

**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 13/2022

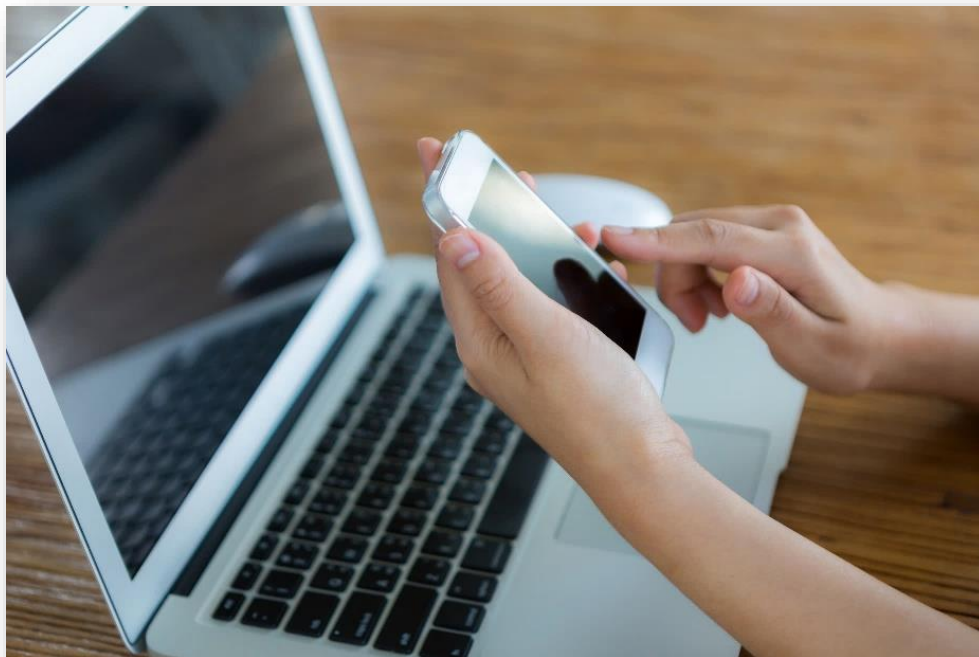


Bild 123rf Limited Teerawut Masawat

**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 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 18.08.2022 16:00 bis 18 Uhr**

**Referent:** Dr. med. Stephan Kress, Vinzentius-Krankenhaus Landau, Leiter Diabeteszentrum

**Thema:** Was ist möglich: Lebensqualität bei Diabetes Typ 3c zu erhalten oder wiederherzustellen? Neue Erkenntnisse 2022.

Mit einem herzlichen Hallo begrüßte ich Herrn Dr. Kress sowie alle Teilnehmer und Gäste.

Gleichzeitig stellte ich Frau Kaspar, unsere neue Mitarbeiterin, vor und wies darauf hin, dass Frau Kaspar wahrscheinlich die nächste Online-Gruppe moderieren wird, da ich geschäftlich unterwegs bin.

„Bitte gebt ihr die nötige Hilfe und Unterstützung. Sie kann das Fachwissen, das Ihr alle habt, in der Kürze, seit sie bei TEB e.V. arbeitet, nicht haben.“

„Katharina, mach Dir keine Sorgen. Wir werden das Treffen gemeinsam schaukeln. Du kannst beruhigt wegfahren.“ So war der Tenor aus der Gruppe.

Bevor ich das Wort an Herrn Dr. Kress, der fast allen bekannt war, übergab, fragte ich in die Runde: „Gibt es besondere Probleme, Sorgen und Anliegen, die wir besprechen sollten?“

Ja - es gab das eine oder andere Anliegen, das wir relativ schnell abarbeiten konnten.

Dann stellte ich Frau Sarah K. vor und erläuterte den Grund, warum sie sich heute zugeschaltet hatte. Anschließend bekam sie die Zeit und den Raum, sich selbst vorzustellen und ihr Anliegen zu schildern.

Sarah K. wird in Kürze den Text für eine neue Plattform schreiben, die zum WPCD erstellt wird. Damit sie besser verstehen kann, wie Betroffene und auch Angehörige mit dem Thema „Leben mit Bauchspeicheldrüsenkrebs“ umgehen und was es mit ihnen macht, war sie heute zugeschaltet.

Jetzt ging es los: Herr Dr. Kress begann mit ein paar einleitenden Worten, indem er die gute Arbeit von TEB hervorhob. Anschließend startete er mit seiner Power-Point-Präsentation. Diese passte zu seinem heutigen Thema: Leben ist Bewegung!

## **Nächste Online Gruppe:**

**Donnerstag,  
01.09.2022**

**16:00 Uhr**

### **Mit:**

Sabine Spies

Staatl. geprüfte Di-  
ätassistentin, Diabete-  
sassistentin DDG

### **Thema:**

Was versteht man  
unter einer ausgewoge-  
nen Ernährung?

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

Sport und Bewegung sind sowohl bei Bauchspeicheldrü-  
senkrebs wie auch bei Diabetes 3c sinnvoll. Man weiß  
heute, dass tägliche Bewegung die Lebenszeit deutlich  
verlängern kann.

Bewegung kann in vielerlei Hinsicht positiv auf Körper,  
Geist und Seele einwirken. Es muss kein Marathon ge-  
laufen oder Krafttraining absolviert werden, nein - we-  
nige Schritte reichen aus. Nach dem Motto: Jeder  
macht, was er kann! Hauptsache, man tut etwas!

Seine Präsentation, seine witzigen Einlagen und die Art  
und Weise, wie er uns das Thema „Sport, Bewegung  
und Diabetes“ erläuterte, machte allen Mut, sich in Zu-  
kunft mehr zu bewegen.

Ja, man spürte, Herr Dr. Kress weiß, wovon er spricht  
und er kennt auch die Situationen, in denen man lieber  
zu Hause auf dem Sofa sitzt statt zu laufen. Das  
machte ihn für uns so authentisch!

Es waren zwei Stunden, die wie im Flug vergingen und  
dennoch nicht ermüdend waren - es war einfach ein le-  
bendiger Nachmittag.

Nachdem auch die letzte Frage beantwortet war, bekam  
Sara ihren Raum, und sie konnte ihre Fragen an die  
Teilnehmer stellen. Jeder von den Anwesenden durfte  
sich, wenn er wollte, einbringen und antworten.

Nach einer Weile fragte ich Sara: „Konntest Du heute  
Antworten auf Deine Fragen bekommen und wie hast  
Du die Gruppe empfunden?“

Ihre Antwort war in allen Bereichen positiv: „Ich konnte  
mir am Anfang nicht vorstellen, was mich hier erwartet  
und wie es in einer Online-Gruppe zugeht. Ich bin von  
der Offenheit und Ehrlichkeit, wie man mit diesem  
Thema umgeht, mehr als überrascht. Vielen Dank, dass  
ich heute dabei sein durfte.“

Herr Dr. Kress warf ein: „Ja, bei TEB Mitglied zu sein,  
ist schon etwas Besonderes. Ich kann eine Mitglied-  
schaft nur empfehlen.“

Dies nahm sich unser Gast Bernd zu Herzen und ver-  
sprach, Mitglied zu werden.

Es war eine sehr positiver Gruppennachmittag. Von  
Herzen dankte ich Herrn Dr. Kress, Sara, Frau Kaspar  
und allen Teilnehmern. Mit den Worten: „Passt gut auf  
Euch auf!“ schloss ich die Gruppe.

Katharina Stang  
Gruppenleitung/Moderation