

SELBSTHILFE
FAMILIENSACHE
Offen über Krebs reden

MEDIZIN
BLASENKREBS
Symptome erkennen

PSYCHE
BARFUSSPARK
Neue Wege entdecken

Javita

BEGLEITUNG BEI KREBS

Die 20-jährige Mia möchte nach ihrem Lymphdrüsenkrebs anderen Menschen Mut machen.

**Positiver
Blick
nach vorn**

AOK 

EIN SERVICE DER AOK RHEINLAND/HAMBURG

Ausgabe 1

Juli 2023

javita.de

Inhalt

Leben & Selbsthilfe

Porträt

Die 20-jährige Mia freut sich nach dem überstandenen Lymphdrüsenkrebs wieder an schönen Momenten

4

Interview

Diagnose Blasenkrebs: Was hilft Patientinnen und Patienten?

7

Hilfe für Familien

Offene Gespräche über Krebs

8

Krebsberatungsstelle Düsseldorf

Unterstützung auf allen Ebenen

10

Medizin & Wissen

Blasenkrebs

Eine frühe Diagnose zählt

12

CAR-T-Zell-Therapie

Über die spezielle Immuntherapie

14

Körper & Seele

Segelrebellen

Abenteuer auf hoher See

16

Barfußparks

Erlebnisse auf nackten Sohlen

18

Freizeit & Kultur

Rheinland und Hamburg erleben

Die eigene Region neu entdecken – mit spannenden Ausflugstipp

19

Impressum

19

FRAGEN AN 3



... Sabine Deutscher,

Mitglied des Vorstandes der AOK Rheinland/Hamburg, seit dem 1. Januar 2023

Warum sind Früherkennungsuntersuchungen in Bezug auf Krebs so wichtig?

Bei der Früherkennung steht die Chance im Mittelpunkt, Veränderungen zu sehen oder zu fühlen, die noch nicht offensichtlich sind. Mitunter ist das lebensrettend. Wird eine Krebserkrankung früh erkannt, ist in vielen Fällen eine gute Behandlung möglich. Eine gesunde Lebensweise umfasst nicht nur Sport und gesunde Ernährung – auch der regelmäßige Arztbesuch sollte Bestandteil der Gesundheitsfürsorge sein. Um das zu vermitteln, arbeiten wir eng mit verschiedenen Akteuren zusammen, zum Beispiel der Deutschen Krebshilfe, der Deutschen Krebsgesellschaft und lokalen Selbsthilfegruppen.

Wenn es Krebs ist: Welche besonderen Versorgungsangebote bietet die AOK Betroffenen?

Als persönlicher und verlässlicher Ansprechpartner begleiten wir unsere Versicherten durch die Erkrankung. Die Mitarbeitenden unserer Patientenbegleitung stehen in engem Kontakt zu Betroffenen und Angehörigen – wohnortnah und direkt vor Ort. Durch unser Online-Selbsthilfe-Programm Familiencoach Krebs lernen Betroffene mittels interaktiver Übungen, Videos und Audios mit der Krankheitsbelastung besser umzugehen. In unserer Videosprechstunde Onkologie kann man sich zudem fachärztlichen Rat holen, ganz bequem von zu Hause aus.

Was plant die AOK Rheinland/Hamburg in Zukunft für die Versorgung chronisch und schwerstkranker Menschen?

Woran wir festhalten, ist, die Patientinnen und Patienten in den Mittelpunkt unseres Handelns und unserer Leistungen zu stellen. Nur wenn wir ihre Bedürfnisse kennen, können wir unser Angebot optimal ausweiten. Der Kontakt zu Selbsthilfegruppen und Gesundheitspartnern ist bedeutend, ebenso der Austausch mit Ärztinnen und Ärzten. Wir möchten das bestehende Netzwerk ausbauen und aktiv mitgestalten – kreativ und innovativ – im Sinne der Betroffenen.



AOK-Patientenbegleitung

Wünschen Sie Kontakt zu unserer Patientenbegleitung vor Ort? AOK-Versicherte können sich direkt an ihre AOK wenden und nach einer Patientenbegleitung fragen. Oder sie nutzen die kostenfreie Servicenummer: 0211 8195 0000 (24 Stunden täglich)

NOTFALLREGISTER

FÜR INDIVIDUELLE HILFE

Ab sofort ist es möglich, sich über den Verein Notfallregister kostenfrei in eine Liste aufnehmen zu lassen, deren Daten in einer Ausnahmesituation an Behörden, Rettungsdienste und Katastrophenhelfer weitergegeben werden. Gedacht ist das Angebot für Menschen, die etwa bei einem Stromausfall besondere Unterstützung brauchen, da sie zum Beispiel mobilitätseingeschränkt sind oder ihr Beatmungsgerät benötigen. Die Registrierung dauert nur wenige Minuten. Im Bedarfsfall können die Einsatzkräfte Sie dadurch individuell unterstützen.

Hier registrieren:
notfallregister.eu

UNTERSTÜTZUNG DES IQWiG

Ihre Meinung ist gefragt

Lassen sich durch eine Behandlung Beschwerden wirklich verhindern und verbessert sich die Lebensqualität?

Um Fragen wie diese zu beantworten, wendet sich

das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) an Selbsthilfegruppen

oder Patientenorganisationen. Sie können das IQWiG

jedoch auch direkt kontaktieren, Arzneimittel und nichtmedikamentöse Verfahren bewerten oder Ihren Erfahrungsbericht einbringen.

Mehr dazu hier:

iqwig.de ▶ Sich einbringen ▶ Betroffenensicht einbringen



PRÄVENTIONSWOCHE

GEMEINSAM GEGEN KREBS

Die diesjährige nationale Krebspräventionswoche findet vom 25. bis 29. September 2023 statt. In dieser Zeit machen die Deutsche Krebshilfe, die Deutsche Krebsgesellschaft und das Deutsche Krebsforschungszentrum gemeinsam darauf aufmerksam, wie unterschiedliche Lebensstilfaktoren das Krebsrisiko beeinflussen. Zu dem Thema

„Übergewicht und Krebs“

geht es dieses Jahr insbesondere darum, wie starkes Übergewicht als Risikofaktor für verschiedene Krebsarten wirkt und was sich dagegen tun lässt.

Themen der Krebspräventionswoche im Überblick*:
dkfz.de/de/nationale-krebspraeventionswoche

DER AOK VORSORG-O-MAT

Früherkennung im Blick

Je früher Krebs erkannt wird, desto besser lässt er sich meist behandeln. Daher sind Früherkennungsuntersuchungen äußerst wichtig. Der Vorsorg-O-Mat der AOK ermittelt für Sie die empfohlenen Untersuchungen und bietet wichtige Informationen, etwa zu deren Ablauf. Außerdem lassen sich über ihn entsprechende Fachärztinnen und -ärzte finden. Wichtig: Er ersetzt nicht das ärztliche Beratungsgespräch über Chancen und Risiken der jeweiligen Früherkennungsuntersuchung. Bei Gesundheitsproblemen und Auffälligkeiten wenden Sie sich bitte an Ihre haus- oder fachärztliche Praxis.

Zum Vorsorg-O-Mat:

aok.de

- ▶ Suche: Vorsorg-O-Mat
- ▶ Krebsvorsorge und Früherkennung
- ▶ Tag der Krebsvorsorge
- ▶ Jetzt Vorsorge checken



*Die Webseite wird im Juli oder August aktualisiert

Zurück im Leben



Mia* aus Kempen erhielt vor vier Jahren die Diagnose Morbus-Hodgkin. **Sie hat den Lymphdrüsenkrebs überstanden**, ist dafür zutiefst dankbar und blickt nicht zuletzt dadurch mit anderen Augen auf die Welt.

TEXT: KATJA WINCKLER

Da war etwas. Häufiger hatte sie über ihrem linken Schlüsselbein einen geschwollenen Lymphknoten gefühlt. Und beim Treppensteigen in den dritten Stock des Schulgebäudes kam die Zehntklässlerin immer häufiger aus der Puste. Das war untypisch für die schlanke 16-Jährige aus Kempen, die immer viel Sport gemacht hatte. All dies geschah Anfang 2019.

Zunächst tat sie beide Symptome ab. Wochen später ging sie zum Hausarzt, der ihr riet, den Lymphknoten zu beobachten. Als dieser schließlich golfballgroß war und nicht abschwoll, war Mia beunruhigt. Sie wurde zum Ultraschall ins Helios-Krankenhaus nach Krefeld überwiesen. Im Beisein ihrer Mutter schaute die untersuchende Ärztin auf den Monitor, wurde plötzlich still und rief Kollegen aus der Onkologieabteilung hinzu. „Auf einmal hieß es, dass es ein Morbus-Hodgkin sein könnte“, erzählt Mia rückblickend. Umgangssprachlich Lymphdrüsenkrebs genannt, schwächt diese Erkrankung die Immunabwehr des Körpers. Wird sie behandelt, sind die Heilungschancen jedoch sehr gut.

* Der vollständige Name ist der Redaktion bekannt.

Ein Schockmoment

Nachdem die Ärzte ihre Vermutung geäußert hatten, erklärten sie Mia und ihrer Mutter, was dies zur Folge haben könne. „Für mich fühlte es sich an, als habe jemand die Pausetaste gedrückt“, sagt sie. Die Schülerin versuchte, die nächsten Tage ganz normal zu gestalten, traf ihre Freundinnen und ging noch auf ein Konzert des Rappers Cro. Dann folgte ein MRT (Magnetresonanztomographie) mit einem Kontrastmittel, das Veränderungen in Lymphknoten über dem Schlüsselbein bis zur Brust und zum Zwerchfell anzeigte. Die Bilder mit den vielen weißen Flecken verunsicherten sie und ihre Mutter zutiefst. Und auch ihr Vater – die Eltern sind nicht mehr zusammen – war sehr in Sorge um seine Tochter.

Erinnerungen werden wach

Dazu muss man wissen: Ihre Oma mütterlicherseits war an Lymphdrüsenkrebs gestorben, als Mias Mutter sechs Jahre alt war. Obwohl Mia die Erkrankte war, kamen in ihr Schuldgefühle hoch, da sie wusste, dass ihre Mutter und ihr Opa noch einmal alles durchmachen müssten. Nach und nach erzählte sie es ihren engsten Freundinnen.

Auf einmal ist alles anders

In der Schule war es ihr wichtig, der Klasse zu sagen, dass sie Krebs habe und eine lange Zeit nicht in die Schule gehen könne. „Ich wollte nicht das gebrechliche Mädchen mit Krebs sein“, sagt sie heute. Sie ging noch zehn Tage zur Schule, schrieb Klausuren, lebte Normalität. Anderthalb Wochen später war die Operation, bei der zwei der größten Lymphknoten entfernt wurden. Eine Biopsie war nötig. Außerdem wurde ihr vorsorglich Eierstockgewebe entnommen, da durch die Biopsie klar war, dass sie eine Chemotherapie benötigen würde. Die Entnahme sollte einen späteren Kinderwunsch ermöglichen. Nach der Operation war die Diagnose eindeutig: Hodgkin-Lymphom.



Mia und ihre Eltern nach der Abiturverleihung vor zwei Jahren. Trotz der vielen Schmerzen und Strapazen der Krebsbehandlung hat sie es geschafft.

Chemotherapie: ein Marathon

Dann ging alles Schlag auf Schlag: Im Krankenhaus in Krefeld erhielt Mia von Mai bis August 2019 Chemotherapien in vier Blöcken. In einem Zeitraum von je drei Wochen war sie zur Chemotherapie immer für ein paar Nächte im Krankenhaus und dann wieder zu Hause. Eine Bestrahlung war nicht nötig. Dafür ging es ihr wegen vieler Nebenwirkungen sehr schlecht – Gewichtsabnahme, Schwäche, Übelkeit, Fieber, Bauchschmerzen.

Regelmäßig wurde durch Blutuntersuchungen und teils auch weitergehende Untersuchungen der Krankheitsstatus kontrolliert. Manchmal musste sie zu besonderen Untersuchungen in die Uniklinik Köln. Betreut wurde sie in der Behandlungszeit hauptsächlich von ihren Onkologinnen und Onkologen der Klinik.

Als ihr die brustlangen Haare ausfiele beschloss sie gemeinschaftlich mit ihren Eltern, sich die Haare abzurazieren. „Das war ein sehr schöner Moment, wir haben aber auch ein paar Tränen vergossen. Für mich war das ein Statement nach außen. Jetzt sieht jeder, dass ich krank bin – und ich stehe dazu.“

Schwerkrank für die Schule gebuffelt

Trotz oder gerade wegen der Ungewissheit, wie die Therapie bei ihr anschlägt, brauchte sie ein Ziel – mit ihren Freunden das Abi zu machen. „Dieser Rest an Normalität hielt mich bei der Stange, aber die Strapazen waren enorm“, sagt sie. Sie hatte zudem mit einer Knochennekrose, bei der Knochengewebe abstirbt, zu kämpfen und erhielt Morphium gegen die Schmerzen.

Ihre Lehrer unterstützten sie und unterrichteten sie teils zu Hause. Für die junge Frau war es schwer, dass sie nicht wie die anderen Gleichaltrigen einen normalen Teenageralltag hatte: Während ihre Mitschüler abends im Park feierten, schob ihre Mutter die geschwächte Mia im Rollstuhl. Aber wenn es hoffnungslose Momente gab, bauten sie Familie und Freunde wieder auf – und andersherum.

Dann endlich war es geschafft – der Tumor war kleiner geworden. Jetzt durfte sie wieder frische Salate, Beeren und Eis essen sowie ins Restaurant und ins Fußballstadion gehen, ohne Infektionen befürchten zu müssen.

Es folgte eine einmonatige Reha im Schwarzwald mit zwölf anderen



jungen Krebskranken. Hier erhielten sie Physio- und Ergotherapie, Massage und hatten Gruppengespräche. Sie gingen ins Kino und in den Kletterwald. Sie kochten zusammen, besuchten Freiburg und den Europapark. Diese Zeit tat Mia gut, „denn wir hatten alle das gleiche Schicksal und konnten darüber sprechen“. In ihrer Gruppe war auch ein junger Mann, in den sie sich verliebte. Die beiden wurden ein Paar und sind auch heute noch zusammen.

Die Corona-Pandemie gut bewältigt

Drei Tage nach der Reha ging sie wieder zur Schule und ab da regelmäßig zu ihren Nachsorgeuntersuchungen. Nachdem endlich wieder Normalität in ihr Leben einkehrte, kam die nächste Herausforderung: die Corona-Pandemie. Wieder hieß es geduldig sein. „Das fiel mir nicht schwer, denn ich hatte inzwischen eine andere Sicht auf die Dinge bekommen

und war einfach dankbar dafür, zu leben“, erklärt sie. Ihren 18. Geburtstag beging sie mit ihrer Mutter und ihrem Freund, ihre Patentanten waren per Facetime zugeschaltet, mit ihren Freunden samt Maske feierte sie im Garten. Im Sommer 2021 hatte sie schließlich das Abi in der Tasche. Ein freiwilliges soziales Jahr in einer Förderschule brachte sie auf die Idee, Sonderpädagogik auf Lehramt zu studieren. Sie war froh, endlich nicht mehr die Krebskranke, die man mit Samthandschuhen anfasst, zu sein, sondern eine zupackende junge Frau.

Hin und wieder erlebt sie traurige Momente, „denn es gab in meinem Klinikumfeld persönliche Verluste“, sagt Mia. Aber wer an Krebs sterbe, habe nicht verloren. Es sei das Schicksal, das dann leider siege.

Mittlerweile ist sie im zweiten Semester, wohnt mit zwei Freundinnen in einer Wohngemeinschaft in Frechen und studiert in Köln. Zum Glück ist

sie weitgehend symptomfrei und hat nur bei langem Gehen Schmerzen. Sie bewegt sich viel und macht Krafttraining im Fitnessstudio, um ihre Knochen zu stärken und weil es ihr guttut. Sie sollte nicht stürzen und ihre Gelenke schonen. Vor allem achtsam mit sich umzugehen, sei wichtig, erläutert Mia. Die Nachsorgetermine finden zur Zeit halbjährlich statt, die Abstände verlängern sich und ihr geht es immer besser.

Anderen Mut machen

Wichtig ist es ihr, anderen Menschen mit Krebs Hoffnung zu geben und tabufrei über Krebs zu sprechen. „Ich möchte meine Geschichte gern mit anderen teilen“, sagt die heute 20-Jährige. Die Erkrankung kann zwar wiederkommen, aber ihre Prognose ist sehr gut und sie sieht positiv in die Zukunft. Sie freut sich an den schönen Dingen des Lebens. Außerdem hat sie etwas für sich gewonnen – den Blick für das Wesentliche. ■



AOK-Patientenbegleitung

Wünschen Sie Kontakt zu unserer Patientenbegleitung vor Ort? AOK-Versicherte können sich direkt an ihre AOK wenden und nach einer Patientenbegleitung fragen.

Oder Sie nutzen die kostenfreie Servicenummer: 0211 8195 0000
(24 Stunden täglich)

Medizinische Infos am Telefon

Sie haben Fragen zum Thema Lymphdrüsenkrebs? Das Expertenteam des medizinischen Infoservices Clarimedis hilft Ihnen weiter. 365 Tage im Jahr rund um die Uhr. Exklusiv und kostenfrei für AOK-Versicherte:

0800 1 265 265



Buchtipp

Der blaue Ratgeber Nr. 21 Hodgkin-Lymphom der Deutschen Krebshilfe informiert rund um die Erkrankung.

Kostenfrei telefonisch bestellbar unter **0228 72990-0** oder online unter **krebshilfe.de**



*Ich möchte meine
Geschichte gern
mit anderen teilen.*



Interview

DAS INTERVIEW FÜHRTE
PAULINE ZÄH

Herr Prof. Dr. Borchmann, es gibt verschiedene Lymphomarten. Was macht das Hodgkin-Lymphom aus?

Lymphome, umgangssprachlich Lymphdrüsenkrebs, werden grob in zwei Gruppen unterteilt: Hodgkin-Lymphome und Non-Hodgkin-Lymphome. Das Hodgkin-Lymphom besitzt eine bösartige Hodgkin-Zelle, die bei den Non-Hodgkin-Lymphomen (verschiedene bösartige Erkrankungen des Lymphgewebes) nicht vorkommt. Diese Hodgkin-Zelle ist umschlossen von vielen anderen Zellen, die sie unterstützen und die Tumorgroße bestimmen, aber eigentlich gesund sind. Eine weitere Besonderheit des Hodgkin-Lymphoms ist, dass Menschen früh an ihm erkranken. Laut unserer Studien im Schnitt mit 32 Jahren. Dadurch ist das Hodgkin-Lymphom die häufigste Krebserkrankung bei jungen Erwachsenen.

Welche klassischen Behandlungsmöglichkeiten gibt es bei Hodgkin-Lymphomen?

Die Behandlung basiert grundlegend auf zwei Säulen: der Chemo- und der Strahlentherapie. Die Kombination aus beiden gilt als Standard. Doch es sind aus unterschiedlichen Gründen neue Behandlungsmethoden wichtig: Zum einen können durch die Standardtherapie leider nicht alle Patientinnen und Patienten geheilt werden, obwohl sie bei den meisten Betroffenen sehr gut wirkt. Zum anderen bringt insbesondere die Chemotherapie teils starke Nebenwirkungen mit sich, die auch nach der Behandlung anhalten können. Als Folge einer Chemotherapie ist etwa eine anhaltende Unfruchtbarkeit möglich. Daher arbeiten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler an der Herausforderung, neue Therapien zu finden, die die Wirksamkeit erhalten und gleichzeitig weniger Nebenwirkungen haben.

Welche neuen Behandlungsmethoden bei Hodgkin-Lymphomen gibt es?

Es gibt zielgerichtete Medikamente und Immuntherapien. Die zielgerichteten Medikamente wirken ähnlich wie Chemotherapien – mit dem Unterschied, dass der Wirkstoff an einen Antikörper gekoppelt ist und sich zielgerichtet gegen die Hodgkin-Zelle richtet, anstatt



Prof. Dr. Peter Borchmann ist als Oberarzt der Uniklinik Köln insbesondere auf die Behandlung des Hodgkin-Lymphoms* spezialisiert und leitet die Deutsche Hodgkin-Studiengruppe.

sich frei im Körper zu bewegen und dort Schäden anzurichten. Die Nebenwirkungen sind dadurch geringer, bei gleichzeitig hoher Wirkung direkt an der Tumorzelle.

Bei der Immuntherapie (Immun-Checkpoint-Blockade) wird mithilfe von Antikörpern das Nest aus gesunden Zellen angegriffen, in welchem die Hodgkin-Zelle sitzt. Werden diese unterstützenden Zellen zerstört, kann auch die Hodgkin-Zelle nicht überleben. Nach dieser Behandlung geht es den Betroffenen oft schnell deutlich besser. Und auch die Nebenwirkungen (wie eine Funktionsstörung der Schilddrüse) sind meist geringer als bei einer Chemotherapie und in der Regel gut in den Griff zu bekommen.

Wie wird sich die Hodgkin-Lymphom-Behandlung in den

kommenden Jahren entwickeln?

Grundsätzlich wird die Individualisierung (Präzisionsonkologie) bei der Krebsbehandlung verfolgt. Wir schauen zum Beispiel, wie viele Medikamente ein Patient oder eine Patientin wirklich braucht, um den gewünschten Effekt zu erzielen und die Nebenwirkungen möglichst gering zu halten. Gerade bei der Hodgkin-Lymphom-Therapie ist das auch künftig wichtig. Zudem kommen die zielgerichteten Medikamente wie Brentuximab Vedotin und die Immuntherapie bislang vor allem bei Rezidiven (Wiederauftreten des Tumors) zum Einsatz. Unser Ziel ist es, dass diese Methoden auch bei Ersterkrankungen angewandt werden können, damit Betroffene früher davon profitieren. Hierzu gibt es erste positive Studien, die das unterstützen.

Wir haben in den vergangenen Jahren schon sehr viel in der Forschung erreicht und sind weiter dran. Doch all das wäre nicht ohne die Patientinnen und Patienten möglich, die an Studien teilnehmen. Deren Engagement für zukünftige Betroffene und ihr Vertrauen in unsere Studien ist wesentlich für die kontinuierliche Verbesserung der Therapiemöglichkeiten. Dafür sind wir den Studienteilnehmerinnen und -teilnehmern sehr dankbar.

* Das Hodgkin-Lymphom wurde nach dem britischen Arzt und Pathologen Sir Thomas Hodgkin benannt, der die Erkrankung 1832 erstmalig beschrieben hatte.

ALS FAMILIE

OFFEN ÜBER DEN KREBS SPRECHEN

TEXT: PAULINE ZÄH

Ist in einer Familie ein Elternteil an Krebs erkrankt, kann dies für viel Aufruhr sorgen und diverse Ängste auslösen. Dass es für diese Situation **psychoonkologische Angebote** gibt und sich in diesem Rahmen eine **hilfreiche Kommunikation** lernen lässt, erklärt eine Expertin.

Die Diagnose Krebs ist wie ein Schlag ins Gesicht. Ist ein Elternteil mit minderjährigem Nachwuchs daran erkrankt, ist die Sorge um das Kind oder die Kinder häufig größer als die Angst vor der Erkrankung selbst. Die Erwachsenen stellen sich dann Fragen wie: Werde ich den Krebs überleben? Wer kümmert sich um meine Lieben und hilft ihnen, selbstständig zu werden? Reicht der Lebensunterhalt für sie? Können sie emotional bewältigen, dass ich krank bin?

Kinder haben feine Antennen

All dies seien ganz natürliche Empfindungen, erklärt Dr. Andrea Petermann-Meyer, Leiterin der Sektion Psychoonkologie am Centrum für Integrierte Onkologie der Uniklinik RWTH Aachen. „Eltern möchten schließlich ihre Kinder beschützen und sie nicht belasten“, sagt sie. Dabei würden Kinder – meist schon bevor über die Krankheit gesprochen wurde – merken, dass etwas nicht stimmt. „Viele Kinder sind sehr sensibel. Sie fangen an zu fantasieren und malen sich oft Szenarien aus, die häufig schlimmer sind als die Realität oder geben sich sogar

DR. MED. ANDREA PETERMANN-MEYER

Leiterin der Sektion Psychoonkologie
am Centrum für Integrierte Onkologie
der Uniklinik RWTH Aachen



die Schuld an der Erkrankung“, weiß die Expertin aufgrund ihrer vielen Gespräche mit Kindern und Jugendlichen. Es sei daher sehr wichtig, sie frühzeitig während des gesamten Krankheitsprozesses aus Diagnose, Behandlung und Nachsorge miteinzubeziehen.

Professionelle Hilfe nutzen

Individuelle Unterstützung können Familien durch Psychoonkologinnen und -onkologen bekommen, die in der Regel schon während des Klinikaufenthalts tätig werden oder später ambulant hinzugezogen werden können. Sie wissen, wie sich Krebs auf die Betroffenen auswirkt, und bieten in allen Phasen der Erkrankung psychologische Hilfe, wenn es um den Umgang mit Belastungen und Ängsten, Beziehungsproblemen untereinander sowie Bewältigungsstrategien geht. Darüber hinaus geben sie Hilfestellung bei der Kommunikation zwischen Eltern und

Kindern. So sind beispielsweise begleitete Gespräche möglich, in denen die Kinder über die Krebserkrankung informiert werden.

Ehrlich über die Krankheit sprechen

„Wichtig ist, dass die Eltern möglichst klar mit ihrem Kind über ihren Krebs sprechen und am besten individuell sowie altersgerecht erklären, was das bedeutet“, sagt die Psychoonkologin Dr. Andrea Petermann-Meyer. Betroffene sollten versuchen, ihrem Kind zu vermitteln, dass sie eventuell wegen der Erkrankung häufiger bedrückt und traurig sind, das Kind aber selbstverständlich nichts dafür kann. Hierbei können ebenfalls die genannten psychoonkologischen Fachkräfte helfen.

Was aber, wenn die Kinder fragen, ob der erkrankte Elternteil sterben wird? „Auch hier ist Aufrichtigkeit wichtig“, erklärt die Expertin. Die Antwort könnte etwa so lauten:



Projekt Familien-SCOUT

Das Projekt richtet sich an Familien mit krebserkrankten Eltern und minderjährigen Kindern in der Stadt und Städteregion Aachen, an der Uniklinik Bonn und der Uniklinik Düsseldorf. Feste Ansprechpartnerinnen und -partner beraten und begleiten die ganze Familie bedarfsgerecht. Ein Projekt des Centrums für Integrierte Onkologie der Uniklinik RWTH Aachen und des Caritasverbands Aachen, gefördert durch die AOK Rheinland/Hamburg und die Techniker Krankenkasse. Mehr dazu hier:

ukaachen.de ▶ Suche: Familien-SCOUT

„Es stimmt, dass manche Menschen an Krebs sterben. Ich habe aber sehr gute Ärztinnen und Ärzte, die alles probieren. Derzeit sieht es ganz gut aus. Sollte sich das aber ändern, gebe ich dir Bescheid.“

Veränderungen im Familiengefüge
Wurde der erste Schock der Krebsdiagnose überwunden, verändern sich häufig die Rollen: Ältere Kinder möchten beispielsweise mehr Verantwortung übernehmen, um den erkrankten Elternteil zu entlasten. Wichtig sei es allerdings, dass die Kinder und Jugendlichen weiterhin

ihr eigenes Leben führen, ihren Hobbys nachgehen, sich mit Freunden treffen und Spaß haben.

Damit die Krebserkrankung den Alltag nicht zu sehr dominiert, empfiehlt die Psychoonkologin, zu bestimmten Zeiten das Thema „Krebs“ außen vor zu lassen, etwa beim Essen. Andersherum ist es hilfreich, Zeiten einzuplanen, in denen offen über die Krankheit gesprochen wird. „Das kann jeden Sonntag eine Stunde nach dem Mittagessen sein, in der die Eltern erklären, wie es gerade um die Erkrankung steht und die Kinder sie dazu befragen können“, sagt sie. Das helfe, Ängste und mögliche Spekulationen zu reduzieren.

Den Weg gemeinsam meistern

Trotz aller Tipps und Hilfen: Eine Krebserkrankung ist eine sehr anstrengende Zeit mit Höhen und Tiefen für die ganze Familie. „All dies ist unglaublich schwer und belastend, aber auch eine Zeit mit neuen Erfahrungen und Erkenntnissen“, gibt Dr. Andrea Petermann-Meyer zu bedenken. Alle sollten versuchen, fest daran zu glauben, die Situation gut überstehen zu können – und das am besten gemeinsam als Familie. ■

Unterstützung

Kindern Krebs erklären

Die Deutsche Krebshilfe bietet unter anderem kindgerechte Videos und ein Buch unter

krebshilfe.de

▶ Blog ▶ Suche: Kindern Krebs erklären

Unterstützung für Kinder krebserkrankter Eltern:

kinder-krebserkrankter-eltern.de

Psychoonkologische Praxen in Ihrer Nähe:

krebshilfedienst.de

▶ Service ▶ Adressen und Links
▶ Psychoonkologen-Praxen

Familiencoach Krebs der AOK:

krebs.aok.de



AOK-Patientenbegleitung

Sie wünschen sich eine Patientenbegleitung vor Ort? AOK-Versicherte können direkt bei ihrer AOK nach einer Patientenbegleitung fragen.

Oder Sie nutzen die kostenfreie Servicenummer: 0211 8195 0000
(24 Stunden täglich)

Ein Raum für alle Gefühle

TEXT: PAULINE ZÄH

Gerade in der ersten Zeit nach einer Krebsdiagnose fühlen sich viele Betroffene gedanklich und emotional überfordert. **Es gibt bundesweit Krebsberatungsstellen, die weiterhelfen können. Die Krebsberatung Düsseldorf ist eine davon.** Ihre Beraterinnen begleiten Krebsbetroffene und Angehörige, aktuell auch Familien und Geflüchtete aus der Ukraine.



Seit 14 Jahren ist die Düsseldorfer Krebsberatung im Stadtteil Bilk eine Anlaufstelle für Menschen mit Krebs. Angehörige sind ebenfalls willkommen. Es gibt eine spezielle Sprechstunde für Familien, in denen eines der Kinder oder ein Erwachsener Krebs hat. Auch aus der Ukraine geflüchtete Erkrankte finden hier Hilfe und Zuspruch. So ist die Düsseldorfer Beratung, getragen durch die Krebsgesellschaft NRW e. V., für alle ein Ort zum Ankommen in schweren Zeiten.

„Krebspatientinnen und -patienten fühlen nach der Diagnose häufig einen großen Kontrollverlust. Dem möchten wir entgegenwirken“, erklärt Anne-Katrin Gysae, Diplom-Sozialpädagogin, Psychoonkologin und eine von drei Beraterinnen der Krebsberatung Düsseldorf. Es sei das Ziel, Betroffene und Angehörige möglichst gut durch die Krebstherapie zu bringen, sodass sie im besten Falle gestärkt daraus hervorgehen, sagt sie. Ihr Ansatz: „Wer zu uns kommt, erhält eine feste Beraterin, die an der Seite bleibt und die Erkrankung mit all ihren Facetten im Blick hat. So kann ein enges



Was eine Krebsberatungsstelle unter anderem bietet:

- Sozialrechtliche Hilfe:**
 Informationen etwa zu Krankengeld, Rehabilitationsanträgen, Schwerbehindertenausweis und finanziellen Hilfen für Krebspatientinnen und -patienten
- Psychosoziale Beratung:**
 Unterstützung bei Sorgen, Hilflosigkeit oder auch der Kommunikation mit Angehörigen
- Gesundheitsratgeber:**
 Informationen, beispielsweise zur Behandlung, Vorbereitung auf Arztgespräche, Tipps zur Ernährung und Bewegung bei Krebs
- Netzwerk:** Vermittlung unter anderem an Selbsthilfegruppen, Sportgruppen oder ambulante Dienste

Vertrauensverhältnis entstehen“, erläutert die Expertin.

Ängste mildern

Kommt jemand in die Beratungsstelle, heißt es erst einmal genau zuhören. „Das ist ganz wichtig, weil die individuellen Bedürfnisse sehr verschieden sind. Die Ratsuchenden erzählen uns von ihren Sorgen und vor welchen Herausforderungen sie stehen“, so Anne-Katrin Gysae. Häufig gehe es in den Beratungen darum, über Ängste und Schwierigkeiten zu sprechen. Probleme bereiten auch oft körperliche Veränderungen, die die Krebserkrankung nach sich zieht. Diese zu akzeptieren, sei ein nicht immer leichter Prozess, der oft die Bereiche Intimität und Partnerschaft berühre. Auch dies sei ein häufiges Thema.

Angehörige willkommen

Etwa ein Drittel der Ratsuchenden sind Angehörige, denn sie sind ebenfalls stark von der Situation belastet. „Oft dreht sich alles um den kranken Partner oder die Partnerin. Kaum jemand fragt, wie es den Angehörigen geht, die alles am Laufen halten, vielleicht alleinverdienend sind und

sich um Haushalt, Kinder sowie die erkrankte Person kümmern“, erläutert Anne-Katrin Gysae. In die Krebsberatung kommen Paare gemeinsam oder einzeln, Angehörige, Mutter oder Vater mit Kind oder je nach Alter auch nur die Kinder. Dabei wird häufig deutlich, dass viele Angehörige nach der Krebsdiagnose und den daraus entstandenen Turbulenzen wieder eine gewisse Struktur in ihrem Alltag benötigen. Außerdem müssten die Erkrankten und die Angehörigen lernen, mit ihren Gefühlen umzugehen – sei es Angst, Trauer, Enttäuschung oder Wut, auf sich, auf die Partnerin oder den Partner oder die Erkrankung. Beispiele dafür: Manche Erkrankte geben sich die Schuld am Krebs. Oder ein Paar hat sich auf die gemeinsame freie Zeit in der Rente gefreut. Dann kommt plötzlich die Krebsdiagnose und lang gehegte Träume wie eine große Reise geraten ins Abseits. „Bei uns können all diese Gefühle erst einmal einen Raum und durch unsere psychoonkologische Unterstützung ein Ventil finden. Anschließend suchen wir gemeinsam nach Unterstützungsmöglichkeiten“, erklärt Anne-Katrin Gysae.

Nur Mut

Leider kämen viele Ratsuchende erst, wenn es ihnen psychisch bereits schlechter gehe, bedauert Anne-Katrin Gysae. „Dabei könnten wir sie schon früher unterstützen und Hilfe bieten.“ Die Beratung täte vielen gut und sie seien froh, diesen Schritt gegangen zu sein. Denn nicht wenige Betroffene hätten trotz aller Widrigkeiten wieder Lust am Leben. ■



Unterstützung

Kontakt zur Krebsberatung Düsseldorf:

Geschäfts- und Beratungsstelle montags und mittwochs von 9 bis 13 Uhr, dienstags und donnerstags von 11 bis 17 Uhr geöffnet.

Gesprächstermine, einmalig oder regelmäßig, sind nach Abstimmung auch außerhalb der Öffnungszeiten möglich – per Telefon, Videogespräch oder vor Ort. Auf Wunsch können auch Dolmetscherinnen oder Dolmetscher hinzugezogen werden, etwa für geflüchtete Erkrankte. Die Beratungen sind kostenfrei und vertraulich.

krebserberatungduesseldorf.de

Telefon: 0211 30201757

Mail: info@krebserberatungduesseldorf.de

Landeskrebsgesellschaften:

Nordrhein-Westfalen:

krebsergesellschaft-nrw.de

Hamburg:

krebserhamburg.de

Krebsberatungsstellen auch in Ihrer Region finden Sie hier:

krebserinformationsdienst.de ▶ Service

▶ Adressen und Links ▶ Krebsberatungsstellen

Familiencoach Krebs der AOK:

krebser.aok.de



AOK-Patientenbegleitung

Wünschen Sie Kontakt zu unserer Patientenbegleitung vor Ort? AOK-Versicherte können sich direkt an ihre AOK wenden und nach einer Patientenbegleitung fragen.

Oder Sie nutzen die kostenfreie Servicenummer: **0211 8195 0000** (24 Stunden täglich)

Blasenkrebs – früh erkannt, besser heilbar

TEXT: ANNE KRAMPE-SCHIEDLER

Wer Blasenkrebs hat, bemerkt dies oft nicht. **Umso wichtiger ist es, mögliche Symptome zu kennen** – damit Betroffenen rasch geholfen werden kann.

Etwa 31.000 Menschen erkranken in Deutschland jedes Jahr an Blasenkrebs. Zum Diagnosezeitpunkt sind Männer durchschnittlich 75 und Frauen 76 Jahre alt. Bei 7 von 10 Personen (etwa 13.000 Fälle) ist der Tumor auf die innere Schleimhaut begrenzt. Wird er in diesem frühen Stadium entdeckt, bestehen gute Heilungschancen. Bei etwa 18.000 Betroffenen ist der Tumor bereits in das tiefer liegende Gewebe eingewachsen (invasiver Blasen-tumor). Doch auch hier gibt es oft Behandlungsmöglichkeiten.

Nichtrauchen senkt das Risiko

Wer raucht, ist besonders gefährdet, Blasenkrebs zu bekommen. Die eingeatmeten Schadstoffe gelangen über das Blut in die Nieren. Dort werden sie herausgefiltert und lagern sich in der Blase ab, bis sie früher oder später ausgeschieden werden. Je mehr und je länger geraucht wird, desto höher ist das Risiko für Blasenkrebs. Der Rauchstopp ist daher die wichtigste Maßnahme, um das Krebsrisiko zu verringern.

Seltenere Ursachen für Blasenkrebs sind häufige Blasenentzündungen und der ungeschützte berufliche Kontakt mit bestimmten Chemikalien (zum Beispiel in der chemischen Industrie oder im Friseurhandwerk).

Blasenkrebs ist in diesen Fällen als Berufserkrankung anerkannt. Dank verbesserter Arbeitsschutzmaßnahmen gehen die Zahlen jedoch immer weiter zurück. In seltenen Fällen spielt zudem eine genetische Veranlagung eine Rolle bei der Krebsentstehung.

Erhöhte Achtsamkeit bei Frauen

Obwohl Männer dreimal so häufig betroffen sind wie Frauen, haben Erstere eine bessere Prognose. Das liegt daran, dass bei Frauen oft zunächst ein Harnwegsinfekt vermutet wird. Dadurch wird ein Blasen-tumor manchmal erst verzögert erkannt. Die Erkrankung kann dann schon weiter fortgeschritten sein.

Frühzeitig zum Arzt gehen

Blasenkrebs zeigt meist keine eindeutigen Beschwerden. Ein erstes Anzeichen kann Blut im Urin sein, das mit bloßem Auge aber nicht immer sichtbar ist. Vermehrter Harndrang mit Druck auf der Blase kann ebenfalls ein Hinweis sein. Schmerzen beim Wasserlassen treten oft erst im späten Stadium auf.

All diese Beschwerden können harmlose Ursachen haben – dennoch ist es wichtig, sie frühzeitig abzuklären, um keine ernsthafte Erkrankung zu übersehen. Erster Ansprechpartner

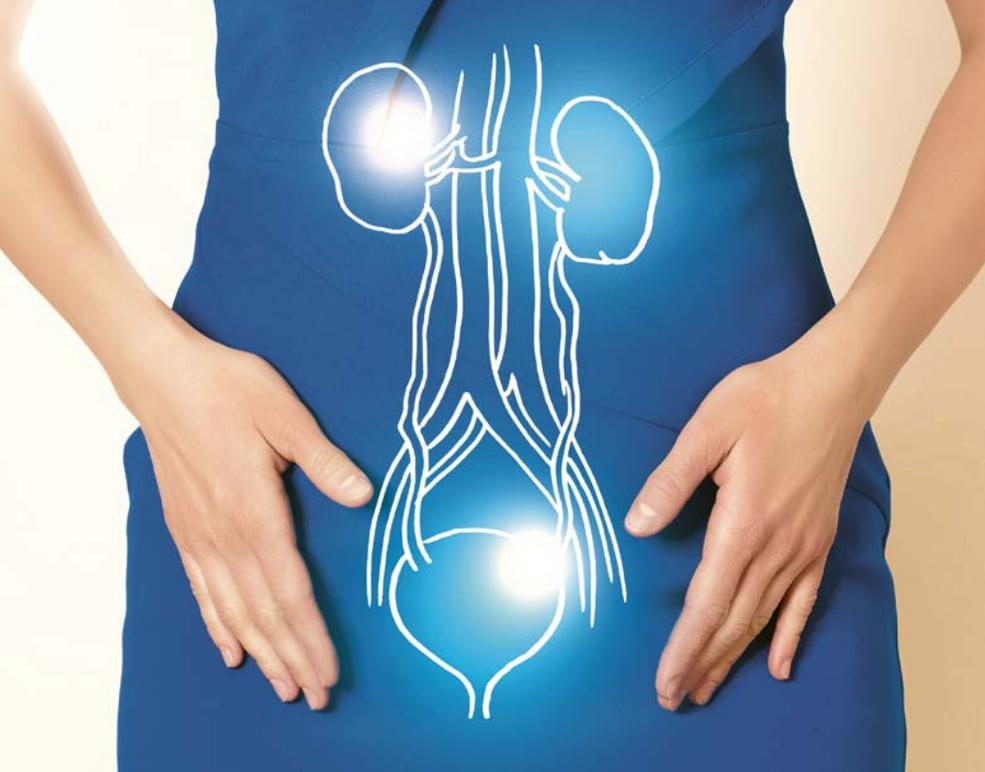
bei unspezifischen Symptomen ist Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt. Sie oder er kann gegebenenfalls an eine Fachärztin oder einen Facharzt für Urologie oder an ein zertifiziertes Krebszentrum überweisen.

Blasenspiegelung gibt Aufschluss

Bei Verdacht auf Blasenkrebs wird eine Blasenspiegelung (Zystoskopie) durchgeführt. Damit ist es möglich, die Blaseschleimhaut von innen zu betrachten. Während der Untersuchung entnimmt die Urologin oder der Urologe eine Gewebeprobe (Biopsie) und/oder entfernt direkt ein auffälliges Areal. Die Gewebeprobe wird anschließend im Labor untersucht. In bestimmten Fällen wird außerdem noch geprüft, ob sich der Tumor ausgebreitet hat (Metastasenbildung).

Behandlung abhängig vom Stadium

Bei oberflächlichen Blasen-tumoren ist eine operative Entfernung durch die Harnröhre möglich. Anschließend folgt eine Chemotherapie mit Medikamenten, die für eine gezielte Wirkung über einen Katheter direkt in die Blase eingebracht werden. Bei tiefer vorgedrunenem Krebs muss die Blase eventuell komplett entfernt werden. In der Regel folgt danach eine Chemotherapie, eine Strahlentherapie oder eine



Information

Krebsinformationsdienst:
krebsinformationsdienst.de
 ▶ Krebsarten ▶ Harnblasenkrebs

Deutsche Krebshilfe:
krebshilfe.de ▶ Informieren ▶ Über Krebs
 ▶ Krebsarten ▶ Blasenkrebs

Übersicht regionale Selbsthilfegruppen:
blasenkrebs-shb.de ▶ SHG

AOK-Patientenbegleitung

Wünschen Sie Kontakt zu unserer Patientenbegleitung vor Ort?

AOK-Versicherte können bei ihrer AOK nach einer Patientenbegleitung fragen. Oder sie nutzen die kostenfreie Servicenummer, um an eine örtliche Ansprechperson vermittelt zu werden:

0211 8195 0000 (24 Stunden täglich)

Medizinische Infos am Telefon

Sie haben Fragen zum Thema Blasenkrebs? Das Expertenteam des medizinischen Infoservices Clarimedis hilft Ihnen weiter. 365 Tage im Jahr rund um die Uhr. Exklusiv und kostenfrei für AOK-Versicherte:

0800 1 265 265

Tipps, um das Blasenkrebsrisiko zu senken

- Rauchen Sie nicht oder geben Sie das Rauchen auf. Ihre AOK bietet Unterstützung: **aok.de/rh**
 ▶ Suche: Nichtraucher werden
- Achten Sie auf entsprechende Schutzmaßnahmen, falls Sie beruflich mit potenziell krebsregenden Stoffen arbeiten.
- Lassen Sie Auffälligkeiten im Urin oder beim Wasserlassen ärztlich abklären.
- Eine spezielle Früherkennungsmaßnahme für Blasenkrebs gibt es nicht. Aber es wird ab dem 18. Lebensjahr bis zum Ende des 34. Lebensjahres einmalig und dann alle 3 Jahre ein Gesundheits-Check-up angeboten, zu dem auch eine Urinuntersuchung gehört. Diese kann Hinweise auf Blut im Urin geben und sollte wahrgenommen werden.

Kombination aus beiden Verfahren, um die noch verbliebenen Krebszellen im Körper abzutöten. Gegen die Tochtergeschwülste bei metastasiertem Blasenkrebs kommen geeignete Behandlungsmöglichkeiten zum Einsatz.

Als Ersatz für die entfernte Blase wird eine künstliche Harnableitung geschaffen, etwa eine Neoblase. Dabei wird durch ein kurzes Stück Dünndarm ein Ersatz für die Harnblase chirurgisch hergestellt. Eine weitere Möglichkeit ist ein Conduit, eine Art Durchlaufkanal aus einem Stück Dick- oder Dünndarm, über den die Harnleiter verbunden werden. Die meisten Patientinnen und Patienten kommen dank Rehamaßnahmen mit diesen alternativen Harnableitungen gut zurecht.

Individuelle Nachsorge

Allen Patientinnen und Patienten, bei denen die Blase entfernt wurde, wird eine stationäre Rehabilitation empfohlen. Hier lernen sie, mit der künstlichen Harnableitung umzugehen, und bekommen Hilfe, etwa bei Inkontinenz oder Sexualfunktionsstörungen. Zur ganzheitlichen Betreuung gehören psychoonkologische Unterstützung, Physiotherapie (zum Beispiel Beckenbodentraining), Entspannungsverfahren und

Schulungen. Auch der Austausch in Selbsthilfegruppen kann eine gute Stütze sein.

Ergänzend zur Rehabilitation finden im Rahmen der Nachsorge Kontrolluntersuchungen statt. Bei oberflächlichen Tumoren richten sich die Intervalle, bei denen eine Zystoskopie erfolgt, nach dem Rückfallrisiko:

- niedriges Risiko: nach 3 und 12 Monaten; ohne Rückfall einmal pro Jahr über einen Zeitraum von 5 Jahren
- mittleres Risiko: im 1. Jahr alle 3 Monate, im 2. und 3. Jahr alle 6 Monate und ab dem 4. Jahr einmal jährlich
- hohes Risiko: in den ersten 2 Jahren alle 3 Monate, im 3. und 4. Jahr alle 6 Monate und ab dem 5. Jahr einmal jährlich

Bei mehr als der Hälfte der Behandelten kommt es zu einem Rückfall. Jedoch lässt sich ein oberflächliches Blasenkarzinom – dank der Kontrollen frühzeitig erkannt – auch bei wiederholtem Auftreten durch entsprechende Eingriffe meist gut behandeln. Bei auf den Muskel übergegangenen Tumoren erfolgt die Nachkontrolle engmaschiger. ■



CAR-T-ZELL-THERAPIE: Was ist das?

TEXT: ANNE KRAMPE-SCHIEDLER

Die CAR-T-Zell-Therapie ist eine moderne Krebsbehandlung. Sie wird bei bestimmten Blut- und Lymphdrüsenkreberkrankungen eingesetzt, allerdings äußerst selten, nach reiflicher Prüfung und nur bei ausgewählten Patientinnen oder Patienten. **Es handelt sich um eine spezielle Form der Immuntherapie.**

So funktioniert eine CAR-T-Zell-Therapie

Krankhafte Zellveränderungen werden im Organismus normalerweise von unseren Immunzellen aufgespürt und beseitigt. Krebszellen können sich aber durch bestimmte Tricks vor ihnen verstecken. T-Zellen – eine Unterart der weißen Blutkörperchen – werden bei der CAR-T-Zell-Therapie so aufgerüstet, dass sie Tumorzellen wiedererkennen und abtöten können. Dazu werden den Patientinnen und Patienten T-Zellen entnommen, diese gentechnisch aufbereitet und ihnen dann wieder zurückgegeben. Das bedeutet: CAR-T-Zellen werden immer individuell hergestellt, sie „passen“ genau zu der erkrankten Person. Das macht die Therapie so speziell.

Wie läuft die Therapie ab?

Eine CAR-T-Zell-Therapie ist sehr aufwendig. Der gesamte Prozess von der Blutentnahme bis zur Infusion dauert bis zu acht Wochen. Das sind die einzelnen Schritte:

- **Gewinnung der T-Zellen:** Bei der Patientin oder dem Patienten werden mittels Blutwäsche die weißen Blutzellen (Leukozyten) von den restlichen Blutbestandteilen getrennt. Dieser Vorgang heißt Leukapherese und dauert etwa zwei bis fünf Stunden.
- **Herstellung der CAR-T-Zellen:** Ein gentechnisch hergestellter chimärer Antigenrezeptor (CAR) wird in die entnommenen T-Zellen integriert und gelangt auf deren Oberfläche. Anschließend werden die CAR-T-Zellen haltbar gemacht und in das Behandlungszentrum transportiert.
- **Chemotherapie:** Bevor der Patient oder die Patientin die CAR-T-Zellen erhält, ist eine aggressive Chemotherapie notwendig, um die Anzahl der zirkulierenden Leukozyten zu reduzieren.
- **CAR-T-Zell-Infusion:** Wenige Tage später bekommt der Patient oder die Patientin die individuell hergestellten CAR-T-Zellen als einmalige Infusion. Im Körper vermehren sie sich und aktivieren das Immunsystem. Während der Infusion erfolgt eine strenge Überwachung, um im Falle von Nebenwirkungen sofort reagieren zu können.

Wer bekommt die Therapie?

Nur wenn die Tumorzellen ganz bestimmte Oberflächenmarker (CD19-Oberflächen-Antigen) aufweisen, ist die Behandlung möglich. Das ist bei einigen trotz eingesetzter Chemotherapie wiedergekommenen oder nicht angesprochenen Lymphomen sowie bei einer Sonderform von Blutkrebs (B-ALL) möglich.

Was bedeutet der Name?

„CAR“ steht für „Chimärer Antigen-Rezeptor“.

Der Begriff „Chimäre“ kommt aus der griechischen Mythologie und bezeichnet ein Geschöpf, das sich aus unterschiedlichen Kreaturen zusammensetzt, wie etwa die Sphinx – ein Mischwesen aus Löwe und Mensch. T-Zellen werden im Labor vermehrt und anschließend so gentechnisch verändert, dass sie spezielle (chimäre) Antigenrezeptoren auf der Zelloberfläche bilden, die gegen krebsspezifische Oberflächenproteine gerichtet sind. Damit werden die T-Zellen in die Lage versetzt, die Tumorzellen zu erkennen, an sie anzudocken und sie abzutöten. Eine einzige CAR-T-Zelle kann bis zu 1.000 Tumorzellen zerstören.

B-Zellen sind ebenso wie die T-Zellen Bestandteil des Immunsystems und bei den genannten Krankheiten bösartig verändert. Die Behandlung ist für Kinder und Erwachsene zugelassen.

Wirkung der CAR-T-Zell-Therapie

Die CAR-T-Zell-Therapie gilt als sehr wirksame Behandlung. In Studien bildeten sich die Tumoren deutlich zurück, sodass viele Patientinnen und Patienten dadurch länger leben. Allerdings kann die Behandlung auch viele und teils gefährliche Nebenwirkungen hervorrufen. Dies liegt daran, dass das Immunsystem sehr stark stimuliert wird. So können Fieber, Schüttelfrost, niedriger Sauerstoffgehalt im Blut oder ein schneller Herzschlag, aber auch Störungen des Nervensystems und Infektionen auftreten. Deshalb werden CAR-T-Zell-Therapien nur in wenigen, spezialisierten Zentren und von Expertinnen und Experten durchgeführt, die über ausreichend Erfahrung verfügen. ■



Information

Fragen und Antworten zur CAR-T-Zell-Therapie sowie ein Erklärungsvideo:

krebsgesellschaft.de

► Basis-Informationen Krebs ► Krebsarten

► Non-Hodgkin-Lymphom ► Fragen und Antworten zur CAR-T-Zell-Therapie



Medizinische Infos

Sie haben Fragen zu Therapien?

Das Expertenteam von Clarimedis hilft Ihnen weiter.

Exklusiv und kostenfrei für AOK-Versicherte:

0800 1 265 265

FREIHEIT AUF HOHER SEE

Als **Marc Naumann** an Krebs erkrankte, dachte er nur an eines: das Segeln. Die Vorstellung von Freiheit auf dem Meer gab ihm neue Kraft und Energie. Durch seine **Organisation Segelrebell**en können auch andere Krebsbetroffene Abenteuer auf hoher See erleben.

In großen weißen Buchstaben steht „Segelrebell“ auf dem blauen Bauch eines Segelschiffes geschrieben. Der Name des Schiffes hat eine besondere Bedeutung: Wer mit diesem Schiff in See sticht, hat oder hatte Krebs. Der 40-jährige Marc Naumann ist Gründer der gemeinnützigen Organisation Segelrebell. Jährlich führt er etwa sieben Segelfreizeiten für Krebsbetroffene durch. Für ihn selbst war das Segeln eine wichtige Stütze, als er an Krebs erkrankte.

Ein Mann, ein Plan

Während des Jurastudiums wurde bei Marc Naumann ein gutartiger Hirntumor festgestellt. Plötzlich fand er sich mit 28 Jahren im Krankenhaus wieder. Auf der Station um ihn herum lagen viele schwerkranke Menschen. Er wollte dort weg, wieder gesund sein und dachte an seine kleine Jolle, sein Boot, mit dem er sich selbst das Segeln beigebracht hatte. „Ich saß mit dem Laptop auf meinem Krankenhausbett und plante einen Segeltörn“, erinnert er sich lachend. Den Wind und das Meer um sich herum zu spüren – das war seine größte Motivation. Wenig später beendete er erfolgreich seine Strahlentherapie und machte einen Segelschein.

Dem Krankenhausalltag entfliehen

Doch kurz vor seinem Staatsexamen wurde bei dem damals 30-Jährigen ein neuer Hirntumor entdeckt. Dieses Mal rieten die Ärztinnen und Ärzte zu einer Chemotherapie. Marc Naumann stimmte zu, flüchtete aber in der behandlungsfreien Zeit so oft wie möglich zum See, auf dem seine kleine Jolle lag. Er löste die Seile, hisste die Segel, und schon ging es los. Das Handy schaltete er aus, war so nicht zu erreichen – weder für seine Familie noch fürs Krankenhaus. „Es ist nicht so, als hätte ich meine Krankheit damals nicht ernst genommen“, sagt er. „Ich wollte mich alledem aber nicht völlig ausliefern. Ich wollte mich noch spüren und tun, was mir Spaß macht.“

So vergingen nach dem Ende seiner Chemotherapie nur fünf Wochen, bis er in Hamburg auf ein Schiff stieg, um sich einem anderen Segler anzuschließen. Das Ziel: Südfrankreich. Die Reise beschreibt Marc Naumann im Nachgang als lehrreich. Es war regnerisch bis stürmisch. Alles wurde nass, die beiden Männer hatten zu wenig Essen dabei und der Ofen des Schiffes ging kaputt. „Eigentlich bekamen wir die ganze Zeit auf die Fresse“, sagt der 40-Jährige. Und das gefiel ihm.

Die Seereise sei authentisch und unfassbar ehrlich gewesen. „Als ich ankam, war ich zwar erkältet, aber ich fühlte mich unbesiegt“, erzählt er triumphierend.

Leinen los für die Segelrebell

Zurück an Land legte er sein Staatsexamen erfolgreich ab. Trotzdem entschied sich der Organisationsgründer gegen eine Karriere als Jurist. Viel Geld verdienen und ein dickes Auto fahren – das wäre ihm früher wichtig gewesen, jetzt zählte es aber nicht mehr für ihn. Marc Naumann wollte raus aus dem Hamsterrad. Er wollte Spaß und er wollte wieder segeln. Daraus ergab sich seine neue Lebensaufgabe: die Gründung der Segelrebell. Mit seiner Organisation zeigt er anderen Krebsbetroffenen, dass sie ihr Leben immer noch selbst in der Hand haben und wie sie am Abenteuer Segeln wachsen können. „Ich war ein bemitleidenswertes Häufchen Elend im Krankenhausbett“, erinnert er sich. „Allen anderen und sich selbst zu zeigen, dass man etwas schaffen kann, tat unfassbar gut.“

Gemeinsam in einem Boot

Früher bot Marc Naumann vor allem größere Segelreisen nach Schottland, Finnland oder Schweden an.



SEGELREBELLEN: 5 FRAGEN, 5 ANTWORTEN

1. Muss ich segeln können, um bei den Segelrebelln mitzumachen?

Nein, die wichtigsten Handgriffe werden auf der Reise gelernt. Die Teilnehmenden unterstützen sich gegenseitig. Die wichtigste Voraussetzung ist die Lust, aktiv zu sein.

2. Wie alt sind die Segelnden?

Das Angebot richtet sich vor allem an jüngere Erwachsene mit Krebs, etwa zwischen 18 und 40 Jahren.

3. Wie melde ich mich an?

Wer interessiert ist, kann sich per Mail oder telefonisch melden. In einem Gespräch wird dann die persönliche Situation besprochen, um eine Reise zu planen.

4. Wie sieht es mit medizinischer Versorgung an Bord aus?

Medizinisches Personal gibt es nicht. Der Skipper ist aber in Erster Hilfe geschult. Medizinische Beratung kann per Funk oder Satellitentelefon angefordert werden. Der Gesundheitszustand sollte stabil sein, eventuell ist ein ärztliches Attest nötig.

5. Was kostet eine Reise für Teilnehmende?

Der Eigenanteil beträgt etwa 300 Euro, kann aber je nach Situation des Reisenden angepasst werden. Die Segelrebelln werden nämlich vor allem durch Sponsoring und Spenden finanziert.

Information

Mehr Informationen zu den Segelrebelln und ihren nächsten Reisen finden Sie im Internet unter:

segelrebelln.com

Dort finden Sie auch Möglichkeiten, das Projekt durch Spenden zu unterstützen.

Heute sind die kürzeren Touren gefragter. Dann geht es von Flensburg nach Kopenhagen oder Göteborg. An Bord tauschen sich die Segelnden über ihren Alltag aus, mit und nach der Krankheit. Aber viel Zeit zum Grübeln bleibt nicht. Es gibt viel zu tun und alle müssen anpacken. Marc Naumann erinnert sich an eine Frau, die zunächst große Bedenken hatte, weil sie nach einer Brustkrebs-OP ihren Arm kaum benutzen konnte. „Plötzlich jubelte sie vor Überraschung und Freude, weil sie beim Segeln unbewusst ihren Arm eingesetzt hatte“, erzählt er. So gehe es vielen der Segelnden auf seinem Schiff – für eine Weile

entflichen sie dem krankheitsgeprägten Alltag. Ein weiteres Beispiel: Ein Mann hatte Hemmungen vor der Seefahrt, weil er nach einem Eingriff am Gehirn Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht hatte. „Aber auf dem Meer ist das relativ – der Atlantik ist für alle eine Herausforderung, mit oder ohne Tumor“, sagt Marc Naumann. Das ist es, was er will: Krebspatientinnen und -patienten das Gefühl geben, dass sie sich etwas zutrauen können – ihnen Selbstvertrauen und Stärke zurückgeben. „Wir sitzen alle in einem Boot. Niemand segelt alleine und jeder leistet einen wichtigen Beitrag.“ ■



TEXT: JENS KOHRS

Auf nackten Sohlen

Ein Besuch im Barfußpark verspricht intensive Sinneseindrücke und Abwechslung. Aber „Zeit ohne Schuhe“ hat noch mehr positive Effekte.

Manchmal kitzelt es, juckt ein wenig oder pikst. Fühlte es sich gerade noch kühl an, ist es plötzlich warm und weich, mal glatt, dann rau und im nächsten Moment aufregend matschig. Was hier passiert, ist ein kleines Feuerwerk für die Sinne. Möglich macht es ein Besuch in einem der Barfußparks, die vielerorts zum Ausflug in die Natur einladen.

Ob auf kleinen Feldern, verteilt über kurze Distanz oder auf mehrere hundert Meter langen Pfaden – die Anlagen versprechen intensive Erlebnisse. Auf Kieselsteine folgt etwa Rindenmulch, nach Tannennadeln fühlen die nackten Zehen Gras, Muscheln oder grobe Holzplanken. Manchmal gehört auch ein kleiner Bachlauf dazu, eine Wippe oder ein Balancierbalken.

Gut für Psyche und Körper

Wer keine Socken und Schuhe trägt, erspürt „die Welt unter sich“ anders. Das macht Spaß und baut Stress ab. Barfußlaufende werden automatisch langsamer und nehmen die Umgebung bewusster wahr – Kinder genauso wie Erwachsene.

Menschen mit gesunden Füßen, die ohne Schuhe unterwegs sind, stärken zudem die Fußmuskulatur. Auch das Gangbild wird harmonischer, was zu einer besseren Körperhaltung führen und Beschwerden im Hüft- und Rückenbereich oder in den Knien verringern kann. Weiterhin fördert häufiges Barfußlaufen die körpereigene Temperaturregulierung und die Durchblutung der Füße. Das kann positiv für das Immunsystem sein.

Sachte angehen

Dabei ist der Trend zum „Unten ohne“ nahezu für jeden geeignet. Bevor Sie länger barfuß unterwegs sind, empfiehlt es sich aber, ärztlichen Rat einzuholen und zunächst einen Fuß-Check machen zu lassen. Das gilt besonders für Menschen mit starkem Übergewicht oder Arthrose in den Fußgelenken. Grundsätzlich gilt für alle Barfußlaufenden: Nicht übertreiben, schließlich ist die Fußmuskulatur die neue Beanspruchung nicht gewohnt.

Wichtig: Diabetikerinnen und Diabetiker sollten auf das Barfußgehen besser ver-

zichten. Bei ihnen können kleinere Verletzungen an den Fußsohlen unbemerkt bleiben und schlecht verheilen. Sogenannte Barfußschuhe können ein Kompromiss sein – der Effekt ist weniger intensiv, doch das Laufgefühl ist ähnlich und das Verletzungsrisiko ist geringer.



Information

Barfußerlebnisse in Ihrer Nähe

Auf der Elbinsel Kaltehofe in Hamburg gibt es einen 30 Meter langen Barfußpfad, der während der Öffnungszeiten des Industriedenkmals kostenfrei zugänglich ist:

wasserkunst-hamburg.de ▶ Wasserkunst Kaltehofe ▶ Natur- und Umweltbildung

Im Kölner Stadtteil Rodenkirchen finden Sie einen Fußstapfaden in Finkens Naturerlebnispark, der täglich kostenfrei begangen werden kann:

finkensgarten.org
▶ Erlebnis- und Lebensräume ▶ Fusstapfaden

Weitere Infos gibt's im AOK-Gesundheitsmagazin

aok.de/magazin ▶ Suche: Barfußparks



NATÜRLICH NACHHALTIG

Umweltrallye durch Hamburg

Welche Probleme gibt es im Umweltschutz und was könnten Lösungen sein? Welchen Einfluss hat die Stadt Hamburg? Die 11 virtuellen Stationen der Umweltrallye sind auf 2,5 Kilometern zwischen Hamburger Hafen und Michel zu finden. Über die kostenfreie EntdeckerRouten-App werden Sie von Station zu Station geleitet und erhalten Informationen sowie hilfreiche Tipps zu verschiedenen Nachhaltigkeitsthemen.

entdeckerrouuten.org ▶ [Routen](#) ▶ [Hamburg](#) ▶ [Umweltrallye Hamburg](#)

EXOTISCHE TIERE

Flamingos entdecken

Es gibt viele schöne Rad- und Wanderstrecken, die sich durch Nordrhein-Westfalen ziehen. Ein besonderes Highlight: die Flamingoroute. Die rosa Vögel lassen sich von März bis September im Zwillbrocker Venn nieder. Die insgesamt 450 Kilometer lange Rundroute führt durch verschiedene Naturschutzgebiete und auch an der Brutkolonie der Flamingos vorbei – daher ihr Name.

Hier erfahren Sie mehr: flamingoroute.com



MEHR FARBENPRACHT

Samenbomben herstellen

Sie möchten kahle Ecken in Ihrem Garten in eine bunte Blumenwiese verwandeln und gleichzeitig etwas für die Umwelt tun? Das geht einfach mit sogenannten Samenbomben – kleine Erdkugeln, die Saatgut enthalten. Der Naturschutzbund Deutschland e. V. bietet online eine Anleitung in 4 Schritten, mit der Sie Samenbomben selbst herstellen können. Übrigens: Auch in einigen öffentlichen Anlagen dürfen Samenbomben geworfen werden. Am besten fragen Sie kurz bei Ihrer Stadt oder der Gemeinde nach.

duolingo.com

nabu.de ▶ [Suche: Samenbomben](#)

NEUES LERNEN

Hello, Bonjour & Buongiorno

Es ist nie zu spät, eine neue Sprache zu lernen. Denn das macht nicht nur Spaß und ist praktisch, sondern ist auch ein tolles Training für das Gehirn, um geistig fit zu bleiben. Für den Einstieg in eine neue Sprache können Online-Kurse helfen, zum Beispiel kostenlos über den Anbieter Duolingo.

duolingo.com

nabu.de ▶ [Suche: Samenbomben](#)

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; 23-0116; Katja Winckler (verantwortlich) · Autoren/Autorinnen: Oyindamola Alashe, Anne Krampe-Scheidler, Jens Kohrs, Katja Winckler, Pauline Zäh · Grafikdesign: Silvia Pipa, Simone Voßwinkel · Titelfoto: privat · 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 Produkt- und Markenamen sind, unabhängig davon, ob sie als solche gekennzeichnet sind, Marken und/oder Warenzeichen der jeweiligen Rechteinhaber und somit nicht frei verwendbar. Auf Kennzeichnung der Produkt- und Markenamen 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.



Foto: Getty Images/Anchly

AOK-Patientenbegleitung vor Ort

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 8195 0000 (24 Stunden täglich).

Weiteres unter aok.de/rh/patientenbegleitung

AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.

