

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

Schirmherr Steffen Bilger MdB, Parlamentarischer Staatssekretär
• Gemeinnützig und als besonders förderungswürdig anerkannt

DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

Newsletter

Ausgabe 23 / 2021

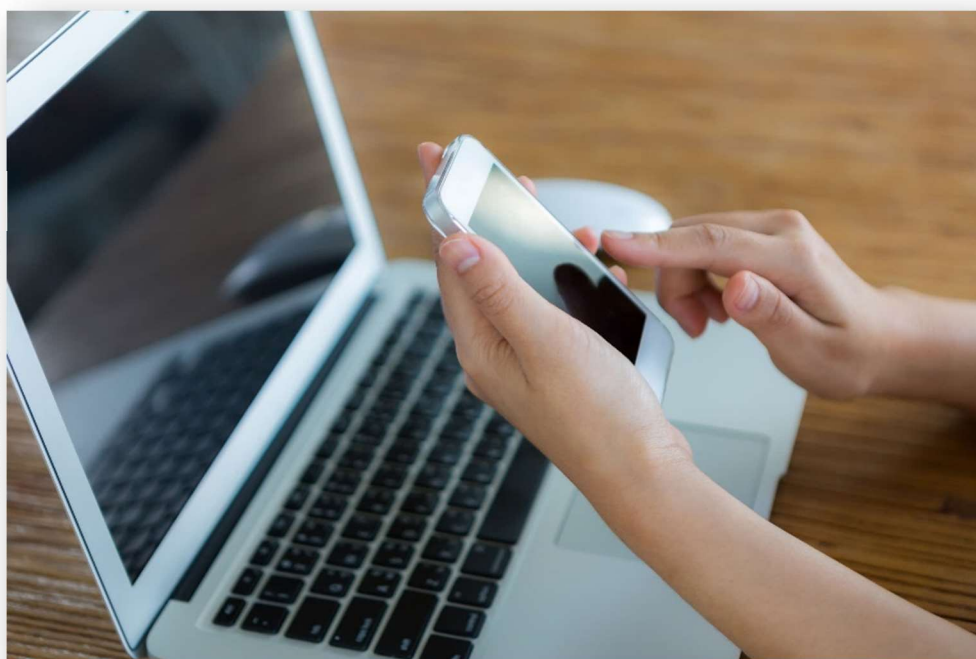


Bild 123rf Limited Teerawut Masawat

**Für Teilnehmer
der
Online-Gruppe**

TEB e. V. geht neue Wege – Online-Gruppen

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 Zusendung 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 25.11.2021

von 16:00 bis 18:25 Uhr

Mit: Frau Dr. Kathleen Kraft, Diplom Ökotrophologin

Thema: Warum ist Ernährung gerade bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, insbesondere Krebs, so wichtig?

Ja, man kann schon sagen, je interessanter das Thema für Betroffene ist, umso mehr schalten sich zu. So war es auch in dieser Gruppe. Es waren enorm viele Teilnehmer, sodass ich Sorge hatte, dass alle ihre Fragen stellen und auch beantwortet bekommen.

Ein paar Minuten früher als geplant schaltete sich Frau Dr. Kathleen Kraft zu und wie soft nutzte ich die Gelegenheit, um mit ihr im Vorfeld über dies und das zu reden. Ja, die Freude war groß, dass wir uns nach einer langen Zeit endlich wiedersahen. Auch hier ist Corona nicht ganz unschuldig, denn wer kann zurzeit noch Kontakte pflegen und sich ungezwungen und frei bewegen.

Pünktlich um 16:00 Uhr ging es los. Aufgrund der großen Anzahl der Teilnehmer startete ich sofort mit der Begrüßung und übergab danach das Wort an Frau Dr. Kraft. Sie begrüßte die Teilnehmer mit ihrer herzlichen Art und stellte sich und ihre Arbeit persönlich vor. Sofort entstand eine vertrauliche Atmosphäre.

Danach ging es auch schon los. Wir haben auf einen längeren Vortrag von Frau Dr. Kraft verzichtet, damit die Betroffenen und ihre Angehörigen mehr Zeit haben, ihre Fragen zu stellen. Aus Erfahrung weiß ich, dass das Thema Ernährung und Verdauungsenzyme eines der wichtigsten ist und wir bei TEB e.V. immer wieder damit konfrontiert werden.

Wer hat Fragen, wer traut sich anzufangen? Sofort kam die erste Frage und es folgten sehr, sehr viele nach.

Wieso habe ich plötzlich wieder Durchfälle?

Warum soll ein Bauchspeicheldrüsenerkrankter kein Essen aufwärmen?

Flohsamen, ist der gut? Muss man bei Einnahme von Flohsamen auf etwas achten?

Nächste Online Gruppe:

**Donnerstag,
09.12.2021**

16:00 Uhr

Gemeinsam mit:

**Patienten-Informationen-
veranstaltung Klinikum Elbe-Weser
und Herrn Prof.
Benno Stinner**

Thema:

**Was ich schon immer
meinen Chirurgen fragen wollte**

Machen Sie mit, die Zuschaltung ist ganz einfach. Bei Problemen melden Sie sich in der Geschäftsstelle.

Tel. 07141 9563636

geschaeftsstelle@teb-
selbsthilfe.de

Richtige und ausreichende Einnahme der Verdauungsenzymen.

Sind pflanzliche Enzyme genauso zu empfehlen, wie die aus der Schweinepankreas?

Kurzdarmsyndrom

Vitamin „D“. Wie hoch soll der Wert sein?

Wie stelle ich einen Vitaminmangel fest?

Magnesium, Selen und Zink, sind diese für den Körper wichtig?

Darmsanierung wichtig, sinnvoll oder Humbug?

PH- Wert

Fasten

Stuhltransplantation

Kann man den Diabetes beeinflussen, indem ich keinen Zucker esse?

Kokosöl

MCT Fette

Omega fette 3

L.-Carnitin

Laktose

Fettlösliche Vitamine A, D, E, K

Aminosäuren

Fehlbesiedlung im Dünndarm

Myrre, hilft diese bei Durchfall?

Enterale - Parenterale Ernährung

Über zwei Stunden lang beantwortete Frau Dr. Kraft jede Frage, ausführlich und verständlich.

Immer wieder untermalte sie ihre Antworten mit verschiedenen Erlebnissen oder Erfahrungen aus ihrem Arbeitsalltag. Man spürte, dass Thema Ernährung bei Bauchspeicheldrüsenerkrankten liegt ihr sehr am Herzen. Nicht umsonst hat sie darüber auch ihre Doktorarbeit geschrieben.

Für uns war diese Online Gruppe mit diesem hoch interessanten Thema „Ernährung“ ein großer Gewinn! Betroffene mit Bauchspeicheldrüsenerkrankungen, insbesondere Krebs, haben oftmals Probleme mit dem Essen und der Verdauung.

So gegen 18:25 Uhr schloss ich die Gruppe, indem ich mich bei Frau Dr. Kraft, aber auch bei den Teilnehmern bedankte. Es war ein sehr interessanter, wissenswerter und lebhafter Nachmittag. Es wurde gefragt, geantwortet, diskutiert und auch gelacht.

Danke an Frau Dr. Kraft. Es war eine sehr gelungene Online Gruppe und wie ich aus unseren Unterlagen ersehen konnte, auch die mit den meisten Teilnehmern.

Feedback:

Wie kann es anders sein, war auch die positiven Rückmeldungen der Teilnehmer nicht zu übersehen. Alle Daumen gingen hoch. Wie sagte eine Teilnehmerin: Schade, dass ich so weit weg bin, ich würde sie umarmen. Frau Dr. Kathleen Kraft sah man die Freude über das Lob und die Anerkennung an, auch wenn es nur virtuell war.

Trotz gelungener Veranstaltung war ich nach dieser Zeit am Ende erschöpft. Anstrengend bei der Moderation einer jeden Online Gruppe ist, den Bildschirm im Blick zu haben und darauf zu achten, dass alle, die sich zu Wort melden den nötigen Raum für Fragen und Diskussionen bekommen.

Um etwas von der Anspannung runterzukommen, hatte ich mich entschlossen, noch ein paar Schritte zu laufen, um mir und damit meiner Gesundheit etwas Gutes zu tun.

Katharina Stang
(Gruppenleitung/Moderation)