihingen an. Erneute Durchsage: „Der Zug kann nicht weiterfahren. Vor uns ist ein anderer Zug, wir müssen warten!"
Wir kamen bis Mannheim, nichts ging mehr! Oberleitungsschaden! Der Zug wurde nach einer gefühlten Ewigkeit zurückgesetzt, und wir fuhren über Mainz zurück nach Frankfurt Hauptbahnhof.
Noch immer klingen mir die Worte eines Zugbegleiters in den Ohren: „Ich würde Ihnen gerne sagen, wie es weitergeht, aber mit mir spricht ja niemand." Diese Aussage ließ alle Reisende in lautes Gelächter ausbrechen und uns begleitete dieser Spruch den ganzen Tag.
Mit drei Stunden Verspätung und einem Umweg von 70 km, ►►►

Alle Bilder von diesem Bericht: TEB e. V.

der über Mainz zurück nach Frankfurt Hauptbahnhof führte, kamen wir in Leipzig an.
In Leipzig kamen wir etwas erschöpft, verursacht durch die Hitze, an. Unser Weg führte uns direkt ins Hotel, Best Western Plus Royal Suites. Freundlich wurden wir von den dortigen Angestellten empfangen und bekamen sogleich unsere Zimmerschlüssel ausgehändigt.
Bevor jeder auf seinem Zimmer verschwand, gab uns Liane noch die nötigen Instruktionen zum weiteren Ablauf.
Treffpunkt 17.30 Uhr hier in der Rezeption! Es folgte ein kleiner Bummel durch die Stadt und anschließend ein Essen im „Romanus-Hof".
Pünktlich wie immer standen alle an der Rezeption und gemeinsam gingen wir los. Wie kann es anders sein, immer wieder blieben wir stehen, weil entweder fotografiert wurde oder weil wir uns über irgendeinen lustigen Spruch vor Lachen bogen.
Die Stadt hat ein ganz besonderes Flair, das uns schon vor einigen Jahren beim ersten Besuch der Gruppe in Leipzig verzaubert hatte.
Nach einem guten Essen und viel Lachen ging es später durch den Park zurück ins Hotel. Einige wollten direkt auf ihr Zimmer, andere brauchten noch einen Absacker.
Unsere Fröhlichkeit, das Lachen und unsere Späße gefielen auch dem Personal. Und so kam es, dass nette Gespräche entstanden und wir anschließend bestens bekannt waren. Irgendwann packte auch uns die Müdigkeit und wir verabschiedeten uns mit den Worten: „Gute Nacht, bis morgen."

Freitag, 10.06.2022
Um 8 Uhr nahmen wir ein sehr gutes, vielseitiges und ansprechendes Frühstück im Hotel ein. Es gab vom gekochten Ei über Rühr- und Spiegelei, Wurst, Käse, Müsli, Obst, Kuchen und sogar Hafermilch alles, was das Herz begehrte.
Das Servicepersonal war sehr höflich, freundlich und aufmerksam. So konnte der Tag gut beginnen!
Um 9 Uhr ging es zur Stadtbahn, 9.20 Uhr fuhren wir zu unserer ersten Attraktion, die Liane geplant und gebucht hatte. Keiner ahnte, was auf uns zukommen sollte!
10 Uhr Sightseeing-Tour in den Kanälen von Leipzig. Wir fuhren mit einem E-Motorboot über 90 Minuten, geplant waren nur 70 Minuten. Doch wie so oft hatten wir Glück mit unserem Kapitän, denn dieser schien uns zu mögen. Es war eine tolle Fahrt, wir sahen und hörten viel und unsere Fragen wurden alle mehr als ausführlich beantwortet. Unser Humor, die Fröhlichkeit, das Lachen begleiteten auch diese Boots- ►►►

fahrt! Stundenlang hätten wir mit dem Kapitän auf den Kanälen von Leipzig schippern und seinen Erzählungen lauschen können. Doch irgendwann hat alles ein Ende.
11.30 Uhr ging es direkt in den Zoo. Alle waren sich einig, ein Besuch in Leipzig ohne Zoobesuch geht überhaupt nicht, denn er gehört zu einem der schönsten Zoos. Großzügige Gehege, viele verschiedene Tierarten vermittelten uns das Gefühl, sich auf der freien Wildbahn zu befinden. Wollte man die Tiere sehen, musste man sie in ihren Gehegen und Unterschlüpfen suchen.
Ein besonderes Highlight bei unserer Rast im vorzüglich mit Speisen und Getränken sortierten Restaurant war, dass wir den Giraffen beim Fressen zuschauen konnten! Die Tiere standen so nah und man hatte tatsächlich das Gefühl, sie streicheln zu können, wenn nicht die Trennscheiben dazwischen gewesen wären.
Müde, erschöpft und von der Hitze geplagt trafen wir uns um 17 Uhr am Ausgang, und zusammen machten wir uns auf den Weg ins Hotel. Duschen, etwas ausruhen war der nächste Akt.
18 Uhr Treffpunkt Rezeption, gemeinsamer Spaziergang durch die Stadt mit ihren engen Gassen zum Brauhaus an der Thomaskirche. Hier nahmen wir unser Abendessen ein. Wie immer gutes Essen, tolle Gespräche, nettes Personal und ganz viel Lachen mit dabei!

Doch wer glaubt, dass wir danach brav nach Hause gingen, der täuscht sich. Nein, ein Besuch im Barfussgässle musste sein! Oje, keine Platzreservierung! Bekommen wir überhaupt für neun Personen einen Platz? Ja, klar! Flugs wurden in einem Restaurant die Tische zusammengestellt, und schon konnten wir Platz nehmen. Ein zuvorkommender Keller bediente uns, wie alle hier in Leipzig war auch er sehr, sehr freundlich. Zum Schluss war er noch unser Fotograf, denn jeder wollte, dass er ein Bild auf dem jeweiligen Handy machte, was er auch gerne tat.
Nach diesem Absacker ging es zurück ins Hotel.

Samstag, 11. 06.2022
Treffpunkt 8 Uhr beim Frühstück. Danach stand eine historische Führung in der Moritz-Bastei an. Was wir hier alles zu sehen und erklärt bekamen, war hochinteressant. Keiner von uns hatte sich unter diesem Programmpunkt vorstellen können, was sich dahinter verbarg. Auch hier hatten wir Glück, denn der Herr, der die Führung machte, war genau wie unser Kapitän, von uns angetan: Er vergaß die Zeit und die Führung dauerte wesentlich länger als wir dafür bezahlt hatten.
Ich weiß nicht - lag es an uns oder hat unsere Liane mit ihrem Charme den Kapitän oder auch den Gästeführer in der Bastei verzaubert? Wie auch immer, wir haben viel gesehen, gehört, erfahren und an wertvollen Informationen mitgenommen.
Leckerer Kuchen und eine gute Tasse Kaffee in der Moritz-Bastei waren der Lohn, dass wir so lange zugehört und ausgehalten hatten. Danach konnte jeder in eine andere Richtung ausschwärmen und damit den Nachmittag, der zur freien Verfügung stand, nutzen.
17 Uhr war Treffpunkt an der Rezeption, anschließend gemeinsames Essen in der Pizzeria „Rizzi“.
Um 19.30 Uhr machten wir uns zusammen auf den Weg zur Pfeffermühle. Hier erwartete uns um 20 Uhr das Kabarettstück „Bio aus Rio“.
Ein Stück, das in der Ver- ►►►

gangenheit, Gegenwart und Zukunft spielt, hervorragend vorgetragen von zwei Kabarettisten und einem Klavierspieler, der die passenden Szenen mit Musik untermalte.
Der Saal bebte, die Zuschauer lachten lautstark und der Klavierspieler konnte sein Lachen auch nicht verbergen. Ja, sogar die beiden Künstler vergaßen ihren Text und fingen wieder von vorne an.
Es war ein wunderbarer Tagesabschluss! Lachend gingen wir nach Hause und immer wieder blieben wir stehen, um das ein oder andere Foto in der Nacht zu schießen. Im Hotel angekommen ging jeder zufrieden und immer noch heiter gestimmt auf sein Zimmer.

Sonntag, 12.06.2022
8 Uhr: Letztes gemeinsames Frühstück im Hotel. Etwas wehmütig verabschiedeten wir uns von dem netten Servicepersonal. Anschließend hieß es Koffer packen und auschecken.
Ein besonderer Luxus war, dass wir die Koffer bis zur Abreise unterstellen konnten. Dieses Angebot nahmen wir gerne an.
Jeder konnte bis zur verabredeten Zeit tun und lassen, was er wollte.
So kam es, dass der ein oder andere von unserer Gruppe einen Gottesdienst auf dem Marktplatz besuchte, der mit viel Musik von Johann Sebastian Bach untermalt war, vorgetragen von verschiedenen Chören und Solo-Sängern. Während unseres Aufenthalts fanden die „Bach-Tage“ in Leipzig statt, die viele Besucher aus aller Welt angezogen haben. Und wir waren mittendrin!
Und so machte jeder von uns etwas anderes und konnte später von seinen Aktivitäten, wie z. B. Besichtigung der Thomaskirche, Spaziergang im Park, Stadtrundfahrt, Einkaufsbummel, Eis essen oder einfach nur in der Sauna liegen und sich ausruhen, erzählen.
Interessanterweise sah oder traf man immer jemanden bei unserem Alleingang und es reichte jedes Mal zu einem kleinen Schwatz!
Um 14 Uhr trafen wir uns im Hotel, nahmen unsere Koffer und begaben uns zum Bahnhof. Bevor der Zug kam, kaufte jeder noch schnell

etwas zum Essen und Trinken, denn wir wussten nicht, ob wir wieder mit 3 Stunden Verspätung rechnen mussten.
Diesmal kam der Zug pünktlich und wieder gab es keinen Speisewagen wegen Personalmangel. Gott sei Dank hatten wir vorgesorgt!
Wie im Flug verging die Bahnfahrt: Reden, Lachen, Späße begleiteten uns bis Stuttgart.
Die Rückfahrt verlief relativ gut und mit nur 20 Minuten Verspätung kamen wir in Stuttgart an. Diesmal war die Bahn etwas schlauer und hatte den Zug rechtzeitig umgeleitet.
Kaum waren wir ausgestiegen, stellten wir uns in der Gruppe zusammen. Unsere Gruppenleiterin Liane verabschiedete uns und dankte allen für die schönen Tage, die wir gemeinsam verbracht hatten: „Es war wie bei allen anderen Reisen, die wir zusammen gemacht haben, auch dieses Mal wieder wunderschön mit Euch!“
Es waren tolle Tage, in denen wir viel erlebt haben und wie immer passte alles zusammen. Wir waren eine tolle Truppe! Auch Uli, unser Neuling, fühlte sich wohl in unseren Reihen.
Jetzt war es an der Zeit, unsere Anschlusszüge zu erreichen.
Danke an Liane - sie hat viele Attraktionen ins Programm eingebaut und uns allen einen wunderschönen Aufenthalt in Leipzig beschert, den wir so schnell nicht vergessen werden. Danke!
Liebe Liane, lass uns nicht zu lange auf den nächsten Ausflug warten!

Katharina Stang

Patienten-Informationsveranstaltung in Göppingen

In Zusammenarbeit mit der Klinik am Eichert in Göppingen und TEB e. V. Selbsthilfe fand am Mittwoch, 20.07.2022, 17 Uhr eine Patienten-Informationsveranstaltung statt. Thema war „Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse und deren Nachbarorganen".
Gemeinsam luden wir Interessierte ein, sich rund um das Thema zu informieren. Der Andrang hielt sich in Grenzen. Es ist zunehmend schwerer, die Menschen zum Besuch solcher Veranstaltungen zu bewegen.
Trotzdem durften wir doch einige Betroffene, Angehörige und Interessierte begrüßen.
Wir waren stolz und glücklich, dass wir den Vortrag und die Diskussionsrunde mit Experten trotz Corona vor Ort anbieten konnten.
Als Referent für den informativen Vortrag hatten wir Herrn Prof. Dr. med. Stefan Riedl gewonnen. Im Rahmen seiner Ausführungen ging er auf alle Aspekte im Umgang mit einer Erkrankung ein.
Die Besucher erhielten einen spannenden Vortrag und medizinische Infos in laienverständlicher Form.
Während der gesamten Veranstaltung gab es ausreichend Raum und Zeit für die Anwesenden, mit den Experten vor Ort ins Gespräch zu kommen und ihre Fragen zu stellen. Hierzu standen auch Oberarzt Dr. Jens Emmel und Dr. Joseph Ojo Omage, Qualitätsmanagement, zur Verfügung.

Dr. Ojo Omage präsentierte den Kingston Jahresbericht mit den wichtigsten Controlling Kennzahlen der Pankreaskarzinomzentren der ALB-Fils-Kliniken.
Frau Katharina Stang stellte TEB e. V. Selbsthilfe vor und es bestand die Möglichkeit, mit ihr in Kontakt zu kommen.
Mit ihrer Fachkompetenz und ihrem Fingerspitzengefühl hat sie alle Fragen ausführlich beantwortet.
Unser Ziel war es, Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse aus der Tabuzone zu holen und allen TEB e. V. näher zu bringen. Außerdem wollten wir über verschiedene Hilfs-, Beratungs- und Begleitungsangebote informieren. Verschiedenes Infomaterial lag aus zum Mitnehmen.
Der besondere Schwerpunkt dieser Patienten-Informationsveranstaltung war, die bestehende Regionalgruppe Lauter-Fils nach Corona wieder neu aufzubauen.
Nur großzügiger Unterstützung und Engagement ist es zu verdanken, dass wir von TEB e. V. auch weiterhin unser Bestes geben können.
Die Patienteninfoveranstaltung ging zu Ende - sie war eine Mischung aus Fachvortrag und Präsentation der Selbsthilfegruppe.
Ab 2023 bekommen wir wahrscheinlich die Räumlichkeiten im DRK leider nicht mehr zur Verfügung gestellt. Professor Dr. Riedl hat uns zugesagt, sich dann selbst um neue Möglichkeiten in der Klinik zu kümmern, damit Gruppentreffen stattfinden können.
Teilnehmer, die heute zum ersten Mal dabei waren, zeigten großes Interesse, falls es neue Termine gibt, diese auch wahrzunehmen.
Wir freuen uns sehr, wenn wir weiterhin unsere Gruppentreffen in Göppingen fortsetzen können!

Eine Mitarbeiterin

Es war einmal - so fangen Märchen an

Es war einmal, so könnte ich die Zeit nach Corona beschreiben. Seit Beginn der Pandemie hat sich bei uns allen vieles verändert. Nicht jede Veränderung war schlecht, aber wir mussten erst lernen, sie zu verstehen und zu akzeptieren.
Immer wieder berichteten mir Menschen, besonders ältere, in Beratungen, dass sie mit der veränderten Situation kaum zurechtkommen und sie Angst vor der Zukunft haben.
„Früher war alles anders." Ja, diese Aussage begleitet mich tagtäglich in meinen Gesprächen mit schwerstkranken Menschen. Sie können und wollen nicht verstehen, dass es heute einen erheblichen Ärztemangel und Pflegenotstand gibt, dass Therapien und Behandlungen anders als gewohnt stattfinden, dass der Zeit- und Kostenfaktor eine immer größere Rolle einnimmt. Das sind alles Fragen, auf die auch ich nur bedingt antworten kann und will.
Ich bin mir sicher, jeder, der aufmerksam durch diese Zeiten geht, dabei hört und sieht, was uns tagtäglich an negativen Botschaften in Nachrichten, Presse und Fernsehsendungen präsentiert wird, sich längst eine eigene Meinung gebildet hat.
Doch mir geht es nicht darum, die Politik und das Gesundheits- und Rentensystem zu kritisieren, dafür müssen andere die Verantwortung übernehmen und auch tragen.
Mir geht es einzig und allein darum, die Situation von heute, fast 30 Monate mit der Pandemie, in unserer Selbsthilfe (TEB e. V.) darzulegen.
Seit der Gründung von TEB e. V. im Jahr 2006 haben wir uns stetig weiterentwickelt, unser gut funktionierendes Netzwerk weiter ausgebaut und neue Gruppen in den verschiedensten Bundesländern installiert.
Wir waren all die Jahre regional, landes- und bundesweit gut aufgestellt. Ja, auch weltweit wurden unsere Erfahrung und unser Fachwissen anerkannt. Wir waren es, die maßgeblich daran beteiligt waren, dass der Welt-Pankreaskrebstag ins Leben gerufen wurde. Auch hier haben wir eine enorme Arbeit geleistet und diesen Tag in Deutschland zu dem gemacht, was er heute ist. Viele Kliniken und Institutionen unterstützen uns, indem sie immer am 3. Donnerstag im November wichtige Gebäude in der Farbe Lila anstrahlen.

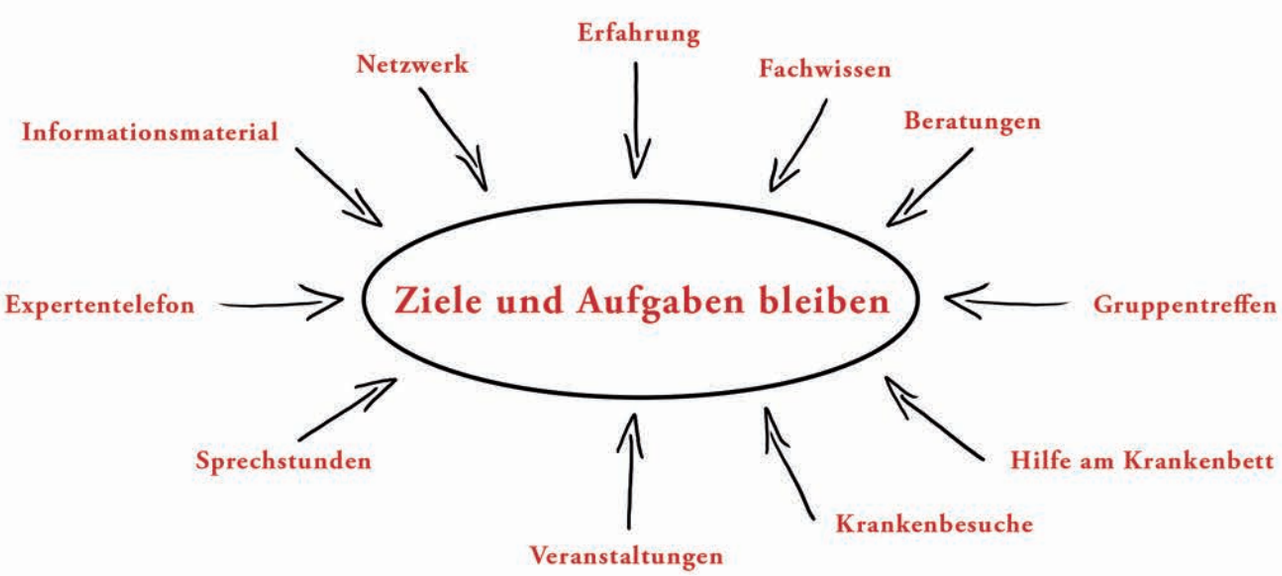
Ich könnte über vieles berichten, was wir während dieser 16 Jahre erreicht haben. Doch wie gesagt, es war einmal!

Was ist geschehen, was hat sich verändert?

Während Corona konnten wir unsere Angebote, wie z. B. persönliche Beratungen, regelmäßige Gruppentreffen, Hilfe am Krankenbett, Krankenbesuche, Veranstaltungen nicht durchführen. Der rege Austausch, die Kommunikation, die Gruppenzugehörigkeit, der persönliche Kontakt, alles war mit einem Schlag Vergangenheit.
Nicht nur wir, sondern fast alle Selbsthilfeorganisationen und Gruppen hatten mit dieser Situation zu kämpfen und suchten nach Wegen, dieser zu begegnen.

Wir stellten uns auf die neue Situation ein!

Ab sofort gab es keine Präsenzgruppen mehr, online war das neue Schlagwort. Beratungen wurden fast ausschließlich über Telefon, Skype oder Zoom durchgeführt. Besuche in der Geschäftsstelle waren nur möglich, wenn die gesetzlichen Vorschriften eingehalten werden konnten. Veranstaltungen fielen gänzlich aus!
Wir hatten keinerlei Chancen, schwerstkranke Menschen in unserer gewohnten Weise aufzufangen und zu betreuen. Jeglicher Kontakt fehlte und damit ging auch das Persönliche und Menschliche verloren.
Sehr schnell spürten wir, dass sich etwas Gravierendes in der Landschaft der Selbsthilfe verändert. Wir ließen uns durch nichts entmutigen und versuchten alles, was in unseren Kräften stand, neu zu gestalten. Wir boten regelmäßig Experten- ►►►



Grafik: 123RF, mazirama

telefon, Online-Gruppen und auch besondere Beratungsgespräche an. Zu keiner Zeit haben wir den Kontakt zu unseren Mitgliedern oder Betroffenen und deren Angehörigen verloren. Wir waren da, die Geschäftsstelle immer durch unsere Mitarbeiter besetzt. **Jeder, der Hilfe suchte, bekam sie auch!**

Ein Aufatmen – Corona-Maßnahmen wurden gelockert!

Persönliche Beratungen, Hilfe am Krankenbett, Krankenbesuche und Gruppentreffen boten wir wieder an. Doch halt, es gehören immer zwei zu einem Vorhaben, einer, der es macht und der andere, der es zulässt.

Negative Nachwirkungen durch Corona

In der Zwischenzeit hat sich das soziale Verhalten der Menschen grundlegend geändert. Plötzlich mussten sie mit sich, ihrer Erkrankung, den verschiedensten Lockdowns fertig werden. Sie waren gezwungen, sich umzustellen und mit der daraus resultierenden Einsamkeit fertig zu werden. Sie suchten sich Wege, um über diese schwere Zeit hinwegzukommen.

Ja, jeder musste lernen, sich mit sich zu beschäftigen und dabei auch andere Wege und Möglichkeiten der Kontaktaufnahme und Kommunikation zu finden.

Soziales Verhalten erlebt einen Wandel

Seit Monaten versuchen wir, da anzuknüpfen, wo wir einst standen, doch fast alle unsere Bemühungen landen im Nirgendwo. Noch immer ist die Angst vor Ansteckung sehr groß, Begegnungen werden gemieden und Teilnahmen an Gruppen und Veranstaltungen ausgeschlossen. Trotz großer Bemühungen unsererseits werden die Angebote, sich wieder in Gruppen zu treffen, nicht angenommen. Absagen werden mit Aussagen wie folgt begründet: „Ich bleibe lieber für mich und vermeide jegliche Menschenansammlung. Ich habe gelernt, mit meinen Problemen und meiner Krankheit alleine umzugehen. Die Angst vor Ansteckung ist sehr hoch."

Welche Folgen hat das für uns?

Es wächst die Sorge, wie es in Zukunft weitergeht. Unsere Arbeit und Ziele waren bisher ausgerichtet auf telefonische und persönliche Beratungen, Hilfe am Krankenbett, Krankenbesuche, Gruppentreffen und Veranstaltungen.

Im persönlichen Austausch konnten wir Betroffene und Angehörige besser als bei jeder noch so guten Online-Veranstaltung erreichen.

Betroffene rufen an, wenn sie sich in Not befinden oder wenn sie Fragen zu ihrer Erkrankung, Nachsorge oder Chemo haben. Wenn sie Antworten darauf bekommen, sind die Anrufer schnell wieder weg. Man kommt nicht einmal dazu, sie für die Gruppe oder gar für eine Mitgliedschaft zu begeistern.

Auch das Ehrenamt in der Selbsthilfe ist in Gefahr! Wir finden kaum noch Menschen, die uns mit ihrem persönlichen Engagement unterstützen wollen. Dabei ist es überaus wichtig, Ehrenamtliche zu finden, denn ohne sie ist die Selbsthilfe kaum zu schultern. Diese Entwicklung ist im Übrigen in allen Vereinen zu finden.

Was passiert, wenn ...?

Sollte sich in absehbarer Zeit nichts an der jetzigen Situation ändern, wächst die Sorge, dass die Selbsthilfe verliert!

Selbsthilfe im Wandel der Zeit stellt Fragen: Braucht man die Selbsthilfe noch? Wie kann man sie neu aufstellen? Wo liegen die Vor- und Nachteile in der Selbsthilfe?

Was ist, wenn die Selbsthilfe auf Grund der Veränderungen zerbricht? Was kann oder muss die Politik tun? Wie kann man das Ehrenamt besser aufstellen?

Alles Fragen, auf die schnell eine Antwort gegeben werden muss, ansonsten ist es schlecht um die Selbsthilfe bestellt, zumindest bei uns!

Katharina Stang

Bilder: 123RF, maridav, bialasiewicz

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

lädt ein zur
Onlineveranstaltung am 17. November 2022

9. WELT-Pankreaskrebstag
17. November 2022

Annehmen - Bewältigen - Perspektiven

Den Link und das Programm zur Veranstaltung finden Sie kurzfristig auf unserer Homepage

https://www.teb-selbsthilfe.de

oder

https://www.welt-pankreaskrebstag.de

oder kann per Email unter geschaeftsstelle@teb-selbsthilfe.de angefordert werden.

Die Veranstaltung wird in Bild und Ton aufgezeichnet und auf unserer Homepage teilweise veröffentlicht.
Mit der Zuschaltung erfolgt die Einwilligung zur unentgeltlichen Veröffentlichung.

Bilder TEB e.V. - patrimonia

Regionalgruppe Südpfalz - Treffen am 21.06.2022

Auf vielfachen Wunsch trafen wir uns am 21.06.2022 mit der Regionalgruppe Südpfalz in Landau beim Italiener. Noch immer können wir unseren Gruppenraum nicht nutzen, da wir wegen Corona nicht in die Klinik dürfen. Jede Klinik hat hier ihre eigenen Vorschriften.
Für mich und meinen Mann war es selbstverständlich, dass wir mit einem tagesaktuellen negativen Test anreisten.
Es war ein zaghafter Versuch, die Gruppenarbeit wieder aufzunehmen und auch neuen Betroffenen die Möglichkeit zu geben, sich der Gruppe anzuschließen.
Seit dem letzten Gruppentreffen ist viel Zeit vergangen und so mancher ist leider auch während dieser Zeit von uns gegangen. Doch die, die heute gekommen sind, haben sich riesig gefreut und hatten auch gleich viele Fragen.
Der Reihe nach habe ich versucht, alle Fragen zu beantworten. Von großem Vorteil für mich war, dass Herr Dr. Kress auch zu unserem Treffen gekommen ist und sich viel Zeit nahm. Ja, man spürte, die Betroffenen waren „heiß" darauf, sich wiederzusehen, sich auszutauschen und mehr über das eine oder andere zu erfahren.
Auch in dieser Gruppe konnte man wahrnehmen, dass Corona viel verändert hat und die Angst vor Ansteckung enorm hoch ist.
Wir sprachen über dies und das, was es Neues im Bereich der Bauchspeicheldrüse gibt, welche Studien laufen und wie sich Diagnosen, Behandlungen und Therapien verändert haben.
„Ach, Katharina, ich habe Euch alle sehr vermisst, immer wieder habe ich gehofft, dass ein Schreiben kommt, es geht weiter, wir knüpfen wieder dort an, wo wir aufgehört haben. Doch wie ich der heutigen Gruppe entnehmen kann, ist ein regelmäßiges Treffen noch in weiter Ferne."
„Ja, ich sehe auch noch kein Licht am Horizont. Da im Moment die Infektionszahlen wieder steigen und die Inzidenzen zunehmen, wird es sicher nur eine Frage der Zeit sein, bis wieder gesetzliche Einschränkungen kommen."
„Hatte denn schon jemand von Euch Corona und wie waren die Auswirkungen?"
Auf diese Frage kamen sofort Antworten: „Ja, es hat mich, meine Freunde, Bekannte und Familie auch erwischt!"
Bei den meisten war es ein harmloser Verlauf, bis auf eine - sie hatte Corona während eines Krankenhaus-Aufenthalts bekommen. Dadurch verzögerte sich ihr Heilungsprozess, und sie musste einige Tage länger als geplant in der Klinik bleiben.
„Herr Dr. Kress, wann machen wir wieder eine Diabetesschulung? Mein 3c-Diabetes macht mit mir, was er will, ich bekomme ihn kaum in den Griff. Allmählich habe ich es aufgegeben, auf die hohen Werte zu schauen. Mir ist es wichtig, dass ich keinen Unterzucker habe."
„Das machen Sie so weit richtig, passen Sie auf Ihren Langzeit-Zucker auf, dieser sollte zwischen 6,5 und 7,5 liegen", meinte Herr Dr. Kress.
„Sie sagen das so einfach. Wir aber sitzen zu Hause und müssen mit den täglichen Achterbahnfahrten ►►►

Bild: TEB e. V.

zurechtkommen. Meinen Diabetologen kann ich auch nicht ständig damit belästigen. Oft fühle ich mich mit der ganzen Situation überfordert, hilflos und allein gelassen."
Darauf erwiderte ich: „Na, so ist es ja auch nicht ganz. Wenn Du Hilfe brauchst, bekommst Du sie auch von mir und auch von Herrn Dr. Kress."

Ob es um die Verdauungsenzyme, Diabetes, Medikamente oder Therapien und Behandlungen ging, ich spürte, dass die regelmäßigen Treffen, der Erfahrungsaustausch, das fachliche Begleiten, das Auffangen und auch der menschliche Kontakt in der Zeit von Corona auf der Strecke geblieben sind und es dringend wieder weitergehen muss.

Was uns an diesem Nachmittag besonders klar wurde, ist die Tatsache, dass nichts mehr ist, wie es war, und die Gruppe wieder komplett aufgebaut und erneuert werden muss.
Jetzt waren wir beim nächsten Thema: „Wer kommt von Euch wieder in die Gruppe? Wer hat Angst vor Ansteckung? Wie stellt Ihr Euch die Gruppenarbeit in der Zukunft vor?"
Die Antworten konnten nicht unterschiedlicher sein. Auch wann die Räume in der Klinik wieder freigegeben werden, da sie in der Zwischenzeit anderweitig genutzt wurden, ist fraglich. Herr Dr. Kress versprach, sich darum zu kümmern.
„Wie sieht es mit Test- und Maskenpflicht aus?", warf ich ein und erhielt die Antwort, dass beides im Moment noch in der gesamten Klinik besteht.
„O je, die ganze Zeit mit Maske dazusitzen, das kann ich nicht. Zum Test will ich auch nicht gehen, zumal der jetzt auch Geld kostet. Ich habe große Sorge, mich anzustecken."
Für mich stellte sich natürlich die Frage: „Was soll ich jetzt machen? Habt Ihr noch Interesse an einer Gruppe?" Einstimmig folgte die Antwort: „Ja, Katharina, so war das ja auch nicht gemeint, klar wollen wir noch die Gruppe."
Es wurde der Vorschlag gemacht, dass wir uns im September wieder im Lokal treffen und, wenn möglich, draußen sitzen wie heute. Ein nächstes Treffen soll dann im Dezember

Grafik: 123RF, solgas

stattfinden, ebenfalls nicht in der Klinik. Ja, und bis dahin wissen wir hoffentlich, wie es mit Corona weitergeht.
Ich nahm den Vorschlag auf und versprach, im September wieder eine Gruppe einzuberufen. Gemütlich, mit vielen positiven Gesprächen, neuen Eindrücken und Erkenntnisse schlossen wir gegen 19.30 Uhr die Gruppe und fuhren zurück. Ohne großen Stau kamen wir gegen 20.45 Uhr zu Hause an. Obwohl wir uns nicht mit Handschlag begrüßt hatten, nicht umarmten, im Freien mit dem nötigen Abstand saßen, schlug am nächsten Morgen die Corona-Warn-App an und meldete erhöhtes Risiko: Begegnung an Tag 1 mit erhöhtem Risiko am 21.06.22. Das zeigte deutlich, dass man Corona zu jeder Zeit, drinnen wie draußen, bekommen kann. Eine Begegnung mit einer daraus resultierenden Ansteckung ist trotz größter Vorsichtsmaßnahme nirgends auszuschließen. Ich denke, Corona wird bleiben und wir müssen lernen, damit umzugehen und alles zu tun, sich und andere bestmöglich zu schützen.
Gott sei Dank blieben wir von Corona verschont! Es hätte auch anders kommen können.

Katharina Stang

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.

Menschen, die uns in der Vorstandsarbeit unterstützen und bereit sind, einige Stunden im Jahr dafür zu investieren. Ganz dringend suchen wir zur Unterstützung unserer Kassiererin jemanden, der ihr bei dieser ehrenamtlichen Tätigkeit zur Seite steht und sie entlastet.

Liebe Katharina,
bei unserem Zoom-Meeting am 21.07.22 haben wir darüber diskutiert, ob auch zukünftig neben den örtlichen Gruppen-Treffen auch weiterhin Zoom-Meetings durch TEB angeboten werden.

Ich möchte Euch bitten, auch weiterhin Zoom-Meetings mit und ohne Experten anzubieten aus folgenden Gründen:

- Ich bin seit zweieinhalb Jahren an Bauchspeicheldrüsenkrebs erkrankt und habe neben der örtlichen, sehr guten Betreuung durch Onkologen, Psycho-Onkologen, Gastro-Onkologen und Radiologen den Austausch mit anderen Betroffenen und den fachlichen Dialog mit medizinischen Experten (Zweit- und Drittmeinung) gesucht.
- Da Treffen vor Ort in Selbsthilfegruppen oder Reha-Kliniken pandemiebedingt kaum möglich erschienen, habe ich bei TEB genau diese Austauschmöglichkeiten mit Experten und Betroffenen gefunden. Viele Ideen und Anregungen, die mir in den letzten Jahren geholfen haben, stammen aus den o. g. Zoom-Meetings. Gleichzeitig gibt es mir die Möglichkeit, die von mir gemachten Erfahrungen und Erfolge und Rückschläge mit der Gruppe zu teilen und Rückmeldungen zu erhalten. Diese bauen mich auf und bestärken mich auf meinem eingeschlagenen Weg.
- Ein Treffen in örtlichen Gruppen der Selbsthilfe konnte ich bisher pandemiebedingt noch nicht machen. Zum einen existieren in meiner Nähe keine Selbsthilfegruppen zur Problematik Bauchspeicheldrüsenerkrankungen und zum zweiten kann mir derzeit keiner der beteiligten Ärzte eine halbwegs sichere Einschätzung zu meinem Immunstatus nach vier Corona-Impfungen geben, der mir es ermöglicht, an Indoor-Veranstaltungen mit einem größeren Personenkreis, sei er noch so oft geboostert und getestet, teilzunehmen.

Mit freundlichen Grüßen
M.M.

Bild: 123RF Limited, Liu Ming

Brückenrätsel

Blumen, Dampf, Felsen, Haken, Land, Pass, Platz, Schutz, Spieler, System, Termin

Golf	■								■	**Pass**
Wachs							■	■	■	**Beet**
Abend							■	■	■	**Gerecht**
Natur							■	■		**Anzug**
Feuer	■					■	■	■	■	**Karte**
Kreide							■	■	■	**Fest**
Anlagen	■	■							■	**Bau**
Reise	■					■	■	■	■	**Straße**
Sitz						■	■	■	■	**Wunde**
Kinn						■	■	■	■	**Nase**
Kohl	■						■	■	■	**Bad**

Auflösung: Immunsystem

Rätseln zum Zeitvertreib

Heute gibt es von uns ein neues 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!

Bild: 123RF Limited, Alexei Novikov

Bitte helfen und unterstützen Sie uns mit unserer Kleingeld-Aktion - jeder Cent zählt!

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!

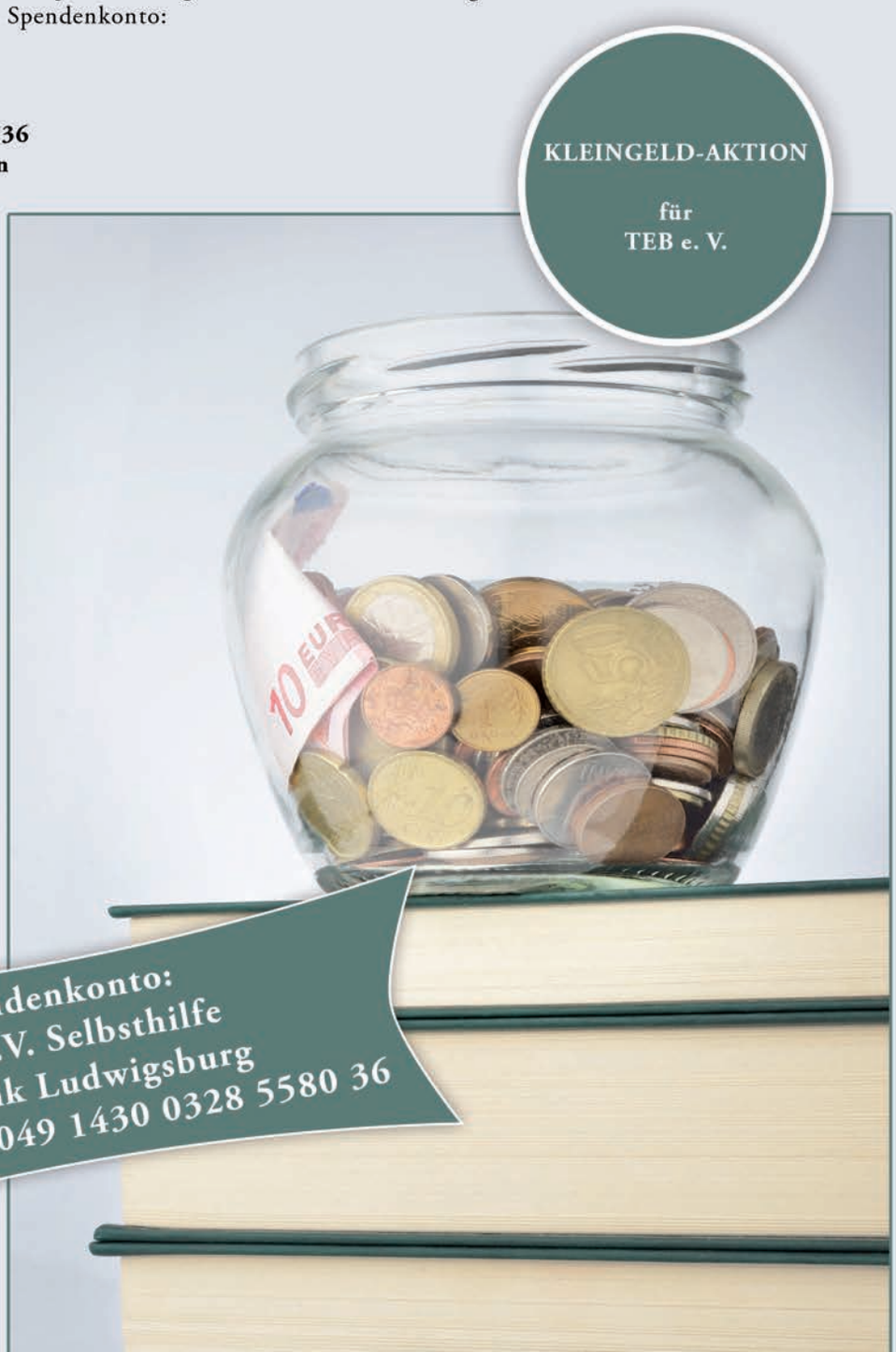


Bild: 123RF Limted, pogonici

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 Deutschland

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)

Stand 1.2022

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

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

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

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

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

BADEN-WÜRTTEMBERG

Bodensee-Oberschwaben	Ort: Matthäus-Ratzeberger-Stift, Erzberger Straße 4, 88239 Wangen im Allgäu	
Gruppenleitung	Ursula Krug	Tel. 07522/5452
Gruppe 1	10.10.22 / 07.11.22 / 05.12.22	Uhrzeit 15.00 – 17.30
Gruppe 2	10.10.22 / 07.11.22 / 05.12.22	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	05.10.22 / 02.11.22 / 30.11.22	Uhrzeit 14.30 – 17.00
Gruppe 2	05.10.22 / 02.11.22 / 30.11.22	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	25.10.22 / 22.11.22 / 20.12.22	Uhrzeit 14.30 – 17.00
Gruppe 2	25.10.22 / 22.11.22 / 20.12.22	Uhrzeit 17.00 – 18.30

Mittlerer Neckarraum	Gruppe Hinterbliebene
Gruppeleitung	Liane Bieber
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	06.10.22 / 03.11.22 / 01.12.22	Uhrzeit 15.00 – 17.30
Gruppe 2	06.10.22 / 03.11.22 / 01.12.22	Uhrzeit 17.30 – 19.00

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

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.

►►►

Termine TEB e.V. Regionalgruppen Okt. - Dez. 2022

BAYERN

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

Gruppenleitung	Ursula Krug	Tel. 07522/5452
Gruppe 1	11.10.22	Uhrzeit 15.00 - 17.30 Uhr
Gruppe 2	11.10.22	Uhrzeit 17.30 - 19.00 Uhr
Gruppe 1	08.11.22 / 06.12.22	Uhrzeit 14.00 - 16.30 Uhr
Gruppe 2	08.11.22 / 06.12.22	Uhrzeit 16.30 - 18.00 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	~~14.10.22~~ entfällt/ 11.11.22 / 09.12.22	Uhrzeit 16.00 – 18.00
Gruppe 2	~~14.10.22~~ entfällt/ 11.11.22 / 09.12.22	Uhrzeit 18.00 – 19.30

HESSEN

Rhein-Main — Ort: Klinikum Darmstadt GmbH, Gebäude 85, großer Konferenzraum
Bleichstr. 19/21, 64283 Darmstadt — **Achtung**: Nach Rücksprache mit Herrn Prof. Schimanski finden diese Termine nicht statt.

Gruppenleitung	Katharina Stang	Tel. 07141/418 35
Gruppe 1	~~25.10.22/ 29.11.22~~	Uhrzeit 16.00 – 18.30
Gruppe 2	~~25.10.22/ 29.11.22~~	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	17.11.22	Uhrzeit 14.00 – 16.00
Gruppe 2	17.11.22	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	14.11.22	Uhrzeit 14.30 – 16.30
Gruppe 2	14.11.22	Uhrzeit 16.30 – 17.30

RHEINLAND-PFALZ

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

Gruppenleitung	Katharina Stang	Tel. 07141/418 35
Gruppe 1	11.10.22 / 08.11.22 / 06.12.22	Uhrzeit 14.30 - 17.00
Gruppe 2	11.10.22 / 08.11.22 / 06.12.22	Uhrzeit 17.00 – 18.30

SACHSEN

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

Gruppenleitung	Katharina Stang	Tel. 07141/418 35
Gruppe 1	17.10.22 / 12.12.22	Uhrzeit 14.30 – 16.30
Gruppe 2	17.10.22 / 12.12.22	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	18.10.22	Uhrzeit 14.30 – 16.30
Gruppe 2	18.10.22	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.

Bild: Franck Boston

TEB e.V.

Termine im Überblick

Oktober - Dezember 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.

Anmeldung erfoderlich 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

05.10.2022 von 15.00 bis 16.00 Uhr
Thema: Operationen am Pankreas: Für und Wider im Einzelfall
Experte: Herr Prof. Dr. med. Stefan Riedl

12.10.2022 von 15.00 bis 16.00 Uhr
Thema: Moderne minimalinvasive OP-Verfahren an der Bauchspeicheldrüse
Experte: Herr Prof. Dr. med. Thomas Schiedeck

24.10.2022 von 11.00 bis 12.00 Uhr
Thema: Lebermetastasen-OP, wann/wie/warum
Experte: Herr Prof. Dr. med. Markus Golling

26.10.2022 von 15.00 bis 16.00 Uhr
Thema: Neuroendokrine Tumore des Pankreas: Diagnose und Therapie
Experte: Herr Prof. Dr. med. Karel Caca

15.11.2022 von 15.00 bis 16.00 Uhr
Thema: Pankreaschirurgie mit Null-Mortalität
Experte: Herr Prof. Dr. med. Jörg Köninger

28.11.2022 von 15.00 bis 16.00 Uhr
Thema: Muss/Soll/Kann ich operiert werden bei chronischer Pankreatitis/unklarem Pankreastumor/ Metastasen
Experte: Herr Prof. Dr. med. Sören Torge Mees

30.11.2022 von 14.00 bis 15.00 Uhr
Thema: Von der Pankreatitis bis zum Pankreaskarzinom: Wann wird operiert?
Experte: Herr Prof. Dr. med. Alfred Königsrainer

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

Expertentelefon
07141 - 956 3638

SONDERVERANSTALTUNGEN

17. November 2022
9. Welt-Pankreaskrebstag
„Annehmen - Bewältigen - Perspektiven“

~~**10. Dezember 2022**~~
TEB e. V. Jahresabschlussfeier fällt aus

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

Änderungen vorbehalten

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