

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 3

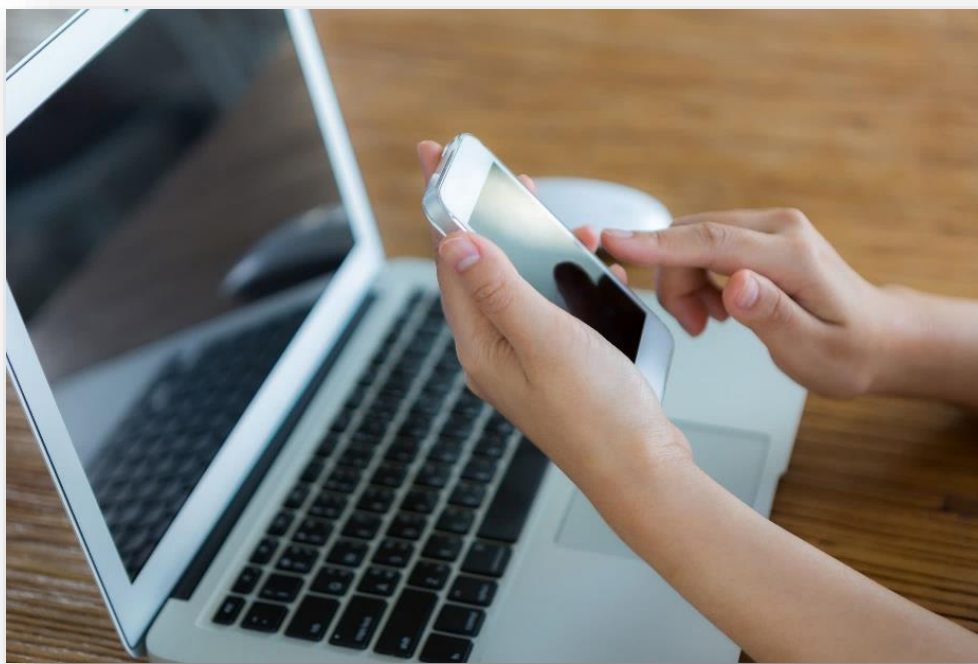


Bild 123rf Limited Teerawut Masawat

**Für Teilnehmer
der
Online-Gruppe**

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

Online Gruppentreffen

wurden aus der Not heraus geboren, um unseren Mitgliedern auch in schwierigen Zeiten eine adäquate und kompetente Anlaufstelle zu bieten.

Allen Teilnehmern, die uns durch die Zusage ihrer

E-Mail-Adresse

ihre Zustimmung gaben, an der Gruppe teilzunehmen, wollen wir in Zukunft zeitnah ein kleines Protokoll des letzten Treffens zusenden. Wieder entstand damit etwas Neues:

TEB- Newsletter!

Unsere Email-Adresse:

geschaeftsstelle@
teb-selbsthilfe.de

Online Treffen am 28.05.2020

von 16:00-18:30 Uhr.

Thema: Ernährung und Enzyme

Pünktlich begrüßte ich alle Teilnehmer und stellte gleichzeitig unsere heutige Expertin, Frau Anja Stedtler mit den Worten vor: „Wenn sich jemand in Sachen Enzyme gut auskennt, dann ist sie es.“

Dr. Florian Gebauer von der Uni-Köln schaltete sich spontan zu. Das war für uns natürlich super, somit hatten wir noch einen medizinischen Ansprechpartner an Bord.

Bevor ich noch einen weiteren Teilnehmer, Pflegewissenschaftler Patrick Ristau, vorstellen konnte, musste dieser sich auch gleich wieder aus persönlichen Gründen ausklinken. Doch die frohe Botschaft ist, er kommt demnächst als Experte mit einem wichtigen Thema wieder!

Ernährung, Gewichts- u. Verdauungsprobleme, Durchfälle, Blähungen und die richtige und ausreichende Einnahme der Enzyme ist und bleibt eins der wichtigsten Themen bei TEB e. V. und so war es auch in dieser Online Gruppe.

Es war nicht zu überhören, dass sich einige mit den Enzymen und deren Inhaltsstoffe beschäftigen und gut auskennen. So kamen Fragen, die in den chemischen Bereich hinein reichten.

Diese schwierigen und ganz individuelle Fragen würden unseren Zeitrahmen sprengen, deshalb schlug ich vor, diese Fragen schriftlich an TEB e. V. zu stellen und wir leiten sie an Frau Stedtler zur Beantwortung weiter.

Es folgten Fragen über Fragen, wie z.B.:

Ist ein Elastase-Test sinnvoll? Wie oft mache ich den Test?

Dosierung, - wieviel Enzyme brauche ich? Wann nehme ich sie ein?

Sind Enzyme aus der Schweinepankreas oder pflanzliche gleichwertig?

Wann bekomme ich die Enzyme verschrieben?

Ich brauche jeden Tag mehr als 10 Kapseln, was sagt mein Arzt dazu?

Nächster

Termin:

**Donnerstag,
18.06.2020**

16:00 Uhr

Thema:

**Chemotherapie,
Immun- und Gen-
therapie und Studien
mit**

Dr. Thomas J. Etrich

**Oberarzt d. onkologi-
schen Tagesklinik und
des klinischen
Studienzentrums im
Schwerpunkt
GI-Onkologie**

Universitätsklinik Ulm

Machen Sie mit, die Zu-
schaltung ist ganz ein-
fach.

Bei Problemen
melden Sie sich in der
Geschäftsstelle

Tel. 07141 9563636

geschaeftsstelle@
teb-selbsthilfe.de

Durchfälle, übelriechende Blähungen, Fettstuhl, Enzyme
- ja oder nein?

Kann oder muss ich bei einem Reizdarm Enzyme neh-
men?

Können Enzyme Verstopfung verursachen?

Wirken Enzyme, wenn der PH-Wert über 5 ist? Wie
kann man ihn messen?

Laktose, Fructose?

Muss ich MCT-Fette nehmen?

Hoher Gewichtsverlust, wann nehme ich wieder zu?

Trotz ausreichender Menge von Enzymen, der Durchfall
geht nicht weg?

Welche Nebenwirkungen haben Enzyme?

Folgende Frage war allgemein von großem Interesse:
„Soll ich die Kapsel öffnen? Soll ich die Pellets übers
Brot streuen, wie es mein Arzt empfohlen hat?“

Meine Antwort war: „Ja, die Kapsel kann man aufma-
chen, man sollte die Pellets niemals aufs Brot streuen.“

Hier gab es Diskussionsbedarf: Man hatte plötzlich
Angst, die Kapsel zu öffnen, weil Verätzungen in der
Speiseröhre auftreten können.

Da ich selbst die Kapseln lange Zeit geöffnet habe und
ich zu Anfang auch die Ansage eines Arztes hatte, sie
über das Brot zu streuen, kann ich aus eigener Erfah-
rung sagen: „Hände weg davon! Ich hatte, nachdem
sich die kleinen Pellets, trotz gründlicher Reinigung der
Mundhöhle und Zähne, in meine Zahntaschen gesetzt
hatten, fürchterliche Verätzungen, die lange Zeit zahn-
ärztlich behandelt werden mussten.

Auch aus den Rückmeldungen von Betroffenen, wenn
es um die Enzyme geht, wird mir oftmals berichtet,
dass sie ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

Mein eindringlicher Appell ist, streuen Sie keine Enzyme
über den Brotbelag! Selbstverständlich kann man die
Kapseln bei Bedarf öffnen!

Meine Empfehlung: Nehmen Sie eine tiefe Tasse (damit
die Pellets nicht rausspringen), öffnen Sie die Kapsel in
der Tasse. Legen Sie anschließend den Kopf zurück und
schütten Sie die Pellets in den Rachen, trinken Sie aus-
reichend nach. Danach spülen Sie Ihren Mund und put-
zen Sie sich gut die Zähne. Achtung, - nicht nur Prothe-
senträger!“

Verdauungsenzyme, wenn man sie braucht, sind ein Segen und verbessern die Lebensqualität enorm.

Wie sagte Frau Stedtler: „Eine gesunde Bauchspeicheldrüse schüttet pro Mahlzeit 475.000E aus. Also keine Angst vor Überdosierung.“

Zum Schluss bedankte ich mich bei unserer Expertin und Herrn Dr. Gebauer für ihre Zeit und auch die guten Erklärungen zu den verschiedensten Fragen.

Rückmeldung aller Teilnehmer: „Es war eine gute, informative und konstruktive Gruppe, wir haben viel erfahren und gelernt und wir kommen wieder.“

Frau Stedtler schloss mit den Worten: „Ich finde es bemerkenswert, dass TEB e. V. in diesen Zeiten von Corona ihren Gruppenmitgliedern ein solches Angebot macht und dass es auch so gut genutzt wird. Ich komme gerne einmal wieder, es war auch für mich informativ, interessant und wichtig.“

Katharina Stang

(Moderation/Gruppenleitung)

Rückmeldung zum Treffen vom 14.05.2020:

Liebe Katharina,

In schwierigen Zeiten kann eine Online Gruppenstunde die Einsamkeit minimieren, die Fragen zur Erkrankung aufarbeiten und das Gefühl vermitteln: „Du bist nicht allein. TEB holt Dich zuhause ab“.

Liebe Grüße, Stephan

Dr. Stephan Kress, Vinzentius-Krankenhaus Landau