SELBSTHILFE
EIGENFÜRSORGE
Ein Seminar für Leitende

MEDIZIN
BIOMARKER
Was sie über Tumore aussagen

PSYCHE
GANZ BEI SICH
Kurs fürs Wohlbefinden

JaVita

BEGLEITUNG BEI KREBS

Brustkrebspatientin Anja Lippmann hat Bodypainting für sich entdeckt, um mit ihrem Körper wieder besser in Einklang zu kommen.

Farben für die Seele

AOK

Ausgabe 2
Dezember 2022
javita.de

EIN SERVICE DER AOK RHEINLAND/HAMBURG

Inhalt

Leben & Selbsthilfe

Porträt
Die Patientin Anja Lippmann kämpft mit Mut und Farben gegen den Brustkrebs – für sich und ihre Familie. 4

Interview
Bodypainting – was lässt sich mit Pinsel und Körperfarben bewirken? 7

Leitung einer Selbsthilfegruppe
Auch mal an sich denken – ein Seminar 8

Krebsberatungsstellen
Ein Anker für Krebserkrankte 10

Medizin & Wissen

Biomarker
Was sie über den Tumor aussagen 12

Zertifizierte Krebszentren
Gute Anlaufstelle für Erkrankte 14

Körper & Seele

Ernährung bei Krebs
So halten Sie Ihr gesundes Gewicht 16

Achtsamkeit
Ein AOK-Seminar fürs Wohlbefinden 18

Freizeit & Kultur

Rheinland und Hamburg erleben
Den Winter genießen – mit Ausflügen und schönen Basteleien! 19

Impressum 19

3 FRAGEN AN

... Dr. med. Astrid Naczinsky,
Stabsbereichsleiterin Versorgung/Medizin

Der Begriff Gesundheitskompetenz ist in aller Munde, aber was bedeutet er genau?

Gesundheitskompetenz umfasst das Wissen, die Motivation und die Fähigkeit, gesundheitsrelevante Informationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden. Als Gesundheitskasse wollen wir es den Menschen so einfach wie möglich machen, gute und sichere Gesundheitsinformationen zu finden. Und ihnen helfen, das Gesundheitssystem besser für sich zu nutzen.

Warum setzt sich die AOK Rheinland/Hamburg für Gesundheitskompetenz ein?

Das Internet ist voll mit Informationen, doch die Qualität und Verständlichkeit lassen oft zu wünschen übrig. Laut wissenschaftlicher Studien fühlen sich fast 75 Prozent der Bevölkerung mit dieser Informationsflut überfordert. Aber nur wer gut informiert ist, kann angemessene Entscheidungen hinsichtlich der Gesundheit treffen und eventuell vorhandene Erkrankungen gut managen. Gesundheitskompetenz ist somit ein Schlüssel zu einem gesunden und erfüllten Leben.

Was bietet die AOK, um die Gesundheitskompetenz der Versicherten zu stärken?

Wir unterstützen unsere Versicherten unter anderem mit dem mehrsprachigen Flyer „Suchen & finden. Gesundheitsinformationen im Internet“. Er listet zuverlässige Internetseiten zu Gesundheitsthemen auf und enthält eine Checkliste, die bei der Beurteilung von Gesundheitsinformationen hilft. Suchen Sie konkret etwas? Dann besuchen Sie zuerst die im Flyer genannten Internetseiten. Nur wenn Sie dort nichts finden, sollten Sie eine Suchmaschine nutzen. Mein Tipp: Finger weg von Seiten, die Angst auslösen, extreme Haltungen einnehmen oder Heilung von schweren Krankheiten versprechen. Solche Seiten sind unseriös und gefährlich. Ganz wichtig: Auch jede noch so gute Internetseite ersetzt kein Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt!

Sie finden den Flyer unter: **aok.de/rh**
▸ Suche: Gesundheitsinformationen suchen und finden

Kontakt: Rufen Sie uns auch gern an!

JaVita-Servicenummer 0800 0 512 512
(kostenfrei aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz)
montags bis donnerstags von 8 bis 18 Uhr und freitags von 8 bis 16 Uhr
oder per E-Mail an **javita@rh.aok.de**

Foto: AOK Rheinland/Hamburg

HÄRTEFONDS DER DEUTSCHEN KREBSHILFE

HILFE IN SCHWEREN ZEITEN

Eine Krebserkrankung bringt vieles im Leben durcheinander. Manche Menschen geraten auch in finanzielle Schwierigkeiten oder Engpässe. Aus diesem Grund hatte die Gründerin der Deutschen Krebshilfe Mildred Scheel bereits 1976 den sogenannten Härtefonds dieser Institution eingerichtet. Seitdem kann Krebsbetroffenen und ihren Familien schnell und unbürokratisch geholfen werden, wenn sie durch die Erkrankung unverschuldet in finanzielle Not geraten sind. So kann es sein, dass Sie teure Medikamente, Sportkleidung für die Reha, Schulbücher für Ihr Kind oder Hilfe bei der Miete benötigen. Unter bestimmten Voraussetzungen erhalten Sie dann eine einmalige Zahlung, die der Deutschen Krebshilfe nicht zurückgezahlt werden muss. Auch für an Krebs erkrankte Kinder ist es möglich, einen Antrag zu stellen. Mehr Informationen, das Antragsformular, aber auch den dazugehörigen Flyer zum Downloaden finden Sie hier:

krebshilfe.de/haertefonds

UMFRAGEPLATTFORM DES DEUTSCHEN KREBSFORSCHUNGSZENTRUMS

Sich aktiv einbringen in die Forschung

Um Patientinnen und Patienten mit Krebs künftig noch besser versorgen zu können, bietet das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ), gefördert vom Bundesgesundheitsministerium, seit einem Jahr eine spezielle Online-Beteiligungsplattform: Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler präsentieren auf ihr Umfragen zu aktuellen Krebsforschungsprojekten, die von Patientinnen und Patienten anonym beantwortet werden können. Ziel ist es, eine Brücke zwischen Betroffenen und der Wissenschaft zu schlagen sowie sich miteinander auszutauschen. Die Ergebnisse der Umfragen werden regelmäßig auf dieser Website veröffentlicht.

Mehr dazu unter:
fragdiepatienten.de

ONLINESEMINARE DES DEUTSCHEN KREBSFORSCHUNGSZENTRUMS

Wissen über Krebs

Sie wollen sich rund um Ihre Krebserkrankung informieren? Dazu bietet das Deutsche Krebsforschungszentrum Onlineseminare an. Expertinnen und Experten des Krebsinformationsdienstes, aber auch geladene Fachleute sprechen etwa zu Themen wie Krebsrisiken, den Umgang mit der Diagnose Krebs, was für Chancen neue Therapiemöglichkeiten bieten bis hin zur Alltagsbewältigung der Erkrankung oder zu sozialrechtlichen Fragen. Die kostenfreien Veranstaltungen richten sich an Krebserkrankte, ihre Angehörigen, Freundinnen und Freunde, Bekannte und andere Interessierte. Wer möchte, kann sich im Rahmen der Veranstaltungen auch mit den Referentinnen und Referenten austauschen und Fragen stellen.

Ab Januar 2023 geht es beispielsweise um Themen wie:

- Weibliche Sexualität und Partnerschaft
- Früherkennung, Vorsorge, Screening: Was ist der Unterschied, was wird bezahlt und empfohlen? Was nicht?
- Männliche Sexualität und Partnerschaft
- Was essen während der Chemotherapie? Ernährung bei Krebs

Informationen und Anmeldung finden Sie unter:

krebsinformationsdienst.de
▸Service ▸Aktuelles ▸Unsere Online-Veranstaltungen

Fotos: iStock.com/Professor25/PeopleImages/stockfour

Zarte Pinselstriche für Körper und Seele

TEXT: OYINDAMOLA ALASHE

Als **Anja Lippmann** an Brustkrebs erkrankte, stellte die Diagnose das Leben der jungen Mutter auf den Kopf und veränderte ihr Körpergefühl komplett. Ein Bodypainting-Fotoshooting schenkte ihr wieder mehr Selbstbewusstsein. **Daraus schöpft sie Kraft** für den Kampf gegen die Krankheit.

Im Flur von Anja Lippmann hängt ein Bild, das ihr besonders viel bedeutet. Darauf ist sie selbst zu sehen – nackt. Ihr Körper wird nur von einer leichten Schicht aus unendlich vielen Farben bedeckt. Vor einigen Monaten ist das bunte Bodypainting-Kunstwerk auf Anja Lippmann für ein anschließendes Fotoshooting entstanden. Sie mag ihren Ausdruck auf dem Bild. „Eigentlich bin ich kein sehr ausgeglichener Mensch“, erzählt sie nachdenklich. „Aber ich sehe da so friedlich, zufrieden und ruhig aus.“ Mit den Fotos wollte sie eine besondere Erinnerung für sich und ihre Familie schaffen. Und sie möchte sich in ihrem Körper wieder wohler fühlen, denn die 37-jährige Hildesheimerin hat Brustkrebs.

Eine Verhärtung missgedeutet

Es war im November 2021, als sie in ihrer linken Brust eine Verhärtung bemerkte. „Meine Tochter war damals fast ein Jahr alt und ich hatte sie die ganze Zeit gestillt“, erinnert sich Anja Lippmann. Sie war verunsichert, führte ihre Entdeckung aber auf das Stillen und all die anderen Veränderungen zurück, die mit dem Mutterwerden nach Schwangerschaft und Geburt einhergehen. „Ich wollte abwarten, doch nach zwei Monaten spürte ich noch immer etwas in der Brust und ging zu meiner Gynäkologin.“ Diese tastete sie gründlich ab und vermutete eine Zyste oder einen Knoten in der Brust. Um sicherzugehen, veranlasste die Ärztin umgehend eine Mammographie.

Zwei Tage vor Anja Lippmanns 37. Geburtstag wurde eine Stanzbiopsie gemacht, um zu schauen, ob ein Tumor vorliegt.

Statt also das neue Lebensjahr ausgelassen mit ihren Liebsten zu feiern, wartete sie nervös auf die Diagnose. Wenige Tage später hatte sie dann Klarheit. In der Klinik erklärte ihr behandelnder Arzt, dass sie einen bösartigen Tumor habe, der aggressiv wachse. „Ich habe die ganze Zeit geweint, konnte nicht mehr klar denken“, erzählt sie. Gut, dass ihr Mann sie begleitet hatte. Er hörte dem Arzt zu, sprach mit ihm und stellte Fragen. Anja Lippmann weiß noch genau, wie ohnmächtig sie sich fühlte: „Meine Tochter ist noch so klein, wenn ich jetzt sterbe, wird sie sich bald nicht mehr an mich erinnern können.“

Bis heute möchte Anja Lippmann das Wort „Krebs“ nicht aussprechen. Lieber nennt sie es ihre „Krankheit“. Und diese verlangte ihr einiges ab. Einen Monat nach der Diagnose begann Anja Lippmann mit der Chemotherapie, die sechs Monate – bis Juni 2022 – dauerte. Vieles lief in dieser Zeit alles andere als reibungslos: Zweimal infizierte sie sich mit dem Coronavirus, mitunter waren ihre Blutwerte nicht in Ordnung und später streikte das Klinikpersonal für bessere Arbeitsbedingungen. Probleme, die sie nur kurzzeitig ablenkten, denn sie wusste, dass noch eine brusterhaltende Operation, eine Bestrahlung und eine Reha auf sie zukommen würden – ein langer Weg.

Unter den Farben der Bodypainting-Aktion fühlte sich Anja Lippmann angezogen und geschützt.

Fotos: Gesine Marwedel

Ihr Mann half ihr sehr

Anja Lippmann lebt in Hildesheim mit ihrer kleinen Tochter Emma-Lou, ihrem 39-jährigen Mann Danjo und dessen zehnjähriger Tochter Alaina. Bis kurz vor der Geburt von Emma-Lou arbeitete sie als Bäckereifachangestellte. Sie machte gerne Ausflüge, ging mit ihrem Mann essen oder traf sich mit Freunden. „Freundschaften sind auch jetzt noch sehr wichtig für mich“, sagt sie. Die Diagnose veränderte den Familienalltag komplett. Während ihrer Chemotherapie schaffte ihr Mann zwischen Beruf und Haushalt Freiräume, damit er sich in dieser schwierigen Zeit noch mehr um die Kinder kümmern konnte. „Meine Krankheit belastet uns sehr“, sagt Lippmann. Schulkind Alaina macht sich Sorgen um ihre Stiefmutter und versucht ihr Mut zu machen. „Sie bastelte mir etwas oder malte Bilder, auf denen stand: ‚Du wirst nicht sterben‘ oder ‚Du wirst gesund‘.“ Ihr Mann unterstützt sie im Alltag und überrascht sie gerne. „Manchmal besorgt er mir etwas Schönes zum Anziehen oder bringt mir leckeres Essen mit, um mich aufzumuntern.“ Für sie selbst ist es auch in ihrer Rolle als Mutter eine besondere Herausforderung, die Krebsdiagnose zu verarbeiten und sich der kräftezehrenden Therapie zu stellen. „Ich habe keine Gelegenheit, mich wirklich auszuruhen“, sagt sie. Die wenigen Pausen während der Chemo nutzte sie, um wieder Mutter ihrer beiden Töchter zu sein und am Familienalltag teilnehmen zu können. Insbesondere mit einem Kleinkind keine leichte Aufgabe: „Das war und ist sehr anstrengend und kräftezehrend, aber auch eine Motivation.“

Den Körper wieder lieben

Über all das tauschte sich Anja Lippmann in einer Facebook-Gruppe mit anderen Betroffenen aus und eines Tages las sie dort einen besonderen Post. Gesine Marwedel, Expertin für Fine Art Bodypaintings und Rehabilitationspädagogin, suchte nach Frauen für eine Session. Es sollte Krebspatientinnen ein besonderer Tag beschert werden. Denn damit sie gesund werden, braucht es mehr

»

„Für meine Familie halte ich durch.“

als Medikamente und Operationen. Es zählt auch eine positive Einstellung zum Leben. „Body Positivity“ oder Liebe zum eigenen Körper gehen während einer Krebserkrankung aber oft verloren. Gesine Marwedel kann da positiv gegensteuern, indem sie aus Körpern ganz individuelle Kunstwerke macht. So sehen sich die Patientinnen wieder in einem neuen Licht, können sich und ihren Körper besser wertschätzen. „Ich war total begeistert“, erinnert sich Anja Lippmann. Schon immer habe sie so etwas ausprobieren wollen, erzählt die Frau, die auch mehrere Tattoos hat. Hannover war für die Hildesheimerin gut zu erreichen, deshalb zögerte sie nicht lange und sagte für das Bodypainting und ein Fotoshooting zu.

Etwas mulmig sei ihr dennoch gewesen. „Ich mag mich gerade eigentlich nicht gerne anschauen“, sagt Anja Lippmann. Durch die Chemotherapie sind ihr die Haare ausgefallen und sie hat zugenommen. Anja Lippmann versucht im Moment nicht nur, sich an ihren „After Baby Body“ zu gewöhnen, sondern muss auch damit umgehen, wie sich ihr Körper durch ihre Krankheit und die Behandlung verändert. Deshalb war sie angespannt und unsicher zugleich, als sie das Studio von Gesine Marwedel betrat. Der Gedanke, sich vor einer fremden Frau auszuziehen, sei schon unangenehm gewesen, gibt sie zu. Doch die Zweifel verflogen schnell.

Vertrauen gefasst und entspannt

Das Shooting war so liebevoll vorbereitet gewesen: Die Künstlerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Zusatzausbildung Psychoonkologie hatte kleine Snacks sowie Getränke bereitgestellt und empfing Anja Lippmann herzlich. Behutsam nahm sie ihrem Model die Scheu. „Wir unterhielten uns die ganze Zeit über alles Mögliche. Es war ganz leicht, Vertrauen zu fassen und zu entspannen“, sagt Anja Lippmann. Die Bodypainting-Künstlerin kreierte schließlich zwei Motive auf Lippmanns Körper. Einmal eine große, plakative, pinke Krebsschleife und dann die bunten Farbspiele, von denen sie das Bild bis heute so gerne mag. Mit jedem Pinselstrich fühlte sich Anja Lippmann wohler. Die Berührungen seien so zart und angenehm gewesen, Streicheleinheiten für Körper und Seele – eine Auszeit von den Strapazen des Alltags. „Es klingt verrückt, aber unter den Farben fühlte ich mich angezogen und irgendwie geschützt“, beschreibt sie die Momente im Atelier von Marwedel.

Das anfängliche Schamgefühl und Unwohlsein war wie weggeblasen. Wenn sie ihre Bilder anschaue, erkenne sie sich kaum wieder, sagt Anja Lippmann. „Ich sehe so anders aus – ruhig, stark, schön.“ Beim ersten Anschauen habe sie gedacht: „Wow, das bin ich?!“. Unabhängig von einer Krankheit könne sie das jedem empfehlen. Das Bodypainting-Erlebnis habe ihr Selbstbewusstsein beflügelt und ihr dadurch viel Kraft gegeben. Sie blicke nicht nur auf sich anders, sondern auch aufs Leben allgemein. Sie habe heute ganz andere Prioritäten als früher, sagt die Hildesheimerin. „Ich muss gesund werden, Äußerlichkeiten sind nicht so wichtig.“

Die Bilder seien ein wirklich schönes Andenken, sagt sie – und: „Ich möchte da unbedingt noch einmal hin!“. Am liebsten, wenn sie alles überstanden hat – die Operation, Reha, die Krankheit. „Als Zeichen, dass ich noch hier bin und es mir gut geht.“ In der Zwischenzeit versucht sie alles, um optimistisch zu bleiben. Die Bilder von ihrer Bodypainting-Aktion haben sie mehr mit ihrem Körper in Einklang gebracht. Sie fühle sich besser gewappnet für das, was kommt. „Die Krankheit wird mich sicherlich noch mehr verändern – aber sie hat mich auch stärker gemacht“, sagt Anja Lippmann. Ihre größte Motivation: „Für meine Familie halte ich durch. Für sie muss ich stark bleiben.“ ▮

Ruhig, stark, schön – ihre Bilder geben Anja Lippmann Kraft.

Fotos: privat, Gesine Marwedel

Interview

DAS INTERVIEW FÜHRTE
OYINDAMOLA ALASHE

Gesine Marwedel, Künstlerin und Rehabilitationspädagogin aus Neustadt/Rübenberge, bietet Fine Art Bodypaintings unter anderem für Krebserkrankte an.

Frau Marwedel, was ist der Ursprung von Bodypaintings?
Schon in der Steinzeit haben Menschen ihre Körper bemalt. Später taten dies etwa auch Menschen in Afrika, Asien, im arabischen Raum oder Ureinwohner von Amerika im Rahmen von Ritualen und festlichen Zeremonien. Heute ist es eine moderne Kunstform, die häufig bei Fotoshootings, im Film, Theater oder auf Messen eingesetzt wird. Bei meiner Tätigkeit als Rehabilitationspädagogin mit diversen Erfahrungen im Bereich der Psychoonkologie habe ich vor rund zehn Jahren festgestellt, dass sich Bodypainting auch sehr gut für die Arbeit mit Patienten und Patientinnen eignet – als Ergänzung zu verschiedenen therapeutischen Ansätzen.

Gibt es therapeutische Vorbilder?
Ja, es gibt verschiedene kunsttherapeutische Ansätze, bei denen ebenfalls wirkungsvoll indirekt mit dem Körper gearbeitet wird – etwa, wenn Gipsabdrücke von Körperteilen gemacht werden, die die Betroffenen dann bemalen. Die Erkenntnisse und Erfolge lassen sich auf die Arbeit mit Bodypainting übertragen.

Warum eignet sich Bodypainting für Krebserkrankte?
Die Bodypainting-Erfahrung beeinflusst das Körpergefühl positiv. Vielen Krebserkrankten fällt es schwer, sich im Spiegel anzusehen. Frauen definieren ihre Weiblichkeit meist über Haare, Brüste oder ihre Figur. Nach einer Operation, Chemotherapie oder Bestrahlung erkennen sie ihr altes Ich kaum wieder. Sie empfinden Scham. Manche haben Schwierigkeiten, ihre Operationsnarben anzusehen und fühlen sich nicht mehr wohl in ihrer Haut. Dieser Fokus lässt sich mildern, indem wir mit Farben davon ablenken und ihren Körper neu inszenieren. Mehr noch: Vermeintliche Makel wie fehlende Haare sind beim Bodypainting sogar von Vorteil. Wenn sich eine Frau etwa mit einem haarlosen Kopf unwohl fühlt, erlebt sie plötzlich, wie stimmig dieser bemalt aussieht. Sie erkennt dann wieder ihre Schönheit und Stärke.

Was bewirkt diese Methode hinsichtlich Körper und Psyche?
Die Wirkung ist unterschiedlich und hat mit den individuellen Beschwerden und Erfahrungen der Patientinnen zu tun. Manche empfinden ein Taubheitsgefühl rund um ihre Operationsnarben oder in den Extremitäten. Sie sind begeistert, wenn sie in entspannter Atmosphäre bemerken, dass sie die leichten Pinselstriche tatsächlich spüren – wie eine Streichelmassage. Bemerkenswert ist der Effekt auf die Psyche, was sich auch positiv auf den Körper auswirkt.

Wie wird die mentale Gesundheit denn beeinflusst?
Eine Session bewirkt keine Heilung, aber sie kann Impulse für die weitere Genesung oder psychotherapeutische Begleitung geben. Essstörungen, Probleme im Sexualleben oder Depressionen lassen sich unter Umständen mindern. Das Bodypainting kann in der Arbeit mit Paaren helfen: etwa wenn Partner Hemmungen haben, die Narben ihrer Frauen zu berühren. Sie können, sich am Bemalen der Körper beteiligen oder einfach zuschauen. Einige Frauen haben durch die Session erneut Selbstvertrauen gewonnen, um sich anschließend das erste Mal wieder nackt vor ihrem Partner zu zeigen. So kann Bodypainting helfen, wieder zu einer Intimität zu finden. Meine Kundinnen sehen sich auch längerfristig mit anderen Augen. Sie nehmen aus der Sitzung ein positives Gefühl und mehr Selbstvertrauen mit. Die wesentliche Botschaft ist: Du bist gut und schön, so wie du bist.

BODYPAINTING: DAS SOLLTEN SIE WISSEN

- Es ist keine medizinisch notwendige Behandlung und daher keine Kassenleistung.
- Alle Farben sind dermatologisch getestet, leicht abwaschbar und auch für empfindliche Haut unbedenklich.
- Narben sollten gut verheilt sein. Daher sollten Patientinnen und Patienten nach einer OP mindestens sechs Wochen warten.
- Alter, Figur und Beschaffenheit der Haut spielen keine Rolle – schöne Ergebnisse sind immer möglich.

Foto: amedia-foto.de

ANDEREN HELFEN – MIT BLICK AUF SICH SELBST

Sich austauschen, Kraft tanken, füreinander da sein – das bedeutet Selbsthilfe. Eigene Bedürfnisse im Blick zu behalten, ist für Leitende von Krebsselbsthilfegruppen zuweilen schwierig. Hilfreiche Tipps bekamen sie bei der 6. Veranstaltungsreihe „Krebsselbsthilfe im Dialog“ in Grevenbroich.

Selbsthilfegruppen sind eine wichtige Säule in der Versorgung von Erkrankten und ihren Angehörigen. Eine besondere Rolle haben die Gruppenleitenden. Mit Kreativität, Organisationstalent, Sachverstand und viel Herz bringen sie Leben in die Gruppen. Bei allem Elan fällt es aber manchmal schwer, abzuschalten und achtsam mit sich selbst zu sein. So kann es passieren, dass Ehrenamtliche körperlich und seelisch an ihre Belastungsgrenzen stoßen. Diesen Umstand rückte im vergangenen Sommer die Veranstaltungsreihe „Krebsselbsthilfe im Dialog“ in den Fokus.

„Ich möchte anderen helfen, aber auch selbst nicht auf der Strecke bleiben“, erzählte eine der Teilnehmerinnen. Sie sei motiviert und erschöpft zugleich. Ob sie auch mal „Nein“ sagen könne, wollte sie wissen. Schließlich wolle sie niemanden enttäuschen. Mit rund 40 anderen Leitenden von Krebsselbsthilfegruppen traf sie sich unter dem Motto „Fürsorge vs. Selbstfürsorge: Wie gelingt die Balance“ im AOK-Bildungszentrum in Grevenbroich. Die Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen, die AOK NordWest und die AOK Rheinland/Hamburg richteten die Veranstaltung aus, die auch zwei Workshops umfasste. Wie wichtig das Thema ist, zeigte sich auch bei einem Alternativtermin in Dortmund mit demselben Schwerpunkt.

Selbstfürsorge ist wichtig

Organisiert hatte Kathrin Schwickerath die Treffen. Als Leiterin Psychoonkologie und Selbsthilfe in der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen ist sie stets im engen Austausch mit diversen Krebsselbsthilfegruppen. Dabei sei ihr aufgefallen, dass Gruppenleitende sehr viel für ihre Selbsthilfegruppe geben, es ihnen aber häufig schwerfällt, sich abzugrenzen. „Angebote für Selbstfürsorge fehlen jedoch, was oft zu völliger Überlastung führt“, sagte sie und betonte: „Selbstfürsorge ist deshalb eine wichtige Gesundheitsvorsorge, um nicht innerlich auszubrennen.“

„Leider kann es bei vielen Ehrenamtlichen zum Burnout-Syndrom kommen“, stellte auch Heike Schneidereit-Mauth fest. Die Psychoonkologin und Supervisorin hat in Mettmann eine Praxis für Gestalttherapie. In einem der beiden Workshops in Grevenbroich erklärte sie die typischen Symptome. Wer unter Burnout leidet, durchläuft in der Regel drei Phasen: Zunächst einmal fühlen sich die Leitenden unentbehrlich, sind noch aktiver als sonst und übernehmen zunehmend mehr Aufgaben. In Phase zwei fühlen sie sich erschöpft und erleben Unlust. In Phase drei verlieren Menschen ihre Empathie. Es kommt zur Überforderung. Geringste Anlässe führen manchmal dazu, dass Ehrenamtliche für alle überraschend ihr Amt niederlegen.

Das Interesse am Thema Selbstfürsorge war bei Selbsthilfegruppenleitenden groß.

Der Fokus der Veranstaltung richtete sich auf die Einheit von Körper und Seele.

In Workshops konnten sich die Teilnehmenden intensiv austauschen.

TEXT: OYINDAMOLA ALASHE

Kathrin Schwickerath von der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen

Heike Schneidereit-Mauth, Psychoonkologin und Supervisorin aus Mettmann

Gudrun Bruns, Diplom-Sozialpädagogin und Leiterin der Krebsberatungsstelle TiM

Gesunde Distanz halten

„Damit es erst gar nicht so weit kommt, ist es essenziell, ein Gleichgewicht zwischen Fürsorge und Selbstfürsorge zu finden und zu halten“, erklärte Heike Schneidereit-Mauth. Bei aller Hilfe, die Gruppenleitende gäben, sei es zudem wichtig, eine gesunde Distanz zu wahren. Schließlich könne das Leiden der anderen dünnhäutig machen und auch eigene, alte Ängste schüren, weiß die Psychoonkologin. Deshalb rät sie, Grenzen zu ziehen und sich nicht zu sehr mit den Gruppenmitgliedern zu identifizieren.

Der zweite Workshop der Veranstaltung beschäftigte sich damit, wie die fast drei Jahre andauernde Corona-Pandemie die Dynamik in den Selbsthilfegruppen verändert hat. Eine der größten Herausforderungen, da waren sich die Teilnehmenden einig, sei es, im Austausch zu bleiben. „Am Anfang fehlte vielen Gruppen die nötige Technik, um Kontakt zu halten oder wir hatten keine Ahnung davon“, sagte eine Teilnehmerin und fügte hinzu: „Vor allem aber wurde bei den Online-Meetings das Gefühl von Nähe und Solidarität schmerzlich vermisst.“

Krisen verstärken alte Ängste

Das konnte Gudrun Bruns bestätigen. Die Diplom-Sozialpädagogin leitet die Krebsberatungsstelle des Tumor-Netzwerks im Münsterland (TiM). „Die Corona-Pandemie ist für die ganze Gesellschaft belastend. Bei Krebserkrankten hat sie einige Probleme sogar noch verstärkt“, erklärte sie. Plötzlich gestalteten sich Therapien viel komplizierter als sonst. Menschen fürchteten, nicht schnell genug die richtige Behandlung zu bekommen. Gleichzeitig war die soziale Isolation für Erkrankte und ihre Angehörigen besonders belastend. Das schürte zusätzlich Ängste, Verzweiflung oder auch Wut – Emotionen, mit denen Selbsthilfegruppen auch in „normalen“ Zeiten umgehen müssen. „Denn die Betroffenen tauschen sich über ihr verändertes Körpergefühl, finanzielle Sorgen, ihre verminderte Leistungsfähigkeit oder Probleme in der Partnerschaft aus“, so Bruns. Wer eine Krebsselbsthilfegruppe leitet, hat also viel zu schultern. Diese Themen können aber für die Leitenden, wenn sie keine professionelle Distanz wahren, sehr belastend sein. Schließlich haben auch sie eine Krankengeschichte – negative Erinnerungen können wieder hochkommen.

Gudrun Bruns und Heike Schneidereit-Mauth gaben ihren Workshop-Teilnehmenden hilfreiche Anregungen für mehr Selbstfürsorge. Viele davon lassen sich auch auf andere Lebensbereiche übertragen. ▮

So finden Sie die Balance zwischen Fürsorge und Selbstfürsorge

- Teilen Sie Aufgaben mit anderen: Wenn Sie nicht alles allein machen, sparen Sie Zeit. Außerdem können alle ihre persönlichen Stärken besser einbringen.
- Gönnen Sie sich Auszeiten: Sie müssen nicht immer verfügbar sein. Kommunizieren Sie klar, wann und wie Sie erreichbar sein wollen. Schaffen Sie ein separates Handy für die Selbsthilfegruppe an – und schalten Sie es auch mal aus.
- Opfern Sie sich nicht selbst auf: Nur wer mit sich achtsam ist, kann anderen wirklich helfen.
- Keine Angst vor Enttäuschung: Sie können es nicht allen recht machen. Denken Sie an Ihre eigenen Bedürfnisse.
- Stärken Sie persönliche Kraftquellen: Was tut Ihrem Körper und Ihrer Seele gut? Um in Balance zu bleiben, helfen moderater Ausdauersport, Spaziergänge, gutes und gesundes Essen, Treffen mit Freunden, Familienzeit oder ausreichend Schlaf.
- Der perfekte Moment: Üben Sie Gedankenspiele, die Sie beruhigen und zum Lächeln bringen. Erinnern Sie sich dafür an Augenblicke, in denen Sie glücklich und entspannt waren. Merken Sie sich dieses innere Bild und rufen Sie es in Stresssituationen ab.

Fotos: Guido Schiefer

Ein Anker

Krebsberatungsstellen gibt es in ganz Deutschland. Sie sind wichtige Anlaufstellen für Krebserkrankte, die Informationen und Unterstützung suchen – neutral, unabhängig und kostenfrei. Ein Beispiel ist der **Beratungsdienst der Hamburger Krebsgesellschaft**.

TEXT: ANGELIKA FRIEDL

Die Diagnose Krebs kann Menschen sehr erschüttern. Da ist die Sorge, den Krebs nicht zu überleben und die Angst vor Nebenwirkungen der Therapie. Auch kreisen häufig Gedanken im Kopf: Wie geht mein Leben weiter? Was wird aus meiner Familie? Zuweilen sind die seelischen Belastungen so groß, dass sie die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Es hilft, sich bewusst zu machen, dass die Seele Zeit braucht, mit der neuen Lebenssituation zurechtzukommen. Gespräche mit der Familie, Freundinnen und Freunden können helfen. Eine gute Anlaufstelle für Sorgen, Probleme und Fragen sind aber auch die bundesweiten Krebsberatungsstellen.

Hilfe auch für Angehörige

Eine davon ist der Beratungsdienst der Hamburger Krebsgesellschaft. Die Mitarbeitenden beraten nicht nur die Erkrankten, sondern auch ihre Angehörigen. „Früher wurden wir ausschließlich durch Spenden der Hamburger Bevölkerung unterstützt. Seit 2020 fördern die Krankenkassen unsere Beratungsangebote“, erklärt Franziska Holz, Ärztin, Psychoonkologin und Geschäftsführerin der Hamburger Krebsgesellschaft, die seit mehr als 30 Jahren besteht *(mehr dazu im Interview auf dieser Doppelseite)*.

Der Hamburger Beratungsdienst und die bundesweit vertretenen Krebsberatungsstellen sind für viele Betroffene ein wichtiger Anker: Sie bieten unter anderem psychoonkologische Hilfe bei psychischen Problemen an. Psychoonkologie ist eine wissenschaftliche Fachrichtung: Sie erforscht die seelischen Auswirkungen von Krebs auf Betroffene und ihr Umfeld. Die Therapeuten mit psychoonkologischem Schwerpunkt entwickeln Unterstützungsmöglichkeiten, etwa wenn es um den Umgang mit der Erkrankung auch innerhalb der Familie und Partnerschaft geht. Ist dies erwünscht, zeigen sie beispielsweise auch Wege zu einer Psychotherapie auf.

Infos zu allen Belangen

Darüber hinaus stellt der Hamburger Beratungsdienst umfangreiches Informationsmaterial rund um die Krebserkrankung, Adressen zu Fachleuten, Krebszentren und Institutionen sowie zu Selbsthilfegruppen zur Verfügung. Die Mitarbeitenden beraten zu sozialrechtlichen Fragen oder zum Thema medizinische Rehabilitation, Schwerbehindertenrecht, berufliche Wiedereingliederung, finanzielle Hilfsmöglichkeiten und zu sonstigen Leistungen der Sozialversicherungsträger. Außerdem informieren sie etwa über die aktuellen medizinischen Standards, über Ernährungsberatung und über den Umgang mit dem Krebs im Alltag. Besteht eine akute Krise, kann hier ebenfalls geholfen werden.

Nach der Diagnose

Ein weiteres beliebtes Angebot seien die vielen kostenlosen Kurse der Hamburger Krebsgesellschaft in der Nachsorge, so Geschäftsführerin Franziska Holz. „Das Spektrum ist vielfältig“, sagt sie. Es reiche von Kursen zu Entspannung, zum chronischen Erschöpfungssyndrom (Fatigue) über Pilates, Chor und Kunsttherapie bis hin zu einer Schreibwerkstatt. „Denn auch das Verfassen eigener Texte kann helfen, Krisen und die Erkrankung zu bewältigen“, erläutert die Expertin.
In den zwei Beratungsstellen in Hamburg-Eppendorf und Hamburg-Harburg arbeiten neben den genannten Psychoonkologen Psychologinnen und Mitarbeitende im sozialrechtlichen Bereich. Die Beratungen erfolgen vor Ort, telefonisch, per Video oder über E-Mail – vertraulich, neutral und kostenlos. ▮

in schweren Zeiten

„WIR SIND FÜR SIE DA“

Ein Interview mit **Franziska Holz**, Ärztin, Psychoonkologin und Geschäftsführerin der Hamburger Krebsgesellschaft

Frau Holz, wer wendet sich an Ihren Beratungsdienst und in welcher Situation?

Die meisten Anrufe bekommen wir von Betroffenen, aber auch von den Familienangehörigen, wenn sie noch unter dem Schock der Diagnose stehen und sie sich aus der Bahn geworfen fühlen. Viele Anfragen kommen dann auch später im Krankheitsverlauf, wenn die Erkrankung wahrscheinlich nicht mehr geheilt werden kann.

Wie können Sie helfen?

Zunächst einmal klären wir über die Krebserkrankung auf. Wir erläutern zum Beispiel, wie eine Strahlentherapie funktioniert oder was eine neoadjuvante Therapie ist – die Behandlung vor der Tumoroperation. Genauso erklären wir die aktuellen Standards in der Medizin und was beispielsweise Leitlinien sind, also die wissenschaftlichen Empfehlungen für die Behandlung der Krankheit.
Wir informieren über Krebszentren als fachlich gute Anlaufstelle für Behandlungen, weisen auf Institutionen wie die Unabhängige Patientenberatung und Dienste zur Rechtsauskunft hin oder empfehlen, eine ärztliche Zweitmeinung einzuholen.

Unter welchen psychischen Problemen leiden die Ratsuchenden?

Ängste spielen immer eine große Rolle. Oft leiden die Menschen unter enormem Stress, der sich unterschiedlich auswirken kann. Sie fühlen sich orientierungslos, können schlecht schlafen oder kämpfen mit Depressionen. Die Erkrankung belastet häufig auch die partnerschaftliche Beziehung. Wir unterstützen bei der Krankheitsbewältigung und beraten bei der Suche nach Wegen, Entlastung zu finden.
Darüber hinaus unterstützen wir bei der Suche nach Therapierenden, etwa wenn eine Psychotherapie oder eine andere Art von Therapie infrage kommt.

Wie wichtig ist die sozialrechtliche Beratung?

In Zeiten, in denen alles teurer wird, ist sie wichtiger denn je, denn eine Krebserkrankung bringt viele Menschen in finanzielle Nöte. Wir beraten aber auch, wenn es darum geht, eine Rehabilitation, Hilfsmittel oder einen Schwerbehindertenstatus zu beantragen. Ebenso wichtig ist Hilfe bei Konflikten mit Behörden, wenn das Versorgungsamt zum Beispiel den gewünschten Grad der Schwerbehinderung ablehnt. Außerdem geben wir Hilfestellungen bezüglich Härtefonds und Unterstützungsmöglichkeiten durch Stiftungen. Wir haben sogar einen internen Härtefonds; dadurch können wir in Notlagen zum Beispiel mit Möbeln, Elektrogeräten oder Lebensmittelgutscheinen ganz unbürokratisch helfen. Das Wichtigste ist die Botschaft: Wir sind für Sie da!

Information

Der Beratungsdienst der Hamburger Krebsgesellschaft:

Geschäfts- und Beratungsstellen
täglich von 9 bis 17 Uhr geöffnet,
Fr. bis 15:30 Uhr.
Offene Telefonsprechstunde
von montags bis freitags zwischen
9 und 12 Uhr. Vereinbarung individueller
Termine. Ein Beratungstermin dauert
zwischen 30 und 60 Minuten.

Hamburg-Eppendorf:
Telefon 040 413475680

Hamburg-Harburg:
Telefon 040 30092227

krebshamburg.de/Beratung

Landeskrebsgesellschaften

Hamburg:
krebshamburg.de

Nordrhein-Westfalen:
krebsgesellschaft-nrw.de

Ein weiteres Angebot
(Bundesweite Suche über Postleitzahlen):

krebsinformationsdienst.de
▸ Service ▸ Adressen und Links
▸ Krebsberatungsstellen

Familiencoach Krebs der AOK

Das kostenfreie Online-Selbsthilfeprogramm bietet Angehörigen und dem sozialen Umfeld Unterstützung an, gemeinsam mit der Krebserkrankung besser umzugehen:

krebs.aok.de

JaVita-Servicenummer

AOK-Versicherte können sich direkt an ihre AOK vor Ort wenden und nach der Patientenbegleitung fragen.
Oder sich telefonisch an die kostenfreie **JaVita-Servicenummer** wenden, die an die örtlichen Ansprechpartnerinnen und -partner vermittelt:
0800 0 512 512, Montag bis Donnerstag 8 bis 18 Uhr, Freitag 8 bis 16 Uhr

Illustration: iStock.com/julymilks

Biomarker – was sie über den Tumor verraten

Je mehr über Biomarker bekannt ist, desto besser können sie bekämpft werden. Die Messung von Biomarkern ermöglicht, eine Therapie spezifischer auszuwählen.

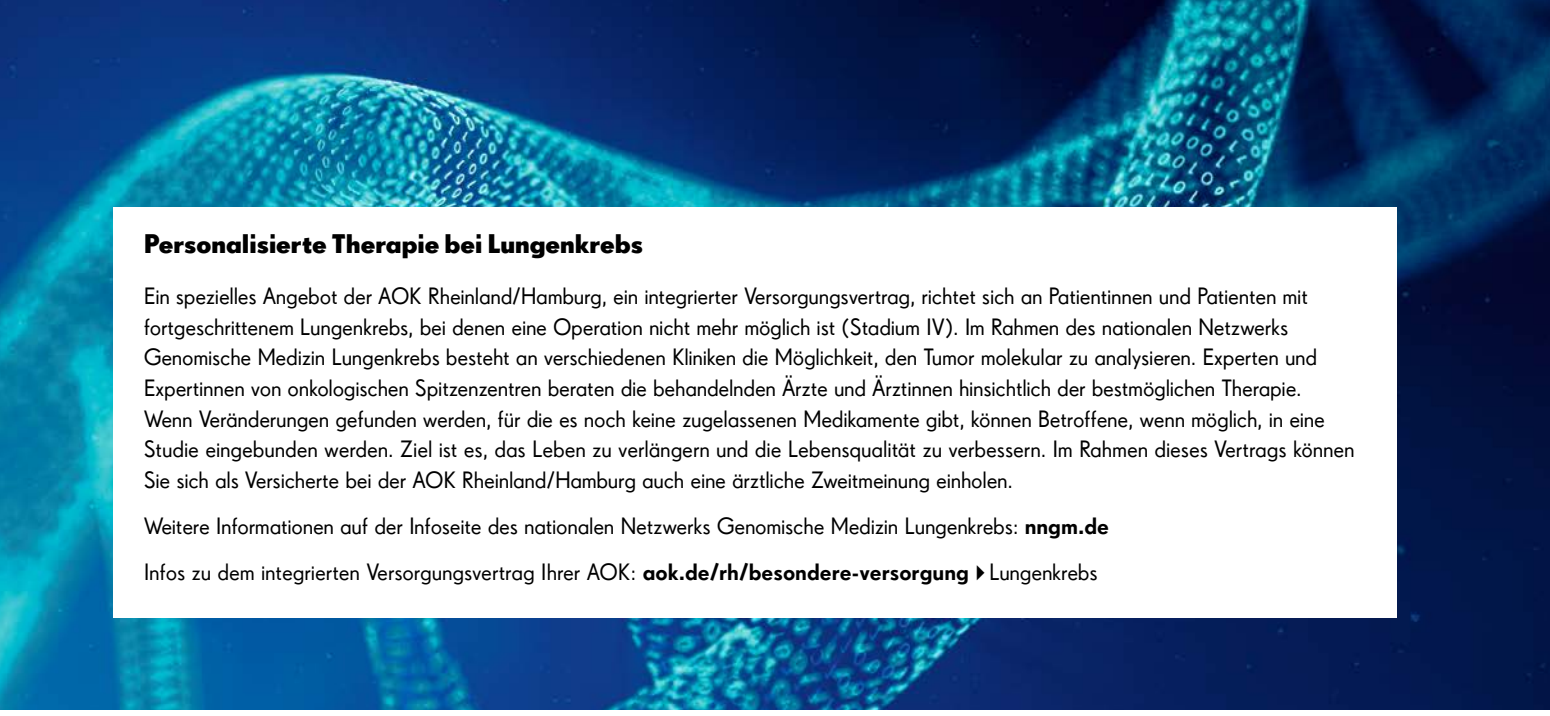
TEXT: ANNE KRAMPE-SCHEIDLER

Je spezifischer eine Tumortherapie ausgewählt wird, desto wirksamer ist sie. Hier spielen Biomarker eine wichtige Rolle. Biomarker weisen auf bestimmte biologische Eigenschaften des Tumors hin, die im Blut, Urin oder an Gewebeproben (Biopsie) gemessen werden können. Viele Tumore haben solche spezifischen Merkmale, immer häufiger kann man sie sich auch therapeutisch zunutze machen. Daher spricht man auch von personalisierter oder individualisierter Krebsmedizin.

„Biomarker" ist ein Oberbegriff, unter den ganz unterschiedliche Marker fallen. Bestimmt werden etwa:

Oberflächenmarker: Dazu gehören zum Beispiel Hormonrezeptoren. Treffen nun Hormone auf diesen Rezeptor, werden Wachstumssignale leichter weitergeleitet. Die Hormonabhängigkeit eines Tumors spielt zum Beispiel bei Brustkrebs eine wichtige Rolle. Ein anderer Oberflächenmarker ist PD-1, er nimmt Einfluss auf die Immunantwort der Zelle gegen die Tumorzelle.

Molekulare Marker: Typische Veränderungen am Erbmaterial von Zellen sind Mutationen. Eine Mutation im KRAS-Gen ist etwa bei Darm- und Lungenkrebs relevant, da Therapien eingesetzt werden können, welche diesen Signalweg beeinflussen.



Personalisierte Therapie bei Lungenkrebs

Ein spezielles Angebot der AOK Rheinland/Hamburg, ein integrierter Versorgungsvertrag, richtet sich an Patientinnen und Patienten mit fortgeschrittenem Lungenkrebs, bei denen eine Operation nicht mehr möglich ist (Stadium IV). Im Rahmen des nationalen Netzwerks Genomische Medizin Lungenkrebs besteht an verschiedenen Kliniken die Möglichkeit, den Tumor molekular zu analysieren. Experten und Expertinnen von onkologischen Spitzenzentren beraten die behandelnden Ärzte und Ärztinnen hinsichtlich der bestmöglichen Therapie. Wenn Veränderungen gefunden werden, für die es noch keine zugelassenen Medikamente gibt, können Betroffene, wenn möglich, in eine Studie eingebunden werden. Ziel ist es, das Leben zu verlängern und die Lebensqualität zu verbessern. Im Rahmen dieses Vertrags können Sie sich als Versicherte bei der AOK Rheinland/Hamburg auch eine ärztliche Zweitmeinung einholen.

Weitere Informationen auf der Infoseite des nationalen Netzwerks Genomische Medizin Lungenkrebs: **nngm.de**

Infos zu dem integrierten Versorgungsvertrag Ihrer AOK: **aok.de/rh/besondere-versorgung** ▸ Lungenkrebs

Tumormarker: Tumormarker sind Eiweiße, die von den Tumorzellen gebildet werden. Sie sind im Blut nachweisbar, aber meist nicht geeignet, die Diagnose Krebs zu stellen. Jedoch werden sie erfolgreich als Verlaufsparameter eingesetzt. So kann zum Beispiel eine Erhöhung des Prostata-spezifischen Antigens (PSA) auf Prostatakrebs hindeuten, aber auch harmlos sein.

Welche Informationen stecken in Biomarkern?
Allgemein helfen Biomarker den Ärztinnen und Ärzten, sich ein genaueres Bild vom Tumor machen zu können.

- So können sie etwas über den natürlichen Verlauf der Erkrankung aussagen (Prognose). Beispiel Prostatakrebs: Im Rahmen der Diagnostik wird anhand einer Gewebeprobe des Tumors der Gleason-Score bestimmt. Dieser gibt an, wie stark sich die Tumorzellen von normalen Prostatazellen unterscheiden. Je stärker die Abweichung, desto schlechter die Prognose.

- Andere Biomarker ermöglichen Aussagen darüber, wie wirksam eine Therapie wahrscheinlich ist. Beispiel Lungenkrebs: Nur wenn eine aktivierende Mutation im EGF-Rezeptor gefunden wird, kann eine Therapie mit sogenannten EGFR-Inhibitoren durchgeführt werden. Diese heften sich an die Rezeptoren und führen so zum Untergang der Krebszellen. Die Medikamente sind gewissermaßen der Schlüssel, mit dem eine für den Tumor wichtige Tür verschlossen werden kann.

- Manche Biomarker sagen etwas aus über das Therapieansprechen. Beispiel Darmkrebs: Häufig wird bei dieser Erkrankung ein erhöhter Wert des Carcinoembryonalen Antigens (CEA) gemessen. Fällt dieser unter der Therapie ab, ist dies ein guter Verlaufsparameter, weil er zeigt, ob die Therapie wirkt oder nicht.

Tumorkonferenz: Gemeinsam die beste Therapie für den Einzelnen finden
Da immer mehr Biomarker gefunden werden, wird die Behandlung von Krebs zunehmend individueller. Sie sind aber nur ein Teil des Puzzles. Entscheidend ist immer das gesamte Bild. Deshalb müssen auch folgende Fragen beantwortet werden:

- Um welche Gewebeart handelt es sich?
- Wie ausgedehnt ist die Erkrankung?
- Welche Vortherapien wurden bereits gegeben?
- Welche Begleiterkrankungen liegen vor?
- Welche Nebenwirkungen können durch eine Krebstherapie auftreten?
- Wie ist die persönliche Lebenssituation?
- Wie sind die Bedürfnisse der Patientin oder des Patienten?

Tumorkonferenzen finden mittlerweile regelmäßig in Kliniken statt, die Tumorpatienten behandeln. In einer Tumorkonferenz sitzen Ärzte und Ärztinnen verschiedener Fachrichtungen zusammen und besprechen individuell jeden Fall, um die beste Therapiestrategie für die Krebserkrankten zu finden. ▮

(Siehe auch unser Artikel auf Seite 14/15 über zertifizierte Krebszentren)

www Information

- **Infos zur personalisierten Krebsmedizin**
  krebsgesellschaft.de/biomarker
- **Die Clarimedis-Videosprechstunde Onkologie**
  AOK-Versicherte können diese medizinische Videosprechstunde kostenfrei nutzen. Mehr dazu hier:
  aok.de/rh
  ▸ Suche: AOK-Clarimedis: Videosprechstunde

Fotos: iStock.com/skynesher/Rost-9D

Krebszentren –

Die Betreuung von Patientinnen und Patienten mit Krebs ist komplex. Viele verschiedene Einrichtungen und Fachdisziplinen sind daran beteiligt: von der niedergelassenen Praxis über das Krankenhaus und die Rehaklinik bis hin zur Physiotherapie. **Zertifizierte Krebszentren sind dabei ein wichtiger Baustein.**

TEXT: ANNE KRAMPE-SCHEIDLER

Wenn die Diagnose Krebs gestellt wurde, können Patientinnen und Patienten von ihrer niedergelassenen Ärztin oder ihrem Arzt in ein Krebszentrum überwiesen werden, das auf die Diagnostik und Behandlung der Erkrankung spezialisiert ist.

Krebszentren verstehen sich als ein Netzwerk aus stationären und ambulanten Einrichtungen, die koordiniert zusammenarbeiten. Das sind Kliniken und Krankenhäuser sowie ambulante Praxen. Neben Chirurgen, Radioonkologinnen, Pathologen, Expertinnen für die medikamentöse Tumortherapie und weiteren Fachdisziplinen gehören dazu auch onkologische Pflegekräfte, Psychoonkologinnen und Sozialarbeiter. Dieses Netzwerk bietet eine umfassende Versorgung – von der Diagnose über die Therapie mit Operation, Bestrahlung, Chemo- und Tablettentherapie bis hin zur lindernden Behandlung Schwerstkranker (Palliation), natürlich immer in enger Zusammenarbeit mit ihrer niedergelassenen Ärztin oder ihrem Arzt. Alle Beteiligten des Zentrums müssen sich mindestens einmal im Jahr einer Qualitätskontrolle unterziehen (Zertifizierung). Aktuell gibt es mehr als 1.800 von der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) zertifizierte Zentren, in NRW sind es etwa 350, in Hamburg 37.

Es gibt verschiedene Arten von Zentren, die sich auch in drei Zertifizierungsstufen gliedern:

- **Organkrebszentren – Center, C:** Diese sind jeweils auf ein Organ oder eine Fachrichtung spezialisiert. Meist handelt es sich um häufige Krebsarten wie Brust-, Darm-, Prostata-, Lungen- und Hautkrebs sowie gynäkologische Tumore und Krebserkrankungen des Blut- und Lymphsystems.

Foto: iStock.com/Ivan Pantic; Illustration: iStock.com/Kilroy 79

Versorgung auf hohem Niveau

- **Onkologische Zentren – Cancer Center, CC:**
  Hier erstreckt sich die Expertise auf mehrere, unterschiedliche Organe oder Fachgebiete und umfasst auch seltenere Erkrankungen wie etwa neuroendokrine Tumore (NET), Sarkome oder Bauchspeicheldrüsenkrebs. Die Anforderungen sind höher. So müssen organübergreifend weitere Ressourcen vorhanden sein, wie etwa die Tumordokumentation oder das Studienmanagement.

- **Onkologische Spitzenzentren – Comprehensive Cancer Center, CCC:**
  Onkologische Spitzenzentren vereinen Experten für zahlreiche Tumorarten unter einem Dach. Da ein Schwerpunkt auf der Entwicklung neuer Therapiestrategien liegt, wird hier auch geforscht. Im CCC-Netzwerk erarbeiten die einzelnen Zentren neue Standards und Leitlinien.

Hohe Qualität

Dass Krebserkrankte von solchen Zentren profitieren, liegt an der hohen Qualität der Versorgung. Da die Behandlung heute vielfältig ist und sich oft über einen längeren Zeitraum erstreckt, müssen alle an der Behandlung beteiligten Fachbereiche eng zusammenarbeiten und sich miteinander austauschen. Zertifizierte Zentren sind der evidenzbasierten Medizin verpflichtet, das bedeutet, sie richten sich nach verlässlichen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Diese sind in den jeweils aktuellen Leitlinien zusammengefasst, nach denen sich die Behandlung richtet – immer unter Berücksichtigung der individuellen Situation der Erkrankten. Besonders hilfreich ist dabei auch, dass die Zentren über viel Erfahrung und Routine in der Krebsbehandlung verfügen.

Zudem haben Patientinnen und Patienten hier die Chance, in Studien mit neuen, noch nicht zugelassenen Therapien teilzunehmen. Es gibt Erhebungen, die zeigen, dass die Behandlung in einem zertifizierten Zentrum mit einem Überlebensvorteil verbunden sein kann.

Was spielt bei der Zertifizierung eines Zentrums eine Rolle?

- Orientieren sich Diagnose und Behandlung an medizinischen Leitlinien? Wie viele Krebspatienten und -patientinnen werden jährlich behandelt?
- Steht ausreichend Personal zur Verfügung und werden Fortbildungen durchgeführt?
- Sind die Pflegenden fachlich für Menschen mit Krebserkrankungen ausgebildet?
- Finden regelmäßig Tumorkonferenzen statt?
- Werden Entscheidungen gemeinsam mit den Patienten und Patientinnen getroffen?
- Bietet die Einrichtung eine psychoonkologische Beratung an?
- Besteht eine Kooperation mit Rehabilitationseinrichtungen?
- Haben Patientinnen und Patienten Zugang zu Studien?
- Gibt es eine Palliativversorgung?

Interdisziplinäre Tumorkonferenz

Basis für die Versorgung der Krebsbetroffenen sind gesicherte wissenschaftliche Erkenntnisse und die Erfahrung der Spezialistinnen und Spezialisten. Letztere sind auch in den interdisziplinären Tumorkonferenzen vertreten, die in allen Zentren standardmäßig durchgeführt werden. Bei diesen regelmäßigen Zusammenkünften sitzen Vertreter der verschiedenen Fachdisziplinen zusammen und diskutieren jeden Fall und das beste Vorgehen für die jeweilige Patientin oder den Patienten, manchmal auch mit dem behandelnden Arzt oder der Ärztin und den Erkrankten selbst. Anhand der Befunde werden dann individuelle Behandlungspläne erstellt.

Zentren oft wohnortnah

Krebserkrankte haben Anspruch darauf, in einem geeigneten zertifizierten Zentrum betreut zu werden. Dafür ist lediglich eine haus- oder fachärztliche Überweisung nötig. Statistiken zeigen jedoch, dass dies von Versicherten der AOK Rheinland/Hamburg noch zu selten in Anspruch genommen wird, obwohl die Zentren gut erreichbar sind: Die meisten Patientinnen und Patienten benötigen nicht mehr als 30 Minuten für die Anfahrt. Frauen mit Brustkrebs scheinen zertifizierte Zentren am besten zu kennen: 84 Prozent von ihnen lassen sich dort behandeln. Demgegenüber suchen nur 20 Prozent der Betroffenen mit urologischen Krebserkrankungen (ohne Prostatakrebs) ein onkologisches Zentrum auf. ▮

www Information

- **Hier finden Sie zertifizierte Krebszentren in Ihrer Nähe:**
  oncomap.de
- **Mehr Informationen zu Krebszentren finden Sie hier:**
  aok.de ▸ Gesundheitsmagazin ▸ Suche: Vorteile zertifizierter Krebszentren

TEXT: DR. JOHANNA HEUVELING

GESUNDES KÖRPERGEWICHT HALTEN

Bei dem Thema Ernährung und Krebs denken die meisten Menschen an Gewichtsverlust. Dabei ist das Gegenteil oft der Fall, weiß Helga Krause aus ihrer Erfahrung. Sie arbeitet als Ernährungsberaterin im JaVita-Team der AOK Rheinland/Hamburg und informiert Menschen mit Krebs zu ihrer Ernährung. „Vor allem Frauen mit Brustkrebs, die sich an uns wenden, haben Probleme mit einer Gewichtszunahme." Besonders die langfristig einzunehmende Antihormontherapie stelle den Fettstoffwechsel des Körpers gründlich auf den Kopf. Der abfallende Östrogenspiegel führe zu typischen Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Heißhungerattacken, Wassereinlagerungen und eben auch zu mehr Pölsterchen am Bauch und auf den Hüften. „Darunter leiden die Frauen sehr. Aufgrund ihrer Erkrankung ringen viele ohnehin um ein positives Körpergefühl", so Helga Krause.

Trickkiste gegen Pfunde

Doch Helga Krause hat einige Tipps zur Gewichtskontrolle – Radikaldiäten hingegen sollten Sie tunlichst unterlassen:

- Empfehlenswert ist ein hoher Anteil pflanzlicher Kost im Essen – wasser- und ballaststoffreiches Obst, Gemüse und Salat. So erhöhen Sie im Magen das Volumen und fühlen sich trotz geringer Kalorienzufuhr gut gesättigt.
- Auch viel zu trinken (schon vor dem Essen) und Vollkorn- statt Weißmehlprodukte machen schnell und langanhaltend satt.
- Gegen Wassereinlagerungen, die den Körper zusätzlich aufschwemmen, hilft manchmal eine Verringerung von Natrium im Essen: Weniger salzen hilft oft.
- Heißhungerattacken vermeiden Sie durch viele kleine Portionen über den Tag verteilt.
- Manche Mensche hingegen kommen mit Intervallfasten gut zurecht und können damit dem Übergewicht entgegensteuern.
- Hilfreich ist eine Ernährungsberatung, die Sie individuell unterstützen kann.

Psychologische Kniffe

Kreisen Ihre Gedanken häufig ums Essen, helfe es, sich abzulenken, sagt Helga Krause: stricken, puzzeln oder sich handwerklich betätigen. „Das kann davon abhalten, Snacks oder Süßigkeiten zu futtern." Oder Sie nehmen sich aus der Situation heraus, die dazu verlockt, zu essen. „Gehen Sie in den Garten oder einmal um den Block", so Krause. Das sorge automatisch für die zweite wichtige Säule zur Gewichtskontrolle – Bewegung. „Die Kombination aus veränderter Ernährung und Bewegung kann eine Gewichtszunahme stoppen."

Es gibt keine Krebsdiäten

Bei Krebs ist es wichtig, sich ausgewogen, vollwertig und abwechslungsreich zu ernähren. Häufig propagierte „Krebsdiäten" sind daher nicht zu empfehlen. Etwa bei der sogenannten ketogenen Diät sollen angeblich die energiehungrigen Krebszellen ausgehungert werden, indem Kohlenhydrate weggelassen werden. „Aber die Krebszellen sind ja nicht dumm", erklärt Helga Krause. „Die suchen sich dann eben eine andere Energiequelle." Und das kann dann auch zum Abbau von wertvoller Muskelmasse führen. Ihr Fazit: „Ein Verzicht auf wichtige Nahrungsbestandteile ist generell nicht sinnvoll, denn Sie müssen bei Kräften bleiben."

Die Stiftung „Perspektive für Menschen mit Krebs" hat informative Faktenblätter zu einigen Krebsdiäten verfasst.

Sie können sie abrufen unter:
stiftung-perspektiven.de
▸ Wissensportal ▸ Informationen zur Ernährung

Bei Kräften bleiben

Überzählige Kilos sind ungünstig für Ihre gesundheitliche Situation, genauso wie starker Gewichtsverlust. Viele haben unter der Chemotherapie mit Beschwerden zu kämpfen, die die Nahrungsaufnahme erschweren oder die Freude am Essen verderben. Neben einer medikamentösen Linderung der Symptome, die ärztlich verordnet wird, können Sie auch selbst Maßnahmen ergreifen.

Menschen mit Krebs kämpfen oft mit ihrem Körpergewicht. Das kann Gewichtsverlust sein oder eine unerwünschte Gewichtszunahme. Ursache ist häufig die Therapie. **Es lässt sich aber gegensteuern.**

Hier ein paar Schnelltipps *(für mehr Informationen schauen Sie bitte in den Blauen Ratgeber, siehe Lesetipp unten):*

- Bei schmerzhaften Pilzinfektion im Mund helfen Mundspülungen mit Salbeitee. Essen Sie bevorzugt warme, weiche und milde Kost.
- Um einen schlechten Geschmack im Mund zu vertreiben, können Sie bittere Getränke wie Tonic Water oder ungesüßten schwarzen Tee trinken. Gegen einen unangenehmen metallischen Geschmack im Mund kann es manchmal helfen, Plastik- statt Metallbesteck zu verwenden.
- Kamillen-, Fenchel- und Pfefferminztee wirken beruhigend auf entzündete Darmschleimhäute. Um den Kaliumverlust bei Durchfall auszugleichen, sind Bananen, Kartoffeln und Aprikosen hilfreich.
- Bei Übelkeit sind kühle Speisen und Getränke zu bevorzugen. Versuchen Sie stets etwas im Magen zu behalten, das mindert die Übelkeit.
- Bitterstoffe kontern Appetitlosigkeit: (alkoholfreies) herbes Bier, Rucola oder saure Gurken. Weitere Appetitanreger sind Koriander, Dill oder Zimt, Johannisbeer- oder Tomatensaft. ▮

Lesetipp

Umfassende Information bietet der Blaue Ratgeber der Deutschen Krebshilfe:
krebshilfe.de
▸ Informieren ▸ Infomaterial bestellen
▸ Die Blauen Ratgeber
▸ „Ernährung bei Krebs"

JaVita-Servicenummer

Wenn Sie Fragen zum Thema Ernährung bei Krebs haben, wenden Sie sich an das JaVita-Team unter der kostenfreien Servicenummer **0800 0 512 512**, Montag bis Donnerstag 8 bis 18 Uhr, Freitag 8 bis 16 Uhr

Illustration: iStock.com/SiberianArt

Die Kraft der grünen Riesen

TEXT: DR. JOHANNA HEUVELING

Das Leben trotz krankheitsbedingter Einschränkungen gut zu meistern, ist nicht leicht. Das Seminar **„Stark wie ein Baum“ hilft, sich wieder zu erden.**

Viele Menschen mit chronischen Erkrankungen tun sich schwer damit, wieder Freude am Leben zu empfinden, ihren Körper auf positive Weise zu spüren und mit sich eins zu sein. „Wir wollen ihnen neue Impulse für ihr Wohlbefinden und ihre Selbstfürsorge geben“, sagt Helga Krause vom JaVita-Team der AOK Rheinland/Hamburg. Das besondere Angebot ist der Kurs „Stark wie ein Baum – Mit chronischer Krankheit gut leben“. Die ersten vier Veranstaltungen fanden dieses Jahr im Mai und Juni in verschiedenen Regionen Nordrhein-Westfalens statt. Weitere sollen folgen.

Das naturbasierte Achtsamkeitstraining, konzipiert von der Diplompädagogin Sandra Knümann aus Eitorf im Süden Nordrhein-Westfalens, nimmt sich die Bäume als Vorbild. „Es soll dabei helfen, einen neuen Blick auf die Krankheit zu bekommen und mit den Belastungen des Alltags gelassener umzugehen“, erklärt Helga Krause. In die Natur einzutauchen, sei wohltuend: im Wald die Fichtennadeln zu riechen, barfuß übers Moos zu laufen, das Rauschen des Windes zu hören und Sonnenstrahlen auf der Haut zu spüren. In diesem Seminar können die Teilnehmenden für eine Weile die städtische Umgebung und ihre Alltagswelt hinter sich lassen, die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen und von ihr lernen. „Gerade Menschen, die mit ihrem Schicksal hadern, sich schwermütig und erschöpft fühlen, entdecken so neue Wege, mit ihrer Erkrankung umzugehen“, erläutert Helga Krause.

Während des Auftaktseminars tauchten die Teilnehmenden tief in die Natur ein.

Seminarleiterin Sandra Knümann setzt – daher der Name ihres Seminars „Stark wie ein Baum“ – auf die Kraft der grünen Riesen. „Wir können von ihnen so viel lernen. Bäume passen sich fortwährend an die Lebensbedingungen ihres Standortes an. Sie erneuern sich regelmäßig, sind vom Zahn der Zeit zwar oft gezeichnet, können aber trotz der einen oder anderen Wunde weiterleben. Die Stürme des Lebens überstehen sie nicht durch ihr hartes Holz, sondern weil sie fest verwurzelt und zugleich biegsam in Stamm und Ästen sind.“ So seien Bäume eine Metapher für Anpassungsfähigkeit und Kraftquelle, aus der wir schöpfen können.

In den zweieinhalbstündigen Treffen mit vier bis 14 Teilnehmenden werden verschiedene Übungen gemacht. Eine ist zum Beispiel die Kreation eines Waldparfums. Mit natürlich duftenden Materialien wie Kiefernnadeln oder Ebereschenblättern entstehen so – je nach Zutat – beispielsweise blumig-süßliche Düfte oder erdig-herbe Essenzen.

Die Auftaktseminare seien auf große Begeisterung gestoßen, freut sich Helga Krause. „Die Zeit verflog wie im Nu und es sind während der Seminare auch neue Bekanntschaften entstanden.“ Die Achtsamkeitstrainings sollen aufgrund der positiven Resonanz daher auch in anderen Regionen fortgesetzt werden.

Wollen Sie auch mal an einem der Kurse „Stark wie ein Baum“ teilnehmen, dann rufen Sie die **JaVita-Servicenummer 0800 0 512 512** an. Findet ein Seminar in Ihrer Gegend statt, melden wir uns bei Ihnen.

Fotos: privat

NATIONALPARK EIFEL

Tierspuren erwandern

Im Nationalpark Eifel leben rund 4.500 Tier- und Pflanzenarten. Ranger nehmen Sie kostenfrei auf Führungen mit: am 28. Januar 2023, 14–17 Uhr, ab Parkplatz Wahlerscheid, etwa auf die Ranger-Themenführung zur Fährtensuche. Sie lernen, was sich anhand der Spuren von Hasen, Rehen, Wildkatzen, Füchsen oder Luchsen hinsichtlich ihres Verhaltens ablesen lässt.

Termine unter: **nationalpark-eifel.de** ▸Veranstaltungen

HAMBURG-AUSFLUGSTIPP

Wasserkunst Elbinsel Kaltehofe

Auch im Winter lädt das Industriedenkmal mit dem ehemaligen Filtrationswerk, dem Naturerlebnispfad mit artenreicher Tier- und Pflanzenwelt sowie Vogelbeobachtungsplattform (kostenfrei) ein. Es ist gut mit dem Bus zu erreichen und außer bei Starkregen auch für Rollstuhlfahrer befahrbar. Mittwoch bis Sonntag 10–17 Uhr, Sa/So ist das Café Kaltehofe geöffnet. Sonntags, 13 Uhr, gibt es eine einstündige Führung über die Geschichte und Funktionsweise der Anlage. Kosten: 10 Euro/5 Euro.

wasserkunst-hamburg.de

NACHHALTIG SCHENKEN

Präsente mit liebevoller Botschaft

Warum Unpersönliches zu Weihnachten schenken? Sinnvolles mit Herz macht mehr Freude und ist nachhaltig. Elf Tipps, wie dies gelingen kann: etwa ein Aktionslos, eine Patenschaft für ein Tier oder einen Baum. Umweltfreundlich verpackt, ist es zudem kreativ und einzigartig.

aok.de ▸Gesundheitsmagazin ▸Suche: 11 Ideen für nachhaltige Geschenke an Weihnachten

NEUE ONLINE-ANGEBOTE DER DKMS LIFE

Mutmachworkshop für Männer

Der Online-Workshop „Die Kraft in Dir“ richtet sich speziell an Männer mit Krebs. Unter Leitung von ehemaligen Handballprofis, die vormals an Krebs erkrankt waren, können sich die Teilnehmer untereinander austauschen und bekommen konkrete Anregungen für den Umgang mit der Erkrankung sowie für Körper und Seele. Die kostenfreien Seminare finden alle zwei bis drei Monate mit maximal zehn Teilnehmern statt – für rund 1,5 bis 2 Stunden.

Infos/Anmeldung unter: **dkms-life.de** ▸Pilotseminare

Fotos: Nationalparkverwaltung Eifel/M. Weisgerber, Stiftung Wasserkunst Elbinsel Kaltehofe, iStock.com/Alexandr Vorontsov/opolja

IMPRESSUM

JaVita wird herausgegeben von der AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse, Kasernenstraße 61, 40213 Düsseldorf · Koordination AOK Rheinland/Hamburg: Stefanie Schreiber, Nadine Weinand · Verlag und Redaktion: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Str. 31, 10178 Berlin; 22-0192; Katja Winckler (verantwortlich) · Autoren/Autorinnen: Oyindamola Alashe, Angelika Friedl, Dr. Johanna Heuveling, Anne Krampe-Scheidler, Katja Winckler Creative Director: Sybilla Weidinger · Grafik: Silvia Pipa · Titelfoto: Gesine Marwedel · 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
Helga Krause
Diplom-Oecotrophologin
und Referentin im JaVita-Team
Als Ernährungsberaterin versuche ich mit Ihnen individuelle Ansätze für Ihre Ernährung im Rahmen der Krebserkrankung zu finden – die für Sie passen und Ihnen guttun.
Ich bin an Ihrer Seite,
sei es bei Fragen zur Ernährung
oder beim Thema Leistungen.
AOK. Die Gesundheitskasse.
Foto: privat