

Javita

BEGLEITUNG BEI KREBS

2/2024

Den eigenen Weg gehen

Käthe Lorenz erkrankte an Brustkrebs und musste eine Brust entfernen lassen. Sie entschied sich gegen einen Brustaufbau – und fühlt sich rundum wohl damit.

8 Herausfordernd
Alleinstehend mit Krebs

14 Nervenschäden
Was helfen kann

18 Wintergenuss
Gesunde Rezepte

Inhalt

LEBEN & SELBSTHILFE

Porträt

Käthe Lorenz wurde bei der Brustkrebsbehandlung eine Brust entfernt. Wie sie ihren Körper wieder lieben lernte. **4**

Interview

Dr. Daniela Rezek über Möglichkeiten nach einer Brustentfernung. **7**

Hilfreiche Anlaufstellen

Wo alleinstehende Krebsbetroffene Unterstützung und weitere Tipps finden. **8**

50 Jahre Deutsche Krebshilfe

Welche Angebote die Stiftung bietet und was künftig geplant ist. **10**

MEDIZIN & WISSEN

Nachsorge für Langzeitüberlebende

So geht es nach der Erkrankung weiter. **12**

Nervenschädigungen

Was dabei hilft, Schmerzen und Kribbeln nach der Krebstherapie zu lindern. **14**

KÖRPER & SEELE

Aktiv im Winter

Fitnessübungen, die Sie einfach zu Hause durchführen können. **16**

Gesund und lecker

Rezepte für grüne Smoothies und gebackene Maronen probieren. **18**

FREIZEIT & KULTUR

Rheinland und Hamburg erleben

Den Winter genießen: mit Ausflügen, Kulturerlebnissen und Entspannung. **19**

Impressum

19

Fragen an



Heike Rubbert

Abteilungsleiterin Versorgungsprogramme
bei der AOK Rheinland/Hamburg

Dies ist die letzte Ausgabe der JaVita in dieser Form.

Was ist wichtig zu wissen?

JaVita hat Krebserkrankte bei der AOK über nunmehr 22 Jahre begleitet. Mit Informationen zu Ihrer Krebserkrankung konnten wir Sie in einer herausfordernden Zeit unterstützen und vielleicht etwas Kraft geben. Es ist nun Zeit für einen Perspektivwechsel und die Weiterentwicklung von JaVita, unter anderem weil die Papierausgabe immer weniger abgerufen wurde. Denn: Wie wir uns wandeln, so wandelt sich auch die Art und Form der Informationssuche. Auch in Sachen Krebs!

Welche Angebote und Services hat die AOK Rheinland/Hamburg für Versicherte mit einer Krebserkrankung?

Schwer erkrankte Menschen – insbesondere mit einer Krebserkrankung – profitieren von unserer AOK-Patientenbegleitung, die persönlich, telefonisch und wohnortnah in der schweren Zeit von Diagnose, Therapie, Rehabilitation und Nachsorge begleitet, oftmals bis zu einem Jahr. Sie hilft bei der Beantragung von Leistungen, vermittelt zusätzliche Beratungsangebote, stellt Kontakte zu Pflege- und sozialen Diensten her oder hört einfach nur zu. Für Brustkrebs haben wir unser Behandlungsprogramm AOK-Curaplan Brustkrebs. Dazu gibt es online kostenfrei das AOK-Gesundheitsmagazin Brustkrebs und ein Patientinnen-Handbuch. Sie finden darin unter anderem Infos zur Behandlung und Tipps bei Therapienebenwirkungen.

Neben Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt können Sie bei Fragen, die vielleicht im Arztgespräch offengeblieben sind, unser AOK-Clarimedis Service-Center nutzen. Die Servicenummer finden Sie auf der Rückseite Ihrer Gesundheitskarte.

Und nicht zuletzt erwartet Sie ab 2025 die elektronische Patientenakte (ePA), Ihr persönliches digitales Gesundheitsgedächtnis.



Hier unsere zahlreichen Angebote für Sie:

Patientenbegleitung der AOK Rheinland/Hamburg
→ aok.de/pk/rh/patientenbegleitung

Medizinischer Info-Service **AOK-Clarimedis** → **0800 1 265 265**
(kostenfrei, 24 Stunden täglich)

AOK-Curaplan Brustkrebs mit dem AOK-Gesundheitsmagazin
und Patientinnen-Handbuch → aok.de/rh/brustkrebs

Onlinemagazin der AOK Rheinland/Hamburg → vigo.de

Mehr zur **ePA** unter → epa.vigo.de



Online-Treffpunkt für Männer

Sich gegenseitig stärken

Ist Ihr Leben durch den Krebs auf den Kopf gestellt? Das Projekt „Gut gegen Kopfkino“ der Universitätsmedizin Mainz bietet allen von Krebs betroffenen Männern einen Onlinetreff an, in dem sie sich durch Fachvorträge informieren und mit anderen Männern deutschlandweit vernetzen können. Nach einem kurzen Impulsvortrag durch eine Expertin oder einen Experten ist Zeit für Fragen und Austausch. Die Gruppe trifft sich jeden letzten Donnerstag im Monat von 19 bis 20 Uhr. Zur kostenfreien Teilnahme (auf Wunsch anonym) bitte vorab anmelden. Mehr Informationen unter:

→ gutgegenkopfkino.de

Familiencoach Krebs

Die Erkrankung gemeinsam bewältigen

Das Online-Selbsthilfe-Programm der AOK unterstützt Krebsbetroffene und ihre Familien dabei, besser mit der Belastung der Krebserkrankung umzugehen. Durch Informationen, interaktive Übungen, Videos und Audios lernen Sie, wie Sie sich selbst und nahestehenden Menschen helfen. Entdecken Sie unser kostenfreies Angebot:

→ krebs.aok.de



Schwerbehindertenausweis bei Krebs

Nachteile ausgleichen

Wer an Krebs erkrankt ist, kann einen Schwerbehindertenausweis beantragen als Ausgleich für Nachteile, die durch die Krankheit entstanden sind. So haben Sie in manchen Fällen einen besonderen Kündigungsschutz, erhalten Steuervergünstigungen oder können unter Umständen früher in Rente gehen. Auch erhalten Sie bei vielen Veranstaltungen und Kultureinrichtungen Ermäßigungen. Erster Ansprechpartner ist die hausärztliche Praxis. Bei Fragen helfen regionale Krebsberatungsstellen oder ausstellende Ämter weiter. Mehr unter:

→ einfach-teilhaben.de > Schwerbehinderung

Auch die **Deutsche Krebshilfe** informiert:

→ krebshilfe.de > Informieren > Über Krebs
> Mit Krebs leben > Sozialeleistungen bei Krebs

An Impfungen denken

Kleiner Piks, große Wirkung

Viele Krebsbetroffene haben während und einige Zeit nach der Behandlung ein geschwächtes Immunsystem. Sie sind daher anfälliger für Infektionen. Diese können mitunter schwerer verlaufen und gegebenenfalls die Therapie verzögern. Um Infektionen möglichst zu verhindern, sollten Krebspatientinnen und -patienten alle für sie empfohlenen Impfungen wahrnehmen. Sprechen Sie dazu mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem Arzt.



Stark und schön

Nach ihrer Brustkrebs-erkrankung entschied sich Käthe Lorenz gegen einen Brustaufbau. Heute spricht sie offen über ihren Entschluss und macht anderen Frauen Mut, ihren eigenen Weg zu finden.

Im Jahr 2020 ist Käthe Lorenz 40 Jahre alt, arbeitet in München als Theaterpädagogin und führt mit ihrer in Düsseldorf lebenden Partnerin eine glückliche Fernbeziehung. Mehrere Jahre lang hatte sie einen unauffälligen Knoten in der Brust, der regelmäßig ärztlich beobachtet wurde. Nach einem erneuten Check stellte sich plötzlich heraus, dass der Knoten sich verändert hatte. Es folgte die Diagnose Brustkrebs.

Kurz entschlossen das Leben umgekrempelt

„Ich hatte gesund gelebt, mit Yoga und ausgewogener Ernährung“, beschreibt die heute 44-Jährige ihre damalige Situation. „Mit der Krebsdiagnose war das Vertrauen in meinen Körper aber auf einmal weg“, so Lorenz. Der Krebs hatte sich in mehrere Lymphknoten und ins Brustfettgewebe ausgebreitet. Mit dem Schock der Diagnose war für sie schnell klar, dass sie

für die anstehenden Behandlungen in der Nähe ihrer Partnerin sein wollte. Käthe Lorenz zog daher zurück nach Düsseldorf, ihrer früheren Wahlheimat.

Dann ging alles sehr schnell. Im Krankenhaus wurde ihr erklärt, dass wegen der Größe des Tumors die eine Brust entfernt werden müsse – mit anschließender Chemo-, Strahlen- und Antihormontherapie. In den Gesprächen mit der zuständigen Ärztin seien der Brustaufbau mit einem Silikonimplantat sowie die Ästhetik und Weiblichkeit große Themen gewesen. Käthe Lorenz empfand dies als eine recht männlich geprägte Perspektive – und entschied sich gegen den Brustaufbau.

Weiblich auch mit einer Brust

Als sie zu Hause das erste Mal nach der Operation die Bandagen selbst entfernen durfte, war ihre Partnerin dabei für sie eine große emotionale Stütze. „Ich hatte große Angst, aber es war ein inniger Moment zwischen uns“, sagt Käthe Lorenz rückblickend. „Ich fühlte mich angenommen, und das half mir sehr, meinen Körper voll und ganz zu akzeptieren.“ Für sie war nur noch eines wichtig: „Ich wollte leben und

mit einer Brust



Zeit mit den Menschen haben, die ich liebe.“ Während der Reha wuchs der Wunsch, ihre Partnerin zu heiraten. Wenige Monate später gaben sie sich das Jawort.

Neuer Fokus im Leben

Der Krebs hat vieles für Käthe Lorenz verändert. Sie ist heute weniger karriereorientiert, arbeitet als freischaffende Theaterpädagogin und leitet halbtags die Düsseldorfer Geschäftsstelle eines Vereins für Frauenkommunikation. Sie möchte ihr Leben genießen, moderiert regelmäßig einen feministischen Karaokeabend mit Frauen und hat sich ihren Kindheitstraum vom Schlagzeugspielen erfüllt.

Freude durch Tanzen

Die monatelangen Strapazen der Chemotherapie hat sie dennoch nicht vergessen. Während dieser Zeit gaben ihr Spaziergänge, Meditation und Tanzen neue Kraft. Heute ist sie auch Lehrerin für Biodanza, eine Tanzform, die auf intuitive Bewegungen und den Ausdruck von Lebensfreude setzt. „Das half mir, mich wieder mit meinem Körper zu verbinden.“ Außerdem geht sie zum therapeutischen Boxen mit anderen Brustkrebsbetroffenen. Dabei lernt sie Boxtechniken und fördert ihre körperliche sowie mentale Stärke. Das hilft ihr, die Krebserkrankung zu verarbeiten. „Wir powern uns dabei aus. Noch wichtiger ist es aber, dass wir uns über unsere Erfahrungen austauschen“, erklärt sie.

»Ich mag meinen Körper heute fast lieber als früher.«

„Ich mag meinen Körper heute fast lieber als früher“, sagt Käthe Lorenz, obwohl vieles anders ist. Die Anti-hormontherapie versetzte sie in die Wechseljahre, was unter anderem ihre Sexualität beeinflusst. „Ich habe weniger Lust auf Sex. Und mit dem Verlust einer Brust und der Brustwarze ging auch diese eine erogene Zone verloren.“ Dennoch genießt sie die Intimität mit ihrer Frau. „Es ist sogar intensiver als früher.“



Das Schreiben half Käthe Lorenz dabei, ihre Krankheit zu bewältigen.



Die Krankheit verarbeiten

Käthe Lorenz hat in den vergangenen Jahren ein starkes Selbstbewusstsein entwickelt. Ein Schlüsselerlebnis dafür war ein Fotoshooting in den Alpen, bei dem eine befreundete Fotografin kunstvolle Aktbilder von ihr machte. Die Bilder zeigen sie nackt als Amazone mit Pfeil und Bogen vor einer eindrucksvollen Bergkulisse. Sie bringen gut zum Ausdruck, wie Käthe Lorenz sich fühlt – als Kämpferin. Sie ist stolz auf die Fotografien, zu denen sie Texte verfasst hat. Letztere sind Teil ihres Buches „Amazonenpoesie“, das sie im Eigenverlag herausbrachte. Ein Musiker vertonte Passagen des Buches. Bei Lesungen – unter anderem bei der Krebsgesellschaft NRW – begleitet er sie am E-Piano. Diese Zusammenarbeit sei ein weiterer Weg, die Krankheit zu verarbeiten, sagt sie.

Mit Lesungen, auf Social Media oder bei Events für Krebsbetroffene setzt sich Käthe Lorenz dafür ein, das Thema Brustkrebs und Brustentfernung aus der Tabuzone zu holen. Damit zeigt sie immer wieder: Ein selbstbewusstes Leben ist auch ohne Brustaufbau möglich.

Text: Ojindamola Alashe

Interview



Dr. Daniela Rezek
ist Cheffärztin für
Senologie und Ästhetische
Chirurgie am Evangelischen
Krankenhaus Wesel in
Nordrhein-Westfalen

Unsere JaVita-Titelheldin Käthe Lorenz entschied sich bewusst gegen einen Brustaufbau. Jede Frau hat individuelle Bedürfnisse und Wege, um mit einer Brustentfernung umzugehen. Im Interview erläutert Dr. Daniela Rezek die verschiedenen Möglichkeiten.

Frau Dr. Rezek, in welchen Fällen ist es bei Brustkrebs unumgänglich, eine Brust zu entfernen?

Dafür gibt es klare Leitlinien. Eine Mastektomie erfolgt, wenn der Tumor im Verhältnis zur Brust sehr ausgeht oder die Brusthaut befallen ist. Wichtig ist es auch bei inflammatorischen Mammakarzinomen, die wie eine Entzündung wirken, die Brust zu amputieren. Denn Tumorzellen können sich trotz abgeklungener Entzündung und Chemotherapie noch im Gewebe befinden.

Erhöhen sich dadurch die Überlebenschancen?

Nein, eine Brustentfernung verlängert nicht das Leben. Brustkrebs ist eine Systemerkrankung, bei der Tumorzellen im Blut zirkulieren. Die Brustentfernung kann meistens eine Bestrahlung ersparen, eine Chemotherapie bleibt aber eventuell notwendig. Heutzutage wird Brustkrebs zielgerichtet behandelt. Ausschlaggebend dafür sind die Eigenschaften des Tumors, nicht seine Größe.



Welche Auswirkungen kann eine Mastektomie haben?

Zu den Folgen einer Brustamputation können Rückenschmerzen, Armprobleme oder Verspannungen gehören. Allerdings sind auch nach einem Wiederaufbau Beschwerden wie Gewebeverhärtungen oder Empfindungsstörungen denkbar.

Welche Möglichkeiten gibt es für den Wiederaufbau der Brust?

Welches Verfahren genutzt werden kann, hängt davon ab, wie viel Haut und Gewebe entfernt wurden. Es gibt die Option, eine Silikon- oder Kochsalzprothese einzusetzen. Oft wird zuvor ein Gewebeexpander verwendet. Das aufblasbare Implantat dehnt die Haut schrittweise, um später ein

endgültiges Silikonimplantat einsetzen zu können. Auch der Wiederaufbau durch Lappenplastik mit Eigenewebe aus Bauch, Rücken oder Oberschenkel ist eine Option.

Was sind die Vorteile eines Brustaufbaus?

Ein Brustaufbau stellt die symmetrischen Körperproportionen wieder her, was das Selbstbewusstsein vieler Frauen stärkt. Manche Frauen fühlen sich jedoch auch ohne Brustersatz wohl.

Warum entscheiden sich manche Frauen gegen einen Brustaufbau?

Einige fürchten sich vor den Risiken, Aufenthalt im Krankenhaus und neuen Narben, wenn etwa Eigengewebe entnommen wurde. Andere möchten ihr neues Körperbild einfach so akzeptieren, wie es ist.

Welche Hilfsmittel gibt es für Frauen, die keinen Brustaufbau wollen?

Epithesen lassen sich auf die Haut kleben oder in BHs einlegen. Sie sind flexible Alternativen, mit denen Frauen das Fehlen der Brust optisch kaschieren können. Gleichzeitig verbessern sie das Gleichgewicht des Körpers.

Wie unterstützen Sie Patientinnen bei ihrer Entscheidung?

Manche Frauen, die sich gegen einen Wiederaufbau entscheiden, empfinden die fehlende Brust und Narben nach einigen Jahren als belastend. Obwohl zunächst die Primärbehandlung im Vordergrund steht, ist es wichtig, frühzeitig alle Optionen mehrfach zu besprechen. Die Patientin muss wissen, dass sie auch nach Jahren die Möglichkeit hat, sich die Brust wieder aufbauen zu lassen. Jede Frau wird sehr individuell beraten, denn es gibt keine Standardlösung.

Das Interview führte Oyindamola Alashe

Allein, aber nicht einsam

Es gibt einige Möglichkeiten und Anlaufstellen für Menschen mit Krebs, die nicht in festen Partnerschaften oder Familienzusammenhängen leben. Wo Sie Hilfe und Unterstützung finden und wie Sie auch herausfordernde Momente meistern.



Für alleinstehende Menschen ist eine Krebserkrankung oft zusätzlich schwierig. Eventuell benötigen sie Unterstützung bei alltäglichen Aufgaben wie Einkaufen, Kochen oder beim Besorgen beziehungsweise Einnehmen von Medikamenten. Ohne Partnerschaft oder eine Familie kann zudem unter Umständen der emotionale Halt fehlen. Betroffene müssen jedoch nicht alles selbst bewältigen. Hier finden Sie einige Anregungen, wie Sie gut versorgt sind und sich wohlfühlen können.

Knüpfen Sie ein Netzwerk

Scheuen Sie sich nicht, Ihren Freundeskreis, Nachbarinnen und Nachbarn oder Kolleginnen und Kollegen um Hilfe zu bitten. Auch in Selbsthilfegruppen finden Sie emotionale und praktische Unterstützung. Meist ergeben sich im Austausch mit anderen Betroffenen weitere hilfreiche Tipps. Auch Sie selbst können anderen mit Ihrer Erfahrung helfen. Wenn Sie zu schwach sind, um aus dem Haus zu gehen, haben Sie die Möglichkeit, andere Menschen virtuell zu treffen: mithilfe sozialer Medien, in Onlineforen oder über Videotelefonate. Bedenken Sie jedoch, dass es sich bei Empfehlungen oft um persönliche Erfahrungswerte handelt und weniger um wissenschaftlich fundiertes Wissen. Sollten Sie Zweifel an den Aussagen haben, sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an.

Organisieren Sie sich praktische Hilfe im Alltag

Wenn es Ihnen gut geht, können Sie Mahlzeiten im Voraus zubereiten und zum Beispiel einfrieren. Damit ist sichergestellt, dass Sie auch an Tagen versorgt sind, an denen Sie sich weniger gut fühlen. Nutzen Sie bei Bedarf Einkaufs- und Lieferdienste, etwa für Lebensmittel oder Medikamente. Viele Organisationen können Kontakte zu verschiedenen Hilfsangeboten vor Ort vermitteln. Dazu gehören beispielsweise die Landeskrebsgesellschaften, die Deutsche Krebshilfe (mehr dazu auf Seite 10/11), Pflegedienste, Bürgerämter, Wohlfahrtsverbände, der Bundesfreiwilligendienst oder das Deutsche Rote Kreuz. Sicher gibt es auch in Ihrer Nähe entsprechende Angebote. Ein Beispiel: das Projekt „Ein Buddy“, das Krebsbetroffenen und deren Angehörigen in Köln kostenfrei zur Verfügung steht (siehe Webtipp).

Behalten Sie Ihre Behandlung im Blick

Notieren Sie sich alle Termine für die Therapie oder die Nachsorge – hierbei kann sich die Erinnerungsfunktion Ihres Mobiltelefons als nützlich erweisen. Eine Begleitung





Information

Nutzen Sie den kostenfreien medizinischen Info-Service **AOK-Clarimedis** zur Beantwortung von medizinischen Fragen unter → **0800 1 265 265** (24 Stunden täglich)

Hilfe durch **Krebsberatungsstellen** finden Sie hier:

→ **krebsinformationsdienst.de**
> Service > Krebsberatungsstellen

Kontakt zu **Landeskrebsgesellschaften** unter:

→ **krebsgesellschaft.de**
> Deutsche Krebsgesellschaft > Wir über uns
> Organisation

Mehr Infos zum Projekt „**Ein Buddy**“ in Köln unter:

→ **buddy-koeln.de**



bei Arztbesuchen kann hilfreich sein, wenn Sie mobilitäts eingeschränkt sind, und ist ebenfalls sinnvoll, um sicherzugehen, dass Sie alle medizinischen Informationen richtig verstanden haben. Sie können sich bei Ihrer Krankenkasse bezüglich der Fahrtkostenerstattung für Ihre Behandlung erkundigen. Auch manche Kommunen oder gemeinnützige Organisationen bieten Fahrdienste zu medizinischen Terminen zu unterschiedlichen Konditionen an. Wenn es Ihnen schwerfällt, das Haus zu verlassen, können Sie eventuell Videosprechstunden nutzen. Machen Sie eine Liste mit Notfallkontakten, falls Sie kurzfristige Hilfe benötigen.

Suchen Sie professionelle Unterstützung

Haben Sie das Gefühl, dass Ihnen die Herausforderungen über den Kopf wachsen und Sie sich niedergeschlagen fühlen, sollten Sie in Ihrer Arztpraxis nach psychologischer Unterstützung fragen. Psychotherapeutinnen und -therapeuten können bei der Bewältigung der emotionalen Belastungen helfen. Zudem können Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach entsprechenden Digitalen Gesundheitsanwendungen oder Online-Coach-Angeboten fragen.

Kümmern Sie sich um sich selbst

Versuchen Sie, soweit möglich, weiter Hobbys und Interessen nachzugehen, die Ihnen Freude bereiten und Sie ablenken. Beschäftigen Sie sich mit Dingen, die Ihnen guttun. Machen Sie einen Spaziergang in der Natur oder lesen Sie ein gutes Buch. Versuchen Sie, positiv zu bleiben. Führen Sie zum Beispiel ein Dankbarkeitstagebuch. Achtsamkeit oder Meditation helfen, um im Moment zu leben und innere Ruhe zu finden.

Gehen Sie kreativ mit dem Alleinsein um

Schaffen Sie sich eigene kleine Rituale für Ihren Geburtstag oder Feiertage wie Weihnachten, an denen Sie sich eventuell besonders einsam fühlen könnten. Zünden Sie Kerzen an und hören Sie Musik, die Sie mögen. Machen Sie sich selbst ein Geschenk oder gönnen Sie sich etwas Besonderes. Kochen Sie sich zum Beispiel etwas Gutes, besuchen Sie ein Museum oder schauen Sie sich Ihren Lieblingsfilm an. Feiern Sie, wenn Sie möchten, virtuell mit anderen Menschen bei einem gemeinsamen Onlineessen. All dies kann dabei helfen, positive Momente zu erleben.

Immer den Menschen im Blick

Im September 2024 feierte die Deutsche Krebshilfe ihr 50-jähriges Jubiläum. Die Stiftung klärt über Krebs auf, unterstützt Betroffene sowie Angehörige beim Umgang mit der Krankheit und fördert Projekte in allen Gebieten der Onkologie.



Sie wollte Menschen mit Krebs helfen – und ein Tabu brechen. Daher gründete Dr. Mildred Scheel, Röntgenfachärztin und Ehefrau des damaligen Bundespräsidenten Walter Scheel, im September 1974 die Deutsche Krebshilfe. Krebs war ein Thema, über das viele nicht sprachen, eine tödliche Krankheit mit wenigen Behandlungsmöglichkeiten. Durch die Gründung der Krebshilfe, ihre Arbeit und Tatkraft schaffte es Mildred Scheel, die Krankheit in die Mitte der Gesellschaft zu bringen. „Die Deutsche Krebshilfe wurde von Mildred Scheel als Bürgerbewegung im Kampf gegen den Krebs auf den Weg gebracht“, sagt Gerd Nettekoven, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe. Die Krebshilfe wird von der Bevölkerung getragen und finanziert sich ausschließlich durch Spenden. Bis heute liegt ihr Fokus darauf, Menschen mit Krebs bestmöglich zu unterstützen.

Zahlreiche Angebote

Der Krankheit den Schrecken zu nehmen, Betroffenen Gehör zu verschaffen und ihnen zur Seite zu stehen: Dafür ist in den vergangenen fünf Jahrzehnten viel getan worden. „Über Krebs wird heute offener gesprochen. Auch viele Prominente machen ihre Erkrankung öffentlich. Das kann Betroffene dazu motivieren, die Krankheit aktiv anzugehen und sich zu informieren. Denn informierte Patientinnen und Patienten, die ihre Diagnose verstehen, können auch Fragen stellen, Entscheidungen treffen und aktiv an ihrer Genesung mitarbeiten“, meint Nettekoven. Eine wichtige Anlaufstelle ist das INFONETZ KREBS (siehe Webtipps). Krebsbetroffene können sich darüber kostenfrei per Telefon oder E-Mail beraten lassen, etwa zu Unterstützungsangeboten. Zudem stellt die Deutsche Krebshilfe eine Vielzahl von Broschüren zur Verfügung. Unter anderem die „Blauen Ratgeber“, die Informationen zu einzelnen Krebsarten sowie zu allgemeinen Themen wie Bewegung oder Ernährung bei Krebs bieten (siehe Webtipps). Auch sonst hilft die Deutsche Krebshilfe alltagsnah. Wer beispielsweise durch den Krebs in Geldnot geraten ist, kann unter bestimmten Voraussetzungen finanzielle Hilfe über den Härtefonds der Stiftung beantragen.



Vor 50 Jahren gründete die Ärztin Dr. Mildred Scheel die Deutsche Krebsstiftung.



Gesundheitswissen – die beste Prävention

Rund 40 Prozent der Krebsfälle wären vermeidbar, wenn die Menschen sich gesundheitsbewusster verhalten, nicht rauchen, keinen Alkohol trinken oder sich mehr bewegen würden, gibt der Vorstandsvorsitzende der Deutschen Krebshilfe zu bedenken. „Das sind Maßnahmen, die jeder selbst in der Hand hat“, erklärt er. Nicht alle Krebserkrankungen lassen sich damit verhindern. Die Deutsche Krebshilfe ermutigt jedoch dazu, sich aktiv für die eigene Gesundheit einzusetzen und sich über Früherkennungsuntersuchungen zu informieren. Denn je früher eine Krebserkrankung festgestellt wird, desto besser sind die Heilungschancen.



»Wir kommen in der Krebsmedizin nur weiter, wenn wir die Forschung voranbringen.«

Gerd Nettekoven,
Vorstandsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe

Für eine bessere Versorgung

Die Hälfte aller Krebserkrankungen ist heute bereits heilbar. Die Herausforderungen sind aber weiterhin groß. „Wir kommen in der Krebsmedizin nur weiter, wenn wir die Forschung voranbringen“, betont Nettekoven. So zum Beispiel bei Bauchspeicheldrüsenkrebs. Dieser bleibt zu Beginn oft unerkannt und ist im fortgeschrittenen Stadium schwer zu behandeln. „Wir haben uns entschlossen, hierzu ein umfangreiches und besonderes Förderprogramm auf den Weg zu bringen. Damit möchten wir in den kommenden Jahren gezielt die Behandlungsmöglichkeiten dieser Tumorart verbessern“, so Nettekoven. Die Deutsche Krebshilfe gilt als wichtigster privater Förderer der Krebsforschung in Deutschland. Jährlich investiert sie rund 70 Millionen Euro in neue Forschungsprojekte. Das Ziel dabei: die Chancen auf eine Heilung für mehr krebskranke Menschen zu ermöglichen.

Blick nach vorn

Das 50-jährige Jubiläum der Deutschen Krebshilfe ist ein guter Anlass, um auf das Erreichte zurückzublicken. Im Oktober trat die Präsidentin der Krebshilfe und Starviolinistin Anne-Sophie Mutter bei einem Benefizkonzert in der Berliner Philharmonie auf und begeisterte das Publikum mit ihrem Geigenspiel. „Wir sind sehr dankbar, dass die Bevölkerung uns mit kleinen oder großen Spenden sowie Nachlässen unterstützt“, betont Nettekoven. Dies sei auch in Zukunft wichtig, um den bevorstehenden Herausforderungen begegnen zu können. „Ich bin sicher, dass wir dann auf dem bisher guten und erfolgreichen Weg bleiben“, sagt er. Ein positives Resümee, das Hoffnung gibt.



Information

Mehr über die Angebote der **Deutschen Krebshilfe**, ihre Gründung und das Buch zum 50. Jubiläum unter:

→ krebshilfe.de/50-jahre-deutsche-krebshilfe/

Eine persönliche Beratung über das **INFONETZ KREBS** erhalten Sie telefonisch unter → **0800 80708877** (Mo. bis Fr. von 8 bis 17 Uhr) oder schicken Sie eine Mail an:

→ krebshilfe@infonetz-krebs.de



Lesetipp

Die „**Blauen Ratgeber**“ der Deutschen Krebshilfe finden Sie hier:

→ krebshilfe.de
> Informieren
> Infomaterial bestellen



Hand in Hand mit der AOK Rheinland/Hamburg

Die AOK Rheinland/Hamburg und die Deutsche Krebshilfe verfolgen gemeinsam das Ziel, für das Thema Krebs zu sensibilisieren und Krebspatientinnen sowie -patienten möglichst gut zu versorgen. Hierzu arbeiten sie immer wieder eng zusammen. Ein Beispiel dafür ist die erfolgreiche Präventionskampagne „Check das ab, #GehtaufKarte“, die von der AOK Rheinland/Hamburg initiiert und von der Krebshilfe unterstützt wurde. Aufmerksamkeitsstark verbreiteten die beiden Hip-Hop-Stars Denyo und Eunique ihre wichtige Botschaft:

Krebsfrüherkennung ist kinderleicht und kann Leben retten.

Wie es nach der Erkrankung weitergeht

Körperliche, psychische und soziale Folgen können auch Jahre nach einer Krebserkrankung die Lebensqualität einschränken oder vermindern. Lesen Sie hier, warum regelmäßige Nachsorge weiterhin wichtig ist und welche Unterstützungsangebote es für Langzeitüberlebende gibt.



Die Lebenssituation von Krebsüberlebenden kann sehr unterschiedlich sein. Viele haben keinerlei Beschwerden, andere leiden an Spätfolgen. Diese treten manchmal erst Jahre oder Jahrzehnte nach der Behandlung auf. Manche Nebenwirkungen können sich zu Spätfolgen entwickeln, beispielsweise chronische Schmerzen, Fatigue oder Lymphödeme. Auch die Psyche kann betroffen sein. Regelmäßige Kontrolluntersuchungen erinnern zum Beispiel an die Erkrankung und gehen mit Angst vor einem Rückfall einher. Vor allem bei jüngeren Menschen kommen unter Umständen noch Sorgen um die Ausbildung, den Arbeitsplatz und das Einkommen hinzu.

Individuelle Nachsorge nach (Primär-)Therapie

Alle Patientinnen und Patienten, die eine Krebserkrankung überstanden haben, werden medizinisch für eine gewisse Zeit nachbetreut. Auch während dieser Phase stehen mögliche Folgen durch die Erkrankung im Fokus. Es gilt, eventuelle Spätfolgen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln sowie Belastungen zu mindern. Dafür gibt es spezielle ambulante Angebote.

Hier werden Betroffene zu Sport, Ernährung und seelischen Problemen beraten. Die Angst vor dem Wiederauftreten des Tumors, Ernährungsprobleme oder eingeschränkte körperliche Belastbarkeit sind dabei wichtige Themen. Viele Angebote sind in der Entwicklung, es gibt

Anlaufstellen für Langzeitüberlebende



Leben nach Krebs!

Selbsthilfe für junge Krebsüberlebende:

→ leben-nach-krebs.de

Spätfolgen- und Nachsorgestudienzentrale (LESS):

→ nachsorge-ist-vorsorge.de

Landeskrebsgesellschaften:

Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.:

→ krebsgesellschaftnrw.de

Hamburger Krebsgesellschaft e.V.:

→ krebshamburg.de

aber bereits einige Anlaufstellen, bei denen Langzeitüberlebende Unterstützung finden (siehe Kasten).

Langzeitfürsorge – was kann ich selbst tun?

Damit es Ihnen möglichst gut geht, ist es sinnvoll, Folgendes zu beachten:



- Nehmen Sie die empfohlenen Kontrolltermine immer wahr – auch, wenn Sie keine Beschwerden haben.
- Wenn Symptome neu auftreten, lassen Sie diese – unabhängig von den Nachsorgeintervallen – umgehend ärztlich untersuchen. Weisen Sie auf die zurückliegende Krebserkrankung und die erfolgte Therapie hin.
- Das gilt auch bei Ängsten oder Depressionen. Zögern Sie nicht, sich Hilfe zu holen. Krebsberatungsstellen, Psychotherapeutinnen und -therapeuten helfen Ihnen weiter. Sie können zudem Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach entsprechenden Digitalen Gesundheitsanwendungen oder Online-Coach-Angeboten fragen.
- Da manche Spätfolgen unter Umständen nicht mit der früheren Krebserkrankung in Zusammenhang gebracht werden, ist es sinnvoll, medizinische Unterlagen aufzubewahren. Auch die neue elektronische Patientenakte (ePA) – siehe Kasten rechts – kann künftig zur Speicherung von Gesundheitsdaten genutzt werden.
- Ein gesunder Lebensstil wirkt sich positiv auf Ihr Wohlbefinden aus. Dazu gehören eine ausgewogene und vollwertige Ernährung, Alkohol- und Nikotinverzicht, Entspannung und viel Bewegung. Die Gesundheitskurse der AOK können Sie dabei unterstützen (siehe Webtipp).

Text: Anne Krampe-Scheidler

Professionelle Unterstützung kann auch noch nach der Krebsbehandlung dabei helfen, mit Ängsten und Sorgen besser umzugehen.



Information

Kurse Ihrer AOK zu Entspannung, Bewegung und gesunder Ernährung finden Sie unter:

→ aok.de/rh/kurse

Familiencoach Krebs der AOK, der Betroffene und Angehörige unterstützt:

→ krebs.aok.de

Infoportal von und für Menschen, die ihren Weg zurück ins Leben gefunden haben:

→ menschen-mit-krebs.de

Deutsche Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs:

→ junge-erwachsene-mit-krebs.de



Elektronische Patientenakte ab 2025

Mithilfe der elektronischen Patientenakte (ePA) könnten Gesundheitsdaten sicher zwischen Leistungserbringern (wie Kliniken, Ärztinnen oder Ärzten) ausgetauscht werden. Auch Patientinnen und Patienten können über eine App jederzeit auf ihre Daten zugreifen. Die ePA wird ab 2025 für alle gesetzlich Versicherten eingeführt.

Mehr unter: → epa.vigo.de



Was hilft, wenn die Nerven leiden

Wird eine Neuropathie rechtzeitig erkannt, lässt sich dagegen oft etwas tun.



Information

Weitere Informationen zu **Nervenschäden bei Krebs**:

- **krebsgesellschaft.de**
 - > Basis-Informationen Krebs
 - > Beschwerden bei Krebstherapien und Gegenmaßnahmen
 - > Neuropathie – Nervenschäden bei Krebs
- **krebsinformationsdienst.de**
 - > Suche: Neuropathie bei Krebspatienten: Beschwerden lindern
- **netzwerk-onkoaktiv.de**
 - > Das Netzwerk > Downloads
 - > Broschüre „Sport, Bewegung und Krebs“

Viele kennen das: Kribbeln, Brennen oder Schmerzen in Händen und Füßen. Während oder nach einer Krebstherapie kann dies ein Hinweis auf eine Schädigung der Nerven sein, eine sogenannte Neuropathie beziehungsweise eine Polyneuropathie, wenn mehrere Nerven betroffen sind.

Da dabei die Funktion der Nerven beeinträchtigt ist, werden Reize nicht mehr korrekt übertragen. Dadurch kommt es zu Beschwerden wie Berührungsempfindlichkeit, Taubheitsgefühlen, Kribbeln („Ameisenlaufen“), Muskelschwäche oder Krämpfen. Dies kann zu Einschränkungen im Alltag führen, etwa Problemen beim Greifen oder Gehen. Meist beginnen die Symptome an den Fußsohlen oder Fingerspitzen. Sind Nerven im Gehirn betroffen, können bei-

spielsweise Ohrgeräusche (Tinnitus) oder ein Hörverlust auftreten.

Risikofaktor Krebstherapie

Der Tumor selbst oder eine Strahlentherapie können in manchen Fällen Nervenschädigungen auslösen. Meistens sind es jedoch vor allem chemotherapeutische Medikamente wie Taxane und Platin, die unter Umständen schädigend auf die Nerven wirken. Die Dosis und Dauer der Chemotherapie spielen dabei eine Rolle. Um die Risiken möglichst gering zu halten, wird vor jedem Chemotherapiezyklus geprüft, ob es Anzeichen für eine Neuropathie gibt. Begleiterkrankungen können das Risiko für Neuropathien zusätzlich erhöhen. Dazu gehören etwa Diabetes, Nierenschwäche, eine Schilddrüsenunterfunktion und rheumatische Erkrankungen. Konsum von Alkohol wirkt sich zusätzlich negativ aus.

Oft klingen die Nervenbeschwerden nach Ende der Therapie ab. Manchmal bleiben sie aber länger oder für immer bestehen. Wenn alltägliche Bewegungen nicht mehr richtig funktionieren oder Schmerzen dauerhaft bestehen, beeinträchtigt das die Lebensqualität erheblich.

Körperlich aktiv sein

Um Beschwerden zu verringern sowie Koordination und Gleichgewicht zu erhalten, sollten Sie – wenn möglich – mit Beginn der Chemotherapie ein regelmäßiges Bewegungstraining machen. Die Aktivierung des Berührungssinns hilft ebenfalls, die Muskulatur und Beweglichkeit der Gliedmaßen zu verbessern. Besprechen Sie

mit Ihrem Behandlungsteam, welche Übungen für Sie geeignet sind.

Hier ein paar Beispiele:

- Gehen Sie barfuß über verschiedene Untergründe wie Rasen, Sand oder Kies (*Beachten Sie: Hierfür muss Ihr Tastsinn noch erhalten sein*).
- Massieren Sie die Hände und die Fußsohlen mit einem Igelball oder einer Bürste.
- Ballen Sie die Hand zur Faust und öffnen Sie diese wieder.
- Versuchen Sie, mit den Zehen einen Bleistift zu greifen.
- Trainieren Sie das Gleichgewicht. Stellen Sie sich beispielsweise mit beiden Füßen auf zwei zusammengerollte Handtücher und verschränken Sie die Hände hinter dem Rücken. Halten Sie 20 Sekunden diese Position und wiederholen Sie die Übung zweimal.
- Tätigkeiten wie Handarbeiten oder Musikinstrumente spielen helfen, die Fingerfertigkeit zu bewahren.

Sich schützen

Vorsicht ist geboten, wenn Sie aufgrund der Nervenschäden Kälte, Wärme oder Schmerzen nicht mehr richtig wahrnehmen. Verletzungen, etwa an den Füßen, können dadurch unbemerkt bleiben. Dies gilt es zu ver-

meiden, da Keime in die Wunde eindringen und zu schweren Infektionen führen können. Beachten Sie dafür folgende Ratschläge:

- **Kontrollieren Sie Ihre Füße regelmäßig** auf etwaige Wunden oder Verletzungen sowie auf Blasen und Druckstellen. Tragen Sie bequeme Schuhe. Gehen Sie zur medizinischen Fußpflege, wenn Ihnen dies ärztlich empfohlen oder verordnet wird.
- **Schützen Sie sich gegen Hitze und Kälte.** Tragen Sie der Witterung angepasste Kleidung. Überprüfen Sie die Wassertemperatur vor dem Baden mit einem Thermometer.
- **Beseitigen Sie mögliche Stolperfallen** (etwa Teppiche, lose Kabel) in Ihrem Zuhause. Wenn das Empfindungsvermögen nachlässt, kann es schneller zu Stürzen kommen.

Medizinische Unterstützung

Ergänzend gibt es medizinische Therapien. So kommt manchmal eine Elektrotherapie infrage, mit der sich die Nerven unter Umständen stimulieren lassen, um Beschwerden zu verringern. Auch neurologisch wirksame Medikamente stehen zur Verfügung. Sind die Beschwerden sehr stark, kann manchmal das Behandlungsschema der Chemotherapie angepasst werden. Ziel sollte es sein, die Symptome zu verringern, aber die Wirksamkeit der Therapie möglichst gut zu erhalten. Ebenfalls wichtig ist es, Ihre Ärztin oder Ihren Arzt über auftretende Beschwerden frühzeitig zu informieren, damit Sie Ihrem Bedarf entsprechend beraten werden können.

Sanfte Fitness im Winter



Regelmäßiges körperliches Training wirkt sich zu jedem Zeitpunkt positiv auf eine Krebserkrankung aus. In der dunklen Jahreszeit fällt es oft schwer, sich zu motivieren. Doch Ausdauer- und Kraftübungen können Sie auch zu Hause machen.



Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass körperliche Aktivität die Nebenwirkungen einer Krebsterapie reduzieren und sich positiv auf das Rückfallrisiko auswirken kann. Während Ausdauertraining die Belastbarkeit des ganzen Körpers verbessert und das Atem- sowie Herz-Kreislauf-System kräftigt, stärkt Krafttraining die Muskulatur. Beide Sportformen sind daher wichtig. Außerdem verhilft körperliche Aktivität oft zu einem besseren Körpergefühl. Wer einmal damit angefangen hat, möchte den Spaß daran nicht mehr missen.

Wichtig: Sprechen Sie jegliches Training vorher mit Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer Ärztin ab. So gehen Sie sicher, dass Sie sich angemessen betätigen und sich nicht überlasten.

Indoor-Walking bringt den Kreislauf in Schwung

Spaziergänge oder eine Walking-Runde an der frischen Luft sind eine gute Möglichkeit, mehr Aktivität in den Alltag zu bringen. Haben Sie an grauen Tagen nicht so recht Lust, fürchten Sie, auszurutschen, oder fühlen Sie sich nicht fit genug? Kein Problem. Dann probieren Sie es doch mal mit der Trendsportart Indoor-Walking: Drehen Sie Ihre Runden in der Wohnung oder im Haus, laufen Sie auf der Stelle oder gehen Sie rückwärts beziehungsweise seitwärts. Lauschen Sie dabei einem Hörspiel, einem Podcast oder Musik. Sie können zum Beispiel mit jedem Lied die Richtung wechseln. Trainieren Sie so idealerweise 30 Minuten am Stück. Mehr unter:

→ aok.de/magazin > Trendsportart Indoor-Walking

Schon leichte Kräftigungsübungen nützen

Unkompliziert ist auch das Muskeltraining in den eigenen vier Wänden. Schon wenige Übungen jeden Tag können positive Effekte für Ihre Gesundheit haben. Rollen Sie eine weiche Gymnastik- oder Yogamatte aus, und los geht's! Tipp: Mit der Lieblingsmusik im Ohr machen die Übungen mehr Spaß.



Information

Auch Achtsamkeit ist für das Wohlbefinden wichtig, gerade bei einer Krebserkrankung. Im **AOK-Achtsamkeitstrainer** finden Sie Tipps:

- achtsamkeit.vigo.de
 - > Gesundheit
 - > Mit Krebs leben



Beispiele für Kraftübungen

Laufender Hund

Angelehnt ist diese Schulter- und Beindehnung an den „herabschauenden Hund“ aus der Yogapraxis. Sie starten aus dem Vierfüßlerstand. Die Knie, Hände und Füße sind am Boden. Lösen Sie nun langsam Ihre Knie und heben Sie das Gesäß Richtung Decke. Rücken und Beine sind gestreckt. Nun beugen Sie abwechselnd Ihre Knie, als würden Sie auf der Stelle laufen. Führen Sie die Übung dreimal für je 20 Sekunden aus.

1.



Beckenheben

Zur Kräftigung der Körperrückseite legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auf. Nun drücken Sie die Füße in den Boden und heben langsam Ihr Becken an, sodass eine gerade Linie entsteht. Drei Atemzüge halten. Langsam Wirbel für Wirbel wieder nach unten absenken. Insgesamt empfehlen sich 15 Wiederholungen. Falls es zu anstrengend wird, machen Sie etwas weniger und steigern Sie sich von Mal zu Mal.

2.



Schiffchen

Zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie Ihre Beine um 90 Grad an. Die Arme sind vom Boden gelöst und gestreckt in Richtung Fußspitzen, die Handflächen zeigen zum Boden. Heben Sie nun die Schulterblätter vom Boden ab, indem Sie Ihren Bauch anspannen. Drei lange Atemzüge halten und wieder absenken. Machen Sie 15 Wiederholungen.

3.



Taillendrehung

Eine weitere Möglichkeit zur Stärkung der Körpermitte ist die Taillendrehung. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und überkreuzen Sie die Arme vor sich, die Hand ruht jeweils auf der gegenüberliegenden Schulter. Drehen Sie nun langsam abwechselnd den Oberkörper nach rechts sowie links und spüren Sie dabei in Ihre Körpermitte. Merken Sie, wie die Muskeln im Rumpf und Ihre Wirbelsäule arbeiten? Machen Sie 15 Wiederholungen pro Seite.

4.



Text: Elisabeth Härtelt



So schmeckt der Winter

Wohlfühlmomente und reichlich Vitamine – statt Punsch und Plätzchen heiße Wintersmoothies und ofenfrische Maronen genießen.



Draußen ist es kalt. Was gibt es Schöneres, als mit einer Decke eingekuschelt auf dem Sofa zu sitzen? Viele von uns trinken dabei gern Tee oder Punsch. Aber haben Sie schon mal warme Smoothies probiert? Sie können diese – wie kalte Smoothies – ganz nach Ihrem Geschmack zusammenstellen. Je nach Zutaten, versorgen Sie sich mit wichtigen Vitaminen, die Ihr Immunsystem stärken.

Basis für Smoothies: Tee, Obst und Gemüse

Die Grundlage für Ihren Wintersmoothie ist warmer Tee. Dafür eignen sich beispielsweise Rooibos- oder Grüntee. Die Menge an benötigter Flüssigkeit hängt vom Wassergehalt der restlichen Zutaten ab und davon, ob diese gefroren oder frisch sind. Wählen Sie Ihr Lieblingsobst und -gemüse der Saison oder die gefrorene Variante, zum Beispiel Apfel und Grünkohl oder Birne und Rote Bete. Oft empfiehlt sich ein Mischverhältnis bei Gemüse und Obst von 1:1, also jeweils die gleiche Menge. Mixen Sie mit einem Rührgerät, Rührstab oder speziellem Smoothie-Maker das Obst sowie Gemüse und ergänzen Sie – je nach gewünschter Konsistenz – den heißen Tee, bis das Ganze gut zu trinken ist. Verfeinern Sie das Getränk

nach Belieben mit Gewürzen wie Chili, Ingwer, Vanille, Zimt oder mit fein gemahlenden Samen und Nüssen.

Unser Rezeptvorschlag: Grünkohl-Obst-Smoothie

- ↓ Etwa 150 Milliliter grünen Tee aufgießen und ziehen lassen.
- ↓ 200 Gramm Grünkohl waschen, kurz in heißem (nicht kochendem) Wasser oder in Wasserdampf erhitzen und unter kaltem Wasser abschrecken.
- ↓ Zwei Orangen auspressen und eine Banane schälen.
- ↓ Grünkohl, Orangensaft und Banane mit dem noch warmen grünen Tee in einer Schüssel mixen, bis eine trinkbare Flüssigkeit entsteht.
- ↓ Getränk mit ein wenig Vanillemark verfeinern und den Smoothie warm genießen.

Die Zutaten reichen für etwa vier Portionen.

Text: Elisabeth Härtelt

Gesunder Snack

Heiße Maronen sind zu Hause schnell zubereitet: Die Maronen kreuzweise auf einer Seite bis zur Oberfläche des Fruchtfleischs leicht anschneiden. Auf ein Blech in den vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze legen. Nach 15 bis 20 Minuten ist der gesunde Snack fertig. Jetzt nur noch abkühlen lassen und schälen.



Information

Weitere **Smoothierezepte** finden Sie unter:

- aok.de/magazin
> Suche: Smoothie selber machen: Leckere Rezepte

Was Vitamine bei uns bewirken, lesen Sie hier:

- aok.de/magazin
> Suche: So wichtig sind Vitamine für unsere Gesundheit



Die besten Fotospots in NRW

Neue Perspektiven entdecken

Der Verein Tourismus NRW hat außergewöhnliche Fotohighlights im Rheinland zusammengestellt. Von romantischer Wildnis bis hin zu urbaner Streetart reichen die spannenden Motive für Hobbyfotografen. Sie brauchen dazu nur ein Smartphone. Zudem sind Sie an der frischen Luft unterwegs und in Bewegung. Und auch so lohnt sich ein Ausflug an diese schönen Orte. Die Fotospots gibt es unter:

→ nrw-tourismus.de/besondere-fotospots



Kunstgenuss

Erleben, machen, gut speisen

Das Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg zählt zu Europas führenden Museen für Gestaltung. Im sogenannten Kinderreich können Steppkes zwischen 5 und 12 Jahren kreativ sein: erfinden und konstruieren, fotografieren und Trickfilme erstellen, sich verkleiden oder mit Schatten spielen. Das hauseigene Restaurant bietet Kulinarik zwischen Plakaten und Gemälden. Eintritt für Erwachsene 14 Euro, ermäßigt 8 Euro, unter 18-Jährige kostenfrei. Das Museum ist barrierefrei und bietet akustische Unterstützung oder Inhalte in Gebärdensprache. Mehr unter:

→ mkg-hamburg.de



Malen gegen Stress

Häufiger zum Buntstift greifen

Das Ausmalen von Motiven wie raffinierten Mandalas liegt im Trend. Konzentrieren wir uns auf die Bewegung der Hand und auf Details, vergessen wir den Alltag und entspannen. Sie brauchen dafür kein künstlerisches Talent. Einfach ausprobieren! Mehr als Stifte und Papier benötigen Sie nicht. Kostenfreie Malvorlagen zum Ausdrucken finden Sie hier:

→ aok.de/magazin > Suche: Hilft Malen gegen Stress?



Wie Farben uns beeinflussen

Alles im grünen Bereich

Ob Sie ein graues T-Shirt oder eine grüne Bluse tragen – Farben beeinflussen unbewusst, wie wir uns fühlen. Orange etwa kann die Laune bessern. Grau hat einen beruhigenden Effekt, Grün regt die Motivation an. Sie müssen nicht Ihre komplette Wohnung umgestalten, um von den Effekten zu profitieren. Schon ein Kissen kann als farblicher Akzent dienen. Mehr über die Wirkung der Farben unter:

→ aok.de/magazin
> Suche: Farben: Wie sie auf uns wirken



Impressum

JaVita wird herausgegeben von der AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse, Kasernenstraße 61, 40213 Düsseldorf · Koordination AOK Rheinland/Hamburg: Helga Krause, Christiana Sandra Lamshöft · Verlag und Redaktion: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Str. 31, 10178 Berlin; 24.0292_02; Katja Winckler (verantwortlich) · Autorinnen: Ojindamola Alashe, Pauline Hahn, Elisabeth Härtelt, Anne Krampe-Scheidler · Grafikdesign: Anna Magnus · Titelfoto: Katrin Chodor · U4 Foto: gettyimages/Thomas Barwick · Druck: Albersdruck GmbH & Co. KG · Vertrieb: AOK Rheinland/Hamburg · Erscheinungsweise: zweimal jährlich · Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages. Gemäß § 13 SGB 1 sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. In JaVita genannte geschützte Produktnamen sind, unabhängig davon, ob sie als solche gekennzeichnet sind, Marken und/oder Warenzeichen der jeweiligen Rechteinhaber und somit nicht frei verwendbar. Auf Kennzeichnung der Produktnamen mit einem Warenzeichen wird daher verzichtet. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter → aok.de/rh/datenschutzrechte



EH4

www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.



AOK-Patientenbegleitung bei schwerer Erkrankung



Bei schwerer Erkrankung stehen wir Ihnen in allen Belangen zur Seite und lotsen Sie individuell durch das System – persönlich oder telefonisch. Rufen Sie uns an unter 0211 81 95 0000 (24 Stunden täglich).

Weiteres unter aok.de/rh/patientenbegleitung

AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.

