



# TEB MAGAZIN

Treffpunkt  
Erfahrung  
Beratung  
Begleitung

A close-up photograph of a person's mouth during a dental examination. A dental mirror is being used to inspect the teeth. The teeth are white and healthy-looking. The background is a soft, out-of-focus purple and blue.

## Erkrankungen der Mundhöhle

in Verbindung mit Bauchspeicheldrüsenkrebs

Seiten 18-21

### Um was geht es?

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

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

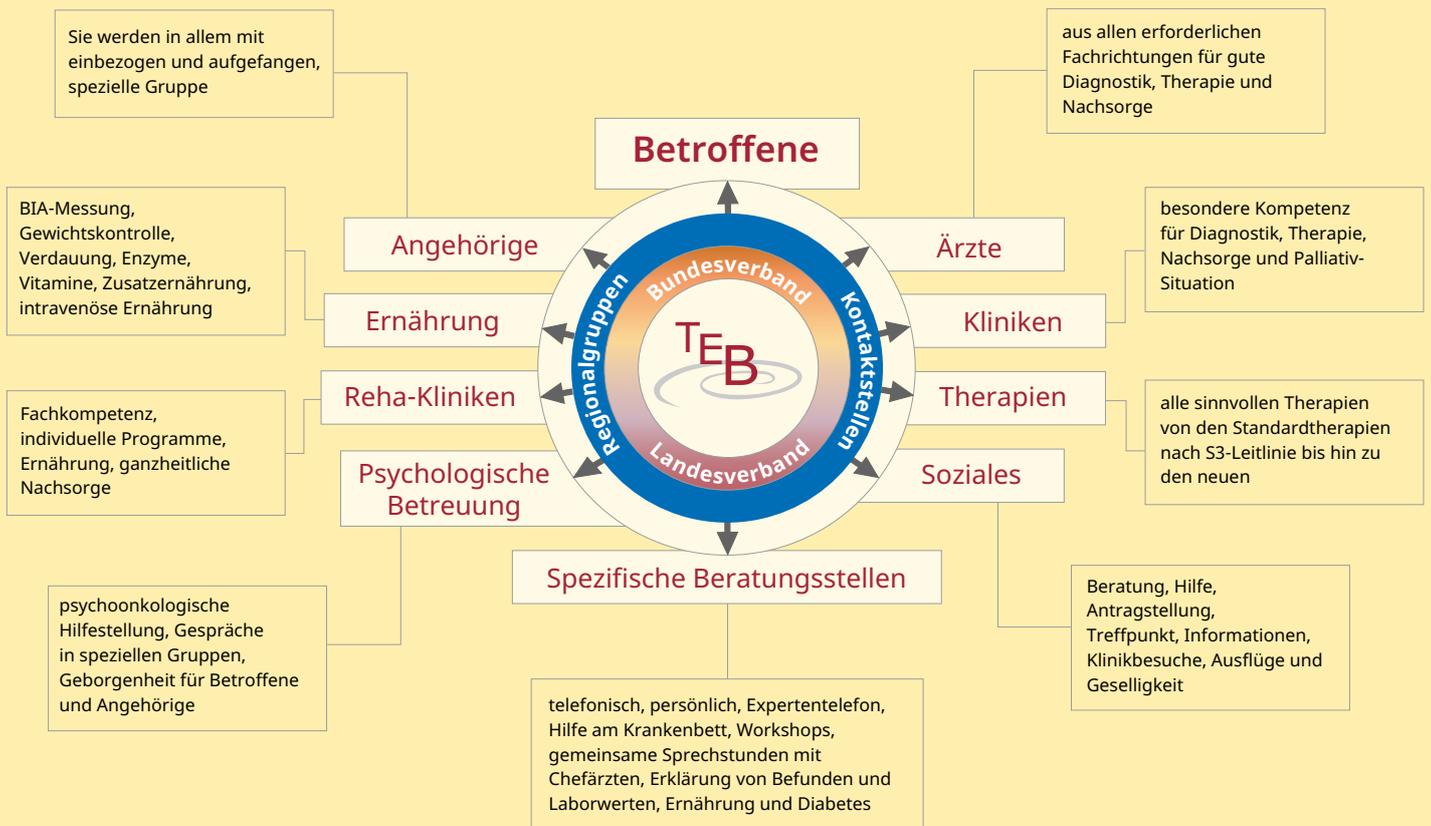
Unterschiedliche und eigene Erfahrungen werden diskutiert. Das eigene Erleben und Empfinden stehen immer an erster Stelle. Oftmals unterscheidet sich dieses von dem, was man in Büchern liest oder in wissenschaftlichen Vorträgen hört.

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 Leser,

Weihnachten steht vor der Tür, das Jahr neigt sich dem Ende zu und ich frage mich, wo ist die Zeit geblieben?

Was haben wir bei TEB e. V. Selbsthilfe für Sie, liebe Mitglieder,

in den letzten Monaten bewältigt und umgesetzt? Beim Zurückschauen stelle ich fest, es war schon eine Menge an Angeboten, Veranstaltungen, Gruppen und Onlinetreffen, um nur einiges zu nennen.

In diesem Magazin, Ausgabe 38, können Sie so manches, was sich hinter den Kulissen abgespielt hat, nachlesen. Eine besondere Herausforderung war mein Jubiläum **„25 Jahre Ehrenamt in der Selbsthilfe – es lohnt sich!“** Viele, die bei der Feier dabei waren, können verstehen, wenn ich sage, es war eine dem Anlass gebührende Jubiläumsfeier.

Vieles können Sie in diesem Magazin nachlesen und auch feststellen, dass es immer irgendetwas gibt, das wir stemmen oder durchführen, so z. B. die Änderung der Regionalgruppe Kölner Bucht von einer Präsenz- in eine Onlinegruppe oder unser Benefizkonzert, was wieder ein toller Erfolg war.

Des Weiteren finden Sie in dieser Ausgabe Artikel über: Gesunde Ernährung, Der Mund und seine Funktion, Erkrankungen der Mundhöhle, KI u. v. m. Außerdem berichten wir über Neuigkeiten, die sich bei den pflanzlichen Enzymen ergeben haben.

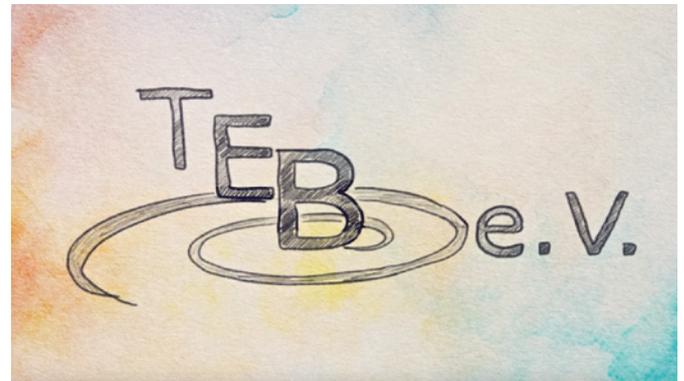
Ich bin mir sicher, dass auch diese Ausgabe viele Informationen und auch Interessantes bietet und gleichzeitig zeigt, wieviel zunächst geplant, organisiert und umgesetzt werden muss, bevor darüber berichtet werden kann.

So kann ich voller Stolz behaupten, dass der Vorstand, alle Mitarbeiter und ehrenamtlichen Helfer eine große Leistung vollbracht und sich mit ganzer Kraft dafür eingesetzt haben, damit wir dieses Jahr gut abschließen können.

**Von ganzem Herzen sage ich allen ein herzliches Dankeschön!** Nur so ist es mir möglich, die von uns gesteckten Ziele und Aufgaben zu erfüllen.

Das gesamte Team, insbesondere ich, wünschen Ihnen eine gesegnete Adventszeit, besinnliche Weihnachten, einen guten Start ins neue Jahr und eine stabile Gesundheit.

Ihre Katharina Stang



*Den Film zum Jubiläum können Sie sich auf der TEB-Homepage ansehen.*

*Er zeigt anschaulich, dass es sich lohnt, ein Ehrenamt auszuführen.*

## Inhalt

- 2 TEB e. V. Selbsthilfe
- 3 Vorwort
- 4 Um was geht es?
- 5 Forschung Bauchspeicheldrüsenkrebs – ein Schritt in die richtige Richtung
- 6–7 Künstliche Intelligenz auch bei Bauchspeicheldrüsenkrebs
- 8–11 Eine Jubiläumsfeier voller Emotionen!
- 12–14 Benefizkonzert mit R.E.A.C.H.
- 15 Profitieren und Zurückgeben liegen eng beieinander!
- 16–17 Der Mund und seine Funktion
- 18–21 Erkrankungen der Mundhöhle
- 22–23 Neues bei den pflanzlichen Rizoenzymen
- 24 Rezept
- 25–27 Verschiedene Sichtweisen treffen aufeinander
- 28–29 Das Leben schreibt seine eigene Geschichte
- 30 Wir schauen hin und informieren
- 31–32 Beitrittserklärung
- 33–34 Termine Regionalgruppen
- 35 Termine im Überblick
- 36 Kontakt





# Forschung Bauchspeicheldrüsenkrebs

## Ein Schritt in die richtige Richtung

Obwohl ich mich seit 25 Jahren ausschließlich mit dem Thema Bauchspeicheldrüsenkrebs bei TEB e. V. Selbsthilfe beschäftige, muss ich mir eingestehen, dass mein Wunsch, diesen Krebs berechenbarer zu machen, bis heute nicht erfüllt wurde.

Leider gehört er noch immer zu den aggressivsten Krebsarten, der oftmals auch sehr schnell in andere Organe streut.

Doch ich bin mir sicher, dass er auf Grund des Welt-Pankreaskrebstages die nötige Aufmerksamkeit bekommt und er nicht mehr so im Abseits steht, wie es davor war.

Ja, man kann sagen, es hat sich sehr viel getan, wenn es auch immer noch nicht der durchschlagende Erfolg ist, den wir uns alle in der Medizin so sehr wünschen.

Voller Hoffnung und Zuversicht hoffe ich darauf, dass die Fördergelder, die jetzt bereitgestellt werden, dazu beitragen, dass wir in ein paar Jahren auch einen großen Fortschritt sehen und man diese Krankheit berechenbarer machen kann.

Ich bin davon überzeugt, dass es ein großer und wichtiger Schritt in die richtige Richtung war, dass sich 20 verschiedene Länder, darunter auch wir von Deutschland, 2013 zusammaten, um diesen Tag zu gründen und damit diese schwere Krebsart in den Fokus zu rücken.

## Wir wollten informieren, sensibilisieren und Aufmerksamkeit erregen. Das ist uns mehr als gelungen!

Es war ein großer Schritt, den wir gemeinsam gegangen sind, ohne zu wissen, was daraus werden wird. Alleine die Tatsache, dass etwas geschehen muss, beflügelte uns.

Bauchspeicheldrüsenkrebs ist in der Öffentlichkeit nicht mehr „wenig bekannt und wenig beachtet“, sondern es wird jetzt intensiver nach neuen Ansätzen für weitere Therapien gesucht und geforscht. Ja, man geht dabei auch andere Wege als früher in der Forschung (z. B. KI).

Wie wichtig das ist, musste ich heute wieder erleben. Ich musste mich von einem lieben Menschen verabschieden, den ich sehr lange begleitet habe. Wieder musste ich erkennen, dass Bauchspeicheldrüsenkrebs seine eigenen Regeln schreibt und er nach wie vor unberechenbar bleibt.

Und doch gibt es Hoffnung!

Es tut sich etwas! Behandlungen und Therapien bewirken heute schon eine deutlich längere Lebenszeit bei guter Lebensqualität. Das allein gibt uns berechtigte Hoffnung!

Ich bin überzeugt, dass Bauchspeicheldrüsenkrebs im Laufe der Zeit seinen Schrecken verliert und er besser erforscht wird.

*Katharina Stang*

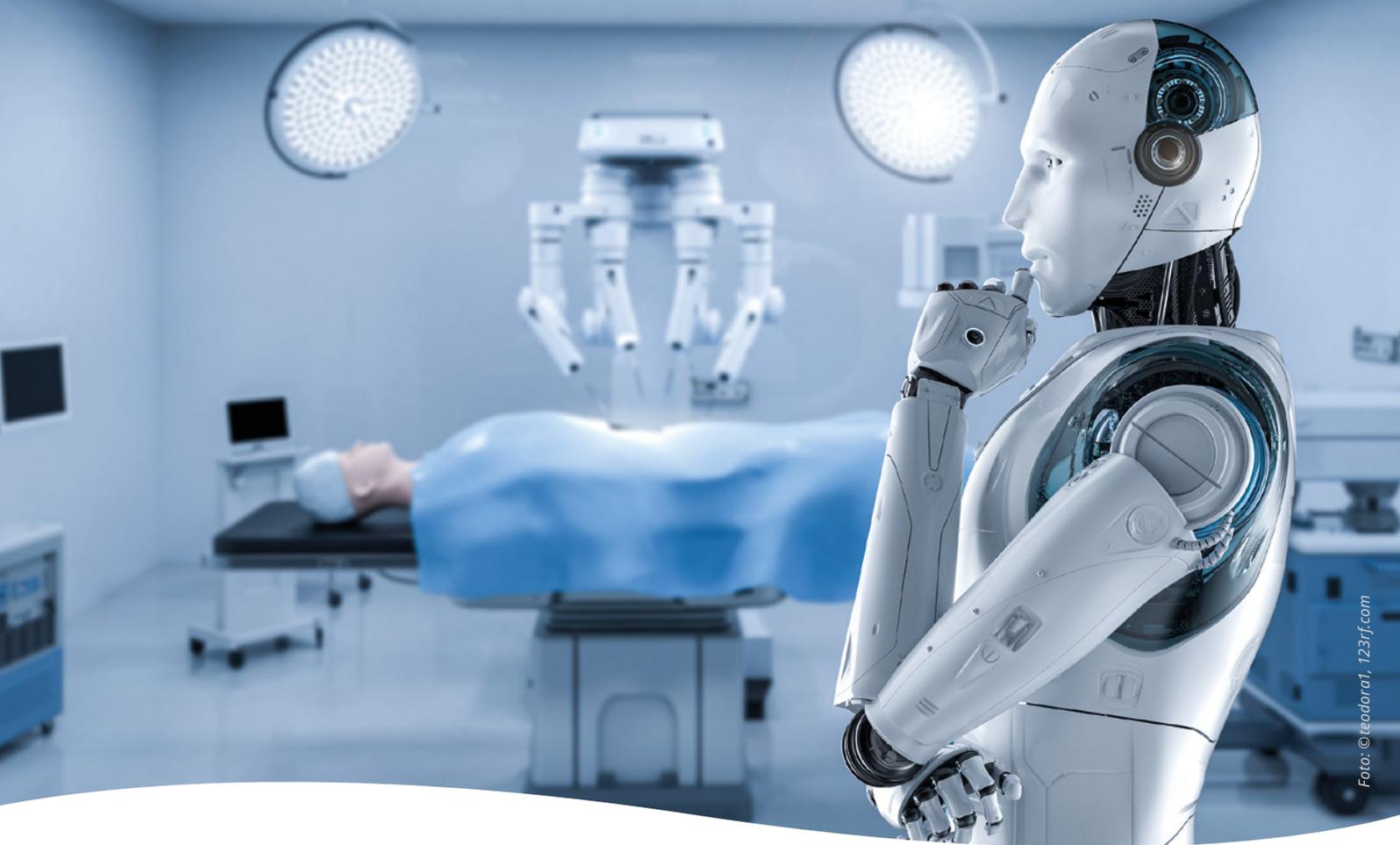


Foto: ©teadorati, 123rf.com

# Künstliche Intelligenz auch bei Bauchspeicheldrüsenkrebs

## **Was ist das – was steckt dahinter – wie kann man KI in der Medizin nutzen?**

Diese Fragen werden mir immer wieder in den Gruppen von Betroffenen und deren Angehörigen gestellt.

Heute hört man allgemein, dass künstliche Intelligenz in allen Bereichen eingesetzt werden kann und viele Vorteile mit sich bringen soll.

Doch was genau ist KI und was versteht man darunter?

Nach allem, was ich lese, höre und auch in vielen Gesprächen erfahren habe, kann KI menschliche Fähigkeiten, wie z. B. logisches Denken, Planen oder Schreiben an eine Maschine weitergeben und daraus schnelle Resultate erzielen.

Da ich mir nicht vorstellen konnte, wie man KI im Alltag nutzen kann, versuchte ich es mit einem Brief zu einem besonderen Geburtstag. Dazu gab ich ein paar persönliche Stichworte in den Computer ein und in Sekundenschnelle hatte ich das fertige Geburtstagschreiben auf meinem Bildschirm.

Es war sehr beeindruckend, ohne großes Nachdenken, ohne großen Zeitaufwand war das Schreiben bis auf ein paar kleine Änderungen fertig, für das ich sicher eine Zeitlang beschäftigt gewesen wäre.

Dass dies ein enormer Fortschritt ist und sicher auch große Veränderungen mit sich bringen wird, wurde mir dadurch erst richtig klar.

Auch kann ich jetzt besser verstehen, dass sich viele Menschen Sorgen um ihre Arbeitsplätze machen, denn KI macht es möglich, Zeit, Aufwand und auch Personal einzusparen.

## *Doch was kann KI in der Medizin? Was kann in Zukunft viel schneller und effektiver werden?*

Sicher wird es durch KI in Zukunft auch andere Möglichkeiten der Umsetzung und Verteilung von Aufgaben geben, sodass daraus wieder neue Arbeitsplätze entstehen können.

Doch was kann KI in der Medizin? Was kann in Zukunft viel schneller und effektiver werden?

So wie mir von Ärzten berichtet wird, gibt es bereits viele Anwendungen von KI, wie z. B. bei Verwaltung, Diagnostik, Forschung, Therapien.

Auch wird KI in vielen Bereichen der medizinischen Bildung bei der Bauchspeicheldrüse eingesetzt. Hier kann man z. B. durch die Bilder schneller erkennen, ob es sich um eine entzündete Bauchspeicheldrüse oder um einen Tumor handelt.

**Forscher der Harvard Medical School (HMS) und der Universität Kopenhagen** haben nun eine KI entwickelt, die die Überlebenschancen deutlich erhöhen kann.

In ihrer Publikation im **Fachmagazin Nature Medicine** wird geschildert, wie KI ausschließlich aus den Patientendaten Menschen mit einem erhöhten Risiko, an Bauchspeicheldrüsenkrebs zu erkranken, erkennen kann.

Auch habe ich gelesen, dass Forscher der Harvard Medical School eine Künstliche Intelligenz entwickelt haben, die anhand von Patientendaten drei Jahre im Voraus mit hoher Genauigkeit sagen kann, ob bei einem Menschen Bauchspeicheldrüsenkrebs entsteht.

Inzwischen nutzten die Forscher Krankheitsgeschichten von neun Millionen Menschen aus den USA und Dänemark, um KI zu trainieren. Auf Grundlagen der Trainingsdaten konnte KI Muster entwickeln, die für Menschen mit Bauchspeicheldrüsenkrebs typisch sind.

Es entstanden Modelle, die durchaus in der Lage sind, Vorhersagen hinsichtlich der Betroffenen zu treffen, die in der Zukunft an Bauchspeicheldrüsenkrebs erkranken können. Was dabei besonders bemerkenswert und wichtig war: Viele Symptome standen in keiner direkten Verbindung zur Bauchspeicheldrüse oder gingen von dieser aus.

Verschiedene Varianten der KI-Modelle wurden von Wissenschaftlern auf ihre Fähigkeit untersucht, Menschen mit einem erhöhten Risiko für das Auftreten einer Krankheit über unterschiedliche Zeiträume hinweg (sechs Monate, ein Jahr, zwei Jahre und drei Jahre) zu erkennen. Diese Prognosen wiesen eine hohe Genauigkeit auf.

Soweit mir bekannt ist, verwendet man KI bereits bei der Diagnostik, Prognostik, Therapieplanung und Personalisierung, in der mechanischen Unterstützung (Robotik) sowie im Daten-Monitoring. Damit KI angewendet werden kann, müssen unzählige Techniken, Methoden und Programme im Computersystem erstellt werden, um der menschlichen Intelligenz näherzukommen

Im Moment erleben wir, dass sich KI in der Technologie schnell entwickelt und dies auch Auswirkungen auf die medizinische Infrastruktur hat. KI hat die Chance, die bisherigen Diagnosen und Behandlungen zu verbessern.

Wir können und dürfen davon ausgehen, dass sich KI gerade in der Medizin weiter entwickeln wird und damit viele Vorteile sowohl für den Arzt als auch für den Betroffenen im Gepäck hat.

Einige rechtliche Aspekte und Herausforderungen, wie z. B. Datenschutz, Haftung, Ethik und Regulierungen, müssen meiner Meinung nach gesichert sein, denn sie sind nicht nur für Ärzte, sondern auch für Betroffene wichtig, um das nötige Verständnis und Vertrauen in die Künstliche Intelligenz zu setzen.

Für Anwender ist die Haftungsfrage bei Fehlern ein wichtiges Thema. Hier besteht derzeit noch große Unsicherheit. Hilfestellungen bieten aktuelle Gesetze und Gerichtsurteile.

*Katharina Stang*

*Quelle: [www.forschung-und-wissen.de/nachrichten/medizin/kuenstliche-intelligenz-kann-bauchspeicheldruesenkrebs-prognostizieren-13377420](http://www.forschung-und-wissen.de/nachrichten/medizin/kuenstliche-intelligenz-kann-bauchspeicheldruesenkrebs-prognostizieren-13377420)*



# Eine Jubiläumsfeier voller Emotionen!

## 25 Jahre Ehrenamt in der Selbsthilfe – es lohnt sich!

**Am 22. Oktober 2024 feierten wir gemeinsam mit vielen Gästen und Weggefährten mein Jubiläum in der Musikhalle Ludwigsburg.**

Als ich in meiner Einladung schrieb: „Ein besonderer Anlass – ein besonderes Jubiläum – ein besonderer Grund und ein besonderes Anliegen, das wir gemeinsam in einem festlichen Rahmen und schönem Ambiente zusammen feiern wollen“, ahnte ich noch nicht, was sich der Vorstand, meine Mitarbeiter und ganz besonders mein Mann als Überraschungen ausgedacht haben und wer alles zu meinem Jubiläum kommen würde.

„25 Jahre Ehrenamt in der Selbsthilfe – es lohnt sich!“ war die Botschaft, die ich aussenden wollte und die mir seit Jahren am Herzen liegt.

Alle Redner drückten ihre Hochachtung, Wertschätzung, Anerkennung und Respekt vor meiner großen Leistung, Menschen mit einer der schlimmsten und aggressivsten Krebsarten, seit Jahren zu beraten und zu begleiten, aus.

Eine besondere Note bekam die Feier durch **Herrn Mustafa Göktas**, der uns souverän, mit seiner Empathie, Liebenswürdigkeit und Leichtigkeit durch das Programm führte.

Hier zeigt es sich wieder, wie wichtig und gut ein funktionierendes Netzwerk ist.

Ohne die Hilfe von **Boris Mönnich**, einem treuen Mitglied und Freund, hätten wir weder Mustafa Göktas noch das **Musiker-Duo Cherry Gehring und Berti Kiolbassa** für diese Feier engagieren können. Wir hatten sie bis dato nicht gekannt und sie uns auch nicht. Danke, lieber Boris!

Die Feier begann mit der Begrüßung der zweiten Vorsitzenden von TEB e. V., **Frau Birgitt Meyer**. Bereits hier spürte man, dass in ihrer Rede, neben dem was üblich ist, viel Persönliches wie z. B. Begegnung, Hilfe und Unterstützung enthalten war.

Die sehr persönliche und emotionale Laudatio hielt **Frau Dr. Petra Steinbeck**, sie war von 2006 bis 2016 die 2. Vorsitzende von TEB e. V. und hat meine und auch die Entwicklung des Vereins hautnah miterlebt.

Es folgten Reden von Politikern, vom Krebsverband Baden-Württemberg, von Vertretern der Krankenkasse DAK und des IHK-Gesundheitsausschusses, die alle widerspiegeln, dass man mich, auch wenn ich manchmal forsch und hartnäckig Ziele für TEB e. V., für Betroffene und Angehörige vertrete, schätzt.

Unser Schirmherr, **Herr Steffen Bilger**, und **Herr Professor Sören Torge Mees**, Vorsitzender des Wissenschaftlichen Beirats, sendeten aus der Ferne Videobotschaften. Leider waren beide verhindert und konnten nicht persönlich da sein.

Cherry Gehring und Berti Kiolbassa spielten auf und zogen das Publikum in ihren Bann. Alle sangen, klatschten und bewegten sich im Rhythmus. Ja, für mich gab es eine besondere Überraschung: ein Medley von meinem Lieblingsmusiker Udo Jürgens! Sicher kann jeder nachvollziehen, dass meine Gefühle Achterbahn fuhren.

Ein besonderer Höhepunkt war, als die **Filmemacher Natalie Lamb** und **Felix Fahle** erläuterten, wie es zu diesem Film „25 Jahre Ehrenamt in der Selbsthilfe – es lohnt sich!“, der heute uraufgeführt wurde, kam und welche Idee dahintersteckt.

Beide meinten, es sei eine besondere Herausforderung gewesen, die Ideen und Wünsche von Frau Stang umzusetzen, die sie aber gerne annahmen: „Doch schauen Sie selbst, wie wir das Thema, das kein leichtes war, umgesetzt haben.“

Es war sehr still im Saal und alle schauten gespannt auf die Leinwand. Als der Film zu Ende war, folgte ein Riesenapplaus. Dieser Film ist besonders, einzigartig und verfehlt seine klare Botschaft nicht.

Anschließend meldete sich **Frau Elisabeth Frech**, die ich seit 50 Jahren kenne, zu Wort. Sie erzählte, wie wir uns kennenlernten, dass wir uns lange aus den Augen verloren hatten und was uns wieder zusammengeführt hat. Ja, und warum sie heute das Amt der Kassiererin bei TEB e. V. inne hat und dass sie gerne für TEB arbeitet. Das waren offene und liebevolle Worte, die mir guttaten und mich bewegten.

Bis hierhin hatte ich meine Gefühle sehr gut unter Kontrolle, doch als meine Tochter das Wort ergriff und mir sagte, dass sie sehr stolz auf mich ist und ich für sie die beste Mama der Welt bin, war es mit meiner Kontrolle fast vorbei. Als sie dann weiter sagte, dass mich alle in unserer Patchworkfamilie sehr gern haben, war ich so gerührt, dass die ersten Tränen kullerten.



Die Veranstaltung wurde nach  
§ 20h SGB V gefördert von:

**DAK**  
Gesundheit



Nun folgten noch weitere Reden, die wieder sehr emotional waren.



Da wir gut in der Zeit lagen, ging unser Moderator Mustafa ins Publikum und fing dort Stimmen von Betroffenen und Angehörigen ein, die ich seit Jahren begleite oder begleitet habe. Jeder erzählte seine Geschichte, seine erste Begegnung, die ersten Erfahrungen, Beratungen und Begleitungen. Immer war es die Hilfe, Unterstützung, Wissen, Begleitung, die sie an mir schätzten und die ihnen geholfen haben.

Anschließend bedankten sich **Herr Klaus Bibow** und **Herr Herbert Hölsch** im Namen des Vorstandes und überreichten mir einen wunderschönen Blumenstrauß und einen Gutschein für die Therme, in der ich mit meinem Mann ein paar Tage ausspannen kann.



Nun war ich an der Reihe und durfte das Schlusswort sprechen.

Ich dankte allen Rednern, dem Moderator, den Musikern und dem Vorstand. Dabei vergaß ich nicht, den vier Menschen, die mich, seit ich nicht mehr Autofahren darf, zu den Gruppentreffen fahren, besonders zu danken. Wir werden bei einem gemeinsamen Essen, zu dem ich sie einlade, über so manche Anekdote sprechen und sicher auch herzlich lachen.



In ein paar kurzen Sätzen erläuterte ich, dass mein Ehrenamt eine große Herausforderung ist – zwar nicht immer auf Rosen gebettet, dennoch bis heute sehr erfolgreich! Keinen Tag möchte ich missen, denn durch das Ehrenamt habe ich so viel an Dankbarkeit, Wertschätzung und Anerkennung bekommen, was man mit keinem Geld der Welt erhält. Ja, ich lernte durch das Ehrenamt, mit meiner schweren Erkrankung umzugehen und fand dadurch wieder den Weg zurück ins Leben. Dieses Ehrenamt hat mich demütig werden lassen.

Es folgte ein langanhaltender Applaus mit „standing ovations“. Das war für mich kaum zum Aushalten, die Emotionen überwältigten mich!

Jetzt kam aber was kommen musste, **ich danke meinem Mann für 25 Jahre unermüdliche Unterstützung. Denn mein Ehrenamt ist auch sein Ehrenamt!** Ohne die Hilfe meines Mannes wäre ich nie so weit gekommen und hätte er mir nicht den Freiraum gegeben, hätte ich das Ehrenamt nicht ausführen können.

Er war und ist stets an meiner Seite, trägt und begleitet mich, gibt mir Kraft und Mut, weiter zu machen, tröstet mich, wenn Tiefschläge kommen und freut sich mit mir über jeden Erfolg. Er ist der Motor, der mich antreibt und mich ständig ermutigt, nicht aufzugeben. Er ist aber auch mein größter Kritiker, der sehr genau hinschaut und zuhört. Auf ihn kann ich mich blind verlassen.

Jetzt hatte mein Mann das letzte Wort. Er bedankte sich bei allen Anwesenden und sprach darüber, warum er mich bis heute so tatkräftig unterstützt und was aus den einstigen Worten „**Ja, ich helfe Dir**“ geworden ist. Auch hier gab es stehenden Applaus!

Danach erwartete mich noch eine besondere Überraschung: ein Buch, das alle wichtigen Ereignisse der letzten 5 Jahre nach dem 20-jährigen Jubiläum in Wort und Schrift festhält.

Jetzt ging es zum gemütlichen Teil über und viele nette Gespräche folgten. Was besonders schön war, dass auch Mitglieder da waren, die ich schon lange nicht mehr gesehen hatte.

Was für eine unvergesslich schöne Jubiläumsfeier!

*Katharina Stang*



## 25 Jahre Ehrenamt bei einer der schwersten Erkrankungen



Der Film zum Jubiläum  
[www.teb-selbsthilfe.de](http://www.teb-selbsthilfe.de)



# Benefizkonzert mit R.E.A.C.H.

**Am 26.10.2024 spielte die Country-Band R.E.A.C.H. in der Musikhalle Ludwigsburg für einen guten Zweck.**

Es war das 13. Konzert, das sie für TEB e. V. Selbsthilfe spielten und jedes einzelne war auf seine Weise einzigartig.

Ja, man kann auch sagen, inzwischen kannten wir viele, die zu diesem Konzert kamen. Wir waren wie eine große Familie, über deren Besuch man sich riesig freute.

Pünktlich um 19 Uhr fing die Band an zu spielen, Tänzer und Tänzerinnen standen zu diesem Zeitpunkt bereits auf der Tanzfläche.

Wie immer ist es ein besonderes Highlight, den vielen Tänzern mit ihren unterschiedlichsten Tanzschritten zuzuschauen. Es ist faszinierend, wie sie alle in einer Reihe scheinbar mühelos die gleichen Schritte machen.

Nach dem ersten Song begrüßte ich die Gäste, hieß sie herzlich willkommen und wünschte ihnen einen wunderschönen Abend.

Doch diesmal war es nicht wie in der Vergangenheit. Wir hatten ein anderes Catering-Unternehmen, das sowohl für uns als auch für die Gäste unbekannt war. Wir alle begaben uns auf Neuland! Deshalb bat ich alle um etwas Nachsicht, sollte irgendetwas nicht hundertprozentig klappen. Aus Erfahrung wissen wir auch, dass viele der Meinung sind, die Preise für Essen und Trinken seien zu hoch, aber das liegt nicht in unserer Hand.

Alles in allem kann man sagen, das Catering machte seine Sache recht ordentlich.

Es folgte Song auf Song, die Stimmung war fantastisch, die Atmosphäre gut und das von meinem Mann erstellte Bühnenbild hatte seinen besonderen Reiz.

Dann kam die erste Pause. Nach einer halben Stunde ging es weiter und jetzt gab es etwas ganz Besonderes: Die Band verabschiedete den Schlagzeuger Erich, der mit 75 Jahren in seinen wohlverdienten „Bandruhestand“ geht.

Im wahrsten Sinne des Wortes ging die Hölle los! Alle Tänzerinnen und Tänzer sowie alle Besucher im Saal klatschten unaufhörlich und drückten damit Erich ihre große Dankbarkeit und Wertschätzung aus.

Nach so viel Lob und Anerkennung musste die Band wieder zu ihrem Rhythmus finden und weiterspielen. Was sie auch gut machte, es folgten tolle Songs und bei so manchen sangen alle mit. Eine kleine Pause schloss sich an.

Danach hatten wir von TEB e. V. Selbsthilfe unseren Auftritt. Mein Mann und ich überreichten jedem der Musiker ein kleines Geschenk und dankten ihnen für die vielen tollen Konzerte, die uns noch lange in Erinnerung bleiben werden.

Ich will auch nicht verschweigen, dass wir inzwischen mit den Musikern und ihren tollen Frauen, die sich für den heutigen Abend besonders herausgeputzt hatten, befreundet sind.

Dann dankte ich den vielen Fans für ihr Kommen und die jahrelange Treue. Was wäre ein Benefizkonzert ohne Publikum? Nichts.

Immer wieder wurde ich an diesem Abend gefragt, ob es stimmt, dass es heute das letzte Konzert in dieser schönen Halle sei. Diese Frage konnte ich nicht eindeutig mit ja oder nein beantworten, sondern nur mit „schauen wir mal“.

Es hat sich in der Zwischenzeit so vieles in eine andere Richtung entwickelt, dass der Vorstand, auch mein Mann und ich, noch einmal alles überdenken müssen.

Jeder im Saal verstand zwar, um was geht, aber keiner wollte es akzeptieren und immer wieder kam die Aussage: „Ihr könnt nicht Schluss machen, es muss doch eine andere Lösung geben, damit es weitergeht.“

Die Band auf jeden Fall gab uns ihr Wort:

***Wenn Ihr uns ruft, kommen wir und spielen wieder für den guten Zweck!***

Kann man mehr an Lob und Anerkennung bekommen?

Nun ging es in die letzte Runde, es wurde getanzt bis die Band den letzten Ton spielte.

Das Konzert war super! Das Publikum spitze! Und unsere anfänglichen Bedenken bezüglich des Caterings waren wie weggeblasen.

Ein besonders schönes Konzert ging zu Ende! Jeder ging zufrieden und glücklich nach Hause.

*Katharina Stang*





# Profitieren und Zurückgeben liegen eng beieinander



Seit 2017 gehöre ich der Regionalgruppe Schönbuch an und nehme, wann immer es mir möglich ist, an den Treffen teil.

Viele Jahre schon profitiere ich von der Gruppe, die von Katharina Stang kompetent und fachlich geleitet und geführt wird, sowie von jedem einzelnen Gruppenmitglied.

Jeder Teilnehmer trägt durch seine eigene Erfahrung und Katharina mit ihrem Wissen dazu bei, dass wir besser verstehen und auch lernen, mit den unterschiedlichsten Begleiterscheinungen, die Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, insbesondere Krebs, mit sich bringen, umzugehen.

## *Dies gibt Halt und viel Zuversicht.*

Als Katharina mich bat, sie als Gruppenleiterin zu vertreten, weil sie einen nicht verschiebbaren Termin hatte, sagte ich spontan zu und versprach, mich einzubringen.

Zum einen wollte ich, dass Katharina ihren Termin wahrnehmen kann, ohne dass sie sich Sorgen machen musste, ob die Gruppe stattfinden kann oder nicht, zum zweiten wollte ich ihr gerne etwas aus Dankbarkeit zurückgeben.

Je näher der Gruppentermin kam, umso mehr machte ich mir Gedanken, wie ich den Nachmittag interessant gestalten kann.

Es kam mir über Nacht die Idee, 14 Info-Mappen mit den verschiedensten medizinischen Themen, die alle Mitglieder von TEB e. V. Selbsthilfe im Laufe der Zeit erhalten haben, an diesem Nachmittag mitzunehmen. Ich hatte das Ziel, diese in Erinnerung zu bringen und darauf aufmerksam zu machen, was jeder von uns an wissenswerten Unterlagen bei sich zu Hause hat.

Doch so ganz zufrieden war ich mit meiner Idee nicht. Ich wollte mehr! Mir fehlte das fachliche Wissen, falls doch medizinische Fragen auftauchen sollten.

Da unsere Treffen im Krankenhaus stattfinden, hatte ich spontan den Gedanken, meinen Onkologen, bei dem ich kurz zuvor einen Termin hatte, zu fragen, ob er nicht Zeit hätte, vorbei zu kommen, um eventuell medizinische Fragen der Anwesenden zu beantworten. Er versprach es nicht, sagte aber auch nicht nein. Ich freute mich sehr, als er in die Gruppe kam und viel Zeit mitbrachte. Jetzt war das Fachliche abgedeckt! Die Gruppe nahm das dankbar an. Sie stellten ihre Fragen und bekamen detaillierte Antworten. Nochmals herzlichen Dank an Herrn Dr. O.

Auch die Idee mit der Erinnerung durch die Info-Mappen kam gut an. Jeder hat sie, aber dass man ab und zu mal reinschaut, das kommt wohl eher selten vor. So konnten wir doch sehen, was im Laufe der Zeit an Informationen uns Betroffenen vermittelt wurde. Alles in allem war es ein gelungener Nachmittag!

*Barbara Liebhäuser*





# Der Mund und seine Funktion

**Der Mund ist maßgeblich an der Verdauung beteiligt. Wir wissen, dass gerade Menschen mit Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse auf eine besondere Mundhygiene achten müssen, damit keine Infektionen entstehen.**

Zum besseren Verständnis des Zusammenspiels der Verdauung beginnen wir in unserem ersten Artikel mit dem Aufbau der Mundhöhle.

Im nachfolgenden Artikel gehen wir dann auf die Erkrankungen der Mundhöhle ein und wie vorsorglich Schutzmaßnahmen getroffen werden können.

Auf vielfachen Wunsch unserer Betroffenen haben wir uns dazu entschlossen, dieses Thema einmal näher zu betrachten.

## Der Mund

Der Mund – auch als Mundhöhle bezeichnet – bildet zusammen mit den Zähnen und der Zunge den Anfang des Verdauungsapparates. Er ist zuständig für die Nahrungsaufnahme, die Sprache und die Kommunikation.

Außerdem ist der Mund an der Atmung beteiligt, da er mit der Nase verbunden ist. Durch die Bewegung der Mundhöhle wird unsere Mimik unterstützt, indem die Muskeln der Wangen helfen, unsere Gefühle ohne Worte auszudrücken.

## Begrenzung der Mundhöhle

Sie ist nach vorn durch die Lippen, seitlich durch die Wangen, nach oben durch den Gaumen sowie durch das Gaumenzäpfchen, die seitlich verlaufenden Gaumenbögen und nach unten durch den Mundboden begrenzt. Der sich anschließende Rachen verbindet die Mundhöhle mit der Speise- und Luftröhre.

## Mundhöhle – Mundschleimhaut

Die Mundhöhle ist mit rosafarbener und feuchter Mundschleimhaut ausgekleidet.

Die Schleimhaut ist je nach ihrer Funktion dick und stark verhornt (an Zahnfleisch und Gaumen) oder dünn und elastisch (an den Lippen, Wangen, dem Mundboden und Vorhof sowie an der Zungenunterseite). In der Mundschleimhaut befinden sich die Sinnesrezeptoren für das Temperatur- und Tastempfinden. Die Rezeptoren für den Geschmacksinn liegen auf der Schleimhaut der Zungenoberfläche.

Im Mundbereich teilen sich die Zellen besonders schnell und häufig, weshalb Wunden in der Mundhöhle meistens schneller heilen als an anderen Körperstellen.

## Zähne

Zur Mundhöhle gehören die Zähne, mit denen wir beim Kauen die Nahrung zerkleinern. Alle Zähne sind bereits bei der Geburt im Kiefer eines Babys angelegt. Ungefähr ab dem 6. Lebensmonat brechen die ersten Zähne durch und sind mit 20 Zähnen vollständig.

Das Gebiss der Erwachsenen besteht normalerweise aus 32 Zähnen, je 16 Zähne im Oberkiefer und 16 Zähne im Unterkiefer. Es gibt jedoch Menschen, die keine Weisheitszähne haben. Ihr Gebiss besteht dann nur aus 28 Zähnen.

Anhand ihrer Position und Funktion werden die Zähne in vier verschiedene Zahntypen unterteilt. Die Schneidezähne befinden sich im vorderen Bereich des Kiefers und sind für die Zerteilung der Nahrung zuständig. Die Eckzähne schließen sich an die Schneidezähne an und dienen ebenfalls der Zerteilung der Nahrung. Bei den hinter den Eckzähnen liegenden Backenzähnen unterscheidet man zwischen den Prämolaren (zweihöckriger Vorbackenzahn) und den Molaren (Backenzahn mit vier Höckern). Diese dienen dem Zermahlen der Nahrung. Die Zähne sind fest im Mund verankert und geschützt.

## Die Zunge

Sie ist ein beweglicher Muskel, der gut durchblutet ist und mit vielen Nerven versorgt wird. Sie schiebt die Nahrung während des Kauens zusammen mit den Wangen immer wieder zwischen die Zähne, damit sie dort gut zerkleinert wird.

Zerkleinerte Speisen presst sie an den Gaumen und befördert sie zum Rachen.

Gleichzeitig massieren die Bewegungen der Zunge kleine Drüsen direkt unter der Zunge, Speichel wird ausgepresst, die Verdauung eingeleitet und die zerkleinerte Nahrung kann durch den gebildeten Speichel besser durch die Speiseröhre gleiten.

Die Zungenschleimhaut enthält sehr viele Geschmacksrezeptoren, damit das, was wir essen und trinken, überprüft werden kann. Früher war der Geschmackssinn überlebenswichtig, da nur dadurch die Nahrung auf giftige und verdorbene Speisen von genießbaren Lebensmitteln unterschieden werden konnte.

Die Zungenspitze ist der berührungsempfindlichste Bereich des menschlichen Körpers. Der empfindliche Tastsinn der Zunge hat zwei wichtige Aufgaben. Zunächst wird die Nahrung auf ihre mechanischen Eigenschaften hin geprüft, dabei werden zum Beispiel kleine Knochensplitter oder Fischgräten als viel größer empfunden als sie wirklich sind und können dann sofort entfernt werden. Man nennt es „Lupeneffekt“, die Zunge hat also eine Schutzfunktion. Außerdem hat sie eine Reinigungsfunktion, da sie schon nach dem ersten Bissen den gesamten Mundraum nach verbliebenen Speiseresten absucht.

Die Beweglichkeit der Zunge spielt eine wichtige Rolle bei der Sprache, denn durch das Zusammenspiel von Zunge, Zähnen und Lippen werden die Töne aus der Kehle zu deutlichen Buchstaben und Wörtern.

Eine weitere Aufgabe der Zunge ist die Abwehr der Krankheitserreger. Alle Abwehrzellen auf der Zunge werden als Zungenmandel bezeichnet. Sie befindet sich am hinteren Zungenrand und ist Teil des sogenannten lymphatischen Rachenrings. Zusammen mit den zwei Gaumenmandeln und einer Rachenmandel ist sie für die Abwehr von Erregern zuständig, die über den Mund in den Körper gelangen können.

## Die Speicheldrüsen

In der Mundhöhle befinden sich die Ausgänge der Speicheldrüsen, diese sind die paarigen Ohrspeicheldrüsen (Glandula parotis), die paarige Unterkieferdrüse (Glandula mandibularis) und die paarige Unterzungspeicheldrüse (Glandula sublingualis). Sie produzieren pro Tag ca. 1,5 Liter Speichel. Die Menge des Speichels erfolgt teilweise kontinuierlich oder auch reflektorisch. So können zum Beispiel der Geruch von Speisen, Kaubewegungen oder auch Berührungsreize beim Zahnarzt einen vermehrten Speichelfluss verursachen. Um die Verdauung einzuleiten, werden bei vielen Geschmacksreizen automatisch mehr Speichel und Magensäure gebildet.

Durch die im Speichel vorhandenen Enzyme, wie die Amylase, beginnt bereits während des Kauens die chemische Verdauung der Kohlenhydrate. Außerdem beteiligen sich Millionen von Mikroorganismen, die im Speichel vorhanden sind, zusammen mit den Keimen auf der Zunge, in den Zahnzwischenräumen und auf der Schleimhaut an der Verdauung. Der Speichel unterstützt die Verdauung, indem er den Nahrungsbrei verflüssigt und aufbereitet.

Die Inhaltsstoffe des Speichels, wie z. B. das Bikarbonat, sorgen für einen annähernd neutralen pH-Wert und für ein für schädliche Keime feindliches Milieu.

Eine wichtige Rolle spielt der Speichelfluss bei der Selbstreinigung des Mundraumes und der Zähne sowie beim Sprechen und Schlucken.

Im Speichel befinden sich Mineralien, aus denen die Zahnoberfläche aufgebaut wird. Diese spielen nach einer Säureeinwirkung eine wichtige Rolle bei der Regeneration des Zahnschmelzes. Eine unzureichende Speichelmenge kann zu mehr Karies insbesondere an den Zahnwurzeln führen.

*Mechthild Maiß, Katharina Stang*

Quelle: [www.gesundheit.gv.at/krankheiten/zaehne/info1.html#mundhoehle-zunge](http://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/zaehne/info1.html#mundhoehle-zunge)



# Erkrankungen der Mundhöhle

## in Verbindung mit Bauchspeicheldrüsenkrebs

Dies ist ein Thema, mit dem auch viele Betroffene bei TEB e. V. Selbsthilfe in Berührung kommen. Aus vielen Gesprächen und Beratungen wissen wir, dass gerade Betroffene während oder auch nach der Chemo Probleme im Mundbereich haben, weil ihre Schleimhäute angegriffen sind oder waren.

Immer öfter berichten Betroffene, dass Entzündungen im Mund für sie sehr unangenehm und schmerzhaft sind und dadurch ihre Lebensqualität massiv eingeschränkt ist. Oft verlieren sie die Lust am Essen und die Folge ist, dass sie weiter an Gewicht verlieren – was gerade im Bereich Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, insbesondere Krebs, kontraproduktiv ist.

Es werden Fragen gestellt wie z. B. „Woher kommen diese Entzündungen? Können Medikamente oder Chemotherapien eine Ursache sein? Wie kann man Entzündungen vermeiden, was kann helfen, um diese unangenehmen Schmerzen zu lindern?“

### Erkrankungen der Speicheldrüsen

Bei den Erwachsenen kommt es häufiger zu einer Fehlfunktion der Speicheldrüsen, was zu einer geringeren Speichelproduktion führen kann. Bei geringem Speichelfluss fühlt sich der Mund trocken an. Diese Erkrankung nennt man Xerostomie. Sie kann durch verschiedene Faktoren hervorgerufen werden, z. B. bei Erkrankungen wie das Sjögren-Syndrom, Lupus, rheumatische Arthritis sowie Infektionen wie HIV.

Auch durch einige Arzneimittel wie z. B. bestimmte Antidepressiva, Antihistaminika, Antipsychotika, Beruhigungsmittel, Diuretika kann es zu einer geringeren Speichelproduktion kommen. Während einer Chemotherapie entstandene Mundtrockenheit ist normalerweise nur vorübergehend, aber die durch eine Bestrahlung entstandene bleibt meistens bestehen.

Jedoch nicht immer beruht die Mundtrockenheit auf einer Fehlfunktion der Speicheldrüsen, sondern sie kann auch durch eine geringe Flüssigkeitszufuhr, Mundatmung, Angst oder Stress, Speicheldrüsensteine, Infektionen, Tumore oder durch Verletzungen auftreten.

## Die Mundflora

Im Mund leben rund 300 Bakterienarten und verschiedene Hefepilze, die für ein natürliches Gleichgewicht und damit wesentlich zur Mundgesundheit beitragen. Ein wichtiger Träger ist die Zunge.

Wird dieses Gleichgewicht durch äußere oder innere Einflüsse gestört, können verschiedenste Erkrankungen der Mundhöhle auftreten. Bei mangelnder Mundhygiene kann es zu einer Verschiebung des Gleichgewichts kommen und es können sich Entzündungen des Zahnfleisches oder Karies an den Zähnen entwickeln. Durch die Einnahme von Antibiotika kann es zu einer Infektion mit Hefepilzen (z. B. *Candida albicans*) kommen. Entzündungen, Reizungen sowie Wundheit der Mundschleimhaut können vermehrt auftreten.

## Mundschleimhautentzündung

Eine Entzündung der Mundschleimhaut kann neben anderen Ursachen, wie z. B. Bakterien, Medikamente, Allergien, Pilze, häufig eine Nebenwirkung während und nach einer Chemotherapie sein und kann Missempfindungen wie Mundbrennen sowie Entzündungen der Schleimhäute (Mukositis) auslösen.

Dadurch können wunde Stellen und Geschwüre entstehen und alle Schleimhäute von der Mundhöhle bis zum Enddarm betroffen sein. Entzündungen der Mundschleimhaut und des Rachens und der Speiseröhre sind besonders belastend und schmerzhaft.

Durch Schmerzen oder Mundtrockenheit sowie den daraus entstandenen Schluckbeschwerden ist die Nahrungsaufnahme oftmals erschwert. Das Essen und Trinken werden häufig eingeschränkt.

Dadurch leidet das körperliche, seelische und soziale Wohlbefinden der Betroffenen sehr. Aus diesem Grunde ist es wichtig, rechtzeitig an diese Probleme zu denken und ggf. vorbeugende bzw. lindernde Maßnahmen zu ergreifen.



## Vorbeugen

Wer die Krebsbehandlung mit gesundem Zahnfleisch und Zähnen beginnt, leidet in der Regel weniger unter Nebenwirkungen. Deshalb ist der Termin beim Zahnarzt vor und während der Krebsbehandlung sehr wichtig.

Besteht für den Betroffenen die Möglichkeit, die Krebstherapie zu verschieben, sollte er vor der Behandlung den Zahnarzt unbedingt aufsuchen. In der Praxis können vorhandene Zahnerkrankungen (Karies) und Zahnfleischtaschen behandelt sowie scharfe Kanten an den Zähnen oder am Zahnersatz beseitigt werden. Das minimiert die Verletzungen und damit die Entzündungen.

Eine sorgfältige Mundhygiene kann eine Zahnfleischentzündung minimieren, indem die Zähne und Zunge nach jeder Mahlzeit mit einer weichen Zahnbürste sowie einer fluoridhaltigen Zahnpasta gereinigt werden. Zur Erleichterung der Reinigung kann man auch neben der manuellen eine elektrische Zahnbürste verwenden. Für die Zunge gibt es spezielle Reinigungsgeräte. Da die Zwischenräume mit der Zahnbürste nicht erreicht werden können, ist eine Reinigung mit Zahnseide und/oder Zwischenraumbürste (Interdentalbürste) empfehlenswert. Diese gibt es in verschiedenen Größen. Da es trotzdem immer Stellen gibt, die man selbst nicht erreicht, sollte in regelmäßigen Abständen (3–6 Monate) eine professionelle Zahnreinigung durchgeführt werden.





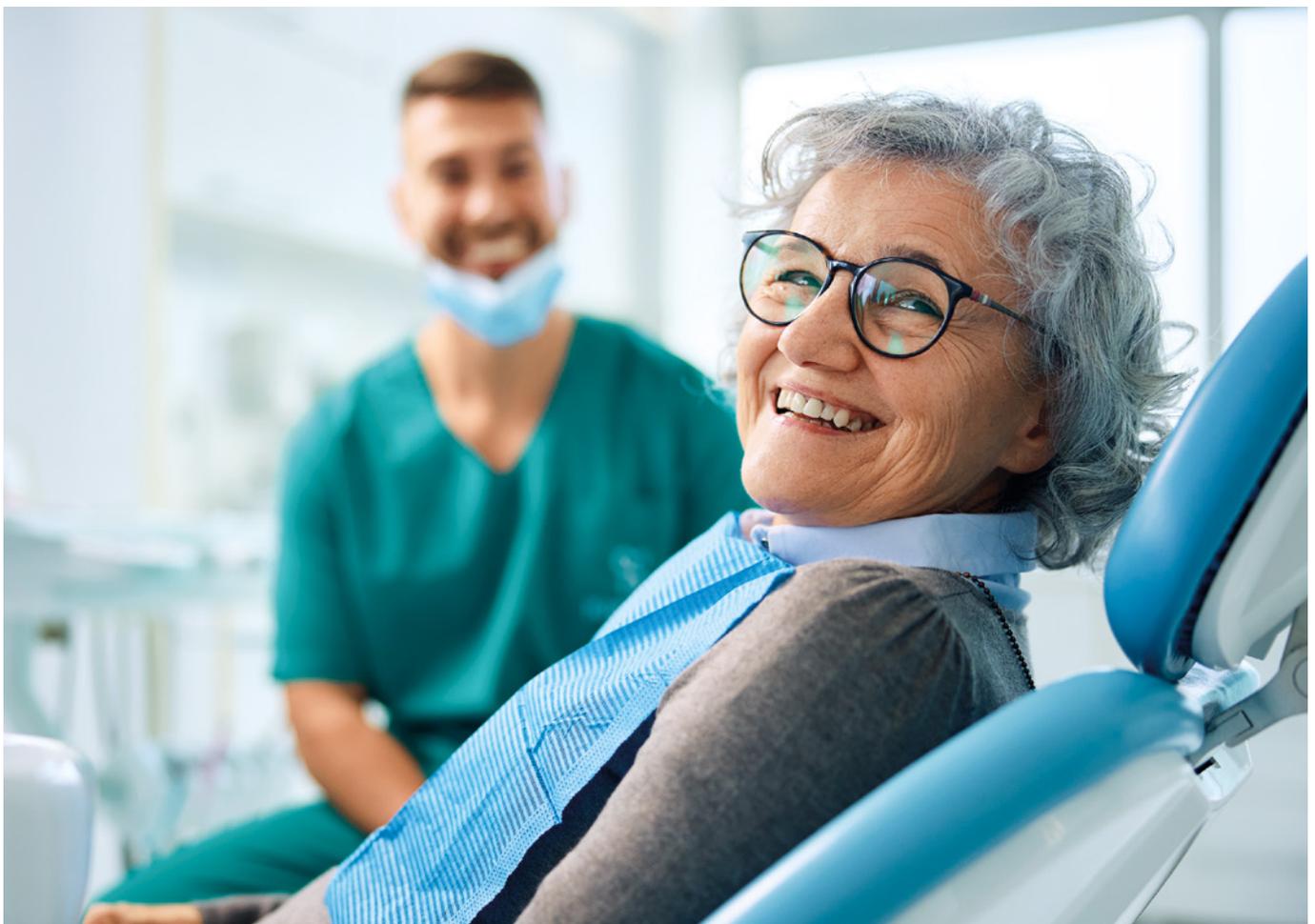
Das bedeutet, dass in der Zahnarztpraxis die Zähne gereinigt, poliert und fluoridiert werden. Bei der Reinigung mit den Ultraschall- oder Handinstrumenten wird der weiche Zahnbelag und der ausgehärtete Zahnstein entfernt. Ein besonderes Augenmerk wird hierbei auf die Zahnzwischenräume und den Zahnfleischrand gelegt, weil sie schwer zugänglich sind.

Nach der Reinigung werden die Zähne mit einer Polierpaste geglättet, damit die Bakterien schlechter anhaften können. Zum Abschluss wird noch ein fluoridhaltiges Gel auf die Zähne aufgetragen. Der Mineralstoff Fluorid soll helfen, die Löslichkeit des Zahnschmelzes gegenüber Säuren zu reduzieren. Damit soll das Risiko einer Karies vermindert werden.

Der Zahnersatz (Prothesen) sollte ebenfalls nach der Mahlzeit außerhalb der Mundhöhle mit der Zahnbürste gereinigt oder in eine reinigende Lösung gelegt werden.

Damit die Schleimhäute nicht zusätzlich gereizt werden, sollte der Betroffene Noxen wie Alkohol, zuckerhaltige Getränke, Tabak, scharfe, heiße und säurehaltige Lebensmittel vermeiden.

Eine gute Lippencreme hilft, die Lippen geschmeidig zu halten.





## Lob & Kritik

### Mundtrockenheit oder Schleimhautentzündung

Um die Speichelproduktion bei Mundtrockenheit anzuregen, können glatte, zuckerfreie saure Bonbons gelutscht werden. Außerdem hilft es, wenn die Betroffenen möglichst viel trinken. Das Spülen mit Mundspüllösungen (sogenannter künstlicher Speichel) ist eine weitere Möglichkeit, den Speichelfluss anzuregen.

Liegt eine Entzündung durch Krankheitserreger (Pilze, Bakterien oder Viren) vor, kann der Arzt je nach Erreger Medikamente verordnen. Spülungen und Gele mit lokal wirkenden Schmerzmitteln können nach Absprache mehrmals täglich angewendet werden. Bei sehr starken Schmerzen kann der Arzt auch ein auf den ganzen Körper wirkendes Schmerzmittel verordnen.

Während der Entzündung erleichtern weiche, passierte oder pürierte Speisen die Nahrungsaufnahme, auch Spülungen mit Salbei-, Thymian- und Kamillentee sowie das Lutschen von Eiswürfeln vor dem Essen können helfen.

Eine vorsichtige konsequente Mundpflege ist bei einer Entzündung empfehlenswert. Diese sollte auch nach Beendigung der Krebsbehandlung fortgeführt werden.

**Fazit: Eine gute Mundhygiene und eine enge Kooperation zwischen Onkologen und Zahnarzt helfen, die Mundgesundheit der Betroffenen während der gesamten Therapie zu erhalten.**

Mechthild Maiß/Katharina Stang

Quellen:

[www.dr-alexandra-thaler.de/mundgesundheit-bei-krebsbehandlung/](http://www.dr-alexandra-thaler.de/mundgesundheit-bei-krebsbehandlung/)

[www.gesundheit.gv.at/krankheiten/zaehne/info1.html#mundhoehle-zunge](http://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/zaehne/info1.html#mundhoehle-zunge)

[www.zm-online.de/news/detail/krebspatienten-mehr-infos-fuer-die-zahnaerzte](http://www.zm-online.de/news/detail/krebspatienten-mehr-infos-fuer-die-zahnaerzte)

[www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/basis-informationen-krebs-allgemeine-informationen/mundhygiene-bei-krebs.htm](http://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/basis-informationen-krebs-allgemeine-informationen/mundhygiene-bei-krebs.htm)

[www.kamistad.de/mundhygiene/mundhoehle](http://www.kamistad.de/mundhygiene/mundhoehle)

Liebe Katharina,

danke für Deine Hilfe und Unterstützung. Auch wenn Du immer wieder betonst, dass Du kein Arzt bist, sind Deine medizinischen Kenntnisse und Erfahrungen enorm. Alles, wirklich alles konnten wir Dich bisher fragen und Du hattest immer eine Antwort oder einen Hinweis, wohin wir uns in unserer Not wenden konnten.

DANKE! Ein langjähriges Mitglied

Hallo Frau Stang,

heute halte ich zum zweiten Mal das TEB Magazin in meinen Händen. Ein interessantes, informatives Heft, das zum Lesen einlädt und mich als Neuling bei TEB e. V. begeisterte.

L.W.

Liebes TEB-Team, schön, dass es Euch gibt! B.

Katharina,

ich freue mich auf das nächste Gruppentreffen in Ludwigsburg. Jedes dieser Treffen ist in meinem Kalender mit „hoch und wichtig“ gekennzeichnet und wann immer es meine Zeit und Gesundheit zulassen, komme ich gerne zu den Treffen. Sie sind für mich und viele Betroffene mit ihren Angehörigen eine Bereicherung.

Danke, mach bitte weiter so. St.

Katharina,

Deinen Namen verbinde ich mit Hilfsbereitschaft, unermüdlichem Einsatz, Vertrauen, Wissen, Erfahrung und Liebe. Danke, dass es Dich für mich gibt.

Ein treues Mitglied

Seit ich Sie, liebe Frau Stang, kenne, geht es mir wesentlich besser. Durch Ihre Erfahrung, Ihr medizinisches Wissen, Ihre Hilfsbereitschaft konnte ich mich mit meiner Krankheit auseinandersetzen und sie besser annehmen und bewältigen.

Danke! H.D.

# Neues bei den pflanzlichen Rizoenzymen



Foto: Norrtase

Kapseln der Rizoenzyme dürfen nun auch geöffnet werden. (Gebrauchsinformationen / Packungsbeilage beachten). Dies war bei Pankreatin (Schweinepankreas) schon länger möglich.

Oft bekomme ich von unseren Mitgliedern die Frage gestellt, ob sie die Kapsel der pflanzlichen Verdauungsenzyme (Rizoenzyme) bei starken Schluckbeschwerden öffnen können.

Bisher war meine Antwort: Nein! Inzwischen ist mir bekannt und **das ist neu**, dass auch die Kapseln der Rizoenzyme geöffnet werden dürfen.

Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) hat im Mai 2024 seine Zustimmung erteilt, dass nicht nur Kapseln mit Pankreatin, sondern auch Kapseln mit Rizoenzymen geöffnet werden dürfen.

Für Betroffene mit einem Enzymmangel der Bauchspeicheldrüse (exokrine Pankreasinsuffizienz EPI) ist die richtige und ausreichende Einnahme der Verdauungsenzyme zu den Mahlzeiten lebensnotwendig und daher unerlässlich.

**Auf keinen Fall sollte die Enzyersatztherapie eigenmächtig, weil man sie nicht schlucken oder vertragen kann, abgebrochen werden. Dies sollte immer mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden.**

Verdauungsenzyme sind für eine normale Verdauung wichtig. Ohne sie können bei einer EPI die Nährstoffe im Essen nicht aufgeschlossen und vom Körper verwertet werden. Häufig sind die Folgen massive Durchfälle, stinkender Fettstuhl, überreichende Blähungen, Erbrechen und auf lange Sicht kann ein Gewichtsverlust entstehen und eine Mangelernährung die Folge sein.

## Die Kapsel kann nicht geschluckt werden

Es kann sein, dass es eine reine Kopfsache ist oder aber es steckt mehr dahinter, wenn man die Kapsel nicht schlucken kann. Vielleicht kann man mit wenigen hilfreichen Tipps das Problem der Einnahme beheben.

## Was kann man tun?

**Aufrechte Haltung:** Aufrechtes Sitzen oder Stehen erleichtert generell das Schlucken im Vergleich zu einer gekrümmten Haltung.

**Auf kleinere Kapseln umsteigen:** Rizoenzyme sind kleiner als Pankreatin.

**Kapseln gleitfähiger machen:** Die Kapseln mit einem Löffel Apfelmus, Pudding oder Joghurt schlucken.

**Der Nick-Trick:** Kapsel auf die Zunge legen und einen großen Schluck Wasser nehmen ohne hinunterzuschlucken. Den Kopf nach vorne neigen (Kinn zur Brust bewegen). Da die Kapsel leichter als Wasser ist, schwimmt sie nach oben in Richtung Rachen und lässt sich noch in der Abwärtsbewegung leichter herunterschlucken.

**Den Kapselinhalt einnehmen:** Enzymkapseln lassen sich durch langsames Auseinanderziehen an den Enden mit einer leichten Drehbewegung öffnen.

Den Inhalt der Kapsel von Rizoenzymen (Pulver) am besten auf einen Löffel oder in ein Glas entleeren und mit wenig Flüssigkeit auflösen und sofort schlucken. Wasser nachtrinken! Den Vorgang wiederholen, wenn man mehr als eine Kapsel zum Essen benötigt.

Den Inhalt der Kapsel von Pankreatin (Pellis) in einer tiefen Tasse öffnen (damit sie nicht davon spritzen), in Joghurt verrühren oder mit dem Kopf nach hinten schlucken, diesen Vorgang wiederholen, wenn man mehr als eine Kapsel zum Essen einnimmt!

Gilt für beide Verdauungsenzyme, Rizoenzyme und Pankreatin: Nach dem Essen die Zähne gründlich putzen und den Mund spülen.

## Enzymkapseln dürfen geöffnet werden – Was es dabei zu beachten gilt!

**Mein Arzt und mein Apotheker sagen etwas anderes:** Es ist möglich, dass Ärzte und Apotheker noch nicht Bescheid wissen und ihnen die neuen Informationen zum Öffnen der Rizoenzym-Kapseln fehlen!

**Angaben in der Packungsbeilage fehlen:** Je nachdem, wie groß die Bevorratung mit Rizoenzymen bei den Apotheken und im Apothekengroßhandel ist, kann es auch noch Monate dauern, bis Packungen mit dem neuen Hinweis in der Gebrauchsinformation im Handel erhältlich sind.

**TEB am Puls der Zeit:** Oftmals kommen wir schneller an wichtige Informationen heran, weil wir von unseren Mitgliedern immer wieder zu wichtigen Themen mit Fragen kontaktiert werden, denen wir in der Regel nachgehen. Wir fühlen uns unseren Mitgliedern gegenüber dazu verpflichtet.

**Wo kann man sich vergewissern?** Auf [www.nortase.de](http://www.nortase.de) sind die neuen Gebrauchsinformationen für Betroffene und Fachinformationen für Ärzte mit dem Hinweis zum Öffnen der Kapseln seit einiger Zeit veröffentlicht.

**Was ist beim Öffnen der Kapsel zu beachten?** Es gibt gute Gründe, warum Wirkstoffe wie die Verdauungsenzyme in Kapseln verpackt sind. Diese Kapseln sind mehr als nur eine Hülle! Sie schützen die Wirkstoffe und gleichzeitig auch die Schleimhäute im Verdauungstrakt und sind auch für die Wirksamkeit der Enzyme mit verantwortlich.

**Pankreatin und Rizoenzyme:** Beide haben jeweils unterschiedliche Eigenschaften, deshalb machen die Hersteller in ihren Gebrauchsinformationen auch unterschiedliche Angaben zur Einnahme des Kapselinhalts.

In unser **Informationsbroschüre „Enzymsubstitution bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse“** haben wir den Unterschied zwischen Pankreatin und Rizoenzymen sehr ausführlich und deutlich beschrieben. Gerne können Sie diese Broschüre kostenlos anfordern: [geschaeftsstelle@teb-selbsthilfe.de](mailto:geschaeftsstelle@teb-selbsthilfe.de)

## Generelle Schluckbeschwerden – Was tun?

Bestehen die Schluckbeschwerden nicht nur bei der Einnahme von Tabletten und Kapseln, sondern generell beim Schlucken und Essen, ist Vorsicht geboten.

Oft können trockene Schleimhäute der Grund sein, etwa durch ein vermindertes Durstempfinden, durch Anticholinergika oder Opioide. Hier könnte es helfen, wenn man mehr, über den Tag verteilt, trinkt. Schluckbeschwerden können weitere Ursachen haben, wie z. B. Erkältung, Medikamente, Operationen und Bestrahlung im Mund- und Rachenraum. In diesen Fällen sollte man ein ausführliches Gespräch mit seinem behandelnden Arzt führen, um die Ursache herauszufinden.

*Katharina Stang*



# Weihnachtliche Birnen mit Vanilleeis

## Zutaten für 6 Personen

6 mittelgroße Birnen  
3 EL Butter  
½ TL gemahlener Kardamom  
1 TL gemahlener Zimt  
12 Nelken  
eine kleine Prise Salz  
3 EL Quittengelee  
6 kleine Lorbeerblätter  
6 Kugeln Vanilleeis  
100 g Mandelblättchen  
Minzblätter

Zubereitungszeit: 45 Minuten

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° (Umlauf 200°) vorheizen.
2. Birnen waschen, halbieren und Kerngehäuse herausschneiden.
3. 6 Stücke Backpapier vorbereiten und je 2 Birnenhälften darauflegen. Butter, Gewürze, Gelee und Lorbeerblätter auf die Birnenhälften geben und zusammenklappen. Im Backpapier wie Bonbons einwickeln.
4. Auf einem Backblech etwa 25 Minuten backen.
5. Mandelblättchen anrösten
6. Die Päckchen auf Tellern anrichten, erst kurz vor dem Servieren öffnen und mit je einer Kugel Vanilleeis, dass in Mandeln gewälzt wurden, servieren.

Nach Belieben mit Minze, einem Zimtstern oder anderem Weihnachtsgebäck garnieren.

## Nährwerte pro Portion

Kalorien: ca. 295 kcal  
Eiweiß: 3 g  
Fett: 10 g  
Kohlenhydrate: 49 g

Verdauungsenzyme: TEB e. V. empfiehlt 2000–3000E pro Gramm Fett.

# Verschiedene Sichtweisen treffen aufeinander!

## Bauchspeicheldrüsenoperationen aus der Sicht des Arztes und des Betroffenen.

Am 17.7.2024 traf sich die Regionalgruppe Rhein-Main zu ihrem regelmäßigen Treffen in Darmstadt.

Seit Jahren besteht diese sehr interessierte und harmonische Gruppe, die auch in der Regel immer gut besucht ist. So war es auch an diesem Tag – nach und nach trafen Betroffene und Angehörige ein und der Raum füllte sich!

Man spürte, dass heute viele kamen, um unsere Gäste, **Herrn Professor Guido Woeste**, Chefarzt, Klinik für Allgemein- und Visceralchirurgie, Agaplesion Elisabethenstift und **Herrn Detlef Heller**, langjähriges Mitglied von TEB e. V. live zu erleben und mit ihnen die **Bauchspeicheldrüsenoperation aus der Sicht des Arztes und der des Betroffenen** zu beleuchten.

Es war sehr erfreulich, dass sich Herr Professor Woeste die Zeit nahm, uns in einer Präsenzgruppe zu besuchen, um mit Betroffenen und ihren Angehörigen ins Gespräch zu kommen. Leider ist das seit Corona nur noch selten der Fall. Auch hier spielen die Zeit und das Geld eine große Rolle.

Nach einer kurzen, aber sehr herzlichen Begrüßung meinerseits gab es ein paar einleitende Worte, wobei ich berichtete, wie es dazu kam, dass wir heute hohen Besuch in der Gruppe haben.

Mein großer Dank ging an Detlef, den ich schon seit 2013 kenne. Bereits viele Jahre sind wir eng miteinander verbunden und haben so manches in Bezug auf Bauchspeicheldrüsenerkrankungen miteinander erlebt. In all der Zeit stand ich an seiner Seite und half dort, wo es notwendig war, und heute hilft Detlef mir und TEB e. V. in vielfältiger Weise.

Wir können uns immer auf ihn verlassen und sicher sein, dass er dafür sorgt, jedes Gruppentreffen in der Presse in Darmstadt anzukündigen und somit die Betroffenen und Angehörigen erreicht. Wir brauchen mehr denn je eine breite Veröffentlichung unserer Selbsthilfeorganisation, damit Menschen, die Hilfe und Unterstützung benötigen, den Weg zu uns finden.

Er war es die Idee von Detlef, „**seinen Professor**“, wie er ihn liebevoll nennt und dem er sehr viel verdankt, nämlich wieder ein normales Leben nach der Operation zu führen, in Absprache mit mir einzuladen.

Herrn Professor Woeste kannte ich persönlich nicht und ich war neugierig, wie wir den heutigen Tag zusammen meistern werden. Wir waren alle sehr gespannt, wie sich die beiden Ansichten aus den verschiedenen Perspektiven ergänzen. Aus Erfahrung wissen wir, dass es ein anderes Empfinden ist, ob man selbst erkrankt ist oder ob man seinen Beruf als Arzt mit der dafür auch unerlässlichen Distanz ausübt. Dennoch ist es immer von allergrößter Bedeutung, wie man als Arzt dem Betroffenen und seinen Angehörigen begegnet. **Es braucht Finger-spitzengefühl und Empathie!**

Ich bin mir sicher, dass es ihm auch ein Anliegen war, wie es Betroffenen nach der Operation geht, denn das erfahren die Chirurgen in der Regel nur noch selten. Ein offenes und ehrliches Feedback tut auch einem Professor sehr gut und kann sich durchaus positiv im Umgang mit Betroffenen auswirken. Der Chirurg kann sich somit vielleicht besser in die Ängste und Sorgen der Betroffenen hineinversetzen und dadurch erreichen, dass diese sich verstanden und aufgehoben fühlen und die Angst vor der Operation gemildert wird.



Das war das Ziel von Herrn Heller und mir, denn wir wünschen uns schon seit langem, dass man sich auch nach der Operation vertrauensvoll an seinen Operateur wenden kann und dieser bei Bedarf schnelle Wege zu seinen Kollegen findet, um gegebenenfalls einzugreifen.

Bereits bei der Vorstellung des beruflichen Werdegangs von Herrn Professor Woeste und seiner heutigen Arbeit spürten wir eine große Menschlichkeit, Vertrauen und Fachwissen.

Detlef erzählte uns, dass er von der ersten Begegnung an von seinem Operateur, Herrn Professor Woeste, sehr angetan war und dass sich daraus ein grenzenloses Vertrauensverhältnis, heute eine Freundschaft, entwickelte. Seine große Anerkennung und Wertschätzung waren nicht zu überhören.

Nach dieser Vorstellung sagte ein Betroffener: „Oh, Herr Heller, so einen Professor hätte ich mir auch gewünscht!“

Dann erzählte Detlef von seinem jahrelangen Leidensweg und davon, dass er kaum Hilfe und Unterstützung fand.

**„Ich war am Boden, suchte nach Hilfe!  
Durch Zufall hörte ich 2013, dass eine  
Gruppe für Erkrankungen der Bauchspei-  
cheldrüse, insbesondere Krebs, in  
Darmstadt gegründet werden sollte.“**

Ich machte mich sofort auf den Weg zu meinem ersten Gruppentreffen, das Katharina in Darmstadt abhielt. Zum ersten Mal hörte mir jemand zu. Ich fühlte mich damals wie heute verstanden. Das ist auch der Grund, warum ich heute diesen Besuch arrangiert habe und wir gemeinsam diskutieren können.“

Nach beiden Vorstellungen konnten wir in eine lebhaftere Diskussion einsteigen.

Wie immer, wenn ich die Frage stelle: „Hat jemand Fragen oder etwas auf dem Herzen, wer möchte beginnen?“, herrscht erst einmal eine große Stille. Meist stelle ich dann eine Frage, die sich aus der Gruppe ergibt.

Danach prasselten unendlich viele Fragen auf Herrn Professor Woeste ein und nicht alle galten nur seinem Fachgebiet „Operationen an der Bauchspeicheldrüse“, sondern es waren Fragen rund um die Bauchspeicheldrüse. Es ging um Operationen, Ernährung, Enzyme, IPMN, Sonografien und den Umgang mit Betroffenen nach der OP.

Es war eine lebendige und offene Diskussion, alle Fragen wurden ausreichend und verständlich beantwortet, obwohl sie nicht immer in den Kompetenzbereich von Herrn Professor Woeste fielen, wie z. B. die richtige und ausreichende Einnahme der Enzyme. Zusammen mit seinem medizinischen Wissen und meiner eigenen erfahrenen Kompetenz ergänzten wir uns gut.

Stundenlang hätte die Gruppe noch dauern können, doch alles hat ein Ende und ich musste zum Schluss kommen.

Bevor ich die Gruppe schloss, spürte ich, dass irgend-etwas nicht stimmte. Ich konnte es aber in dem Moment nicht richtig einordnen.

„Spüren Sie auch, dass nicht jeder heute zufrieden nach Hause geht?“, fragte ich Herrn Professor Woeste leise. „Nein, ich habe ein gutes Gefühl. Alle Fragen wurden ausreichend beantwortet und die Atmosphäre war sehr gut. Kann es sein, dass Ihr Gefühl Sie trügt?“

Wer mich kennt, weiß, dass ich oft Dinge spüre und merke, ohne dass ich es zunächst klar definieren kann. Deshalb entschloss ich mich am Ende, jeden Einzelnen um sein Feedback zu bitten mit der Fragestellung: „Wie geht es Ihnen jetzt im Augenblick und wie haben Sie die Gruppe empfunden?“ Es ging reihum, jeder bekam die Gelegenheit, sich zu äußern!

Zunächst waren die Rückmeldungen positiv. Bei der vierten oder fünften Rückmeldung sagte ein Angehöriger: „Ich bin von der heutigen Gruppe sehr enttäuscht. Auf all meine Fragen, die mich sehr bewegen, umtreiben und mir große Sorge bereiten, fand ich keine Antworten.“

Da war es, mein Gefühl hat mich nicht im Stich gelassen!

Erstaunt schauten mich alle an, auch Herr Professor Woeste hatte mit solch einer Reaktion nicht gerechnet.

Da ich inzwischen 25 Jahre Erfahrung mit Gruppenarbeit und auch mit den Betroffenen und Angehörigen habe, blieb ich ganz ruhig.

„Welche Fragen hast Du? Was ist noch offen?“ „Ist doch egal“, kam zurück. „Nein, das ist nicht egal, wir gehen erst nach Hause, wenn auch Deine Fragen beantwortet sind.“

Nach ein paar Minuten öffnete sich der Betroffene und stellte seine persönlichen Fragen. Wir alle spürten seine Not und Ängste und versuchten gemeinsam, Antworten auf seine Fragen zu geben. Was leider nicht ganz leicht war, denn manche Fragen, wie z. B. wie lange lebt man mit der Diagnose Bauchspeicheldrüsenkrebs, kann und darf ich auch nicht beantworten.



## Lob & Kritik

Selbsthilfe macht Mut, verleiht Zuversicht. Es steht uns und auch keinem anderen zu, irgendwelche Zeitangaben zu machen!

Die Gruppe schenkte ihm die nötige Aufmerksamkeit und gab ihm den Raum und die Zeit, seine Sorgen, Nöte und auch seine Angst anzusprechen. Jeder von uns kannte eine solche Situation, jeder von uns wusste, wie es sich anfühlt, wenn man sich nicht verstanden fühlt.

Nachdem alle Fragen ausreichend geklärt waren, konnten wir mit dem Feedback fortfahren.

Als alle ihr Feedback abgegeben hatten, gab ich noch Detlef und Herrn Professor Woeste die Gelegenheit, ein paar Worte zu sprechen. Beide äußerten sich sehr positiv über das Gruppentreffen.

Wie so oft haben wir auch an diesem Nachmittag unser Zeitfenster weit überzogen. Besonders freute es mich, dass beide Referenten bis zum Schluss blieben. Vielen Dank!

So blieb mir nur noch, mich bei unseren Gästen, Betroffenen und ihren Angehörigen für ihre rege Teilnahme zu bedanken und allen einen guten Nachhauseweg zu wünschen.

Dabei überreichten wir eine kleine Aufmerksamkeit!

Bevor sich Herr Professor Woeste von mir und Herrn Hölsch verabschiedete, sagte er: „*Liebe Frau Stang, ich bin sehr beeindruckt von Ihrem Wissen, Engagement und wie Sie die Gruppe leiten und führen. Wie Sie spüren, dass noch offene Fragen, Sorgen, Ängste und Unzufriedenheit in der Gruppe bestehen, hat mich heute sehr bewegt und beeindruckt. Machen Sie weiter so, Menschen wie Sie brauchen wir heute mehr denn je!*“

Ich freute mich über das Lob und nahm es dankend an.

An Herrn Hölsch richtete er seinen persönlichen Dank verbunden mit der Bitte, mich weiterhin zu den Gruppen zu fahren: „*Was wäre Frau Stang und die Gruppe ohne Sie und Ihre Hilfe und Unterstützung? Danke!*“

Herr Hölsch und auch ich bekamen Lob, Anerkennung und Wertschätzung, was wir wie einen nassen Schwamm aufsogen, denn sehr oft wird alles als Selbstverständlichkeit angesehen.

Dann machten wir uns auf die Heimreise und hofften, dass wir in keinen Stau kommen und unser Ziel zügig erreichen.

*Katharina Stang*

*Liebe Katharina, lieber Helmut,*

*bleibt bitte gesund und haltet das hohe Niveau von TEB e. V. Selbsthilfe aufrecht. Ohne Euch gibt es kein „weiter“.*

-----  
*Danke für die großartige Unterstützung.*

*B. K*

-----  
*Katharina hat es mal wieder geschafft! Das Online-Meeting mit einem spannenden Thema und einem hervorragenden Referenten war ein Highlight! CAR-T-Zelltherapie – wie funktioniert sie?*

*Dafür ganz herzlichen Dank. Einfach spitze.*

*B. L.*

-----  
*Liebe Katharina,*

*der gestrige Call (Online Gruppe) war für mich sehr interessant und spannend. Es überrascht mich immer wieder, wie es Dir gelingt, so hochkarätige Referenten für uns zu gewinnen. Herr Prof. Illerhaus war für mich sehr überzeugend und ehrlich.*

*Mir ist jetzt verständlich geworden, in welche Richtung die Krebsforschung geht. Der Vortrag war für mich eine echte Bereicherung.*

*Beste Grüße*

*E. B.*

-----  
*TEB e. V. Selbsthilfe – eine gute Adresse.*

*S. K.*

-----  
*Guten Tag Frau Stang,*

*ich wünsche Ihnen einen schönen Tag und bedanke mich fürs Zuhören, wenn auch nur per Mail. Es tut gut, mit jemandem, der sich auskennt, darüber zu reden und auch gedankenfreier zu werden.*

*A. S.*

# Das Leben schreibt seine eigene Geschichte!

Das mussten wir von TEB e. V. Selbsthilfe wieder einmal hautnah erleben und – wie so oft – eine Antwort auf die veränderte Situation finden. Doch der Reihe nach!

Anfang 2024 übernahm das langjährige Gruppenmitglied Herr Matthias Helf die Regionalgruppe Kölner Bucht, um diese in Zukunft zu leiten.

Ich kann es nicht in Worte fassen, wie dankbar und glücklich ich darüber war.

Was mir bereits vom ersten Tag an Sorge machte, war die Tatsache, dass Matthias noch sehr jung ist und mitten im Leben steht, sodass eine berufliche Veränderung oder eine neue Lebensplanung sich von heute auf morgen ergeben könnte.

Ich ahnte damals noch nicht, wie schnell sich meine Befürchtungen bestätigen würden.

Bereits im März 2024 deutete Matthias in einem Telefonat an, dass sich seine berufliche Situation gerade verändert und er noch nicht weiß, wohin die Entwicklung geht.

Mein Gefühl bestätigte sich, dass Matthias die Gruppe über kurz oder lang abgeben wird. Wer mich kennt, weiß, dass ich ab diesem Zeitpunkt bereits die Szenarien vor meinem geistigen Auge durchgespielt habe, wie es mit der Gruppe weitergehen könnte.

Doch soweit waren wir zu diesem Zeitpunkt noch nicht.

Anfang September kam ein Anruf von Matthias, der meine Befürchtungen wahr werden ließ.

*„Katharina, ich werde mich beruflich und persönlich verändern und stehe der Gruppe ab November nicht mehr zur Verfügung.“*

Dieses Telefonat machte mich erst einmal stumm, doch es kam nicht unverhofft und ganz ehrlich, ich konnte Matthias verstehen. Ich wünschte ihm für seine mutige Entscheidung, in ein fremdes Land auszuwandern, alles Gute und viel Erfolg.

Doch jetzt mussten wir erst einmal die Gruppenmitglieder über Matthias' Ausscheiden informieren und Lösungen finden, wie es in Zukunft definitiv weiter gehen soll. So beschlossen wir beide, die Präsenzgruppe am 15.10.2024 zusammen vor Ort wie gewohnt abzuhalten.

Im Vorfeld lud Matthias per WhatsApp alle Gruppenmitglieder zu der nächsten Gruppe ein und teilte ihnen gleichzeitig mit, dass es von seiner Seite Veränderungen geben wird und wir diese mit der Gruppe und auch mit Katharina besprechen müssen.

Matthias vereinbarte auch ein Treffen mit Frau Naz, der zuständigen Dame vom Paritätischen Selbsthilfebüro, wo wir seit einiger Zeit kostenlos Räumlichkeiten zur Verfügung gestellt bekamen.

Herr Matthias Helf, Gruppenleiter, Frau Katharina Stang, 1. Vorsitzende von TEB e. V. und Gründerin der Regionalgruppe Kölner Bucht (2018) und Herr Herbert Hölsch, Mitglied des Vorstands, informierten gemeinsam Frau Naz über die Absicht, die Gruppe eventuell heute zu schließen.

*„Wir sehen zum gegenwärtigen Zeitpunkt keine Chancen, dass sich jemand aus der Gruppe zur Verfügung stellt, um diese zu leiten.“*

Man spürte, dass Frau Naz unsere Entscheidung unendlich leidtat, aber auch sie hatte keine Lösung. Ihr ist es natürlich ebenfalls bekannt aufgrund ihrer Erfahrungen, dass es schwer ist, Ehrenamtliche für die Arbeit in der Selbsthilfe zu finden.

Nachdem wir die Zusage von Frau Naz bekamen, dass wir, sollte sich später doch noch jemand melden, jederzeit wiederkommen dürfen und wir Räumlichkeiten bekommen, wenn diese

frei sind, konnten wir beruhigt zum Gruppentreffen gehen. Auf dem Weg zum Gruppenraum trafen wir die ersten Teilnehmer, die mich sehr, sehr liebevoll begrüßten und mich fest in ihre Arme nahmen.

Matthias begrüßte alle Teilnehmer und ganz besonders mich auf das herzlichste. Ja, man spürte, die Gruppe liebt ihren Gruppenleiter und schätzt ihn sehr. So wie auch ich es tue!

Zuerst beantwortete ich anstehende Fragen, bevor wir zum eigentlichen Thema „Zukunft der Gruppe“ kamen.

Matthias legte seine Gründe dar, warum er die Gruppe leider wieder nach so kurzer Zeit abgeben muss. Wir fühlten alle eine große Traurigkeit, aber auch Verständnis und Freude für die Entscheidung von Matthias.

„Ach, Katharina, dann machst Du es wieder“, war der Tenor. Leider musste ich diesmal schweren Herzens nein sagen. Zum einen streikt meine Gesundheit, zum anderen stehen hohe Fahrtkosten und Zeitaufwand in keinem Verhältnis. „Ja, das können wir sehr gut verstehen und nachvollziehen!“

Doch wie gesagt, ich habe mir im Vorfeld natürlich einen Plan B überlegt.

Deshalb bot ich an, statt einer Präsenzgruppe an jedem 2. Montag im Monat eine geschlossene Onlinegruppe für die Regionalgruppe Kölner Bucht zu installieren, die ich dann wieder fachlich leite und moderiere.

Diesen Vorschlag fanden alle gut und nahmen ihn auch dankbar an. Danach wurde noch darüber diskutiert, ob man einen Stammtisch einrichtet oder ob man sich zweimal im Jahr zwanglos trifft. Auch hier war der Tenor: „Katharina, dazu musst Du dann kommen, das Fahrgeld übernehmen wir und legen zusammen.“

Mit dieser Lösung konnten wir alle erst einmal leben. Was bleibt: Ich bin wieder Gruppenleiterin/Moderatorin der Gruppe – statt Präsenz jetzt online!

In naher Zukunft werde ich die Onlinetermine jedem Gruppenmitglied mitteilen. Es ist abzuwarten, ob und inwieweit die Gruppe dieses Angebot annimmt und nutzt.

Auch wenn es ein trauriger Anlass war und man spürte, dass Matthias Abschied der Gruppe weh getan hat, war es eine sehr schöne und harmonische Gruppe, so wie ich sie aus der Vergangenheit kannte. Schließlich habe ich diese Gruppe aufgebaut und fünf Jahre geleitet.



Zum Schluss bedankten wir uns bei Matthias und versicherten ihm, dass es eine wunderbare Zeit mit ihm war und er uns sehr fehlen wird:

*„Danke für Deinen persönlichen Einsatz! Wir wünschen Dir bei Deiner neuen Lebensplanung alles Gute und hoffen, dass Du an der einen oder anderen Onlinegruppe auch aus fernen Ländern teilnimmst.“*

Beruhigt und erleichtert fuhren Herr Hölsch und ich nach Hause, wenngleich ich wieder mehr Arbeit im Gepäck hatte.

Die Regionalgruppe Kölner Bucht lag mir seit ihrer Gründung sehr am Herzen. Die Menschen waren von Anfang an, und sind es bis heute, sehr vertrauensvoll, sehr entgegenkommend, zuverlässig und liebevoll. Ja, es war auch die großzügigste und hilfsbereiteste Gruppe. Sie boten mir immer an: „Katharina, wie kommst Du zum Bahnhof, ich fahre Dich! Wann kommt Dein Zug? Ich warte mit Dir, wenn möglich, lade ich Dich zum Essen ein. Oder Du kannst auch gerne bei uns schlafen, wenn Du das möchtest.“

Ich hätte mich schlecht gefühlt, diese Gruppe im Stich zu lassen.

*Katharina Stang*



## *Wir schauen hin und informieren!*

Seit 25 Jahren bin ich im Bereich Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, insbesondere Krebs, tätig und es war immer mein Anspruch, Bauchspeicheldrüsenkrebs bereits im Vorfeld zu erkennen und durch gezielte Therapien eventuell zu vermeiden.

Immer wieder schreiben mich Betroffene oder Angehörige an und machen mich auf Neuigkeiten im Bereich der Forschung bei Bauchspeicheldrüsenkrebs aufmerksam. Ja, sie bitten mich, es auch in die Öffentlichkeit zu tragen.

So bekam ich von einem unserer Mitglieder auch wieder eine E-Mail mit dem Link:

[www.bionity.com/de/news/1183690/fast-zwei-millionen-euro-fuer-heidelberger-biotech-start-up.html?WT.mc\\_id=ca0264](http://www.bionity.com/de/news/1183690/fast-zwei-millionen-euro-fuer-heidelberger-biotech-start-up.html?WT.mc_id=ca0264)

Interessiert und neugierig schaute ich mir die Webseite an. Ich war sofort überzeugt, unsere Betroffenen und ihre Angehörigen sollten davon unbedingt erfahren.

Ich sehe einen großen Meilenstein darin, dass Gelder in die Hand genommen werden, um die Forschung voranzutreiben! Aus Erfahrung weiß ich, Betroffene und auch ihre Angehörigen sehnen sich danach, dass Bauchspeicheldrüsenkrebs durch neue Forschungsergebnisse besser behandelbar wird.

Ich bin mir sicher, dass die Gründung des Welt-Pankreaskrebstages 2013 eine ausschlaggebende Rolle gespielt hat, dass Bauchspeicheldrüsenkrebs weltweit in den Fokus gerückt wurde. Ja, und dadurch wurde auch die Forschung vorangetrieben.

Für mich als Vorsitzende von TEB e.V. Selbsthilfe und Gründungsmitglied des WPCD ist es ein großer Erfolg zu lesen, dass jetzt Forschungsgelder vom Bundesforschungsministerium einem Unternehmen, Panosome GmbH, und dem Deutschen Krebsforschungszentrum Heidelberg in Höhe von insgesamt fast zwei Millionen Euro zur Verfügung gestellt werden.

Panosome GmbH forscht in Zusammenarbeit mit dem DKFZ an der Entwicklung von Antikörpern für die Therapie von Bauchspeicheldrüsenkrebs.

Sollten Sie an der Veröffentlichung Interesse haben, folgen Sie dem oben genannten Link.

Ganz sicher ist, dass dies ein Thema in den nächsten Gruppen sein wird.

*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](mailto: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 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**  
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

<b>Bodensee-Oberschwaben</b>		
<i>Gruppenleitung: Ursula Krug, Tel. 07522-5452</i>		
Matthäus-Ratzeberger-Stift Erzberger Straße 4 88239 Wangen im Allgäu	<b>Termine (für beide Gruppen)</b> 20.01.25 / 17.02.25 / 17.03.25 / 14.04.25	<b>Uhrzeit</b> Gruppe 1: 15.00 bis 17.30 Uhr Gruppe 2: nach Bedarf im Anschluss
<b>Hohenlohe + Unterland</b>		
<i>Die Regionalgruppen werden in Patenschaft von der Regionalgruppe Mittlerer Neckarraum verwaltet.</i>		
<b>Lauter-Fils</b>		
<i>Gruppenleitung: Katharina Stang, Tel. 07141-41835</i>		
Bürgerhaus Göppingen Kirchstraße 11 73033 Göppingen <i>Gruppenraum, 1. Stock</i>	<b>Termine (für beide Gruppen)</b> 22.01.25 / 19.02.25 / 19.03.25 / 16.04.25	<b>Uhrzeit</b> Gruppe 1: 14.30 bis 17.00 Uhr Gruppe 2: nach Bedarf im Anschluss
<b>Mittlerer Neckarraum</b>		
<i>Gruppenleitung: Katharina Stang, Tel. 07141-41835</i>		
Geschäftsstelle TEB e. V. Selbsthilfe Karlstraße 42 71638 Ludwigsburg	<b>Termine (für beide Gruppen)</b> 14.01.25 / 11.02.25 / 11.03.25 / 08.04.25	<b>Uhrzeit</b> Gruppe 1: 14.30 bis 17.00 Uhr Gruppe 2: nach Bedarf im Anschluss
<b>Mittlerer Neckarraum</b>		
<i>Gruppenleitung: Liane Bieber</i>		
<b>Gruppe Hinterbliebene</b> – Bei Interesse bitte die monatlichen Aktivitäten und Termine in der Geschäftsstelle erfragen.		
<b>Neckar-Alb + Nördlicher Schwarzwald</b>		
<i>Die Regionalgruppen werden in Patenschaft von der Regionalgruppe Schönbuch verwaltet.</i>		
<b>Schönbuch</b>		
<i>Gruppenleitung: Katharina Stang, Tel. 07141-41835</i>		
Kliniken Böblingen Bunsenstraße 120 71032 Böblingen	<b>Termine (für beide Gruppen)</b> 23.01.25 / 20.02.25 / 20.03.25 / 17.04.25	<b>Uhrzeit</b> 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](http://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](mailto:geschaeftsstelle@teb-selbsthilfe.de)



## BAYERN

<b>Allgäu-Schwaben</b>		
<i>Gruppenleitung: Ursula Krug, Tel. 07522-5452</i>		
Gruppenraum Erdgeschoss Wittelsbacher Straße 6 87700 Memmingen (Querstraße gegenüber Klinik-Parkhaus)	<b>Termine</b> (für beide Gruppen) 21.01.25 / 18.02.25 / 18.03.25 / 15.04.25	<b>Uhrzeit</b> Gruppe 1: 14.00 bis 16.30 Uhr Gruppe 2: nach Bedarf im Anschluss
<b>Unterfranken – online über Zoom</b>		

Weitere Informationen siehe Homepage unter:  
[www.teb-selbsthilfe.de/de/wir-bieten-an/regionalgruppen/unterfranken-betroffene.html](http://www.teb-selbsthilfe.de/de/wir-bieten-an/regionalgruppen/unterfranken-betroffene.html)

## HESSEN

<b>Rhein-Main</b>		
<i>Gruppenleitung: Katharina Stang, Tel. 07141-41835</i>		
Der Paritätische Hessen Gruppenraum 3. OG Poststraße 9 64293 Darmstadt	<b>Termine</b> (für beide Gruppen) 29.01.25 / 26.03.25	<b>Uhrzeit</b> Gruppe 1: 14.30 bis 17.00 Uhr Gruppe 2: nach Bedarf im Anschluss

## NIEDERSACHSEN

<b>Elbe-Weser</b>		
<i>Gruppenleitung: Katharina Stang, Tel. 07141-41835</i>		
Elbe Kliniken, Klinikum Stade Bremervörder Straße 111 21682 Stade – <b>Raum „Oste“</b>	<b>Termine</b> (für beide Gruppen) 09.01.25 / 06.03.25	<b>Uhrzeit</b> Gruppe 1: 14.30 bis 17.00 Uhr Gruppe 2: nach Bedarf im Anschluss

## NORDRHEIN-WESTFALEN

<b>Kölner Bucht – online über Zoom</b>		
<i>Gruppenleitung: Katharina Stang, Tel. 07141-41835</i>		
Weitere Informationen siehe Homepage: <a href="http://www.teb-selbsthilfe.de/de/wir-bieten-an/regionalgruppen/koelner-bucht-betroffene.html">www.teb-selbsthilfe.de/de/wir-bieten-an/regionalgruppen/koelner-bucht-betroffene.html</a>	<b>Termine</b> 13.01.25 / 10.02.25 / 10.03.25 / 14.04.25	<b>Uhrzeit</b> Gruppe 1: 16.00 bis 18.00 Uhr

## RHEINLAND-PFALZ

<b>Südpfalz</b>		
<i>Gruppenleitung: Katharina Stang, Tel. 07141-41835</i>		
Vinzentius-Krankenhaus Landau Diabeteszentrum Cornichonstr. 4, 76829 Landau (Pfalz) <b>1. Stock, Schulungsraum</b>	<b>Termine</b> (für beide Gruppen) 28.01.25 / 25.02.25 / 25.03.25 / 22.04.25	<b>Uhrzeit</b> Gruppe 1: 14.30 bis 17.00 Uhr Gruppe 2: nach Bedarf im Anschluss

## SACHSEN

<b>Leipziger Land – online über Zoom</b>		
<i>Gruppenleitung: Katharina Stang, Tel. 07141-41835</i>		
Weitere Informationen siehe Homepage unter: <a href="http://www.teb-selbsthilfe.de/de/wir-bieten-an/regionalgruppen/leipziger-land-betroffene.html">www.teb-selbsthilfe.de/de/wir-bieten-an/regionalgruppen/leipziger-land-betroffene.html</a>		
<b>Mittel- und Südsachsen</b>		
<i>Gruppenleitung: Katharina Stang, Tel. 07141-41835</i>		
Städtisches Klinikum Dresden Wachsbleichstr. 27–29, 01067 Dresden <b>Versorgungszentrum, Haus V, Konferenzraum 2</b>	<b>Termine</b> (für beide Gruppen) 04.02.25 / 01.04.25	<b>Uhrzeit</b> Gruppe 1: 15.00 bis 17.00 Uhr Gruppe 2: nach Bedarf im Anschluss

**Termine können sich jederzeit ändern – siehe Homepage [www.teb-selbsthilfe.de](http://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](mailto:geschaeftsstelle@teb-selbsthilfe.de)**



## SPRECHSTUNDEN

### Jeden Montag, 17:00–18:00 Uhr

Klinikum Ludwigsburg, 71640 Ludwigsburg  
Prof. 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

## SONDERVERANSTALTUNG

### 18. Ärzte- und Patientenseminar

Samstag, 15. März 2025  
09.00 – ca. 15.30 Uhr

Präsenzveranstaltung  
in der Musikhalle Ludwigsburg



## EXPERTENTELEFON

### Endoskopische Therapiemöglichkeit

**Mittwoch, 15.01.2025, 15.00–16.00 Uhr**

Herr Professor Dr. med. Karel Caca

### Borderline Resectability

(= *grenzwertige Operationsfähigkeit*),

### Robotische Pankreaschirurgie

**Montag, 17.02.2025, 11.00–12.00 Uhr**

Herr Univ.-Professor Dr. med. Andreas Pascher

### Begleitung von Betroffenen und Angehörigen durch psychoonkologische Angebote

**Mittwoch, 12.03.2025, 11.00–12.00 Uhr**

Frau Dr. med. Iris Klapproth

### Pankreaszysten – wann harmlos, wann bedenklich?

**Mittwoch, 26.03.2025, 16.30–17.30 Uhr**

Herr Professor Dr. med. Thomas Seufferlein

### Operationen im Grenzbereich

**Montag, 07.04.2025, 16.00–17.00 Uhr**

Herr Professor Dr. med. Florian Gebauer

### IPMN-OP-Indikation

**Mittwoch, 09.04.2025, 13.00–14.00 Uhr**

Herr Professor Dr. med. Michael Bartels

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

### Teilnahme unter

Telefon 07141 956 36 38

Weitere Termine für das Expertentelefon  
entnehmen Sie bitte unserer Homepage  
[www.teb-selbsthilfe.de](http://www.teb-selbsthilfe.de)

## Impressum

Herausgeber: TEB e. V. Selbsthilfe, Bundes- und Landesgeschäftsstelle, Karlstraße 42, 71638 Ludwigsburg,  
Telefon 07141-956 36 36, [geschaeftsstelle@teb-selbsthilfe.de](mailto:geschaeftsstelle@teb-selbsthilfe.de), [www.teb-selbsthilfe.de](http://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 9-12 Uhr und 13-15.30 Uhr  
Fr 9-12 Uhr

**Kontakt**

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

[www.teb-selbsthilfe.de](http://www.teb-selbsthilfe.de)  
[www.bauchspeicheldruese-info.de](http://www.bauchspeicheldruese-info.de)  
[www.welt-pankreaskrebstag.de](http://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*