
MAGAZIN DER DEUTSCHEN KREBSHILFE

DEIN HEIMSPIEL. DEIN VEREIN. DEINE GESUNDHEIT.

Bundesliga unterstützt übergewichtige Fans

KREBSRISIKO BAUCHFETT

Wie Übergewicht der Gesundheit schadet

WENN DIE WACHSTUMSBREMSE FEHLT

Neue Therapien gegen fortgeschrittene Darmtumore

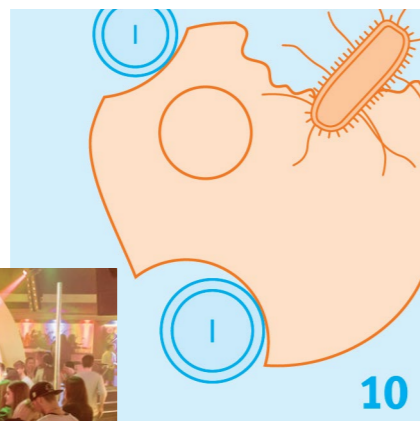


Deutsche Krebshilfe
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

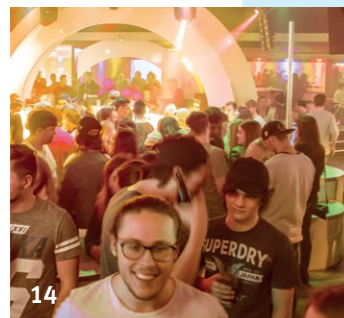


04

„Fußballfans im Training: Dein Heimspiel. Dein Verein. Deine Gesundheit.“



10



14

PRÄVENTION

- 04 FUSSBALLFANS IM TRAINING
- 06 Wir motivieren XXL-Männer

AKTUELLES

- 07 GESUND LEBEN – KREBSRISIKO SENKEN
- 08 ARMUTSFALLE KREBS
- 08 Krebspatienten finanziell entlasten

HELFEN SIE HELFEN

- 09 „ZOCKEN“ FÜR DEN GUTEN ZWECK

WISSENSCHAFT

- 10 SALMONELLEN: HELFER DES IMMUNSYSTEMS
- 11 DARMKREBS: WENN DIE WACHSTUMSBREMSE FEHLT
- 11 Tumore der Bauchspeicheldrüse mauern sich ein

FOKUS DEUTSCHE KREBSHILFE

- 12 KREBSRISIKOFAKTOR BAUCHFETT
- 13 Übergewicht stört das hormonelle Gleichgewicht des Körpers

UNSERE SPENDER

- 14 MITMACHEN HEISST MITHELFFEN

STIFTEN UND VERERBEN

- 18 DAUERHAFT HELFFEN
- 18 Häufig gestellte Fragen rund um das Thema Erbrecht

- 16 Leserbrief
- 16 Impressum
- 17 Aktiv gegen den Krebs
- 17 Dr. Mildred Scheel Akademie
- 17 Folgen Sie uns!
- 19 Wir danken

Liebe Leserin, lieber Leser,

seit vielen Jahren engagiert sich die Deutsche Krebshilfe auf dem Gebiet der Prävention. So möchten wir die Menschen unter anderem zu einer gesunden Ernährung und mehr Bewegung motivieren und sie dafür sensibilisieren, ihr persönliches Krebsrisiko möglichst gering zu halten. Bei unserem aktuellen Projekt „Fußballfans im Training“ werden wir dabei von zahlreichen Fußball-Bundesligavereinen unterstützt. Gemeinsam mit den Clubs möchten wir diejenigen ansprechen, die erwiesenermaßen am schwierigsten zu erreichen sind: übergewichtige Männer zwischen 35 und 65 Jahren – darunter auch viele Fußballfans.

In den kommenden Jahren möchten wir möglichst viele Vereine für dieses Präventionsprojekt gewinnen und zahlreiche Fans motivieren, gesünder zu leben. Das Projekt ist zunächst auf drei Jahre angelegt und wird wissenschaftlich begleitet. Mit den gewonnenen Erkenntnissen und den neu geschaffenen Strukturen wollen wir eine langfristige Umsetzung des Programms in den Fußball-Bundesligavereinen erreichen. Ziel ist es, diese Grundidee anschließend auch auf weitere Sportarten und weibliche Fans zu übertragen.

Liebe Leserin, lieber Leser, jeder von uns kann aktiv dazu beitragen, das eigene Krebsrisiko zu reduzieren. Experten schätzen, dass rund die Hälfte aller Krebsneuerkrankungen auf Lebensstilfaktoren zurückzuführen ist. Ein inaktiver Lebensstil und eine zu hohe Kalorienzufuhr führen dauerhaft zu Übergewicht – und Übergewicht erhöht wiederum das Krebsrisiko für mindestens 13 Krebsarten. Dazu gehören beispielsweise Darmkrebs, Brustkrebs und Speiseröhrenkrebs.

Nicht alle gesundheitlichen Risiken lassen sich vollkommen ausschalten, doch vieles können Sie durchaus selbst beeinflussen. Damit tun Sie Ihrer eigenen Gesundheit Gutes – und wenn Sie Kinder oder Enkel haben, legen Sie darüber hinaus den Grundstein für eine gesunde nächste Generation.



DR. H.C. FRITZ PLEITGEN,
Präsident der Deutschen Krebshilfe

Aktiv für die Gesundheit

Sie feuern lieber von der Tribüne aus ihr Team an, anstatt selbst mal ein paar Runden zu laufen. Den inneren Schweinehund zu überwinden ist nicht leicht. Francesco Mattone weiß das aus eigener Erfahrung. Der eingefleischte Schalke-Fan fühlte sich nicht wohl mit seinen überschüssigen Kilos. Aber wie aus eigener Kraft daran etwas ändern? Er brauchte einen besonderen Motivationsschub. Das Projekt „Fußballfans im Training“, bei dem er gemeinsam mit Gleichgesinnten in den Sportstätten seines Lieblingsvereins trainiert, brachte ihn endlich wieder auf Trab.

Fritz Pleitgen
Ihr Fritz Pleitgen



> www.bit.ly/krebshilfemagazin

FUSSBALLFANS IM TRAINING

Gelsenkirchen (ws) – Nach einigen Rückschlägen ergreift Francesco Mattone seine Chance: Der übergewichtige Fußballfan nimmt an dem Präventionsprojekt der Deutschen Krebshilfe „Fußballfans im Training“ teil, um wieder fit zu werden.



Schauplatz Gelsenkirchen, auf den Sportanlagen des FC Schalke 04: Wo normalerweise die Fußballprofis trainieren, laufen an diesem Mittwochabend 26 beleibte Männer hinter einem Ball her. Mittendrin: Francesco Mattone. Eifrig schießt der gebürtige Italiener einen weiten Pass zu seinem Mitspieler. Keine leichte Aufgabe bei 112 Kilo Körpergewicht und einem Bauchumfang von über 100 cm. Unermüdlich bietet sich der 47-Jährige an und ist sowohl in der Abwehr als auch im Sturm aktiv. Francesco fühlt sich in diesem Umfeld sichtlich wohl und vor allem: Sich zu bewegen, macht ihm endlich wieder Spaß.

„Ich bin faul geworden“

Bis er 20 Jahre alt ist, spielt Francesco Mattone beim SV Rottkirchen im Gelsenkirchener Süden. Nach einer Lehre als Koch, steigt er zum Kücheleiter auf. Dann kommt der Bürojob und mit ihm ein Acht-Stunden-Tag mit viel Sitzen, wenig Bewegung, Fastfood. „Wenn man einmal die Schwelle überschritten hat, dann fällt es leichter, das Training auch ein zweites

oder drittes Mal ausfallen zu lassen“, erinnert er sich. Viele Jahre zeigt er seine sportliche Leidenschaft nur noch auf den Zuschauerrängen im Stadion. Doch wohl fühlt er sich damit nicht. Schließlich kauft er sich einen Hometrainer und trifft sich regelmäßig mit Freunden zum Fußballspielen. „Ich war wieder auf einem guten Weg.“ Doch dann der Einbruch: 2012 erleidet er eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung. Sein Dickdarm wird komplett entfernt. „Seitdem habe ich mich kaum noch bewegt.“ Eine bittere Erfahrung für Francesco. Oft verbringt der Familienvater die Abende nun vor dem Fernseher, morgens steigt er in sein Auto, um zur Arbeit zu kommen. Auch hier muss er keine weiten Wege gehen. Zwölf Treppenstufen bis zu seinem Büro sind die einzige Hürde, die er täglich nimmt. „Selbst im Büro bin ich mit dem Schreibtischstuhl bis zum Schrank gerollt. Ich bin faul geworden“, gesteht er sich heute ein. Neben dem Mangel an Bewegung sind belegte Toasts, Espresso mit viel Zucker sowie wenig Obst und Gemüse die Regel. Wenn der eingefleischte Schalke-Fan seine Mannschaft im Stadion anfeuert, gehören Brat- oder Currywurst einfach dazu, manchmal auch beides. Hinzu kommt die eine oder andere Cola und gerne auch ein Becher Bier. Gut 30 Kilo nimmt Francesco in den letzten drei Jahren an Gewicht zu.

„Da mache ich mit“

Während eines Heimspiels des FC Schalke 04 hört Francesco eine Durchsage, die ihn aufhorchen lässt und anspricht: Sein Lieblingsverein bietet ein Programm an, das übergewichtigen Fans zwischen 35 und 65 Jahren dabei hilft, Kilos zu verlieren. Für ihn steht sofort fest: „Da mache ich mit.“ Direkt am nächsten Tag nutzt er die Chance und meldet sich für das Projekt „Fußballfans im Training“ an. Das Präventionsprojekt der Deutschen Krebshilfe ist zunächst auf Männer ausgerichtet und wird seit der Rückrunde der Saison 2016/2017 in Zusammenarbeit mit dem Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung in Kiel (IFT-Nord) bereits in sieben Vereinen der 1. und 2. Bundesliga durchgeführt. Ziel ist es, möglichst viele übergewichtige Fans zu motivieren, gesünder zu leben. Denn Übergewicht ist ein Risikofaktor für mindestens 13 verschiedene Krebsarten. Neben dem FC Schalke 04 beteiligen sich derzeit schon Bayer Leverkusen, RB Leipzig, Mainz 05, der FC Ingolstadt, Eintracht Braunschweig und der 1. FC Nürnberg an dem Programm.

Die Kurse finden dort statt, wo das Fanherz schlägt: in den Sportstätten und auf den Sportanlagen des jeweiligen Clubs. Die Trainer kommen ebenfalls aus den Reihen des Vereins. In zwölf mal 90 Minuten-Einheiten vermitteln sie sowohl theoretisch als auch praktisch, wie die Teilnehmer schrittweise ihr Bewegungsverhalten ändern und ihre Ernährung positiv beeinflussen können. Ein Schrittzähler und ein detailliertes >>>



Francesco Mattone lässt sich seinen Bauch von Martin Max, einem ehemaligen Schalke-Stürmer, vermessen.



Besuchen Sie die Website der Aktion.

Handbuch mit wertvollen Tipps sollen helfen, auch außerhalb der Kurse ihre Ziele zu verfolgen. Jedem wird ermöglicht, in seinem eigenen Tempo teilzuhaben und kleine, machbare Fortschritte zu erreichen. Um zu prüfen, ob Francesco Mattone für das Programm geeignet ist, werden einige Daten von ihm erhoben: wiegen sowie Körpergröße, Bauchumfang und Blutdruck messen. Das Ergebnis: Er ist dabei.

Jeden Mittwochabend trifft Francesco Mattone pünktlich und motiviert auf dem Gelände des FC Schalke 04 in Gelsenkirchen ein. Egal, ob ein leichtes Konditionstraining oder einen Treppenlauf auf den Stufen des Schalcker Stadions – er bewältigt alle Herausforderungen. „Ich bin unter Gleichgesinnten und nicht der, auf den alle schauen, weil ich so dick bin“, so Francesco. In seiner Gruppe haben alle ähnliche Gewichtsprobleme und sie teilen die Leidenschaft für den Verein Schalke 04. Die Männer lernen voneinander und ziehen sich gegenseitig mit, das motiviert ihn: „So bekomme ich die Kraft, die Ziele, die ich mir Stück für Stück setze, auch durchzuhalten.“

Auch im Alltag wird der XXL-Fußballfan wieder agiler. Während Francesco früher weniger als 1.500 Schritte am Tag zurücklegt, geht er heute durchschnittlich 5.400 Schritte täglich. Bis zum Ende des Kurses möchte er 12.000 Schritte erreichen und diese Schrittzahl langfristig halten. Zusätzlich zu den Bewegungseinheiten erhält er in seinen Kursen wertvolle Tipps für ein gesundes Essverhalten. Anstelle von Toast und Bratwurst stehen nun Obst und Gemüse auf dem Speiseplan. Er lernt zu kontrollieren, wieviel Kohlenhydrate er täglich zu sich nimmt. „Klassische Saucen mit dicker Mayonnaise ersetze ich durch leichte Joghurtsaucen, rühre keinen Alkohol unter die Bratensauce und Schinkenspeck kommt gar nicht erst auf den Tisch.“ Francesco ist eisern, drei Kilo sind schon runter. Bis zum Jahresende sollen es zehn sein, auch wenn er eigentlich gerne noch mehr abnehmen würde: „Ich setze mir möglichst machbare, realistische Ziele. Sind es am Ende doch über zehn Kilo – umso besser. Wichtig ist allein, dass ich wieder fit werde und mich in meiner Haut wohlfühle.“ Davon ist Francesco Mattone überzeugt.

> www.fussballfansimtraining.de ■

„Ich bin unter Gleichgesinnten und nicht der, auf den alle schauen, weil ich so dick bin.“



Francesco Mattone beim Training auf Schalke.

GESUND LEBEN – KREBSRISIKO SENKEN

Bonn (sts) – Am 4. Februar fand der Weltkrebstag statt. Die Deutsche Krebshilfe nutzte den Tag, um Menschen über die positiven Effekte eines gesunden Lebensstils zu informieren. Unterstützt wurde sie dabei von Experten und ihren Botschaftern.



1
Experten informierten am Stand der Deutschen Krebshilfe.

2
Prominente Botschafter, wie Paralympics-Gewinner Alexander Spitz...

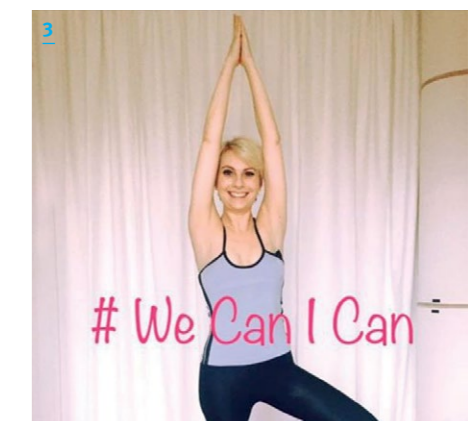
3
...und TV-Moderatorin Susanne Klehn, unterstützten die Deutsche Krebshilfe.

Vielen Krebsarten kann durch eine gesunde Lebensweise vorgebeugt werden. Mit Freunden zusammen Sport machen, Essen aus frischen Zutaten zubereiten, feiern ohne „Kater“ am Morgen, Sonne genießen ohne rotverbrannte Haut, küssen ohne „Aschenbechergeschmack“: Ein gesunder Lebensstil heißt in erster Linie gewinnen und nicht verzichten. Und – er ist die beste Möglichkeit, sein Krebsrisiko zu senken. Experten machen schädliche Lifestyle-Faktoren wie Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel und falsches Sonnenverhalten für etwa die Hälfte aller Krebserkrankungen verantwortlich.

Das Motto des Weltkrebstages „Wir können. Ich kann.“ verdeutlichte auch, dass sich jeder dem Kampf gegen Krebs anschließen kann. Über Facebook riefen daher die Botschafter der Deutschen Krebshilfe – Susanne Klehn, Linda Hesse und Alexander Spitz – dazu auf, körperlich aktiv zu sein: für die eigene Gesundheit und gegen Krebs. Aufrufe, die im Netz großen Zuspruch erfuhren.

Experten des Centrums für Integrierte Onkologie (CIO) Bonn und der Deutschen Krebshilfe informierten zudem auf dem Bonner Friedensplatz über die Möglichkeiten der Krebsprävention. Individuell beantworteten sie die zahlreichen Fragen der Bevölkerung. Ein Fernsehteam filmte vor Ort und führte Interviews mit den Präventionsexperten. Der Beitrag wurde auf N24 gesendet.

Gesundheitsmultiplikatoren haben im Vorfeld des Weltkrebstages kostenlose Informationsmaterialien bei der Deutschen Krebshilfe bestellt und bei ihren Veranstaltungen ausgelegt. Zudem beantworteten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Informations- und Beratungsdienstes „INFONETZ KREBS“ der Deutschen Krebshilfe die zahlreichen Fragen Interessierter rund um das Thema Krebsprävention. ■



Besuchen Sie uns online auf krebshilfe.de

Wir motivieren XXL-Männer



Prof. Dr. Reiner Hanewinkel,
Leiter des Instituts für Therapie- und Gesundheitsforschung, Kiel.

Woher stammt die Idee zu „Fußballfans im Training“?

Die Idee wurde von der Universität Glasgow entwickelt und wird seit 2010 erprobt. In Schottland beteiligen sich inzwischen alle 42 Vereine der vier professionellen Fußballligen, darunter so bekannte wie Celtic Glasgow oder Glasgow Rangers.

Warum richtet sich das Programm zunächst nur an übergewichtige Männer?

Zwei Drittel aller Männer in Deutschland sind übergewichtig. Auf der anderen Seite sind Männer leider „Vorsorgemuffel“, die im Vergleich zu Frauen deutlich seltener Angebote der Prävention und Gesundheitsförderung wahrnehmen. Wir motivieren nun XXL-Männer über ihren Lieblingsverein, etwas für ihre Gesundheit zu tun. Die bisher teilnehmenden Bundesligavereine zeigen großes Engagement für das Programm und bewerben die Teilnahme mit dem Slogan „Dein Heimspiel. Dein Verein. Deine Gesundheit“.

Sie begleiten das Projekt wissenschaftlich. Welche Ergebnisse erhoffen Sie sich?

In einer schottischen Studie, die im renommierten Medizinjournal „The Lancet“ veröffentlicht wurde, nahmen die übergewichtigen Fans im Durchschnitt 5 Kilo ab. Dies nicht nur kurzfristig, der Gewichtsverlust war auch noch ein Jahr später zu beobachten. Ähnliche Ergebnisse erhoffen wir uns natürlich auch in Deutschland. Denn gerade bei den Themen Ernährung und Bewegung geht es um langfristige Gewohnheitsveränderungen.

ARMUTSFALLE KREBS

Bonn (mas) – Der Bundesverband Frauenselbsthilfe nach Krebs (FSH) und die Deutsche Krebshilfe fordern eine unabhängige sozialmedizinische Beratung von Patientinnen mit Brustkrebs.



„Das voreilige Abdrängen in die Erwerbsminderungsrente ist der falsche Weg.“

Therapie, Nachsorge, Rückkehr in den Beruf: Menschen, die an Krebs erkrankt sind, müssen viele Entscheidungen treffen.

DR. SYLVIA BRATHUHN

Mehr als 75.000 Frauen erkranken in Deutschland jährlich neu an Brustkrebs. Die gute Nachricht: Viele von ihnen können heute langfristig geheilt werden. Allerdings leiden viele Langzeitüberlebende noch jahrelang an den Folgen ihrer Krebserkrankung und deren Behandlung. Mit erheblichen finanziellen Folgen für die Betroffenen: Von den Frauen mit Brustkrebs im erwerbsfähigen Alter, so Dr. Sylvia Brathuhn, Bundesvorsitzende der FSH, könnten viele aufgrund von Krankheitsfolgen wie Nervenschäden oder Osteoporose nicht an ihren alten Arbeitsplatz zurückkehren. Sie würden oft nur noch stundenweise arbeiten oder sogar ihre Stelle verlieren.

Auch rutschten viele ungewollt in die Erwerbsminderungsrente ab, die eine Rückkehr in den Beruf nahezu unmöglich mache. Nach einer Krebsdiagnose steht für die Betroffenen

zunächst einmal der Umgang mit der Krankheit im Vordergrund. Viele können darüber hinaus nur schwer oder gar nicht überblicken, was sie nun alles bedenken müssen. Wichtige Entscheidungen in Bezug auf Arbeitsplatz, Kranken- und Rentenversicherung stehen nicht im Fokus – mit gravierenden Auswirkungen.

Hier ist die Gesundheits- und Sozialpolitik gefragt. Die Deutsche Krebshilfe und die FSH fordern daher, dass in allen Onkologischen Zentren und auch beim niedergelassenen Onkologen eine unabhängige sozialmedizinische Beratung von Menschen mit einer Krebserkrankung Pflicht wird. Weiterhin fordern sie eine gesicherte Finanzierung für örtliche Krebsberatungsstellen, eine flexible Dauer der Krankengeldzahlung sowie einen Ausbau der beruflichen Rehabilitationsangebote. ■

Krebspatienten finanziell entlasten

Halle (Saale) (gwb) – Medikamentenzuzahlungen, Fahrtkosten oder sogar der Verlust des Arbeitsplatzes: Eine Krebserkrankung kann sich auch finanziell auf die Betroffenen auswirken und diese schwer belasten. Internationale Studien haben gezeigt, dass in vielen Ländern bis zu vier von fünf an Krebs erkrankten Menschen unter ihrer verschlechterten finanziellen Situation litten.

„Für Deutschland, einem Land mit einem der stärksten Sozialversicherungssysteme der Welt, liegen bislang noch keine Daten zu den finanziellen Auswirkungen einer Krebserkrankung und den daraus resultierenden psychosozialen Belastungen vor“, erläutert Professor Dr. Matthias Richter vom Universitätsklinikum Halle (Saale).

Bis Ende 2018 wollen Richter und sein Team nun Patientinnen und Patienten aus Halle und Umgebung zu ihrer finanziellen Situation befragen. Im persönlichen Gespräch erhalten die Studienteilnehmer die Möglichkeit, über ihre Probleme und Wünsche zu sprechen. Ziel des von der Deutschen Krebshilfe mit 118.000 Euro geförderten Projektes ist es, ein tiefergehendes Verständnis der finanziellen Folgen für Krebspatienten und ihre Familien zu erhalten. „Nur so können Strategien entwickelt werden, um diese Belastungen zukünftig zu verhindern“, so Richter weiter. „Hier wird auch die Gesundheits- und Sozialpolitik gefragt sein.“



Projektleitung:
Prof. Dr. Matthias Richter,
Direktor des Instituts für
Medizinische Soziologie (IMS)
des Universitätsklinikums
Halle (Saale).

„ZOCKEN“ FÜR DEN GUTEN ZWECK

Bonn (sr) – Immer mehr Menschen machen ihr Hobby zu einer Benefizaktion. Darunter auch junge Leute, die über Computerspiele zu Spenden für krebserkrankte Menschen aufrufen.

Unter den Pseudonymen „Tamyhro“ und „DerNordie“ engagieren sich Tobias Gandt und Tim Jensen regelmäßig auf der Online-Plattform Twitch.tv für die Deutsche Krebshilfe. Tim ist Anfang 20 und Krebspatient. Um für andere Betroffene aktiv zu sein, hatten er und Tobias die Idee, mit ihrem Hobby Spenden zu sammeln. Während sie am Computer gemeinsam mit anderen Strategiespiele durchlaufen, blenden sie immer wieder das Spendenkonto der Deutschen Krebshilfe ein. Da es sich um eine Live-Übertragung handelt, werden Zuschauer direkt dazu aufgerufen, online zu spenden – so werden aus 20 Euro schnell drei- bis vierstellige Summen. Bislang beläuft sich der Erlös auf rund 10.400 Euro.

Das Beispiel macht Schule: Bei dem Event „Gamer gegen Krebs“ der Spielergemeinschaft „Endside Gaming“ traten im Dezember rund 250 Mitglieder in 16 Teams gegeneinander an und forderten unermüdlich zum Spenden auf. Mit Erfolg: 4.000 Euro nahmen die passionierten Computerspieler am Ende ein.

Auch das „TrongamingNetwork“, eine eSports- und Social Media-Organisation, engagiert sich mit einem Livestream zugunsten der Deutschen Krebshilfe: In einem Zeitraum von insgesamt 336 Stunden setzten sich im Januar bekannte Youtuber und Twitcher beim „Streaming With Heart“ vor die Webcam, spielten und riefen die Zuschauer zeitgleich dazu auf, für krebserkrankte Menschen zu spenden. Insgesamt kamen rund 15.000 Euro für die Deutsche Krebshilfe zusammen.

Die Deutsche Krebshilfe unterstützt alle „Aktionisten“ mit kostenlosen Materialien, wie Plakate und Informationsmaterialien. Wie plane ich eine Spendenaktion? Was muss bei der Organisation beachtet werden? Wir helfen Ihnen weiter

› www.krebshilfe.de/mach-mit ■



START



10.400€

WIN!



15.000€

4.000€

SALMONELLEN: HELFER DES IMMUNSYSTEMS

Braunschweig (gwb) – Dass Salmonellen gezielt einen Tumor besiedeln und abtöten können, ist schon länger bekannt. Doch sie sind auch gefährliche Krankheitserreger. Forscher haben nun einen Weg gefunden, die Mikroben zu zähmen.

Salmonellen hafet ein schlechtes Image an: Sie gelten als Krankheitserreger und Verursacher schwerer Durchfallerkrankungen. Seit einigen Jahren jedoch arbeiten Wissenschaftler daran, sich die Mikroben zunutze zu machen. Denn Salmonellen haben eine wichtige Eigenschaft, die sie vom Krankheitserreger zum Verbündeten im Kampf gegen Krebs machen könnte: Sie besiedeln Tumore und fressen diese von innen auf. Dabei stimulieren sie auch das Immunsystem. Herbeigerufene Abwehrzellen greifen den Tumor nun ihrerseits an. Den Salmonellen dagegen können sie nichts anhaben.

Potenzial für die Krebsmedizin

Doch das ist ein Dilemma, an dem der therapeutische Einsatz der Salmonellen bisher scheiterte: Die Mikroben sind aggressiv gegen Tumore, können aber auch dem Immunsystem entkommen und deshalb sehr gefährlich für den Patienten werden. Diese Hürde haben Wissenschaftler des Helmholtz-Zentrums für Infektionsforschung in Braunschweig in einem von der Deutschen Krebshilfe mit 245.000 Euro geförderten Projekt nun genommen: Es ist ihnen gelungen, Salmonellen dazu zu bringen, den Tumor anzugreifen, sich nach getaner Arbeit jedoch dem Immunsystem zu stellen.

Die Forscher veränderten die Bakterien so, dass diese nur auf einem speziellen Nährboden zu der aggressiven Variante heranwachsen können. Im Körper fehlt ihnen dieser Nährboden und sie verwandeln sich innerhalb weniger Stunden in die harmlose Version. Diese kurze Zeit reicht ihnen, sowohl den Tumor zu schädigen als auch das Immunsystem zu alarmieren, das seinerseits den Tumor und die Mikroben angreift. So werden die Salmonellen beseitigt, bevor sie in gesundem Gewebe Schaden anrichten können.

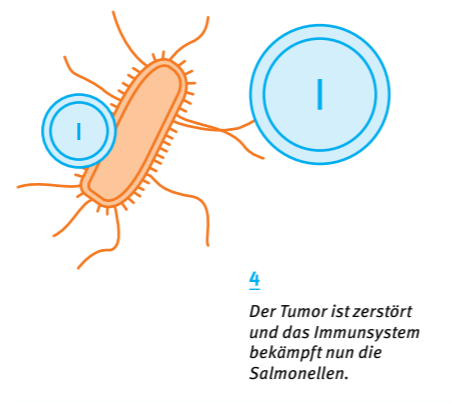
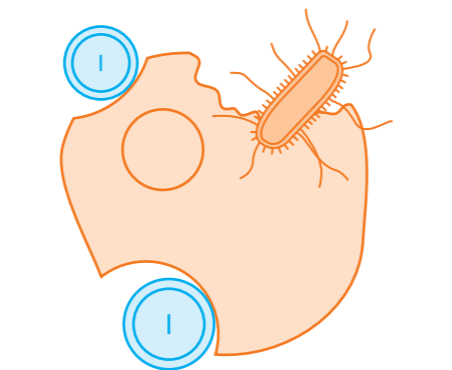
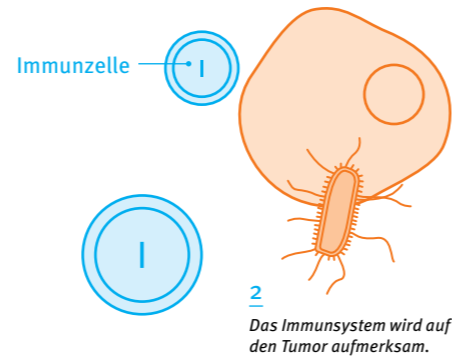
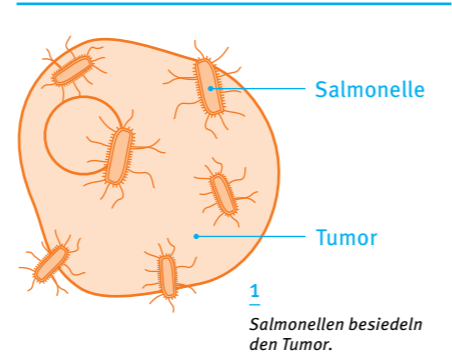
Salmonellen als Tumorkiller – ein Konzept mit hohem Potenzial für die Krebsmedizin. Doch es wird noch viel Forschungsarbeit nötig sein, bis die Mikroben im klinischen Alltag eingesetzt werden können. Die Braunschweiger Wissenschaftler haben einen vielversprechenden Ansatz entwickelt, den sie nun weiter erforschen und optimieren wollen. ■

Die Deutsche Krebshilfe fördert das Projekt mit

245.000 €



Projektleitung:
Dr. Siegfried Weiß,
Helmholtz-Zentrum für
Infektionsforschung,
Braunschweig.



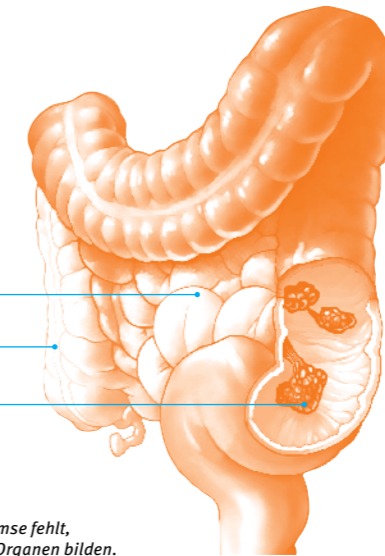
DARMKREBS: WENN DIE WACHSTUMSBREMSE FEHLT

München (ko) – Wissenschaftler der Technischen Universität München haben möglicherweise eine Erklärung für besonders schwere Krankheitsverläufe bei Darmkrebs gefunden.



Projektleitung:
Prof. Dr. Klaus-Peter Janssen,
Chirurgische Klinik und Poliklinik,
Klinikum rechts der Isar,
Technische Universität München.

Dünndarm
aufsteigender
Dickdarm
Tumor im
Dickdarm



Wenn Zellen des Darmtrakts die natürliche Wachstumsbremse fehlt, können sich Tumore und Tochterabsiedlungen in anderen Organen bilden.

Ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Signalmoleküle steuert das gesunde Zellwachstum in unserem Körper. Sogenannte Tumorsuppressoren etwa regulieren die Zellteilung. Kommt es zu Fehlern in der Kommunikation, können die Zellen unkontrolliert weiterwachsen und Tumore bilden.

Als Tumorsuppressor fungiert vermutlich auch ein Eiweißmolekül mit der Abkürzung DUSP5, das Wissenschaftler aus München jetzt im Zusammenhang mit der Entstehung von Darmkrebs genauer untersuchen. DUSP5 sorgt in gesunden Zellen des Darmtrakts dafür, dass diese sich regelmäßig erneuern und dann ihr Wachstum wieder einstellen. Es bremst quasi die Zellen aus. Bei vielen Darmkrebspatienten ist dieses Protein offenbar nicht vorhanden oder nur schwach ausgeprägt. Dann wächst der Krebs besonders aggressiv. Ohne DUSP5 fehlt den Krebszellen vermutlich die natürliche Wachstumsbremse, und sie können sich ungehindert teilen.

Projektleiter Professor Klaus-Peter Janssen und sein Team gehen nun der Frage nach, warum die Aktivität des „Bremsmoleküls“ DUSP5 in Darmkrebszellen herabgesetzt ist und welche Auswirkungen dies auf die Zellen hat. Langfristig wollen sie klären, warum Darmkrebs bei einigen Patienten einen aggressiven Verlauf nimmt, also Absiedlungen in anderen Organen (Metastasen) bildet, und ob DUSP5 dafür mitverantwortlich ist. Aktuelle Ergebnisse belegen bereits, dass DUSP5 im Laborversuch das Entstehen von Metastasen verhindern kann. Die Forscher hoffen, dass sich aus den gewonnenen Erkenntnissen neue Behandlungsstrategien ableiten lassen. Die Deutsche Krebshilfe fördert das Projekt mit rund 325.000 Euro. ■

Tumore der Bauchspeicheldrüse mauern sich ein

Göttingen (gwb) – Bauchspeicheldrüsenkrebs gilt als äußerst aggressiv und kaum heilbar. Da zunächst keine Beschwerden auftreten, wird die Erkrankung oftmals erst sehr spät erkannt. Ist der Krebs für eine Operation bereits zu weit fortgeschritten, kommt nur noch eine Chemotherapie infrage. Im Vergleich zu anderen Krebsarten sprechen Tumore der Bauchspeicheldrüse jedoch zumeist nur sehr schlecht auf die Medikamente an. Wissenschaftler der Universitätsmedizin Göttingen haben nun herausgefunden, warum das so ist: Der Tumor baut sich einen Schutzwall gegen die Chemotherapeutika.

Ein wichtiger Baustein dieses Schutzwalls sind sogenannte Tumorfibroblasten, spezialisierte Zellen des Bindegewebes, die den Tumor umgeben. Bevor die Krebsmedikamente den Tumor überhaupt erreichen können, werden sie von den Tumorfibroblasten abgefangen, aufgenommen und langsam abgebaut.

Neue Behandlungsstrategien gegen Bauchspeicheldrüsenkrebs könnten an diesem Punkt ansetzen: Gezielt die Tumorfibroblasten angreifen und damit die Aufnahme der Medikamente in das Bindegewebe verringern oder gar verhindern, so dass die Krebsmedikamente ungehindert den Tumor erreichen und abtöten können. Die Göttinger Forscher werden im Rahmen des Max-Eder-Nachwuchsprogramms der Deutschen Krebshilfe mit 430.000 Euro gefördert.



Projektleitung:
PD Dr. Dr. Albrecht Neeße,
Klinik für Gastroenterologie
und gastrointestinale Onkologie,
Universitätsmedizin Göttingen.

KREBSRISIKOFAKTOR BAUCHFETT

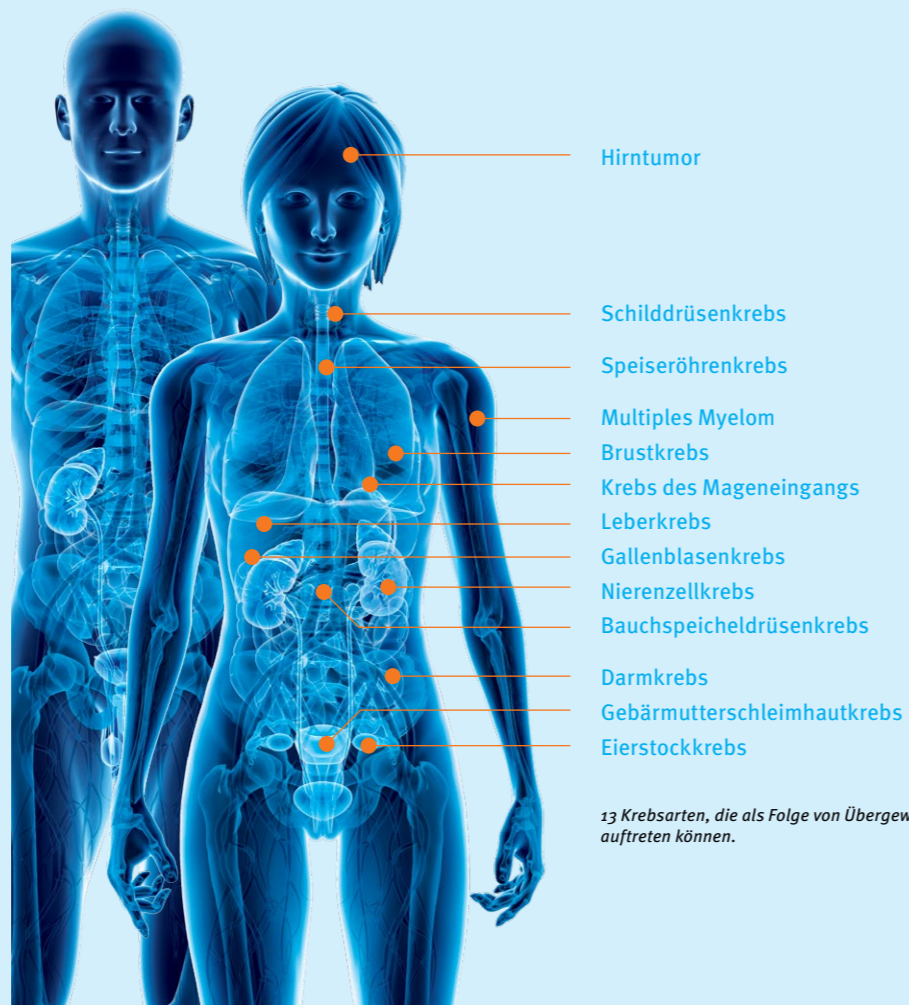
Bonn (sts) – Es ist nicht nur ein optisches Problem, sondern schadet der Gesundheit: Bauchfett, bestehend aus unzähligen Fettzellen, ist hormonell sehr aktiv und begünstigt krebsfördernde Prozesse im Körper.

Sie sind kugelig rund, extrem flexibel und stets begierig, sich auszudehnen. Im Extremfall vergrößern sie sich auf das 200-Fache. Jeder Mensch verfügt über mindestens 40 Milliarden von ihnen: Fettzellen, sogenannte Adipozyten. Sie sind wesentlicher Bestandteil des Fettgewebes in unserem Körper. Zumeist netzartig miteinander verwoben, sorgen sie dafür, dass von der aufgenommenen Nahrungsenergie möglichst nichts verloren geht. Diese wird in Fett umgewandelt und in den Adipozyten solange gespeichert, bis der Organismus einen Energiemangel hat und auf seine Depots zurückgreift. Es ist ein äußerst effektives Lagerhaltungssystem – über Jahrtausende perfektioniert. Schließlich hing einmal das Überleben der Menschheit davon ab, dass der Körper die zugeführte Nahrung so effizient wie möglich nutzte.

Erstmals in der Geschichte des Menschen ist heute nicht eine zu geringe Energiezufuhr für die breite Masse der Bevölkerung problematisch, sondern eine zu hohe. Hierauf ist der menschliche Organismus durch die Evolution nicht vorbereitet. Die Folge davon ist Übergewicht und insbesondere eine Zunahme des Bauchfetts. Eine Vielzahl von Krankheiten resultieren daraus: Dazu gehören Typ 2-Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie mindestens 13 Krebsarten.

Unsere Ernährungssituation hat sich in den letzten Jahrzehnten grundlegend geändert. Erinnerungen an Hungerzeiten gehören der Nachkriegszeit an. Das derzeitige Nahrungsmittelangebot gleicht vielmehr einem Schlaraffenland. Dazu gehört insbesondere die große Vielfalt schmackhafter, industriell verarbeiteter Lebensmittel mit hoher Energiedichte, die überall günstig zu kaufen

sind und massiv beworben werden: Chips und dazu Cola, Muffins mit Kakao, Pommes, Currywurst mit Bier – schier endlos ist die Liste süßer und salziger Snacks und energiereicher Getränke für zwischendurch. Ihnen gemeinsam ist, dass sie dem Körper viele Kalorien zuführen, nur kurz sättigen und Lust auf mehr machen! Gleichzeitig ist heute der Alltag sehr viel bewegungsärmer:



13 Krebsarten, die als Folge von Übergewicht auftreten können.

Berufe mit vorwiegend sitzender Tätigkeit, Fortbewegen mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln, Fernsehen und Computerspielen als beliebte Freizeitgestaltung. Die Folge: Es wird mehr Nahrungsenergie aufgenommen als verbraucht. Dies macht die Fettzellen des Körpers im wahrsten Sinne des Wortes zu „Endlagern“ – mit verheerenden Folgen für die Gesundheit.

„Abnehmen bei Übergewicht reduziert krebsfördernde Entzündungsprozesse im Körper.“

PROF. DR. DR. MICHAEL LEITZMANN

Ein schwergewichtiges Problem

Die Deutschen gehören zu den dicksten Europäern. Laut Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sind die Bundesbürger so schwer wie nie zuvor: 59 Prozent der Männer und 37 Prozent aller Frauen bringen zu viele Kilos auf die Waage. Bei Kindern und Jugendlichen gilt bereits jedes

sechste Schulkind als übergewichtig. Angesichts zwei Millionen junger Menschen mit zu hohem Körpergewicht warnen Experten vor einer neuen „Generation XXL“. Denn: Ob ein Mensch im Laufe seines Lebens übergewichtig oder gar fettleibig wird, entscheidet sich maßgeblich in der Kindheit. In dieser Phase wird die Anzahl an Fettzellen festgelegt, die im Erwachsenenalter

relativ konstant bleibt. Bei einem dünnen oder normalgewichtigen Menschen liegt die Anzahl etwa bei 40.000 Milliarden Fettzellen. Bei stark Übergewichtigen kann diese Zahl bis zu 120 Milliarden Zellen betragen. Diese stehen dann ein Leben lang aufnahmebereit parat, überschüssige Energie in Form von Fett zu speichern – eine Erklärung dafür, dass aus „dicken“ Kindern sehr häufig auch „dicke“ Erwachsene werden.

Wer durch eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität Normalgewicht hält oder Übergewicht abbaut, tut daher viel für seine Gesundheit. Der Stoffwechsel wird verbessert und das Immunsystem gestärkt. Langfristig kann dadurch auch vielen Krankheiten vorgebeugt werden. Hierzu gehören insbesondere Stoffwechsel- sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und vor allem auch Krebs. ■

Übergewicht stört das hormonelle Gleichgewicht des Körpers



Prof. Dr. Michael Leitzmann,
Direktor des Instituts für Epidemiologie und Präventivmedizin der Universität Regensburg und Mitglied im Fachausschuss „Versorgungsmaßnahmen und -forschung“ der Deutschen Krebshilfe.

Warum ist Bauchfett so gefährlich? Das Fettgewebe ist das größte hormonell aktive Organ des Körpers. Jede Fettzelle kann mit einer hocheffizienten Chemiefabrik verglichen werden, die rund um die Uhr Hormone, Enzyme, Botenstoffe sowie entzündungshemmende und -fördernde Stoffe produziert. Vor allem das Bauchfett ist hochdynamisch an verschiedenen Stoffwechselaktivitäten beteiligt: Es beeinflusst unter anderem die Appetit- und Sättigungsregulation, die Insulinempfindlichkeit von Zellen und damit den Blutzuckerspiegel, die Immunabwehr, Entzündungsreaktionen sowie den Menstruationszyklus der Frau. Starkes Übergewicht bringt diese Stoffwechselprozesse aus dem Gleichgewicht und macht krank.

Welche Krebsarten werden durch Übergewicht begünstigt? Körperfett beeinflusst weit mehr Krebsarten, als dies früher angenommen wurde. Fettleibigkeit, auch Adipositas genannt, erhöht das Erkrankungsrisiko für mindestens 13 Krebsarten. Dazu gehören Darmkrebs, Speiseröhrenkrebs, Nierenzellkrebs, Leberkrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs, Gallenblasenkrebs, Eierstockkrebs, Krebs des Mageneingangs, Schilddrüsenkrebs, das Multiple

Myelom sowie eine Form von Hirntumoren, die auch als Meningeome bezeichnet werden. Bei Frauen nach den Wechseljahren werden Östrogene in erster Linie im Fettgewebe gebildet. Körperliche Inaktivität und Übergewicht lassen den Spiegel an weiblichen Hormonen ansteigen. Dies steigert das Risiko für Brust- und Gebärmutterkrebs. Für einige dieser Krebsarten gilt sogar: Je höher das Übergewicht, desto höher das Krebsrisiko.

Was empfehlen Sie gegen Bauchfett? Wer seine Fettpolster am Bauch loswerden möchte, schafft dies am besten durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität. Greifen Sie seltener zu Lebensmitteln mit einer hohen „Energiedichte“, wie beispielsweise Kartoffelchips oder Gebäck, und verkleinern Sie die Portionen. Verzehren Sie stattdessen kalorienarme Lebensmittel. Hier können Sie sättigende Mengen essen bei gleichzeitig geringer Energiezufuhr. Achten Sie auch auf versteckte Kalorien in zuckerhaltigen und alkoholischen Getränken.

Gönnen Sie sich zudem einen bewegungsreichen Alltag. Lassen Sie öfter mal das Auto stehen und steigen Sie auf das Fahrrad um, nutzen Sie die Treppe anstelle des Aufzugs. Dies unterstützt Sie beim Abnehmen. Besonders empfehlenswert gegen Bauchfett sind zudem ausdauernde Bewegungsarten wie Walken, Schwimmen, Radfahren oder Tanzen, in Kombination mit täglichen Übungen, die die Bauchmuskeln trainieren.

MITMACHEN HEISST MITHELFFEN

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



Schulklasse startet erfolgreiche Spendenaktion

Gemeinsam für den guten Zweck: Unter diesem Motto engagierten sich die Schülerinnen und Schüler der Klasse 7b des Immanuel-Kant-Gymnasiums in Dortmund für krebskranke Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Unter der Leitung von Lehrerin Dagmar Rothmann beschäftigten sich die Teilnehmer des evangelischen Religionskurses mit dem Thema Hilfsorganisationen. Schnell entwickelte sich bei den Schülern der Wunsch, die Deutsche Krebshilfe und ihre Stiftung Deutsche KinderKrebshilfe mit einer eigenen Spendenaktion zu unterstützen.

Die ersten Spenden wurden direkt in der Schule bei Lehrern und Mitschülern gesammelt. Am 18. März folgte eine Verkaufs- und Spendenaktion mit einem Stand in einem Supermarkt in Dortmund-Wickede: Der frisch gebackene Kuchen und die selbstgebastelten Kunstwerke fanden viele begeisterte Abnehmer. Der Erlös von 550 Euro ging je zur Hälfte an die Deutsche Krebshilfe und die Deutsche KinderKrebshilfe.

Abstrakte Motive in Acryl | Das Hobby mit einer guten Tat verknüpfen: Dafür entschied sich auch Dietmar Fischer aus Balingen-Erzingen. Da er bereits im Vorjahr mit einem Kalenderverkauf großen Erfolg hatte, fertigte der Hobbykünstler auch für 2017 ein Exemplar an. Den Verkaufserlös von 1.100 Euro spendete er an die Deutsche KinderKrebshilfe.

Azubis sammeln Spenden | Mit einem betriebsinternen Kuchenverkauf samt Spendenaufruf sammelten die Auszubildenden der Volkswagen Original Teile Logistik GmbH & Co. KG, kurz OTLG, in Ludwigsburg rund 1.500 Euro. Niederlassungsleiter Michael Machbert war von dem Engagement seiner Mitarbeiter so begeistert, dass er den Betrag kurzerhand verdoppelte. So kamen bei dieser beispielhaften Aktion 3.000 Euro für die Deutsche Krebshilfe zusammen.

Tanzen für den guten Zweck

Feiern, Spaß haben und dabei auch noch Gutes tun? Das gelang DJ Tobias Maier mit seiner Benefizaktion „Tanzen für den guten Zweck“ zugunsten der Deutschen Krebshilfe. Rund 700 Besucher folgten Anfang März seinem Aufruf ins Kulturhaus Taufkirchen, um bis in die Morgenstunden zu feiern – und zu spenden. So kamen über 4.600 Euro für die Deutsche Krebshilfe zusammen.



Gutes tun im Galopp

Sport und Charity: eine erfolgreiche Kombination. Das dachten sich auch Gina und Christoph Holschbach aus Düsseldorf. Inspiriert durch ein Benefiz-Golfturnier zugunsten der Deutschen Krebshilfe beschlossen sie, eine eigene Spendenaktion auf die Beine zu stellen. Im Sommer 2016 schickten sie das erfahrene Rennpferd „Best Love Song“ an den Start. Die Preisgelder sowie weitere freiwillige Spenden sammelte das Ehepaar für die Deutsche KinderKrebshilfe. 12.000 Euro kamen so für krebskranke Kinder und Jugendliche zusammen.



SELBST AKTIV WERDEN >

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

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

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

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



Spende statt Gebühr

Die Umwelt schonen – mit diesem Leitgedanken werden mittlerweile vielerorts Gebühren für Plastiktüten erhoben. Den Umsatz dafür in die eigene Tasche stecken, das wollten Christina Lohmeier-Knur und ihr Team von der Rur-Apotheke in Jülich aber nicht. Stattdessen sammeln sie das Geld für die Deutsche KinderKrebshilfe. Rund 400 Euro wanderten bislang in die Spendendose. Inhaberin Lohmeier-Knur (rechts im Bild) freut sich über den Erfolg der Aktion: „Wenn die Kunden hören, dass das Geld krebskranken Kindern zugutekommt, wird meist noch etwas mehr in die Dose geworfen.“

Geburtstagsgruß aus Essen | Anstelle von Geschenken bat Werner Pfeiffer aus Essen seine Gäste um eine Spende zugunsten krebskranker Menschen. 1.150 Euro kamen bei der Feier zu seinem 83. Geburtstag zusammen. Hierfür bedankt sich die Deutsche Krebshilfe herzlich.

Vier Stunden Spinning | Mit einem Indoor Cycling-Marathon engagierte sich Trainer Hans-Dieter Krüppel gemeinsam mit 38 Teilnehmern für die Deutsche KinderKrebshilfe. Bei der Aktion in Ahrweiler kamen mit Startgeldern, Kuchenverkauf und Sponsorenunterstützung 3.700 Euro zusammen.

Vielen Dank für Ihr Engagement

anpff.info GmbH, Bamberg, 300 Euro, Spende des Siegerpreises aus Goodwill-Cup 2016 | **Bäckerei Bolte**, Wangerooge, 1.200 Euro, Verkauf von Wangerooge-Keksen | **Ballettschule Petra Schreieck**, Neustadt, 6.011 Euro, Ballettaufführung | **Thomas Dieterle, Familie und Freunde**, Ottenbach, 750 Euro, Verkauf selbstgemachter Schokofrüchte | **Englisches Seminar I der Universität zu Köln**, Köln, 1.170 Euro, Kuchenbasar „Cake against Cancer“ | **Kathrin Fischer**, Berlin, 1.369 Euro, Sportveranstaltung „Let's kick, let's punch, let's help“ | **Florian Fritz**, Köln, 2.265 Euro, Spendenaufruf über Livestream | **Johann-Comenius-Schule Thesdorf**, Pinneberg, 976 Euro, Weihnachtsbasar | **Kiosk Wille**, Andy Wille, Bergkamen, 1.111 Euro, Spendensammlung Weihnachtsfeier | **Annemarie Meffert**, Karben, 803 Euro, Verkauf von Selbstgebasteltem | **Maria Mundloch**, Sulzfeld, 7.310 Euro, Spendensammlung | **Niedersächsisches Internatgymnasium Esens**, Esens, 1.072 Euro, Fahrrad-Sponsorenritt | **Friedhelm Ridder**, Essen, 1.410 Euro, Stadtmeisterschaft im Kegeln | **SG Leimbach e.V.**, Bleicherode, 500 Euro, Basketballturnier: Erlös aus Kuchen und Eintritt | **Familie Sommer**, Stuttgart, 3.210 Euro, Vernissage | **SSV Eisleben e.V.**, Lutherstadt Eisleben, 600 Euro, Neujahrslauf | **Marika und Jürgen von Wirth**, Niederzier, 2.969 Euro, Spendensammlung | **Susi Winkhofer**, Pocking, 1.055 Euro, Verkauf selbstgestrickter Wollmützen.

LESERBRIEFE

Auf dieser Seite veröffentlichen wir Ihre Zuschriften. Die Beiträge geben die Meinung der Einsender wieder. Kürzungen sind vorbehalten.

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
magazin@krebshilfe.de

Trotz Krebs berufstätig

Die Folgen einer Krebstherapie sind vielschichtig. Und oft wird dabei vergessen, ob und wie eine Berufstätigkeit während und nach der Therapie aussehen kann. Bekomme ich überhaupt einen Ausbildungsplatz? Wie geht es finanziell während der Therapie und im Rentenalter weiter? Existenzielle Fragen, die sich sicherlich jeder Krebspatient schon einmal gestellt hat. Es ist daher gut, dass sich die Deutsche Krebshilfe mit dem komplexen Thema „Trotz Krebs berufstätig“ (Ausgabe 1/2017) kritisch auseinandersetzt und Fach- sowie Betriebsärzte für dieses Thema sensibilisiert!

Barbara S., Dorsten

Impressum

Das „Magazin der Deutschen Krebshilfe“ erhalten die Freunde und Förderer der Stiftung Deutsche Krebshilfe, der Stiftung Deutsche Kinderkrebshilfe und die Förderer 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 (ms) Redaktionelle Mitarbeit: Gwydion Brennan (gwb), Susanne Kolle (ko), Silvia Rottland (sr), Stefanie Scheider (sts), Winfried Schüller (ws) 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 0027 Bildnachweis: Titel, S. 2, S. 4, S. 5, S. 6 Pascal Amos Rest, S. 2, S. 3, S. 7 Deutsche Krebshilfe, S. 6 rechts, S. 7, S. 10, S. 11, S. 18 Privat, S. 8 contrastwerkstatt/fotolia.com, S. 9 Syda Productions/fotolia.com, S. 13 Fotozentrum Universitätsklinik Regensburg, S. 16 ivanastar/istockphoto.com, S. 18 kupp_a_rock/istockphoto.com
Zuschriften an: Deutsche Krebshilfe, Buschstraße 32, 53113 Bonn, Telefon: 02 28 / 7 29 90-0, Fax: 02 28 / 7 29 90-11, deutsche@krebshilfe.de, Internet > www.krebshilfe.de

Sonnenschutz für Kinder

Mit diesem Foto sagt die Katholische Kindertagesstätte St. Lambertus aus Nettetal danke für die blauen Sonnenmützen der Deutschen Krebshilfe.



Hinweis der Redaktion: Die blauen Sonnenmützen mit oder ohne Nackenschutz für Kinder bis zu sechs Jahren können ab sofort wieder kostenfrei bei der Deutschen Krebshilfe angefordert werden. Dieses Angebot richtet sich besonders an Kindergärten und Kindertagesstätten. > zentrale@krebshilfe.de



Bewegung hilft

Vor drei Jahren erhielt ich die Diagnose Prostatakrebs. Damals und jetzt haben mir die blauen Ratgeber und die blauen DVDs sowie die Patientenleitlinie zu Prostatakrebs sehr geholfen. Dabei habe ich auch über den Einfluss von Ernährung und Bewegung bei Krebs erfahren. Mittlerweile bin ich davon überzeugt, dass man mit Ernährung und Sport selbst aktiv zur Genesung beziehungsweise Erhaltung der Lebensqualität beitragen kann. Viele Krebspatienten wissen das aber noch nicht. Hier leisten die Deutsche Krebshilfe, der Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe und auch die Selbsthilfegruppen wichtige Aufklärungsarbeit.

Peter H., Ludwigshafen

AKTIV GEGEN DEN KREBS

Bonn (ws/mas) – Durch Bewegung und Sport können Krebspatienten ihre Genesung aktiv unterstützen. Hilfreiche Tipps und Trainingspläne bieten diese Publikationen.



Körperliche Aktivität hilft Krebspatienten: Sie steigert die Leistungsfähigkeit, verbessert die Lebensqualität und reduziert das Erschöpfungssyndrom. Die DVD „Rehasport: Lass Dich bewegen“ (19,95 Euro) wurde von Gesundheitstrainerin Kerstin Hopfenitz speziell für Krebspatienten entwickelt. Es ist ein aktives Mitmach-Programm für Betroffene, während und nach der Behandlungsphase. Ein Euro des Kaufpreises gehen als Spende an die Deutsche Krebshilfe. Die DVD können Sie hier bestellen > www.reha-sport-mit-herz.com

Wie wirkt sich körperliche Aktivität auf den Heilungsprozess aus? Welche Sportarten eignen sich für welche Krebsarten? In ihrem Ratgeber „Lauf dem Krebs davon. Die Kraft des Sports zur Genesung nutzen“ (GU, 14,99 Euro) erklären Professor Dr. med. Martin Halle und Anika Berling-Ernst, was eine Sporttherapie bei Krebspatienten bewirkt und welche Übungen für die jeweilige Erkrankung sinnvoll sind. Dabei steht die sogenannte Kombinationstherapie im Fokus – eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining, ergänzt durch Übungen zu Flexibilität und Koordination. Auch Fragen zur körperlichen Aktivität in den unterschiedlichen Phasen des Therapieverlaufs werden beantwortet. Betroffene mit Brust-, Darm- oder Prostatakrebs finden in dem Ratgeber spezielle Übungen, die auf typische Bewegungseinschränkungen abgestimmt sind. Vorgefertigte Trainingspläne und zahlreiche Abbildungen erleichtern die aktive Umsetzung.

Folgen Sie uns!

Seit Anfang März hat die Deutsche Krebshilfe eine eigene Facebook-Seite. Dort finden Sie hilfreiche Tipps zum Thema Prävention und informative Beiträge über engagierte Projekte. Wir freuen uns über Ihre aktive Beteiligung und Ihre Kommentare.

> facebook.com/StiftungDeutscheKrebshilfe



Dr. Mildred Scheel Akademie

Die Dr. Mildred Scheel Akademie ist eine Weiterbildungsstätte der Deutschen Krebshilfe für Ärzte, Krankenpfleger und -schwestern, Sozialarbeiter, Psychologen, Krebspatienten und Mitglieder von Selbsthilfegruppen.

3. bis 5. Juli 2017: Der Ton macht die Musik

Manchmal ist es nur ein „falscher“ Ton, der zu Konflikten führt. In diesem Seminar erfahren die Teilnehmer wichtige Grundlagen für eine erfolgreiche Kommunikation. Durch Rollenspiele, Hör-, Stimm- und Sprechübungen stärken sie ihre Empathie und lernen, wie sie authentisch auftreten. Das Seminar richtet sich an Betroffene, Angehörige und an Mitglieder von Krebs-Selbsthilfegruppen.

14. bis 15. Juli 2017: Hilfreicher Umgang mit der Diagnose

In diesem Seminar lernen Menschen, in deren Familien- oder Freundeskreis ein Mitglied an Krebs erkrankt ist, mit Gefühlen wie Ohnmacht und Verzweiflung umzugehen. Durch kreative Übungen und einen vertraulichen Austausch untereinander können die Teilnehmer ihren Gefühlen Raum geben, persönliche Grenzen eruieren und über eine gelingende Kommunikation diskutieren.

25. bis 27. September 2017: Mit Kindern über Sterben und Tod reden

Wenn Kinder eine lebensbedrohliche Erkrankung erleben, benötigen sie einen Menschen, der aufrichtig und behutsam mit ihnen darüber spricht. In diesem Seminar werden grundlegende Erfahrungen mit trauernden jungen Menschen vermittelt. Anhand von praktischen Beispielen erhalten die Teilnehmer wichtige Anregungen für das gemeinsame Gespräch. Das Seminar richtet sich an Menschen, die Krebspatienten behandeln und betreuen.

Auskünfte und das Programm 2017: Dr. Mildred Scheel Akademie

Kerpener Straße 62, 50937 Köln
Telefon: 02 21 / 94 40 49-0
msa@krebshilfe.de
> www.mildred-scheel-akademie.de

DAUERHAFT HELFEN

Hannover (hg) – Unternehmer setzt mit Förderung zugunsten der Deutschen Krebshilfe ein sichtbares Zeichen gelebter Nächstenliebe.

Viele Menschen möchten sich langfristig engagieren und die Zukunft über die eigene Lebenszeit hinaus gestalten. So wie die ehemaligen Unternehmer Günther und Viktor Kaufhold. Die Brüder verloren ihre Mutter aufgrund einer Krebserkrankung. Deshalb lag ihnen besonders die Krebsforschung am Herzen. Sie wissen, dass dafür Zeit, ein langer Atem und Geld gefragt sind. Nachdem auch Viktor Kaufhold an Krebs starb, erfüllte sein Bruder Günther den zuvor gemeinsam gehegten Wunsch: Er errichtete 2013 die „Viktor Kaufhold Stiftung“ unter dem Dach der Deutschen Krebshilfe.

Die Brüder, beide kinderlos, führten bis in die 1990er Jahre erfolgreich einen Schaustellergroßhandel. Ihr Großvater legte mit einem Kurzwarenhandel bereits Anfang des letzten Jahrhunderts den Grundstein für das Unternehmen. ■

„Ich wollte schon zu Lebzeiten – auch in Gedenken an meinen Bruder – mein Vermögen sinnvoll einsetzen.“

GÜNTHER KAUFHOLD



Die Deutsche Krebshilfe fördert seit über 40 Jahren richtungsweisende Forschungsprojekte, um neue Diagnoseverfahren und Therapien gegen den Krebs zu entwickeln. Mit einer Förderstiftung zugunsten der Deutschen Krebshilfe können Sie diese Arbeit unterstützen.

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

Häufig gestellte Fragen rund um das Thema Erbrecht

Viele Menschen wollen mit ihren Ersparnissen den Kampf gegen den Krebs vorantreiben. Im vergangenen Jahr machten Erbschaften und Vermächtnisse mehr als die Hälfte der Zuwendungen aus, die uns von der Bevölkerung für die Verbesserung der Versorgung krebserkrankter Menschen anvertraut wurden. Die Deutsche Krebshilfe verfügt über ein Team von Juristen, das in diesem Zusammenhang kompetent zu erbrechtlichen Themen berät. An dieser Stelle veröffentlichen wir häufig gestellte Fragen.

Mein Mann und ich haben ein gemeinschaftliches Ehegatten-Testament errichtet und uns darin gegenseitig zum Alleinerben und einen Neffen zum Schlusserten des Letztversterbenden eingesetzt. Wir möchten das Testament nun ändern und die Deutsche Krebshilfe zum Schlusserten einsetzen. Was müssen wir veranlassen?

Sie und Ihr Mann müssen das gemeinschaftliche Ehegatten-Testament ändern und die bisherige Schlusserebeneinsetzung widerrufen. Hierzu ist ein weiteres gemeinschaftliches Testament nötig, das Sie sowohl privatschriftlich als auch notariell errichten können. Heben Sie darin die bisherige Schlusserebeneinsetzung auf und ordnen Sie die neue Schlusserebeneinsetzung an. Machen Sie dabei bitte auch deutlich, ob nach dem Tod des ersten Ehegatten der überlebende

Ehegatte diese Schlusserebeneinsetzung noch einmal ändern darf oder nicht.

Ich habe ein privatschriftliches Testament errichtet und möchte sicherstellen, dass dieses nach meinem Tod auch aufgefunden wird. Was muss ich veranlassen?

Sie sollten Ihr Testament unbedingt beim Nachlassgericht hinterlegen. Dies kostet bei Gericht eine pauschale Gebühr von 75,00 Euro zuzüglich 18,00 Euro für die Registrierung im Zentralen Testamentsregister in Berlin, die das Nachlassgericht veranlasst. Nach Ihrem Tod erfährt automatisch das Zentrale Testamentsregister in Berlin durch das Standesamt von Ihrem Tod und unterrichtet dann Ihr örtliches Nachlassgericht, wo das Testament hinterlegt ist. Das Nachlassgericht holt

das Testament dann aus der Verwahrung, eröffnet es und informiert die darin genannten Personen von dem sie betreffenden jeweiligen Inhalt Ihres Testaments.

Ich habe ein Testament errichtet und beim Amtsgericht in X hinterlegt. Ich werde nach Z umziehen. Muss ich mein Testament aus der Hinterlegung holen und in Z neu hinterlegen?

Nein, das müssen und sollten Sie nicht tun. Ihr Testament zieht nicht mit um. Das Zentrale Testamentsregister wird nach Ihrem Tod weiterhin das Nachlassgericht in X informieren, und dieses leitet dann Ihr Testament zur Eröffnung zum Nachlassgericht nach Z weiter. Sie brauchen also nichts zu veranlassen.

Ich habe mein Testament errichtet und dieses beim Nachlassgericht hinterlegt. Nun möchte ich einige Vermächtnisse aus diesem Testament ändern. Muss ich dazu das gesamte Testament neu errichten oder reicht es, wenn ich nur die zu ändernden Vermächtnisse neu formuliere?

Es reicht, nur die Änderungen in einem zusätzlichen Testament festzulegen. Auch dieses Testament sollten Sie beim Amtsgericht hinterlegen. Wenn Sie versterben, werden dann beide Testamente eröffnet. Falls Sie das nicht wollen, beispielsweise, wenn Sie nicht wollen, dass die gestrichenen Vermächtnisnehmer davon erfahren, dass sie gestrichen wurden, müssten Sie das erste Testament aus der Hinterlegung herausholen und das zweite Testament tatsächlich komplett neu verfassen.

Mein Mann und ich planen die Errichtung eines gemeinschaftlichen Ehegatten-Testaments und wollen dieses notariell beurkunden lassen, da einige Regelungen recht kompliziert sind. Mit welchen Kosten müssen wir beim Notar rechnen?

Die Notarkosten berechnen sich nach dem Geschäftswert der Beurkundung. Als Geschäftswert wird der Wert des Vermögens angesetzt, über den in dem Testament verfügt wird, letztlich also

der grob überschlagene Wert Ihres Nachlasses. Der Notar verlangt für die Angabe des Geschäftswertes von Ihnen keine Nachlassaufstellung oder dergleichen. Bei einem Geschäftswert von beispielsweise 250.000 Euro beträgt die Notargebühr 1.070 Euro. Bei einem Geschäftswert von 500.000 Euro sind es 1.870 Euro, bei einer Millionen Euro fallen 3.470 Euro an. Hinzu kommen die Umsatzsteuer und die Auslagen. Die drei Werte sind beispielhaft genannt. Zwischen den Beträgen gibt es Zwischenwerte.

Ich habe einen Sohn und möchte nicht, dass dieser mein Erbe wird. Kann ich meinen Sohn einfach enterben oder braucht es dazu besondere Gründe?

Nein, die Enterbung bedarf keiner Angabe von Gründen. Nötig ist ein Testament, in dem Sie eine andere Person zu Ihrem Erben einsetzen. Damit ist Ihr Sohn automatisch enterbt. Üblich ist jedoch der Zusatz im Testament, dass der Sohn nicht Erbe werden soll oder dass der Sohn nur den Pflichtteil erhalten soll. Den Pflichtteilsanspruch muss Ihr Sohn gegenüber Ihrem testamentarisch eingesetzten Erben geltend machen. Zum Erben wird er dadurch nicht.

Mein Sohn soll nach meinem Tod nur den Pflichtteil erhalten. Ich habe vor vielen Jahren meinem Sohn 100.000 DM für seinen Hausbau geschenkt. Muss er sich diesen Betrag auf seinen Pflichtteilsanspruch anrechnen lassen? Das hängt davon ab, ob Sie dies damals bei der Schenkung so festgelegt haben oder nicht. Nur Schenkungen, bei denen Sie die spätere Anrechnung festgelegt haben, beispielsweise in einem notariellen Schenkungsvertrag oder durch Zeugen beweisbar in mündlicher Form etc., werden angerechnet. Denn dem Beschenkten muss bei der Annahme der Schenkung bewusst sein, dass später eine Anrechnung auf den Pflichtteil erfolgen kann. Nachträglich können Sie die Anrechnung einseitig nicht mehr anordnen.

Wir danken

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

Asthoff, Anna Bad Lippspringe | Aziz, Jutta Nürnberg | Bäuml, Franziska Augsburg | Becker, Amalia Bad Harzburg | Becker, Heidi Düsseldorf | Beckmann, Marga Lüneburg | Beeck, Helga Remscheid | Beißel, Renate Aachen | Berger, Herbert Hamburg | Berthold, Helmut Greiz | Blodow, Elsbet Sagard | Boldt, Ingrid Bergisch Gladbach | Bönsch, Ernst Weil am Rhein | Borkowitz, Regina Bischofsheim | Bosbach-Jansen, Elisabeth Bergisch Gladbach | Bothe, Anke Langelsheim | Brill, Lydia Ludwigshafen | Büchele, Karl Bad Urach | Bülle, Jorge-Raimond Wuppertal | Bußhoff, Anna Borken | de Buhr, Karin Marienhaf | Dietrich, Brigitte Frankfurt am Main | Dippner, Elfriede Berlin | Döbich, Ute Lindlar | Döbner, Alfred Dresden | Dorf Müller, Erika Mönchengladbach | Eder, Johannes Rheine | Eisenhuth, Christian Eschwege | Fijuck, Regina Köln | Fischer, Kurt Aschaffenburg | Friederichs, Leonhard Köln | Fries, Herbert Idar-Oberstein | Geisert, Rita Ottenhöfen | Glänzel, Asta Suhl | Gmeinwieser, Reinhold Koblenz | Görres, Barbara Mainz | Götte, Bärbel Dortmund | Gröschke, Horst Neuss | Haag, Edith Hockenheim | Hahn, Günter Eschwege | Hajok, Waltraud Berlin | Hausdorf, Günter Berlin | Hein, Sigrid Berlin | Hermann, Lothar Sulzbach | Heuß, Margot Mosbach | Hupfeld, Hildegard Berlin | Jensch, Günther Deizisau | Jost-Woll, Margareta Appel | Jung, Helga Gummersbach | Kern, Katharina Rosenheim | Kiaulehn, Winrich Itzehoe | Klingemann, Ralph-Joachim Essen | Knaup, Christa-Maria Pfaffenhofen | Lindenberg, Ulrich Mainz | Lindert, Marie Dortmund | Lohrmann, Helene Detmold | Lommetz, Barbara Kempen | Loock, Renate Oberhausen | Lorenz, Hilde Waiblingen | Maaßen, Karl Heinz Hamburg | Marx, Irmgard Bitterfeld-Wolfen | Mauritz, Moetjeline Rhauferhn | Mechler, Marianne Frankfurt am Main | Merkt, Waltraud Brühl | Schnorrenberg, Roswitha Pulheim | Schöttau, Magdalena Leichlingen | Sommer, Erika Bonn | Thomas, Gerhard Bad Arolsen | Tschoepe, Hildegard Pforzheim | Vornwald, Emma Eschborn | Weber, Renate Bochum | Weiss, Hans-Günter Köln | Werner, Annegret Dinslaken | Wolff, Irmgard Büchen | Zeller, Elisabeth Mallersdorf-Pfaffenberg | Zimmer, Ernst Güglingen.

www.infonetz-krebs.de

INFONETZ KREBS

WISSEN SCHAFFT MUT

Ihre persönliche
Beratung

Mo bis Fr 8 – 17 Uhr



0800

80708877

kostenfrei



Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

DKG
KREBSGESELLSCHAFT