

MAGAZIN DER DEUTSCHEN KREBSHILFE

„SPORT HILFT IN JEDER LEBENSLAGE“

Botschafter Heiko Herrlich motiviert Krebspatienten

LUNGENKREBS: SCHONENDERE THERAPIE

Studienprojekt forscht nach Behandlungsalternative

TROTZ KREBS BERUFSTÄTIG

Wie Betriebsärzte helfen können



Deutsche Krebshilfe
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

SPORT BEI KREBS

HEIKO HERRLICH: DURCH BEWEGUNG ZURÜCK INS LEBEN KOMMEN 4

Sport unterstützt Therapie 6



BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

TROTZ KREBS BERUFSTÄTIG 12

Interview mit PD Dr. med. habil. Thomas Illmer 13

AKTUELLES

BETROFFENE BETEILIGEN 7

Haus der Krebs-Selbsthilfe 7

INFONETZ KREBS

WISSEN SCHAFFT MUT 8

HELFEN SIE HELFEN

IHRE AKTION HILFT KREBSKRANKEN MENSCHEN! 9

Engagement gegen den Krebs 9

WISSENSCHAFT

WIE BLUTGEFÄSSE TUMORE HEMMEN KÖNNEN 10

SCHONENDERE BEHANDLUNG FÜR LUNGENKREBSPATIENTEN 11

Weniger Zweitumore nach Chemotherapie 11

UNSERE SPENDER

MITMACHEN HEISST MITHELFFEN 14



STIFTEN UND VERERBEN

Häufig gestellte Fragen rund um das Thema Erbrecht 18


www.bit.ly/krebshilfemagazin

Leserbriefe	16
Impressum	16
Dr. Mildred Scheel Akademie	17
Tipps und Termine	17
Wir danken	19

Liebe Leserin, lieber Leser,

Bewegung tut in jeder Lebenslage gut. Das zeigt uns eindrucksvoll Heiko Herrlich. Der Profi-Trainer erkrankte in seiner Zeit als aktiver Fußballspieler an Krebs. Gegen den Rat seiner Ärzte fing er schon während der Therapie an, wieder Sport zu treiben. Er begann mit kurzen Waldläufen und merkte sehr schnell, dass ihm jeder Schritt gut tat. In der Titelgeschichte ab Seite vier erzählt Heiko Herrlich, wie ihm Sport und Bewegung geholfen haben, wieder zurück ins Leben zu kommen.

Gezielt informieren

Seit letztem Jahr ist Heiko Herrlich neuer Botschafter der Kampagne „Bewegung gegen Krebs“, die wir 2014 gemeinsam mit dem Deutschen Olympischen Sportbund und der Deutschen Sporthochschule Köln ins Leben gerufen haben. Ihr bisheriger Fokus lag auf der Krebsprävention. Seit Ende letzten Jahres sind auch die Aspekte „Krankheitsbewältigung“ und „Nachsorge“ als Schwerpunkte in die Kampagne integriert. Denn Bewegung hilft nicht nur, Krebs zu verhindern, sondern auch, die Erkrankung zu überwinden. Experten wissen heute, dass Sport bei vielen Patienten signifikant die Nebenwirkungen der Therapie verringert. Dadurch können Ärzte die Behandlungen konsequenter und erfolgreicher durchführen.

Im Rahmen der Kampagne ist es unser gemeinsames Anliegen, sowohl Betroffene als auch Ärzte umfassend über Bewegungsangebote in der Krebsnachsorge zu informieren. Denn oftmals wissen sie nicht um die positiven Eigenschaften von Sport und Bewegung im Krankheitsverlauf. Darüber hinaus ergeben sich viele Fragen: Für wen ist eine Krebs-sportgruppe geeignet? Wo finden sich entsprechende Angebote? Wer übernimmt die Kosten und wie lange?

Antworten auf diese Fragen gibt jetzt ein Faltblatt für Patienten und Ärzte, das wir gemeinsam mit unseren Partnern, zu denen auch der Deutsche Behindertensportverband gehört, erstellt haben. Darüber hinaus werden die Möglichkeiten einer durchgängigen „Bewegungskette“ beschrieben – von der Akutklinik zum Rehasport, hin zum lebenslangen Sporttreiben. Bundesweite Plakat- und Onlinekampagnen mit dem Konterfei von Heiko Herrlich und weitere Aktionen sollen eine breite Öffentlichkeit auf dieses wichtige Thema aufmerksam machen.

Lesen Sie in dieser Ausgabe, wie Sport und Bewegung Krebspatienten helfen. Ich wünsche Ihnen eine informative Lektüre und einen bewegungsreichen Frühling!

Fritz Pleitgen
Ihr Fritz Pleitgen



Dr. h.c. Fritz Pleitgen,
Präsident der Deutschen Krebshilfe



DURCH BEWEGUNG ZURÜCK INS LEBEN KOMMEN

Bonn (hg) – Sport hilft in jeder Lebenslage – das zeigt der ehemalige Fußballprofi Heiko Herrlich als neuer Botschafter der Kampagne „Bewegung gegen Krebs“. Der heutige Trainer des SSV Jahn Regensburg erkrankte in seiner Zeit als aktiver Spieler an einem Hirntumor.

„Ich unterstütze die Kampagne ‚Bewegung gegen Krebs‘, weil ich Krebspatienten, die in der gleichen Situation sind wie ich damals, motivieren möchte, körperlich aktiv zu sein.“

Heiko Herrlich

Ein Donnerstagnachmittag im Januar: Am Ende eines langen Trainingstages drehen die Profispieler des SSV Jahn Regensburg noch ein paar lockere Runden um den Fußballplatz. Immer ganz dicht bei der Mannschaft bewegt sich ihr Trainer Heiko Herrlich. Er motiviert unermüdlich und macht seine Mannschaft fit für die erste Partie nach der Winterpause: „Kurz vor einem Spiel geht es nur noch um Emotionen und dass jeder bereit ist, auch das Letzte zu geben.“

Durchhalten und nicht aufgeben. Heiko Herrlich weiß, wovon er spricht, und erinnert sich: In den 1990ern ist er ein erfolgreicher Profi-Fußballer, schafft es bis in die Nationalelf und wird 1995 Torschützenkönig der Bundesliga. Dann der große Schock: Im Herbst 2000 diagnostizieren die Ärzte einen bösartigen Hirntumor. Heiko Herrlich fragt seinen Arzt, ob er den Tumor nicht einfach entfernen könne. Doch die Geschwulst sitzt an einer sehr ungünstigen Stelle. Nach einer Operation wäre der Leistungssportler wahrscheinlich schwerstbehindert. Schlechte Aussichten. Die Ärzte erklären Herrlich, er müsse keine Chemotherapie machen, denn der Tumor ließe sich mit einer Bestrahlung gut behandeln. Herrlich ist zunächst erleichtert: „Ich hatte Geschichten von Menschen in meinem Alter gehört, die nach einer Strahlentherapie ein wenig Kopfschmerzen hatten, sich einmal schüttelten und wieder zur Arbeit gingen.“

Ein Kampf in kleinen Schritten

Optimistisch gestimmt nimmt er zum ersten Bestrahlungstermin seine Laufsachen mit. Er hofft, nach dem Termin noch ein paar Runden im angrenzenden Klinikpark zu drehen. Doch er täuscht sich. Nach der Bestrahlung schafft Herrlich es gerade noch zurück ins Hotel. „Mein Kopf fühlte sich an, als hätte mir jemand mit einem Hammer auf den Schädel geschlagen. Wie eine ständige Gehirnerschütterung.“ Im Laufe der nächsten Wochen nimmt er sieben Kilo ab, verliert seinen Appetit und seine Haare. Auch psychisch muss Heiko Herrlich kämpfen: „Ich wurde zum Hypochonder. Hatte ich ein Zwicken in der Bauchgegend, dachte ich: Mein Gott, jetzt hast du auch noch Leberkrebs! Das war die schlimmste Zeit meines Lebens.“

Mit der Bestrahlung wird der Tumor erfolgreich bekämpft, so wie es ihm die Ärzte prophezeit hatten. Doch Herrlich fühlt sich psychisch und körperlich ausgelaugt. Dennoch verspürt



Als Trainer motiviert Heiko Herrlich seine Profispieler.

er einen starken Drang, körperlich aktiv zu sein. „Ich wollte mich unbedingt bewegen, auch wenn mich die Ärzte eher ausbremsen. Ich merkte, dass mir jeder kleine Schritt gut tat.“

In den ersten Monaten nach der Strahlentherapie geht er spazieren und beginnt langsam mit dem Joggen. Sein Appetit kommt auch wieder. Beharrlich arbeitet sich Herrlich an das Niveau eines Profisportlers heran und trainiert nach einem individuellen Tagesplan. Auf dem Programm stehen Waldläufe zwischen 20 und 40 Minuten. „Diese kleinen Schritte haben bei mir auf jeden Fall Wunder bewirkt. Ich habe mich damit wieder an den Profikader herangearbeitet.“ Doch als jemand, der es gewohnt ist, sportliche Höchstleistungen zu erbringen, muss er aufpassen, sich nicht zu übernehmen. Das bedeutet auch: Nicht leichtsinnig zu denken, er könne da weitermachen, wo er vor der Diagnose aufgehört hat. Aber er beißt sich durch.

Im September 2001 feiert Heiko Herrlich schließlich sein Comeback in der Bundesliga bei Borussia Dortmund – wieder auf dem Platz zu stehen ist für ihn eine Genugtuung. Zu seiner alten Form findet er jedoch nicht zurück. „Mein Mannschaftsarzt klärte mich auf, dass ich für den Rest meines Lebens offiziell als chronisch krank gelten werde. Das haut rein. Früher bin ich schon durchgedreht, wenn ich ein Trainingsspiel verlor.“ In den Monaten darauf fängt Herrlich an umzudenken: „Was ist schon so ein verlorenes Übungsspiel dagegen, dass du weiterleben darfst? Allerdings ist so eine Einstellung im Profi-Fußball nicht gesellschaftsfähig.“

Im Jahr 2004 beendet er schließlich seine Karriere. Rückblickend ist für Heiko Herrlich nicht entscheidend, dass er nach seinem Comeback nicht mehr so leistungsfähig war wie vor seiner Erkrankung. „Wichtig ist, dass ich durch die Bewegung wieder zurück ins Leben gekommen bin.“

Heute ist er Trainer des SSV Jahn Regensburg – für den 45-Jährigen ein großes Glück. Aktiv Fußball spielt er nur noch selten. Sport und Bewegung sind ihm dennoch weiterhin wichtig. Heiko Herrlich hat sich das Ziel gesetzt, langfristig gesund zu bleiben und konzentriert sich nicht mehr auf den schnellen Erfolg. Laufen, Fahrradfahren oder mit dem Mountainbike die Alpen überqueren – mindestens vier- bis fünfmal in der Woche ist er aktiv.

Verantwortung für andere Krebspatienten

Obwohl er sich derzeit bewusster um seine Gesundheit kümmert, hat er nicht nur sich selbst im Blick. Er fühlt sich verantwortlich gegenüber anderen Krebskranken. „Ich bin ehemaliger Hirntumorpatient und weiß, wie es Menschen nach einer Bestrahlung geht. Sie möchte ich ermutigen, trotz ihrer Krebserkrankung weiter in Bewegung zu bleiben.“ Seit November 2016 ist der Profi-Trainer Botschafter der Kampagne „Bewegung gegen Krebs“, einer Initiative der Deutschen Krebshilfe, des Deutschen Olympischen Sportbundes und der Deutschen Sporthochschule Köln. Unter dem Motto „Sport hilft in jeder Lebenslage“ unterstützt er die Initiatoren sowie den Deutschen Behindertensportverband dabei, Krebspatienten und Ärzte über Bewegungsangebote im Rahmen der Krebsnachsorge aufzuklären. Dafür hat er ein Video gedreht und setzt sich in einer Informationsbroschüre für die Kampagne ein, die bundesweit verbreitet wird.

Die Broschüre fasst die wichtigsten Informationen zu Sport- und Bewegungsangeboten in der Rehabilitation und Krebsnachsorge zusammen. Sie kann kostenlos im Internet bestellt werden ▶ www.krebshilfe.de. Der Spot mit Heiko Herrlich ist abrufbar unter ▶ www.youtube.com/DeutscheKrebshilfe

Weitere Bewegungsangebote finden Interessierte hier:
▶ www.bewegung-gegen-krebs.de
▶ facebook.com/bewegunggegenkreb



Heute ist für Heiko Herrlich nicht der schnelle Erfolg entscheidend, sondern langfristig gesund zu bleiben.

Sport unterstützt Therapie



PD Dr. Freerk T. Baumann, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Centrum für Integrierte Onkologie des Universitätsklinikums Köln.

Was kann Sport in der Krebsnachsorge bewirken?

Sport und Bewegung können Müdigkeit und Erschöpfung reduzieren. Sie erhöhen die körperliche Leistungsfähigkeit und stärken Ausdauer und Kraft. Das Wohlbefinden steigert sich. Im Anschluss an die medizinische Behandlung gibt es daher für Krebspatienten in Deutschland zahlreiche Bewegungsangebote, sogenannte Krebsportgruppen. Der gegenseitige Austausch und das sportliche Miteinander in den Gruppen helfen den Betroffenen zudem dabei, emotionale Hürden der neuen Lebenssituation zu überwinden.

Für wen ist die Krebsportgruppe geeignet und wer übernimmt die Kosten?

Prinzipiell sind diese Gruppen für alle Betroffenen in der Nachsorge geeignet. Wir empfehlen jedoch, zunächst die individuelle Sporttauglichkeit vom Arzt prüfen zu lassen, insbesondere, wenn sich die Betroffenen noch in akuter medizinischer Behandlung befinden oder eine chronisch verlaufende Krebserkrankung haben. Alle gesetzlich versicherten Krebspatienten haben einen Anspruch auf die Teilnahme an einer zertifizierten Krebsportgruppe. Auch private Krankenkassen übernehmen in der Regel die gesetzlichen Leistungen, hier empfiehlt sich jedoch eine Klärung der Kostenübernahme im Vorfeld.

Wie wichtig ist regelmäßige Bewegung während der Behandlung?

Studien belegen, dass körperliche Aktivität Nebenwirkungen der medizinischen Therapie reduziert. Jüngste Daten zeigen darüber hinaus, dass neben Chemotherapie, Bestrahlung und Antikörpertherapie auch Bewegungsmangel zu Gedächtniseinschränkungen und Aufmerksamkeitsstörungen – sowohl in der Akutbehandlung als auch in der Nachsorge – führen können.



Mitglieder der Selbsthilfeorganisationen nutzten den Tag für impulsgebende Diskussionen.

BETROFFENE BETEILIGEN

Berlin (mas) – Am 23. November 2016 fand in Berlin der 12. Tag der Krebs-Selbsthilfe mit rund 100 Vertretern aus den Bereichen Krebs-Selbsthilfe, Politik und medizinischer Versorgung statt.

Seit 2005 lädt die Deutsche Krebshilfe, gemeinsam mit den von ihr geförderten Krebs-Selbsthilfeorganisationen, zum „Tag der Krebs-Selbsthilfe“ ein. Die Veranstaltung zielt darauf ab, die Bedeutung und den Nutzen von Selbsthilfe für Krebspatienten zu stärken sowie deren Akzeptanz, insbesondere unter medizinischen Berufen, zu erhöhen. Zu den Teilnehmern zählen Vertreter der Selbsthilfegruppen sowie Ärzte, Psychoonkologen, Vertreter aus den Bereichen Pflege, Seelsorge, der Sozialen Arbeit und der Gesundheitspolitik.

Im letzten November diskutierten Selbsthilfevertreter mit Ärzten und Politikern aus den Bereichen „Gesundheit und Soziales“ kontrovers über das Tagungsmotto „Betroffenen-Beteiligung: erwünscht, aber lästig?“. Am Ende nahmen die rund 100 Gäste wichtige Impulse mit – sowohl für die bundespolitische Ebene, als auch für den Dialog mit Politikern und Ärzten vor Ort.

Mehr zum Thema Krebs-Selbsthilfe online
▶ www.krebshilfe.de/helfen/rat-hilfe/selbsthilfe/



Auch Karl-Josef Laumann, Patientenbeauftragter der Bundesregierung, beteiligte sich an der Veranstaltung.

Haus der Krebs-Selbsthilfe

Das Haus der Krebs-Selbsthilfe – Bundesverband e. V., das Dach der von der Deutschen Krebshilfe geförderten Krebs-Selbsthilfeorganisationen, hilft Betroffenen mit ihren Anliegen gerne weiter.

Haus der Krebs-Selbsthilfe – Bundesverband e. V.

Thomas-Mann-Straße 40, 53111 Bonn
Telefon: 02 28 / 3 38 89-0
Internet ▶ www.hksh-bonn.de

Arbeitskreis der Pankreatektomierten e. V.

Telefon: 02 28 / 3 38 89-251/-252
Internet ▶ www.adp-bonn.de

BRCA-Netzwerk – Hilfe bei familiärem Brust- und Eierstockkrebs e. V.

Telefon: 02 28 / 3 38 89-100
Internet ▶ www.brca-netzwerk.de

Bundesverband der Kehlkopfoperierten e. V.

Telefon: 02 28 / 3 38 89-300
Internet ▶ www.kehlkopfooperiert-bv.de

Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e. V.

Telefon: 02 28 / 3 38 89-500
Internet ▶ www.prostatakrebs-bps.de

Bundesverband Schilddrüsenkrebs – Ohne Schilddrüse leben e. V.

Internet ▶ www.sd-krebs.de

Deutsche ILCO e. V.

Telefon: 02 28 / 3 38 89-450
Internet ▶ www.ilco.de

Deutsche Leukämie- & Lymphom-Hilfe e. V.

Telefon: 02 28 / 3 38 89-200
Internet ▶ www.leukaemie-hilfe.de

Frauenselbsthilfe nach Krebs – Bundesverband e. V.

Telefon: 02 28 / 3 38 89-400
Internet ▶ www.frauenselbsthilfe.de

Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e. V.

Telefon: 02 28 / 3 38 89-150
Internet ▶ www.blasenkrebs-shb.de

WISSEN SCHAFFT MUT

Bonn (svl) – Die Diagnose Krebs wirft viele Fragen auf. Das Team des INFONETZ KREBS berät nach dem aktuellen Stand von Medizin und Wissenschaft in allen Phasen der Erkrankung – damit Betroffene ihren weiteren Weg gut informiert und selbstbestimmt gehen können.



Individuelle und laienverständliche Beratung: Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des INFONETZ KREBS stehen Betroffenen und Angehörigen bei ihren Fragen zum Thema Krebs zur Seite.

„Mein Arzt hat mir gesagt, dass ich Brustkrebs habe – was soll ich denn jetzt bloß machen?“ Schon Mildred Scheel, die Gründerin der Deutschen Krebshilfe, sagte vor vierzig Jahren: „Jeder hat ein Recht darauf, seine Fragen zur Krebserkrankung beantwortet zu bekommen.“ In diesem Sinne informiert und berät der telefonische Informations- und Beratungsdienst der Deutschen Krebshilfe – das INFONETZ KREBS – Patienten, Angehörige, Freunde und Fachkreise. Wenn ein Mensch die Diagnose Krebs erhält, stehen er und seine Angehörigen häufig

vor vielen offenen Fragen: Welche Therapiemöglichkeiten gibt es? Wo finde ich in meiner Nähe weitere Hilfe und Unterstützung? Wie kann die Pflege zu Hause organisiert werden? Gibt es eine Selbsthilfegruppe in meiner Region?

Ratsuchende wenden sich dann mit medizinischen, sozialrechtlichen und die Psyche betreffenden Fragen an die Beraterinnen und Berater der Deutschen Krebshilfe. Oft suchen sie dabei auch den Austausch über das Erlebte, ihre Sorgen und ihre Ängste. Das Team

des INFONETZ KREBS berät kompetent nach dem aktuellen Stand von Medizin und Wissenschaft in allen Phasen der Erkrankung. Es vermittelt themenspezifische Anlaufstellen und damit hilfreiche Adressen, informiert über Themen wie Sozialrecht und nimmt sich vor allem viel Zeit für persönliche Fragen. Nach einem ersten Beratungsgespräch werden dem Ratsuchenden auf Wunsch gezielte Informationsmaterialien zur Verfügung gestellt, um dem Anliegen jedes Einzelnen gerecht zu werden.

Grundlage für die Beratungsinhalte ist eine gemeinsam von der Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Krebsgesellschaft entwickelte Datenbank, die kontinuierlich aktualisiert wird.

www.infonetz-krebs.de

INFONETZ KREBS

WISSEN SCHAFFT MUT

Ihre persönliche Beratung
Mo bis Fr 8 – 17 Uhr
kostenfrei

0800 80708877

Deutsche Krebshilfe HELFEN, FORSCHEN, INFORMIEREN. DKG KREBSGESELLSCHAFT

Das INFONETZ KREBS ist montags bis freitags von 8 bis 17 Uhr unter der Rufnummer 0800 / 80 70 88 77 kostenfrei für Sie da, auch per E-Mail: krebshilfe@infonetz-krebs.de

IHRE AKTION HILFT KREBSKRANKEN MENSCHEN!

Bonn (sr) – Um die Wette schwimmen, einen Flohmarkt veranstalten oder einen Spendenlauf starten: Viele Menschen organisieren eine Veranstaltung, deren Erlös krebskranken Menschen zugutekommt. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Eine nachhaltige Aktion mit Beispielcharakter: Seit nunmehr 20 Jahren sammelt der Bonner Sportverein TuS Pützchen Spenden für krebskranke Kinder und Jugendliche. Jeder Läufer entrichtet am Start zunächst eine Gebühr von zwei Euro. Darüber hinaus geben viele freiwillig einige Euro mehr. So erzielte der Verein in seinem Jubiläumsjahr 2016 mit 19.000 Euro sogar einen Rekorderlös.

Viele Menschen möchten ihren krebskranken Mitmenschen aktiv helfen. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Aus einer originellen Idee kann mit einem Netzwerk aus Helfern schnell eine gelungene Aktion werden. Warum nicht ein Konzert als Benefizaktion gestalten oder einen Basar zugunsten krebskranker Kinder veranstalten? In der Rubrik „Mitmachen heißt mithelfen“ (S. 14/15) finden sich viele Anregungen für zukünftige Aktionen.

Die Deutsche Krebshilfe unterstützt interessierte Helfer mit kostenlosem Material. Dazu gehören Plakate und Informationsbroschüren. Das Informationsblatt „Benefizaktionen“ gibt Tipps, wie eine Spendenaktion geplant und organisiert werden kann. Es ist kostenlos erhältlich unter der Telefonnummer 02 28 / 7 29 90-532 oder -537 sowie unter www.krebshilfe.de



Laufen und Gutes tun: Beim Drei-Brücken-Lauf in Bonn engagieren sich zahlreiche Menschen und Unternehmen für krebskranke Kinder und Jugendliche.



Engagement gegen den Krebs

Helfen Sie nachhaltig und werden Sie als Fördermitglied im Mildred-Scheel-Kreis aktiv!

Krebs überschreitet alle Grenzen und kann jeden treffen. Als Fördermitglied im Mildred-Scheel-Kreis zeigen Sie, dass Sie Anteil nehmen und sich im Kampf gegen den Krebs engagieren.

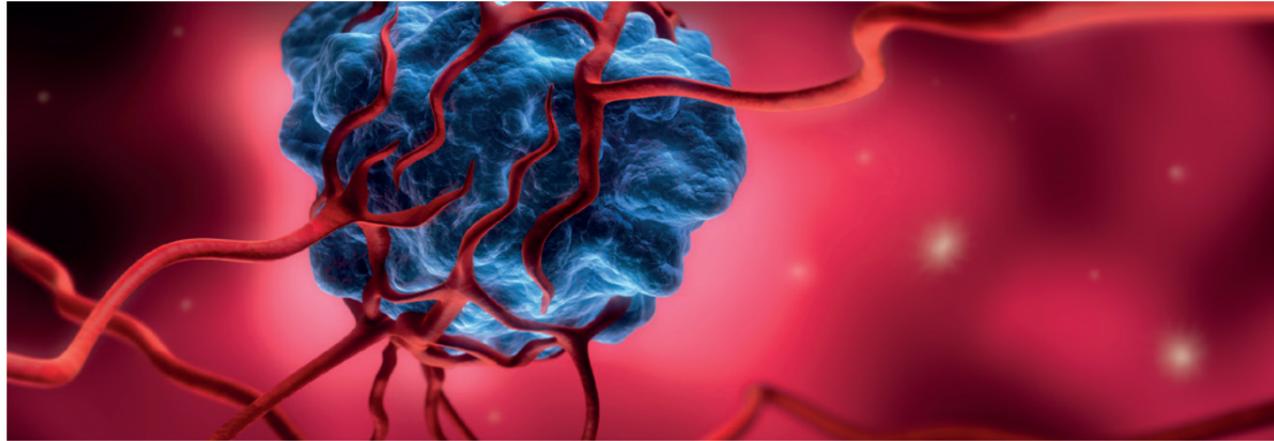
Mit den regelmäßigen Beiträgen für den Mildred-Scheel-Kreis wird die Arbeit der Deutschen Krebshilfe dauerhaft und damit planbar gefördert.

Werden Sie mit uns aktiv – gegen den Krebs!

Weitere Auskünfte zum Mildred-Scheel-Kreis unter Telefon: 02 28 / 7 29 90-93

Oder erwerben Sie online eine Fördermitgliedschaft unter

► www.mildred-scheel-kreis.de



Neue Erkenntnis: Wenn Blutgefäße das Protein SPARCL1 bilden, können sie das Tumorwachstum unterdrücken.

WIE BLUTGEFÄSSE TUMORE HEMMEN KÖNNEN

Erlangen/Nürnberg (ko) – Wissenschaftler der Universität Erlangen-Nürnberg haben Erstaunliches entdeckt: Blutgefäße können das Wachstum von Tumoren nicht nur fördern, sondern auch hemmen. Eine Erkenntnis, die erklärt, warum bestimmte Krebstherapien nicht bei allen Patienten Wirkung zeigen.

Wenn Tumore entstehen, besitzen sie zunächst keine eigenen Blutgefäße. Sie nehmen Sauerstoff und Nährstoffe aus dem umliegenden gesunden Gewebe auf. Ab einer bestimmten Größe reicht dieser Versorgungsweg jedoch für den Tumor nicht mehr aus, um weiter wachsen und Metastasen bilden zu können. Ausgelöst durch Sauerstoffmangel produzieren die Tumorzellen Botenstoffe, die wiederum die Bildung eigener Blutgefäße anregen. Diese Reaktion im Stoffwechsel der Krebszellen macht sich eine häufig angewandte Krebstherapie zunutze: Sie zielt darauf ab, das Entstehen neuer Blutgefäße, die sogenannte Angiogenese, zu verhindern.

Die Behandlungsmethode schlägt allerdings nicht bei allen Patienten an. Wissenschaftler der Universität Erlangen-Nürnberg haben jetzt eine überraschende Erklärung dafür gefunden: Die Forscher vermuten, dass die sogenannten Endothelzellen, die für die Bildung von Blutgefäßen verantwortlich sind, in verschiedenen

Tumoren unterschiedliche Eigenschaften haben.

Auf ein Protein kommt es an

Die Forscher isolierten Endothelzellen aus Darmtumoren und stellten erstaunliche Unterschiede fest: Bei Patienten mit guter Prognose bildeten die Zellen das Protein SPARCL1. Dieses Protein wird von den Endothelzellen freigesetzt und kann sowohl das Wachstum dieser Zellen als auch der Tumorzellen hemmen. In gesundem Gewebe verhindert es die Bildung weiterer Blutgefäße.

In Tumoren mit schlechter Prognose dagegen war das Protein deaktiviert, sodass sich neue Blutgefäße bilden und der Tumor weiter wachsen konnte. Mit diesen neuen Erkenntnissen belegen die Forscher, dass Blutgefäße entgegen der bisherigen Meinung das Tumorwachstum auch hemmen können.

Die Studienergebnisse erklären auch, warum eine Krebstherapie, die das Entstehen neuer Blutgefäße hemmt, bei manchen Patienten nicht anschlägt und der Tumor trotzdem weiterwächst: Wenn Tumore in ihren Blutgefäßen SPARCL1 bilden und die Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff ausreichend ist, kann der Tumor in Schach gehalten werden. Das Unterdrücken der Blutgefäße könnte dann zu einem Wachstum des Tumors führen. Die Forscher betonen jedoch, dass ihre Ergebnisse nicht generell gegen die Anwendung einer antiangiogenen Therapie sprechen.

Im nächsten Schritt sollen die neuen Erkenntnisse für die praktische Anwendung in der Krebstherapie weiterentwickelt werden. Die Deutsche Krebshilfe hat das Projekt mit rund 175.000 Euro gefördert.

Projektleitung: Professor Dr. Dr. Michael Stürzl, Abteilung Molekulare und Experimentelle Chirurgie, Universitätsklinikum Erlangen.

SCHONENDERE BEHANDLUNG FÜR LUNGENKREBSPATIENTEN

Essen (gwb) – Betroffene, die an einem nicht-kleinzelligen Lungenkarzinom erkrankt sind, müssen nicht mehr zwangsläufig mit dem belastenden Standardverfahren behandelt werden.

Lungenkrebs ist eine der häufigsten Krebserkrankungen. Besonders weit verbreitet ist das sogenannte nicht-kleinzellige Lungenkarzinom. An dieser Form leiden rund drei Viertel aller Lungenkrebspatienten. Ist die Erkrankung bereits weit fortgeschritten, hat aber noch nicht gestreut, kommt meist eine besonders hoch dosierte Chemo- und Strahlentherapie zum Einsatz. Dieses Standardverfahren ist für viele Patienten sehr belastend, da häufig starke Nebenwirkungen auftreten.

Dies könnte sich nun ändern: Wissenschaftler des Universitätsklinikums Essen haben in einer Langzeitstudie nachgewiesen, dass Patienten mit einem lokal fortgeschrittenen nicht-kleinzelligen Lungenkarzinom im Einzelfall schonender behandelt werden können als bisher. Eine etwas geringer dosierte Chemo- und Strahlentherapie mit anschließender Operation kann demnach die gleichen Heilungsaussichten bieten wie das bisherige Standardverfahren ohne Operation. Diese Studienergebnisse ermöglichen es Ärzten, die Therapiepläne zukünftig noch besser – und damit individualisierter – auf den einzelnen Patienten abzustimmen.

Für ihre Erkenntnisse wurden die Essener Wissenschaftler nun mit dem Preis für die „beste Publikation in der klinischen Krebsforschung“ der Arbeitsgemeinschaft Internistische Onkologie (AIO), der Deutschen Krebsgesellschaft ausgezeichnet. Die Deutsche Krebshilfe hat die Studie mit 487.500 Euro gefördert.

Projektleitung: Dr. Wilfried Eberhardt, Innere Klinik und Poliklinik, Universitätsklinikum Essen.



Lungenkrebspatienten können im Einzelfall schonender als bisher behandelt werden.

Weniger Zweittumore nach Chemotherapie

Mainz (ko) – Rund 1.800 Kinder und Jugendliche unter 15 Jahren erkranken in Deutschland jedes Jahr an Krebs. Dank enormer Fortschritte in Forschung und Therapie können heute vier von fünf der jungen Patienten geheilt werden. Dennoch tritt schon in den ersten 25 Jahren nach der Ersttherapie bei rund fünf Prozent der Betroffenen mindestens eine weitere Krebserkrankung auf. Inzwischen gilt es als erwiesen, dass die Krebstherapie selbst einen wesentlichen Risikofaktor dafür darstellt.

Es ist schon lange bekannt, dass neben der Strahlentherapie auch viele Chemotherapeutika krebserrögend sind. Allerdings ist noch weitgehend unklar, bei welcher Medikamentendosierung welches Risiko für die Patienten besteht. Dieser Frage gehen jetzt Wissenschaftler der Universitätsmedizin Mainz nach. Hier – im Deutschen Kinderkrebsregister – werden seit 1980 alle neu aufgetretenen Krebserkrankungen bei Kindern und Jugendlichen registriert. Für das aktuelle Projekt sollen die Daten von rund 1.100 Patienten mit Zweittumoren ausgewertet werden.

Ziel der Wissenschaftler ist es, für jedes gängige Chemotherapeutikum und jede gängige Kombinationstherapie das Risiko eines therapiebedingten Zweittumors dosisabhängig beurteilen zu können. Die Erkenntnisse sollen langfristig dazu beitragen, schonendere Therapien zu entwickeln und bereits behandelten Patienten gezieltere Nachsorgeempfehlungen zu geben.

Die Deutsche Krebshilfe fördert das Projekt mit rund 384.000 Euro.

Projektleitung: PD Dr. Claudia Spix, Deutsches Kinderkrebsregister, Institut für Medizinische Biometrie und Informatik, Universitätsmedizin Mainz.



Betriebsärzte unterstützen Krebspatienten bei der Rückkehr in den Job.

TROTZ KREBS BERUFSTÄTIG

Dresden (sts) – Zurück in den Beruf: Für an Krebs erkrankte Menschen ein schwerer Schritt und dennoch ein Anker zur Normalität. Am 28. Oktober veranstaltete die Deutsche Krebshilfe zu diesem Thema ein Symposium in Dresden.

„Sie haben Krebs.“ Diese Diagnose erhalten jährlich rund 500.000 Menschen in Deutschland. Ein erheblicher Teil von ihnen ist im berufstätigen Alter – Tendenz steigend. Denn unsere Gesellschaft wird immer älter, und die Menschen müssen immer länger arbeiten. Bis 2020 wird der Anteil der Beschäftigten zwischen 55 und 59 Jahren um 27 Prozent zunehmen, zwischen 60 und 64 Jahren um 37 Prozent. Diese Entwicklung stellt vor allem die Arbeitgeber vor große Herausforderungen. Sie müssen sich auf mehr Mitarbeiter mit einer Krebserkrankung einstellen. Der Arbeitsmediziner wird dabei besonders gefragt sein – als Mittler zwischen Arbeitgebern, Betroffenen und Kollegen. Stellvertretend für viele Betroffene stellte Dr. Sylvia Brathuhn auf dem

Symposium der Deutschen Krebshilfe im Rahmen des Deutschen Betriebsärztekongresses die Situation einer 48-jährigen Industriekauffrau vor, die nach eineinhalbjähriger Brustkrebstherapie an ihren Arbeitsplatz zurückkehrt. Brathuhn ist Vorsitzende der Frauenselbsthilfe nach Krebs und Lehrbeauftragte der Universität Koblenz-Landau am Institut für Kulturwissenschaft. Im Vorfeld des Symposiums führte sie verschiedene Interviews mit Betroffenen: „Diese riesige Arbeitsauszeit ist für mich wie ein Graben, in dem ich mich befinde. Das Davor gibt es nicht mehr. Das Danach ist noch nicht da. Ich befinde mich mittendrin im Dazwischen. Einerseits freue ich mich auf die Arbeit, weil dies für mich ein Stück Normalität bedeutet. Auf der anderen Seite macht

es mir total Angst und ich werde von unzähligen Fragen getrieben: Was ist, wenn ich es nicht wieder schaffe, so fit zu sein wie vorher? Was, wenn diese Erschöpfungszustände nicht aufhören? Haben sich meine Aufgaben im Job verändert? Und – wie verhalte ich mich meinen Kollegen gegenüber?“

Auch mit den Kollegen von Betroffenen führte Brathuhn Interviews. Im Fokus: der Umgang mit der Krankheit Krebs am Arbeitsplatz. Die Aussage einer 39-jährigen Kollegin der an Krebs erkrankten Industriekauffrau vermittelt einen Eindruck davon, wie schwierig diese Situation sein kann: „Montag ist sie wieder da. Sie gilt als völlig geheilt – zumindest habe ich so etwas gehört. Wir haben die ganze Zeit ihre Arbeit mitgemacht. Es wurde niemand extra eingestellt. Es war eine anstrengende Zeit. Wir sind heilfroh, dass sie wiederkommt, und hoffen auch, dass sich unser Arbeitsalltag und unser Arbeitspensum nun wieder normalisieren. Ob das klappt? Was sagt man jemandem, der nach so einer Erkrankung zurückkommt? Wir haben uns entschieden, so zu tun, als wenn sie aus einem langen Urlaub zurückkäme – vielleicht hilft ihr das in die Normalität zurück. Ob es richtig ist, wissen wir nicht.“

Normalität neu erarbeiten

Zwei Menschen, deren Lebens- und Erfahrungswelten krankheitsbedingt auseinandergerichtet sind. Ihrem Erleben gemeinsam ist die Unsicherheit. „Existenzielle Krisensituationen machen gewohntes Handeln und Routinen fast unmöglich“, so Brathuhn. Unsicherheit verlange immer nach Sicherheit. „Eine gute Kommunikationskultur am Arbeitsplatz ist eine wesentliche Brücke, die helfen kann, diese Unsicherheiten zu überwinden. Hier sind insbesondere die Führungskräfte gemeinsam mit Arbeitsmedizinern gefragt.“ Ihnen gab Brathuhn für ihre Kommunikation mit Menschen, die an Krebs erkrankt sind, einen Leitgedanken mit auf den Weg:

„SEI DA – erfragen Sie die situativen Bedürfnisse der beteiligten Personen. Versetzen Sie sich empathisch in die Betroffenen hinein. Vertreten Sie die Interessen aller Beteiligten. Machen Sie Mut zum Durchhalten, denn langwierige Prozesse benötigen Zeit. Begleiten Sie den betroffenen Menschen achtsam: Lässt die Unsicherheit nach? Gewinnt er an Lebendigkeit und Stabilität?“ Eine Formel, die auch für das Miteinander von Kollegen mit einem Krebskranken eine Anregung sein könne.

Situation
Empathie
Interesse
Durchhalten
Achtsamkeit

Leitgedanke: Sei da.

Bei jedem Patienten verlaufe die Erkrankung unterschiedlich, betonte Diplompsychologin Beate Hornemann in ihrem Vortrag. Sie leitet den Psychoonkologischen Dienst am Universitätskrebszentrum in Dresden. „Jeder Betroffene

sollte daher in seinem persönlichen Alltag seine Belastungsgrenzen neu herausfinden und für sich definieren.“ Psychoonkologische Beratungen würden Menschen, die an Krebs erkrankt sind, auf diesem Weg wichtige Impulse und Hilfen bieten. Oft werde der Umgang mit Betroffenen auch dadurch erschwert, dass es sich bei Krebs um eine Krankheit handele, die, wie kaum eine andere, mit Klischees behaftet sei, so Hornemann. Hilfreich sei es daher immer, die eigenen Vorstellungen vom Krankheitsverlauf aus dem Kopf zu bekommen. Dies schütze vor Fehleinschätzungen sowie vor gutgemeinten, aber überflüssigen Ratschlägen.

Viele Betroffene hätten nach der Rückkehr an ihren Arbeitsplatz Probleme damit, zu ihrem alten Energieniveau zurückzufinden, erläuterte Harald Rimmele aus eigener Erfahrung im Rahmen des Symposiums. Er erkrankte mit Mitte dreißig an Schilddrüsenkrebs. Heute ist er Geschäftsführer einer Krebs-selbsthilfe-Organisation, des Bundesverbands Schilddrüsenkrebs – Ohne Schilddrüse leben e. V. in Berlin. Chronische Müdigkeit, auch Fatigue genannt, ist eine häufige Begleiterscheinung der

Tumorerkrankung und -therapie. Diese kann im Arbeitsalltag zu Problemen mit Kollegen führen, insbesondere dann, wenn der Krankheitsgrund verschwiegen wurde oder die Therapie bereits länger zurückliegt. Hilfreich sei in solchen Situationen der Austausch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben. „Machen Sie auf die Angebote der Krebs-selbsthilfe aufmerksam“, forderte Rimmele daher die Betriebsmediziner auf.

Der Mensch im Mittelpunkt

„Arbeitsmediziner können einen wichtigen Beitrag zur Wiedereingliederung von Menschen mit einer durchlebten Krebserkrankung leisten“, resümierte Dr. Uwe Gerecke am Ende der Veranstaltung, die 150 Ärzte mit großem Interesse verfolgten. Gerecke ist Präsidiumsmitglied im Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte e. V. und Mitglied im Fachausschuss ‚Krebs-Früherkennung‘ der Deutschen Krebshilfe. „Betriebsärzte sollten sich als Diplomaten verstehen, die zwischen den Bedürfnissen und Anforderungen von Betroffenen, Arbeitgebern und Kollegen vermitteln.“

Viele Krebspatienten kehren an ihren Arbeitsplatz zurück



PD Dr. med. habil. Thomas Illmer, Vorstandsmitglied im Berufsverband der Niedergelassenen Hämatologen und Onkologen in Deutschland.

Welche Krebsarten treten im berufstätigen Alter häufig auf?

Hierbei handelt es sich insbesondere um Hoden- und Schilddrüsenkrebs, Morbus Hodgkin, maligne Melanome und Brustkrebs.

Berufstätig während der Therapie – was rät der Experte?

Die Therapieansätze werden heute immer stärker individualisiert. Generelle Aussagen sind daher schwer möglich. Patienten, die nach intensivierten onkologischen Behandlungsstrategien behandelt werden, die aus Operation, Bestrahlung und Chemotherapie bestehen, rate ich aufgrund der Nebenwirkungen nicht zu arbeiten.

Wie viele Betroffene schaffen den Weg zurück in den Beruf?

Der Anteil der Personen, die nach der Therapie wieder ins Arbeitsleben zurückkehren, ist relativ hoch. Bei Krebsarten wie Leukämie und Morbus Hodgkin sind dies etwa 75 Prozent. Ältere Patienten, die kurz vor der Rente stehen, entscheiden sich häufiger für einen Austritt aus dem Berufsleben. Jüngere Betroffene reduzieren oftmals ihre Arbeitszeit. Ich erlebe aber auch immer wieder Krebspatienten, die unheilbar erkrankt sind und Arbeit so lange wie möglich für sich als Kraftquelle nutzen.

Welche medizinischen Probleme können nach der Therapie auftreten?

Nebenwirkungen der Chemotherapie sind häufig kognitive Störungen. Den Betroffenen fällt es schwerer, sich zu konzentrieren oder Neues zu lernen. Auch Nervenschädigungen, die sich beispielsweise durch Kribbeln, Taubheit und Brennen an Händen und Füßen bemerkbar machen, sind mögliche Spätfolgen. Bewegung und Sport können diese Symptome erheblich lindern und langfristig verbessern. Ich würde mir wünschen, dass Onkologen und Betriebsärzte die Betroffenen diesbezüglich noch viel stärker informieren.

MITMACHEN HEISST MITHELFFEN

Viele Freunde der Deutschen Krebshilfe und ihrer Stiftung Deutsche KinderKrebshilfe werden aktiv, weil sie durch persönliches Engagement krebserkrankten Mitmenschen helfen wollen.

Originelle Ideen und Aktionen sind es, mit denen Spenden für an Krebs erkrankte Menschen gesammelt werden.

Kontakt „Benefizaktionen“
Michelle Arck, Silvia Schuth
Telefon: 02 28 / 7 29 90-532, -537
E-Mail: benefizaktionen@krebshilfe.de

Wenn auch Sie sich engagieren möchten, beraten wir Sie gerne. Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihre E-Mail.

Kontakt „Spenden statt Geschenke“
Monika Albers, Cornelia Nitz
Telefon: 02 28 / 7 29 90-522, -552
E-Mail: jubilare@krebshilfe.de

Einmal quer durch ganz Deutschland



Klaus Greskowiak hat den Krebs besiegt. Seitdem ist es ihm eine Herzensangelegenheit, sich für krebserkrankte Kinder zu engagieren. Gemeinsam mit seinem ehemaligen Arbeitgeber, dem Verein Lohnsteuerhilfe Bayern e.V., startete er 2016 eine groß angelegte Spendenaktion. Unter dem Motto „Mitradln“ fuhr der ehemalige Regionalleiter in 125 Etappen mit dem Rad von Berlin nach München und wurde dabei von der Lohnsteuerhilfe tatkräftig unterstützt: Zwei Euro spendete der Verein für jeden Kilometer, den Klaus Greskowiak zurücklegte, sowie 20 Euro für jedes Vereinsmitglied, das sich der Aktion anschloss. Ende September fuhr Klaus Greskowiak auf der Zielgeraden ein. Die Radtour quer durch Deutschland – ein Kraftakt mit fantastischem Spendenergebnis: Über 100.000 Euro kamen für die Deutsche KinderKrebshilfe zusammen.

Weihnachtliche Klänge



Mit tosendem Applaus wurde die United States Army Band am 8. Dezember 2016 in Pforzheim begrüßt. Bereits zum zehnten Mal waren die Musiker der Einladung von Familie Richter gefolgt, um beim traditionellen Weihnachtskonzert zu spielen. Musik, Tanz und Gesang: Die Besucher des Konzerts waren begeistert und spendeten über 19.000 Euro an die Deutsche Krebshilfe.

Künstlerisch aktiv

Rehe, Sterne oder Fußballer mit Trikot – seit vielen Jahren widmet sich Norbert Wirtz aus Jüchen seinen filigranen Holzarbeiten. Über 270 Motive gehören zu seinem Sortiment. Beim alljährlichen Garagenverkauf und auf dem Jüchener Weihnachtsmarkt stehen die Kunden Schlange. Ende letzten Jahres hatte Norbert Wirtz einen besonderen Grund zu feiern: Mit dem Verkaufserlös aus 2016 übersprang er die 100.000-Euro-Marke! Seit 2004 hat Norbert Wirtz damit 106.855 Euro für die Deutsche KinderKrebshilfe gesammelt.

Konzert zum 1. Advent

Schon seit vielen Jahren engagieren sich Monika und Dieter Rebbert aus Unna für die Deutsche KinderKrebshilfe. Beim Benefizkonzert in der St. Marien Kirche hieß es auch 2016 wieder „Kommen, hören und genießen Sie“. Mit Liedern wie „Santa Baby“ und „O Tannenbaum“ stimmten die Musikfreunde Hellweg und der Jazz-Chor des Pestalozzi-Gymnasiums ihre Gäste auf die Adventszeit ein. Anstelle von Eintritt bat das Ehepaar Rebbert um eine Spende. Der Erlös des Benefizkonzerts: 2.000 Euro.

Schüler zeigen Einsatz

„Der Abiball ist finanziert – aber was machen wir mit dem restlichen Geld?“ Diese Frage stellten sich die Abiturienten des Jahrgangs 2015 vom Gymnasium Kleine Burg in Braunschweig. Gemeinsam hatten sie für ihre große Abschlussfeier gesammelt. Im Verlauf des Jahres 2016 stimmten die Schüler darüber ab, dass das überschüssige Geld krebserkrankten Kindern zugutekommen soll. Die Deutsche KinderKrebshilfe bedankt sich für 2.955 Euro.



Gemeinsam gegen Krebs

Motorrad-Geländesport für den guten Zweck: Am 26. November 2016 veranstaltete der MC Fürstenwalde erneut einen Enduro-Wettbewerb, zusammen mit dem Team von „Against Cancer Enduro“. Ziel der Veranstaltung: Möglichst viel Geld für krebserkrankte Menschen zu sammeln. So wurden nicht nur die Startgelder der Motorradfahrer gespendet – auch die Einnahmen für die Verpflegung der Besucher sowie die Einnahmen aus der Versteigerung handsignierter Trikots prominenter Fahrer wanderten in den Spendentopf. Der Erlös für die Deutsche Krebshilfe: 4.000 Euro.



Stöbern, kaufen, spenden



Seit vielen Jahren engagiert sich das Schwingeler-Hoftreff-Team aus Wesseling zugunsten krebserkrankter Kinder und Jugendlicher. Auch die Weihnachtsbasare im Jahr 2016 waren ein Erfolg. Durch den Verkauf selbstgemachter Marmeladen, Strickwaren, kreativer Weihnachtsdekoration und Holzspielzeug kamen 3.977 Euro für die Deutsche KinderKrebshilfe zusammen.

Sportlich engagiert

Zahlreiche Einzelspenden sowie der Erlös aus der Bewirtung vor Ort: Bei einem Benefiz-Fußballspiel auf dem Sportplatz des Soisdorfer Sportvereins kamen im August 2016 insgesamt 1.685 Euro für die Deutsche KinderKrebshilfe zusammen. Rüdiger Hahn hatte das Turnier anlässlich seines 40. Geburtstags gemeinsam mit ehemaligen Fußballkameraden organisiert, nachdem zwei seiner Bekannten ihre Krebserkrankung erfolgreich überstanden hatten.

Spielen und Gutes tun

Wie kann man ein Computerspiel möglichst schnell durchspielen? Mit dieser Frage beschäftigten sich Gamer im Oktober 2016 beim sogenannten Zocktoberfest. Unter dem Motto „Spielen und Gutes tun“ organisierte Germench, eine Gruppe von Gamern, einen „Speedrun-Marathon“, bei dem zu Spenden für krebserkrankte Menschen aufgerufen wurde. 3.065 Euro kamen bei der Veranstaltung für die Deutsche Krebshilfe zusammen.

Musikalisch helfen

Unter dem Motto „Country – Classic – Rock 'n' Roll“ fand am 12. November 2016 die mittlerweile 11. Veranstaltung des Vereins „Rock gegen Krebs“ statt. Wie auch in den vergangenen Jahren lockte die Oldie Night zahlreiche Gäste in die Aula des Gymnasiums von Oerlinghausen. Klaus Büker, Initiator des Benefizevents, freute sich über den Erfolg: Über 11.000 Euro wurden beim Konzert für die Deutsche Krebshilfe gesammelt.

Spenden statt Geschenke

Krebserkrankten Menschen Hoffnung schenken: Mit diesem Ziel riefen Nadine und Rico Müller aus Erfurt an ihrem Polterabend zu Spenden für die Deutsche Krebshilfe auf. Und die Gäste legten eifrig zusammen. 700 Euro konnte das nun frischgebackene Ehepaar für die Deutsche Krebshilfe sammeln.



Am 1. September 2016 feierte Heike Engel aus Marl ihr 25-jähriges Dienstjubiläum. Zu diesem Anlass rief sie ihre Gäste aus den Servicebereichen IT und Einkauf der Evonik Industries AG zu Spenden auf. Den finalen Spendenbetrag verdoppelte Heike Engel und überwies ihn anteilig an die Deutsche Krebshilfe und die Klinikclowns. Die Deutsche Krebshilfe bedankt sich für 150 Euro.

Wir bedanken uns herzlich bei allen Spendern für die Unterstützung im vergangenen Jahr!

LESERBRIEFE

Auf dieser Seite veröffentlichen wir Ihre Zuschriften und Erfahrungsberichte.

Schicken Sie uns Ihre Beiträge, mit denen Sie anderen Krebspatienten Mut und Hoffnung machen wollen, sowie Ihre Fragen und Anregungen an:

Redaktion „Magazin der Deutschen Krebshilfe“
Christiana Tschoepe
Buschstraße 32, 53113 Bonn
Fax: 02 28 / 7 29 90-11
E-Mail: magazin@krebshilfe.de

Gut beraten

Ich möchte mich ganz herzlich für die schnelle Antwort auf mein Schreiben an das INFONETZ KREBS bedanken. Ihre Antwort hat mir sehr weitergeholfen. Als Krebspatient ist man mit so vielen Fragen und Entscheidungen konfrontiert. Ich habe mich nun dazu entschlossen, eine Zweitmeinung an der Uniklinik in der Nähe meines Wohnortes einzuziehen. In diesem Sinne noch einmal vielen Dank für die ausführlichen Informationen und die mitfühlenden Worte.

Amelie F., Brühl

Impressum

Das „Magazin der Deutschen Krebshilfe“ erhalten die Freunde und Förderer der Stiftung Deutsche Krebshilfe, der Stiftung Deutsche Kinderkrebshilfe und die Mitglieder des Mildred-Scheel-Kreises e.V. kostenlos. Der Verkaufspreis beträgt 1 Euro. Das Magazin erscheint vierteljährlich. Nachdruck – auch auszugsweise – nur unter Angabe der Quelle und nach vorheriger Genehmigung. Diese erteilen wir jedoch sehr gerne.

Verantwortlich für den Inhalt: Christiana Tschoepe Redaktion: Heike Grelka (hg), Marion Stark (mas) Redaktionelle Mitarbeit: Gwydion Brennan (gwb), Susanne Kollé (ko), Dr. Svenja Ludwig (svl), Silvia Rottland (sr), Stefanie Scheider (sts) Herausgeber und Verleger: Stiftung Deutsche Krebshilfe, Buschstraße 32, 53113 Bonn, Postfach 14 67, 53004 Bonn Vorstand: Gerd Nettekoven (Vorsitzender), Dr. Franz Kohlhuber Gestaltung: art tempi communications, Köln Produktion: WKS Printpartner GmbH ISSN: 09 49 – 81 84, Artikel-Nr. 603 0017 Bildnachweis: Titel, S. 3, S. 8, S. 9 rechts, S. 18 Deutsche Krebshilfe, S. 2 oben, S. 4, S. 5, S. 6 links Sascha Janne, S. 2 Mitte v.l.n.r. psdesign1/fotolia.com, contrastwerkstatt/fotolia.com, S. 6 rechts Privat, S. 7 berlin-event-foto.de/Deutsche Krebshilfe, S. 10 psdesign1/fotolia.com, S. 11 monkeybusiness/Depositphotos, S. 12 contrastwerkstatt/fotolia.com, S. 13 Privat, S. 14 links Jörg Gabes, S. 14 rechts Tilo Keller/Fotostudio Keller, S. 15 links unten Beatrice Lehmann, S. 15 Mitte Montserrat Manke, S. 16 matthilda/fotolia.com, S. 19 Gina Sanders/fotolia.com.

Zuschriften an: Deutsche Krebshilfe, Buschstraße 32, 53113 Bonn, Telefon: 02 28 / 7 29 90-0, Fax: 02 28 / 7 29 90-11, E-Mail: deutsche@krebshilfe.de, Internet ▶ www.krebshilfe.de



Dank an den Härtefonds

Vor wenigen Tagen hat mich Ihre Nachricht erreicht, dass ich eine finanzielle Unterstützung aus dem Härtefonds der Deutschen Krebshilfe erhalte. Ich möchte mich herzlich für diese Unterstützung sowie für die unkomplizierte Antragsstellung und -bearbeitung bedanken. Durch die Einmalzahlung sind einige unangenehme Situationen, die meine krankheitsbedingten Lohnausfälle mit sich brachten, für meine Kinder und mich erträglicher geworden. Es ist ein Lichtblick und in dieser schweren Zeit ein Stück Zuversicht. Vielen Dank!

Katja S., Dortmund

Vielen Dank für die finanzielle Hilfe aus dem Härtefonds der Deutschen Krebshilfe. Ich habe mich sehr gefreut in dieser schweren Zeit. Ich möchte mich nach meiner überstandenen

Therapie bei Ihnen für diese Zuwendung recht herzlich bedanken. Da ich nun erlauben kann, mit welchen Strapazen und Folgen Krebspatienten konfrontiert sind, ist es mir eine Herzensangelegenheit, Ihre Stiftung allmonatlich mit einem kleinen Obolus zu unterstützen.

Maik F., Berlin

Ich möchte mich ganz herzlich für die Finanzhilfe aus dem Härtefonds der Deutschen Krebshilfe bedanken. Es war ein schwerer Schritt für mich, Sie um Hilfe zu bitten. Mir ist bewusst, dass man die Arbeit, die Ihre Stiftung leistet, nicht genügend würdigen kann. Nichtsdestotrotz habe ich beschlossen, der Deutschen Krebshilfe nun eine kleine Spende zukommen zu lassen, um auch anderen Betroffenen über Sie ein Stück Zuversicht zukommen zu lassen. Ich denke, jeder von uns kann etwas bewirken.

Heidemarie M., Aulendorf

Dr. Mildred Scheel Akademie

Die Dr. Mildred Scheel Akademie ist eine Weiterbildungsstätte der Deutschen Krebshilfe für Ärzte, Krankenpfleger und -schwestern, Sozialarbeiter, Psychologen und Mitglieder von Selbsthilfegruppen. Auch jeder Krebspatient, der etwas für sich tun will, kann das Programm in Anspruch nehmen.

24. bis 26. April: Vielfalt und Kompetenz einer Gruppenleitung

Die Leitung einer Selbsthilfegruppe bringt eine Vielzahl von Aufgaben mit sich: Gruppenleiter sollen organisieren, zuhören, Verwaltungsarbeit übernehmen und einfallsreiche Ideen einbringen. Die Erwartungen einer Gruppe sind hoch. In diesem Seminar erhalten Gruppenleiter Tipps zur Gesprächsführung in schwierigen Situationen, zur Gestaltung von Gruppentreffen und zur Öffentlichkeitsarbeit.

17. bis 19. Mai: Humor als Kraftquelle

Gerade in problematischen Lebenssituationen hilft Humor, sich mental von Belastendem zu distanzieren. Lachen setzt Glückshormone frei, reduziert Stress und stärkt das Immunsystem. Durch Musik, Tanz und interaktive Übungen aus dem Clowns- und Improvisationstheater lernen Krebsbetroffene und Angehörige, wie sie ihr Wohlbefinden durch Humor steigern können.

22. bis 24. Mai: Progressive Muskelentspannung für Beruf und Alltag

Im Arbeitsalltag von Gesundheits- und Krankenpflegekräften bleibt oft wenig Zeit zum Durchatmen. Dabei erzielen schon kleine Entspannungspausen eine große Wirkung. Die Progressive Muskelentspannung, kurz PME, arbeitet mit der bewussten An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen und hilft so, neue Kraft zu schöpfen. In diesem Seminar lernen Teilnehmer, wie die PME funktioniert und wie sie diese problemlos in Beruf und Alltag integrieren können.

Auskünfte und das Programm 2017:

Dr. Mildred Scheel Akademie

Kerpener Straße 62, 50924 Köln

Telefon: 02 21 / 94 40 49-0

Fax: 02 21 / 94 40 49-44

E-Mail: msa@krebshilfe.de

▶ www.mildred-scheel-akademie.de

HILFREICHE WEGWEISER

Bonn (cg/mas) – Viele Menschen dokumentieren ihren Kampf gegen den Krebs. Wir stellen Bücher vor, die anderen Betroffenen Mut machen und helfen, an ihren Zielen festzuhalten.



Als Gudrun Brandstetter im Alter von 58 Jahren die Diagnose Brustkrebs erhält, ist sie geschockt. Aber sie nimmt den Kampf gegen die Krankheit auf und erfüllt sich einen lange gehegten Wunsch: eine Wanderung auf dem Jakobsweg. In ihrem Buch „**Mein Weg geht weiter – Nach schwerer Krankheit auf dem Jakobsweg**“ (GRIN & Travel Verlag, 14,99 Euro) erzählt Gudrun Brandstetter ihre persönliche Geschichte: Von der Diagnose Krebs über die daran anschließende Therapie bis zu ihrer sechswöchigen Pilgerreise. Humorvoll schildert sie, wie Bettnachbarn ihr auf dem Jakobsweg den Schlaf und vegetarische Speisen den Appetit rauben. Die Reise hilft ihr, mit der Frage „Warum ich?“ umzugehen und ihre Angst, dass der Krebs zurückkehrt, zu bewältigen. „Mein Weg geht weiter“ ermutigt Betroffene, immer wieder nach vorne zu schauen und sich neue Ziele zu setzen.

Es ist eine große Herausforderung: Zehn Jahre nach seiner Krebsdiagnose besteigt Sascha Koller den Kilimanjaro. Im Alter von 27 Jahren erkrankt der Ex-Triathlet und Marathonläufer an einem bösartigen Gehirntumor. In seinem Buch „**Vom Krebspatienten zum Kilimanjaro-Besteiger – Schritt für Schritt bergauf**“ (epubli, 9,80 Euro) beschreibt Sascha Koller sein Leben in kurzen, unterhaltsamen Stationen: von der Kindheit in Schwaben bis zu dem Tag, als er die Diagnose Krebs erhält. Er beschreibt den mühsamen Weg durch die Therapie und seine abenteuerliche Reise bis auf den Gipfel des Kilimanjaro. Mit seinem Buch will Sascha Koller anderen Betroffenen, aber auch deren Angehörigen und Freunden, Mut machen und ihnen Hoffnung geben, an eine Rückkehr ins normale Leben zu glauben.



Nach der Therapie leiden viele Krebspatienten oft an Erschöpfung und kämpfen mit Gewichtsproblemen oder Depressionen. Durch körperliche Aktivität, gesunde Ernährung sowie mit einer stabilen Psyche kann die Therapie nach einer Krebserkrankung maßgeblich positiv beeinflusst und die Lebensqualität verbessert werden. Basierend auf diesen drei Säulen erläutert Professor Dr. med. Michael H. Schoenberg in seinem Buch „**Aktiv leben gegen Krebs**“ (Piper Verlag, 22 Euro) anschaulich, wie der Betroffene selbst aktiv werden kann, um seine Lebensqualität soweit wie möglich zu erhalten und seine Prognose zu verbessern.



Gerd Nettekoven, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Krebshilfe.

So erreichen Sie uns:
Stiftung Deutsche Krebshilfe
Rechtsanwalt Martin Friedrich
E-Mail: friedrich@krebshilfe.de
Telefon: 02 28 / 7 29 90-440
Buschstraße 32, 53113 Bonn

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

auch im vergangenen Jahr unterstützten viele Menschen die Deutsche Krebshilfe mit einer Erbschaft oder einem Vermächtnis. Erbschaften und Vermächtnisse machten mehr als die Hälfte unserer Einnahmen aus. Dies zeigt uns, wie viel Vertrauen die Menschen nach wie vor in unsere Arbeit haben: Sie wollen mit ihren Ersparnissen den Kampf gegen die Krebskrankheiten voranbringen und ihren Mitmenschen über den eigenen Tod hinaus helfen. Damit konnten wir auch im Jahr 2016 aus diesen Zuwendungen wichtige und bedeutende Forschungsvorhaben realisieren.

Entsprechend der großen Bedeutung von Erbschaften und Vermächtnissen zugunsten der Deutschen Krebshilfe verfügt unsere Organisation über ein Team von Juristen, das Sie kompetent berät. Es gewährleistet nicht nur, dass jeder Nachlass würdig und rechtlich versiert bearbeitet wird, sondern trägt auch dafür Sorge, dass jeder Ratsuchende und Interessierte individuelle Auskünfte und Antworten erhält.

Wenn auch Sie sich mit dem Gedanken tragen, die Deutsche Krebshilfe in Ihrem Testament zu bedenken oder wenn Sie grundsätzliche Fragen zu Erbschaften, Vermächtnissen oder Stiftungen haben, schreiben Sie uns, schicken Sie uns eine E-Mail oder rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne.

Gerd Nettekoven
Ihr Gerd Nettekoven

Häufig gestellte Fragen rund um das Thema Erbrecht

Ich möchte mein Testament errichten, dafür aber keinen Notar aufsuchen. Was muss ich beachten?

Sie können ein Testament auch privatschriftlich errichten. Dazu müssen Sie das Testament von der ersten bis zur letzten Zeile mit der Hand niederschreiben und unterschreiben. Setzen Sie bitte auch Ort und Datum hinzu, um das Testament von älteren Fassungen abzugrenzen. Ein Testament, das mit der Schreibmaschine oder dem Computer geschrieben wurde und nur handschriftlich unterschrieben wird, ist unwirksam.

Ich habe vor einigen Jahren ein notarielles Testament errichtet und möchte dies nun ändern. Muss ich dazu erneut zum Notar?

Nein, das ist nicht nötig. Sie können ein notarielles Testament auch durch ein privatschriftliches Testament ändern.

Ich möchte ein privatschriftliches Testament errichten. Meine Handschrift ist aber schlecht geworden und zitterig. Kann ich auch in großen Druckbuchstaben schreiben?

Ja, das ist ohne Weiteres möglich. Entscheidend ist, dass Ihre individuelle Handschrift erkennbar ist.

Was ist der Unterschied zwischen Erbe und Vermächtnis?

Der Erbe wird Ihr Rechtsnachfolger. Das heißt, er tritt in alle Ihre Rechte und Pflichten ein. Er erbt also nicht nur positives Vermögen, sondern auch Ihre Verbindlichkeiten, zum Beispiel restliche Mietzahlungen, Renovierungspflichten oder Steuerschulden. Der Vermächtnisnehmer wird dagegen nicht Erbe. Er hat nur einen Anspruch darauf, dass ihm der Erbe den Vermächtnisgegenstand herausgibt. Mit der übrigen Nachlassabwicklung hat der Vermächtnisnehmer nichts zu tun. Er hat auch keinen Einblick

in Ihren Nachlass. Der Erbe kann sich vom Nachlassgericht einen Erbschein ausstellen lassen. In dem Erbschein steht nur der Erbe. Der Vermächtnisnehmer wird im Erbschein nicht aufgeführt.

Zahlt die Deutsche Krebshilfe Erbschaftsteuer, wenn sie eine Erbschaft oder ein Vermächtnis erhält?

Nein, weder die Stiftung Deutsche Krebshilfe noch ihre Stiftung Deutsche Kinderkrebshilfe müssen Erbschaftsteuer zahlen. Wir sind als mildtätig und gemeinnützig anerkannt und deshalb von der Erbschaftsteuer befreit. Der Staat „erbt“ also nicht mit.

Mein Mann und ich haben eine Tochter. Wie sieht die gesetzliche Erbfolge aus, wenn mein Mann verstirbt?

Wenn Ihr Mann verstirbt, erben Sie und Ihre Tochter jeweils die Hälfte – vorausgesetzt, Sie haben keinen notariellen Ehevertrag geschlossen



und darin den gesetzlichen Güterstand der Zugewinnngemeinschaft ausgeschlossen. Hätten Sie zwei Kinder, dann entfällt auf jedes Kind ein Erbteil von einem Viertel.

Mein Mann und ich haben eine Tochter. Damit der überlebende Ehegatte wirtschaftlich abgesichert ist, wollen mein Mann und ich uns zunächst gegenseitig zum Alleinerben einsetzen. Wenn mein Mann vor mir verstirbt, wie sieht dann der Pflichtteilsanspruch meiner Tochter gegen mich aus?

Der Pflichtteilsanspruch Ihrer Tochter beträgt die Hälfte des gesetzlichen Erbteils. Beim Tod Ihres Mannes ist der gesetzliche Erbteil Ihrer Tochter ein Halb. Der Pflichtteilsanspruch beträgt also ein Viertel. Er ist ausschließlich auf Geld gerichtet. Das heißt, Ihre Tochter wird nicht zu einem Viertel Erbe und damit auch nicht zu einem Viertel Miteigentümer, beispielsweise an der Immobilie oder den Konten Ihres Mannes. Der Pflichtteilsanspruch bezieht sich nur auf den Wert des Nachlasses und ist in Geld auszuzahlen.

Ich möchte die Stiftung Deutsche Krebshilfe zu meinem Alleinerben einsetzen. Mein Bruder lebt noch. Hat er einen Pflichtteilsanspruch?

Nein, Geschwister sind nicht pflichtteilsberechtigt. Zum Kreis der pflicht-

teilsberechtigten Personen gehören nur die Abkömmlinge und der Ehegatte. Sind keine Abkömmlinge vorhanden, wären zusätzlich die Eltern pflichtteilsberechtigt, falls sie noch leben.

Wenn die Deutsche Krebshilfe Alleinerbe wird, kümmert sie sich dann auch um meine Grabpflege und die Wohnungsräumung?

Ja, all diese Dinge erledigt die Deutsche Krebshilfe mit großer Gewissenhaftigkeit. Zunächst nehmen wir Papiere wie Bank-, Steuer- und Versicherungsunterlagen an uns. Außerdem sichern wir persönliche Dinge wie Briefe, Fotos oder Tagebücher. Danach besprechen wir mit einem Haushaltsauflösungsunternehmen und einem Auktionator die Verwertung vom Wertgegenständen. Wäsche und Möbel, die für örtliche karitative Einrichtungen von Interesse sind, werden nach Möglichkeit dorthin gegeben. Der übrige Haushalt wird dann in der Art eines Umzuges geräumt. Es werden keine Hausratsgegenstände auf den Sperrmüll gestellt. Öffentliche Verkäufe in der Wohnung führen wir nicht durch. Für die Grabpflege schließen wir einen Dauergrabpflegevertrag ab. Wenn der örtliche Friedhofsgärtner einer Treuhandstelle für Dauergrabpflege angeschlossen ist, nehmen wir diese in Anspruch.

Wir danken

Die folgenden Personen haben die Deutsche Krebshilfe in ihrem Testament bedacht:

Battefeld, Elisabeth Wuppertal | Bäumler, Mathilde München | Becker, Amalia Bad Harzburg | Beckhove, Anneliese Rottweil | Beecken, Ingrid Olga Hamburg | Beisel, Waltraud Pfingsttal | Bergmann, Emma Hannover | Borgeest-Weiss, Ingrid Bad Pyrmont | Breuhaus-Kruse, Edith Grevenbroich | Britzen, Peter Dormagen | Brolat, Doris Köln | Budde, Petra Fuldataal | Bußkamp, Klaus Jürgen Borken | Carroll, Wilma Aarbergen | Chrudina, Franz Nürtingen | Comes, Ursel Mülheim | Coosmann, Roswitha Kummerfeld | David, Alwine Kirchheimbolanden | Diedtmann, Helga Bad Brückenau | Fick, Paula Hirschaid | Fritze, Gerhard Braunschweig | Gamradt, Karl-Heinz Ückeritz | Gillissen, Monika Frechen | Glöser, Otto Battenberg | Haas, Elisabeth Münnerstadt | Hagenbeck, Irene Krefeld | Hahn, Annliese Riegelsberg | Hawig, Helma Essen | Hillejan, Hedwig Billerbeck | Hohlbach, Walter Landau | Holze, Ursula Celle | Hommer, Bruno Neuwied | Horst, Dieter Bad Oeynhausen | Jozwiak, Elisabeth Freiburg | Karsten, Lothar Hohenwestedt | Kleinschmidt, Christa Göttingen | Krauter, Friedrich Schwäbisch Hall | Kreutz, Leonhard Aachen | Lautensack, Ursula Gera | Loeff, Heidemarie Ginsheim-Gustavsburg | Lohrsträter, Heinrich Werne | Lüling, Marianne Lübeck | Mansmann, Wanda Dielheim | Meyer, Ursula Mönchengladbach | Michaeli, Erika Solingen | Mine, Sigrid München | Möller, Rita Hilde Oldenburg | Müller, Kaja Hamburg | Neuhaus, Friedrich Dortmund | Nötzold, Ursula Wittenberge | Oberthür, Margarete Bamberg | Odehnal, Edeltraud Ostfildern | Peetz, Maria Köln | Pelzer, Karl-Heinz Düsseldorf | Petri, Ursula Osnabrück | Pietzsch, Agathe Konstanz | Richter, Hans-Hermann Radolfzell | Röser, Ursula Graben-Neudorf | Schlüter, Ruth Oberhausen | Schmidt, Klaus Walter Otto Plauen | Schmitz, Gisela Billerbeck | Schröder, Marianne Kiel | Schrön, Hannelore Wiehl | Schweitzer, Rosemarie Frankfurt am Main | Seeger, Elke Wunstorf | Seidling, Walter Waldkraiburg | Sonntag, Luise Niederzissen | Steinheuer, Margarete Köln | Steudel, Helene Stuttgart | Stoll, Katharina Bad Nauheim | Tabbert, Anneliise Bückeberg | Taubert, Dorothea Darmstadt | Temmen, Claudia Frankfurt am Main | Theiler, Helga Hamburg | Zurawski, Günter Kall.

