

TEB e. V. Selbsthilfe gegr. in Baden-Württemberg
Tumore 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 03/2023

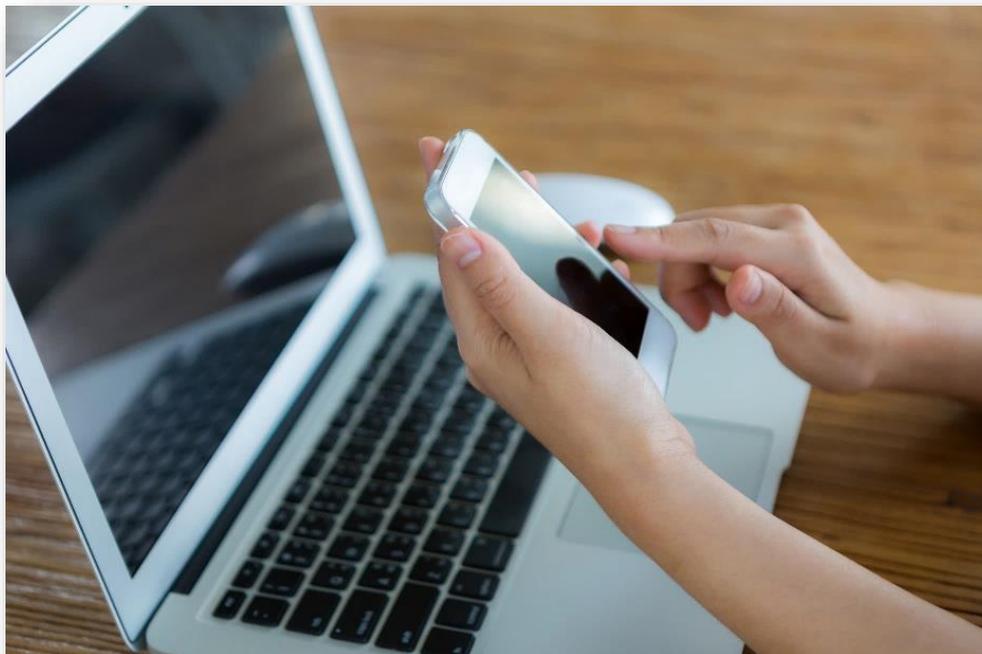


Bild 123rf Limited Teerawut Masawat

**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:

geschaefsstelle@
teb-selbsthilfe.de

Online Treffen am 13.04.2023

16:00 bis 18:00 Uhr

Referent: Prof. Dr. med. Stephan C. Bischoff, Institut für Ernährungsmedizin, Universität Hohenheim

Thema: Fragen zur Ernährung bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse

Nachdem unser Referent, Herr Professor Bischoff, einige Minuten vor der Onlinegruppe zugeschaltet war, nutze ich die Gelegenheit, ein paar persönliche Worte an ihn zu richten.

Pünktlich um 16 Uhr startete die Gruppe. Nach einer kurzen Begrüßung der zahlreichen Teilnehmer, stellte ich unseren heutigen Referenten vor: „Er ist vielen bekannt als Spezialist für Ernährungsfragen, wenn es um die Bauchspeicheldrüse geht.“

Danach übergab ich das Wort an unseren Referenten, damit er sich selbst vorstellen konnte und diejenigen unter den Teilnehmern, die ihn noch nicht kannten, sich ein Bild von ihm machen konnten.

Da ich im Vorfeld wusste, dass Herr Professor Bischoff nur eine Stunde zugeschaltet bleibt, bat ich die Teilnehmer, ihre Fragen sofort zu stellen.

Es war wie immer eine sehr lebhaft und rege Gruppe, die Fragen zur Ernährung bei Bauchspeicheldrüsenerkrankungen, insbesondere Krebs, sehr präzise stellte zu Themen, wie z.B.: Unter- u. Übergewicht, Verdauungsenzyme, Unterernährung, Ernährungsberatung, Ernährungstagebuch, ketogene Ernährung, Fatigue-Syndrom, Darmsanierung, Vitamine, Öle und Lebensmittelallergien.

Alle Fragen wurden von Herrn Professor Bischoff sehr ausführlich und klar verständlich erklärt. Was mich sehr beeindruckte, war, dass er nachfragte, welche Erfahrungen die einzelnen Teilnehmer in Bezug auf Ernährung machen und ob sie sich gut versorgt fühlen. Hier war die Antwort nicht nur positiv, sondern es gab die eine oder andere Kritik, vor allem hapert es sehr oft an einer guten Ernährungsberatung. Auch wurde immer wieder bemängelt, dass die Verordnung der lebensnotwendigen Verdauungsenzyme, wenn man sie braucht, nicht gut funktioniert.

Viele haben auch Probleme zu verstehen, warum sie einfach nicht zunehmen, obwohl sie essen und sich ausreichend und gut ernähren.

„Meine Frau kocht sehr gut und gibt sich alle Mühe, doch mein Gewicht geht eher nach unten als nach oben und das macht mir Angst.“

Nächste Online Gruppe:

**Donnerstag,
11.05.2023
16:00 Uhr**

Mit:

**Prof. Dr. Florian
Gebauer, Helios Uni-
versitätsklinikum
Wuppertal, Direktor
Klinik für Allgemein-
und Viszeralchirurgie**

Thema:

**Schmerzen nach Ope-
rationen an der
Bauchspeicheldrüse –
Wie lange halten sie
an? Was ist normal?**

Machen Sie mit, die Zu-
schaltung ist ganz ein-
fach. Bei Problemen
melden Sie sich in der
Geschäftsstelle.

Tel. 07141 9563636
geschaefsstelle@teb-
selbsthilfe.de

„Führen Sie ein Ernährungstagebuch?“, fragte Herr Prof. Bischoff. „Wenn nicht, sollten Sie dies unbedingt tun! Denn daran kann man oftmals schnell erkennen, woran Probleme eventuell liegen können. Auch verschiedene Unpässlichkeiten nach dem Essen können zeigen, was man verträgt oder lieber nicht essen sollte.“

Herr Prof. Bischoff hörte zu, fragte nach und erklärte, warum das so ist und was man eventuell versuchen sollte, dass es vielleicht besser wird. „Haben Sie Geduld, verlangen Sie nicht zuviel von Ihrem Körper. Genießen Sie weiterhin das gute Essen Ihrer Frau und setzen sich nicht selbst unter Druck. Vielleicht geht das Gewicht irgendwann von selbst wieder hoch. Verlieren Sie niemals den Genuss am Essen!“

Ja, alles, was heute von unserem Experten gesagt wurde, sind auch meine Worte in fast jeder Gruppe und Beratung.

Dann neigte sich die Stunde ihrem Ende zu, Herr Prof. Bischoff verabschiedete sich mit den Worten: „Ich war heute gerne in dieser Gruppe. Es hat auch mir Spaß gemacht, mit Ihnen zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen. Ich komme gerne wieder!“ Wir alle zeigten mit einer Reaktion „Daumen hoch“ oder dankten unserem Referenten mit Klatschen!

Doch wie findet man den Übergang? Kurzerhand fragte ich ganz spontan einzelne Betroffene nach ihrem Befinden. Dabei lenkte ich mein erstes Augenmerk auf Teilnehmer, die schon länger nicht in der Gruppe waren oder die sich sehr ruhig verhielten. Jeder kam zu Wort, jeder leistete seinen Beitrag, indem er von sich erzählte.

Dabei konnte man spüren, hier sind wir unter uns, hier kann und darf ich alles sagen. Ich bin willkommen und werde geachtet und wertgeschätzt.

Meine Aufgabe als Moderatorin und Gruppenleiterin war, jeden mit einzubeziehen und jedem die Zeit und den Raum zu geben, um sich zu öffnen. Es folgte ein kleines Feedback von allen.

Eine neue Teilnehmerin sagte: „Ich bin bewegt, gerührt und fasziniert davon, was ich heute hier erfahren und erleben durfte. Ich komme wieder und werde mich der Gruppe anschließen. Dank an Euch alle.“

Danach machte unsere B. ein paar Übungen mit uns - das half, den Körper in Schwung und den Kopf wieder frei zu bekommen. Danke liebe B., mit Deinen sportlichen Einlagen geht es uns immer wieder gut und wir können beschwingt aus dem Gruppentreffen gehen.

Passt gut auf Euch auf!

Eure
Katharina Stang
(Moderation/Gruppenleitung)