

TEB MAGAZIN

Treffpunkt
Erfahrung
Beratung
Begleitung

Gesunde Ernährung – vorbeugende Wirkung?

Bei Bauchspeicheldrüsenkrebs

Seiten 5-7

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.

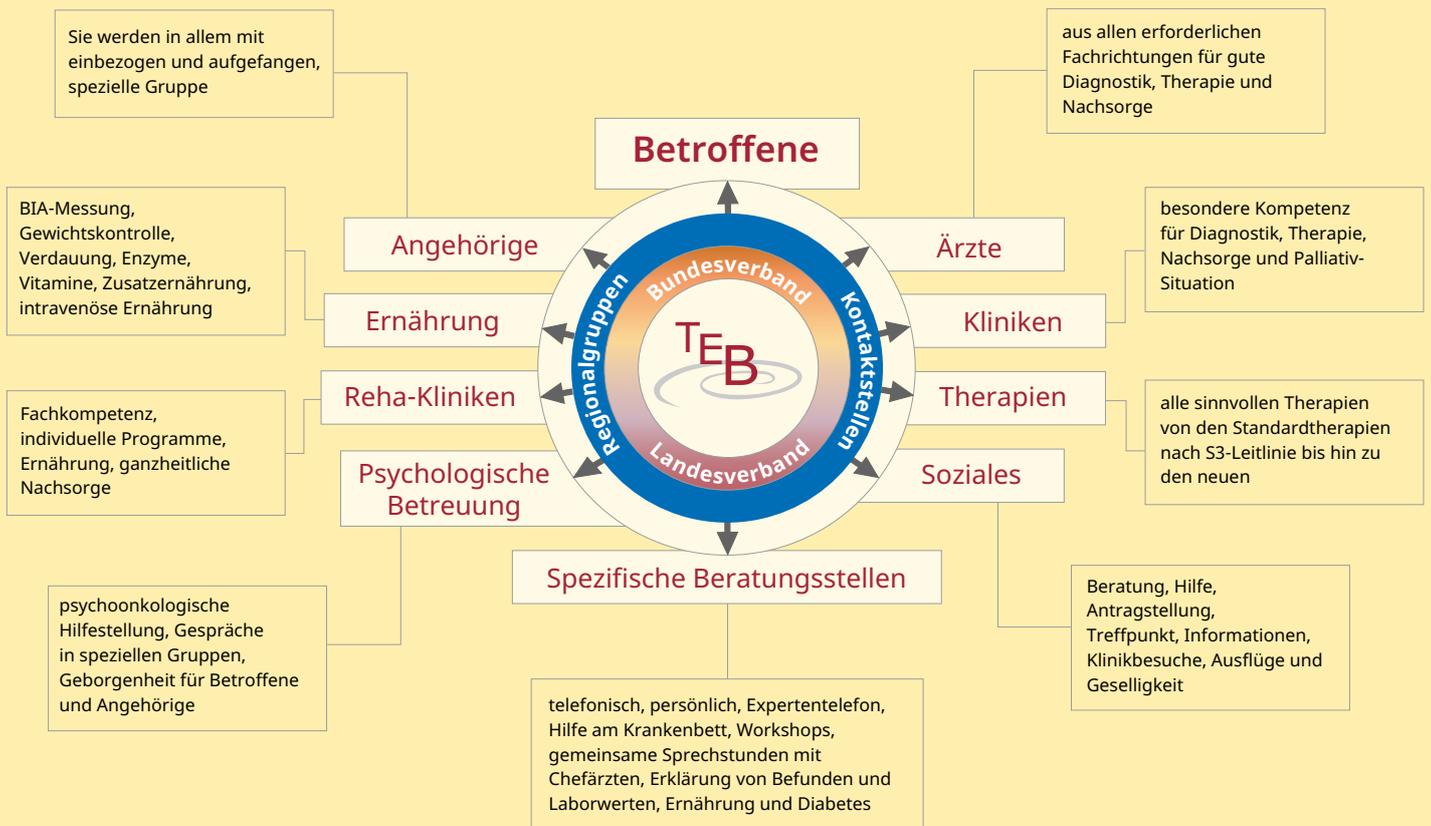
Unterschiedliche und eigene Erfahrungen werden diskutiert. Das eigene Erleben und Empfinden stehen immer an erster Stelle. Oftmals unterscheidet sich dieses von dem, was man in Büchern liest oder in wissenschaftlichen Vorträgen hört.

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 Leser,
es ist geschafft: das neue Magazin Ausgabe 39, in dem viel Zeit und Arbeit stecken, konnten wir herausbringen und hoffen, dass das eine oder andere wichtige Thema für Sie dabei ist.

So berichten wir über den 11. Welt-Pankreaskrebstag, den wir gemeinsam mit Herrn Professor Mees in Dresden abhielten und der wieder einmal ein großer Erfolg war.

Des Weiteren berichten wir über die tollen Konzerte der TEB Allstars und über deren großzügige Spende in Höhe von 40.000 Euro, die allen Mitgliedern von TEB e.V. Selbsthilfe zugutekommt.

Außerdem werden Sie weitere Artikel mit den verschiedensten Themen wie z. B. gesunde Ernährung, Klassifikationen von Tumorerkrankungen, Gruppentreffen, Erfahrungsberichte von Betroffenen, Lob und Kritik und ein tolles Rezept zum Nachkochen finden. Ich denke, es wird Ihnen beim Lesen des Magazins nicht langweilig werden.

Alles in allem ist es ein bunter Blumenstrauß aus den verschiedensten Perspektiven und Sichtweisen und auch aus unserer Arbeit.

Immer wieder bin ich am Ende, wenn das Magazin gedruckt ist, stolz auf das, was an Themen zusammengetragen wurde. Mein Dank geht an Frau Boeckler, Frau Maiß, Frau Müller und Herrn Georg L., die mich beim Schreiben unterstützten.

Ein herzliches Dankeschön geht an Frau Fremgen. Sie ist seit der ersten Ausgabe an meiner Seite und korrigiert schnell und zuverlässig alle Artikel, damit sie fehlerfrei erscheinen können.

Unser aller Lohn sind der Dank und das Lob der Leserinnen und Leser, woraus wir Kraft und Motivation schöpfen.

Sollten auch Sie den Wunsch haben, einen Artikel für das nächste Magazin zu schreiben, lassen Sie es mich gerne wissen. Ich würde mich sehr darüber freuen.

Nun wünsche ich Ihnen eine gute Zeit, passen Sie auf sich auf!

Ihre Katharina Stang

Inhalt

2	TEB e. V. Selbsthilfe
3	Vorwort
4	Um was geht es?
5–7	Gesunde Ernährung
8–10	Zwei Konzerte der TEB Allstars
11	TEB Allstars und TEB Orchestra
12	Herzlichen Dank TEB Allstars
13–15	Klassifikationen von Tumorerkrankungen
16–17	Ein Gruppentreffen mit gemütlichem Ausklang
18–21	Rehamaßnahme kann helfen
22	Rezept – Tarte mit Spargel
23–25	WPCD in Dresden
26–27	Onlinegruppen – Präsenz
27	Es ist nicht selbstverständlich
28–29	Wenn der Abend kommt ...
30	Expertentelefon am 8.8.2024
31–32	Beitrittserklärung
33–34	Termine Regionalgruppen
35	Termine im Überblick
36	Kontakt



Gesunde Ernährung – vorbeugende Wirkung?

Bei Bauchspeicheldrüsenkrebs

Viele Publikationen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE e. V.) informieren seit Jahren darüber, dass eine gesunde, ausgewogene Ernährung das Krebsrisiko oder auch andere Krankheiten, wie z. B. Diabetes oder Herzerkrankungen, positiv beeinflussen kann.

Da wir uns um Menschen mit Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, insbesondere Krebs, kümmern, kennen wir die Bedeutung, die Essen generell für die Betroffenen hat.

Es gehört zum Krankheitsbild, dass Betroffenen oftmals Appetit und Hunger fehlen. Essen kann zur Qual werden, wenn Übelkeit, Erbrechen oder Schmerzen, bedingt durch eine Chemo, auftreten. Gerade wenn Betroffenen das Essen schwerfällt, sollte man nach Wegen suchen, damit sie wieder Freude am Essen gewinnen, um möglichst einer Mangelernährung mit einhergehendem Gewichtsverlust entgegenzuwirken.

Essen soll Freude machen, gut schmecken und nahrhaft sein – das wollen wir auch in unseren Gruppen, wo Ernährung immer wieder ein Thema ist, vermitteln.

Für alle Menschen, ob gesund oder krank, ist die ausreichende Versorgung unseres Körpers mit Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten wichtig und sorgt dafür, dass wir dadurch mehr Energie bekommen und uns insgesamt fitter fühlen.

Eine wesentliche Rolle jedoch spielt die Dosierung: Zuviel Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate können zu Übergewicht führen und sollten deshalb bei gesunden Menschen vermieden werden.

Anders sieht es bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, insbesondere Krebs, aus.

Bei der chronischen Bauchspeicheldrüsenerkrankung sollte man Fett meiden und eine leichte Vollkost als Grundlage nehmen. Bei Bauchspeicheldrüsenkrebs müssen die Betroffenen oftmals hochkalorisch, fett- und eiweißreich essen. Wichtig dabei ist, wenn man Verdauungsenzyme benötigt, dass diese richtig und ausreichend eingenommen werden.

Ernährung ist ein zentraler Faktor für unsere Gesundheit. Ob nun eine vorbeugende Wirkung vorliegt oder nicht – Essen sollte Freude bereiten und die Lebensqualität steigern.

Folgende Empfehlungen, die ich Ihnen ans Herz legen möchte, haben sicherlich einen positiven Effekt auf Ihre Gesundheit:

Abwechslungsreiche Ernährung

Ratsam ist eine vielseitige und ausgewogene Ernährung mit geeigneten Kombinationen und angemessenen Mengen nährstoffreicher und energiereicher Lebensmittel. Pflanzliche Lebensmittel haben hierbei einen hohen Stellenwert.

Ballaststoffreiche Lebensmittel – Nimm 5 am Tag

Wasserlösliche Ballaststoffe kommen hauptsächlich in Obst und Gemüse vor, wasserunlösliche Ballaststoffe sind vorwiegend in Getreide und Getreideprodukten enthalten.

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen 30 g Ballaststoffe täglich.

Diese Menge können wir problemlos erreichen, indem wir 5 Portionen Obst und Gemüse/Hülsenfrüchte am Tag sowie reichlich Vollkornprodukte in Form von Vollkornnudeln oder Naturreis, eine Portion Getreideflocken, zwei bis drei Scheiben Vollkornbrot und eine Portion Kartoffeln auf unseren Speiseplan setzen.

Dies sichert die Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

Tierische Lebensmittel als Ergänzung in Maßen

Fisch (besonders Seefisch) trägt zu einer gesunden Ernährung bei; ein- bis zweimal pro Woche wird hier empfohlen.

Bei Fleisch, Wurstwaren und Eiern sollten es maximal 300–600 g pro Woche sein.

Empfohlen wird, nur wenig rotes Fleisch von Rind, Schwein, Lamm und Ziege zu essen. Durch Pökeln, Salzen oder Räuchern verarbeitetes Fleisch ist zu vermeiden.

Milch und Milchprodukte enthalten viel Kalzium und Eiweiß und sollten täglich auf dem Speiseplan stehen.

Die Nutzung gesundheitsfördernder Fette

Da zu viel Nahrungsfett Übergewicht und möglicherweise auch Krebs fördern kann, empfiehlt die DGH pflanzliche Öle (z. B. Rapsöl) und daraus hergestellte Streichfette. Zwar liefern auch pflanzliche Öle viele Kalorien, daneben aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E.

Versteckte Fette in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fastfood und Fertigprodukten sind zu meiden.



Ernährung ist ein zentraler Faktor für unsere Gesundheit. Essen sollte Freude bereiten und die Lebensqualität steigern.



Einsparung von Salz und Zucker

Salz, mit Jod und Fluorid angereichert, erfüllt in unserem Körper wichtige Aufgaben; mehr als 6 g Salz am Tag sollten es aber nicht sein.

Zum Würzen und Verfeinern eignen sich zahlreiche Kräuter und Gewürze.

Lebensmittel und Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten hergestellt werden, sind nicht empfehlenswert. Wenn Zucker verwendet wird, sollte man darauf achten, dass er sparsam eingesetzt wird.

Wasser als Getränk bevorzugen

Pro Tag sollten ca. 1,5 Liter Flüssigkeit getrunken werden. Besonders Wasser, mit oder ohne Kohlensäure, aber auch andere energiearme Getränke, wie z. B. Tee oder ungesüßte, mit Wasser verdünnte Säfte, sind zu bevorzugen.

Mit Zucker gesüßte Getränke sind zu meiden, da sie energiereich sind und in großen Mengen Übergewicht fördern können.

Der Konsum alkoholischer Getränke sollte nur hin und wieder und nur in kleinen Mengen erfolgen.

Schonende Zubereitung

Beim Kochen ist es von großer Bedeutung, auf Gar- und Zubereitungszeiten zu achten: Möglichst niedrige Temperaturen und möglichst wenig Wasser und Fett sorgen dafür, dass der natürliche Geschmack erhalten bleibt, die Nährstoffe geschont und die Bildung schädlicher Verbindungen verhindert werden. Wann immer möglich, werden frische Zutaten empfohlen.

Sich beim Essen Zeit nehmen und das Essen genießen

Der Genuss und die Freude am Essen sollten immer im Mittelpunkt stehen, auch bei Menschen, denen aus verschiedenen Gründen Essen und Trinken schwerfällt.

An einem hübsch dekorierten Tisch ein duftendes Essen in Ruhe zu sich zu nehmen, fördert das Sättigungsgefühl.

Gewicht kontrollieren und auf ausreichende Bewegung achten

Eine ausgewogene Ernährung kombiniert mit moderater körperlicher Bewegung von 30–60 Minuten pro Tag hilft, das Körpergewicht zu regulieren.

Doris Boeckler und Katharina Stang





Zwei Konzerte der Extraklasse!

Mit Musik Gutes tun – TEB Allstars & TEB Orchestra

Am 6. und 7. Dezember 2024 spielten die TEB Allstars zusammen mit dem TEB Orchestra wieder für einen guten Zweck, nämlich für TEB e. V. Selbsthilfe.

Zwei Konzerte, die sich von den vorherigen Konzerten abhoben. Doch gerade das macht die TEB Allstars aus, sie überraschen uns immer wieder und ihre Konzerte sind und bleiben einzigartig.

Wunderbare Musikerinnen und Musiker haben auch in diesem Jahr weder Strapazen, Zeit noch Kraft gescheut und alles für diese Konzerte gegeben. Ihr außergewöhnliches Engagement ist bewundernswert und verdient unser aller Respekt, unsere Anerkennung und Wertschätzung.

Damals wie heute war ihr Motto „Mit Musik Gutes tun“. Dass die Musikerinnen und Musiker nach wie vor zu ihrem Wort stehen, ist gerade in unruhigen Zeiten, in denen wir uns befinden, nicht selbstverständlich und zeugt von großer Menschlichkeit und Fürsorge für unsere Gesellschaft.

Viele Menschen mit einer der schwersten und aggressivsten Krebsarten, die sich oft in auswegloser Situation befinden, haben den Weg über diese Konzerte zu uns gefunden und bekamen dadurch Hilfe und Unterstützung.

Wie sagte ich in meiner Ansprache: *„Ich weiß, dass heute Menschen im Publikum sind, die vor einigen Tagen oder Wochen einen Partner, Vater oder Mutter an diesen heimtückischen Krebs verloren haben.“*

Diese Menschen kamen trotz ihrer Trauer zu den Konzerten und zeigten damit den Musikerinnen und Musikern ihre große Dankbarkeit und Wertschätzung. Sie verbanden damit den Wunsch an die TEB Allstars, weiterzumachen und nicht aufzugeben!

Betroffene und Angehörige brauchen die TEB Allstars, um Verbindungen zu TEB e. V. Selbsthilfe herzustellen. Denn es ist wichtig, jemand an seiner Seite zu wissen, der durch ein gut funktionierendes Netzwerk Hilfe und Unterstützung anbieten kann.

Julian und Moriz, die beiden Moderatoren, zeigten sich optimistisch, als sie sagten: „Wir werden mit den diesjährigen Konzerten die 200.000 € knacken.“

Was für eine Summe, ich war sprachlos!

Ja, ohne die TEB Allstars hätten wir vieles nicht erreichen und so manches wichtige Projekt hätten wir nicht stemmen können, weil wir es schlicht und einfach nicht hätten zahlen können. Seit Jahren finanzieren die TEB Allstars eine Halbtagskraft in unserer Landesgeschäftsstelle in Ludwigsburg mit.

Auch wenn die Konzerte diesmal für meine Begriffe etwas rockiger waren, war die Mischung der Songs doch so, dass auch das ältere Publikum am Freitag immer wieder klatschte oder mitsang. Immer wieder fanden wir den einen oder anderen Titel aus unserer Jugendzeit.

Am Samstag dagegen tobte der Bär vom ersten Song bis zum letzten! Es war eine bombastische Stimmung, es wurde geklatscht, getrampelt, gesungen und getanzt.

Beide Konzerte waren ausverkauft und ich bin mir sicher, jeder kam auf seine Kosten.

Die beiden musikalischen Leiter, Jochen Schmid und Stephen Blaich, haben es wieder geschafft – die Konzerte werden noch sehr, sehr lange in Erinnerung bleiben.

Allen Musikerinnen, Musikern, dem Orga-Team, den Moderatoren, den Sponsoren, den Technikern, dem Catering, Sicherheitsdienst, den Sanitätern, der „Allzweckwaffe“ Bruno, dem Kamerateam, allen Helfern vor und hinter den Kulissen gehört unser Dank.

Danke auch an den freundlichen Hausmeister – ihm ist nichts zu viel!

Der Vorstand, der Wissenschaftliche Beirat, die Mitarbeiter, die ehrenamtlichen Helfer und besonders mein Mann und ich sagen allen, die zum Gelingen dieser Konzerte beigetragen haben, herzlichen Dank.

Ich hoffe, dass ich niemanden vergessen habe zu erwähnen, deshalb danke ich nochmals allen Mitwirkenden!

Wir alle sind unendlich dankbar und freuen uns, wenn auch im nächsten Jahr die TEB Allstars und das TEB Orchestra wieder zu ihren Konzerten einladen.





TEB Allstars und TEB Orchestra

Konzerte in Dettingen/Erms am 6. und 7. Dezember 2024

Die TEB Allstars wären nicht die TEB Allstars, wie wir sie kennen, wenn sie nicht mal wieder etwas neues ausprobiert hätten. Für die diesjährigen Konzerte haben sie sich für eine wilde Mischung aus verschiedenen Genres entschieden, was das Publikum teilweise auf eine ungewohnte Probe stellte. Zugegebenermaßen war einiges auch für unsere musikgewohnten Ohren absolut neu. Die Stimmen, die ich am Freitag aus dem Publikum vernommen habe, hatten überwiegend den gleichen Tenor: es gefällt nicht jedem alles, aber es ist für jeden etwas dabei.

Als Kontrast zu gemäßigten Rock-Klassikern wie Kind of magic von Queen, Dream on von Aerosmith oder Jesus he knows you von Genesis gab es mit dem New Metal-Song Numb von Linkin Park ordentlich was auf die Ohren.

Aber auch Stimmungsvolles und Ruhiges war im Programm: Jochen Schmid und Hannah sangen Cose della vita von Eros Ramazotti auf Italienisch, Alone wurde solo gesungen von Emily und die drei Mädels, begleitet von Sven an der Gitarre, präsentierten Dear Mr. President von Pink.

Nach der Pause kam das TEB Orchestra dazu. Bekannte Titel wie z. B. Lemon tree, 7 years, This is me oder Angels mit Orchesterbegleitung zu erleben, war wieder etwas ganz besonderes. Bei Die da von den Fantastischen Vier stieg Julian als Sänger ein und hatte Daniel einen großartigen Auftritt mit dem Saxophon.

Beide Abende haben Julian und Moritz in ihrer gewohnt unterhaltsamen und witzigen Art moderiert.

Die Musik und der Spaß hatten Vorrang, dennoch gab es natürlich ebenso Platz für das ernste Thema, das uns hier zusammenführte. Moritz verkündete, dass sie in diesem Jahr wohl die Hürde von 200.000 Euro an Spenden überspringen werden. Noch wichtiger als das Geld ist ihm aber, dass durch die Konzerte viele Menschen den Weg zu TEB und Katharina finden. Die Hilfe, die sie dort bekommen, kann Leben lebenswerter machen, Leben verlängern oder Leben retten!

Und genau deshalb können Gerhard und ich stellvertretend für alle bei TEB den TEB Allstars, dem Orchestra, allen Mitwirkenden und Beteiligten nur sehr herzlich danke sagen für das große Engagement und die tollen Konzerte.

Wir sehen mit gespannter Erwartung den Konzerten 2025 entgegen.

Gabriele Fremgen



TEB sagt von Herzen: DANKE!

Wir trauten unseren Augen nicht und bekamen im wahrsten Sinne des Wortes Schnappatmung, als wir auf unserem Spendenkonto eine Spende in Höhe von 40.000 € – überwiesen von den TEB Allstars – sahen.

Sofort fielen mir die Worte von Julian und Moritz, den beiden Moderatoren bei den Benefizkonzerten am 6. und 7. Dezember in Dettingen/Erms, ein, als sie sagten: „Wir werden in diesem Jahr die 200.000 Euro knacken“.

Tatsächlich haben es die TEB Allstars mit ihren tollen Musikerinnen und Musikern geschafft: **sie spielten von 2011 bis 2024 für TEB e. V. Selbsthilfe mehr als 220.000 € ein! Was für eine Leistung, was für eine Summe!**

Von Herzen sagen wir und mit uns viele Betroffene und ihre Angehörigen danke.

Viele Menschen konnten durch diese finanzielle Unterstützung eine feste Anlaufstelle bei TEB e. V. finden, in der sie aufgefangen, gestützt, getragen und begleitet wurden. Wir wissen, was wir diesen Musikerinnen und Musikern zu verdanken haben.

Durch ihre Spenden konnten wir seit Jahren eine Halbtagskraft mitfinanzieren, was ansonsten nicht oder nur schwer zu stemmen gewesen wäre.

Die Konzerte der TEB Allstars und dem TEB Orchestra sind seit Jahren weit über die Grenzen von Dettingen/Erms hinaus bekannt und beliebt und haben einen hohen Stellenwert bei allen Besuchern und Fans.

Jede Musikerin und jeder Musiker trägt durch das ehrenamtliche Engagement, den unermüdlichen Einsatz und die Freude an der Musik dazu bei, dass jedes Konzert ein einmaliges und besonderes ist.

Die beiden musikalischen Leiter Jochen Schmid und Stephen Blaich schaffen es jedes Mal wieder, uns ein tolles musikalisches Highlight zu präsentieren. So mancher Song, wenn er vom Orchestra begleitet wird, klingt völlig anders als wir ihn kennen.

„Mit Musik Gutes tun“ war und ist das Motto der Musikerinnen und Musiker. Sie setzen sich für die gute Sache ein und zeigen damit große Menschlichkeit und Solidarität.

Sie selbst erwarten keinen großen Dank, sie freuen sich, wenn ihre Musik ankommt, das Publikum begeistert mitsingt, mitklatscht und mittanzt. Der anhaltende und stehende Applaus, die Anerkennung und Wertschätzung der Konzertbesucher sind für sie der größte Dank.

Der Vorstand von TEB e. V. Selbsthilfe, die Mitarbeiter und die ehrenamtlichen Helfer und ganz besonders ich, danken allen Musikerinnen und Musikern der TEB Allstars und dem TEB Orchestra, dem Vorstand, den Technikern, Sponsoren und Besuchern der Konzerte und allen Helfern im Hintergrund.

Um solche Konzerte zu veranstalten, braucht es neben den tollen Musikern viele helfende Hände – danke an alle!

Katharina Stang





Die Klassifikationen von Tumorerkrankungen

Immer mehr Menschen werden heute an der Bauchspeicheldrüse operiert und oftmals wird dadurch die Diagnose Bauchspeicheldrüsenkrebs gestellt. Betroffene finden auf ihrem Operationsbericht die TNM-Stadien und wissen meistens nicht, was sie bedeuten. Deshalb werden häufig Fragen von den Betroffenen in unseren Gruppen zu diesem Thema gestellt, um Antworten zu finden.

Was bedeuten diese TNM-Klassifikationen?

Damit die Behandlung und die geeigneten Therapien besser geplant werden können, wird der Tumor nach internationalen Kriterien klassifiziert. Diese Kriterien ermöglichen es, dass die anatomische Ausbreitung eines Tumors bewertet und den verschiedenen Stadien zugeordnet werden kann.

Es erfolgt immer eine vorläufige Bewertung. Erst nach der Entfernung und der mikroskopischen Untersuchung des Tumors kann die Ausbreitung und die Bösartigkeit

des entfernten Gewebes festgestellt, in Stadien eingeteilt werden und damit die endgültige Klassifizierung erfolgen. Das Grading gibt Informationen über die Beschaffenheit des Tumors.

Dieses erleichtert den Informationsaustausch zwischen den Behandlern (Ärzte, Kliniken) und es lassen sich Behandlungsergebnisse und Studiendaten besser miteinander vergleichen. Ebenso wird die Anwendung von Therapieempfehlungen aus den Leitlinien erleichtert.

Stadien

Stadium I

- IA maximale Tumorgröße kleiner als 2 cm (T1)
- IB Tumorgröße größer als 2 cm auf Bauchspeicheldrüse begrenzt (T2)

Stadium II

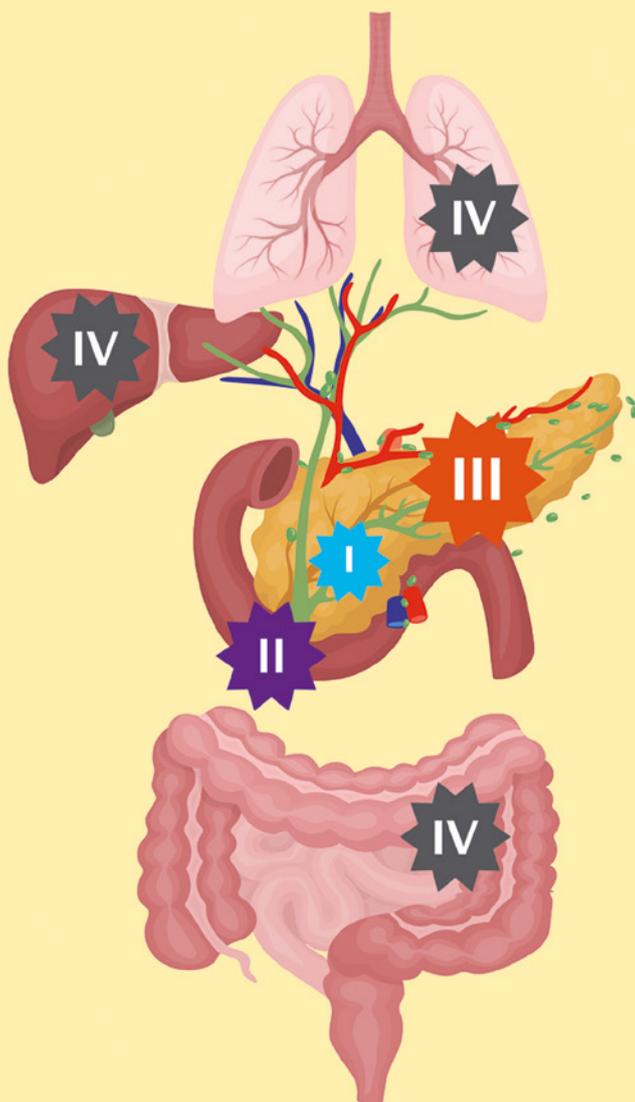
- IIA Befall umliegender Organe ohne Beteiligung der Lymphknoten (N0)
- IIB Befall der Lymphknoten (N1), Befall umliegender Organe (T3), Blutgefäße nicht betroffen

Stadium III (lokal fortgeschritten)

- Tumorzellen haben über Bauchspeicheldrüse hinaus gestreut
- Blutgefäße und/oder Lymphknoten sind betroffen (T4/N1)
- operative Entfernung meist nicht mehr möglich (Borderline-Tumor)

Stadium IV

- metastasiert oder fortgeschritten
- operative Entfernung nicht mehr möglich
- umliegende Organe oft betroffen (T4)
- Befall der Lymphknoten (N1)
- Fernmetastasen (M1)



Die TMN-Klassifikation UICC 2010

Je nach Ausbreitung des Tumors spricht man von unterschiedlichen Stadien des Krebses. Durch die Buchstaben T, N, M wird eine genaue Spezifizierung vorgenommen.

T = Größe und Ausbreitung des Primärtumors

N = Befall von benachbarten Lymphknoten mit Krebszellen

M = Vorhandensein von Fern- bzw. Organmetastasen

Die Ziffern, die hinter den Buchstaben stehen, geben genauere Hinweise auf die Ausbreitung des Tumors.

T-Klassifikation

- TX = der Tumor ist nicht beurteilbar
- T0 = heißt kein Anhalt für einen Bauchspeicheldrüsentumor
- Tis = bedeutet, dass der Tumor auf die Schleimhaut begrenzt ist
- T1 = der Tumor ist begrenzt auf die Bauchspeicheldrüse und nicht größer als 2 cm
- T2 = der Tumor ist begrenzt auf die Bauchspeicheldrüse und größer als 2 cm
- T3 = der Tumor breitet sich außerhalb der Bauchspeicheldrüse aus, jedoch ohne Beteiligung der Bauchspeicheldrüse
- T4 = der Tumor infiltriert die Baucharterien

N-Klassifikation

- NX = die regionalen Lymphknoten sind nicht beurteilbar
- NO = es gibt keine regionalen Lymphknotenmetastasen
- N1 = es sind regionäre Lymphknotenmetastasen vorhanden

M-Klassifikation

- MX = Fernmetastasen sind nicht beurteilbar
- MO = keine Fernmetastasen
- M1 = Fern- beziehungsweise Organmetastasen sind vorhanden

Durch Zusatzangaben, die durch Großbuchstaben und nachgestellte Ziffern dargestellt werden, wird der Informationsgehalt der TNM-Klassifikation erweitert.

- L = Befall von Lymphbahnen mit Krebszellen:
L0 = kein Befall, L1 = Befall
- V = Invasion von Krebszellen in den Venen:
V0 = kein Befall, V1 oder V2 = Befall
- Pn = perineurale Invasion (Befall von Nervengewebe):
Pn0 = kein Befall, Pn1 = Befall

Grading

Ein weiterer Punkt, der bei der Charakterisierung des Tumors eine wichtige Rolle spielt, ist die Beschaffenheit des Tumorgewebes. Wie unterscheidet es sich vom Normalgewebe und wie bösartig sind die Veränderungen. Das histopathologische Grading gibt darüber Auskunft. Das bei der Biopsie oder während der Operation entnommene Gewebe wird mikroskopisch untersucht. Als Klassifizierungsmerkmal dient der Differenzierungsgrad, also das Ausmaß, in dem gesunde von den verdächtigen Zellen abweichen. Es gibt 4 Stufen:

- G1 = gut differenziert, das heißt weniger bösartig
- G2 = mäßig differenziert
- G3 = schlecht differenziert
- G4 = nicht differenziert, das heißt sehr bösartig

Nach der Operation hat außerdem die Einteilung nach dem Fehlen oder Restvorhandensein von Tumorgewebe eine wichtige Bedeutung.

Man unterscheidet zwischen:

- R0 = kein Resttumor
- R1 = die Gewebeprobe lässt unter dem Mikroskop auf sichtbare Tumorrreste schließen
- R2 = ein Resttumor oder nicht entfernte Metastasen waren bei der Operation, auf einem Röntgenbild oder bei anderen Untersuchungsmethoden mit bloßem Auge erkennbar

Mechthild Maiß und Katharina Stang

www.krebsgesellschaft.de

www.uniklinik-ulm.de

Ein Gruppentreffen mit gemütlichem Ausklang

Am 29.1.2025 fand das erste Gruppentreffen der Regionalgruppe Rhein-Main in Darmstadt statt, anschließend gingen wir zusammen essen.

Bereits im November 2024 hatte die Gruppe entschieden, das Weihnachtsessen ins neue Jahr zu verschieben. Unser Ziel war, den Abend gemütlich, stressfrei und in ruhiger Atmosphäre und nicht, wie es oft zu Weihnachten ist, in überfüllten Lokalen, zu genießen.

Ein Gruppenmitglied hatte sich bereit erklärt, das Essen nach der heutigen Gruppe zu organisieren und schrieb uns, dass wir uns wie gewohnt im Gruppenraum treffen und anschließend zum Restaurant „Mare Monti“ gehen.

Pünktlich betraten Herbert und ich den Gruppenraum, in dem bereits die ersten Teilnehmer saßen und sich miteinander unterhielten. Das Gespräch wurde kurz unterbrochen, um uns wie immer freundlich zu begrüßen.

Beim Blick in die Runde sah ich zwei neue Gesichter. Sofort fragte ich: *„Möchten Sie in unsere Gruppe?“* *„Ja, das wollen wir, meine Schwester hat die Gruppe im Internet gefunden, nachdem mein Vater an Bauchspeicheldrüsenkrebs erkrankt ist. Meine Mutter und ich suchen nach wichtigen und seriösen Informationen.“* *„Ich werde Sie gleich zu Wort kommen lassen, doch zuerst möchte ich die Gruppe regulär eröffnen. Ist das für Sie in Ordnung?“* Beide Damen nickten.

Dann fragte ich in die Runde: *„Liegt etwas Besonderes an?“*, sofort meldeten sich zwei und stellten ihre Fragen, die ich relativ schnell beantworten konnte.

Bevor ich den Neuen die Zeit und den Raum gab, entschied ich mich zu einer kurzen Vorstellungsrunde, um den Neuen einen Überblick zu verschaffen, wer, warum, wieso man sich in dieser Gruppe zusammenfindet. Dabei verwies ich auf unsere Regeln innerhalb der Gruppe, die da sind: Alles, was wir hier besprechen, bleibt in diesem Raum. Wir sprechen uns mit Du an.

Da es sich bei den Neuen um Angehörige handelte, spürte ich ihre Angst und Sorge vor der Ungewissheit. Was kommt auf meinen Vater und uns zu? Wie geht es weiter, was können wir tun? Worauf sollten wir achten?

Zunächst hörten wir zu! Dann ging ich auf das Gesagte ein und erklärte, dass man heute durchaus Chancen hat, mit dieser schweren Erkrankung zu leben und das bei einer guten Lebensqualität. Behandlungen und Therapien haben sich deutlich verbessert. Wichtig ist, dass das Fundament, der körperliche Allgemeinzustand, gut ist. Der Körper muss gut versorgt sein, sollte nicht zu viel Gewicht verloren haben, damit er die Strapazen einer bevorstehenden Chemotherapie verkraften kann. Ansonsten sollte rechtzeitig gegengesteuert werden.

Fast jeder aus der Gruppe erzählte von seinen Erfahrungen und Erlebnissen, die er während seiner Erkrankung erfahren hat. Uns ging es wie Euch, erst in der Gruppe haben wir erfahren, wie man z.B. die Verdauungsenzyme richtig und ausreichend einnimmt oder wie man mit dem 3c-Diabetes besser leben kann.

Sprechen Sie immer mit dem behandelnden Arzt/Onkologen. Er muss alles wissen, damit er die richtige Therapie einleiten kann. Manchmal ist es auch notwendig, etwas mehrmals anzusprechen, damit es gehört wird.

Jeder Einzelne machte den beiden Mut und gab ihnen Hoffnung, indem sie sagten, wir wissen alle nicht, was kommt, doch wer aufgibt, hat verloren, wer kämpft, kann gewinnen.

Es war alles gesagt und doch ging es nicht um die beiden, deshalb bot ich an, wenn es der Betroffene möchte, können wir uns gemeinsam über Zoom jederzeit austauschen. Vereinbaren Sie einen Termin in der Geschäftsstelle.

Sichtlich erleichtert verabschiedeten sich die beiden und gingen nach Hause.

Danach erzählte Marcel, wie es ihm jahrelang ergangen ist und dass ihm die Gruppe, insbesondere ich, sehr geholfen habe und er heute wieder ein fast normales Leben führen kann.

Wir freuten uns über diese Aussage, zumal Marcel vor einigen Monaten Vater wurde. Immer, wenn Marcel in die Gruppe kommt, fragen wir ihn, wie es dem kleinen Louis geht. Voller Stolz wird uns dann die eine oder andere Geschichte oder Begebenheit erzählt. So war es auch an diesem Tag.

„Wann bringst Du den Kleinen mal mit, wir würden ihn alle gern sehen?“ Marcel lächelte und meinte „Mal sehen“.

So machten wir weiter, bis es plötzlich an der Tür klopfte. Die Tür ging auf und Marcells Frau trat mit dem kleinen Louis, der in seinem Kindersitz schlief, ein. Sie stellte ihn neben mich auf den Boden, sodass ich ihn sehen konnte.

„Hallo kleiner Mann“, begrüßte ich ihn, als er die Augen aufmachte, und er lachte mich an, als wollte er hallo sagen.

In diesem Moment war die Gruppe Nebensache. Louis war die Hauptperson, alles drehte sich um ihn.

Er dankte es uns, indem er nicht fremdelte, sich von uns auf den Arm nehmen ließ und mit jedem lachte. Es war für uns Freude pur! Jetzt stellte sich der Hunger bei dem kleinen Mann ein, er wurde warm angezogen, in seinen Kindersitz verfrachtet und es ging nach Hause.

Inzwischen war die Zeit so weit fortgeschritten, dass wir zum Essen gehen konnten. Alle waren dabei. Im Lokal saßen wir an einem großen runden Tisch, wurden freundlich bedient, das Essen war sehr gut und wir hatten eine prima Stimmung und eine gute Unterhaltung. Alles passte!



Immer wieder hörte man uns lachen, wenn die eine oder andere Geschichte zum Besten gegeben wurde. So saßen wir fast drei Stunden, die Zeit verging wie im Flug.

Doch alles Schöne geht einmal zu Ende und so machten wir uns so gegen 21 Uhr auf den Weg nach Hause. Doch bevor wir auseinander gingen, nahmen wir uns in den Arm und meinten, das schreit nach Wiederholung!

Ein Tag mit vielen schönen Ereignissen und Begebenheiten durften wir gemeinsam erleben und genießen. Auch hier spürte man, diese Gruppe passt sehr gut zusammen, sie ist offen, ehrlich, interessiert und verlässlich. Sie leben das Motto: Nur zusammen sind wir stark und können uns gegenseitig helfen und unterstützen!

Zufrieden und glücklich fuhren Herbert und ich nach Hause und ließen dabei so manches von heute Revue passieren. Dass wir den kleinen Louis auf unserem Arm halten durften und dieser sich dabei offensichtlich wohl fühlte, war auch hier das zentrale Thema. Wir erinnerten uns an die schöne Zeit, als unsere Kinder und Enkelkinder klein waren. Wie schnell ist die Zeit vergangen, unsere Enkel sind heute erwachsene Menschen und wir lieben sie wie am ersten Tag.

Als wir zu Hause ankamen, hatten wir das Gefühl, diesmal war die Fahrt irgendwie schneller vergangen.

Katharina Stang

Eine Rehamaßnahme kann helfen ...

mit der Krankheit besser zu leben

Durch diese Erfahrung kam ich zu der Überzeugung, dass eine Reha helfen kann, mit der eigenen Erkrankung besser umzugehen und zu leben. Aus diesem Grund habe ich diesen Artikel geschrieben, der viele Abschnitte enthält, wie z. B. über den ersten Eindruck, die Klinik, Therapiemöglichkeiten, über die Menschen, die dort für uns Betroffene arbeiten und über uns Betroffene.

Einen kritischen Punkt möchte ich gleich zu Beginn ansprechen, nämlich die Betroffenen (Patienten) selbst. Es gibt so viele unzufriedene Menschen mit einer Anspruchshaltung, die für mich unfassbar ist. Es wird oftmals gemeckert und gepoltert und vieles mehr – doch es gibt nicht wirklich etwas zu meckern. Natürlich ist nicht alles perfekt, aber wo ist es das schon? Jeder sollte zuerst bei sich selbst nachsehen, was er zu einem positiven Umgang beitragen kann. Oft macht man sich das Leben selbst schwer.

Man bekommt eine Reha verordnet, um eine Verbesserung seines gesundheitlichen Zustands zu erzielen und um sich weitgehend zu erholen. Jeder sollte bereit sein, sich auf Veränderungen, auch wenn sie möglicherweise unbequem sind, einzulassen, um das Ziel, einen besseren Umgang mit seiner Erkrankung, zu erreichen. Dazu gehört auch eine positive Einstellung, denn damit kommt man seinem Ziel näher. Ansonsten ist die Rehamaßnahme vertane Lebenszeit und kostet die Gesellschaft unnötiges Geld.



Doch nun zu mir

Nach einer akuten nekrotisierenden Pankreatitis entwickelte sich in der Folge eine chronische Pankreatitis sowie ein pankreopriver Diabetes (3c).

Zur Verbesserung meines Allgemeinzustandes und zur Einstellung des Diabetes wurde mir eine Rehamaßnahme bewilligt. Der Fokus der Maßnahme war auf den Diabetes gerichtet. So machte ich mich auf die Suche nach einer Klinik, die im Idealfall beide Krankheitsbilder abdecken kann. Zur Unterstützung erstellte ich mir eine Prioritätenliste und begann die ausgewählten Kliniken nacheinander anzurufen.

Das Ergebnis war erschreckend. Auf meine Frage, ob sich die Klinik mit dem Diabetes mellitus Typ 3c auskennt, erhielt ich durchweg folgende Antworten: „Was für eine Diabetes? Das müssten wir können, schicken Sie uns mal Unterlagen, dann sagen wir Ihnen Bescheid.“ Nach drei oder vier solcher Antworten rief ich dann ziemlich frustriert in der Rehaklinik in O. an und bekam dort folgende Antwort: „Das müssten wir können, aber warten Sie doch bitte, ich gebe Ihnen jemand, der sich besser damit auskennt.“ Und so war es dann auch. Ich wurde unmittelbar mit dem leitenden Oberarzt der inneren Medizin verbunden. Er machte mir dann schnell klar, dass er als Gastroenterologe und Diabetologe beide Krankheitsbilder kenne und er mir auch helfen könne.

„Wir können Ihnen helfen, mit der Krankheit zu leben.“

Endlich eine positive Information, die mir dann die Stellung des Reha-Antrages erleichtert hat. Von der Rentenversicherung wurde der Antrag anschließend schnell bewilligt, genauso wie ich es wollte und mir vorstellte.

Mitte August 2024 war es dann endlich soweit. Offen für Neues (es war meine erste Reha) und doch gespannt, was da so auf mich zukommt, machte ich mich auf den Weg. Bei schönstem Sommerwetter kam ich in der Klinik in O. an. Die Klinik liegt wunderschön gelegen am Waldrand, was im Sommer sehr angenehm ist.

Erster Eindruck

Mein erster Eindruck war positiv. Ich wurde freundlich empfangen und in die Abläufe des Klinikalltages eingewiesen. Gut durchgetaktet konnte ich bereits in den ersten Stunden schon einiges mitnehmen. Noch bevor ich mein Zimmer beziehen konnte, erfolgte das Aufnahmegespräch bei meiner Stationsärztin. Im Vorfeld hatte ich die Befürchtung, dass ich mit meinen Beschwerden nicht ganz ernst genommen werde. Ich wurde vom totalen Gegenteil überrascht. Ich hätte nie mit einer so interessierten, freundlichen und empathischen Ärztin gerechnet. Sie hat sich sehr viel Zeit genommen, mir zugehört und Tipps gegeben. Es hat sich über die gesamte Zeit ein sehr vertrauensvolles Verhältnis entwickelt, wofür ich heute noch dankbar bin.

Die Klinik

Die Klinik mit 180 Betten liegt auf rund 500 Metern Höhe direkt am Waldrand. Im Sommer ist es dort wunderschön. Die meisten Zimmer sind nicht allzu groß, aber vollkommen ausreichend. Ich hatte das Glück, ein Zimmer mit Balkon zu haben. Der Blick über die Wiesen ins Tal war herrlich, zeitweise konnte man sogar Rehe beobachten.

Die Klinik besteht aus mehreren Gebäudeteilen, die im Wesentlichen miteinander verbunden sind. Es wirkt alles gut gepflegt und sauber. Aufgrund der Lage am Waldrand war das ein oder andere Insekt in den Räumen zu entdecken, was sich nicht vermeiden ließ und auch nicht schlimm war. Es war wichtiger, dass alle Räumlichkeiten gut erreichbar und überschaubar waren.

Therapiemöglichkeiten

In der Klinik liegen die Schwerpunkte in der Behandlung von

- Diabetes
- Adipositas
- Innere Medizin/Magen-Darm- und Stoffwechselerkrankungen
- Orthopädie

Der Schwerpunkt liegt augenscheinlich bei der Behandlung von Patienten mit Adipositas. Diabetes, Stoffwechselerkrankungen und orthopädische Probleme sind bei diesen Patienten auch meist die Folge.

Das Angebot an Therapien ist vielfältig und reicht von unterschiedlichen sportlichen Aktivitäten, physiotherapeutischen Maßnahmen bis hin zu Info- und Schulungsmaßnahmen.

Mein Therapieplan enthielt wenige sportliche Aktivitäten wie Bewegungsbad und medizinische Trainingstherapie. Im Vordergrund stand bei mir das Thema Diabetes 3c. Ich erhielt hierzu sehr umfangreiche Schulungsmaßnahmen, die zwar nicht gezielt auf meinen speziellen Diabetestyp abgestellt, aber für mich insgesamt sehr aufschluss- und hilfreich waren. Allerdings weiß ich auch von Betroffenen, die deshalb sehr unzufrieden waren. Diabetiker mit Typ 3 gibt es insgesamt nicht so viele. Ich war tatsächlich in dieser Zeit der einzige Patient mit einem pankreopriven Diabetes. Im Schulungsprogramm war auch eine Ernährungsberatung enthalten, von der ich sehr viel gelernt und mitgenommen habe. Eine psychologische Beratung hat das Ganze abgerundet.

Die ein oder andere Trainingseinheit musste kurzfristig abgesagt oder umgeplant werden, da hin und wieder auch Krankheitsfälle im Klinikpersonal eingetreten sind. Ein ganz normaler Vorgang, der bei einigen Mitpatienten, die meist mit sich unzufrieden waren, Unverständnis auslöste. Auch hier hätte ich mir mehr Toleranz von den Betroffenen erhofft.

Außerdem stand ein umfangreiches Zusatzangebot in der Klinik zur Verfügung. Schon allein die Lage am Waldrand lud zu Wanderungen oder auch Spaziergängen ein. Ganz nach Geschmack oder Kondition. Schwimmbad, Sauna, Tischtennis und vieles mehr an sportlichen Aktivitäten waren möglich. Führungen durch den klinikeigenen Kräutergarten waren sehr beliebt. Die Kräuter aus dem eigenen Garten waren natürlich auch in den täglichen Speisen zu finden.

Ernährung

Für einen Klinikbetrieb war das Speisenangebot sehr gut. Zum Mittagessen gab es immer zwei Menüs zur Auswahl, wobei sehr darauf geachtet wurde, dass die jeweiligen krankheitsbedingten Vorgaben eingehalten wurden. So wurde bei mir sowohl eine diabetesspezifische als auch leichtverdauliche Kost verabreicht. Frühstück und Abendessen waren täglich fast immer gleich, da gab es wenig Abwechslung, für einen Klinikbetrieb aber auch verständlich. Wer beim Essen etwas zu meckern hatte, dem konnte man einfach nicht helfen. Das Essen war nach meinem Empfinden wirklich sehr gut. Natürlich ist es kein Gourmetrestaurant, das darf man bei einer Großküche aber auch nicht erwarten.

Die Menschen

Über einen Zeitraum von vier Wochen kommt man doch mit vielen Menschen in Kontakt und jeder von uns hat auch mal einen schlechten Tag. Während meines gesamten Aufenthaltes wurde ich vom Klinikpersonal immer freundlich und nett behandelt. Alle waren immer sehr hilfsbereit, egal ob Reinigungskraft, Therapeut oder Arzt.

Intensiveren Kontakt hatte ich neben meiner Stationsärztin zu Mitarbeiterinnen der Diabetes- und Ernährungsberatung. Diese sind sehr engagiert und erfahren und dazu auch noch in der Lage, das Wissen in adäquater Form zu vermitteln. Die Schulungen waren nie langweilig. Apropos Langeweile: In der psychologischen Beratung habe ich mich mit einer Therapeutin über diesen Begriff ausgetauscht. Wir waren beide der Meinung, dass Langeweile keinesfalls etwas Negatives ist, sondern durchaus positiv zu bewerten ist; in sich zu gehen und die Zeit auch einfach nur zu genießen, schlichtweg nichts zu tun. Das müssen wir alle erst wieder lernen.

Und natürlich sind da ja auch noch die Betroffenen. Wie ich es bereits am Anfang beschrieben habe, gab es leider sehr viele unzufriedene Menschen, die sich oft selbst im Wege standen. Ich habe versucht, diese mit der Zeit auszublenden und mich mit den Mitpatienten zu befassen, die mir gutgetan haben. So haben sich auch ein paar Bekanntschaften entwickelt und ich bin mit guten Gefühlen am Ende wieder nach Hause gefahren.

Wenn ich mir etwas wünschen dürfte

Die Abläufe in der Klinik sind manchmal etwas holprig. So wird z. B. bei der Patientenaufnahme das Körpergewicht in voller Montur gemessen, ebenso der Blutdruck ohne vorherige Ruhepause. Das wäre nicht weiter bemerkenswert, wenn diese Werte dann nicht später in Berichten auftauchen, die als Basiswert für die geplante Therapie dienen oder auch einfach im Abschlussbericht erscheinen.

Auch hapert es an der ein oder anderen Stelle mit der Kommunikation. Ein kleines Beispiel hierfür: Die Zimmertüren sind mit einem elektronischen Schloss versehen. Den Neuankömmlingen wird aber manchmal die Funktionsweise nicht richtig erklärt. So sind es sehr oft die Mitpatienten, die vor Ort dann den „Türöffner“ spielen dürfen. Für die Kommunikation unter den Patienten ist das natürlich sehr hilfreich.





Begrüßenswert wäre es auch, wenn die Inhalte der vielen Schulungseinheiten in einem Kompendium zusammengefasst zur Verfügung gestellt würden. Als Nachschlagewerk wäre so etwas fantastisch.

Für eine Klinik, die außerhalb eines Ortes liegt, wäre es sehr hilfreich, wenn diese in der heutigen Zeit auch eine E-Ladestation für Autos der Betroffenen hätte. Hier ist noch Handlungsbedarf.

Fazit

Ich habe sehr viele schöne Momente in der Klinik erlebt. Die Begegnung mit vielen unterschiedlichen Menschen war für mich sehr bereichernd. Ich habe mich in der Klinik nie fremd gefühlt. Vielen Dank allen, die dazu beigetragen haben.

Die Zeit in der Rehaklinik war erholsam, auch wenn ich das Ziel, meinen allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern, leider nicht erreicht habe.

Ich habe viel gelernt und weiß nun, wie ich in manchen Situationen besser reagieren und handeln kann. Neben meinem Hausarzt, meinem Diabetologen und natürlich auch TEB e. V. ist die Reha in O. ein weiterer Meilenstein zu einem besseren Leben und mit der eigenen Krankheit besser zurecht zu kommen.

Hilfe, Unterstützung und Zuwendung

Die meiste Hilfe, Unterstützung und Zuwendung bekam ich während meiner Erkrankung und bis heute von meiner Frau. Sie steht in meinem Leben an erster Stelle.

Sie hat mich immer wieder aufgebaut, wenn ich am Boden lag. Sie unterstützte mich bei allen wichtigen Dingen im Alltag, damit ich diesen besser bewältigen konnte. Sie hat mir geholfen, dort wo ihre Hilfe notwendig war und gab mir gleichzeitig das Gefühl, Du schaffst das.

Ich wünsche allen Menschen einen Partner an ihrer Seite, der ihnen hilft, wieder zurück ins Leben zu kommen.

Ohne meine liebe Frau wäre ich heute nicht an dem Punkt, an dem ich heute stehe. Dafür bin ich ihr unendlich dankbar! DANKE!

Georg L.

Lob & Kritik

Liebe Katharina,

Danke für Deinen/Euren unermüdlichen Einsatz! G.M.

Sehr geehrte Frau Stang,

in einer Selbsthilfegruppe treffen unweigerlich unterschiedliche Werte, Ansichten und Meinungen aufeinander. Die Fähigkeit, aus Verschiedenheit Inspiration und gegenseitiger Unterstützung zu schöpfen, erfordert jemanden, der mit Empathie, Geduld und Fingerspitzengefühl die richtigen Impulse setzt.

Durch Ihr einfühlsames Engagement als Gruppenleiterin gelingt es Ihnen, einen Raum zu schaffen, in dem Menschen mit ähnlichen Erfahrungen und Anliegen nicht nur Unterstützung finden, sondern auch aktiv zur eigenen Stärkung und Resilienz beitragen können. Das Vertrauen und die respektvolle Atmosphäre, die Sie innerhalb der Gruppe fördern, sind von unschätzbarem Wert, Ihre Arbeit ist ein unverzichtbarer Baustein für das Gelingen der Selbsthilfe und eine Bereicherung für unsere gesamte Gesellschaft.

Für Ihr außergewöhnliches Engagement als Leiterin der Selbsthilfegruppen Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse – Regionalgruppe Nordschwarzwald – möchten wir Ihnen ganz herzlich danken.

Wir freuen uns darauf, weiterhin mit Ihnen zusammenzuarbeiten und die Selbsthilfe auch in Zukunft gemeinsam weiter zu stärken.

Mit herzlichen Grüßen

Dr. Christoph Meier, Leiter Abt. Gesundheit und Versorgung

Silke Hof, Selbsthilfekontaktstelle

Peter Hild, i. V. Sprecherrat Selbsthilfegruppen

Bedanken möchte ich mich für den wunderschönen Kalender, der einen Ehrenplatz bekommt und mich das ganze Jahr über begleiten wird. In diesem Kalender stecken viele Stunden Arbeit und auch dafür Dir und Deinem Team meinen herzlichen Dank.

I.K.



Leckere Tarte mit frischem Spargel

Zubereitung

1. Das Mehl mit Butter, 1 Ei, 1 TL Salz und Backpulver zu einem glatten Teig verkneten. Nach Bedarf 1 bis 2 EL kaltes Wasser zufügen. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kühlen.
2. Den Spargel waschen, schälen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. 1,5 Liter Wasser aufkochen, salzen und Spargel ca. 3 Minuten blanchieren. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
3. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Quicheform (Durchmesser 28 cm) dünn fetten. Saure Sahne, restliche Eier und Parmesan verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Den Teig ausrollen und die Form damit auslegen, dabei einen Rand formen. Die Spargelstücke unter den Rahmguss heben und alles auf dem Teigboden verteilen. Die Tarte im heißen Ofen (mittlere Schiene) 30 bis 35 Minuten backen, anschließend aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Lauwarm servieren.

Zutaten für 4 Portionen

250 g Dinkelvollkornmehl
125 g kalte Butter in Flöckchen
4 Eier
Salz
1 Msp. Backpulver
500 g grüner oder weißer Spargel
(oder nach Belieben gemischt)
200 g saure Sahne
3 EL frisch geriebener Parmesan
Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
Fett für die Form

11. Welt-Pankreaskrebstag in Dresden

Forschung – Chancen – Hoffnung

Zum zweiten Mal hat sich TEB e.V. Selbsthilfe dazu entschlossen, den Welt-Pankreaskrebstag nicht wie üblich in der Musikhalle Ludwigsburg zu begehen, sondern am **21. November 2024 in Dresden** abzuhalten, in **Zusammenarbeit mit Herrn Professor Dr. med. Sören Torge Mees, Chefarzt des Städtischen Klinikums Dresden**, Standort Friedrichstadt.

Gemeinsam mit Herrn Professor Mees, Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat von TEB, luden wir zu einem Patientensymposium mit interessanten Themen und Referenten aus den verschiedensten Kliniken und Fachbereichen ein. Unser Ziel war, dies als Hybrid-Veranstaltung anzubieten, damit man vielen Betroffenen, Angehörigen und Interessierten die Gelegenheit bieten kann, sich zuzuschalten.

Was uns auch gelang! Mit fast 100 Teilnehmern waren wir am Ende sehr zufrieden.

Herr Obst aus der Abteilung für Informationstechnik, der eine solche Veranstaltung auch zum ersten Mal betreute, war davor und während der Veranstaltung ständig im Einsatz, damit alles ohne Komplikationen abließ. Was soll ich sagen, er hat es geschafft, es klappte alles reibungslos. Unser Kompliment!

Frau Baumann, die Chefsekretärin von Herrn Professor Mees, war unsere direkte Ansprechpartnerin und das Bindeglied zwischen Dresden und Stuttgart und unsere Zusammenarbeit gestaltete sich sehr harmonisch. Es machte uns richtig Spaß, gemeinsam etwas auf den Weg zu bringen. Danke!

Das diesjährige Motto des Welt-Pankreaskrebstages lautete „**Forschung – Chancen – Hoffnung**“. Dabei sollten die neuen Forschungsansätze ein zentrales Thema sein.

Unsere Programmpunkte:

Begrüßung

Herr Professor Mees eröffnete pünktlich um 10 Uhr die Veranstaltung und begrüßte ca. 41 Teilnehmer vor Ort und 45 Teilnehmer an den Bildschirmen. Man konnte seine Freude darüber, dass so viele gekommen sind, spüren. So mancher Betroffene nutzte die Gelegenheit, im Vor- oder Nachgespräch ein paar persönliche Worte mit seinem Operateur zu wechseln. Ich glaube, das tat Arzt und Betroffenen gut.



Vorstellung des WPCD und TEB e. V. Selbsthilfe

Wer könnte das besser als ich, die Mitgründerin des WPCD und die Gründerin von TEB e. V. Selbsthilfe? In einer Power-Point-Präsentation ging ich auf die Gründung des WPCD ein und schlug dann den Bogen zu den Zielen und Aufgaben von TEB e. V. Selbsthilfe. Ohne das eine wäre das andere nicht möglich. Danach wurde der Film „25 Jahre Ehrenamt – lohnt sich“ gezeigt. Die Resonanz war sehr, sehr positiv.

In Dresden bin ich durch die Leitung der Regionalgruppe Mittel- und Südsachsen seit Jahren bekannt und deshalb nutzten wir am Ende der Veranstaltung die Gelegenheit, ein kleines Gruppentreffen anzubieten.

Neue Therapieansätze

Herr Dr. Thomas Ettrich, Universitätsklinikum Ulm, referierte über dieses Thema. Es war beeindruckend, wie er über dieses schwierige Thema laienverständlich berichtete. Seine enorme Expertise und auch seine Menschlichkeit zeigten, dass er für die Onkologie brennt.

In kleinen Schritten gab uns dieser Vortrag Hoffnung, es sind aber nur kleine Schritte, und dennoch sind sie unendlich wichtig für Betroffene mit einer der schlimmsten und aggressivsten Krebsarten. Sie geben Kraft und den Mut, die Behandlungen und Therapien auszuhalten. Genau dafür ist der WPCD eine gute Plattform – es ist den Gründern dieses Tages gelungen, dass die Welt hinschaut.

Anschließend beantwortete er sehr sachlich, ruhig und ausreichend so manche Frage aus dem Publikum.

Digitale Transformation in der Gastroenterologie

Herr Professor Hann, Universitätsklinik Würzburg, sprach sehr eindrucksvoll, gleichzeitig verständlich über dieses Thema.

Es war ein neuer und wichtiger Bereich, der aufzeigte, wie man in Zukunft KI in der Medizin einbringen wird. Sehr klar und deutlich schlüsselte er auf, wo heute bereits KI eingesetzt wird und wie man mit ihr Zeit gewinnen kann, die wiederum den Betroffenen zugutekommt.

Sehr beeindruckend waren seine MRT- und CT-Bilder, die deutlich machten, dass sich dank KI in Zukunft mehr erkennen lässt als bei den heutigen MRT- oder CT-Bildern. Obwohl es ein schwieriges Thema war, hatte er es so aufgebaut, dass wir ihm folgen konnten.

Immer wieder hat er TEB in seinen Vortrag mit eingebunden. Ich bin gespannt darauf, mit ihm künftig beim Forschungsprogramm Ernährung mit Hilfe von KI mitzuarbeiten. Ich bin mir ganz sicher, dass dies ein Thema der Zukunft wird.

Minimal invasive Chirurgie (Robotische Operationen)

Auch hier durften wir von Herrn Professor Mees erfahren, was heute bereits möglich ist und welche Verbesserungen diese Technik für den Betroffenen hat. Es geht nicht um einen kleineren Schnitt, es geht auch nicht um Zeitersparnis, sondern darum, dass die Lebensqualität der Menschen wieder schneller erreicht wird und auch beibehalten werden kann.

Es war hochspannend, wo er überall in der Welt war, um sich die Technik anzuschauen und dabei zu lernen, wie man mit den Geräten umgeht. Erstaunlich ist, dass kein Arzt diese Technik „aus der Hüfte heraus“ anwenden kann, sie müssen tatsächlich lernen und üben und üben, bis sie an Menschen operieren dürfen. Mal sehen, wie diese Entwicklung weitergeht und was uns in den nächsten Jahren noch an Verbesserungen erwartet.

Meine Botschaft: Betroffene mit Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, insbesondere Krebs, gehören in ein Zentrum, da hier die bestmögliche Versorgung gewährleistet ist.

Leben im Fokus, Ergebnis der Studie Bauchspeicheldrüsenkrebs

Referent zu diesem Thema war Herr Dr. Patrick Ristau, Pflege- und Gesundheitswissenschaftler, Institut Sozialmedizin und Epidemiologie, Universität Lübeck.

Dieser Vortrag zeigte, wie Betroffene und ihre Angehörigen mit der Diagnose und den Behandlungen umgehen. Auch wie sich ihre Lebenssituation, der Umgang mit sich und den Angehörigen verändert und dass Ängste, Sorgen, Leid, Lebensqualität unterschiedlich aufgenommen und gelebt werden, welche Schwierigkeiten tagtäglich gestemmt werden müssen.

Bauchspeicheldrüsenkrebs verändert das Leben mit einem Schlag. Nichts ist wie es war und doch ist es erstaunlich, wie Betroffene und ihre Angehörigen Wege finden, sich damit auseinanderzusetzen.

Wichtig ist, man sollte die Krankheit annehmen, um sie zu bewältigen und Perspektiven zu schaffen. Ohne den Anstoß und die tatkräftige Unterstützung von TEB e.V. Selbsthilfe gäbe es sehr wahrscheinlich diese Studie nicht. Herr Dr. Ristau dankte mir ausdrücklich dafür.

Neue endoskopische Verfahren

Der Vortrag von Herrn Professor Karel Caca, Ärztlicher Direktor Klinikum Ludwigsburg, war ein Beitrag, der für Betroffene und Angehörige sehr schwer zu verstehen war.

Dennoch gehörte dieses Thema an so einem Tag wie dem heutigen WPCD dazu. Betroffene sollten wissen, welche Aufgabe ein Stent hat und warum ein Plastik- oder Metall-Stent der bessere wäre.

Es war spannend, was heute in der Medizin möglich ist und wie man Betroffenen oftmals mit kleinen Eingriffen helfen kann, wenn man einen Arzt, der sich in den endoskopischen Verfahren gut auskennt, an seiner Seite hat.

Ob die KI in irgendeiner Form in Zukunft eingesetzt wird, ist offen. Zu hoffen wäre es.

Zum Schluss

Herr Professor Mees bedankte sich bei allen live zugeschalteten Referenten, bei Herrn Obst, Frau Baumann, bei meinem Mann und mir sowie bei allen Teilnehmern vor Ort.

Die Veranstaltung verlief reibungslos – es hätte nicht besser laufen können!

Jetzt hatten wir uns alle einen kleinen Imbiss verdient, der sehr reichlich und gut war, „unterfüttert“ mit vielen netten Gesprächen.

Danach trafen sich etwa 20 Betroffene und ihre Angehörigen zu einem Gruppentreffen. Wie immer ging es hier um Fragen zu Gewichtsverlust, Durchfall, Verdauung, richtige Einnahme der Enzyme und Diabetes 3c, Schmerzen, Chemo. usw. Insgesamt war es ein reger Austausch, wobei auch der Wunsch geäußert wurde, dass die Gruppe weiterhin bestehen bleiben soll.

Hoffen wir, dass wir jemanden finden, der sie auf lange Sicht leiten möchte. Für mich ist der Weg von Ludwigsburg nach Dresden mit hohen Kosten, die leider von der Kasse nicht erstattet werden, und mit viel Zeit verbunden.

Der 11. Welt-Pankreaskrebstag war ein gelungener Tag, wenn auch leider ohne lila Beleuchtung.

Wir konnten der Welt zeigen, Deutschland ist dabei!

Katharina Stang



Online- und Präsenzgruppen

... haben jeweils ihren eigenen Stellenwert

Bei unserem letzten Onlinetreffen im Dezember ließen wir gemeinsam das Jahr ausklingen.

Leider konnte Herr Professor Mees aus beruflichen Gründen an der heutigen Gruppe nicht wie geplant teilnehmen, was ihm sicher sehr leidgetan hat, denn er kommt gerne zu den Treffen und nutzt dabei die Gelegenheit, mit Betroffenen ins Gespräch zu kommen. Der offene und ehrliche Austausch mit Betroffenen und ihren Angehörigen ist das, was Ärzte schätzen. Sie nutzen gerne diesen Dialog, denn auch sie können von den Gruppen lernen.

Alles in allem, so der Tenor der Teilnehmer, war es insgesamt ein gutes Gruppenjahr.

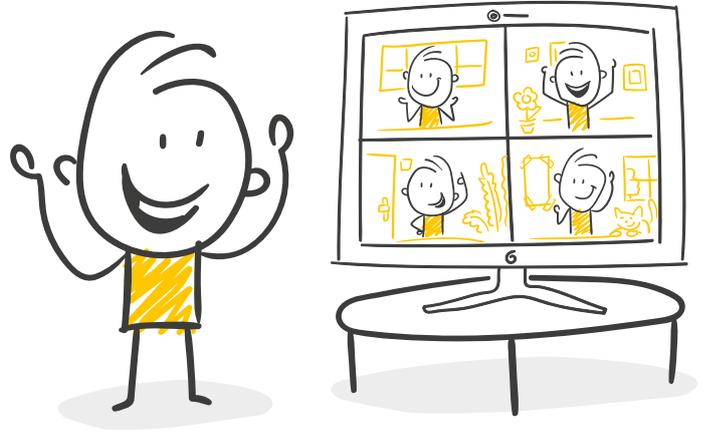
Egal ob es Präsenz- oder Onlinetreffen waren, Betroffene und ihre Angehörigen fanden hier Antworten auf ihre vielen Fragen.

Unterschiedliche Themen wurden in den Gruppen angesprochen und gemeinsam diskutiert. Jeder hört dem anderen zu, jeder ist für den anderen da und jeder kann seine persönlichen Sorgen und Nöte im Umgang mit seiner eigenen Erkrankung ansprechen. Keiner wird allein gelassen.

Vertrauen, Achtung, Respekt und Wertschätzung sind die Grundlagen einer gut funktionierenden Gruppe und diese müssen gewahrt bleiben, damit Betroffene und ihre Angehörigen sich wohlfühlen und wiederkommen. Dass das 2024 gelungen ist, zeigen die hohen Teilnehmerzahlen.

In der heutigen Onlinegruppe war ich also alleine auf mich gestellt und nutzte die Gelegenheit, um die anstehenden Fragen der zahlreichen Teilnehmer, die sich trotz Weihnachtsvorbereitung oder Weihnachtsstress zugeschaltet hatten, zu beantworten.

Wie kann es anders sein, auch am letzten Treffen waren Ernährung, Verdauungs- und Gewichtsprobleme, die richtige und ausreichende Einnahme der Verdauungsenzyme zentrale Themen.



Seit Jahren staune ich darüber, dass Fragen zu diesem Thema nie ausgehen, egal ob bei Neuerkrankten oder bei denjenigen, die schon jahrelang Enzyme einnehmen. Die Enzymeinnahme ist und bleibt wohl auch ein wichtiger und zentraler Bereich.

Es wurde zusammen sehr ausgiebig diskutiert, wie Enzyme richtig und ausreichend eingenommen werden sollten. Welchen Vor- oder Nachteil haben Verdauungsenzyme von Schweinen gegenüber den pflanzlichen Enzymen? Kann sich die Dosierung ändern? Kann bei der Einnahme Verstopfung auftreten? Sind Enzyme verordnungsfähig? Wie gesagt: Enzyme sind ein unendliches Thema.

Nachdem soweit alle Fragen beantwortet waren, wurde noch auf die Broschüre „Enzymsubstitution bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse“ von TEB hingewiesen, denn dort kann man alles Wichtige nachlesen.

„Gibt es noch etwas, was Euch auf der Seele brennt und über das wir reden sollten?“, war meine Frage.

Nach einem kurzen Moment sah ich beim Blick in die Runde, dass für heute der Bedarf an fachlichen Themen gedeckt war.

Doch da war noch eine Wortmeldung einer Teilnehmerin. Ihr was es wichtig, die gute Arbeit von TEB e. V. Selbsthilfe, die alles andere als selbstverständlich ist, zu loben.

Sie sagte: „Wir danken dem Vorstand, dem Wissenschaftlichen Beirat und dem gesamten Team der TEB e. V. Selbsthilfe für ihre aufopfernde Arbeit, die uns Betroffenen und Angehörigen hilft, die Krankheit besser anzunehmen und zu bewältigen.“

Ein besonderer Dank geht an Deinen Mann, der Dich bei allem, was Du tust, unterstützt und Dir hilft, damit Du die vielfältigen Aufgaben weiterhin stemmen kannst und uns erhalten bleibst.

Gerade in Zeiten, in denen es schwierig, turbulent und stressig ist und keiner weiß, wie es am nächsten Tag weitergeht, sind Menschen wie Du und Dein Mann wichtig und wertvoll.“

Ein Betroffener bedankte sich für die Weihnachtsüberraschung, die heute per Post ankam: „Danke, ich habe mich sehr über den schönen Kalender gefreut. Er bekommt einen Ehrenplatz und wird mich das ganze Jahr 2025 begleiten.“

Einige schauten mich fragend an und meinten, bei ihnen sei noch keine Post von TEB angekommen. „Habt Geduld, die Post wird kommen. Wir haben sie am 4.12.24 an alle Mitglieder versandt, es dauert! Bitte ruft mich an, sollte sie bei jemandem nicht ankommen, dann werden wir sie erneut zuschicken.“

Ein weiterer Betroffener aus der Runde hatte sich noch zu Wort gemeldet: „Liebe Katharina, ich bin mir ziemlich sicher, dass ich das, was ich jetzt sage, auch im Namen aller Mitglieder sagen kann und darf. Wir danken Dir für Deine Arbeit, Dein Engagement und Deinen unermüdlichen Einsatz.“

Du lebst seit Jahren für TEB e. V. und zeigst uns das tagein tagaus in vielerlei Hinsicht. Wir können immer auf Dich zählen, bekommen Hilfe, Unterstützung und wichtige Informationen. Wir alle profitieren von Deinem fundierten Wissen, Deiner Menschlichkeit und Zuverlässigkeit. Du lässt keinen alleine! TEB e. V. trägt Deine Handschrift.

Egal ob Präsenz- oder Onlinetreffen, Betroffene und ihre Angehörigen finden hier Antworten auf ihre vielen Fragen.

Auch können wir uns keine bessere Gruppenleiterin oder Moderatorin der Präsenz- und Onlinegruppen vorstellen. Du machst Deine Sache sehr gut. Wir kommen gerne zu den Treffen und fühlen uns bei Dir wohl. Liebe Katharina, mach weiter so!“

Diesen lobenden Worten wollte ich meinen persönlichen Dank an Herrn Hölsch und meinen Mann, die mich sicher zu den Gruppentreffen fahren, anschließen. Sie sorgen dafür, dass die Gruppentreffen, da ich aus gesundheitlichen Gründen nicht Auto fahren kann, stattfinden. Ihr unermüdlicher Einsatz, ihre Zeit und Verlässlichkeit, ihr Engagement – das zeugt von einer großen Menschlichkeit! Und das kann man nicht genug wertschätzen.

Danke auch an alle Referenten, die uns in den Gruppen begleiten und uns mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Die letzte Onlinegruppe im Jahr 2024 hat mich sehr berührt und das gesprochene Wort voller Lob ging mir buchstäblich unter die Haut.

Katharina Stang
(Gruppenleitung/Moderation)

Es ist nicht selbstverständlich ...

dass wir von TEB e. V. Selbsthilfe bei der VR-Bank in Ludwigsburg, Schwieberdinger Str., seit Jahren eine Spendenkasse aufstellen dürfen. Herzlichen Dank dafür!

Bei einem geschäftlichen Termin bei der Bank sah ich, dass unsere Spendenkasse gut gefüllt war und unbedingt gelehrt werden sollte, es passte buchstäblich nichts mehr hinein. Zum Glück hatte ich den Schlüssel für die Kasse dabei. So entschloss ich mich kurzerhand, die Kasse zu leeren und bat einen Mitarbeiter der Bank, mich dabei zu unterstützen.



Zusammen mit einem sehr freundlichen Auszubildenden leerte ich die Kasse. Zum Vorschein kamen verschiedene Geldscheine in Höhe von 110 € und 61,88 € Kleingeld.

Außerdem waren in der Kasse noch viele Scheine anderer Währungen, die wir in den nächsten Tagen zur Zentralbank bringen und vielleicht in Euro umtauschen können.

Wir von TEB e. V. freuen uns über jeden Betrag und versichern gleichzeitig, dass wir die 171,88 € nur für unsere Ziele und Aufgaben einsetzen werden, die dann unseren Mitgliedern zugutekommen.

Wir sagen allen, die unsere Spendenkasse gefüllt haben, danke.

Danke auch an die VR-Bank für ihre Unterstützung.

Katharina Stang



Wenn erst der Abend kommt!

Sorgen, Angst, Schmerzen machen sich dann oftmals stärker bemerkbar.

So war es auch an einem Abend, als bei mir um 21.30 Uhr das Telefon klingelte. Im ersten Moment dachte ich, dass jemand aus der Familie anruft, doch die angezeigte Nummer war mir fremd.

So nahm ich den Hörer ab und hörte, dass da jemand bitterlich weinte und kaum ein Wort herausbrachte. „Wie kann ich Ihnen helfen?“, fragte ich. Zunächst erhielt ich keine Antwort, nur das Schluchzen war zu hören. Wieder fragte ich: „Was ist los, wie kann ich Ihnen helfen?“ Ich spürte, dass jemand sich in Not befand.

Es dauerte eine Weile, bis sich der Teilnehmer gefasst hatte und zu reden begann. Leise, sehr leise, hörte ich, wie jemand sagte: „Mir geht es sehr schlecht, ich habe fürchterliche Angst vor der Nacht, bitte helfen Sie mir.“

Damit ich helfen konnte, brauchte ich dringend ein paar Informationen und deshalb fragte ich: „Benötigen Sie medizinische Hilfe? Haben Sie Schmerzen? Seit wann geht es Ihnen schlecht? Wo wohnen Sie? Sind Sie alleine?“

„Nein, ich habe keine Schmerzen, ich habe nur große Angst vor der Nacht und kann nicht mehr!“

Seit der grausamen Diagnose Bauchspeicheldrüsenkrebs, der bereits erfolgten Operation und deren Folgen sowie mit der großen Gewichtsabnahme und mit den bestehenden Verdauungsproblemen bin ich total überfordert. Und jetzt soll ich auch noch eine Chemotherapie bekommen, ich weiß nicht, ob ich das durchhalte.“

Als ich das hörte, sagte ich: „Ja, ich kann verstehen, dass Ihnen das zu viel ist und dass Sie Angst haben, ich hätte auch Angst.“ „Wirklich – Sie können mich verstehen?“, fragte die Stimme an der anderen Leitung.

Der Bann war gebrochen, plötzlich kam ein Gespräch zustande, in dem es um ganz Persönliches und Tiefgründiges ging.

„Ich bin 69 Jahre alt, mein Mann ist vor einem Jahr gestorben, ich habe zwei erwachsene Kinder, der Sohn lebt mit Familie in Amerika und meine Tochter mit Familie in Neuseeland. Ich bin ganz alleine!“

Vor einem halben Jahr bekam ich die Diagnose. Zuerst dachte ich, jetzt ist alles vorbei. Doch die Ärzte in der Klinik in H. machten mir große Hoffnung, dass bei einer Whipple-Operation der Tumor restlos entfernt werden kann und ich danach wieder ein normales Leben führen könnte. Von Chemotherapie war keine Rede.

Meine beiden Kinder drängten mich mehr oder weniger, diese Operation machen zu lassen, so willigte ich ein. Es war eine schwere Operation, wochenlang ging es mir nicht gut, ich fühlte mich schwach, ausgezehrt, hilflos und alleine gelassen. Es dauerte eine Weile, bis ich mich einigermaßen von den Strapazen erholt habe.

Zum Glück waren meine Kinder abwechselnd für ein paar Tage bei mir und schauten nach dem Rechten. Nun sind sie wieder zurück in ihrer Heimat und ich fühle mich sehr einsam. Jeden Tag stelle ich mir die Frage, welchen Sinn hat mein Leben noch?

Hallo, sind Sie noch da?“

„Ja, ich bin da, ich höre Ihnen immer noch zu.“

„Darf ich weiterreden?“ Ich antwortete: „Ja.“

„Gestern hatte ich ein Gespräch mit meinem Onkologen, der mir mitteilte, dass bei der Operation nicht alles entfernt werden konnte und er mir dringend zu einer Chemotherapie rät.“

Ich war wie geschockt, damit hatte ich nicht gerechnet. Ich war nicht fähig, einen normalen Gedanken zu fassen, geschweige denn, meine Einwilligung zu geben. Wie von Sinnen bin ich nach Hause.

„Ja, ich kann verstehen, dass Ihnen das zu viel ist und dass Sie Angst haben, ich hätte auch Angst.“



Ich konnte die ganze Nacht nicht schlafen, zu viel ging mir durch den Kopf. Ich recherchierte im Internet und fand Ihre Webseite. Ich war beeindruckt, wie Sie sich für kranke Menschen einsetzen und dachte mir, da rufst Du, wenn es Dir besser geht, einmal an.

Den folgenden Tag ging es mir den Umständen entsprechend gut, bis heute Abend, als Schmerzen im Rücken wieder anfangen und meine Angst von Minute zu Minute zunahm und ich panikartig Ihre Adresse suchte und Sie jetzt anrief. Jetzt kennen Sie meine Geschichte, bitte helfen Sie mir, ich weiß nicht mehr weiter!“

„Ja, ich werde versuchen, Ihnen zu helfen, doch ganz so einfach ist das nicht! Ich spüre Ihre Angst und Verzweiflung. Sie fürchten sich vor der Chemotherapie, weil Sie nicht abschätzen können, was auf Sie zukommt. Das ist aber ganz normal und verständlich, das geht Ihnen nicht alleine so.

Meine Erfahrung ist, dass viele Menschen, die Chemo bekommen, diese gut vertragen und mit den Nebenwirkungen gut zurechtkommen.“

„Ist das wirklich wahr, was Sie sagen?“ „Ja, das dürfen Sie mir glauben.“

„Was würden Sie in meinem Fall tun?“

„Ich glaube, ich würde es mit der Chemo versuchen, auch wenn ich spüren würde, dass sie mir die Lebensqualität nimmt. Ich würde mit dem Arzt sprechen und nach anderen Lösungen suchen. Ich würde die Chance ergreifen. Man kann zu jeder Zeit mit der Chemotherapie aufhören“, warf ich noch ein.

Ich hätte viel über Chemo sagen können, doch ich entschied mich für einen anderen Weg.

Ich bot ihr an, mich am nächsten Tag anzurufen und versprach, dass ich dann ausführlich mit ihr spreche und gegebenenfalls die Chemo genau erkläre.

Hier ging es nicht nur um die Chemo, sondern hier waren das Alleinsein, die Angst vor dem Unbekannten und die Einsamkeit ausschlaggebend. Deshalb versuchte ich vor allem, sie zu beruhigen und ihr die Angst zu nehmen.

„Haben Sie keine Angst, vertrauen Sie Ihrem Arzt und vielleicht kommt alles anders als Sie denken. Wenn Sie wollen, werde ich Ihnen helfen und an Ihrer Seite stehen.“

Das Weinen hatte längst aufgehört, die Stimme wurde fester und ruhiger: „Ja, ich rufe Sie ganz bestimmt an!“

Bevor ich auflegte, wollte ich wissen: „Wie geht es Ihnen jetzt?“

Erst kam nichts – dann war die Antwort: „Gut, meine Angst ist ziemlich weg. Das Gespräch hat mir sehr gutgetan. Vielen Dank!“

„Können wir jetzt das Gespräch beenden?“
„Ja, das können wir!“

„Ich wünsche Ihnen eine gute und ruhige Nacht und freue mich, wenn Sie sich wieder melden.“ Dann legten wir auf.

Inzwischen war es fast 23 Uhr. An Schlaf war im Moment nicht zu denken. Doch das machte mir nichts aus. Ich konnte einem Menschen in Not helfen und das war mir das Wichtigste und gab mir ein gutes Gefühl.

Am nächsten Tag rief sie mich tatsächlich sehr früh nochmals an, wir redeten miteinander und – was soll ich sagen – sie versucht es mit der Chemo und wir bleiben in Verbindung.

Katharina Stang



Expertentelefon nach wie vor gefragt!

Eines der vielfältigen Angebote von TEB e. V. Selbsthilfe ist das Expertentelefon.

Betroffene, Angehörige und Interessierte haben die Möglichkeit, Fragen aus dem gesamten Themenbereich von Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, insbesondere Krebs, zu besprechen. Experten des Wissenschaftlichen Beirats von TEB stehen in der Regel einmal im Monat zu einem bestimmten Thema am Telefon Rede und Antwort.

Die Termine sind im TEB Magazin zu finden, stehen auf unserer Homepage und werden in der Ludwigsburger Kreiszeitung kurz vor Stattfinden veröffentlicht.

Die Anrufe gehen in der Geschäftsstelle in dem angegebenen Zeitfenster ein, wir vermitteln den Anrufer weiter an den jeweiligen Experten.

Es ist im Vorfeld nie vorhersehbar und nie einzuschätzen, wie viele Anrufe eingehen! Unserer Erfahrung nach lässt sich die Zahl der Anrufer auch nie an einem Thema festmachen!

Beim **Expertentelefon am 08.08.2024 mit Sabine Spies**, Staatlich geprüfte Diätassistentin, Diabetesassistentin DDG, mit dem Thema „**Essen und Trinken bei Bauchspeicheldrüsenerkrankungen**“ liefen die Telefondrähte heiß!

Da Frau Spies die Beratungsgespräche zu diesem wichtigen Thema nicht so schnell abhandeln konnte und diese eine gewisse Zeit in Anspruch nahmen, klingelte es fast ununterbrochen in der Geschäftsstelle.

Bei meinem Versuch, an Frau Spies weiter zu verbinden, war ihr Anschluss meist noch belegt und so riefen die Fragesuchenden wieder bei mir an und mussten getröstet werden mit der Bitte, es doch noch einmal etwas später zu versuchen.

Als die anberaumte Zeit von einer Stunde verstrichen war, aber nur ein Teil der Anrufer beraten werden konnte, bot Frau Spies spontan an, eine Stunde zu verlängern, und auch ich verschob meinen Feierabend.

Einige, die jetzt noch auf der Warteliste standen, rief ich an und konnte sie an Frau Spies direkt weitervermitteln. Sie waren sehr dankbar, das gewünschte Gespräch doch noch mit ihr führen zu können!

Und trotzdem gab es immer noch Anrufer, die ohne Gespräch blieben. In solchen Fällen besteht die Möglichkeit, dass der jeweilige Experte – nach meiner **vorherigen Absprache mit den Anrufern (TEB achtet sehr genau auf die Einhaltung des Datenschutzes)** – von uns die Namen plus Telefonnummer zum einmaligen Gebrauch für diesen Zweck weitergeleitet bekommt, um sich zeitnah selbst bei den Anrufern zu melden und somit noch für Fragen zur Verfügung steht. Dies wird immer sehr gern angenommen und nach erfolgter Beratung wird die Telefonnummer dann gelöscht.

So sind wir auch bei dem Termin von Frau Spies mit dem unerwartet großen Andrang verfahren, denn am Ende soll keine Anfrage unbeantwortet bleiben!

Wir danken Frau Spies für ihren Einsatz und auch allen Mitgliedern aus dem Wissenschaftlichen Beirat, die sich für das Expertentelefon zur Verfügung stellen!

Wieder einmal hat sich bewahrheitet: Das Expertentelefon bleibt spannend, nicht kalkulierbar und – man ist vor keiner Überraschung sicher!

Nach zwei Stunden war Frau Spies dankbar, dass sie so vielen Betroffenen helfen konnte. Auch mir ging es ähnlich. Zufrieden und mit einem guten Gefühl beendeten wir das Expertentelefon – es war ein gleichermaßen turbulenter wie bereichernder Nachmittag!

Margit Müller

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 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

Bodensee-Oberschwaben		
<i>Gruppenleitung: Ursula Krug, Tel. 07522-5452</i>		
Matthäus-Ratzeberger-Stift Erzberger Straße 4 88239 Wangen im Allgäu	Termine (für beide Gruppen) 12.05.25 / 16.06.25 / 21.07.25 / 18.08.25	Uhrzeit Gruppe 1: 15.00 bis 17.30 Uhr Gruppe 2: nach Bedarf im Anschluss
Hohenlohe + Unterland		
<i>Die Regionalgruppen werden in Patenschaft von der Regionalgruppe Mittlerer Neckarraum verwaltet.</i>		
Lauter-Fils		
<i>Gruppenleitung: Katharina Stang, Tel. 07141-41835</i>		
Bürgerhaus Göppingen Kirchstraße 11 73033 Göppingen Gruppenraum, 1. Stock	Termine (für beide Gruppen) 14.05.25 / 11.06.25 / 09.07.25 / 06.08.25	Uhrzeit Gruppe 1: 14.30 bis 17.00 Uhr Gruppe 2: nach Bedarf im Anschluss
Mittlerer Neckarraum		
<i>Gruppenleitung: Katharina Stang, Tel. 07141-41835</i>		
Geschäftsstelle TEB e. V. Selbsthilfe Karlstraße 42 71638 Ludwigsburg	Termine (für beide Gruppen) 06.05.25 / 03.06.25 / 01.07.25 / 29.07.25 / 26.08.25	Uhrzeit Gruppe 1: 14.30 bis 17.00 Uhr Gruppe 2: nach Bedarf im Anschluss
Mittlerer Neckarraum		
<i>Gruppenleitung: Liane Bieber</i>		
Gruppe Hinterbliebene – Bei Interesse bitte die monatlichen Aktivitäten und Termine in der Geschäftsstelle erfragen.		
Neckar-Alb + Nördlicher Schwarzwald		
<i>Die Regionalgruppen werden in Patenschaft von der Regionalgruppe Schönbuch verwaltet.</i>		
Schönbuch		
<i>Gruppenleitung: Katharina Stang, Tel. 07141-41835</i>		
Kliniken Böblingen Bunsenstraße 120 71032 Böblingen	Termine (für beide Gruppen) 15.05.25 / 12.06.25 / 10.07.25 / 07.08.25	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



Unsere Regionalgruppen Mai–August 2025

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) 13.05.25 / 17.06.25 / 22.07.25 / 19.08.25	Uhrzeit Gruppe 1: 14.00 bis 16.30 Uhr Gruppe 2: nach Bedarf im Anschluss
Unterfranken – online über Zoom		

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

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) 21.05.25 / 16.07.25	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 „Oste“	Termine (für beide Gruppen) 01.05.25 (entfällt Feiertag) / 26.06.25 / 21.08.25	Uhrzeit Gruppe 1: 14.30 bis 17.00 Uhr Gruppe 2: nach Bedarf im Anschluss

NORDRHEIN-WESTFALEN

Kölner Bucht – online über Zoom	<i>Gruppenleitung: Katharina Stang, Tel. 07141-41835</i>	
Weitere Informationen siehe Homepage: www.teb-selbsthilfe.de/de/wir-bieten-an/regionalgruppen/koelner-bucht-betroffene.html	Termine 16.06.25 / 11.08.25	Uhrzeit Gruppe 1: 16.00 bis 18.00 Uhr

RHEINLAND-PFALZ

Südpfalz	<i>Gruppenleitung: Katharina Stang, Tel. 07141-41835</i>	
Vinzentius-Krankenhaus Landau Diabeteszentrum Cornichonstr. 4, 76829 Landau (Pfalz) 1. Stock, Schulungsraum	Termine (für beide Gruppen) 20.05.25 / 17.06.25 / 15.07.25 / 12.08.25	Uhrzeit Gruppe 1: 14.30 bis 17.00 Uhr Gruppe 2: nach Bedarf im Anschluss

SACHSEN

Leipziger Land – online über Zoom	<i>Gruppenleitung: Katharina Stang, Tel. 07141-41835</i>	
Weitere Informationen siehe Homepage unter: www.teb-selbsthilfe.de/de/wir-bieten-an/regionalgruppen/leipziger-land-betroffene.html		
Mittel- und Südsachsen	<i>Gruppenleitung: Katharina Stang, Tel. 07141-41835</i>	
Städtisches Klinikum Dresden Wachsbleichstr. 27–29, 01067 Dresden Versorgungszentrum, Haus V, Konferenzraum 2	Termine (für beide Gruppen) 22.07.25	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. 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

Pankreaskarzinom:

familiär – genetisch – idiopathisch

Dienstag, 06.05.2025, 15.00 – 16.00 Uhr

Herr Professor Dr. med. Carl Christoph Schimanski

Pankreasoperation: Was beeinflusst die Lebensqualität danach?

Dienstag, 24.06.2025, 15.00 – 16.00 Uhr

Herr Professor Dr. med. Thomas Schiedeck

Essen und Trinken bei Bauchspeichel- drüsenenerkrankung

Donnerstag, 17.07.2025, 15.00 – 16.00 Uhr

Frau Sabine Spies

Postoperative Cholangitis, Pantozol ja/nein? Chirurgie bei Metastasen? Allgemein alles rund um Chirurgie

Dienstag, 26.08.2025, 13.30 – 14.30 Uhr

Herr Professor Dr. med. Jochen Gaedcke

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

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 9-12 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
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