

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

Schirmherr Steffen Bilger MdB, Parlamentarischer Staatssekretär a. D.

- Gemeinnützig und als besonders förderungswürdig anerkannt
- Unterstützt durch den Krebsverband Baden-Württemberg

 DER PARITÄTISCHE  
UNSER SPITZENVERBAND

# Newsletter

Ausgabe 15/2022

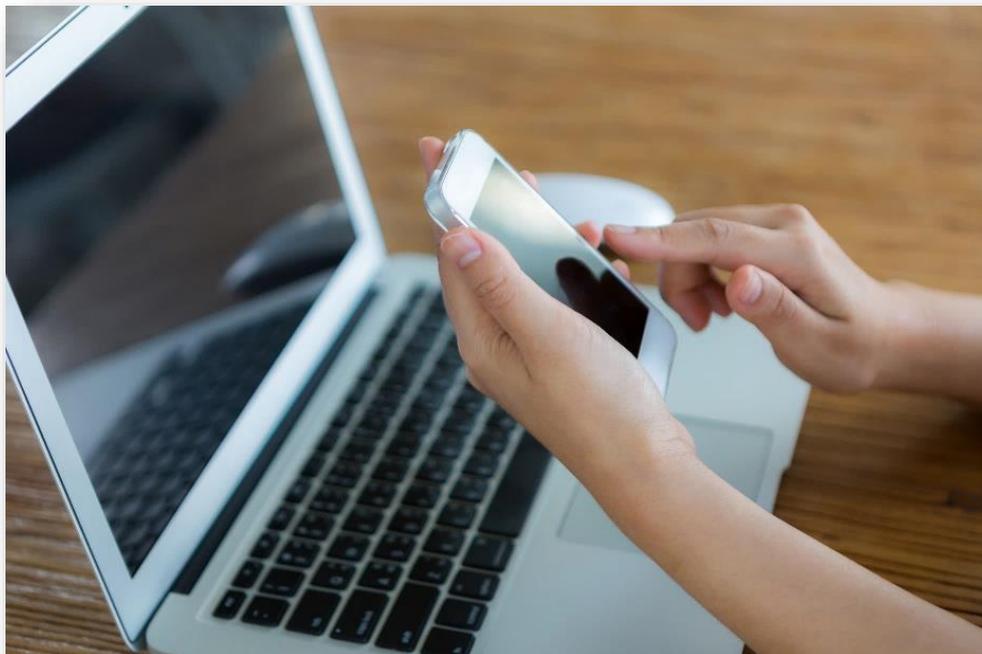


Bild 123rf Limited Teerawut Masawat

**Für Teilnehmer  
der  
Online-Gruppe**

# TEB e. V.– Online-Gruppe

## Online Gruppentreffen

wurden aus der Not heraus geboren. Heute sind sie ein fester Bestandteil geworden und werden von unseren Mitgliedern aus den verschiedensten Bundesländern sehr gut angenommen. Sie sind sicher auch nach Corona nicht mehr wegzudenken.

Allen Teilnehmern, die uns durch die Zusage ihrer

### **E-Mail-Adresse**

ihre Zustimmung gaben, an der Gruppe teilzunehmen, senden wir zeitnah ein Protokoll des letzten Treffens zu, unseren

### **TEB-Newsletter!**

Unsere Email-Adresse:

geschaeftsstelle@  
teb-selbsthilfe.de

## **Online Treffen am 15.09.2022**

**16:00 bis 18:00 Uhr**

**Referentin:** Frau Dr. Sibylle Bergmann-Matz, Biologin, CGC – Cramer-Gesundheits-Consulting

**Thema:** Enzymersatztherapie bei exokriner Pankreasinsuffizienz – Substitution mit Pankreatin und Rizoenzymen

Lange hatten wir auf diesen Vortrag von Frau Dr. Bergmann-Matz gewartet, denn ihr heutiges Thema „Ernährung, richtige und ausreichende Einnahme der Enzyme“ ist ein Dauerbrenner in unseren Beratungen und Gruppentreffen.

Nach einer kurzen Begrüßung von Frau Dr. Bergmann-Matz startete sie mit einer sehr guten, verständlichen und ausführlich dargestellten PowerPoint Präsentation.

Ständig wurden Fragen zur Ernährung, Einnahme, Enzymen und Wirksamkeit gestellt. Deutlich und klar wurden auch die Unterschiede zwischen den tierischen und pflanzlichen Enzymen dargestellt.

Immer wieder wies Frau Dr. Bergmann-Matz darauf hin, wenn man Enzyme braucht und diese einnimmt, man auch seine eigenen Bedürfnisse berücksichtigen soll.

Wichtig ist, dass sich die Symptome von ungewollter Gewichtsabnahme, Durchfall und übelriechenden Blähungen unter der Einnahme der Verdauungsenzyme verbessern sollten.

Der Benefit ist, dass man in der Regel ein ganz normales Leben führen kann und das Essen auch wieder ein Genuss sein kann.

Wie gesagt, es wurden Fragen über Fragen gestellt und jede Frage wurde sehr ausführlich und verständlich beantwortet.

Immer wieder gab es Kommentare von den Teilnehmern und so meinte eine Teilnehmerin: „Ich glaube, ich muss mich wieder an die Rizoenzyme herantrauen.“ Eine andere bemerkte: „Nachdem ich jahrelang andere Präparate genommen habe, bin ich jetzt umgestiegen und habe das Gefühl, ich vertrage die Rizoenzyme besser.“

Egal, welche Enzyme genommen werden, wichtig ist, dass man sie richtig und ausreichend nimmt. An dieser Tatsache führt kein Weg vorbei.

## **Nächste Online Gruppe:**

**Donnerstag,  
13.10.2022**

**16:00 Uhr**

### **Mit:**

Patrick Ristau, M.A.,  
Pflege- und Gesund-  
heitswissenschaftler,  
Notfallsanitäter, Lübeck

### **Thema:**

Nach mehr als  
zwei Jahren Pandemie:  
Was hat sich in der  
Pflege und Versorgung  
von Menschen mit  
Bauchspeicheldrüsen-  
krebs verändert?

Machen Sie mit, die Zu-  
schaltung ist ganz ein-  
fach. Bei Problemen mel-  
den Sie sich in der Ge-  
schäftsstelle.

Tel. 07141 9563636

geschaeftsstelle@teb-  
selbsthilfe.de

Nach fast 90 Minuten verabschiedete sich Frau Dr. Bergmann-Matz, dabei versprach sie wiederzukommen, denn auch sie hatte heute einiges Interessantes aus der Praxis der Betroffenen erfahren.

Alle Teilnehmer bedankten sich, indem sie ihren Dau-  
men hochhielten und Frau Dr. Bergmann-Matz noch  
einmal signalisierten, dass es heute eine gute Gruppe  
mit ihr war.

Nachdem sie sich abgeschaltet hatte, beantwortete ich  
noch ein paar Fragen, die anfielen und leitete an Bri-  
gitte weiter, die mit uns ein paar sportliche Übungen  
machte.

Eine Teilnehmerin sagte: „Schade für jeden, der an die-  
ser Gruppe nicht teilgenommen hat, man konnte heute  
so viel erfahren.“

Nun war es an der Zeit, die Gruppe zu schließen, was  
ich auch tat.

Wir winkten uns alle nochmals zu und verabschiedeten  
uns bis zum nächsten Mal!

Katharina Stang  
Gruppenleitung/Moderation