

DIE *zweite* STIMME

DAS
MAGAZIN
ZUM THEMA
EIERSTOCK-
KREBS

MEINE GESCHICHTE

Nives Kramberger

SOZIALRECHTLICHES

Wer berät bei
sozialrechtlichen Fragen?

LEBEN MIT KREBS

Qigong – Der sanfte Weg
zu mehr Wohlbefinden

EXPERTEN-INTERVIEW

Glück trotz Krebs – geht das?
Na klar!

MEDIZIN AKTUELL

*Prehabilitation –
ein neues Thema
für Ärzte und
Patientinnen*



INHALT

Vorwort	3
Das Team	3

MEDIZIN AKTUELL

- S. 4 **Verträglichkeit bei Langzeitbehandlungen** – „Erhaltungstherapie“
- S. 7 **Mythen und Fakten** zum Eierstockkrebs
- S. 8 **Prehabilitation** – ein neues Thema für Ärzte und Patientinnen

DIE DEUTSCHE STIFTUNG EIERSTOCKKREBS

- S. 11 **Über die Stiftung**

IHRE STIMME FÜR DIE FORSCHUNG

- S. 12 **Aktuelle Studien und Umfragen**

MEINE GESCHICHTE

- S. 14 **Nives Kramberger**

SOZIALRECHTLICHE FRAGEN

- S. 18 **Wer berät bei sozialrechtlichen Fragen**

EXPERTEN-INTEVIEW

- S. 20 **Glück trotz Krebs – geht das? Na klar!**
Interview mit Prof. Dr. med. Malek Bajbouj

LEBEN MIT KREBS

- S. 24 **Qigong bei Krebs** – Der sanfte Weg zu mehr Wohlbefinden

RÜCKBLICK: HIGHLIGHTS 2019

- S. 26 **Das Leben und die Kunst feiern** – beim Welt-eierstockkrebstag 2019 in Berlin

AKTION: SPENDE DEIN DINNER

- S. 30 **Hans-Peter Wodarz:** „Entenbrust mit Pfirsichen“

BUCHTIPPS

- S. 32 **Bauchgefühle** – Leben aus Leidenschaft
- S. 35 **Depesche Literatur:** Berlin–Marrakesch–Tanger

- S. 36 **Bücher & Websites für Patientinnen und Interessierte**

DIWA

- S. 37 **Was gibt es Neues im Jahr 2020?**

NEUES AUS DER STIFTUNG

- S. 38 **Zwei neue Großspender für die Stiftung**
- S. 40 **Innovationsfonds** unterstützt den Aufbau einer Sprechstunde für Langzeitüberlebende mit bzw. nach gynäkologischer Tumorerkrankung an der Charité

- S. 41 **Kunst-Versteigerung** für den guten Zweck

TERMINE

- S. 42 **Dabei sein und mitmachen!** Wichtige Termine für Sie

Impressum	44
-----------	----

Liebe Leserinnen und Leser,

vor Ihnen liegt die neue Ausgabe Ihrer Patientinnen-Zeitschrift „Die zweite Stimme“.

Auch dieses Mal präsentieren wir Ihnen wieder viele interessante Themen und Menschen.

Eine sehr aktuelle Fragestellung befasst sich mit der gezielten Vorbereitung auf die verschiedenen Behandlungen im Rahmen der Krebstherapie: der sogenannten Prehabilitation. Ob Operation, Chemo- bzw. Immuntherapie oder Langzeittherapie – eine gute Vorbereitung sichert eine bessere Verträglichkeit. Allmählich rückt die Erkenntnis, dass viele belastende Maßnahmen durch eine individuell angepasste Prehabilitationsstrategie besser vertragen werden, in den Fokus der Krebstherapie.

Auch die Langzeitbehandlung selbst gewinnt durch neue Medikamente, insbesondere die sogenannten PARP-Hemmer, immer mehr an Bedeutung. Das Leben von Eierstockkrebs-Patientinnen kann heute deutlich verlängert werden. Doch wenn man stark wirksame Medikamente über eine längere Zeit einnehmen muss, gibt es einige wichtige Aspekte zu beachten.

Ein weiteres Thema ist das Glück. Im vergangenen Jahr hatten wir dazu bereits einen Beitrag

von Dr. Eckart von Hirschhausen veröffentlicht. Gerne möchten wir Ihnen nun eine ganz andere Perspektive auf die Fragestellung, ob Glück trotz Krebs möglich ist, aufzeigen. Erfahren Sie, was der Mediziner und Glücksforscher Prof. Malek Bajbouj dazu zu sagen hat und wie man trotz einer schweren Diagnose und Therapie zum Glück finden kann.

Die Veranstaltung zum Welteierstockkrebstag im Mai 2019 war sehr erfolgreich. Die Zahl der Teilnehmer und Teilnehmerinnen ist erneut gestiegen. Im Anschluss an mehrere wissenschaftliche Vorträge wurde ausführlich über die Aktionen der Stiftung berichtet. Nach Gesprächen und Begegnungen folgte von der Humboldt-Universität aus wieder eine Demonstration aller Teilnehmer bis zum Gendarmenmarkt. So konnte in der Öffentlichkeit erneut viel Aufmerksamkeit auf unser gemeinsames Anliegen gelenkt werden. Damit werden wir auch bei der nächsten Veranstaltung im Mai 2020 weitermachen.

Nun wünschen wir Ihnen eine spannende und anregende Lektüre. Und wie immer sind wir dankbar für Anregungen, Kommentare und sonstige Gedanken – und natürlich für Ihre Spende an die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs.

Herzliche Grüße

Prof. Dr. med. Jalid Sehouli

Deutsche Stiftung Eierstockkrebs

Joachim Herchenhan

Redaktionsleiter

Das
Team

Herausgeber / Copyright:

AH MedCom GmbH
Amalienpark 5, 13187 Berlin
Prof. Dr. med. Jalid Sehouli (JS)
Joachim Herchenhan (JH)
Bettina Neugebauer (BN)
Susanne Liebsch (SL)
AH MedCom GmbH

Wissenschaftliche Leitung:

Projektleitung, Konzept & Text:

Texte, Recherche, Interviews:

Layout, Satz, Druckvorbereitung:

Produktion:

Patientinnen mit Eierstockkrebs haben heute durch kontinuierlich verbesserte OP-Techniken und durch neue Medikamente viel höhere Chancen auf ein längeres Leben. Dabei ist zu beachten, dass auch die innovativen, oft zielgerichteten Medikamente Nebenwirkungen haben. Patientinnen können jedoch selbst einiges dazu beitragen, diese möglichen Nebenwirkungen zu mindern oder sogar weitgehend auszuschalten. Darüber soll hier etwas ausführlicher berichtet werden.

VERTRÄGLICHKEIT BEI LANGZEIT- BEHANDLUNGEN

»ERHALTUNGSTHERAPIE«

Während Nebenwirkungen bewährter Chemotherapeutika lange bekannt sind, kann es bei den neuen, zielgerichteten Medikamenten zu anderen und oft noch wenig bekannten Nebenerscheinungen kommen. Dies müssen alle Beteiligten beachten. Was kann ich also als Patientin selber tun? Was muss ich im täglichen Leben beachten?

Im Februar 2020 erscheint die neue Broschüre: „Erhaltungstherapie bei Eierstockkrebs und Peritonealkarzinose – Für mehr Lebenskraft, Lebensfreude und Stabilität“. Mehr Informationen dazu in Kürze auf www.stiftungeierstockkrebs.de

Im Folgenden einige Anmerkungen zu verschiedenen Substanzen:

BEVACIZUMAB

- Regelmäßige Kontrollen von Blutwerten und Urin – bitte keine Termine verpassen
- Regelmäßige Kontrolle des Blutdrucks
- Bei plötzlich auftretendem Schwindel oder Kopfschmerz: sofort zum behandelnden Arzt gehen
- Unter dieser Substanz kann es leichter zu Blutungen kommen. Daher Verletzungen, wie kleine Risse oder Schnitte, möglichst vermeiden. Und falls es doch einmal passiert, die Blutung konsequent stillen, z. B. durch einen Druckverband. Und dann rasch zum Arzt.
- Operationen oder Zahnbehandlungen frühestens 30 Tage nach der letzten Bevacizumab-Infusion angehen.
- Jeder operative Eingriff muss in Abstimmung mit dem für die Krebstherapie zuständigen Arzt bzw. mit der Ärztin erfolgen!

PARP-HEMMER (Niraparib, Olaparib, Rucaparib)

- Da diese Medikamente zu Veränderungen im Blut führen können, müssen die geplanten Kontrollen sehr konsequent eingehalten werden.
- Wichtig ist, dass Anpassungen der Dosis, z. B. aufgrund von Blutbild-Veränderungen keinen Einfluss auf die Wirksamkeit haben!
- Wenn es zu Durchfall kommt, sofort den Arzt oder die Ärztin informieren, damit Ihnen ein passendes Medikament verschrieben wird.
- Andere mögliche Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Appetitverlust etc. stehen möglicherweise nicht direkt im Zusammenhang mit der Erkrankung. Sie können auch Nebenwirkungen der Chemotherapie sein. Oder sie haben andere Ursachen, die nicht im Zusammenhang mit dem Krebs stehen. Wenn sie von einem dieser Medikamente ausgelöst werden, sind sie oft nur vorübergehend.
- Grundsätzlich gilt: Bei belastenden und/oder anhaltenden Beschwerden bitte immer den Arzt informieren bzw. aufsuchen.

weiter auf der nächsten Seite

Und was kann man sonst noch tun? Hier die wichtigsten Tipps, wie Sie mögliche Nebenwirkungen einer Langzeittherapie besser handhaben können:

ESSEN

- Gesunde, normale Ernährung ist das Stichwort. Essen Sie, was Sie mögen und was Ihnen schmeckt!
- Vorsicht ist geboten bei sogenannten „Krebsdiäten“ oder speziellen Nahrungsergänzungsmitteln. Es gibt keine Nahrungsergänzungsmittel, die Krebs heilen können. Wenn Sie hier unsicher sind, fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

BEWEGUNG

- Grundsätzlich gilt, dass jede Art von Bewegung dem Körper hilft, die Belastungen einer Krankheit und der Behandlung besser zu verkraften.
- Wichtig! Gehen Sie spazieren, wie es Ihre Kraft erlaubt. Bewegung an der frischen Luft ist immer gut.
- Und wenn die Kraft reicht, machen Sie Ihren Sport.

SCHLAFEN

- Schlaf ist wichtig, damit sich der Körper regenerieren kann.
- Und wenn Sie mal nicht so gut schlafen können, sorgen Sie sich nicht. Das ist bei einer Krebserkrankung oder während der Therapie normal.
- Bei länger andauernden Schlafstörungen sollten Sie jedoch mit der Ärztin oder dem Arzt sprechen. Hier bekommen Sie Hilfe.

WAS SONST NOCH WICHTIG IST

- Bitte stellen Sie das Rauchen ein, falls Sie es noch tun!
- Gelegentlich ein Glas Wein oder Bier schadet dagegen nicht. Das hängt aber auch von Ihrem gesundheitlichen Befinden ab.
- Suchen Sie das Gespräch mit Freunden und Verwandten. Offene Worte miteinander sind immer hilfreich.

PSYCHISCHE EINSTELLUNG

- Versuchen Sie, trotz der Krankheit auch an die schönen Seiten des Lebens zu denken.
- Suchen Sie Abwechslung und Unterhaltung. Beispiele finden Sie auf den Seiten der Stiftung Eierstockkrebs, z.B. bei den Aktionen:
 - Schreiben gegen Eierstockkrebs, Malen gegen Eierstockkrebs
- Suchen Sie den Austausch mit anderen Betroffenen. Hier helfen gerne die verschiedenen Selbsthilfegruppen. Adressen finden Sie im Internet.

Es gibt noch viele weitere Möglichkeiten, wie Sie selbst etwas für sich tun können. Wenn Sie professionelle Hilfe benötigen, fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Auch andere Experten, wie Psycho-Onkologen oder ähnliche Berufsgruppen, können Ihnen helfen. Und denken Sie daran: Blicken Sie mutig und positiv nach vorne! (JH)

MYTHEN UND FAKTEN ZUM EIERSTOCKKREBS

Mythos
Fasten hungert Krebs aus

Dafür gibt es bis heute keinen Nachweis. Im Gegenteil: Fasten kann sogar zu einer Verschlechterung der Erkrankung beitragen, wenn der Körper nicht genügend Nährstoffe erhält. Dann fehlt es an Kraft, um der Krankheit entgegenzuwirken und um die Therapie besser ertragen zu können. Es gibt sogar Studien, die zeigen, dass unter Fasten die Tumorzellen schneller wachsen können (Journal of Applied Toxicology: Petibone et al., 2017).

Daher können erfahrene Krebsmediziner das Fasten bei einer Krebstherapie bis heute nicht empfehlen. An der Berliner Charité wurden dazu auch Untersuchungen durchgeführt. Und bis dato gibt es keine belegbaren Daten, die diesen Mythos bestätigen.

Allerdings gibt es neuere Hinweise, dass kontrolliertes und dosiertes Fasten potentiell die Nebenwirkungen der Chemotherapie verringern kann. Dies sollte immer in Abstimmung mit dem Arzt erfolgen. Mehr zum Thema Fasten und Ernährung können Sie in Ausgabe 1/2019 nachlesen.

Mythos
Cannabis wirkt gegen Krebs

Cannabis heilt keine Krebserkrankung! Cannabis ist ein Rauschmittel, das aus der Gruppe der Opioid-/ Cannabinoide stammt. In den letzten Jahren hat es auch zunehmend Eingang in die Behandlung sehr schwerer Schmerzen gefunden. Das passiert aber erst dann, wenn die Wirkung anderer Medikamente nicht mehr ausreicht.

Eine direkte Wirkung gegen Krebs wurde bisher nur an einzelnen Zellen untersucht. Also weder an Tieren noch an Menschen. Darum gibt es bis heute keinen Nachweis einer Wirkung gegen Krebs. Allerdings soll Cannabis jetzt ernsthaft in klinischen Studien auf mögliche, bisher nicht bekannte Wirkungen untersucht werden. Bis diese Studien Ergebnisse zeigen, kann Cannabis von Medizinern nur bei den beschriebenen schweren Schmerzzuständen verordnet werden.

(JH/JS)

Ein neues Thema für Ärzte und Patientinnen

Prehabilitation

„Rehabilitation vor der Operation? Dies mag im ersten Moment merkwürdig klingen, rückt aber zunehmend ins Interesse der Medizin. In dieser Maßnahme kann großes Potential liegen, um sich auf belastende Behandlungen wie Operationen, Chemotherapie oder eine lang andauernde Erhaltungstherapie vorzubereiten. Bei der „Prehabilitation“ steht im Vordergrund, sowohl die physiologischen als auch psychologischen Kapazitäten strukturiert zu erfassen und zu verbessern. Es ist wissenschaftlich bereits gut untersucht, dass beispielsweise sehr schnell während einer stationären Behandlung die Atemhilfsmuskulatur und auch Teile der Rumpfmuskulatur geschwächt werden.

„Die körperliche Leistungs- und Funktionsfähigkeit ist ein wesentlicher prognostischer Faktor für die Komplikationsrate und die Rehabilitation bei operativen Eingriffen – aber auch bei vielen nicht-operativen Behandlungen. Daher gilt es zunehmend, die Patienten bereits vor Operation und Therapie gezielt im Sinne einer Rehabilitation vorzubereiten. Diese Prehabilitation dient als Maßnahme zur weitest möglichen präoperativen Optimierung der Körperfunktionen als Voraussetzung zum Erhalt eines „für den jeweiligen Patienten“ optimalen Levels der körperlichen Leistungs- und Funktionsfähigkeit während und nach Operationen“, beschreibt Prof. Dr. med. Wilhelm Bloch vom Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin an der Deutschen Sporthochschule Köln (Quelle: www.aerzteblatt.de/lit2217).

Prof. Sehoulis von Charité berichtet, dass er vor zwei Jahren ein Prehabilitationsprogramm für Frauen mit Eierstock- und Gebärmutterhalskrebs vor großen Bauchoperationen entwickelt hat und insgesamt sehr gute

Erfahrungen dazu sammeln konnte. Diese bilden nun die Grundlage für ein vom Innovationsfond gefördertes Projekt an der Charité und dem Klinikum Essen Mitte, das Mitte 2020 startet. Auch Dr. Armbrust von der Charité macht deutlich, dass in die-

sem Konzept auch sogenannte „Fast-Track“ Elemente integriert werden, die ebenso die Komplikationsrate bei größeren Operationen deutlich senken. Dazu gehören beispielsweise das Vermeiden längerer Nüchternheitsphasen vor der OP, eine bestimmte Art der Schmerzthera-

pie aber vor allem auch ein gezieltes Wärme- und Flüssigkeitsmanagement während und nach der Operation.

Für die Prehabilitation sind spezifische Kenntnisse des Bewegungsapparates, der Muskulatur, der Fett-/Muskelverhältnisse und der Psyche notwendig. Da die Zeit vor einer belastenden medizinischen Maßnahme meist relativ kurz ist, sollte diese so effektiv wie möglich gestaltet werden. Dazu ist besonderes und meist zusätzliches Personal nötig, viele Maßnahmen können aber auch selbstständig zuhause durchgeführt werden.

Wenn dies ermöglicht wird, profitieren alle Patientinnen davon – ältere oder körperlich eingeschränkte Menschen. Eine OP wird besser bewältigt, medikamentöse Therapien besser vertragen. Und die psychische Belastung kann deutlich reduziert werden.

Zu prehabilitativen Aktivitäten gehören zum Beispiel:

- Leichtes Training auf dem Laufband oder Ergometer
- Schwimmen unter Anleitung

- Moderates Krafttraining mit oder ohne Geräte
- Atemtraining
- Sensomotorische Übungen
- Qualifizierte Ernährungsberatung
- Psychologische Vorbereitung

Die Bedeutung der Prehabilitation konnte auch dem Gremium des Innovationsfonds vermittelt werden. Und so haben die Charité und das Klinikum Essen Mitte zu diesem Thema eine bedeutende Unterstützung zur Durchführung von Studien und einer speziellen Sprechstunde für die betroffenen Patientinnen erhalten. In diesen Zentren läuft jetzt die weltweit erste Studie bei Frauen mit Eierstockkrebs (mehr Infos zur Kooperation mit dem Innovationsfonds auf S. 40)

Dazu sagten uns Prof. Dr. med. Jalid Sehoulis und Dr. med. Robert Armbrust von der Charité:

- Prof. Sehoulis: „Seit 2 Jahren läuft bei uns an der Berliner Charité ein Prehabilitationsprogramm für Patientinnen mit Eierstockkrebs und auch Gebärmutterkrebs, die vor einer größeren Operationen stehen. Bei diesen Frauen konnten wir mit den Maßnahmen sehr gute Erfahrungen sammeln. Das war dann die Grundlage für das beschriebene Projekt in den beiden Kliniken. Die Studie beginnt ab Januar 2020.“

- Dr. Armbrust: „Ich kann unterstreichen, dass gerade in der Vorbereitung und auch während der Operation solche Maßnahmen, sogenannte „Fast-Track-Konzepte“, die Komplikationsraten senken können. Dazu kommt, dass auch der Gesundheitszustand der Patientinnen verbessert werden kann. Vor einer OP müssen nur noch sehr kurze Zeiten der Nüchternheit eingehalten werden. Und auf Volumen- sowie Wärmeverluste während der Operation muss kaum noch besonders geachtet werden.“ »

Vorbereitung auf die Operation – das können Sie selbst im Rahmen der Prehabilitation tun

Der erste Therapieschritt nach der Diagnose Eierstockkrebs ist immer die Operation. Sie als Patientin können selbst einiges tun, um möglichst gut darauf vorbereitet zu sein. Das hilft Ihrer Psyche und Ihrem Körper, die OP und deren direkten Folgen besser zu verkraften und Sie werden mit einem besseren Gefühl in die Klinik gehen.

Hier einige Tipps:

- Halten Sie eine schriftliche Information darüber bereit, welche Arzneimittel Sie einnehmen. Das ist für die Anästhesie und die OP sehr wichtig. Das gilt sowohl für verschreibungspflichtige als auch für frei verkäufliche Arzneimittel

oder Nahrungsergänzungsmittel.

- Informieren Sie die Ärzte umfassend, welche Beschwerden Sie sonst noch hatten oder haben. So sollten Sie an Magen-, Belastungs- sowie Herz- und Kreislauf-Probleme denken. Auch Atemnot ist wichtig zu erwähnen.
- Sprechen Sie über Ihre Ängste, Bedenken oder Fragen im Zusammenhang mit der OP. Das hilft Ihnen und erleichtert den Ärzten, sich genau auf Sie einzustellen.
- Falls Sie rauchen, stellen Sie dies etwa vier Wochen vor dem OP-Termin ein. Der Körper braucht diese Zeit, um sich umzustellen. Und Ihnen wird der Umgang mit den Folgen der OP leichter fallen.

Denn die Wundheilung kann bei Rauchern beeinträchtigt sein.

- Körperliche Fitness ist sehr hilfreich, eine OP gut zu verkraften. Deshalb gilt: Tun Sie etwas für sich, selbst wenn Sie erst (wieder) beginnen mit Bewegung.
- Und dann noch ein Aspekt, der seltener erwähnt wird. Es geht dabei um die innere Einstellung zu dem, was auf Sie zukommt
- Begreifen Sie die OP als Chance, gegen die Krankheit anzugehen. Versuchen Sie, die Dinge in einem positiven Licht zu sehen. Wenn die Seele diese Richtung findet, gelingt es viel besser, die kommenden Belastungen zu ertragen.

Sprechen Sie möglichst rasch nach der Diagnose Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auf das Thema Prehabilitation an. Sie werden sicher davon profitieren und können die Belastungen, die vor Ihnen liegen, besser bewältigen.

(JH)

Vielleicht ist
Qigong das
Richtige für Sie.
Erfahren Sie mehr
darüber auf
Seite 24.



deutsche stiftung eierstockkrebs german ovarian cancer foundation

Die Aufgaben der Stiftung sind vielfältig:

- Hilfe, Beratung und Informationen für Patientinnen und Angehörige
- Hilfe bei der Wahl der bestmöglichen Behandlung
- Enttabuisierung der Erkrankung in der Öffentlichkeit
- Förderung wissenschaftlicher Forschungsprojekte zur Verbesserung der Heilungschancen

INFORMIEREN

Die Stiftung gibt regelmäßig Informationsmaterial für Patientinnen in mehreren Sprachen sowie Informationsfilme heraus.

AUFKLÄREN

Das Bewusstsein für diese Erkrankung muss in der Gesellschaft verstärkt werden. Die Stiftung arbeitet dafür intensiv mit verschiedenen Medien zusammen.

FORSCHUNG UNTERSTÜTZEN

Als eine der eher seltenen Krebserkrankungen steht Eierstockkrebs nicht im Fokus der Wissenschaft. Das soll und muss geändert werden. Daran arbeitet die Stiftung durch Engagement in der medizinischen Öffentlichkeit und durch Unterstützung neuer Forschungsprojekte.

Sie können die Arbeit der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs mit einer Spende unterstützen. Gerne stellen wir auch Spendenbescheinigungen aus.

Herzlichen Dank!

Informieren Sie sich bitte unter

www.stiftungeierstockkrebs.de

Deutsche Stiftung Eierstockkrebs

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE78 1002 0500 0001 2065 00

BIC: BFSWDE33BER

Helpen Sie
uns zu helfen!

ANZEIGE



Im Team fürs Leben Gemeinsam für mehr Lebensqualität

Die optimale Versorgung und Pflege von Krebs-Patienten ist Ihr – und unser Anspruch. Neben der Primärtherapie legt die RIEMSER Pharma GmbH besonderen Wert auf supportive Therapien. Damit unterstützen wir Ihre Arbeit am Patienten – gemeinsam für mehr Lebensqualität.

AKTUELLE STUDIEN UND UMFRAGEN

MAMOC-STUDIE

In dieser Studie wird erstmals weltweit untersucht, ob ein PARP-Inhibitor (Rucaparib) nach einer abgeschlossenen platinhaltigen Chemotherapie und anschließender Bevacizumab-Therapie das erneute Auftreten von Eierstockkrebs weiter hinauszögern kann. Diese Studie wird in Deutschland in ca. 30 Zentren durchgeführt.

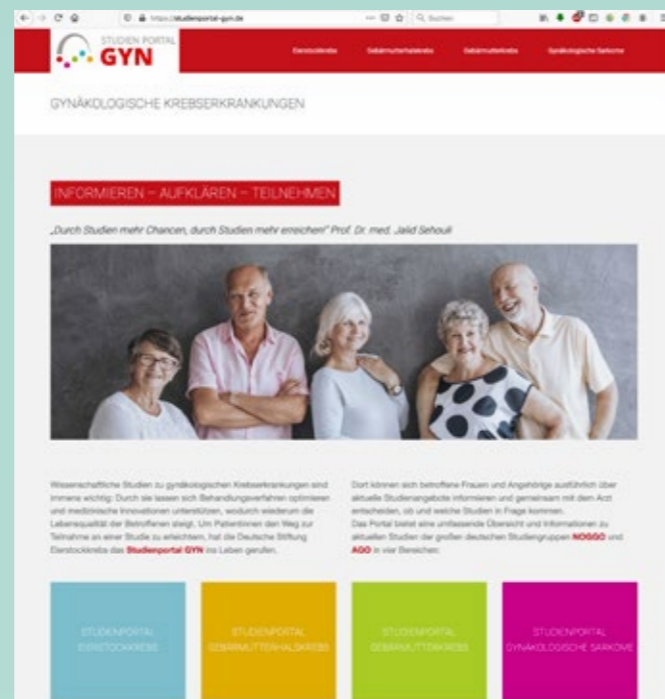
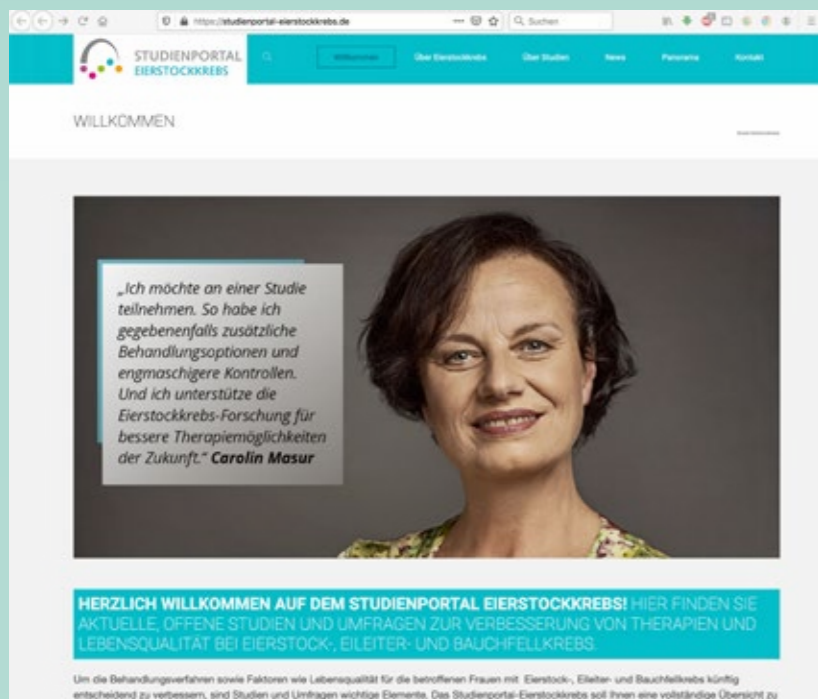
Für die Studie können sich alle Frauen mit Eierstockkrebs, Eileiterkrebs und Bauchfellkrebs melden, die eine Chemotherapie mit Paclitaxel plus Carboplatin plus Bevacizumab (BRCAneg) erhalten, auch wenn sie gerade unter einer Erhaltungstherapie sind. Hierbei gilt es letztendlich also auch um die Frage der Erhaltungstherapie nach einer Erhaltungstherapie mit unterschiedlichen Wirkmechanismen.

(Studienleiter: Prof. Dr. med. J. Sehouli)

Besuchen Sie auch die Studienportale

studienportal-eierstockkrebs.de und studienportal-gyn.de

Hier können Sie sich über innovative Studienkonzepte bei gynäkologischen Tumorerkrankungen, wie Eierstock-, Bauchfell-, Eileiter-, Gebärmutterhals- und Gebärmutterkrebs sowie über gynäkologische Sarkome informieren.



EXPRESSION X - UMFRAGE ZUR PATIENTENVERFÜGUNG BEI PATIENTINNEN MIT FORTGESCHRITTENEN GYNÄKOLOGISCHEN TUMOREN



Seit 2009 ist die Patientenverfügung als verbindliche Willensäußerung der Patienten in Deutschland rechtlich verankert. Sie dient traditionell als Instrument der Planung und Festlegung der medizinischen Versorgung im letzten Lebensabschnitt. Im klinischen Alltag treten dabei jedoch immer wieder die Defizite auf.

Im Rahmen der von der Frauenklinik der Charité initiierten Umfrage, die der Versorgungsforschung dient, geht es darum um folgende Aspekte:

- Beurteilung der Barrieren und der Bedürfnisse zur Patientenverfügung
- Entwicklung von Strategien zur Optimierung der vorausschauenden Versorgungsplanung von Patientinnen mit unheilbarer gynäkologischen Krebserkrankungen
- Evaluation spezifischer Unterschiede bei Patientinnen verschiedener Migrationshintergründe

Ziel der Umfrage ist es, mithilfe der gewonnenen Ergebnisse die Versorgung von Frauen mit unheilbarer Krebserkrankung bezüglich ihrer Autonomie an ihrem Lebensende zu verbessern. Darüber hinaus soll der kulturspezifische Ansatz zur Verbesserung der Versorgung von Patientinnen mit Migrationshintergrund führen.

Danke für die Unterstützung

Wir danken folgenden Unternehmen und Institutionen, die das Magazin »Die zweite Stimme« mit ihren Beiträgen unterstützen.

Die Unternehmen und Institutionen nehmen keinen Einfluss auf die Inhalte der Zeitschrift oder die Arbeit der Redaktion.

AstraZeneca GmbH
www.astrazeneca.de



Riemser Pharma GmbH
www.riemser.com



Roche Pharma AG
www.roche.de



TESARO Bio GERMANY GmbH
www.tesarobio.de



Von Nives
Kramberger

Meine Geschichte erzählen

Am 7. Juni 2018 traf mich aus heiterem Himmel eine sichtbare Diagnose im Bauch: Verdacht auf Eierstockkrebs. Ich, die Krankenhaus-Phobikerin, musste operiert werden, um überleben zu können. Dann ging alles sehr schnell innerhalb von zwei Wochen großer Bauchschnit, es folgten sechs Chemotherapien. Als mein „Chemokarusell“ begann, war mein Ziel diese neue Erfahrung zu dokumentieren und zu jeder Behandlung einen Text zu schreiben. Dies tat ich in Reinform, wie es

meine Befindlichkeit während dieser sehr anstrengenden Zeit zuließ. Was ich gelernt habe, ist auf mich zu hören und spontan zu tun, was gerade möglich ist und nicht mehr unbedingt, was ich will. Das Jahr 2019 fädelt in den Herbst. Trotz sommerlicher Rezidiv OP und erneut beginnendem Chemo-Reigen bin ich froh um die mir geschenkte Lebenszeit und freue mich darüber „meine Geschichte“ zu erzählen, für die, die sie hören mögen.

Meine zweite Chemo

„Du siehst aber süß aus!“ ruft die Zahnarthelferin, die mich seit 20 Jahren kennt, als sie mich mit buntem Tuch beturbant sieht. Zuvor auf dem Fahrrad lächelten mir einige PassantInnen zu und zwei Männer riefen flirtend: „Das ja ist ein toller Hut!“ Mit roten Lippen, Augenmakeup, dem passenden Kleid: eine auffällige Bohemian-Erscheinung – Femme totale.

Soviel Sorgfalt verwende ich sonst nur, wenn ich mich für einen Auftritt style, manchmal beim Tango und heute ist meine die „Haare sind ausgefallen“-Premiere.

Halt, nein ich habe nachgeholfen, nachdem sie genau am 12. Tag nach der ersten Dröhnung (ähm Verzeihung Gabe) begannen, sich strähnenweise von der brennenden Kopfhaut zu lösen und innerhalb von drei Tagen hatte ich ein volles Haarnest in einer Tasse angesammelt. Welch ungewöhnliche Erfahrung, nebenbei durchs Haar zu streichen und plötzlich eine Handvoll davon darin zu halten.

Die Perückenmacherin hatte mich auf die seelische Tiefe dieses Moments vorbereitet und gesagt, bevor „se fleckig werden, kommen se, dann schneiden wir alles ab.“

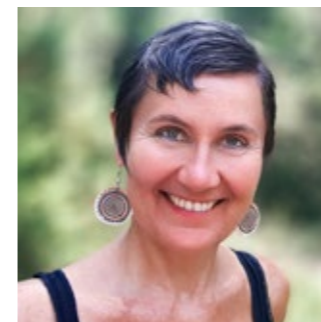
Wie gerne wollte ich auf das große Sommerfest noch mit eigenem Haar gehen, doch am 16. Tag post chemo verewigen wir, meine Jugendfreundin und ich, Ausfall, Schnitt, Rasur filmisch und hielten die Stadien Irokese und Glatze in Bildern fest. Selbstbestimmt und mit Spaß. Es war mir so wichtig, mich nicht als Opfer zu fühlen.

Anscheinend steht mir die Glatze, die mich an meine Teeniezeit in den 80igern erinnert, aber davon abgesehen, dass mich damit friert, ist sie mir im privaten Ausgang unter Menschen nicht so ganz geheuer. Die Perücke in ihrer stolzen Haarpracht als Gegenstück zur Glatze ist mir allerdings noch genauso fremd.

Am Abend vor der zweiten Chemo sah ich in den Spiegel, fühlte mich als Samurai und freute mich fast in die Schlacht der zweiten Chemo zu

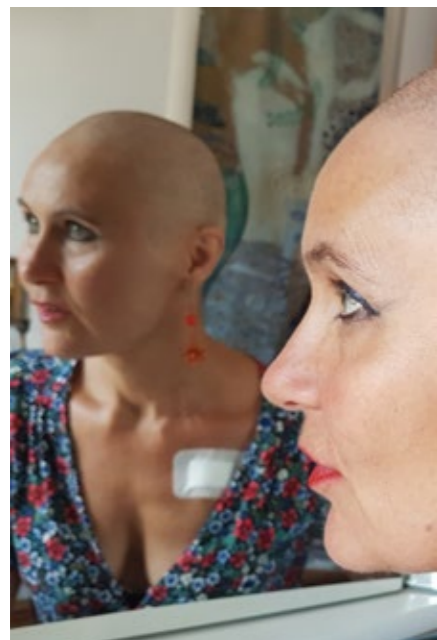
ziehen. Meine Werte waren zwar vor einigen Tagen so schlecht, dass mich meine Ärztin anrief, ich müsse mich sofort in der großen Klinik mit hugenottischen Namen melden, doch ich fühlte mich vital, gut genährt, entschlossen in den Kampf gegen freischwimmende Krebszellen zu ziehen, die sich einnisten wollen, um von mir zu zehren... Parasitenpack! Vampire!

Ich ziehe also mit meinen Kühlpads für Finger und Füße gegen die Gefühlsstörungen auf meinem „Sechsstundenstuhl“ ein, packe Nüsse, Bücher aus und frage nach den Entspannungs-CDs mit Playern, von denen mir der Professor begeistert erzählt hat. „Gibt's nicht.“, sagt die kompakte Schwester. „Wie bitte? Das ist aber seltsam“ säusele ich. „Hm, dann werde ich dem Professor wohl schreiben, dass es die CDs gar nicht gibt.“ Im Nullkommanichts öffnet sie einen Schrank mit über 100 CDs, lächelt mich an, reicht mir den Player und ich suche mir aus, welche Musik mich glücklich bestärken soll in dieser zweiten Chemorunde als Verbündete gegen die Krebszellen. »



Nives Kramberger ist Schauspielerin und Chansonsängerin mit diversen eigenen Soloproduktionen, sowie Stimm- und Sprechtherapeutin und Stimmyoga-Lehrerin. Sie lebt in Berlin.
www.niveskramberger.de

Wie beim letzten Mal werde ich müde und schlafe ein. Als ich gen Nachmittag erwache, wie schnell diese sechs Stunden vergehen, fällt es mir schwer, meine Siebensachen einzusammeln.



Kurz vorm Abschied vom Tropf und dem Spülen des Ports, kommt von der Schwester lakonisch: „Det is ne Spritze, die jeben Se sich morgen, 24 Stunden späta?“ „Wie bitte? Warum?“ „Det is jejen die Blutkörperchen.“ „Moment mal“, denke ich, „vielleicht meint sie doch eher dafür?“ Damit die Abwehrzellen, die Leukos zunehmen und nicht von der Chemo mitzertrümmert werden. Ich schweige, staune über die Betriebsblindheit, ohne Anweisung, einfach diese „Neulasta“-Spritze in die Hand gedrückt zu bekommen. Als sei ich ein mich selbst spritzender Profi. Wo bei die Nähe meines Wohnortes am Kotti, (Anmerkung: einem Berliner Junkietreffpunkt) möglicherweise dieses Missverständnis auslösen könnte. Am gleichen Tag schlafe ich zwölf Stunden lang weiter.

Nachdem ich am folgenden Tag die Spritze gesetzt habe, kommen die an-

gekündigten Grippesymptomwirkungen in Form von Knochenschmerzen und Übelkeit.

Wie bitter die Gifte, halt die Gaben, nach einigen Tagen noch aus dem harten Gaumen heraus nachschmecken.

Am dritten Tag, post chemi 2, schaffe ich es zum Dachgartengießen mit Mühe. Seit diese Krankheit mich der Lohnarbeit enthebt, habe ich nämlich die Aufgabe übernommen für unsere Hausgemeinschaft das gemeinsame Dachgrün zu wässern. Ich genieße gerade, in Ruhe gelassen zu werden und Zeit für mich ohne größeren terminlichen und beruflichen Zwang zu haben. Fast schäme ich mich dafür. Musste ich Krebs bekommen, um nur das zu tun, was ich gerade kann, bei mir und meiner Befindlichkeit zu sein und zu bleiben, im Jetzt?

Knochenschmerzen, gefühlsgestörte Finger, Chemomesserstiche im Blähbauch... Aber sonst geht es mir gut, weder kotze ich, noch habe ich abgenommen. Ein Nachbar befragt mich zu meiner Angst.

Die fühle ich gerade nicht, ich gehe stoisch den Weg im Hier und Jetzt. Ich sehe die Schmetterlinge und Spatzen, fühle meine Übelkeit, höre Vögel, den Lärm der Stadt. Ich benötige alle Kraft um dies zu tun, Angst würde mich schwächen: „Weißt du,“ sage ich, „wenn ein Rezidiv kommt und ich palliativ bin, dann werde ich Angst haben. Jetzt tue ich, was zu tun ist.“

Ich verrate ihm nicht, dass ich für eine Produktion im nächsten Jahr zu singen übe und einige kreative Pläne habe. Wenn es nicht klappt, dann eben nicht, so aber habe ich ein Ziel, eine Motivation.

Der Magen schmerzt, ich spüre, wie die Chemo in der Schleimhaut des Magens wütet. Hafersuppe löffeln, liegen und sein, dankbar sein – für das Schöne, die guten Momente, den Mann an meiner Seite, die Freunde und Nachbarn, die ihre Hilfe anbieten, einfach die Momente an denen ich im Wind unter diesem Oleander



*In Zeiten der Kirschen
meinte ich geheilt zu überleben,
kämmte mein kurzes Haar,
schminkte mir Augen und Mund
und zog meine hohen Tangoschuhe an.*

*In Zeiten der Kirschen
wehte der Ostwind kalt,
während die Sonne heißer denn je brannte,
als wolle sie die Welt versengen.*

*In Zeiten der Kirschen
vergaß ich den Schmerz,
den Vergangenen und den Künftigen.*

*In Zeiten der Kirschen
kam der Rückschlag...*

Alles auf Anfang.



© la neige en aout –Juni 2019-Nives Kramberger

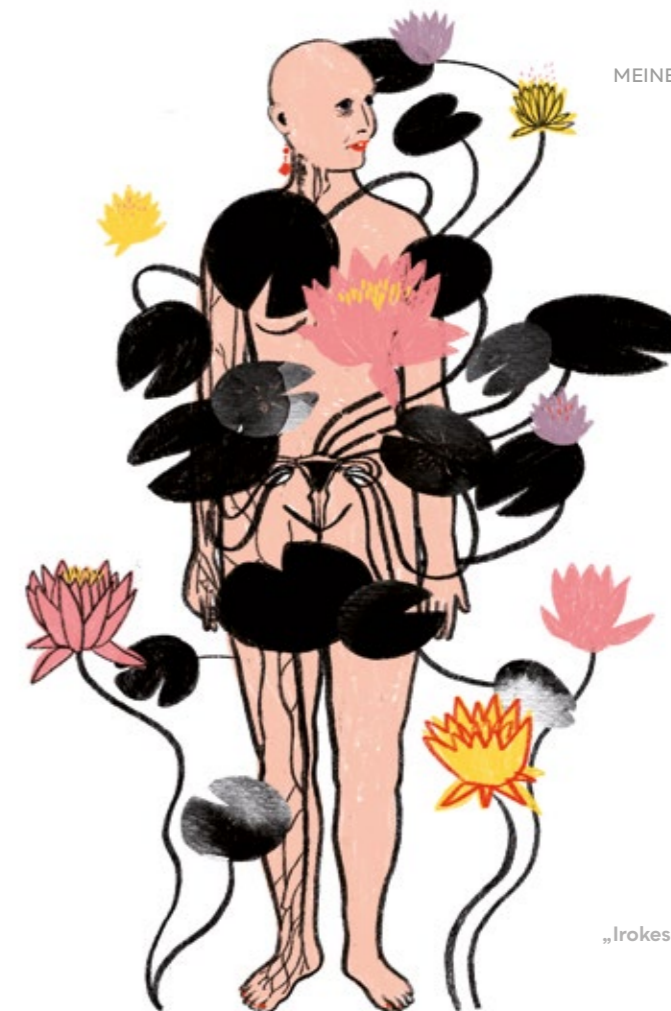
noch liegen und den Wolkenungeheuern, die den Herbst ankündigen, nachspüren kann.

„Weh mir, wo nehm ich, wenn es Winter ist, die Blumen, und wo den Sonnenschein, und Schatten der Erde?“ schreibt Hölderlin.

Aber noch ist Spätsommer, ich kann Fahrrad fahren und in eine Decke gehüllt in die Sterne hier schauen. Schön wäre nur, ohne Schmerzen sterben, wenn es dann so sein soll. Der Herzenswunsch eines jeden Menschen.

Wem ist es vergönnt?

Der Bericht von Nives Kramberger ist erschienen in „Augustin – Erste österreichische Boulevardzeitung“



„Irokese und Glatze“, © Silke Müller

ANZEIGE

TIPPS ZUR ERNÄHRUNG BEI KREBS

Alte Gewohnheiten ablegen und neue Kraftquellen entdecken

Die Diagnose Krebs wirft viele Fragen auf. Eine besonders häufige lautet: Was kann ich selbst tun, damit es mir besser geht? Bei vielen Patienten rückt dann das Thema Ernährung in den Fokus. Schließlich hat die Art und Weise, wie wir uns ernähren, großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Sich mit den bisherigen Ernährungsgewohnheiten zu beschäftigen, mehr „gute“ Lebensmittel auf den Speiseplan zu setzen und dafür vermeintlich „schlechte“ zu streichen – dahinter steckt oft der Wunsch, selbst „gegen den Krebs“ aktiv zu werden. Die Broschüre „Ernährung bei Krebs“ ist eine Orientierungshilfe bei der Umsetzung der Ernährungsumstellung.



Download- und Bestellmöglichkeit unter: www.roche.de/pharma/onkologie/brustkrebs/infomaterial.html, Tel. 07624/14-2255 sowie grenzach.kundenberatung@roche.com

Wer berät bei sozialrechtlichen Fragen?

Das Deutsche Krebsforschungszentrum hat für Krebspatientinnen und -Patienten ein Informationsblatt herausgegeben, das wichtige Anlaufstellen bei sozialrechtlichen Fragen auflistet.

Zögern Sie nicht und lassen Sie sich beraten und helfen, zum Beispiel wenn es um Fragen geht, wie zum Beispiel:

- Welche Behandlungskosten übernimmt meine Krankenkasse und welche nicht?
- Kann ich einen Schwerbehindertenausweis beantragen?
- Hat meine Krebserkrankung Auswirkungen auf meinen Beruf oder meine Rente?
- Wie und wo beantrage ich eine Rehabilitation?
- Wer betreut meine Kinder, wenn ich in der Klinik bin?
- Kann ich Unterstützung erhalten, wenn ich durch die Krebserkrankung in eine finanzielle Notlage komme?

Auch für pflegende Angehörige gibt es Anlaufstellen, wenn beispielsweise Hilfe bei der Pflege zuhause benötigt wird.



ANSPRECHPARTNER

Hausarzt, Facharzt, Klinikambulanz, Klinik

Die behandelnden Ärzte sind erste Ansprechpartner für sozialrechtliche Fragen. Sie kennen die Patienten und den Unterstützungsbedarf. Für viele Maßnahmen benötigt man ein Rezept oder eine Verordnung.

Kliniksozialdienste (im Krankenhaus)

Hier unterstützen und beraten Sozialarbeiter Patientinnen und Patienten während des Klinikaufenthaltes. Zum Beispiel bei Fragen zur Krankenversicherung, zu Reha-Anträgen, bei der Versorgung zu Hause, bei der Klärung der Arbeitsplatzsituation, bei finanziellen oder sozialen Nöten aufgrund der Erkrankung, oder bei der Beantragung eines Schwerbehindertenausweises.

KOSTENTRÄGER

Krankenkassen

Welche Kosten für welche Leistungen übernommen werden, ist abhängig von Ihrer Krankenkasse. Oft gibt es Unterschiede zwischen gesetzlichen und privaten Krankenkassen. Fragen Sie nach! Wie sieht es aus mit:

- Arzt- und Klinikkosten?
- Finanzierung von Medikamenten, Heil- und Hilfsmitteln oder häuslicher Krankenpflege?
- Zuzahlungen, die Sie eventuell selbst leisten müssen?

Auch wenn es um die gesetzliche Pflegeversicherung geht, ist Ihre Krankenkasse zuständig.

Gesetzliche Rentenversicherung

Die gesetzliche Rentenversicherung ist Ihr Ansprechpartner bei Rentenfragen. Auch übernimmt sie in vielen Fällen die Kosten für Reha-Maßnahmen.

Kontaktmöglichkeiten:

- Zentrale Telefonnummer (kostenlos) der Deutschen Rentenversicherung: 0800 – 10 00 48 00 (Montag–Donnerstag, 7.30–19.30 Uhr und Freitag, 7.30–15.30 Uhr).
- Im Internet: www.deutsche-rentenversicherung.de

SOZIALRECHTLICHE BERATUNG

Krebsberatungsstellen

Krebsberatungsstellen gibt es überall in Deutschland. Hier erhalten Sie unabhängige und kostenfreie Beratung zu sozialrechtlichen Fragen.

Hier erhalten Sie Adresslisten und Kontaktdaten von Beratungsstellen:

- www.krebsinformationsdienst.de
- Telefonisch unter 0800 – 420 30 40 (täglich 8–20 Uhr)

Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD)

Die UPD berät im Auftrag des Gesetzgebers rund um das Thema Gesundheit. Dazu gehören auch sozialrechtliche Fragen.

Kontaktmöglichkeiten:

- Bundesweites Beratungstelefon: 0800 – 0 11 77 22 (kostenfrei aus dem dt. Festnetz)
- www.patientenberatung.de
- Im Internet: www.deutsche-rentenversicherung.de

Deutsche Krebshilfe (DKH)

Auch das Infonetz Krebs der DKH berät bei sozialrechtlichen Fragen. Darüber hinaus können Sie beim Härtefonds Unterstützung in finanziellen Notlagen beantragen.

Kontaktmöglichkeiten:

- Beratungsdienst Infonetz Krebs: 0800 – 80 70 88 77 (Montag–Freitag, 8–17 Uhr)
- krebshilfe@infonetz-krebs.de
- Härtefonds: 0228 – 7 29 90 94, E-Mail: haertefonds@krebshilfe.de
- www.krebshilfe.de

Es gibt für Patientinnen und Patienten noch zahlreiche weitere Beratungsmöglichkeiten.

Mehr unter: www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/iblatt/iblatt-sozialrecht.pdf

Glück trotz Krebs

Geht das? Na klar!



Interview
mit Glücksforscher
Prof. Dr. med.
Malek Bajbouj

*P*rofessor Malek Bajbouj arbeitet als Psychiater und Neurowissenschaftler an der Berliner Charité. Ein wichtiger Fokus seiner Tätigkeit ist die Frage, wie Emotionen, emotionales Gedächtnis und emotionale Kompetenzen im menschlichen Gehirn repräsentiert werden und wie man diese Repräsentationen zu therapeutischen Zwecken beeinflussen kann. Wir haben ihn gefragt, ob Glück trotz einer schweren Krankheit wie Krebs möglich ist.



Prof. Dr. med. Malek Bajbouj ist Professor für Psychiatrie und Affektive Neurowissenschaften. Er ist ärztlich und wissenschaftlich an der Charité Berlin tätig.

Professor Bajbouj, zunächst einmal die Frage: Was ist Glück? Tatsächlich ist gerade diese scheinbar banale Frage nicht leicht zu beantworten. Denn beim Glück handelt es sich um ein ganz individuelles Empfinden. Wir verwenden lieber das Wort „Wohlbefinden“. Glück ist ein eher kurzes positives Gefühl. Wohlbefinden hingegen ist auf Langfristigkeit ausgelegt. Und man kann selbst etwas dafür tun.

Es gibt sogar ein eigenes Forschungsfeld dafür, die „Glücksforschung“, in dem auch Sie schon seit Jahren aktiv sind. Was machen Glücksforscher? Es handelt sich dabei um ein sehr breites Feld. Wir befassen uns zum einen mit kurzfristigen positiven Emotionen. Forscher in diesem Feld schauen beispielsweise was passiert, wenn Menschen sich verlieben, im Lotto gewinnen oder sich nach dem Drogenkonsum in Rauschzuständen befinden. Sie untersuchen aber auch die psychologischen Vorgänge nach 50 Jahren Ehe.

Sie beschäftigen sich mit Fragen wie: Was passiert im Gehirn, wenn Menschen Glück oder Wohlbefinden beschreiben? Was kann man selber machen, um diese Gefühle zu empfinden? Wie kann man positive

Gefühle induzieren, zum Beispiel auch durch externe Maßnahmen? Was passiert mit dem Immunsystem? Was geschieht auf biologischer oder soziologischer Ebene?

Es gibt viele verschiedene Wege und Definitionen, Glück oder Zufriedenheit zu klassifizieren und allgemeingültige Prinzipien zu entwickeln. Das macht dieses Forschungsfeld so interessant und vielseitig.

Glück zu empfinden, wenn man eine schwere Krankheit wie Krebs hat, ist sicherlich für viele Betroffene nicht so einfach. Wie sehen Sie das: Glück trotz Krebs – kann das funktionieren?

Ja, das kann es. Jedoch mit einer Einschränkung: es braucht den passenden Zeitpunkt.

In der Psychoonkologie haben wir damit jeden Tag zu tun. Frisch nach der Diagnose sind die meisten Patientinnen und Patienten verzweifelt und hadern mit dem Schicksal. Das ist dann der falsche Zeitpunkt, um über „Glücksstrategien“ nachzudenken. Ebenso, wenn man gerade mit den Nebenwirkungen einer belastenden Therapie zu tun hat.

Bei der Frage, wie die Betroffenen zum Glück zurückfinden, bin ich in meinem beruflichen Alltag oft eher Schüler als Lehrer. Ich habe erlebt, wie Menschen in schwierigen Situationen und trotz schwerem Schicksal oder gar begrenzter Lebenszeit aktiv Situationen aufsuchen, die sie noch erleben möchten und die sie glücklich machen. Das sind dann oft Erlebnisse mit anderen Menschen. Wir wissen: intakte soziale Netzwerke machen glücklich und werden darum aktiv aufgesucht und gepflegt. Die Zeit, die

Glück im Sinne von Optimismus hat einen Einfluss auf das Immunsystem.

verbleibt, wird viel intensiver genutzt. Handy oder Fernsehen sind nicht mehr so wichtig. Es geht vielmehr darum, aktiv Begegnungen zu schaffen, die Freude bereiten. Diese sehen bei jedem Menschen anders aus. Die innere Bereitschaft dafür steigt häufig ganz von allein und ohne professionelle Hilfestellung.

Welchen Einfluss hat das Glück auf den Körper? Wie hängen Glück und Gesundheit zusammen?

Die Studienlage ist insgesamt uneinheitlich. Es gibt aber eine Reihe von Studien, die einen Zusammenhang belegen. Glück im Sinne von Optimismus hat einen Einfluss auf das Immunsystem. Es senkt zum Beispiel das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen. Optimistische Menschen haben bei schweren Er-

therapie ist es darum, gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten ein „positives Mindset“ zu entwickeln, was sich dann wiederum häufig bei den Krankheitsverläufen wieder spiegelt.

Welche einfachen Methoden empfehlen Sie Patientinnen und Patienten, um während oder nach einer schweren Krankheit wieder etwas Glück zu finden?

Agieren“, sprich, sich dem Schicksal nicht einfach hinzugeben sondern anstehende Herausforderungen aktiv anzugehen und zu bewältigen. „Ich bin Herr meines Lebens. Ich gehe Probleme aktiv nacheinander an.“ – so sollte das Motto lauten. Es hilft oft, dem Leben einen Sinn zu geben. Dieser kann in der Religion liegen, darin, etwas zu schreiben, oder etwas ganz anderes sein. Jeder kann seinen Weg finden.



krankungen häufig bessere Verläufe und erholen sich schneller. Studien aus der Onkologie belegen, dass Optimismus zu einem höheren Maß an Lebensqualität führen kann.

Ob positiv oder negativ eingestellt – man bekommt oft das, was man erwartet. Ein Hauptziel der Psycho-

Das ist individuell verschieden und auch kulturabhängig. Es gibt ein paar allgemeine Anregungen, die jedoch auch unabhängig von Krebserkrankungen helfen können: ich empfehle Betroffenen, soziale Netzwerke zu pflegen, das Leid nicht in sich hineinzufressen und sich auszutauschen. Wichtig ist auch das „selbstwirksame

Professor Bajbouj, wir danken Ihnen für das Gespräch und sind gespannt auf neue Erkenntnisse aus der Glücksforschung.

Das Interview führte Bettina Neugebauer

Qigong bei Krebs

Qigong – ausgesprochen Chigong – ist eine mehr als 2000 Jahre alte chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur „Kultivierung von Körper und Geist“. Sie ist fest in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) verankert.

Der sanfte Weg zu mehr Wohlbefinden

Was macht man bei Qigong?

- Qigong beinhaltet:
 - Atemübungen
 - Körper- und Bewegungsübungen
 - Konzentrationsübungen
 - Meditationsübungen
- Geübt wird für gewöhnlich in der Gruppe unter Anleitung einer Übungsleiterin bzw. eines Übungsleiters.
- Wichtig: Krebspatientinnen und -patienten sollten nur von speziell qualifizierten Qigong-Kursleitern oder -Lehrern angeleitet werden, die durch eine anerkannte Fachgesellschaft ausgebildet wurden.

Was bewirkt Qigong?

- Qigong wirkt sich sowohl auf körperlicher als auch auf seelischer Ebene aus:
 - löst körperliche und seelische Anspannungen
 - kann Therapie-Nebenwirkungen abschwächen
 - lindert Schmerzen
 - stärkt das Immunsystem und die Regenerationsfähigkeit
 - kräftigt den Bewegungsapparat
 - hat positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System
 - entspannt und verbessert die Atmung
 - stärkt die Selbstheilungskräfte
- Bei jedem kann sich Qigong anders auswirken. Jeder macht seine eigenen Erfahrungen damit. Probieren Sie es aus!



Inwiefern eignet sich Qigong für Krebspatienten?

Die Übungen lassen sich an den individuellen Gesundheitszustand anpassen.

- Es gibt unterschiedlichste Übungen, die im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen ausgeführt werden.
- Eine besonders geeignete Qigong-Form für Krebspatienten ist das sogenannte Guolin Qigong.

Wann ist für Krebspatienten der richtige Zeitpunkt, um Qigong zu erlernen?

Das ist abhängig vom jeweiligen Befinden, kann aber prinzipiell immer begonnen werden. Die Bayerische Krebsgesellschaft empfiehlt:

- bereits während der Chemotherapie oder Bestrahlung
- insbesondere in der Zeit der Nachsorge
- ein Leben lang, zur allgemeinen Prävention

(BN)

Das Leben und die Kunst feiern

Beim
Welteierstock-
krebstag 2019
in Berlin

Am 12. Mai wurde bei herrlichem Wetter der siebente Welteierstockkrebstag gefeiert, der dieses Jahr ganz im Zeichen der Kunst stand. Die Gäste erfreuten sich an einem abwechslungsreichen Vortragsprogramm sowie Workshops und Mitmachaktionen. Highlight der Veranstaltung war die Preisverleihung im Rahmen des Wettbewerbs „Malen gegen Eierstockkrebs“.



Die Stühle reichten dieses Jahr kaum aus für die zahlreichen Besucherinnen und Besucher des Welteierstockkrebstages. 170 Teilnehmer, darunter Patientinnen und Angehörige, Ärztinnen und Ärzte, Therapeutinnen und Therapeuten sowie Künstlerinnen und Künstler fanden sich in dem lichtdurchfluteten Senatssaal der Humboldt-Universität in Berlin ein. Ein dichtes, informatives und kreatives Programm beleuchtete aus verschiedenen Blickwinkeln das Leben mit Eierstockkrebs. Neben aktuellen Entwicklungen in der Eierstockkrebstherapie standen die Kunst und der bundesweite Kunstwettbewerb „Malen gegen Eierstockkrebs“ im Fokus des diesjährigen Aktionstages. Eine Experten-Jury sowie ein öffentliches Online-Voting kürten vier Gewinnerinnen.

Während der Parade zum Berliner Dom leuchtete die Kunst dem strahlend blauem Himmel entgegen. Farbenfroh hob sich die gemeinsam gestaltete Leinwand vom Berliner Straßenbild ab. Bunte petrol- und orangefarbene Luftballons stiegen in die Luft – ein hoffnungsvolles Zeichen der Leichtigkeit und Lebensfreude, insbesondere angesichts des tiefgreifenden Themas. »

„Malen gegen Eierstockkrebs“

Das sind die Sieger

Insgesamt wurden über 130 beeindruckende Bilder für den Malwettbewerb eingereicht. Leitmotiv dabei war das Thema „Lebensräume“. Egal ob Malerei, Grafik oder Zeichnung – bei den verwendeten Techniken und Materialien gab es keine Vorgaben oder Einschränkungen.

1. PREIS

IN DER KATEGORIE 1 „HERZ BERÜHREND“:
PAZ LAVIE



1. PREIS

IN DER KATEGORIE 2
„FÜR DIE KUNSTTHERAPIE INSPIRIEREND“:
ISOLDE BREER



1. PREIS

IN DER KATEGORIE 3 „EINFACH SCHÖN“:
RONJA HERRMANN



1. PREIS

IN DER KATEGORIE 4 „AUFMERKSAMKEIT SCHAFFEND“:
ANJA BARTH, „VERGEBUNG“



Zielsetzung der Aktion war es, malerisch Hoffnung, Kraft und Inspiration auszudrücken und diese Emotionen in die Behandlungsräume in Praxen und Kliniken zu tragen. Eine Auswahl der eingesendeten Bilder soll final Kliniken, Ambulanzen oder medizinischen Praxen als Ausstellungsobjekte kostenlos für eine gewisse Zeit zur Verfügung gestellt werden, sodass die Bilder den Menschen präsentiert werden, für die sie Kraft- und Inspirationsquelle sein sollen: den Patientinnen, deren Angehörigen, Begleitern sowie Therapeuten.

Die Siegerinnen der Kategorien 1 bis 3 wurden durch ein öffentliches Online-Voting ermittelt, die der Kategorie 4 durch eine namhafte Jury bestehend aus Persönlichkeiten des öffentlichen Kunstbetriebes. »



Einen Überblick über alle Einsendungen und weitere Informationen erhalten Sie auf www.stiftungeierstockkrebs.de/kunstwettbewerb/



Der nächste Welteierstockkrebstag findet am 10.5.2020 in Berlin statt.

Livestream & Video-Dokumentation

Sie konnten nicht dabei sein oder möchten die Inhalte eines Vortrages noch einmal hören? Die Stiftung Eierstockkrebs hat den Welteierstockkrebstag 2019 in der Humboldt-Universität für Sie aufgezeichnet. Ebenso die bunte Parade zum Berliner Lustgarten. Auf dem YouTube Kanal der Stiftung finden Sie das Video dazu: Geben Sie auf www.youtube.com im Suchfeld einfach die Schlagworte „Welteierstockkrebstag 2019“ oder „Parade gegen Eierstockkrebs zum Berliner Dom – 12. Mai 2019“ ein.

Die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs bedankt sich herzlich bei allen Gästen, Referenten, Unterstützern, Sponsoren, Organisatoren, Teilnehmern und Beteiligten für diesen besonderen Tag, den alle noch lange in Erinnerung behalten werden!

Spende Dein Dinner!

einladen



kochen



genießen



spenden



Charity SMS
Unterstütze die Arbeit der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs mit einer Charity SMS (€ 5,00 zzgl. SMS-Kosten), Stichwort „ESK“, an die Nummer
81190

AVISOMed GmbH | medizin+media, Solmsstraße 24, 10961 Berlin

Zu Gunsten der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs

Spende Dein Dinner!

Lade deine Freunde zu einem schönen Abendessen zu dir nach Hause ein. Bereite das leckere Rezept von Sternekoch Hans-Peter Wodarz zu – am besten gleich zusammen mit den Freunden, denn gemeinsames Kochen macht Spaß.

Im Anschluss das Dinner mit einem guten Wein und frischem Wasser genießen, den Freunden von der „Spende Dein Dinner“ Idee, dem guten Zweck und der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs erzählen und spenden. Dazu brauchen alle nur ihr Handy nehmen, unter SMS die Zahlen 81190 und im Textfeld die Buchstaben ESK eintippen, abschicken, fertig!

Die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs sagt Dankeschön!



Deutsche Stiftung Eierstockkrebs
c/o Prof. Dr. med. Jalid Sehouli
Charité, Campus Virchow Klinikum
Augustenburger Platz 1
13353 Berlin
www.stiftungeierstockkrebs.de

PALAZZO Restaurant-Theater
Berlin – Hamburg – Nürnberg –
Stuttgart – Wien – Graz – Amsterdam
www.palazzo.org

Eine Idee & Initiative von **aviso** med
medizin & media

„Entenbrust mit Pfirsichen“

Rezept für 4 Portionen
von Sternekoch
Hans-Peter Wodarz

Portweineigen:

2 Flugenten
1/2 Bund Suppengrün
1 Zwiebel
2 Zweige Thymian
1 EL Tomatenmark
4 Pfirsiche (ca. 500g)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Schalotte
60 g Butter (eiskalt)
1/2 TL scharfer Senf
2 cl Rotwein
2 cl roter Portwein
Zitronensaft



Hans-Peter Wodarz,
Koch, Gastronom und Veranstaltungs-
manager, Gründer des Restaurant-
Theaters PALAZZO und Inhaber
zahlreicher Restaurants

Zubereitung

Bei beiden Enten die Flügelenden im Gelenk durchschneiden. Die Entenbrust mit der Hand fest fassen und etwas zusammendrücken, Brust samt Flügel mit einem scharfen Messer abschneiden. Den Brustbügel mit kleinen Schnitten freilegen, nach außen knicken und an den Knickstellen abschneiden. Die Flügelreste auf der Rückseite der Brust mit Küchengarn fest zusammenbinden. Entenbrüste abgedeckt kühl stellen. Die Entenschenkel vom Körpergerüst schneiden und für ein anders Gericht aufbewahren (evtl. einfrieren).

Für die Sauce die Knochengerüste (Karkassen) und Flügelenden zerhacken. Suppengrün putzen, waschen und grob zerkleinern, gepellte Zwiebel grob zerteilen. Knochen und Gemüse mit einem Zweig Thymian kräftig anrösten dann im Backofen bei 250 Grad (Gas: 5-6) 25 bis 30 Minuten rösten. Das Fett abgießen und aufbewahren. Das Tomatenmark in den Bratensatz geben und kurz anschwitzen, 1 Liter Wasser dazu gießen, alles im offenen Topf 2 Stunden leise kochen lassen, dann durch ein Sieb gießen und auf 200 ccm Fond einkochen lassen.

Die Pfirsiche häuten und rundherum einmal bis auf den Stein einschneiden. Die Pfirsichhälften gegeneinander drehen und voneinander lösen, Steine herausnehmen und beiseite legen. Die Pfirsichhälften einmal durchschneiden, die acht schönsten Viertel beiseitelegen, die anderen klein schneiden.

Die Entenbrüste salzen und pfeffern. Den Backofen auf 225 Grad (Gas: 4) aufheizen. Die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in 2 EL Entenfett anbraten, dann auf mittlerer Einschubleiste in den Ofen schieben. Nach 10 Minuten die Brüste umdrehen und weitere 10 bis 15 Minuten weiterbraten, dabei ein paarmal mit Fett beschöpfen. Fertige Entenbrüste 5 Minuten warm stellen dann von den Knochen lösen und jede Brusthälfte in drei Stücke schneiden.

Während das Fleisch gart, für die Sauce die gepellte Schalotte in Ringe schneiden, in 30 g Butter andünsten, Senf und Thymian zugeben. Mit Rotwein und Portwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Dann den Fond, den Pfirsichkern und die Pfirsichstücke dazugeben und etwas einkochen lassen. Durch ein Sieb gießen, die restliche Butter in Stückchen darunter schlagen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Pfirsichviertel darin erwärmen. Mit der Entenbrust auf gut vorgewärmten Tellern anrichten.



Weitere Informationen und Bestellmöglichkeit: stiftungeierstockkrebs.de/bauchgefuehle
Preis: 15,00 €

Bauchgefühle

Herausgegeben von Jalid Sehouli
und Jutta Vinzent

Mit Schreiben zu mehr Wissens- und Lebenskraft

Gedanken von Jalid Sehouli

*„Schreiben ist Tanzen,
Schreiben ist sich und andere berühren;
Schreiben ist Schweigen und Sprechen zugleich,
Schreiben ist Leben.“*

(aus dem Buch: Diehm, Michaud, Sehouli,
„Mit Schreiben zu neuer Lebenskraft“)

Schreiben ist mein Lebenselixier und mein engster Freund. Schreiben schenkt mir meinen intimsten Lebensraum und lässt mich mit mir selbst sprechen. Schreiben ermöglicht mir, mir selbst zuzuhören. Schreiben macht mir meine bekannten und unbekanntes Gesichter sichtbar, und dies meist erst am Ende eines Absatzes. Ich genieße den Rhythmus meiner Zeilen. Spüre meine Finger, meinen Verstand und mein Herz zugleich. Und braucht denn Schreiben überhaupt den Verstand, oder doch nur das Herz? Es ist sicher kein Zufall, dass die Hand das Herz aus jeder Position berühren kann und selbst den leisen Herzschlag erfühlen kann. Erst vor wenigen Wochen fragte mich ein aufgeweckter kleiner Junge, was ich lieber sei, „Arzt oder Schriftsteller?“. „Das kann ich gar nicht richtig sagen“, antwortete ich und fügte hinzu, „dass ich mir ohne die Literatur meinen Arztberuf nicht mehr vorstellen kann“. Schreiben kann Menschen von ihrer Maske befreien, Schreiben kann den hektischen Klinikalltag entschleunigen und dabei helfen, seine Farben und Laute zu reflektieren und den notwendigen Platz für die eigenen Emotionen zu schaffen.

Dieses großartige Buch entstand, weil sich Menschen auf den Weg machten, ihre Gedanken und Gefühle festzuhalten und diese für andere lesbar und nutzbar zu machen. Dafür möchte ich den Autorinnen und Autoren danken, dass sie uns an ihren Einsichten und Erfahrungen teilhaben lassen. Auch die Wissenschaft wäre undenkbar, wenn sie nicht auf Erfahrungen anderer bauen könnte. Fortschritt ohne Integration der Erfahrungen anderer ist nicht möglich.

Dieses wunderbare Buch soll Mut geben. Mut, anderen zuzuhören, mit sich selbst ins Gespräch zu kommen, sowie Gedanken und Gefühle zu

teilen. Schreiben bietet die Möglichkeit, Angst sichtbar zu machen, sie mit Buchstaben festzuhalten und aus verschiedenen Perspektiven betrachten zu können. Schreiben erlaubt es, die eigene und fremde Angst zu beschreiben ohne sie gleich zu bewerten. Angst ist menschlich. Angst will aber auch lähmen – eine Lähmung, die Schreiben und Lesen aufheben können. Schreiben ist menschlich. Worte brauchen andere Worte, so wie Menschen andere Menschen brauchen. Daher war es die logische Konsequenz, dass sich die einzelnen Texte aus dem Literaturwettbewerb zu dieser Anthologie zusammenfinden.

Die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs dankt den Autorinnen und Autoren und ihrer Unterstützung unseres Ziels, die Diagnose Eierstockkrebs zu enttabuisieren. Dieses Buch ist Ausdruck unserer Philosophie, über das Tun, die Aktion, über Mode, Musik, Malerei und Literatur in Dialog zu kommen und damit auch die Grenzen zwischen Betroffenen, Angehörigen, Unterstützern und professionellen Helfern zu verwischen. Schreiben kann viel bewirken – bei einem selbst und bei anderen. Literatur und Medizin sind sich näher, als es der erste Anschein vermittelt. Literatur und auch die anderen Künste waren früher integraler Bestandteil des heilenden und helfenden Wirkens. Schon Lehrer wie Hippokrates (um 460 n. Chr.) und Avicenna (980–1037) betonten die Notwendigkeit eines holistischen bzw. agnostischen Ansatzes. Medizin begann mit dem Sprechen, wie auch die Literatur. Medizin und Literatur sind viel älter als jegliche Art des Schreibens und der Schrift, und so sollten sich beide Zünfte vielleicht wieder stärker auf ihre Ursprünge besinnen und sich wieder annähern. Diese Annäherung kann sowohl für die Patienten als auch für die Behandler nützlich sein.

Der wohl bekannteste deutsche Literaturkritiker Marcel Reich-Ranicki sagte einst: Literaten und Mediziner sind „Fachleute für menschliche Leiden.“ Ärzte und Schriftsteller lieben die Beobachtung und suchen den Dialog. Seit einigen Jahren kehrt die Literatur wieder in die wissenschaftsbasierte und technisierte Medizin zurück. Die Rede ist von „Narrativer Medizin“, die die verschiedenen Facetten der Literatur sowohl für die Patienten als auch für das Lehren und Verstehen nutzt. Narrativ meint unter Verwendung von Literatur und des Erzählens für die Medizin neue Perspektiven im Umgang von Gesundheit und Krankheit für Patienten, aber auch Ärzte und Studierende zu ermöglichen.

Deshalb bin ich auch stolz darauf, dass es mir 2017 gelang, mit Unterstützung der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs das Kreative Schreiben für Patientinnen in der Charité zu etablieren und sogar ein Buch für Patientinnen und Angehörige mit den Schreibtherapeutinnen Susanne Diehm und Jutta Michaud und der Ärztin, Malerin und Illustratorin Adak Pirmorady zu veröffentlichen (Kösel-Verlag, 2019).

Denn Literatur und Schreiben können sowohl die Sprachlosigkeit der Behandler als auch die der Patienten und ihrer Angehörigen beleuchten und vielleicht durchbrechen. Literatur kann zudem die Sicht der Patienten sichtbar machen. Heute gilt die Patientenperspektive bei der Bewertung des Nutzens medizinischer Maßnahmen (patient reported outcomes) eine bedeutsame Rolle.

*Schreiben
ermöglicht mir,
mir selbst
zuzuhören.*



Prof. Dr. med. Jalid Sehouli,
Direktor der Klinik für Gynäkologie der Charité-Universitätsmedizin Berlin (Campus Virchow-Klinikum, Campus Benjamin Franklin),
Leiter des Europäischen Kompetenzzentrums für Eierstockkrebs

So beschrieb es der Psychiater und Schriftsteller Alfred Döblin (1878-1957). Ein weiteres wunderbares Beispiel hierfür ist das berührende und motivierende Comic über ihre Erfahrungen als Patientin mit Eierstockkrebs von Anna Faruqi, Filmemacherin und Zeichnerin aus Berlin, welches im bebra Verlag erschienen

ist und die Schrift und die Zeichnung nutzt, um ihre Emotionen und Gedanken zu artikulieren.

Es ist wahre Literatur, wenn ein Buch Menschen zum Sprechen bewegt, mit sich selbst und mit anderen. In diesem Sinne hoffe ich sehr, dass diese großartigen Geschichten und

Gedichte uns dabei unterstützen, aufeinander zuzugehen und nach verbindenden Wörtern zu suchen.

Dieses Buch erzählt die Geschichten außergewöhnlicher Menschen und stellt eine wahre Schatzkammer dar. Schöpfen Sie aus diesem kostbaren Fundus. Sie werden reich belohnt.

Das Buch zum Eierstockkrebs – eine ganz andere Therapie

Von Jutta Vinzent



um Heilung, aber auch um den Tod. Die Themen werden erschütternd, tragisch-komisch, aber auch witzig erzählt. Gefühle, die unausgesprochen durch die Zeilen drängen – die Trauer, die Verzweiflung, die Suche nach Halt – berühren einen bis tief ins Herz, machen Mut, stärken die Lebenskraft, aber auch das Wissen um den Eierstockkrebs und schaffen Solidarität mit anderen.

LaienschreiberInnen griffen zur Feder und haben ihre Betroffenheit in Worte verwandelt, sie haben aus dem Bauch heraus über Eierstockkrebs geschrieben, und zwar Patientinnen, Angehörige sowie Freunde und Freundinnen von Patientinnen, ÄrztInnen, medizinisches Pflegepersonal und TherapeutInnen. In Erzählungen, in Erfahrungsberichten und in Gedichten wird das Leben als Erleben aufgegriffen. Deutlich wird immer wieder, dass das Leben zu einem Leben aus Leidenschaft wird, gerade dann, wenn bewusst wird, dass es nur eines gibt. Denn in dem Wort „Leidenschaft“ steckt nicht nur Begeisterung und Hingabe, sondern auch das Leid. Ein bekanntes Sprichwort heißt: Wir alle haben zwei

Wie gehen eigentlich andere mit der Diagnose Eierstockkrebs um? Mit der Diagnose, dem Haarausfall, möglichen Rückfällen? Als Patientin scheint man nicht müde zu werden, Lebensgeschichten von anderen zu hören. Sie können aufbauen, im Alltag helfen mit dem Krebs umzugehen.

In den Kurzgeschichten und Gedichten in „Bauchgefühle“ geht es um die Krebsdiagnose und Krebsbehandlung, den Alltag einer Krebspatientin,

Jutta Vinzent studierte Literatur, Philosophie und Kunstgeschichte in München, Köln und Cambridge. Seit 2001 forscht, lehrt und publiziert sie an der University of Birmingham (GB) über die künstlerische Emigration und das Ausstellungswesen in der Moderne. Aktuell ist sie Fellow am Max-Weber-Kolleg für kultur- und sozialwissenschaftliche Studien, Erfurt. Die 51-jährige ist verheiratet und hat zwei Kinder. Seit 2011 lebt sie mit der Diagnose Eierstockkrebs und wird an der Charité behandelt.

Leben. Unser zweites beginnt dann, wenn wir realisieren, dass wir nur eines haben.

Anlass der Textsammlung war der erste Literaturwettbewerb der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs 2018. Die Jury war hochrangig besetzt. Dieses Buch stellt nun eine stellvertretende Auswahl für all die vielfältigen, bezaubernden Einsendungen dar.

Lesen kann therapeutisch wirken, als Versöhnung mit der eigenen Geschichte. Über einen „eigenen“ oder „fremden“ Text kann Gefühlen ein Sprachraum eröffnet werden: als Hilfestellung bei dem Versuch, das Unfassbare in Worte zu fassen, oder als Möglichkeit, in den Worten anderer sich selbst zu erkennen – weil sie genau das treffend aussprechen, was man selbst nicht fassen kann. Daher gibt dieses Buch keine Ratschläge im üblichen Sinne, sondern lädt ein, Anteil zu nehmen an anderen, um selbst mit dem Krebs besser umgehen zu können, ein stilles Angebot, was ganz persönlich beim Lesen oder Vorlesen wirken kann.

Falls Sie selbst einen Text haben, können Sie ihn zur Schatzkiste der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs hinzufügen. Diese hat die Stiftung eingerichtet, um die Beiträge zum Literaturwettbewerb, die aus Mangel an Platz nicht im Buch veröffentlicht werden konnten, zu präsentieren. Dort können Sie auch Ihren hinzufügen und damit anderen helfen.

Link zur Schatzkiste:
stiftungeierstockkrebs.de/schatzkiste

Schicken Sie Ihren Text
an die folgende E-Mail:

info@stiftung-eierstockkrebs.de



Depesche Literatur: Berlin-Marrakesch-Tanger

Ein literarischer, künstlerischer und kulinarischer Rundgang mit J. Sehouli

In der 2. Ausgabe der Depesche Literatur des Kösel Verlags informiert Prof. Dr. med. J. Sehouli über seine aktuellen literarischen Aktivitäten.

Themenübersicht:

- „Von der Kunst, schlechte Nachrichten zu überbringen“
- „Marrakesch“
- Nachruf Mohamed Al Ferane
- „Und von Tanger fahren die Boote nach Irgendwo“
- Zu Besuch in der Librairie Des Colonnes
- Neues Buch: „Mit Schreiben zur Lebenskraft“
- Neues Buch: „Bauchgefühle – Leben aus Leidenschaft“
- Das besondere Kochrezept
- Auf der Suche nach Farben

Hier können Sie die Depesche Literatur bestellen:

info@avisomed.de

DIWA



WAS GIBT ES NEUES IM JAHR 2020?

Die Facebook-Community „DIWA – Du, Ich, Wir, Alle“ wächst weiter: mit aktuell 2.195 Abonnenten und 2.150 „Gefällt mir“-Angaben. Auch im Jahr 2020 hat DIWA wieder Großes geplant. Wichtigstes Highlight ist sicherlich der Welteierstockkrebstag (weitere Infos auf S. 43), der per Livestream übertragen wird. Ebenso kann sich die Community auf Kongressberichte zum Beispiel vom SGO (Society of Gynecologic Oncology), ASCO (American Society of Clinical Oncology), ESMO (European Society for Medical Oncology), sowie vom Deutschen Krebskongress freuen. Darüber hinaus wird es 2020 ein neues Interviewformat geben. Dabei werden komplizierte Themen in 3 Minuten einfach erklärt: von Experten aus allen Fachbereichen.

Schauen Sie doch gleich mal rein und werden Sie Teil der DIWA-Community. Helfen Sie uns dabei, das Netzwerk weiter auszubauen und mit Leben zu füllen: facebook.com/DIWA.community

ANZEIGE



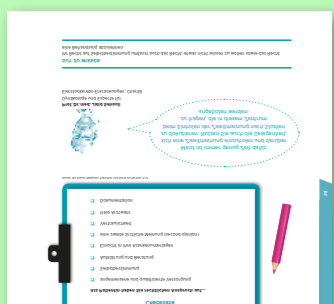
Eierstock-, Eileiter- und Bauchfellkrebs und andere bösartige Tumoren des Eierstocks: 100 Fragen – 100 Antworten. Ein Buch für Patientinnen und Angehörige
Autor: Prof. Dr. med. Jalid Sehoul
ISBN: 978-3867480000
akademos Wissenschaftsverlag



Krebs und Kinderwunsch: 100 Fragen – 100 Antworten
Autoren: Dr. med. Andreas Jantke, Prof. Dr. med. Kai J. Bühling, Prof. Dr. med. Jalid Sehoul
ISBN: 978-3-86748-008-6
akademos Wissenschaftsverlag



Von der Kunst, schlechte Nachrichten gut zu überbringen
Autor: Prof. Dr. med. Jalid Sehoul
ISBN: 978-3466347025, Kösel-Verlag



Mein Wissen ist meine Chance – Mein persönlicher Therapiebegleiter
Autoren: Prof. Dr. med. Jalid Sehoul und Andrea Krull
Bestellbar bei der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs

BÜCHER & WEBSITES

für Patientinnen und Interessierte



Medikamente gegen Eierstock-, Eileiter- und Bauchfellkrebs: Wirkungen und Nebenwirkungen
Autor: Prof. Dr. med. Jalid Sehoul
akademos Wissenschaftsverlag, Neuauflage 2019



Eierstockkrebs, Ratgeber für Patientinnen und Angehörige
Autoren: Prof. Dr. med. Jalid Sehoul und Prof. Dr. med. Werner Lichtenegger
ISBN 978-3867480031
akademos Wissenschaftsverlag



Mit Schreiben zur Lebenskraft – Ein Übungsbuch für Frauen mit Krebserkrankungen
Von: Susanne Diehm, Jutta Michaud und Prof. Dr. med. Jalid Sehoul, mit Illustrationen von Dr. Adak Pirmorady
Bestellbar bei der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs



Krebs Kung Fu: Eine Geschichte vom Kampf gegen den Krebs
Autorin: Anna Faroqhi
ISBN: 978-3861247036, bebra verlag

Unsere TESARO-Werte



„Das TESARO-Team entwickelt mit großer Leidenschaft innovative Arzneimittel für Patienten, die sich mutig dem Kampf gegen Krebs stellen. Wir arbeiten intensiv daran, unsere Produktpalette durch Partnerschaften weiterzuentwickeln und zu festigen, um zu gewährleisten, dass wir den Anforderungen der Onkologie jetzt und auch in Zukunft gerecht werden können.“
– Lonnie Moulder, CEO –



Website der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs
www.stiftungeierstockkrebs.de



Eierstockkrebs Deutschland e.V. - Website der deutschlandweiten Selbsthilfegruppen bei Eierstockkrebs
www.eskd.de



Informationen und Hilfsangebote zum Thema erblich bedingter Eierstockkrebs
www.brca-netzwerk.de

NEUES AUS DER STIFTUNG

ZWEI NEUE GROSSPENDER FÜR DIE STIFTUNG

Die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs sagt DANKE an die amedes-Gruppe und die Sparda Bank: für Spenden in Höhe von insgesamt 35.000 Euro.

Interview mit Juliane Ahlers, Leiterin des Bereichs Kommunikation bei der amedes-Gruppe, über die Zusammenarbeit mit der Stiftung

Frau Ahlers, die amedes-Gruppe unterstützt seit Anfang 2019 die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs. Was ist Ihre Motivation dabei, und unterstützen Sie schon länger ähnliche Projekte?

„Wir wünschen uns eine langfristige Partnerschaft“

amedes ist ja im medizinischen Umfeld tätig. Deshalb ist soziales Engagement für uns schon immer eine Selbstverständlichkeit. Unsere Labore und Praxen in den verschiedenen Regionen Deutschlands unterstützen lokal viele kleinere und größere gemeinnützige Organisationen mit sehr verschiedenen Anliegen. Überregional haben wir unsere Kräfte gebündelt und fördern seit einigen Jahren wenige ausgewählte Partner, bei denen das Thema Gesundheit im Fokus steht und die bundesweit arbeiten.

Wie sind Sie auf die Stiftung aufmerksam geworden?
Über eine der vielen Aktionen. Ich glaube es war der Welteierstockkrebstag in Berlin. Mit Professor Sehoulis haben Sie natürlich ein sehr bekanntes Gesicht im Vorstand. Er ist aber nicht nur das Gesicht, sondern bringt sich auch persönlich stark ein. Auf der Parade beim Welteierstockkrebstag zum Beispiel marschiert er vorne weg, in Video-clips in den sozialen Medien berichtet er in einfachen Worten über Erfolge in der Forschung. Er ist sehr nah an den Patientinnen. Diese Nähe und das Herzblut, mit dem in der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs

daran gearbeitet wird, das Leben von Eierstockkrebspatientinnen zu verbessern, hat uns beeindruckt und tut es immer noch.

Was ist das Tätigkeitsfeld von amedes?

Wir sind ein bundesweites Netzwerk von Laboren und Praxen und bieten medizinisch-diagnostische Dienstleistungen für Patienten und Ärzte. Ein besonderer Schwerpunkt unserer

Arbeit liegt auf der Gynäkologie, wo wir Diagnostik und Therapie ganz besonders eng verknüpfen können.

Die Stiftung hat zwei tolle Spenden in diesem Jahr erhalten. Welche Projekte unterstützen Sie damit und was erhoffen Sie sich für die Betroffenen?

Mit unserer ersten Spende haben wir den bundesweiten Kunstwettbewerb „Malen gegen Eierstockkrebs“ unterstützt. Die dort eingereichten Kunstwerke werden zu Kunstpaketen geschnürt und interessierten Arztpraxen und Kliniken zur Verfügung gestellt. Kreativität kann sowohl für Patientinnen als auch deren Angehörige eine große Stütze im Umgang mit der Erkrankung sein. Deshalb finden wir dieses Projekt so wunderbar.

Unsere zweite Spende hat einen sehr konkreten Nutzen: Den meisten Betroffenen und ihren Familien ist die Erkrankung Eierstockkrebs völlig unbekannt, bis sie mit ihr konfrontiert werden. Über die Erkrankung und Behandlungsalternativen Bescheid zu wissen, ist aber sehr wichtig für alle Entscheidungen, die im Laufe einer Therapie getroffen werden müssen. Wir möchten deshalb mit unserer Spende zur Realisierung von „Info-

terminals Eierstockkrebs“ in deutschlandweiten Eierstockkrebs-Kompetenzzentren beitragen. Dort finden Patientinnen und Angehörige alle derzeit verfügbaren Informationen zum Eierstockkrebs, DVDs zur Erkrankung und Therapie, Hinweise zu Veranstaltungen Studien und vieles mehr.

Die Stiftung und amedes haben eine großartige Absichtserklärung für eine langfristige Zusammenarbeit formuliert. Was wünschen Sie sich für die Kooperation?

Uns ist bei dieser Partnerschaft sehr wichtig, dass wir uns nicht nur finanziell sondern auch auf anderen Ebenen engagieren können. Zum Beispiel im Rahmen gemeinsamer Studien oder über Informations- und Fortbildungsveranstaltungen für Patientinnen und Ärzte. Die Projekte der Stiftung bieten viele Ansätze für eine solche Zusammenarbeit, davon konnten wir uns im Laufe des Jahres bereits überzeugen. Wir freuen uns deshalb sehr auf die weitere Zusammenarbeit.

Frau Ahlers, wir danken Ihnen für Ihr tolles Engagement und freuen uns auf die Zusammenarbeit.

Martin Laubisch (Vertriebsvorstand der Sparda Bank Berlin) überreicht Prof. Dr. Jalid Sehoulis am 29.8.2019 inmitten der Wanderausstellung „Ich lebe!“ einen Scheck über 15.000 Euro für die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs. Prof. Sehoulis spricht von „Gänsehaut“ – die Spende von laufender Kamera war eine Überraschung für das ganze Team.



Zurück ins Leben – Das Engagement der Sparda-Bank

Jeder Mensch wird einmal krank. Umso besser, wenn er schnell wieder gesund wird. Doch es gibt Krankheiten, bei denen die Genesung nicht ganz so einfach voranschreitet. Und Krankheiten, die fast kaum jemand außerhalb des Krankenhauses kennt: Jährlich erkranken rund 8.000 Frauen an Eierstockkrebs – einer Krebsart, bei der die Überlebenschancen dank verbesserter Therapien und spezieller Studien sehr gut sind, wenn sie rechtzeitig erkannt wird.

Um die Fortschritte in der Medizin und damit dem Überleben dieser Frauen mehr Aufmerksamkeit zu schenken, hat sich die Sparda-Bank Berlin anlässlich des weltweiten „Cancer Survivors Day“ am 2. Juni 2019 dazu entschlossen, die Wanderausstellung „Ich lebe!“ in ihren Filialräumen zu zeigen. Bis Ende Oktober 2019 tourte die Ausstellung bereits durch fünf Bankfilialen.

„Mit Bereitstellung unserer Filialräume möchten wir dieses beeindruckende Fotoprojekt der Deutschen



Prof. Dr. med. Christoph Keck, Vice President Medical Affairs, Mitglied des Vorstandes der amedes Gruppe, und Juliane Ahlers, Leiterin der Unternehmenskommunikation, übergaben am 7.11.2019 einen Spendenscheck in Höhe von 20.000 Euro an Prof. Jalid Sehoulis.

Stiftung Eierstockkrebs fördern und damit gleichzeitig auf die Überlebenschancen bei einer Krebserkrankung aufmerksam machen“, so Dirk Thiele, Pressesprecher der Sparda-Bank Berlin. „Denn neben einem Quäntchen Glück entscheiden oft rechtzeitige Aufklärung, Früherkennung sowie innovative Therapieformen über Leben und Tod der Patienten. Aus diesem Grund engagieren wir uns bereits seit 2013 im Kampf gegen die Volkskrankheit Krebs und unterstützen Vereine, Forschungseinrichtungen und gemeinnützige Organisationen mit unseren Spendengeldern.“

Durchweg positive Reaktionen

Für die Besucher der Ausstellung war

die Verbindung zwischen Bank und Fotoausstellung zunächst nicht sofort zu erfassen, berichteten die jeweiligen Filialleiter über die Reaktionen. Die imposanten Fotowände zogen auch viele Nichtkunden und Touristen an, die vom sozialen Engagement der Sparda-Bank Berlin bisher nichts wussten. Beim genauen Hinschauen eröffnete dem Betrachter die Geschichte hinter den Fotos – und alle fanden es durchweg positiv, dass das Thema Eierstockkrebs nicht weiter tabuisiert wird. Die Menschen bekamen überhaupt das erste Mal Kontakt mit dieser Krankheit und waren überrascht, dass ein Finanzinstitut das Tabuthema Krebs „zurück ins Leben“ holt. Viele von ihnen schau-

ten sich die Leinwände gedankenverloren an und waren sichtlich berührt. Das ging zum Teil so weit, dass sie Geld an die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs spenden wollten und den Filialmitarbeitern ihre eigene Lebens- und manchmal auch Krebsgeschichte erzählten.

Möglich gemacht wird die Unterstützung durch das Finanzprodukt „Gewinnsparen“ – also durch Kunden der Bank. Von jedem Gewinnspars gehen 25 Cent an gemeinnützige Krebsprojekte in den neuen Bundesländern, dem Kerngeschäftsbereich der Bank. (Sparda-Bank)

INNOVATIONSFONDS UNTERSTÜTZT DEN AUFBAU EINER SPRECHSTUNDE FÜR LANGZEITÜBERLEBENDE MIT BZW. NACH GYNÄKOLOGI- SCHER TUMORERKRANKUNG AN DER CHARITÉ

Die Klinik für Gynäkologie (Direktor: Prof. Dr. med. Jalid Sehouli) mit Zentrum für onkologische Chirurgie der Charité Berlin hat sich mit einem sehr spannenden Projekt erfolgreich bei dem Innovationsfonds des Gemeinsamen Bundesausschusses beworben.

Es geht um Forschungsarbeiten zum Thema Langzeitüberleben mit bzw. nach Eierstockkrebs und anderen gynäkologischen Tumoren. Das Projekt wird unterstützt durch die beiden Krankenkassen Barmer und Techniker. Dazu wird an der Klinik für Gynäkologie mit Zentrum für onkologische Chirurgie der Charité – Campus Virchow Klinikum (Berlin) – die deutschlandweit erste Sprechstunde für Langzeitüberlebende mit

bzw. nach gynäkologischer Tumorerkrankung eingerichtet.

Langzeitüberlebende Patientinnen mit bzw. nach folgenden Erkrankungen werden sich in der Sprechstunde vorstellen können.

- Eierstockkrebs/Eileiterkrebs/Bauchfellkrebs
- Gebärmutterhalskrebs
- Gebärmutterkörperkrebs
- Schamlippen- und/oder Scheidenkrebs

Die wissenschaftlichen Arbeiten im Rahmen dieser multidisziplinären Sprechstunde werden durch den Innovationsfonds gefördert. Ziel ist die Verbesserung der Lebensqualität und des Gesundheitszustandes der Frauen durch die (frühe) Diagnostik und Therapie von Langzeitnebenwirkungen, wie z.B. der Fatigue. Auch eine Lifestyle-Beratung zu Themen wie Ernährung und Bewegung ist geplant.

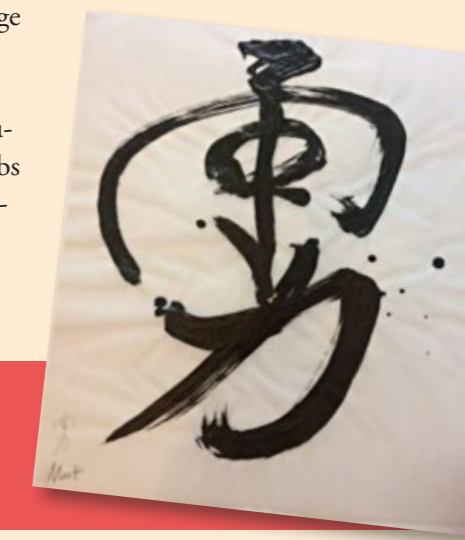
KUNST-VERSTEIGERUNG FÜR DEN GUTEN ZWECK

Erwerben Sie eine Zeichnung des Berliner Aktions-Künstlers Mike Spike Froidl gegen eine Spende, deren Höhe Sie selbst festlegen. Vorgeschlagen wird ein Betrag zwischen 50 und 100 Euro pro Zeichnung. Die Einnahmen kommen der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs zugute.

Der Künstler Mike Spike Froidl unterstützte den Welteierstockkrebstag 2019. Am Ende der „Parade gegen Eierstockkrebs“ am Berliner Dom konnten die Zuschauerinnen und Zuschauer seine eigens für die Veranstaltung entwickelte Zeichen-Performance bestaunen.

Für die aktuelle Aktion der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs übersetzt Froidl Begriffe wie „Hoffnung“, „Mut“ oder „Widerstand leisten“ in fernöstliche Kalligrafie. Die Wörter zeichnet er auf neun großformatige Papierbögen, die auf dem Boden liegen. Seine Performance ist roh und direkt, laut und feinfühlig zugleich. Die Werke sollen von Krebs betroffenen Frauen und ihren Angehörigen Inspiration, Kraft und Solidarität schenken.

Hier erfahren Sie, wie es geht:
[www.stiftungeierstockkrebs.de/
kunst-versteigerung](http://www.stiftungeierstockkrebs.de/kunst-versteigerung)



ANZEIGE

What science can do

Die AstraZeneca GmbH in Wedel/Schleswig-Holstein ist die deutsche Tochtergesellschaft des britisch-schwedischen

Pharmaunternehmens AstraZeneca PLC, London. AstraZeneca gehört mit einem Konzernumsatz von rund

25 Milliarden USD (2015) weltweit zu den führenden Unternehmen der forschenden Arzneimittelindustrie.

AstraZeneca 

Onkologische Kombinationstherapien

AstraZeneca untersucht mögliche Kombinationen aus biologischen und Small Molecule Therapien für die Behandlung von Krebs. Diese Kombinationen zielen direkt auf den Tumor ab und können dabei helfen, das körpereigene Immunsystem so zu stärken, dass es fähig ist, den Tumorzelltod selbst auszulösen.



963.232.011/16

Dabei sein und mitmachen!

Wichtige Termine für Sie

16.01.
2020

Charity ArtNight – Arts for Health

Charité Berlin

Am Donnerstag, den 16. Januar 2020 findet an der Berliner Charité erstmalig eine Charity ArtNight statt. In dem einzigartigen historischen Gebäude der Berliner Charité, der Kapelle, kreieren die Teilnehmer*innen unter Anleitung eines renommierten Berliner Künstlers ihr eigenes Kunstwerk. Die Hälfte der Eintrittskarten wird an Krebspatientinnen und Patienten, ihre Angehörigen sowie an medizinisches Fachpersonal verschenkt.

Mit dem Berliner Kick-off Event starten fünf prominente Kooperationspartner eine bundesweite Initiative: ArtNight, die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs, die Europäische Künstlergilde für Medizin und Kultur, die Klinik für Gynäkologie der Charité und yeswecan!cer möchten über den heilsamen Akt des Malens Menschen in den Dialog miteinander bringen. Der Auftakt der deutschlandweiten Aktion findet in Berlin statt.

*weitere
Termine*

im Jahr 2020

13.01.	Neujahrsempfang mit Ausstellung „Ich lebe!“	Kaiserin-Friedrich-Haus, Berlin
19.02.	BRCA Infotour	Kiel
28.02.	Ausstellung „Ich lebe“	Waldkirchen (Bayern)
16.03.	Schreibtour	Berlin
18.03.	BRCA Infotour	Magdeburg
01.04.	Schreibtour mit Ausstellung „Ich lebe!“	Essen
11.07.	BRCA Infotour	Halle
17.–20.09.	Bundestreffen Eierstockkrebs	Hamburg
16.11.	BRCA Infotour	Berlin

Fortlaufend, jeden 1. Donnerstag im Monat, 16.30–18.30 Uhr:

Charité-Kreativ, Schreibseminare mit Susanne Diehm

Charité - Universitätsmedizin Berlin, Campus Virchow-Klinikum
Frauenklinik Augustenburger Platz 1 | 13353 Berlin, Mittelallee 9, Seminarraum 2. Etage

10.05.
2020

Welteierstockkrebstag

Aktionstag an der Humboldt-Universität in Berlin

Nach den Leitthemen der letzten so erfolgreichen Welteierstockkrebstage, „Singen“, „Schreiben“, „Malen“ wird im Jahr 2020 „Tanz und Bewegung“ im Mittelpunkt des Welteierstockkrebstages stehen. Internationale Studien konnten belegen, dass Bewegungsformen wie Tanz oder Yoga die Lebensqualität und den Gesundheitsstatus von Krebspatientinnen nachweislich verbessern können. Um Betroffene aber auch ihre Angehörigen zu motivieren, trotz ihrer erschwerten Bedingungen derartiges Neuland zu betreten, ruft die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs bundesweite Tanzverbände, Profi- und Hobbytänzer, Tanztherapeuten, Betroffene und Angehörige auf, motivierende Tanzclips

zu drehen. Diese werden dann auf dem Welteierstockkrebs in einem Videoloop präsentiert.

Der Welteierstockkrebstag 2020 findet erneut im Senatsaal der Humboldt-Universität Berlin statt. Nach einer Vortragsreihe renommierter Expertinnen und Experten aus den Bereichen Medizin, Wissenschaft und Psychologie sowie Tanz und Yoga haben Besucherinnen und Besucher die Möglichkeit, sich in der Pause bei energiespendenden Mini-Workshops auszuprobieren und das Gehörte praktisch zu erfahren. Abschließend findet die gemeinsame bunte „Parade gegen Eierstockkrebs“ zum Berliner Lustgarten mit großer Tanz-Aktion zum Mitmachen statt.

Vorläufiges Programm

10.00–11.30 Uhr: Vorträge

Eröffnung
„Neuigkeiten aus der Eierstockkrebstherapie“
„Was muss bei der Operation beachtet werden?“
„Immuntherapie beim Eierstockkrebs: Neue Möglichkeiten und Grenzen“
„PARP - Therapien für alle?“
„Bewegung und Tanz für Krebsbetroffene“
Fragen & Antworten

13.00–14.00 Uhr: Vorträge

„Mind Body Medizin“
„Yogapraxis für Frauen mit Krebserkrankung“
Bewegungstheater „Die Krone an meiner Wand“
„Die Kraft der Bewegung“

14.00–15.30 Uhr: Parade

Gemeinsame „Parade gegen Eierstockkrebs“ mit Abschlusskundgebung im Lustgarten und Flash Mob zum Mittanzen

11.30–13.00 Uhr: Pause & Workshops

Pause mit Info- und Aktionsständen
Videoloop „Tanzen gegen Eierstockkrebs“*
Mini-Tanz- und Yogaworkshops
„Speed-Dating“ mit ausgewählten Ärzten und Experten

Weitere Termine und Veranstaltungsinformationen unter www.stiftungeierstockkrebs.de

IMPRESSUM

HERAUSGEBER:

AH MedCom GmbH
Virtual Health Network®
Amalienpark 5, 13187 Berlin
www.ahmedcom.de

VISDP:

Joachim Herchenhan
(Geschäftsführer AH MedCom GmbH Berlin)

Prof. Dr. med. Jalid Sehouli

(Direktor der Klinik für Gynäkologie der Charité – Universitätsmedizin Berlin [Campus Virchow-Klinikum, Campus Benjamin-Franklin], Leiter des Europäischen Kompetenzzentrums für Eierstockkrebs)

REDAKTION:

Prof. Dr. med. Jalid Sehouli
AH MedCom GmbH,
Joachim Herchenhan
Bettina Neugebauer

GESTALTUNG:

Susanne Liebsch

PRODUKTION:

AH MedCom GmbH
Virtual Health Network®
Amalienpark 5, 13187 Berlin
Nachdruck, auch in Auszügen,
nur mit Genehmigung der
AH MedCom GmbH Berlin.
© AH MedCom GmbH,
Dezember 2019, Berlin

HAFTUNGSAUSSCHLUSS:

Die Inhalte des Magazins wurden nach gründlicher Recherche und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Eine Gewähr für inhaltliche Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität wird jedoch nicht übernommen.

QUELLENANGABEN:

Journal of Applied Toxicology; Petibone et al., 2017; www.aerzteblatt.de/lit2217; https://www.tumorzentrum-muenchen.de/fileadmin/Downloads/Patientenseite/Patiententag/Patiententag_2014/_Vortrag_Qigong_2014-schrift-logo-kurzversion__SchreibgeschA1_4tzt_...pdf; <https://www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser/iblatt/iblatt-sozialrecht.pdf>

BILDNACHWEISE:

Titel: © Marieka Biehl; S. 4-5: © Andrii IURLOV – adobe.stock.com; S. 6: © Andrii IURLOV – adobe.stock.com; S. 8: © Africa Studio – adobe.stock.com; S. 10: © furmananna – adobe.stock.com; S. 12: © bombybamby – adobe.stock.com; S. 14: © Marieka Biehl; S. 15: © Marlene Rahmann; S. 16: © Marieka Biehl; S. 17: © Silke Müller; S. 18: © contrastwerkstatt – adobe.stock.com; S. 20: © hbrh – adobe.stock.com; S. 22: © Charité Berlin; S. 23: © pikselstock – adobe.stock.com; S. 24–25: © Microgen – adobe.stock.com; S. 26–30: © Deutsche Stiftung Eierstockkrebs; S. 31: © Hans-Peter Wodarz; S. 32: © Kösel Verlag; S. 32–34: © Deutsche Stiftung Eierstockkrebs; S. 35: © Kösel Verlag; S. 38–39: © Deutsche Stiftung Eierstockkrebs; S. 41: © Mike Spike Froidl; S. 42: © rangizzz – adobe.stock.com;