



TEB MAGAZIN

Treffpunkt
Erfahrung
Beratung
Begleitung



Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse (Pankreas)

Seiten 5-6

Um was geht es?

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

www.teb-selbsthilfe.de

Zielgruppen

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

Was wir bieten

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

TEB e.V. Selbsthilfe

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, entsprechende Informationen weiterzugeben und spezifisch zu beraten.

Unser Ziel war und ist es, Betroffene und deren Angehörige dort abzuholen, wo sie gerade stehen, und sie bei allen anstehenden Fragen, die sich mit der Diagnose und dem weiteren Verlauf ihre Erkrankung ergeben, zur Seite zu stehen. Wir sehen unsere Aufgabe darin, ein Lotse zu sein.

Wir geben stets fundiertes Wissen, erfahrene Kompetenz und aktuelle Themen ohne Vorurteile, neutral und ohne jegliche Werbung weiter.

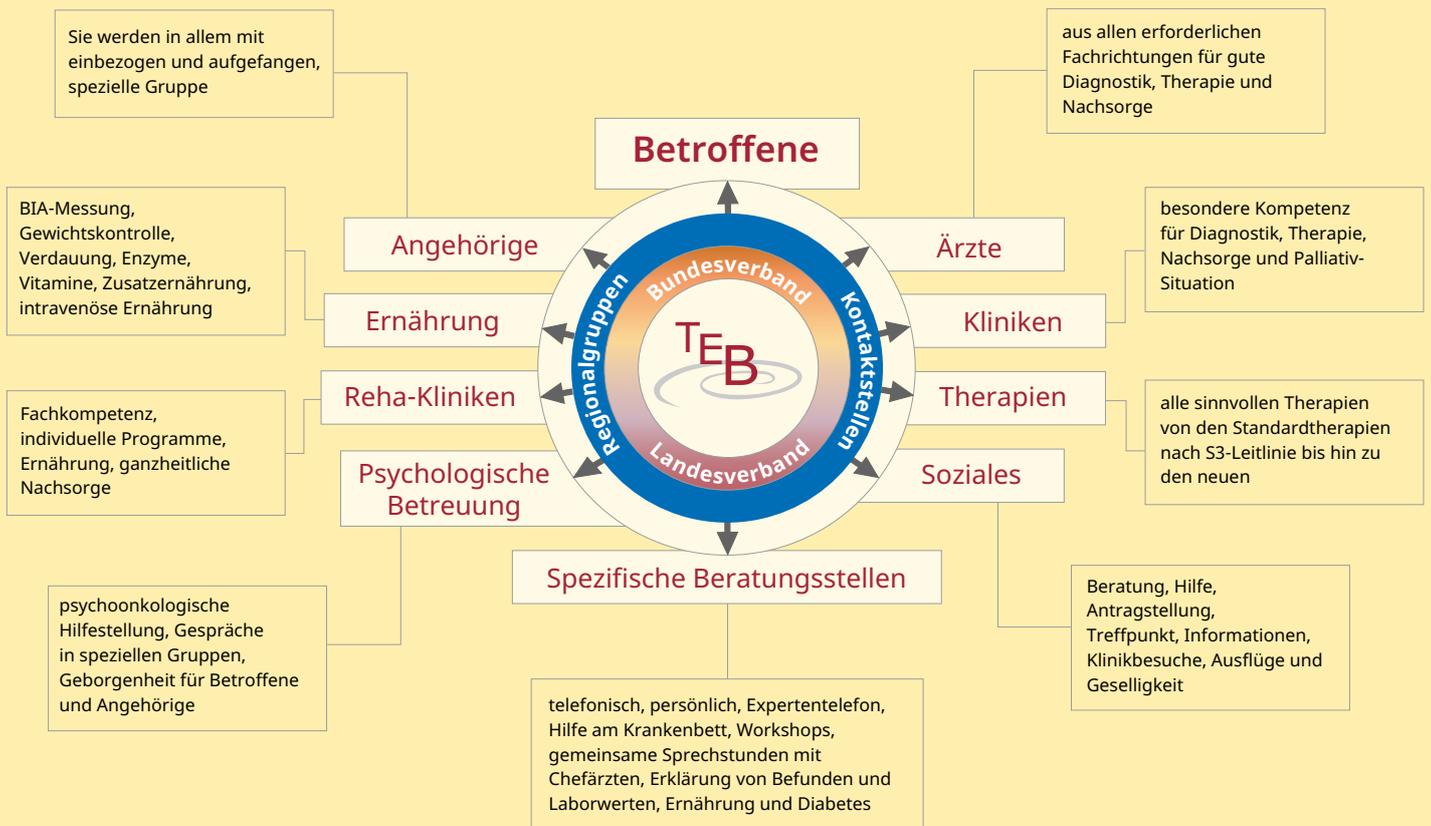
Unterschiedliche und eigene Erfahrungen werden diskutiert. Das eigene Erleben und Empfinden stehen immer an erster Stelle. Oftmals unterscheidet sich dieses von dem, was man in Büchern liest oder in wissenschaftlichen Vorträgen hört.

Viele kompetente Ärzte aus unserem wissenschaftlichen Beirat wie auch andere Ärzte unterstützen uns in vielfältiger Weise.

Unser gut funktionierendes Netzwerk bietet vielerlei Möglichkeiten, um sich Rat, Hilfe und Unterstützung bei uns oder den jeweiligen Experten der verschiedensten Fachrichtungen einzuholen.

Jeder der Hilfe sucht, bekommt sie auch!

Unser gut funktionierendes Netzwerk



Sie möchten gern unsere Arbeit unterstützen?

Spenden sind jederzeit willkommen.
Herzlichen Dank!



Unser Spendenkonto bei der VR-Bank Ludwigsburg

TEB e.V. Selbsthilfe

IBAN: DE32 6049 1430 0328 5580 36

Verwendungszweck: **Kleingeldaktion**

Auf Wunsch stellen wir gerne eine Spendenbescheinigung aus.

Vorwort



Liebe Leserinnen und liebe Leser,

man kann es kaum glauben, das erste Quartal im neuen Jahr liegt hinter uns und hat uns vor so manche Herausforderung gestellt. Doch wie sagt man im Volksmund: Wenn die eine Tür zugeht, geht eine andere auf! So geht es auch bei TEB e. V.

So haben wir bereits alle Förderungsanträge auf der Regional-, Landes- und Bundesebene fristgerecht abgerechnet und neu gestellt und hoffen nun, dass wir auch die beantragten Gelder im Mai/Juni bekommen werden.

Der Steuerberater hat seinen Jahresabschluss vorgelegt, die Kassenprüfer haben die Kasse geprüft und wir bekamen ein großes Lob für die saubere und korrekte Buchführung.

Auch wurden die ersten Präsenz- und Onlinetreffen abgehalten. Man spürt richtig, dass Betroffene und ihre Angehörigen gerne in die Gruppen kommen, um sich untereinander auszutauschen. Auch die Frage, ob wir weiterhin Onlinegruppen abhalten sollen, hat sich von selbst gelöst, auf vielfachen Wunsch geht es weiter.

Die Präsenzgruppen Leipziger Land und Unterfranken wurden auf Grund von wenigen Teilnehmern, großem Zeitaufwand und hohen Kosten geschlossen. Statt Präsenz bieten wir weiterhin die Gruppentreffen online an. Sollte es wieder mehr Bedarf an Präsenzgruppen geben, werden wir neue Entscheidungen treffen.

Ja, und wieder halten Sie eine neue Ausgabe des TEB Magazins mit vielen interessanten und wichtigen Themen in Ihren Händen. Diesmal fällt es besonders schwer, ein Thema zum Hauptthema zu erklären, alle sind spannend und dennoch haben wir uns für „Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse“ entschieden.

Wir freuen uns, dass das neue Jahr gut angelaufen ist und wir schon einiges in den vergangenen drei Monaten bewegen konnten. Hoffen wir, dass wir alle gesund bleiben und es wie gewohnt weitergeht und wir unsere Aufgaben und Ziele weiterhin erfüllen können.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen alles Gute, eine stabile Gesundheit und passen Sie gut auf sich auf. Frohe Ostern!

Ihre Katharina Stang

Inhalt

- 2 TEB e. V. Selbsthilfe
- 3 Vorwort
- 4 Um was geht es?
- 5–6 Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse (Pankreas)
- 7 Onkolotsen – etwas neues und besonderes?
- 8–10 Zwei bombastische Konzerte der TEB Allstars!
- 11–13 TEB Allstars und TEB Orchestra
- 14–15 Erste Onlinegruppe 2024
- 16 Rezept Rinderrouladen
- 17 Treffen der TEB Regionalgruppe Elbe-Weser am WPCD
- 18–19 Es kam viel zusammen
- 20–22 Am Anfang sollte immer das Gespräch stehen
- 23 Gut aufgehoben, verstanden und informiert!
- 24–25 Ernährung – welche Rolle spielt sie bei der Vorbeugung von Krebserkrankungen?
- 26–27 Bauchspeicheldrüsenkrebs – 40 Millionen Euro für die Forschung!
- 28 Das E-Rezept
- 29 Irgendwann muss ich loslassen und abgeben!
- 30 Nachruf Monika Groß
- 31–32 Beitrittserklärung
- 33–34 Termine Regionalgruppen
- 35 Termine im Überblick
- 36 Kontakt





Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse (Pankreas)

Wenn der Verdacht auf eine Erkrankung der Bauchspeicheldrüse besteht, muss es sich nicht um Bauchspeicheldrüsenkrebs handeln. Es kann auch ein gutartiger Tumor oder eine Entzündung der Bauchspeicheldrüse – eine Pankreatitis – hinter den Beschwerden stecken.

Appetitmangel, Übelkeit, Oberbauchschmerzen, die gürtelförmig bis in den Rücken ziehen können, unerklärlicher Gewichtsverlust – bei allen diesen unspezifischen Beschwerden sollte man immer an eine Erkrankung der Bauchspeicheldrüse denken.

Erhärtet wird der Verdacht, wenn Anzeichen einer Gelbsucht (Ikterus) hinzukommen. Eine Gelbsucht kann durch einen raumfordernden Prozess am Bauchspeicheldrüsenkopf hervorgerufen werden, der den Abfluss von Gallenflüssigkeit behindert.

Ein weiteres wichtiges Warnsignal ist die Steatorrhö (Fettstuhl), die durch glänzende oder in Öl schwimmende Stühle von heller Farbe und üblem Geruch gekennzeichnet ist und oft von Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfällen begleitet wird.

Ursache kann eine Erkrankung des exokrinen Anteils der Bauchspeicheldrüse sein, die mit einem Mangel an fettverdauenden Enzymen einhergeht.

Plötzlich auftretende Blutzuckerentgleisungen dagegen weisen auf eine Erkrankung des insulinproduzierenden endokrinen Teils der Bauchspeicheldrüse hin.

Beschwerden, die auf eine Bauchspeicheldrüsenerkrankung hinweisen, sollten immer ernst genommen werden.

Es gibt verschiedene Arten von Bauchspeicheldrüsenerkrankungen, bei denen ähnliche Beschwerden auftreten können:

- die akute Bauchspeicheldrüsenentzündung
- die chronische Bauchspeicheldrüsenentzündung
- gutartige (benigne) Tumore
- bösartige (maligne) Tumore

Es ist sehr empfehlenswert, diese in einem **zertifizierten Zentrum** abklären zu lassen, das auf Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse spezialisiert ist.

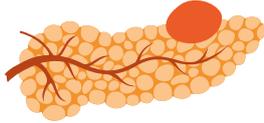
Akute Bauchspeicheldrüsenentzündung (Pankreatitis)

Die akute Bauchspeicheldrüsenentzündung ist eine plötzlich auftretende Entzündung der Bauchspeicheldrüse. Ursächlich ist in 60 bis 70% der Fälle eine Gallenwegserkrankung mit Rückstau von Gallensekret.

Da die Ausführungsgänge von Gallenblase und Bauchspeicheldrüse im unteren Abschnitt zusammenlaufen, kann ein Rückstau von Gallenflüssigkeit, z. B. durch Gallensteine, eine Entzündung der Bauchspeicheldrüse nach sich ziehen.



Gesunde Bauchspeicheldrüse



Pankreaspseudozysten



Bauchspeicheldrüsenkrebs



Akute Bauchspeicheldrüsenentzündung (Pankreatitis)



Chronische Bauchspeicheldrüsenentzündung

Es wird vermutet, dass von der Bauchspeicheldrüse produzierte Enzymvorstufen vorzeitig aktiviert werden und das Bauchspeicheldrüsengewebe angreifen. Meist heilt die Bauchspeicheldrüsenentzündung komplikationslos aus. Es gibt aber auch schwere, lebensbedrohliche Verläufe, bei denen es zu einer Zerstörung von Bauchspeicheldrüsengewebe kommt.

Chronische Bauchspeicheldrüsenentzündung

Bei der chronischen Bauchspeicheldrüsenentzündung ist die Bauchspeicheldrüse dauerhaft entzündet, was mit funktionseinschränkenden Gewebeveränderungen und einem erhöhten Krebsrisiko verbunden ist. Rauchen, Alkoholkonsum sowie Gallensteine gelten als die Hauptursachen, außerdem existiert eine vererbte Form.

Gutartige Pankreastumore

Gutartige (benigne) Tumore wachsen im Unterschied zu bösartigen (malignen) Tumoren nicht in andere Gewebe hinein und zerstören sie nicht. Je nach Größe können aber auch gutartige Tumore durch die Raumforderung starke Beschwerden hervorrufen, vor allem wenn, wie im Oberbauch, verschiedene Organe eng zusammenliegen.

Außerdem können gutartige Bauchspeicheldrüsentumore im Laufe der Zeit bösartig werden, weshalb in der Regel zu einer chirurgischen Entfernung gutartiger Bauchspeicheldrüsentumore geraten wird. Es bestehen gute Chancen, dass die Tumore komplett und organerhaltend entnommen werden können. Mit anderen Worten: **Gutartige Tumorerkrankungen der Bauchspeicheldrüse sind heilbar.**

Am Pankreas kommen verschiedene gutartige Tumore vor

Seröse Zystadenome, die in 97 % der Fälle gutartig sind.

Muzinöse Zystadenome sind zu 75 % gutartig. Sie kommen fast ausschließlich bei Frauen vor und weisen starke Ähnlichkeiten zum Eierstockgewebe auf. Muzinöse Zystadenome sind einzeln im Corpus oder Schwanzteil der Bauchspeicheldrüse anzutreffen und besitzen ein relevantes Entartungspotential, wobei sie im bösartigen Zustand als Zystadenokarzinome bezeichnet werden.

Intraduktale papilläre muzinöse Neoplasien (IPMN) sind schleimproduzierende Tumoren unklaren Ursprungs, die einzeln oder an verschiedenen Stellen der Bauchspeicheldrüse gleichzeitig auftreten.

Vermutet wird, dass sich die Zellen der Bauchspeicheldrüsengänge in einem langsamen mehrstufigen Prozess verändern, der von gutartigen IPMN-Adenomen über Borderline-Tumoren (Übergangsformen) bis hin zu IPMN-Tumoren mit bösartigen Eigenschaften führen kann.

Neuroendokrine Neoplasien der Bauchspeicheldrüse (NEN) entwickeln sich aus endokrinen hormonproduzierenden Zellen. Als neuroendokrin werden diese Tumoren deshalb bezeichnet, weil diese Zellen Ähnlichkeiten mit Nervenzellen aufweisen. NEN können gutartig oder bösartig sein, wobei grundsätzlich ein Potential zu bösartiger Entartung besteht. Tumore unter 2 cm sind in der Regel gutartig. Manche NEN produzieren Hormone, wobei diese funktionell aktiven Tumoren meist bösartig sind.

Eine Ausnahme stellt das Insulinom dar, das sich aus Insulinproduzierenden Inseln (Langerhans-Inseln) der endokrinen Bauchspeicheldrüse entwickelt. Das Insulinom ist zu 95 % klein und gutartig.

Ebenfalls zu den funktionell aktiven NEN der Bauchspeicheldrüse zählt das Gastrinom, das gutartig sein kann, jedoch zu 60 bis 70 % bösartig ist.

Bösartige Pankreastumoren

Die Häufigkeit von bösartigen Tumoren der Bauchspeicheldrüse nimmt zu. Das heißt, in Deutschland erkranken jährlich ca. 20.000 Menschen. In den allermeisten Fällen handelt es sich um ein duktales Adenokarzinom, das von Drüsenzellen der exokrinen Pankreas ausgeht.

Bösartige Tumoren der Insulin-produzierenden endokrinen Bauchspeicheldrüse kommen dagegen sehr selten vor. Nur 5 % der Insulinome weisen bösartige Eigenschaften einschließlich der Bildung von Metastasen auf.

Gastrinome dagegen, die ebenfalls zu den hormonproduzierenden neuroendokrinen Neoplasien (NEN) der Bauchspeicheldrüse zählen, sind in der Mehrzahl bösartig.

Katharina Stang, Quellen: TEB Magazin

Onkolotsen waren wir schon immer!

**Krebserkrankungen sind nicht neu –
Onkolotsen in vielen Kliniken Deutschlands
schon!**

Beim Lesen des Artikels „Onkolotsen helfen bei der Diagnose Krebs“ in der Ludwigsburger Kreiszeitung vom 3. Januar 2024 fanden wir uns wieder.

Was hier beschrieben wurde, ist das Konzept, welches TEB e. V. schon sehr lange praktiziert.

Seit vielen Jahren betreuen, beraten, begleiten und unterstützen wir Menschen mit einer der aggressivsten Krebserkrankung.

Wir wissen, dass bei Diagnosestellung und auch während des Krankheitsverlaufs Betroffene und Angehörige sich in einem Ausnahmezustand befinden und sie dringend kompetente Hilfe benötigen.



Auch ist uns bekannt, dass die Diagnose Krebs eine komplexe Behandlung erfordert, die leider in Zeiten des Ärzte- und Pflegenotstands, der Fallpauschalen, des Mangels an Zeit und Geld, nicht optimal gewährleistet ist.

Heute mehr denn je benötigen Betroffene und Angehörige einen Wegbegleiter, um sich in dem Dschungel der vielen Informationen, Behandlungen und Therapieformen, Studien usw. zurechtzufinden.

Deshalb bietet TEB e. V. seit Jahren Betroffenen und Angehörigen neben telefonischen und persönlichen Beratungen spezifische Begleitung bei Arztgesprächen und Zweitmeinungen u. v. m. an.

Weiterhin haben wir Projekte, wie z. B. Hilfe am Krankenbett und feste Sprechstunden mit Ärzten aus verschiedensten Fachrichtungen installiert.

Den Begriff Lotse verwenden wir in vielen unserer Broschüren oder bei Projekten seit sehr vielen Jahren, denn er trifft genau den Kern unserer Arbeit.

Wir sehen in dem Onkolotsen in den Kliniken eine weitere Ergänzung zu unserer Arbeit für Betroffene und deren Angehörige, damit sie sich im Krankenhaus besser zurechtfinden.

Unser bewährtes, neutrales System hat dennoch Bestand, da es, wie schon gesagt, eine Ergänzung ist und nicht nur im Krankenhaus greift. Wir von TEB e. V. Selbsthilfe sind außerdem nicht an Arbeitszeiten und Kosten gebunden und stehen auch samstags, sonntags, feiertags oder am späten Abend zur Verfügung. So sehen wir die Arbeit eines Lotsen.

Auch die Möglichkeit, dass Onkolotsen in der Klinik bei Bedarf Betroffene und Angehörige an unsere Organisation weitervermitteln, damit wir ihnen nach dem Krankenhausaufenthalt als adäquater Ansprechpartner zur Seite stehen können, ist im Sinne einer guten Zusammenarbeit und dient den Betroffenen.

Es bleibt abzuwarten, wie sich das neue Konzept der Kliniken durchsetzt, es von den Betroffenen und ihren Angehörigen angenommen wird, denn sie spüren letztendlich, wo ihre Bedürfnisse und Wünsche liegen, wem sie ihr Vertrauen schenken wollen und wer sich unvoreingenommen für sie einsetzt.

Katharina Stang



Zwei bombastische Konzerte der TEB Allstars!

Konzerte in Dettingen/Erms am 1. und 2. Dezember 2023

Inzwischen sind einige Tage nach dem Konzert vergangen und noch immer spüre ich Gänsehaut pur, wenn ich an die vielen schönen Stunden zurückdenke.

Bereits als wir die Schillerhalle in Dettingen/Erms am Freitag um 16 Uhr betraten, fühlten wir uns zu Hause, liebevoll wurden wir von den Technikern begrüßt, die bereits mächtig arbeiteten. Nach und nach trafen die Musiker und die vielen Helfer ein. Jede Begegnung mit einem vertrauten Gesicht war wie ein nach Hause kommen nach langer Zeit und erfüllte mich mit großer Freude.

Doch bis es soweit war, dass wir die TEB Allstars und das TEB Orchestra auf der Bühne erleben durften, musste noch einiges getan werden. Doch wie immer: die Organisatoren hatten alles im Griff und alles lief reibungslos ab.

Man kann es kaum glauben, wenn man nicht selbst dabei gewesen wäre und gesehen hätte, dass die Schlangen vor den geöffneten Kassen kaum abnahmen und die Besucher geduldig warteten, bis sie eintreten durften.

Endlich in der Halle angekommen, konnte man sich an den reichlich gefüllten Ständen mit Getränken und belegten Brötchen laben und so manches nette Gespräch führen.

So erging es auch mir und meinen Helfern am TEB Stand. Die Freude war groß, als ich den einen oder anderen wiedersah.

Nun war es endlich soweit, das Konzert ging los! Dabei spielte es auch gar keine Rolle mehr, wo die Bühne aufgebaut war, jeder war gespannt auf das, was kommen würde.

Bereits beim ersten Song „We build this city“ waren die Zuschauer begeistert und zeigten das mit einem Riesenapplaus.

Wahnsinn, was diese Frauen und Männer, diese tollen Musiker wieder auf die Beine gestellt haben.

Die TEB Allstars haben sich wieder was einfallen lassen und ein komplett neues Set vorbereitet. Die musikalischen Leiter Jochen Schmid und Stephen Blaich haben für diese beiden Konzerte wieder unendlich viel Zeit und Kraft investiert – aber es hat sich gelohnt!

Bis auf Steffen Hämmerle, der leider krankheitsmäßig ausfiel, es sich aber nicht nehmen ließ, die TEB Allstars aus dem Publikum heraus zu unterstützen, waren alle an Bord. Ja, man hatte auch einen neuen Musiker, Thomas Kraft, für die TEB Allstars gewinnen können.

Es folgte ein Song nach dem anderen, dazwischen immer wieder kam Julian Hermle mit seiner guten und witzigen Moderation. Es war eine Freude, ihm zuzuhören.

Ja, auch ich bekam die Gelegenheit, mich, TEB e. V., unsere Arbeit, Aufgaben und Ziele vorzustellen, was ich gerne tat. Dabei war es mir wichtig, mich im Namen des Vorstandes und allen Mitgliedern bei allen Musikern, Helfern vor und hinter den Kulissen, bei Bruno Wurst, den Technikern, Spendern, Sponsoren und dem Publikum, die alle dazu beigetragen haben, dass diese Konzerte stattfinden konnten, zu bedanken.

Nach dem Song Radio Gaga ging es in die Pause. Ich stand an unserem Stand und bekam hautnah mit, wie zufrieden die Fans waren. Voller Stolz kamen sie und trugen sich in das ausgelegte Gästebuch ein.

Immer wieder hörte ich sie sagen: „Wahnsinn, was diese Frauen und Männer, diese tollen Musiker wieder auf die Beine gestellt haben. Ich bin gespannt, was nach der Pause kommt, wenn auch noch das TEB Orchestra dazu kommt.“

Die zweite Runde begann mit dem Opener des Orchestra, es folgte ein Beatles-Medley, dass es so in dieser Form noch nie gab und sicher auch nicht mehr geben wird. Musik vom Feinsten!

Immer wieder folgten tolle Hits wie z. B. November Rain, Skandal im Sperrbezirk. Nach einer kurzen aber nicht weniger lustigen Einlage des Moderators ging es mit Irgendwie, irgendwo, irgendwann weiter.

Ein weiterer Höhepunkt war der Song von Moritz Hermle „Die Besten sterben nie“. Ich bin mir sicher, Moritz hat an diesem Abend alles gegeben, um seinen eigenen Song vorzutragen. Wie das Leben so spielt, verloren Julian und Moritz einen lieben Menschen in der Nacht vor den Konzerten.

Zum Schluss gab es noch die Songs Skyfall, Ham kummst und Lass uns leben.



Mit einem langanhaltenden tosenden Applaus gingen die Konzerte zu Ende. Das Publikum war begeistert und viel Lob gab es an unserem Infostand für diese tollen Musiker und Musikerinnen.

Danke vom Vorstand, der zum ersten Mal vollständig anwesend war, von Mitarbeitern, Mitgliedern und insbesondere von mir und meinem Mann.

Danke, dass die TEB Allstars und das TEB Orchestra uns seit Jahren mit ihren Spenden, die aus dem Erlös der Konzerte stammen, unterstützen.

Was wären wir ohne Euch?

Katharina Stang



TEB Allstars und TEB Orchestra

... großartig und Gänsehaut pur!

Wir alle haben uns gefragt, was nach den beiden fulminanten Jubiläumskonzerten mit der außergewöhnlich großen Bühne im vergangenen Jahr noch kommen kann. Eine Steigerung ist da ja nicht mehr möglich – und genau deshalb sollen diese Konzerte etwas besonderes bleiben.

Nach den Herausforderungen der drei letzten Jahre sind die TEB Allstars in ihr bekanntes Fahrwasser zurückgekehrt (mit einem Augenzwinkern sei gesagt: das ist gut so, denn die normale Bühne lässt sich besser fotografieren), mit dem TEB Orchestra im zweiten Teil und mit 21 neuen tollen Songs.

Beide Abende hat Julian wieder in seiner gewohnt professionellen und unterhaltsamen Art moderiert. Neu in der Band ist Thomas Kraft am Bass. Steffen Hämmerle konnte krankheitsbedingt leider nicht singen und fehlte auf der Bühne, wurde aber erfreulicherweise in guter Verfassung im Publikum gesichtet.

Im ersten Teil hörten wir u. a. We build this city von Starship, Leuchtturm von Peter Maffay, I'm still standing von Elton John, Piano Man von Billy Joel, Fields of gold von Sting und Radio Gaga von Queen. Ein Highlight war zweifellos Everglow von Coldplay, am Klavier gespielt und gesungen von Jochen Zaiss. Dass der Mann gut Gitarre spielen und singen kann, haben wir gewusst, aber mit dem Klavier hat er uns doch überrascht – großartig und Gänsehaut pur!

Nach der Pause spielte das TEB Orchestra den Opener, danach gab es ein Beatles-Medley, das man so bisher noch nie gehört hat und wahrscheinlich nie mehr hören wird. Es folgten November Rain von Guns N'Roses, Skandal im Sperrbezirk der Spider Murphy Gang, Ham kummst von Seiler und Speer – österreichische Musik begleitet von spanischen Trompeten – und Lass uns leben von Westernhagen, um nur einige zu nennen.

Wenn auch die Musik und der Spaß Vorrang hatten, gab es natürlich ebenso Platz für das ernste Thema, das uns heute zusammenführte. Katharina stellte im Gespräch mit Julian den Verein TEB e. V. und dessen Aufgaben kurz vor. Moritz sprach an, dass wohl jeder hier im Saal schon

einmal einen lieben Menschen verloren hat und **zum Gedenken an alle, die nicht mehr bei uns sind, sang er „Die Besten sterben nie“**. Diesen Song hat er zusammen mit Mitgliedern seiner Band Willkuer geschrieben. Das hat uns sehr beeindruckt – große Klasse!

Eine solche Veranstaltung über viele Jahre hinweg zu organisieren und durchzuführen ist ein Riesenaufwand für alle Beteiligten, dafür unseren größten Respekt. Die TEB Allstars spenden nicht nur den Erlös an TEB, sie machen auch in der Öffentlichkeit auf TEB aufmerksam und tragen dazu bei, den Bekanntheitsgrad noch zu erhöhen. Nach jedem Konzert melden sich viele Hilfe und Rat suchende Menschen bei TEB.

Als Mitglieder und Mitarbeiter von TEB e. V. danken Gerhard und ich stellvertretend für alle bei TEB den TEB Allstars, dem Orchestra, allen Mitwirkenden und Beteiligten sehr herzlich für das große Engagement und die tollen Konzerte.

Gabriele Fremgen







TEB Allstars 

@teballstars_official 

Erste Onlinegruppe 2024



Bevor wir den Bildschirm freigaben, sahen mein Mann und ich, dass sich bereits viele Teilnehmer zugeschaltet hatten. Immer wieder kamen neue dazu, was mir signalisierte, dass das heutige Thema wieder hochspannend für die Betroffenen ist.

Was mich immer wieder erstaunt, ist die Tatsache, dass sich Betroffene und Angehörige aus den verschiedensten Bundesländern wie auch aus den verschiedensten Regionalgruppen zuschalten. Das Interesse an den Onlinegruppen ist groß und wird immer größer.

Doch zurück zu der ersten Gruppe 2024, mit der wir pünktlich starteten.

Nach einer herzlichen Begrüßung der Teilnehmer und Herrn Professor Kleespies übergab ich das Wort an unseren heutigen Referenten mit der Bitte, sich und seinen Fachbereich vorzustellen, was er sehr umfangreich tat.

Das heutige Thema war ein hochspannendes und auch eines, das sehr zukunftsorientiert ist. So wie ich Herrn Professor Kleespies verstanden habe, werden robotergesteuerte Operationen die Zukunft sein.

Der Roboter ist ein hochintelligentes Assistenzsystem, eine Weiterentwicklung der minimalen Schlüssellochchirurgie. Der Roboter selbst ist nicht intelligent, sondern er tut das, was der operierende Arzt will, aber er ist hochentwickelt.

Bei der Operation mit einem Roboter hat der Chirurg eine bessere Sicht, eine höhere Flexibilität, höhere Präzision und ein größeres Einsichtsgebiet.

Die Roboter-Chirurgie hat für den Betroffenen auch einige Vorteile, wie z. B. kleinere Schnitte, weniger Schmerzen, kürzere OP-Zeiten, kürzere Liegezeiten, weniger Wundheilungsstörungen.

Herr Professor Kleespies wies auch darauf hin, dass wir noch am Anfang sind und nicht jede Operation an der Bauchspeicheldrüse so durchgeführt werden kann. Doch es werden immer mehr und auch die Zahl der Kliniken, die solch eine Operation anbieten, steigen.

Es war ein sehr interessanter Vortrag, an den sich eine lebhaftige Diskussion anschloss. Herr Professor Kleespies beantwortete uns alle Fragen sehr ausführlich und geduldig. Was mich besonders freute: er blieb fast bis zum Schluss und hatte sich wirklich viel Zeit für uns genommen.

Doch bevor wir allmählich zum Ende kommen mussten, wollte ich von den Teilnehmern wissen, ob es noch irgendetwas wichtiges für sie zu besprechen gäbe. Wie immer meldeten sich einige und so kamen noch andere Themen zur Sprache. Dabei versprach ich auch, dass ich Herrn Professor Illerhausen einladen werde mit seinem Thema, das er im Fernsehen vorgestellt hat. Hier ging es um Zellen im Immunsystem. Die Einladung ist inzwischen ausgesprochen worden.



Lob & Kritik

Weitere Themen waren unter anderem:

- Lungenspiegelung ja oder nein?
- Druck im Kopf nach der OP?
- Chemotherapie, wenn ja, welche?
- Molekulares Tumorbord, was ist das?
- Gallengangskarzinom

Bevor sich Herr Professor Kleespies abmeldete, wollte ich wissen, ob er sich in der Gruppe wohlfühlt hat. Seine Antwort war: „Ja, ich komme sehr gerne wieder. Ich bin überrascht, wie die Gruppe angenommen wird und welch ein Wissen in dieser Gruppe besteht. Ich bin mir sicher, da hat TEB e. V. schon ein Alleinstellungsmerkmal, und das liegt nicht zuletzt an Ihnen, Frau Stang.“

Wie immer war es eine sehr lebhaft, wissbegierige und gut informierte Onlinegruppe, aus der jeder am Ende etwas mitnehmen konnte. Dass dies nicht nur mein Gefühl, sondern auch das von anderen Teilnehmern war, zeigen die vielen E-mails, die ich mit einem dicken Lob inzwischen erhalten habe.

Hier einige Rückmeldungen:

„Liebe Katharina, mach weiter so, war wieder einmal eine tolle Gruppe!“

„Hochinteressant, spannend, neutral und gut moderiert!“

„TEB bietet Betroffenen und Angehörigen enorm viel! Danke für die guten Referenten, vielseitigen Themen, gute Moderation und den sehr informierten Teilnehmern. Auch dass die Gruppe regelmäßig stattfindet und dass die Technik fast immer funktioniert, ist nicht selbstverständlich. Das verdanken wir Katharina und Helmut Stang.“

Diese Anerkennung und Wertschätzung geben mir und meinem Mann Kraft und Stärke, um nicht aufzugeben. Herzlichen Dank!

Katharina Stang

*Liebe Katharina, lieber Helmut,
liebes TEB-Team,*

Danke für das neueste Magazin und die Überraschung, das tolle, neue Kochbuch. Ganz prima, leckere Rezepte, die ich auch mal ausprobieren werde.

Ganz liebe Grüße, B.

Liebe Katharina,

für das übersandte Magazin und insbesondere das Kochbuch möchten wir uns ganz herzlich bedanken. Nach den Feiertagen werden wir uns das Kochbuch genau zu Gemüte führen und manches Gericht ausprobieren.

Grüße senden G. und L. K.

Liebe Katharina, liebe Geschäftsstelle,

vielen herzlichen Dank für die umfangreiche Post, die ich erhalten habe. Danke für die nette Karte, das neue interessante Heft und das wunderschöne Kochbuch.

Große Anerkennung an alle, die hierbei mitgewirkt haben!

Liebe Grüße, K. S.

Liebe Katharina, liebes TEB-Team,

da ich gestern leider wegen einer Terminüberschneidung nicht am Onlinetreffen teilnehmen konnte, möchte ich mich auf diesem Weg für die sehr interessante und inspirierende Weihnachtsüberraschung bedanken. Es ist euch wieder mal etwas ganz Besonderes gelungen.

B. L.

Liebe Katharina,

zum Welt-Pankreaskrebstag danke ich Dir und all Deinen Unterstützern für Eure Arbeit und die vielen guten Ratschläge von Euch und den vielen kompetenten Fachleuten.

Allen wünsche ich Wohlergehen und würde mich freuen, wenn Ihr uns Kranken noch lange zur Seite stehen könntet.

Mit herzlichen Grüßen A.



Bild: © fotek, 123rf.com

Klassische Rinderrouladen

Zubereitung

1. Rouladen waschen, abtrocknen, mit Senf bzw. Sardellenpaste (*dann weniger Salz verwenden*) bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Zwiebeln, Gewürzgurke und Frühstücksspeck würfeln, aufs Fleisch geben und zu Rouladen aufrollen, zusammenbinden.
3. Rouladen in wenig Fett von allen Seiten gut anbraten.
4. Karotte und restliche Füllung mit anbraten.
5. Mit Rinderbrühe ablöschen und ca. 1 bis 1,5 Stunden köcheln lassen, eventuell wenden.
6. Soße eventuell andicken.

Zutaten für 4 Portionen

4 Rinderrouladen à ca. 120 g
Jodsalz, Pfeffer
4 EL Senf oder 2 EL Sardellenpaste
4 Scheiben Frühstücksspeck
2 Zwiebeln
2 Gewürzgurken
1 Karotte
1 Knoblauchzehe (*bei Verträglichkeit*)
¼ l Rinderbrühe
Pflanzenfett zum Anbraten
2–3 EL Mehl oder Soßenbinder zum
Andicken der Soße (*je nach Belieben*)

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 1–1,5 Stunden



Foto: © Olha, stock.adobe.com

Nährwerte pro Person

Kalorien:	421 kcal, 1.753 kJ
Eiweiß:	27 g
Fett:	29 g
Kohlenhydrate:	13 g
Ballaststoffe:	4 g

TEB e. V. berechnet die Dosierung der Verdauungsenzyme mit mindestens 3.000 I. E. Lipase pro Gramm Fett.

Enzyme insgesamt: 87.000 I. E.

Treffen der TEB Regionalgruppe Elbe-Weser

zum 10. Welt-Pankreaskrebstag am 16.11.2023
im Ärztehaus in Stade

Es waren 12 Personen vor Ort, die nach der Neugründung im Anschluss an die schwierige Corona-Zeit die Treffen mit dem so wichtigen persönlichen Austausch fortsetzen wollen.

Im vergangenen Jahr war anlässlich des Welt-Pankreaskrebstages ebenfalls eine Veranstaltung in diesen Räumlichkeiten gewesen. Zu dem Zeitpunkt war ich, Professor Stinner, noch der Vorsitzende des Wissenschaftlichen Beirates von TEB e. V. Selbsthilfe und die Präsentationen wurden damals über das Internet übertragen.

In diesem Jahr wurde die Gruppe, die wieder zeitgleich zum WPCD stattfand, in Vertretung von Frau Stang im ersten Teil von mir, Herrn Professor Stinner, moderiert. Frau Stang konnte nicht selbst nach Stade kommen, da sie in der Musikhalle Ludwigsburg eine Veranstaltung zum 10. WPCD hatte. Ebenfalls in Stade anwesend war Frau Julia Tank, Oberärztin im Pankreaskarzinomzentrum Elbe-Weser. Sie ist eine der wenigen von der Deutschen Krebsgesellschaft autorisierten Pankreasoperateurinnen. Frau Tank stand für den intensiven Gesprächsaustausch in der Gruppe zur Verfügung.

Eröffnet wurde das Treffen mit einem kurzen Vortrag zu Neuerungen beim Pankreaskarzinom. Diese betreffen zum einen Veränderungen in der S3 Leitlinie, wo die Chemotherapie vor der Operation einen wesentlich höheren Stellenwert erhält.

Dagegen sind die Fortschritte bei der Einführung neuer minimalinvasiver Techniken noch nicht wirklich reif. Pankreasveränderungen führen oft zu erheblichen Entzündungen in der Umgebung, besonders auch an Gefäßen. Das macht die Präparation mit MIC oder Robotik oft kritisch. Aktuell gibt es wegen schlechterer Ergebnisse besonders am Kopf der Drüse noch keine Empfehlung zu MIC.



Anschließend wurden noch Weiterentwicklungen der molekularen Therapie beleuchtet. Hier gibt es große Fortschritte, weil möglicherweise in Zukunft ganz besonders angepasste Therapien für einzelne Patienten möglich sind.

Nach der Diskussion mit den „Experten“ übernahm sich die Gruppe dann selbst, um im eigentlichen Sinne den Austausch von Betroffenen zu pflegen.

Die Gruppe hat alle Kontaktdaten untereinander ausgetauscht und wird sich somit eine Kommunikationsplattform schaffen.

Die weiteren Treffen werden wieder in den Räumlichkeiten des

Elbe Klinikums Stade
Bremervörder Straße 111
21682 Stade stattfinden,

was die Logistik und den direkten Kontakt erleichtern soll.

*Professor Dr. med. Benno Stinner,
Elbe Klinikum Stade*

Es kam viel zusammen ...



Trotz Streiks bei der Bahn, Demo der Bauern und eines massiven Kälteeinbruchs im Norden fand die Präsenzgruppe in Stade statt.

Doch das ging nur mit der Hilfe und Unterstützung von Angelika, Jürgen, Herrn Professor Stinner, Herrn Dr. Nölke und mit der dazugehörigen Technik, die wir im Elbe Klinikum nutzen durften. Herzlichen Dank!

Es kam mir sehr zugute, dass seit einigen Monaten eine WhatsApp-Gruppe in Stade besteht, in der wir uns untereinander sehr schnell und kurzfristig austauschen können.

So schrieb ich in die WhatsApp-Gruppe: Werde wohl wegen der unsicheren Lage nicht nach Stade zu unserem Gruppentreffen kommen können. Werde schauen, ob sich die Situation zum besseren dreht.

Als definitiv feststand, dass ich weder mit Zug, Flieger oder Auto nach Stade kommen kann, schrieb ich Herrn Professor Stinner an und fragte, ob er eine Idee hat, dass die Gruppe trotzdem stattfinden kann.

Nur wenige Minuten später schrieb mir Herr Professor Stinner, dass ich unter diesen Umständen zu Hause bleiben sollte! Auch er könne leider nicht an der Gruppe teilnehmen, weil er anderwärtig eingespannt sei.



Meine Gedanken kreisten. Ich suchte immer noch nach einer Lösung, aufgeben wollte ich in diesem Moment noch nicht, denn ich fühlte mich als Gruppenleiterin in der Pflicht, dass die Gruppentermine eingehalten werden.

Kurzentschlossen rief ich bei Angelika und Jürgen an und fragte, ob sie mich in der Gruppe erneut vertreten könnten, was sie bereits im November beim WPCD, als ich wegen einer eigenen Veranstaltung nicht kommen konnte, getan haben. Beide sagten spontan zu und mir fiel eine Zentnerlast von den Schultern.

Während wir telefonierten, kam mir der Gedanke, dass ich mich über Zoom in die Gruppe zuschalten könnte. Leider war das wegen fehlender Technik nicht möglich.

Sofort schrieb ich Herrn Professor eine E-Mail und teilte ihm mit, dass Herr J.W. und seine Frau die Gruppe übernehmen werden. Dabei erwähnte ich auch, dass ich mich gerne online zuschalten würde, aber keiner in der Gruppe über die nötige Technik verfügt.

Wieder dauerte es nicht lange und Herr Professor Stinner antwortete: „Wir verfügen über die Technik im Krankenhaus, ich werde mich darum kümmern, dass Sie sich zuschalten können“. Jetzt wusste ich, die Gruppe findet statt!

Wieder schrieb ich der WhatsApp-Gruppe, wenn die Technik klappt, bin ich am 11.01.2024 aus Ludwigsburg zugeschaltet und leite und moderiere die Gruppe.

Die Reaktionen waren positiv, man freute sich, dass eine Lösung gefunden wurde.

Nach anfänglichen kleinen technischen Problemen, die aber schnell ausgemerzt werden konnten, begrüßte ich alle Teilnehmer aus Ludwigsburg.

Mein besonderer Dank ging an Herrn Dr. Nölke, Angelika und Jürgen, dass sie sich heute die Zeit genommen haben, um mich zu vertreten, was nicht selbstverständlich ist. Herzlichen Dank!

Zugleich stiegen wir in die Gruppenarbeit ein und ich fragte eine Betroffene: „H., bist Du da?“ Sie war da und erzählte, dass sie am Vorabend mit mir telefoniert hatte, weil sie jemanden zum Reden brauchte, der ihr in ihrer Not zuhörte. Das Gespräch gab ihr Mut und es ging ihr zumindest im Augenblick besser.

Ich meinte, dass sie, wenn es ihr morgen besser gehe, in die Gruppe kommen solle, das würde ihr guttun, weil die Gruppe sie und ihren Mann auffängt und trägt. Das ist eine wichtige Botschaft: vergesst die Angehörigen nicht, sie leiden auch!

Was soll ich sagen, die Gruppenteilnehmer waren vorbildlich. Sie gaben den Raum und die Zeit, dass sich Frau H. öffnen konnte und hörten so lange zu, wie es nötig war. Herr Dr. Nölke war sichtlich berührt und versprach, wenn sie Hilfe benötige, dürfe sie sich an ihn wenden.

Neben den Sorgen und Nöten von Betroffenen und Angehörigen, die durch die Diagnose oder wie hier, nach zwei Jahren entstehen, kamen weitere Themen wie z. B. Operationen, Roboter-Operationen, Chemo-, Immun- und Gentherapien, Studien und wie es in Zukunft mit der Heilungschance beim Bauchspeicheldrüsenkrebs steht, zur Sprache.

Sehr ausführlich, sehr menschlich und einfühlsam gab uns Herr Dr. Nölke Antworten auf alle unsere Fragen.

Was mich am meisten freute war, dass der Arzt am Ende der Gruppe sagte: „*Ich nehme heute aus der Gruppe mit, dass wir die Angehörigen in Zukunft noch besser einbinden müssen, als wir es in der Vergangenheit getan haben.*“

Bevor ich die Gruppe schloss, fragte ich: „*Wie war das heutige Treffen für Euch? Wie habt Ihr das erlebt, dass ich die Gruppe leite, obwohl fast 800 km dazwischen liegen? Könnt Ihr Euch vorstellen, dass ich in Zukunft nur noch ein- oder zweimal im Jahr nach Stade komme und ansonsten über Zoom dabei bin?*“

„Ich bin froh, dass ich heute gekommen bin, mir geht es jetzt besser“, sagte H.

J. sagte: „*Die Gruppe war gut und dass wir Dich so klar und deutlich gesehen und gehört haben. Das hätte ich mir so nicht vorgestellt. Super!*“

„Ja, wir können es uns gut vorstellen, dass Du aus Zeit- und Kostengründen nicht immer nach Stade kommen kannst und die Gruppe online abgehalten werden kann. Aber ein- oder zweimal im Jahr musst Du kommen, denn ohne Dich zu sehen und zu spüren geht es auch nicht! Wir wollen Dich ab zu persönlich sehen und in unsere Arme nehmen.“

Herr Dr. Nölke meinte: „*Ich werde mich dafür einsetzen, dass man der Gruppe die nötige Technik weiterhin zur Verfügung stellt, ich fand die heutige Gruppe und wie sie abgelaufen ist sehr spannend, hoch interessant. Ich konnte mir im Vorfeld auch nicht vorstellen, wie Sie das heute hier machen, Frau Stang. Ich bin sehr angetan, das war eine tolle Sache!*“

Das war ein großes Lob an mich und an die Gruppe. Danke! Danach schloss ich die Gruppe, winkte ihnen noch mal zu und beendete Zoom.

Das ich jetzt nicht mehr jedes Mal den weiten Weg nach Stade auf mich nehmen muss und die Gruppe trotzdem von mir weitergeführt und geleitet werden kann, hat mich sehr erleichtert und auch glücklich gemacht.

Mein Dank geht an alle Teilnehmer, Herrn Dr. Nölke und ganz besonders an Herrn Professor Stinner, er war es, der mir von Anfang an sein Vertrauen schenkte. Er hat sich damals dafür eingesetzt, dass diese Gruppe installiert wurde und jetzt, dass es auch in schwierigen Zeiten unter meiner Leitung weitergehen kann.

Katharina Stang





Am Anfang sollte immer das Gespräch stehen

Seit Jahren steht Katharina Stang an der Seite von Betroffenen und deren Angehörigen und begleitet sie, um ihnen beizustehen.

Seit Jahren konnte ich ein grenzenloses Vertrauen zu Katharina aufbauen, indem wir unendlich viele Gespräche und Begegnungen hatten, aus denen ich Kraft, Mut und Zuversicht schöpfen konnte. Ihre eigene Erfahrung, das fundierte Wissen, Geduld, Empathie, Neutralität haben mich überzeugt.

Ich habe erfahren dürfen, dass jedes gemeinsame Arztgespräch neutral geführt wurde und es dabei immer nur um meine Bedürfnisse, Wünsche, Interessen und Belange ging. Das Ziel war, zu verstehen, andere Sichtweisen anzuschauen und vielleicht auch die eine oder andere Behandlung und Therapie zu überdenken.

Ich will frei in meinen Entscheidungen sein und nicht das Gefühl haben, dass ich, sobald ich durch die Tür des Krankenhauses gehe, geklammert und kanalisiert werde. Ich bin ein mündiger Bürger, der selbst entscheiden kann, was er will oder nicht will.

Durch das Internet und die Medien bekomme ich sehr viele Informationen, dass unser Gesundheitssystem große Schwächen hat und jede Klinik Gewinne machen muss, um weiter zu existieren.

Berichte, dass Krankenhäuser geschlossen werden sollen, dass viele Krankenhäuser überschuldet sind und der Druck, Gewinne zu erzielen, enorm groß ist, sind häufig Gegenstand von Medienberichten.

Oft habe ich das Gefühl, dass unzureichend kommuniziert wird, wie es tatsächlich im Gesundheitswesen aussieht und dass kranke Menschen oftmals zu kurz kommen, weil Krankenhäuser einfach Gewinne erzielen müssen.

Obwohl das Gegenüber längst weiß und spürt, dass es hier nicht darum geht, dass man erkannt hat, dass Betroffene und Angehörige mit einer der schwersten Krebsart aufgefangen, begleitet und behütet werden müssen.

Hier fallen mir oft die Worte von Katharinas Vater ein: „Schätze den anderen nie dümmere ein als man selber ist“.



Gespräch – Klarheit – Entscheidung

Seit einigen Jahren bin ich ein treues Mitglied bei TEB e.V., aus diesem Grund möchte ich meinen Namen nicht im Artikel erwähnt haben. Katharina begleitet und unterstützt mich bei meiner Krebserkrankung, meinen Behandlungen und Therapien. Mein grenzenloses Vertrauen und das meiner Familie in sie und ihre Arbeit beflügelt sie, auch bei schwierigen Entscheidungen an meiner Seite zu stehen.

Operativer Eingriff notwendig, sinnvoll?

Bei unserem letzten Beratungsgespräch habe ich gefragt: „Katharina, kannst Du mich begleiten, es geht um einen kleinen Eingriff, der mir von einem behandelnden Arzt empfohlen wurde und von dem ich eine Überweisung in das Krankenhaus bekommen habe?“

Im weiteren Gespräch wurde klar, dass ich gar nicht wusste, um was es bei diesem Eingriff gehen und welchen Vorteil ich davon haben soll.

Deshalb entschieden wir uns beide für ein Gespräch mit dem behandelnden Arzt vor der Operation, weil wir glaubten, dass es uns hilft zu verstehen und dass wir danach eine klare Entscheidung treffen können.

Telefonisch nahm ich mit der entsprechenden Abteilung im Krankenhaus Kontakt auf und bat um einen Termin für eine zweite Meinung.

„Kommen Sie am Montag um 10 Uhr in die Sprechstunde, dann können Sie alles in Ruhe mit dem Arzt besprechen.“

Zufrieden und erleichtert freute ich mich über den schnellen Termin, wunderte mich, dass mir im Vorfeld mitgeteilt wurde, vier Stunden einzuplanen. Bereits hier spürte ich, dass es sich nicht um ein Vorgespräch handeln kann, sondern eher um eine Operationsvorbereitung.

Mehr als pünktlich standen Katharina und ich an der Anmeldung im Krankenhaus mit den Worten: „Wir kommen zu dem Termin für ein Gespräch.“

Freundlich wurde uns mitgeteilt, dass wir uns bei der zuständigen Abteilung an der Rezeption anmelden sollten, danach geht alles seinen Gang.

Als wir dort angekommen sind, meldeten wir uns erneut an und machten deutlich, dass wir zu einem vorbereitenden Gespräch kommen.

Bereits hier hatte ich den Eindruck, dass man gar nicht richtig verstand, was wir wollten. „Setzen sie sich dort hin, sie müssen wie alle anderen auch warten.“

Es verging eine Stunde, nichts tat sich, plötzlich wurde mein Name aufgerufen, wir freuten uns, dass wir endlich drankamen und nahmen stillschweigend die Stunde Wartezeit ohne Murren an.

Lob & Kritik

Liebe Katharina, liebes TEB-Team,

vielen Dank für das wundervolle Kochbuch!
Es ist einmalig.

I.S.

Sehr geehrte Frau Stang,

ganz herzlichen Dank für Ihre lieben Weihnachtsgrüße und für das tolle Kochbuch! Da mein Mann im Rollstuhl ist und wir nicht mehr so viel wie früher reisen können, ist es eine gute Idee, kulinarische Köstlichkeiten aus den verschiedenen europäischen Ländern zu kochen und zu genießen. Mit dem Geschmack kommen dann sicher schöne Erinnerungen zu unseren Reisen, die wir in diesen Ländern mal gemacht haben. Für Ihre Arbeit für den Pankreas-Selbsthilfe-Verein danke ich Ihnen herzlich und wünsche Ihnen für all Ihr Tun weiterhin Erfolg und Gelingen.

Mit freundlichem Gruß!

D. H.

Hallo liebes TEB-Team,

ich möchte mich für die guten Weihnachtsgrüße und das tolle Kochbuch bedanken. Da wird sicherlich das eine oder andere Gericht nachgekocht. Gerade die mediterrane Kost ist ja sooooo gesund.

Weiterhin danke ich Ihnen für die tolle Arbeit, Ihren Einsatz, Gespräche und Unterstützung im vergangenen Jahr. Sie sind immer eine Hilfe in persönlichen Krisenzeiten, die uns Betroffene wieder zuversichtlicher in die Zukunft sehen lassen. Es ist beruhigend zu wissen, da ist jemand, der einem menschlich und fachkundig zur Seite steht. Hierfür sage ich: DANKE!

Viele Grüße

I.S.

Liebe Mitarbeiter von TEB,

vielen Dank für die Weihnachtsgrüße. Als Überraschung lag das Kochbuch „Mediterranes Kochen“ bei, eine tolle Idee und herzlichen Dank dafür.

Herzliche Grüße

M.E

Doch statt eines Gesprächs musste Urin abgegeben werden, danach wieder langes Warten. Dann folgte eine Blutentnahme. Wieder ging Katharina zur Schwester und meinte: *„Wir brauchen keine Blutentnahme, wir sind nur zu einem Gespräch da!“*

„Ja, das mag schon sein, aber bei uns ist das so geregelt, ich kann da nichts machen.“

Brav ging ich zur Blutentnahme, ich wollte keinen Ärger und ich wollte auch nicht, dass Katharina etwas unternahm. Inzwischen war es 13 Uhr.

Damit wir pünktlich den Termin wahrnehmen konnten, waren wir seit 8 Uhr unterwegs und hatten bisher weder etwas zu trinken noch zu essen. Da ich auch Diabetiker bin, wuchs die Sorge von Katharina, dass ich in Unterzuckerung kommen könnte.

Wieder wurde ich aufgerufen, es folgte ein EKG und ein Gespräch beim Anästhesisten, bei dem wir dann erfahren haben, dass eine Woche später eine Operation von Seiten der Klinik eingeplant war. Was uns überraschte, denn erst nach dem Gespräch sollte eine endgültige Entscheidung fallen.

Zum wiederholten Male ging ich zur Anmeldung und monierte, dass wir immer noch nicht das Gespräch hatten, stattdessen aber bereits eine Operationsvorbereitung, obwohl wir uns sicher sind, dass keine Operation stattfindet. *„Ja, da kann ich leider auch nichts machen, Sie müssen warten, bis sie drankommen.“*

Um ca. 16.30 Uhr kam endlich der Chirurg und bat uns freundlich in sein Zimmer. Er spürte, dass wir nicht erfreut waren, was wir den ganzen Tag hier erlebten. Ruhig hörte sich der Arzt alles an und meinte, er wisse auch nicht, was er sagen soll, es scheint, dass heute sehr viel in unserem Fall schiefgelaufen ist, er könne sich dafür nur entschuldigen. Zum ersten Mal spürten wir menschliche Züge.

Dann kamen wir zu unserem Anliegen!

Sehr freundlich erklärte uns der Arzt, dass ich nächste Woche operiert werde und dass es sich dabei um eine größere Operation handelt und nicht, wie mir vermittelt wurde, um einen kleinen Eingriff. Katharina fragte mich: *„Wusstest Du, dass Du nächste Woche eine Operation mit einem größeren Eingriff hast, hast Du irgendetwas unterschrieben?“* *„Nein, das wusste ich nicht und unterschrieben habe ich auch nichts!“*

Ganz offen: es verschlug uns die Sprache!

Auch wenn der Tag nicht gut in diesem Krankenhaus ablief, der Arzt zum Schluss war nett, freundlich, kompetent, menschlich und vertrauenswürdig.

Offen sprachen Katharina und ich meine Bedenken zur Operation klar und deutlich an und wiederholten, was unser Anliegen war und was ich von diesem Eingriff erwarte. Genauso offen signalisierten wir, dass wir von diesem Eingriff zum gegenwärtigen Zeitpunkt nichts hielten.

Katharina warf ihre Bedenken ein und erklärte, warum sie der Operation, die als kleiner Eingriff deklariert war, nicht zustimmen kann. Sie sah mehr Nachteile als Vorteile in diesem geplanten Eingriff.

Der Arzt gab ihr recht und meinte: *„ich hätte auch von der Operation abgeraten, zumal man die Operation im gegenwärtigen Zeitpunkt nicht machen kann, weil man erst eine Behandlung, die etwa 3 bis 4 Monate dauert, vorschalten muss. Danach können Sie gerne nochmals zu einem Gespräch kommen, in dem wir alles gemeinsam besprechen können.“*

„Warum hat man diese Vorbehandlung nicht schon längst eingeleitet, ich habe doch schon mehrmals darauf hingewiesen,“ meinte Katharina.

„Ich weiß es nicht,“ meinte der Arzt. Dann sprach er mich an und meinte: *„Gut, dass sie jemanden bei sich haben, der auf sie aufpasst und nicht lockerlässt und immer wieder nachfragt.“*

Der sogenannte kleine Eingriff, der eine große Operation geworden wäre, war vom Tisch!

„Hätte man unserer Bitte entsprochen und unser Anliegen beachtet, zuerst mit einem Vorgespräch zu beginnen, hätte man viel Zeit und Kosten sparen können,“ warf Katharina ein.

Erleichtert stellte ich fest, dass die Entscheidung von Katharina, ein Gespräch einzufordern, richtig war.

Ich kann nicht verstehen, warum alle Untersuchungen an den Anfang gestellt werden. Es kann doch vieles passieren, was dazu führen kann, seine Meinung zu ändern oder eine Behandlung neu zu überdenken.

Inzwischen war es ca. 17 Uhr, als wir den Weg nach Hause ansteuerten. Ich war sichtlich erschlagen – körperlich wie physisch geschafft, als ich am Aufzug sagte:

„Katharina, danke, was hätte ich ohne Dich gemacht? Ganz sicher hätte ich nächste Woche auf dem Tisch gelegen und wäre operiert worden, wer weiß, wie es mir danach ergangen wäre. Was machen Menschen, die Dich nicht kennen?“

Immer wieder stelle ich mir die Frage: Was wäre passiert, wenn Du, Katharina, nicht an meiner Seite gestanden hättest? Wäre die Operation, die nicht notwendig war, abgesagt worden? Hätte sich ein anderer auch 6 bis 7 Stunden Zeit genommen?

Ein Betroffener

Gut aufgehoben, verstanden und informiert!



Nach einer Woche Untersuchungszeit im KH B. wurde ich mit der Diagnose „Dringender Verdacht auf Pankreas-Karzinom“ konfrontiert. Meine Frau und ich waren im höchsten

Maße überfordert – welche Dinge sind als erstes zu regeln? Es zeigte sich ein total neuer Lebensumstand und wir mussten uns sofort darin zurechtfinden.

Alle Biopsien verliefen ohne Befund. Es wurden keine eindeutigen Zellen gefunden, die auf einen sicheren Tumor hinwiesen. Mein Fall wurde im Tumor-Board besprochen und es wurde zur Operation geraten. Endlich, nach mehr als zwei Monaten stand der OP-Termin fest.

Den Flyer von TEB erhielt ich von Prof. B. ganz kurz vor der OP. Ich nahm umgehend mit Katharina Stang, der ersten Vorsitzenden, Kontakt auf.

Sie lud mich sofort zu einem Beratungsgespräch nach Ludwigsburg in die Geschäftsstelle ein. Dort erhielt ich eine fachlich fundierte Beratung, umfangreiches Informationsmaterial von TEB, und sie erklärte mir den onkologischen Bericht, den ich bisher nicht verstanden hatte. Dieses Gespräch und die Unterlagen haben mir für das Verständnis meiner Krankheit sehr geholfen und ich fühlte mich außerordentlich gut beraten.

Die eigentliche Whipple-OP verlief gut, wenig später folgten zwei weitere OPs. Insgesamt betrug mein Krankenhausaufenthalt mehr als 4,5 Monate. Allein die extrem lange Liegezeit im Krankbett führten zur totalen Entkräftung mit enormem Gewichtsverlust. Nach mehr als einem Jahr führte ein vernarbter Gallengang bei enorm erhöhten Leberwerten dazu, dass die Galle in den Blutkreislauf gelangte. Mittels einer sogenannten PTCD-Anlage wird derzeit der Gallengang mit Hilfe eines Schlauchs in einem Zeitraum von ca. neun Monaten erweitert.

Die Informationen der Ärzte im Krankenhaus waren insgesamt spärlich. Der Informationsfluss in den morgentlichen Visiten lief i. d. R. jeweils in wenigen Minuten ab. Bei der doch komplexen Problematik war dies nicht

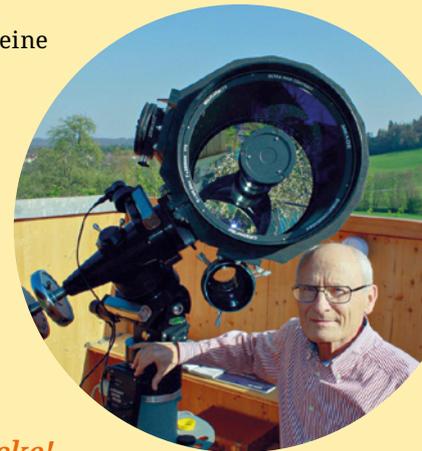
mehr als der „Tropfen auf dem heißen Stein“. Ein Patient in schlechter Verfassung und ohne medizinische Kenntnisse fühlt sich dabei immer in hohem Maße alleine und dem Geschehen ausgeliefert.

Entscheidend für den Patienten ist, dass er mit dieser außerordentlich schwierigen Situation zurechtkommt und sein psychisches Gleichgewicht, das durch die Erkrankung stark beeinflusst ist, behält.

Zu meinem Glück hatte ich gute Voraussetzungen. Seit meiner Jugendzeit bis zum heutigen Tag habe ich viel Sport getrieben inklusive Bergsteigen in den Alpen von Ost nach West. Mein Bestreben, nicht nachzulassen, hatte mich geprägt.

Die Zeit nach der OP mit Chemotherapie und weiterem körperlichem Ungemach war für mich wie tägliches „Bergsteigen“, d. h. Durchhalten und Erreichen von Gesundheit im weitesten Sinne. Meine gute Laune habe ich nie verloren.

Dies allein reichte mir nicht. Meine Leidenschaft für Astronomie als Beobachter des sichtbaren Universums mittels Teleskop sowie das Studium aller Naturwissenschaften in meiner Freizeit gaben mir die Möglichkeit, die Welt des physischen Daseins und auch des Lebens selbst zu verstehen.



TEB füllt eine große Lücke!

Die monatlichen regionalen Treffen vor Ort, die monatlichen Onlinekonferenzen mit führenden Ärzten, der jährliche Welt-Pankreaskrebstag sowie die wiederkehrenden Ärzte- und Patientenseminare bringen unverzichtbare detaillierte Einzelinformationen zum Verständnis der umfangreichen Pankreas-Probleme.

Das persönliche Engagement, Erfahrung, fundierte Wissen und der persönliche Austausch in den Gruppen, die von Katharina Stang geleitet werden, geben mir Kraft und Mut, um selbst besser damit zurechtzukommen, aber auch um anderen durch meine Erfahrung zu helfen.

Ich fühle mich sehr glücklich, Mitglied dieses tollen Vereins zu sein.

Mit freundlichen Grüßen

Helmut und Ingeborg Franzen



Ernährung – welche Rolle spielt sie bei der Vorbeugung von Krebserkrankungen?

Genau die Frage, welche Rolle spielt die Ernährung bei der Vorbeugung von Krebs, ist ein zentrales Thema in vielen Gesprächen mit Betroffenen und ihren Angehörigen.

Oft hören wir, ich habe mich gesund ernährt, nicht geraucht und keinen Alkohol getrunken und doch bekam ich Bauchspeicheldrüsenkrebs – Wie kann das sein?

Heute wissen wir, dass eine Krebsentstehung mehrere Ursachen hat und nicht nur alleine von falscher Ernährung, rauchen und Alkohol kommt, sondern dass z. B. Krankheitserreger, Übergewicht, Bewegungsmangel, UV-Strahlen, genetische Faktoren bei der Entstehung von Krebs eine Rolle spielen. Vieles können wir nicht selbst beeinflussen.

Auch wir von TEB e. V. befassen uns mit diesen Fragen und versuchen Ihnen unsere Erfahrung und Wissen weiterzugeben, wenn wir z. B. ein Artikel gelesen oder an einem Vortrag zum Thema Ernährung teilgenommen haben.

Laut der Deutschen Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselerkrankungen und Gastroenterologen spielt bei der Vorbeugung von Krebserkrankungen die Ernährung eine wichtige Rolle.

Jede dritte Krebserkrankung ist vermeidbar und könnte durch eine ausgewogene pflanzen-basierte Ernährung vermieden werden. Professorin Dr. Martina Müller-Schilling vom Universitätsklinikum Regensburg spricht von etwa einer halben Million Krebserkrankungen im Jahr, die durch eine Umstellung der Ernährung (Prävention) möglicherweise vermieden werden könnten.

Zu den weiteren Risikofaktoren, an Krebs zu erkranken, zählen hohes Körpergewicht sowie Bewegungsmangel, Rauchen, Alkoholkonsum. Auch eine Diabeteserkrankung kann das Darmkrebsrisiko sowie Krebserkrankungen an der Speiseröhre, an Drüsengewebe, im oberen Magen, an der Galle, an der Leber, Bauchspeicheldrüse und im Dickdarm erhöhen. Die Mehrheit der Menschen mit Diabetes stirbt heute nicht mehr an Herz-Kreislaufkrankungen, sondern an einer Krebserkrankung.

Wie sieht eine gesunde Ernährung aus?

Frau Professorin Dr. Müller-Schilling weist auf internationale Empfehlungen wie die zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und dem europäischen Kodex zur Krebsbekämpfung hin.

Sie empfiehlt:

Essen Sie häufig Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, Nüsse sowie Hülsenfrüchte.

Schränken Sie die Nahrungsmittel, die einen hohen Zucker- und Fettgehalt haben, ein.

Essen Sie weniger rotes Fleisch sowie stark salzhaltige Lebensmittel.

Vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke und industriell verarbeitetes Fleisch.

Was bedeutet industriell verarbeitetes Fleisch?

Laut der internationalen Krebsforschungsagentur IARC handelt es sich um Fleisch, das zu Wurst verarbeitet und/oder auch durch Räuchern und Pökeln geschmacklich verändert oder haltbar gemacht wird.

Laut einer Studie der IARC kann das Darmkrebsrisiko bei einem Verzehr von 50 Gramm verarbeitetem Fleisch um 18 Prozent steigen. Wird ein hoher Anteil an hochverarbeiteten Lebensmitteln verzehrt, steige auch das Risiko für Übergewicht und Diabetes.

Warum sind Ballaststoffe so wichtig für uns?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO und auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung befürworten eine Verzehrmenge von 30 Gramm Ballaststoffe täglich.

Unter Ballaststoffe versteht man Nahrungsfasern, die nicht verdaut werden können und mit dem Stuhl ausgeschieden werden. Sie sorgen für eine gute Darmflora, die die Produktion von Immunmodulatoren fördert und dadurch für ein gesundes Immunsystem sorgt.

Die Ballaststoffe findet man ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln. Durch den Verzehr von vielen Ballaststoffen kann das Risiko, an Darmkrebs, Herz- und Kreislaufkrankungen sowie Diabetes zu erkranken, gesenkt werden.

Was für eine Rolle spielt Alkohol bei Krebserkrankungen?

Die Medizinerin Frau Prof. Dr. Müller-Schilling berichtet, dass mehr als 20.000 Krebsneuerkrankungen in Deutschland auf den Konsum von Alkohol zurückzuführen seien. Alkohol führe zu einem erhöhten Risiko, an Krebs im Mund und Rachen, am Kehlkopf oder an der Speiseröhre zu erkranken. Auch Magen, Leber, Darm und Bauchspeicheldrüse sind gefährdet. Schon ein geringer Konsum bis zu 12,5 Gramm Alkohol am Tag kann das Krebsrisiko in Mund, Rachen, Speiseröhre und auch an der weiblichen Brust erhöhen.

Welche Bedeutung hat Übergewicht?

Laut der Expertin Frau Professorin Dr. Müller-Schilling kann Übergewicht eine Krebserkrankung begünstigen. Durch das Übergewicht kann es zu einer erhöhten Produktion von Entzündungsbotschaften und zu Veränderungen im Stoffwechsel sowie im Hormonhaushalt kommen. Diese Botenstoffe erleichtern das Zellwachstum und dadurch die verschiedenen Krebsarten.

Es wird generell empfohlen, ein Normalgewicht anzustreben. Dieses kann mit dem Body-Mass-Index (*Körpergewicht geteilt durch Körpergröße in Metern zum Quadrat*) errechnet werden. Auch gibt es im Internet schon Rechner, mit denen man den Body-Mass-Index (BMI) errechnen kann. Beim Normalgewicht liegt der BMI zwischen 18,5 und 24,9.

Körperliche Aktivitäten können helfen, das Übergewicht zu reduzieren. Sie können außerdem ein gesundes Immunsystem fördern und die Abwehrkräfte stärken.

Quelle: Apotheken Umschau

Katharina Stang und Mechthild Maiss

Bauchspeicheldrüsenkrebs – 40 Millionen Euro für die Forschung!



Seit fast 25 Jahren setze ich mich für Menschen mit Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, insbesondere Krebs, Tag für Tag ein.

Meine eigene schwere Erkrankung, in der mein Leben lange an einem seidenen Faden hing, hatte zur Folge, dass die Bauchspeicheldrüse zu 80% entfernt werden musste.

Wie durch ein Wunder schaffte ich den Weg zurück und löste mein Versprechen, das ich auf dem Weg in den Operationssaal gab – **wenn ich es überlebe, werde ich mich ehrenamtlich um Menschen kümmern, die an der Bauchspeicheldrüse erkrankt sind** – ein.

Ich kam zurück! Entschlossen gründete ich eine Selbsthilfegruppe unter dem Dach einer Organisation, die sich zum damaligen Zeitpunkt hauptsächlich um Operierte kümmerte.

Beim ersten Treffen kamen fünf Betroffene, davon hatten zwei chronische Bauchspeicheldrüsenerkrankungen und drei Bauchspeicheldrüsenkrebs.

Das war meine erste Begegnung mit Bauchspeicheldrüsenkrebs. Sofort erkannte ich, wenn ich mein Versprechen einhalten will, muss ich mich dem Thema Bauchspeicheldrüsenkrebs stellen.

Ich will nicht verschweigen, dass ich mich in der damaligen Organisation fast sechs Jahre sehr wohlgefühlt habe und ich durch meine ehrenamtlichen Ämter als Vorsitzende im Onkologie-Ausschuss und im Vorstand viel lernte.

Ich durfte viele Ärzte, die sich mit der Erkrankung Bauchspeicheldrüsenkrebs intensiver befassten, kennenlernen und lernte viel durch deren Erfahrung und Wissen.

Ich besuchte wissenschaftliche Veranstaltungen, führte Diskussionen mit Ärzten, las Fachbücher und nahm in meiner Funktion „Vorstand“ an vielen Sitzungen der Deutschen Krebshilfe teil. Meine Erfahrung und mein Wissen wurden geschätzt.

Im Jahr 2006 gründete ich TEB e. V. (Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse) und stellte damit den Bauchspeicheldrüsenkrebs in den Mittelpunkt meiner Arbeit. Leider führte die Selbstständigkeit dazu, dass man mich und meine Arbeit ignorierte.

Durch eigene Erfahrung, Beratungen, Begleitung und Betreuung von inzwischen tausenden Betroffenen und deren Angehörigen bekam ich ein fundiertes Wissen gepaart mit einer erfahrenen Kompetenz.

Bauchspeicheldrüsenkrebs war wenig bekannt und wenig beachtet!

Es tat sich lange nichts in Deutschland.

Für mich stand immer fest, Bauchspeicheldrüsenkrebs muss mehr in den Fokus der Öffentlichkeit kommen, auch wenn die Fallzahlen sehr gering waren.

Es musste mehr in die Forschung investiert werden. Nur da sah ich eine Chance, dass wir irgendwann das Ziel in der Früherkennung oder gar Heilung erreichen.

Die Pharmaindustrie war es, die mir half!

Ich wurde 2012 mit weiteren 19 Vertreterinnen aus verschiedenen Ländern und Organisationen nach Genf eingeladen, um gemeinsam Erfahrungen und Wissen zum Thema Bauchspeicheldrüsenkrebs einzubringen. Das Ziel war, einen **Welt-Pankreaskrebstag** ins Leben zu rufen. Der Name, der Drache und die Farbe wurden festgelegt, dass ich hierbei maßgeblich beteiligt war, sagt allein der Name Welt-Pankreaskrebstag.

Am 13. November 2013 starteten wir weltweit mit dem **1. Welt-Pankreaskrebstag**. Leider wurde unser Erfolg durch das schwere Attentat in Paris getrübt, doch wir ließen uns nicht beirren und machten weiter.

Damals hieß das Motto „**Wir sind dabei**“. An vielen Türen klopfte ich an und bat um Unterstützung. Es war die Idee, öffentliche Gebäude in Lila anzustrahlen oder ein Kleidungsstück in der Farbe Lila zu tragen oder diverse Veranstaltungen mit dem Thema Bauchspeicheldrüsenkrebs verstärkt anzubieten. Die Hilfe, die wir bekamen, war nicht allzu groß!

Doch TEB e. V. gab nicht auf!

Unaufhaltsam verfolgt wir, insbesondere ich, unser Ziel. Klärten auf, sensibilisierten die Öffentlichkeit und haben das Thema Bauchspeicheldrüsenkrebs aus dem Abseits geholt.

Bauchspeicheldrüsenkrebs – Pankreaskarzinom – gehört zu einer der aggressivsten Krebsarten, für die es bis heute keine Heilung gibt.

Die Erkrankung verläuft oftmals ohne Symptome, wenn sie entweder durch Schmerzen oder gar durch einen Zufallsbefund entdeckt wird, handelt es sich oft um ein fortgeschrittenes Stadium. Es breitet sich oftmals sehr schnell und aggressiv im Körper aus und metastasiert in andere wichtige Organe.

Erschwerend kommt hinzu, dass diese Krebsart die niedrigste Überlebensrate von allen Krebsarten aufweist.

Mit einem Anteil von etwa vier Prozent aller Krebserkrankungen in Deutschland ist der Bauchspeicheldrüsenkrebs eher selten. Leider steht er aber auch an der vierthäufigsten Stelle der Krebstodesursachen.

Bauchspeicheldrüsenkrebs nimmt zu, doch die Fallzahlen steigen nur gering!

Seit Jahren stellen wir bei TEB fest, dass die Zahl der Menschen, die an Bauchspeicheldrüsenkrebs erkranken, stetig steigt und es heute nicht nur Menschen mit einem höheren Alter trifft, sondern auch jüngere.

Ja, wir stellen auch fest, dass sich in den letzten Jahren einiges bei Behandlung und Therapien getan hat und dass dadurch eine längere Lebenszeit bei guter Lebensqualität erreicht werden konnte. Dieser Erfolg ist bei weitem nicht ausreichend und auch nicht zufriedenstellend.

Seit Jahren machen wir auf die schlechte Situation beim Bauchspeicheldrüsenkrebs aufmerksam, dass hier unbedingt was geschehen muss und diese Erkrankung strategisch, substanziell und auf lange Sicht finanziell gefördert werden muss. Sehr oft bekamen wir die Antwort, die Fallzahlen sind zu niedrig!

Zu erwähnen ist auch, dass ich bisher schon in einige Forschungsprogramme eingebunden war und bin. Hier ist immer der Grund meine hohe Expertise.

Weltkrebstag

Voller Freude habe ich vernommen, dass die Deutsche Krebshilfe in den **nächsten fünf Jahren 40 Millionen zur Erforschung des Bauchspeicheldrüsenkrebses zur Verfügung stellt!**

Dabei müssen Prävention, Früherkennung, Diagnostik, Therapien das Ziel sein, damit sich die Situation der Betroffenen deutlich verbessert.

Nach meiner Überzeugung können wir nur gemeinsam, das heißt mit Wissenschaftlern aus der ganzen Welt und deren unterschiedlichsten Expertisen, den Bauchspeicheldrüsenkrebs erforschen. Alle Wege und Erkenntnisse müssen zusammengetragen werden, damit eine schnellere Früherkennung, Behandlung, Therapien konsequent verfolgt und umgesetzt werden können und Betroffene in der Zukunft bessere Chancen haben, diesen heimtückischen Krebs zu überleben.

Nach meiner Überzeugung bin ich mir sicher, dass die Gründung des Welt-Pankreaskrebstages 2013 jetzt Wirkung zeigt. Damals habe ich geschrieben, **die Welt schaut hin, bitte schauen Sie nicht weg!**

Nach meinen Informationen wurde beim Welt-Pankreaskrebstag in den USA auch ein sehr hohes Förderprogramm zur Verfügung gestellt.

Wir von TEB e. V. sind stolz darauf, dass wir den Welt-Pankreaskrebstag in Deutschland etabliert und zu dem gemacht haben, was er heute ist.

Die noch bestehende Zugehörigkeit in der World Pancreatic Cancer Coalition ist noch immer das Fenster zur Welt. Hier erfahre ich schneller, was sich in Forschung, Behandlung und Therapie tut.

Hoffen wir, dass man Betroffenen und deren Angehörigen in Zukunft die Angst und Sorge nehmen kann und sie ihre Erkrankung annehmen und bewältigen können und neue Perspektiven zur Heilung angeboten werden können.

Mit diesen 40 Millionen Euro komme ich meinem Ziel, dass mehr in die Forschung investiert wird, nach 25 Jahren etwas näher.

Katharina Stang

Neues und Aktuelles!



Das E-Rezept

Seit Anfang des Jahres wurde für verschreibungspflichtige Arzneimittel auf Kassenkosten bundesweit das E-Rezept eingeführt. Der Plan ist, dass es jetzt verbindlicher Standard in der Arzneimittelversorgung werden soll. Dank der **ePA-App** und Vereinfachungen bei der Nutzung der elektronischen Gesundheitskarte ist dies möglich. Der rosafarbene Rezeptblock aus Papier hat aber nicht gänzlich ausgedient – zumindest gibt es für die Ausstellung eines Rezeptes in Papierform aktuell noch eine der drei Möglichkeiten.

Rezeptausdruck auf Papier

Ihre Arztpraxis stellt Ihnen auf Wunsch einen **Papierausdruck mit QR-Codes** aus, jedoch sollten Sie das bei der Rezeptbestellung bereits erwähnen. Die QR-Codes führen zu den Daten des E-Rezepts. Mit dem Papierausdruck hat Ihre Apotheke Zugriff auf das elektronische Rezept. Wie gewohnt erhalten Sie Ihre Medikamente.

Rezept über Ihre elektronische Gesundheitskarte

Über Ihre **elektronische Gesundheitskarte (eGK)** ist es der Apotheke möglich, das E-Rezept abzurufen. Ihre Apotheke liest über ein Kartenterminal Ihre elektronische Gesundheitskarte aus und kann somit das Rezept online abrufen.

Nach unserer Information geht das jedoch nicht sofort und es kann 1 Tag dauern.

Rezept über eine App

Über eine spezielle App können Sie Ihre E-Rezepte auf Ihrem Smartphone verwalten und direkt an Ihre Apotheke senden. Voraussetzung dafür ist Ihre elektronische Gesundheitskarte mit kontaktloser Schnittstelle und auch die dazugehörige PIN. Falls Sie diese noch nicht haben, können Sie sie bei Ihrer Krankenkasse anfordern. Dabei ist es wichtig, sich mit Ihrem Ausweis oder einem vergleichbaren Dokument zu identifizieren. Dies ist möglich bei einem persönlichen Besuch im Kundencenter Ihrer Krankenkasse oder über das Postident-Verfahren.

Wie etwa bei Privatrezepten oder grünen Rezepten verfahren werden soll, wird sich noch klären.

Was sind eventuelle Vorteile: Telefonische Krankmeldung, E-Rezept, Zeitersparnis, Kostenersparnis, schneller Zugriff behandelnder Ärzte auf die Krankenakte, Online-Beratung beim Arzt.

Was sind eventuelle Nachteile: Gewährleistung des Datenschutzes, Anschaffung von erforderlichen kompatiblen Geräten, Überforderung von älteren Menschen, die mit der heutigen Technik nicht mithalten können und keine Unterstützung im sozialen Umfeld haben.

Katharina Stang

Irgendwann muss ich loslassen und abgeben!

Seit Jahren leite ich die Regionalgruppe Kölner Bucht und fühlte mich in dieser Gemeinschaft unendlich wohl, geschätzt, geachtet und geliebt. Jedes Gruppentreffen war für mich so, als käme ich nach Hause.

In den Jahren wuchsen wir in der Gruppe zusammen, tauschten uns untereinander aus und jeder profitierte von dem Wissen und der Erfahrung der anderen.

Jedes Gruppentreffen war ein Highlight und gab mir das Gefühl, hier bist Du willkommen und gern gesehen. Ja, ich kann sagen, die „Kölner“ sind ein besonderer Schlag von Menschen. Ihre lebenslustige Art ließ so manchen Kummer und Sorge in den Hintergrund treten. Die Offenheit, Ehrlichkeit, Hilfsbereitschaft und Dankbarkeit kamen immer von Herzen.

Auch wenn alles sehr positiv lief, gab es aus den verschiedensten Gründen Überlegungen, die Gruppe in andere Hände abzugeben.

Doch das macht man nicht so nebenbei, man muss sehr behutsam vorgehen und im Vorfeld viele Gespräche führen. Was ich auch tat.

Ich konnte **Matthias Helf** für dieses Ehrenamt, Gruppenleiter der Kölner Bucht unter dem Dach von TEB e. V., gewinnen.

Zusammen teilten wir den Gruppenteilnehmern mit, dass Matthias die Gruppe ab 2024 übernimmt. Sie waren traurig und glücklich zugleich!

Matthias ist seit langem in der Gruppe und ist sehr, sehr beliebt bei allen Teilnehmern. Ich bin mir ganz sicher, dass Matthias ein hervorragender Gruppenleiter mit viel Herz und Empathie ist.



Was die Leitung betrifft, mache ich mir keine Sorgen! Die Gruppe akzeptiert Matthias und ist glücklich, dass er die Leitung übernommen hat und die Treffen weiterhin stattfinden können.

Damit Matthias nicht alleine mit den neuen Aufgaben und der Verantwortung ist, wurde vereinbart, dass ich die Gruppe über Zoom für ein Jahr begleite und auf Wunsch ein, zwei Mal im Jahr vor Ort bin. Außerdem bleibe ich in der zweiten Reihe als Stellvertreterin und werde, falls erforderlich, Matthias bei Verhinderung vertreten.

Vor kurzem hatte Matthias sein erstes Gruppentreffen, es lief alles super! Er hat es richtig gut gemacht! Auch die Schaltung über Zoom war von ihm bestens vorbereitet und so konnte ich ihn fachlich von Ludwigsburg aus unterstützen. Hier kamen bereits positive Rückmeldungen mit der Aufforderung, in diesem Sinne weiterzumachen.

Lieber Matthias, ein Ehrenamt ist ein Amt der Ehre! Es gibt kein Geld, aber dafür so vieles, was man sich mit keinem Geld der Welt kaufen kann.

Die Gruppe und ich stehen hinter Dir und sagen voller Stolz und Dankbarkeit: „Vielen Dank, lieber Matthias!“

Katharina Stang



Nachruf Monika Groß

Die Nachricht, dass Monika für immer gegangen ist, nahm ich traurig und tief bewegt entgegen.

Wie so oft lernte ich Monika kennen, als sie sich mit ihrer Tochter Christina auf den Weg machte und nach Hilfe, Unterstützung und Informationen zu ihrer Erkrankung suchte.

Irgendwie fand sie mich und TEB e. V. Selbsthilfe. Wir lernten uns kennen und wenn es ihr möglich war, kam sie, oft in Begleitung ihres Mannes, in die Gruppe Südpfalz in Landau.

Wann immer wir uns trafen oder am Telefon sprachen, begegneten wir uns offen und ehrlich. Es entstand eine große Verbundenheit.

Bei jeder Begegnung, jedem Gespräch gaben wir den spontan auftretenden Gefühlen wie Ängste, Sorgen, Wünsche, Hoffnung und Ziele einen Namen und konnten sie damit besser in den Augenblick einbeziehen.

Fragen, wie es weitergeht, was noch kommt und zu ertragen ist, streiften wir nur kurz. Sie waren nicht der Mittelpunkt unserer Gespräche, sondern im Fokus standen immer Hoffnung und Zuversicht.

Offen sprachen wir über die Chancen der heutigen Behandlungen und Therapien und suchten nach Wegen, damit es positiv weitergehen kann.

Bei einem unserer Gespräche erzählte mir Monika voller Stolz von ihrem wunderbaren Weg, den sie bei ihrem Haus angelegt hatte und dass dieser links und rechts mit wunderschönen Sträuchern und Blumen bepflanzt ist. Ihre Freude war groß und war auch zu spüren, wenn sie beschrieb, wie schön alles grünt und blüht: „Viel Arbeit, Zeit und Mühe habe ich in das Anlegen des Weges gesteckt, bekam aber auch viel Freude und Kraft zurück.“

Immer wenn wir auf den Weg zu sprechen kamen, hatte ich das Gefühl, dass der Weg im Garten symbolisch für ihren Weg mit ihrer Erkrankung stand.

Mit der Diagnose Bauchspeicheldrüsenkrebs wurde ihr Lebensweg beschwerlicher und unberechenbarer. Jeder Schritt war mal bequem, mal beschwerlich, mal schien die Sonne und mal regnete es.

Sie ging ihren Weg unbeirrt und ohne zu hadern. Keiner von uns wusste, wann er in eine andere Richtung abzweigt oder aufhört.

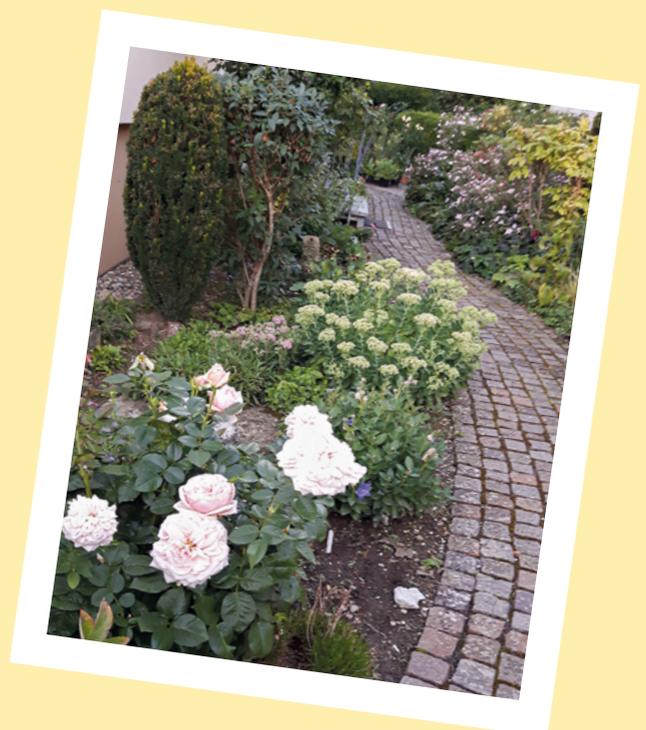
Monikas Lebensweg endete und doch ist sie uns nah! Sie hat unendlich viele Spuren hinterlassen, die uns helfen, die große Trauer zu überwinden.

Liebe Monika, die Regionalgruppe Südpfalz und ich werden Dich nie vergessen!

Erinnerungen an einen lieb gewonnenen Menschen bleiben und können uns weiterhin Kraft, Mut und Zuversicht geben.

Ruhe in Frieden! Unsere Gedanken sind bei Deiner Familie, Verwandten, Freunden und Bekannten.

Katharina Stang



Möchten auch Sie TEB e.V. Selbsthilfe unterstützen?

Werden Sie Mitglied mit einem Jahresbeitrag ab 30 €.



Beitrittsformular

Eingescannt per E-Mail: geschaeftsstelle@teb-selbsthilfe.de
per Fax 07141 9563637 oder per Post an:



TEB e.V. Selbsthilfe

Karlstraße 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** **Fördermitglied**

TEB-Infopost (*Termine, Magazin*) einschließlich Informationsmappen von TEB erwünscht: nein ja

Es ist eine **einmalige Aufnahmegebühr von 30 €** fällig. Bei Familienmitgliedschaft ist die Aufnahmegebühr nur einmal zu bezahlen. Der **Mitgliedsbeitrag beträgt 30 €** pro Person im Kalenderjahr. Erhöhter Mitgliedsbeitrag wird Ihnen als Spende ausgewiesen.

Mein Jahresbeitrag ist _____ €

- 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 Rückseite 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) GENODES1VBB

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

Zum SEPA-Lastschriftmandat (Einzugsermächtigung) →

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

Wiederkehrende Zahlung/Recurrent Payments

Name und Anschrift des Zahlungsempfängers (Gläubiger)

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

Gläubiger-Identifikationsnummer (CI/Creditor Identifier)
DE20ZZZ00000350167

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

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige

Name des Zahlungsempfängers
TEB e.V. Selbsthilfe

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

Name des Zahlungsempfängers
TEB e.V. Selbsthilfe

auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

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

Kontoinhaber (Vorname, Name, Straße, Hausnummer, PLZ, Ort)

Kreditinstitut

BIC

IBAN

Ort, Datum

Unterschrift





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

Gruppe 1:

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

Gruppe 2:

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

Online-Gruppen!

Seit Mitte April 2020 bietet TEB seinen Mitgliedern die Möglichkeit, an **virtuellen Gruppen** teilzunehmen. **Hierzu benötigen wir Ihre E-Mail-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

Gruppenleitung: Ursula Krug, Tel. 07522-5452

Matthäus-Ratzeberger-Stift
Erzberger Straße 4
88239 Wangen im Allgäu

Termine (für beide Gruppen)
06.05.24 / 03.06.24 / 01.07.24 /
29.07.24 / 26.08.24

Uhrzeit
Gruppe 1: 15.00 bis 17.30 Uhr
Gruppe 2: nach Bedarf im Anschluss

Hohenlohe + Unterland

Die Regionalgruppen werden in Patenschaft von der Regionalgruppe **Mittlerer Neckarraum** verwaltet.

Lauter-Fils

Gruppenleitung: Katharina Stang, Tel. 07141-41835

Bürgerhaus Göppingen
Kirchstraße 11
73033 Göppingen

Termine (für beide Gruppen)
15.05.24 / 12.06.24 / 10.07.24 /
07.08.24

Uhrzeit
Gruppe 1: 14.30 bis 17.00 Uhr
Gruppe 2: nach Bedarf im Anschluss

Mittlerer Neckarraum

Gruppenleitung: Katharina Stang, Tel. 07141-41835

Geschäftsstelle TEB e. V. Selbsthilfe
Karlstraße 42
71638 Ludwigsburg

Termine (für beide Gruppen)
07.05.24 / 04.06.24 / 02.07.24 /
30.07.24 / 27.08.24

Uhrzeit
Gruppe 1: 14.30 bis 17.00 Uhr
Gruppe 2: nach Bedarf im Anschluss

Mittlerer Neckarraum

Gruppenleitung: Liane Bieber

Gruppe Hinterbliebene – Bei Interesse bitte die monatlichen Aktivitäten und Termine in der Geschäftsstelle erfragen.

Neckar-Alb + Nördlicher Schwarzwald

Die Regionalgruppen werden in Patenschaft von der Regionalgruppe **Schönbuch** verwaltet.

Schönbuch

Gruppenleitung: Katharina Stang, Tel. 07141-41835

Kliniken Böblingen
Bunsenstraße 120
71032 Böblingen

Termine (für beide Gruppen)
23.05.24 / 20.06.24 / 11.07.24 /
08.08.24

Uhrzeit
Gruppe 1: 14.30 bis 17.00 Uhr
Gruppe 2: nach Bedarf im Anschluss

Termine können sich jederzeit ändern – siehe Homepage www.teb-selbsthilfe.de
Bitte fragen Sie in unserer Geschäftsstelle nach und melden sich, um besser planen zu können,
bei Teilnahme verbindlich an:
Telefon 07141 956 36 36 oder E-Mail: geschaeftsstelle@teb-selbsthilfe.de



BAYERN

Allgäu-Schwaben	<i>Gruppenleitung: Ursula Krug, Tel. 07522-5452</i>	
Gruppenraum Erdgeschoss Wittelsbacher Straße 6 87700 Memmingen (Querstraße gegenüber Klinik-Parkhaus)	Termine (für beide Gruppen) 07.05.24 / 04.06.24 / 02.07.24 / 30.07.24 / 27.08.24	Uhrzeit Gruppe 1: 14.00 bis 16.30 Uhr Gruppe 2: nach Bedarf im Anschluss

HESSEN

Rhein-Main	<i>Gruppenleitung: Katharina Stang, Tel. 07141-41835</i>	
Der Paritätische Hessen Gruppenraum 3. OG Poststraße 9 64293 Darmstadt	Termine (für beide Gruppen) 22.05.24 / 17.07.24	Uhrzeit Gruppe 1: 14.30 bis 17.00 Uhr Gruppe 2: nach Bedarf im Anschluss

NIEDERSACHSEN

Elbe-Weser	<i>Gruppenleitung: Katharina Stang, Tel. 07141-41835</i>	
Elbe Kliniken, Klinikum Stade Bremervörder Straße 111 21682 Stade Raum „Lühe“	Termine (für beide Gruppen) 02.05.24 / 27.06.24 / 22.08.24	Uhrzeit Gruppe 1: 14.30 bis 17.00 Uhr Gruppe 2: nach Bedarf im Anschluss

NORDRHEIN-WESTFALEN

Kölner Bucht	<i>Gruppenleitung: Matthias Helf, Tel. 01573-7794573</i>	
Universitätsklinikum Köln Josef-Stelzmann-Straße 20 50937 Köln (Gebäude 42) Forum / Oratorium	Termine (für beide Gruppen) 09.07.24 / 20.08.24	Uhrzeit Gruppe 1: 14.30 bis 17.00 Uhr Gruppe 2: nach Bedarf im Anschluss

RHEINLAND-PFALZ

Südpfalz	<i>Gruppenleitung: Katharina Stang, Tel. 07141-41835</i>	
Vinzentius-Krankenhaus Landau Diabeteszentrum Cornichonstraße 4 76829 Landau (Pfalz) 1. Stock, Schulungsraum	Termine (für beide Gruppen) 21.05.24 / 18.06.24 / 16.07.24 / 13.08.24	Uhrzeit Gruppe 1: 14.30 bis 17.00 Uhr Gruppe 2: nach Bedarf im Anschluss

SACHSEN

Mittel- und Südsachsen	<i>Gruppenleitung: Katharina Stang, Tel. 07141-41835</i>	
Städtisches Klinikum Dresden Wachsbleichstraße 27–29 01067 Dresden Versorgungszentrum, Haus V, Konferenzraum 2	Termine (für beide Gruppen) 23.07.24	Uhrzeit Gruppe 1: 14.30 bis 17.00 Uhr Gruppe 2: nach Bedarf im Anschluss

Termine können sich jederzeit ändern – siehe Homepage www.teb-selbsthilfe.de

Bitte fragen Sie in unserer Geschäftsstelle nach und melden sich, um besser planen zu können, bei Teilnahme verbindlich an:

Telefon 07141 956 36 36 oder E-Mail: geschaeftsstelle@teb-selbsthilfe.de



SPRECHSTUNDEN

Jeden Montag, 17:00 – 18:00 Uhr

Klinikum Ludwigsburg, 71640 Ludwigsburg
Prof. univ. Dr. med. Thomas Schiedeck,
Ärztlicher Direktor, Klinik für Allgemein- und
Viszeralchirurgie

Jeden Dienstag, 11:00 – 12:00 Uhr

Klinikum Ludwigsburg, 71640 Ludwigsburg
Prof. Dr. med. Karel Caca,
Ärztlicher Direktor, Medizinische Klinik I

Anmeldung erforderlich unter
Telefon 07141 956 36 36

EXPERTENTELEFON



Operationen im Grenzbereich

Montag, 15.05.2024, 15.00 – 16.00 Uhr
Herr Professor Dr. med. Gebauer

Wann soll bei Pankreastumoren und Erkrankungen operiert werden?

Dienstag, 11.06.2024, 16.30 – 17.30 Uhr
Herr Professor Dr. med. Benz

Lebermetastasen nach Pankreaskarzinom – welche Therapie ist sinnvoll?

Donnerstag, 27.06.2024, 16.30 – 17.30 Uhr
Herr Professor Dr. med. Fangmann

Essen und Trinken bei Bauchspeichel- drüsenenerkrankungen

Donnerstag, 08.08.2024, 15.00 – 16.00 Uhr
Frau Sabine Spies, Staatl. geprüfte Diätassistentin,
Diabetesassistentin DDG

Alle Experten beantworten Fragen über das
gesamte Spektrum von Erkrankungen der
Bauchspeicheldrüse inklusive der spezifisch
aufgeführten Fachgebiete.

Anmeldung erforderlich unter
Telefon 07141 956 36 38

Weitere Termine für das Expertentelefon
entnehmen Sie bitte unserer Homepage
www.teb-selbsthilfe.de



TEB-Film: Vitaminmangel der Vitamine ADEK
www.teb-selbsthilfe.de/aktuelles.html

Impressum

Herausgeber: TEB e. V. Selbsthilfe, Bundes- und Landesgeschäftsstelle, Karlstraße 42, 71638 Ludwigsburg,
Telefon 07141-956 36 36, geschaeftsstelle@teb-selbsthilfe.de, www.teb-selbsthilfe.de,

Redaktion: TEB e. V. Selbsthilfe, Katharina Stang (V.i.S.d.P.), Gestaltung und Layout: Himbeerrot GmbH, Ludwigsburg

Das TEB Magazin wird nach § 20 h SGB V durch die GKV-Gemeinschaftsförderung auf Landesebene Baden-Württemberg gefördert.





TEB e.V. Selbsthilfe
Tumore und Erkrankungen
der Bauchspeicheldrüse

Bundes- und Landesgeschäftsstelle
Karlstraße 42
71638 Ludwigsburg

Öffnungszeiten

Mo-Do 9-15 Uhr
Fr 9-12 Uhr

Kontakt

Telefon 07141-956 36 36
Fax 07141-956 36 37
geschaeftsstelle@teb-selbsthilfe.de

www.teb-selbsthilfe.de
www.bauchspeicheldruese-info.de
www.welt-pankreaskrebstag.de

Sie finden uns auch bei Facebook unter

 TEB e.V. Selbsthilfe

TEB e.V. Selbsthilfe
gegründet in Baden-Württemberg
Schirmherr: Steffen Bilger MdB, Parlamentarischer Staatssekretär a. D.
gemeinnützig und als besonders förderungswürdig anerkannt
unterstützt durch den Krebsverband Baden-Württemberg