
MAGAZIN DER DEUTSCHEN KREBSHILFE

„HEUTE LEBE ICH VIEL BEWUSSTER“

Seelische Balance finden nach der Krebsdiagnose

ERFOLGREICHES GESCHÄFTSJAHR 2016

Die Deutsche Krebshilfe zieht Bilanz

CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN

Erste Kita für Hautschutzprävention ausgezeichnet



Deutsche Krebshilfe
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.



04

„Bewegung tut meiner
Psyche gut. Ich komme
körperlich und geistig
zur Ruhe.“



07

SPORT BEI KREBS

- 04 „HEUTE LEBE ICH VIEL BEWUSSTER“
- 06 Aktivität stärkt die Psyche

AKTUELLES

- 07 DEUTSCHE KREBSHILFE ZIEHT BILANZ
- 08 WAS KOSTET DAS RAUCHEN?
- 08 Es geht auch ohne Qualm!

HELFE SIE HELFEN

- 09 „EIN TOLLES GEFÜHL, AKTIV GEGEN DEN KREBS ZU SEIN“

WISSENSCHAFT

- 10 HOCHKARÄTIGE VORTRÄGE UND INTERNATIONALER AUSTAUSCH
- 11 DAS KREBS-EPIGENOM – EIN NEUER ANSATZ GEGEN TUMORE

FOKUS DEUTSCHE KREBSHILFE

- 12 CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN
- 13 Mehr Schattenplätze in Städten

UNSERE SPENDER

- 14 MITMACHEN HEISST MITHELFFEN

PRÄVENTION

- 18 FUSSBALLFANS IM TRAINING
- 18 Kicken für krebskranke Kinder

STIFTEN UND VERERBEN

- 19 Eine Leserin fragt

- 16 Leserbrief
- 16 Impressum
- 17 Hilfreiche Wegweiser
- 17 Dr. Mildred Scheel Akademie
- 19 Wir danken



11



12

Liebe Leserin, lieber Leser,

auf der Jahrespressekonferenz am 5. Juli haben wir der Öffentlichkeit unseren Geschäftsbericht für das vergangene Jahr vorgestellt und Bilanz gezogen. Das Geschäftsjahr 2016 war für die Deutsche Krebshilfe ein erneut sehr erfolgreiches Jahr. Ich freue mich, dass uns die Bürgerinnen und Bürger weiterhin vertrauen und die Deutsche Krebshilfe auch im vergangenen Jahr wieder tatkräftig mit ihren Spenden unterstützt haben. Die Höhe der Zuwendungen ist wirklich außergewöhnlich.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen

„Regulär“ sollten wir von Einnahmen in Höhe von 107,8 Millionen Euro sprechen. Und das wäre bereits ein ausgesprochen erfreuliches Ergebnis – vergleichbar mit dem Vorjahr. Wir haben jedoch im vergangenen Jahr eine ungewöhnlich hohe Erbschaft erhalten, die sich am Jahresende auf 141,4 Millionen Euro bezifferte. Für dieses große Vertrauen, das der Deutschen Krebshilfe mit dieser Erbschaft entgegengebracht wurde, sind wir dem Nachlassgeber zu tiefstem Dank verpflichtet. Diese Erbschaft hat unser Jahresergebnis gegenüber den Vorjahren beträchtlich erhöht. So beliefen sich unsere Einnahmen im Geschäftsjahr 2016 insgesamt auf 249,2 Millionen Euro.

Die Deutsche Krebshilfe hat im vergangenen Jahr Mittel für insgesamt 127 neue Projekte und Initiativen auf allen Gebieten der Krebsbekämpfung bereitgestellt. Schwerpunkte waren die Forschungsförderung mit zahlreichen Projekten auf den Gebieten der Grundlagenforschung und klinischen Forschung, die weitere Förderung von Krebszentren – der sogenannten Onkologischen Spitzenzentren – sowie Projekte zur Verbesserung der psychosozialen und psychoonkologischen Versorgung. So haben wir beispielsweise nochmals mit rund 2,5 Millionen Euro 18 Krebsberatungsstellen unterstützt. Wir haben aber auch in weitere Projekte der Kinderkrebsbekämpfung investiert. 4,7 Millionen Euro sind im letzten Jahr in unseren Härtefonds geflossen, aus dem wir Krebspatienten unmittelbar finanziell unterstützen.

Zusätzlich haben wir dank der im vergangenen Jahr erhaltenen außergewöhnlichen Erbschaft einige Rückstellungen für bereits geplante künftige Projekte und Förderprogramme gebildet, die wir im Laufe dieses und des nächsten Jahres zur Umsetzung bringen werden – zu wichtigen Themen der Krebsbekämpfung, die uns sehr am Herzen liegen.



GERD NETTEKOVEN,
Vorstandsvorsitzender der
Deutschen Krebshilfe

Krebs kann jeden treffen

Heute finden wir für krebskranke Menschen eine viel bessere Situation vor als noch bei Gründung der Deutschen Krebshilfe. So können mittlerweile rund die Hälfte der erwachsenen Krebspatienten erfolgreich behandelt werden. Aber es gibt nach wie vor große Herausforderungen, denen wir uns stellen müssen. Um unsere Arbeit auch in Zukunft fortsetzen zu können, sind wir weiterhin auf die Solidarität und tatkräftige Unterstützung der Bevölkerung angewiesen. Krebs kann jeden treffen, und jeder kann Krebskranken helfen. Ich bitte Sie daher: Lassen Sie uns den Kampf gegen den Krebs gemeinsam weiterführen.

Gerd Nettekoven
Ihr Gerd Nettekoven



> www.bit.ly/krebshilfemagazin



1

„HEUTE LEBE ICH VIEL BEWUSSTER“

Bonn (hg) – Innere Ruhe und das Gefühl, wieder die Kontrolle über den Körper zu gewinnen: Durch die Diagnose Brustkrebs entdeckte Ulrike Filippig den Sport und fand zurück zu sich selbst.



2

1
Beim Yoga im Freien findet Ulrike Filippig neue Lebenskraft.

2
Laufen stärkt sie nicht nur physisch, sondern auch psychisch.

Sanfte Musik erklingt aus einem Garten im niedersächsischen Bücken. Auf der Wiese sitzt Ulrike Filippig in der Lotusposition. Die Augen geschlossen, scheint sie mit jedem Atemzug tiefer in das weiche Fell unter sich zu sinken. Ihre Gesichtszüge sind gelöst. Dann fängt sie an zu lächeln. „Früher habe ich mich immer gefragt: Soll ich heute zum Yoga? Um es dann doch wieder zu verschieben. Ich habe mir eingeredet, dass ich funktionieren muss, als Mutter und Geschäftsfrau. Immer war alles andere wichtiger.“ Durch den Brustkrebs hat sich das verändert.

Die Krankheit ist für die 43-Jährige keine Unbekannte. Vor zehn Jahren stirbt ihre Mutter an Krebs. So lässt sich Ulrike Filippig regelmäßig untersuchen und tastet fast täglich ihre Brust ab. Im Oktober 2015 fühlt sie dort verknottetes Gewebe und gerät in den größten Strudel ihres Lebens. Begleitet von Gedanken wie „das kann nicht wahr sein“ bis hin zu „das geht gar nicht“ fährt sie zum Arzt. Der entnimmt eine Probe und es stellt sich heraus, dass das Gewebe bösartig verändert ist. „Ab da ging es Schlag auf Schlag.“ Im November wird der Knoten entfernt, einen Monat später folgt eine Strahlentherapie: sechs Wochen lang, fünf Tage pro Woche. Glücklicherweise spricht der Krebs auf Hormone an und sie muss sich keiner Chemotherapie unterziehen. Stattdessen bekommt sie Medikamente, sogenannte Antihormone.

Die richtige Balance finden

Im Januar beginnt Ulrike Filippig eine Anschlussheilbehandlung. Die Rehabilitationsklinik bietet ein spezielles Sportprogramm für jüngere Betroffene unter 50 Jahren an. Anfangs fällt es ihr besonders schwer, den Arm und die Schulter zu bewegen – eine Folge der Operation. „Meine Brustmuskulatur und Oberarme waren geschwächt. Der erste Impuls war, lieber passiv zu bleiben und in die Schonhaltung zu gehen.“ Doch gerade die Yoga-Übungen helfen Ulrike Filippig dabei, zugleich beweglicher und stabiler zu werden. Die Therapeutin in der Reha bringt sie in die richtige Position. „Man fühlt sich wie ein kleines Kind, das sich von einer Mauer in die Arme von Mutter und Vater fallen lässt“, erinnert sie sich. Nur eines muss sie selber machen: tief und bewusst atmen, achtsam in sich hineinspüren und zur Ruhe kommen. Das bereitet sie gut darauf vor, die oft langwierigen Untersuchungen auszuhalten. Auch die Nebenwirkungen der Hormontherapie wie Übelkeit, Gelenkschmerzen und Hitzewallungen werden durch Yoga abgeschwächt. Zusätzlich läuft sie täglich mehrere Kilometer durch den Wald. „Bewegung tut meiner Psyche gut. Du bist dann richtig erschöpft und kommst körperlich und geistig zur Ruhe.“ Und: Sie schöpft Kraft und traut sich mehr und mehr zu. Nicht nur körperlich. Immer wieder denkt sie auch über ihr Leben zu Hause nach. Seit Jahren arbeitet Ulrike Filippig in der Kfz-Werkstatt, die sie gemeinsam mit ihrem Mann betreibt.

Zeit für sich hat sie kaum. Denn da sind ja auch noch die beiden Söhne, 8 und 16 Jahre alt. „Ich war immer Unterstützer, habe alles auf mich genommen. Durch den Krebs denke ich um. Ein Bandscheibenvorfall hätte mich nicht aufgeweckt.“

Sanfter und stärker zugleich

Zurück aus der Klinik, strukturiert sie ihren Alltag neu. Sie unterstützt ihren Mann weiterhin für ein paar Stunden in der Werkstatt, beginnt aber auch eine Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie. Daneben baut sie Sport, Yoga und Malen fest in ihr tägliches Leben ein. Heute, zwei Jahre nachdem der Tumor entdeckt wurde, kann sie sich eine Woche ohne ihre Kraftquellen nicht mehr vorstellen.

Die Krankheit half ihr dabei, herauszufinden, was sie für sich selbst tun kann: „Die Auseinandersetzung mit sich selbst ist enorm wichtig, um ein zufriedenes Leben zu führen. Damit möchte ich mich auch intensiv weiter beschäftigen.“ Ulrike Filippig wirkt entschlossen und entspannt zugleich. Sie greift zum Pinsel, mit dem sie Wellen über die Leinwand streicht. „Vor der Diagnose habe ich eher kantige Bilder gemalt. Dann zu Beginn der Strahlentherapie wurden sie weicher, verwässert und leicht.“ Die Grenzen zwischen Malerei und Bewegung sind für sie fließend: „Beides lässt mich bewusster leben und näher bei mir sein.“ Natürlich ist da auch immer die Angst, dass der Krebs wiederkommt. Sie wirkt nachdenklich, ihre Augen glänzen. „In meinem Leben hat sich so vieles verändert und zum Guten gedreht. Der Krebs gehört jetzt zu meiner Vita.“

Ulrike Filippig möchte anderen betroffenen Frauen ein Vorbild sein und ihnen Mut machen, gegen den Krebs zu kämpfen, aber auch lernen, mit der Krankheit zu leben. Sie läuft mir ihrem Mann beim Bremer Marathon mit. Über 10 Kilometer trägt sie das Motto-Shirt der Deutschen Krebshilfe „Mit aller Kraft gegen den Krebs“ und strahlt: „Man kann vieles schaffen, wenn man nur will!“ ■



Wir informieren Sie
› www.krebshilfe.de

Ulrike Filippig hat die
Kreberkrankung für sich
angenommen und ihr
Leben neu gestaltet.



„Ich möchte anderen Frauen
Mut machen, gegen den Krebs
zu kämpfen.“

Aktivität stärkt die Psyche



Beate Hornemann, Diplom-
Psychologin und Leiterin
der psychoonkologischen
Ambulanz, Universitäts-
KrebsCentrum Dresden

Wie können Betroffene neues Vertrauen in ihren Körper gewinnen?

Durch Vorsicht und sanften Druck. Zunächst sollte man herausfinden, was zu einem selbst passt: Angebote studieren, probieren und Misserfolge von vornherein einkalkulieren. Dabei muss man sich nicht gleich den nächsten Stadt-Marathon vornehmen. Es gibt auch Bewegungstherapien mit einer Entspannungskomponente, zum Beispiel Qigong oder Yoga.

Inwiefern beeinflusst Bewegung die Psyche von Krebspatienten?

Zu Beginn und auch während der Erkrankung ist Angst oft die zentrale Emotion. Es ist wichtig, diese Angst – neben der gedanklichen Bearbeitung – auch körperlich ausagieren zu lassen, zum Beispiel durch Sport. Bewegung verändert den eigenen inneren Radius. Das heißt: Sie fördert die Selbstwahrnehmung und kann positive Körpersignale wieder in den Vordergrund bringen. Wir haben den Eindruck, dass aktivere Patienten belastbarer während und nach der Therapie sind.

Wie unterstützen Sie Patienten, die durch die Krankheit verunsichert sind?

Meine Aufgabe ist es, ihnen zu helfen „sich selbst auf die Spur zu kommen“. Das passiert durch gemeinsame Rückschau und das Finden von realisierbaren Zielen. Es gilt auch, den Umgang mit Verunsicherung und Angst zu thematisieren. Manche wollen sich in den Sport stürzen, oft ohne Blick auf die eigene Belastbarkeit. Anderen hilft ein Gespräch, um herauszufinden, ob zum Beispiel Bewegung in der Gruppe oder lieber allein hilft.

DEUTSCHE KREBSHILFE ZIEHT BILANZ

Bonn (mas) – Zur Jahrespressekonferenz am 5. Juli in Berlin stellte die Deutsche Krebshilfe ihren Geschäftsbericht 2016 vor und präsentierte ihre inhaltlichen Schwerpunkte für die kommenden Jahre.



1
Stellten sich in Berlin den Fragen der Journalisten (v.l.n.r.): Fritz Pleitgen, Professor Dr. Martin Eilers sowie Gerd Nettekoven und Dr. Franz Kohlhuber, Vorstand der Deutschen Krebshilfe.

2
Der Geschäftsbericht 2016 kann kostenlos bestellt oder heruntergeladen werden › www.krebshilfe.de

Immer seltener engagieren sich junge Wissenschaftler in der Krebsforschung. Befristete Arbeitsverträge, eine hohe Arbeitsbelastung und zahlreiche weitere Faktoren machen eine wissenschaftliche Karriere für viele Nachwuchskräfte unattraktiv. Das gefährdet den Wissenschaftsstandort Deutschland, warnte Professor Dr. Martin Eilers, Vorsitzender des Fachausschusses „Forschung“ und des Beirates der Deutschen Krebshilfe, in Berlin. Durch die aktuellen Strukturen sei sowohl die Weiterentwicklung in der Krebsmedizin als auch die Versorgung krebserkrankter Menschen bedroht.

Um diesem negativen Trend entgegenzuwirken, stellte die Deutsche Krebshilfe in Berlin eine neue Initiative vor: Das Förderprogramm „Mildred-Scheel-Nachwuchszentren“ ermöglicht fünf Medizinischen Fakultäten den Aufbau

nachhaltiger Strukturen zur Stärkung des wissenschaftlichen Nachwuchses. An den geförderten Einrichtungen sollen zukünftig modellhaft konkrete Lösungswege aufgezeigt und umgesetzt werden, damit die universitäre Laufbahn für junge Forscher wieder attraktiv wird. Jeder Standort erhält dafür fünf Jahre lang zwei Millionen Euro jährlich.

Ebenfalls im Fokus der Jahrespressekonferenz: das Thema Prävention. Experten schätzen, dass in Deutschland rund die Hälfte aller Krebserkrankungen auf Lebensstilfaktoren zurückzuführen ist. „Jeder Einzelne kann etwas tun, um seine Gesundheit zu schützen,“ mahnte Fritz Pleitgen, Präsident der Deutschen Krebshilfe. Aber auch die Verhältnisse innerhalb der gesellschaftlichen Strukturen müssten risikoarm gestaltet werden.

Die Herausforderung bestehe darin, die Gesundheit der Menschen in ihrem direkten Lebensumfeld zu stärken – also in Kita, Schule, Freizeit oder am Arbeitsplatz. In Zusammenarbeit mit der Gesundheitspolitik sollen hier gemeinsam gesamtgesellschaftliche Lösungen erarbeitet werden.

Fast 108 Millionen Euro hat die Deutsche Krebshilfe im Geschäftsjahr 2016 aus der Bevölkerung erhalten. Zusätzlich zu diesen ‚regulären‘ Einnahmen erhielt die Organisation eine außergewöhnlich hohe Erbschaft, die sich am Jahresende auf 141,4 Millionen Euro bezifferte. Damit wird die Deutsche Krebshilfe in die Lage versetzt, verstärkt wichtige Projektvorhaben und Förderprogramme anzustoßen, die sie in den kommenden Jahren sonst nicht hätte auf den Weg bringen können. ■

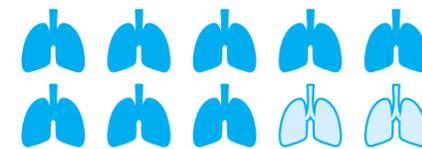
WAS KOSTET DAS RAUCHEN?

Berlin (sts) – Anlässlich des Weltnichtrauchertages am 31. Mai 2017 forderten die Deutsche Krebshilfe und das AKTIONSBÜNDNIS NICHTRAUCHEN (ABNR) erneut eine konsequente Nichtraucherpolitik.

„Rauchen kostet. Nichtraucher kostet nichts!“ – so lautete das Motto des diesjährigen Weltnichtrauchertages. Denn: Tabakkonsum kostet den Einzelnen, die Allgemeinheit und die Umwelt Erhebliches. „Den höchsten Preis zahlen die Raucherinnen und Raucher selbst“, so Gerd Nettekoven, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe, auf einer Pressekonferenz Ende Mai in Berlin. Neben regelmäßigen Ausgaben für Tabakprodukte koste das Rauchen ihre Gesundheit und im schlimmsten Fall sogar ihr Leben. Etwa 121.000 Menschen sterben jährlich in Deutschland an den Folgen des aktiven Rauchens. Dies entspricht bundesweit etwa jedem siebten Todesfall. Rauchen schädigt die Gesundheit und erzeugt verschiedene Krebserkrankungen. Aber auch Passivrauchen gefährdet die Gesundheit – insbesondere von Kindern.

Die Allgemeinheit zahlt für das Rauchen ebenfalls einen hohen Preis: Die tabakbedingten Kosten betragen bundesweit jährlich knapp 80 Milliarden Euro – 25,4 Milliarden Euro entstehen dem Gesundheitssystem, 53,7 Milliarden Euro sind für Produktionsausfälle und Frühverrentungen zu veranschlagen. „Würde der Verkaufspreis einer Packung Zigaretten die Kosten für das Gesundheitssystem und die Volkswirtschaft berücksichtigen, müsste der Preis bei 11,30 Euro liegen“, betonte Dr. Martina Pötschke-Langer, Vorsitzende des ABNR. Nicht zuletzt verursachen der Anbau und die Herstellung von Tabak sowie die Entsorgung von Tabakprodukten massive ökologische Probleme und entsprechende Folgekosten.

Das AKTIONSBÜNDNIS NICHTRAUCHEN, kurz ABNR, ein Zusammenschluss namhafter Gesundheitsorganisationen, dem auch die Deutsche Krebshilfe angehört, fordert wirksame regulatorische Maßnahmen, um die Bevölkerung vor den Gefahren des Rauchens zu schützen und das Nichtrauchen zu fördern. www.abnr.de



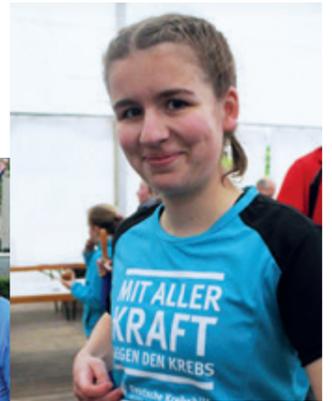
Es geht auch ohne Qualm!

Berlin (sts) – Anlässlich des Weltnicht- rauchertages verliehen die Deutsche Krebshilfe und das AKTIONSBÜNDNIS NICHTRAUCHEN das 11. Rauchfrei-Siegel. Ausgezeichnet wurde der preisge- krönte Familienfilm „Auf Augenhöhe“. Das begehrte Siegel zeichnet Produk-

tionen aus, die auf rauchende Charakte- re verzichten oder diese grundsätzlich nicht als Identifikationsfiguren darstel- len. Die Auszeichnung nahm Regisseur Joachim Dollhopf persönlich entgegen. Zuletzt wurde der Preis an die ZDF-Krimi- serie „Die Rosenheim-Cops“ vergeben.

„EIN TOLLES GEFÜHL, AKTIV GEGEN DEN KREBS ZU SEIN“

Bonn (sr) – Angehörige schöpfen oft Kraft, indem sie sich mit einer Aktion gegen den Krebs einsetzen. So wie Elisabeth Ruf, die in ihrer Schule und bei Marathon-Läufen zu Spenden aufruft.



Elisabeth Ruf (oben) und Freunde, die sie während des Trollinger Halbmarathons unterstütz haben.

Für die 17-jährige Elisabeth Ruf aus Eningen und ihre fünf Geschwister hätte das Jahr 2016 kaum trauriger zu Ende gehen können: Ihre Mutter stirbt nach zweijähriger Krankheit Anfang Dezember an Lungenkrebs. „Wir alle gehen mit der Situation unterschiedlich um. Aber wir blicken auch nach vorne“, so Elisabeth. Für die Teenage- rin war nach dem Tod ihrer Mutter klar, dass sie auf das Thema Krebs aufmerksam und sich vor allem gegen die Krankheit stark machen will.

Sie sammelt zunächst in ihrer Schule, der Freien Georgenschule Reutlingen, Spen- den für die Deutsche Krebshilfe. Anfang Mai läuft sie dann gemeinsam mit Freun- den den Trollinger Halbmarathon in Heilbronn und im Juli den Ermstal-Marathon in Metzingen. Während Elisabeth an den Läufen teilnimmt, sammeln ihre Familie und Freunde bei den Zuschauern Spenden. Ein großer Anteil der Spendensumme kommt von Firmen, die Elisabeth mit einem Sponsoring unterstützen. Insgesamt ist so ein Erlös über 1.663,61 Euro zusammen gekommen. „Mit diesem Ergebnis hätte ich nie gerechnet“, freut sich Elisabeth. „Es ist ein tolles Gefühl, im Kampf gegen den Krebs aktiv zu sein und dabei von so vielen Menschen ermutigt zu werden.“

Möchten auch Sie sich für krebserkrankte Menschen einsetzen? Die Deutsche Krebshilfe unterstützt engagierte Helfer mit kostenlosen Informations- und Werbematerialien. ■

Werden auch Sie aktiv

Bestellen Sie unsere neue Broschüre „Benefiz-Aktionen – Engagement für das Leben“ telefonisch unter 0228-72990-532 oder -537 www.krebshilfe.de/mach-mit



HOCHKARÄTIGE VORTRÄGE UND INTERNATIONALER AUSTAUSCH

Bonn (gwb) – Bereits zum achten Mal richtete die Deutsche Krebshilfe vom 14. bis 16. Juni 2017 die Mildred Scheel Cancer Conference aus. Zahlreiche renommierte Experten und Nachwuchsforscher folgten der Einladung nach Bonn.



1

Dr. Fritz Pleitgen, Präsident der Deutschen Krebshilfe, eröffnet die 8. Mildred Scheel Cancer Conference.

2

Die Preisträgerinnen: PD Dr. Antje Menssen, Dr. Elisabeth Heßmann und Rahel de Bruyn (von links nach rechts).



Neue Strategien gegen Krebs, aktuelle Forschungsergebnisse und innovative Ideen – die 8. Mildred Scheel Cancer Conference bot ein vielseitiges Programm. Drei Tage lang tauschten sich die rund 250 Teilnehmer aus aller Welt in Vorträgen und Gesprächsrunden über Fortschritte und aktuelle Erkenntnisse in der Krebsforschung aus.

verfahren – Chirurgie, Bestrahlungen und Chemotherapie – etablieren sich zunehmend neue Strategien in der klinischen Praxis. Zu ihnen gehört auch die Immuntherapie, die darauf abzielt, das Abwehrsystem im Kampf gegen Krebs zu unterstützen. Diese Behandlungsform hilft dem Körper dabei, gezielt Krebszellen zu erkennen und diese zu zerstören. Sie gilt derzeit als eines der vielversprechendsten Forschungsgebiete in der Onkologie. Auch neue Erkenntnisse aus der Genetik und Epigenetik sowie der Metastasenforschung standen auf dem Programm der diesjährigen Konferenz. Die Mildred Scheel Cancer Conference steht seit jeher unter dem Zeichen der internationalen Kommunikation und Vernetzung von onkologischen Forschern und Ärzten. Ihrem Ziel, das breite Themenspektrum der Forschung und modernen Krebsmedizin abzudecken, ist die Konferenz auch in diesem Jahr mit Erfolg nachgekommen. ■

Breites Themenspektrum

Rasante Fortschritte in der onkologischen Forschung haben in den vergangenen Jahren viel bewirkt. Hochmoderne wissenschaftliche Methoden erlauben es Ärzten und Wissenschaftlern, immer besser die komplexen Vorgänge zu verstehen, die dafür verantwortlich sind, dass ein Tumor entsteht und sich ausbreitet. Neben den drei klassischen Behandlungs-

Posterpreis 2017: Auszeichnung für junge Wissenschaftler

Ein Höhepunkt des letzten Tages der Mildred Scheel Cancer Conference war die Verleihung der Posterpreise. Für ihre hervorragenden Forschungsarbeiten wurden drei junge Wissenschaftlerinnen von der Deutschen Krebshilfe ausgezeichnet.

Der Preis ist dotiert mit jeweils
1.000 €

EPIGENETISCHE THERAPIEN – EIN NEUER ANSATZ GEGEN TUMORE

Bonn (gwb/ko) – Umweltfaktoren können die Aktivität unserer Gene beeinflussen. US-Forscher Professor Stephen Baylin erläuterte auf der Mildred Scheel Cancer Conference, wie Erkenntnisse über solche umweltbedingten epigenetischen Veränderungen zukünftig für neue Therapien genutzt werden könnten.

Die Grundlage von Professor Baylins wissenschaftlicher Arbeit ist die These, dass Krebs nicht nur auf genetische Faktoren zurückgeht, also auf direkte Schäden am Erbgut, sondern auch auf Veränderungen in der unmittelbaren Umgebung des Erbguts. Diese sogenannten epigenetischen Faktoren können auch an unsere Nachkommen weitervererbt werden.

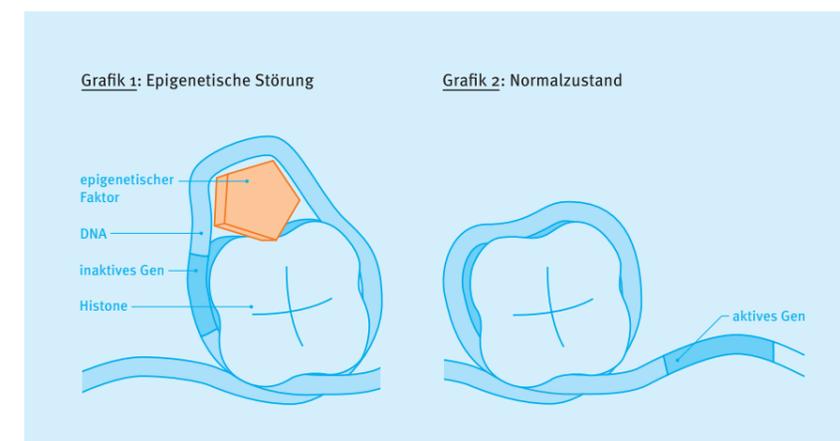
Im Kern jeder unserer Körperzellen liegt unsere Erbinformation – die DNA. Gene sind bestimmte Abschnitte auf der DNA. Die DNA ist wie ein Handbuch für den Bau unseres Körpers. In den einzelnen Genen ist festgeschrieben, wie jede Zelle in unserem Körper aufgebaut ist und welche Aufgaben sie erfüllt.

Dieses Handbuch liegt in jedem Zellkern vollständig vor – allerdings als

eine Art lange „Papyrusrolle“. Jede Zelle benötigt unterschiedliche Kapitel dieser Rolle. Deshalb wird die DNA auf sogenannte Histone auf- und wieder abgewickelt: Das sind Proteine, die wie Spulen funktionieren. Auf dem Stück zwischen zwei Spulen kann der DNA-Code, also die Information für die Zellen, abgelesen werden. Befindet sich das Gen oder der Code auf der Spule, kann es nicht abgelesen werden und ist für die Zelle unbrauchbar. Über diesen Mechanismus wird bestimmt, welche

„Unser Fokus liegt darauf, epigenetische Therapien für unterschiedliche Krebstypen zu finden.“

PROFESSOR DR. STEPHEN BAYLIN



Epigenetische Faktoren können wichtige Gene ausschalten und so die körpereigene Krebsabwehr außer Kraft setzen.

Informationen genutzt werden können. Obwohl der DNA-Code, also die Abfolge der DNA-Moleküle, unveränderlich ist, können Umwelteinflüsse für Veränderungen in diesem Prozess sorgen: Epigenetische Faktoren sind kleine Moleküle, die sich entweder an die DNA selbst oder an die Histone, um die sie „gewickelt“ wird, heften. Dadurch verändert sich die Art und Weise, wie die DNA auf- und wieder abgewickelt wird. So kann ein Gen aufgewickelt sein und deshalb nicht mehr abgelesen werden. Das Gen wird somit ausgeschaltet. Hier setzen epigenetisch wirksame Medikamente an: Sie machen die Veränderungen rückgängig, indem sie epigenetische Faktoren wieder entfernen – „versteckte“ Gene werden wieder ablesbar. Doch wie können Mediziner diese Mechanismen in der Krebstherapie nutzen?

Wir verfügen über bestimmte Gene, die Krebszellen unterdrücken können – die sogenannten Tumorsuppressor-Gene. Sie sorgen für unsere körpereigene Krebsabwehr. Bei Krebspatienten liegen häufig epigenetische Veränderungen vor, wodurch der Ables-Mechanismus gestört ist. Wird das Tumorsuppressor-Gen jedoch nicht richtig abgelesen, kann der Körper die Krebszellen auch nicht an ihrem Wachstum hindern. Wird das Gen durch das Entfernen der epigenetischen Faktoren reaktiviert, beginnt der Körper erneut damit, die Krebszellen zu bekämpfen.

Erste Erfolge epigenetischer Medikamente zeigen sich bereits bei der Therapie von Blutkrebs: Eine europaweite klinische Studie prüft aktuell deren Wirksamkeit. Ihrer Erforschung hat sich auch der Krebsbiologe Professor Dr. Stephen Baylin verschrieben. ■



Prof. Dr. Stephen Baylin,
Johns Hopkins Medicine,
Baltimore/USA.

CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN

Dresden/Köln (sts) – Kinder können bereits früh lernen, wie wichtig Sonnenschutz ist. Unterstützt von Botschafterin Susanne Klehn bewiesen das in diesem Sommer Kita- und Grundschulkindern aus Köln und Dresden. Dabei wurde auch die erste „CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN-KITA“ ausgezeichnet.

„Wie entsteht ein Sonnenbrand?“ „Weshalb ist es schlau, in der Sonne aufzupassen?“ „Warum ist Schatten manchmal richtig gut?“ – Kinder sind neugierig, möchten ausprobieren und mit allen Sinnen verstehen. Hier setzt das Projekt „Clever in Sonne und Schatten“ an. „Es weckt das Interesse der Kleinen und macht ihnen Spaß“, so Susanne Klehn, Botschafterin für Hautkrebsprävention der Deutschen Krebshilfe.

Im Juni zeichnete die Deutsche Krebshilfe mit ihren Projektpartnern in Dresden bundesweit die erste „CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN-KITA“ aus. Die Kindertagesstätte hatte zuvor eine SonnenschutzClown-Woche durchgeführt und den Kindern auf spielerische Weise vermittelt, sich in der Sonne richtig zu verhalten. In einem Bilderbuch und einem Kurzfilm nahm der „SonnenschutzClown Zitzewitz“ die Kinder mit in den Strandurlaub. Gemeinsam überlegten sie, was zu tun ist, damit die Haut dabei nicht „rot wird wie Marmeladenbrot“. Zudem erprobten sich die Kinder als „Schatten-

Der SonnenschutzClown unterstützt Kitas darin, den Sonnenschutz ganz einfach und vor allem nachhaltig in den Kita-Alltag zu integrieren.



1
Gerd Nettekoven verteilt Maaris, die Maskottchen der Deutschen KinderKrebshilfe, an Dresdner Kita-Kinder.

2
Susanne Klehn lässt sich den richtigen Umgang mit Sonnencreme zeigen.

detektive“ und markierten sonnenfreie Plätze auf dem Kita-Außengelände.

Ähnlich begeistert bei der Sache waren die Kinder einer Kölner Grundschule. Sie präsentierten Susanne Klehn sowie den anwesenden Hautkrebsexperten und Journalisten, dass UV-Schutz im Unterricht interessant gestaltet werden kann: ultraviolette Sonnenstrahlen mit UV-Perlen nachweisen, experimentieren mit Licht und Schatten, eine UV-Index-

anzeige für die Schule basteln und tagesaktuell einstellen.

Warum es wichtig ist, schon kleinen Kindern zu vermitteln, wie Sonnenschutz richtig funktioniert, belegen die aktuellen Zahlen der Hautkrebsfälle. Diese haben sich in den letzten Jahren vervierfacht: „Über 290.000 Menschen erkranken derzeit jährlich bundesweit neu an einem Tumor der Haut, mehr als 36.000 davon an einem malignen Melanom“, betont Gerd Nettekoven, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe.

Wer sich von klein auf clever in Sonne und Schatten verhält, beugt Hautkrebs aktiv vor. Denn: „UV-Schäden der Haut, die in der Kindheit und Jugend erworben werden, sind maßgeblich dafür verantwortlich, dass Jahre später Hautkrebs entsteht“, bestätigt Professor Dr. Eckhard Breitbart, Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V. (ADP).

Die Deutsche Krebshilfe bietet Eltern, Kitas und Grundschulen zu dem Projekt „Clever in Sonne und Schatten“ kostenfrei kindgerechte Informationen zum Bestellen und Download an. ■
> www.krebshilfe.de/uv.schutz

Mehr Schattenplätze in Städten

Hamburg (sts) – Intensive Sonne kann an vielen Orten des Alltags auftreten: am Arbeitsplatz im Freien, auf dem Schulhof, dem Kita-Außengelände oder im Park. Das geht nicht zuletzt auf den Klimawandel zurück: Die letzten 16 Jahre gehören zu den wärmsten seit Beginn der Wetteraufzeichnung im Jahr 1880.

Die Folgen des Klimawandels sind unter anderem steigende Temperaturen und UV-Werte. Vor diesem Hintergrund müsse Menschen in ihrem Alltag ermöglicht werden, sich vor übermäßiger UV- und Wärmestrahlung der Sonne zu schützen. Zu diesem Ergebnis kam ein Experten-Workshop in Hamburg, der Ende April vom Bundesamt für Strahlenschutz (BfS), der Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V. (ADP) und der Deutschen Krebshilfe durchgeführt wurde. Die Experten und Organisatoren der Veranstaltung fordern die Stadtentwicklungspolitik auf, sich aktiv mit diesem Szenario

auseinanderzusetzen. Bedingt durch den voranschreitenden Klimawandel werden äußere Rahmenbedingungen beim UV-Schutz zunehmend bedeutender. Dazu gehören beispielsweise Sonnensegel auf Spiel- und Sportplätzen, Schulhöfen oder Open-Air-Geländen, grüne Schattenplätze in Straßen sowie baugestalterische Außenraumplanungen. Nach Ansicht der Teilnehmer des Workshops werde die zunehmende UV-Intensität derzeit in modernen Stadtentwicklungskonzepten kaum berücksichtigt. Dies müsse sich daher zum Schutz vor Hautkrebs dringend ändern.

Die Deutsche Krebshilfe ist Partner im UV-Schutz-Bündnis, einer Kooperation namhafter Gesellschaften, Organisationen und Behörden aus Strahlenschutz, Medizin, Wissenschaft und Arbeitsschutz, die sich seit Jahren für gelebten UV-Schutz einsetzen.
> www.bfs.de

MITMACHEN HEISST MITHELFFEN

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



Feuerwehrlaute laufen gegen den Krebs

Mächtig ins Schwitzen kamen 26 Mitarbeiter der Feuerwehren Seubelsdorf, Lichtenfels und Coburg beim diesjährigen Flechtkulturlauf in Lichtenfels. Bei der Aktion „Laufen gegen den Krebs“ kämpften sich die Teilnehmer in kompletter Feuerwehrausrüstung inklusive Atemschutzgerät durch den 5,2-Kilometer-Lauf. Ihr Ziel: Spenden sammeln für die Deutsche Krebshilfe. „Wir wollten gemeinsam starten und gemeinsam ankommen“, so Feuerwehrmann Frank Stuhlmann, Initiator der Benefizaktion (links unten im Bild). „Damit wollen wir Krebskranken Mut machen und zeigen, dass es möglich ist, gemeinsam Ziele zu erreichen, auch wenn man sie zunächst für unerreichbar hält.“ Rund 3.150 Euro kamen bei der Aktion bisher zusammen. Da das persönliche Ziel von Frank Stuhlmann – eine Spende über 5.200 Euro – damit noch nicht erreicht ist, wird unermüdlich weitergesammelt. Wir wünschen weiterhin viel Erfolg!

Spenden statt Geschenke | Zu ihrem 70. Geburtstag bat Ella Koch aus Grafenberg ihre Gäste um Spenden für den guten Zweck. Familie, Freunde und Bekannte zögerten nicht und legten fleißig zusammen. 1.600 Euro kamen für die Deutsche KinderKrebshilfe zusammen.



Kaffee und Kuchen gegen Spende | Gemeinsam mit vielen Helferinnen bot Daniela Bäsiger bei der „GSW Kamen KITE 2017“ über 100 selbstgebackene Kuchen und Torten an. Das internationale Drachenfestival gehört mit zu den ältesten und mittlerweile weit über die regionalen Grenzen hinaus bekannten Veranstaltungen im Bereich des Drachensports. Das Ergebnis der süßen Aktion: 2.555 Euro für die Deutsche Krebshilfe.

Auktion für krebskranke Kinder | Im Mai endete in Köln die Weltmeisterschaft im Eishockey mit einem Sieg des schwedischen Teams. Lars Harmsen war bei der Partie im Pressebereich im Einsatz und ließ sich nach dem Finale zwei Pucks von Rikard Grönberg, dem Trainer der schwedischen Nationalmannschaft, signieren. Diese weltmeisterlichen Pucks versteigerte der Kölner bei eBay und spendete den Erlös in Höhe von 150 Euro an die Deutsche KinderKrebshilfe.

Künstlerisch aktiv | Anfang Mai veranstalteten Ute Bracht, Andreas Alba und Alfred Gockel eine Vernissage in ihren beiden Ateliers. Kunstinteressierte konnten sich dabei nicht nur ein Bild vom Schaffen der drei Künstler machen, sondern auch krebskranke Kinder unterstützen. Im Rahmen einer Charity-Edition stellten Alba und Gockel zwei Drucke zum Verkauf. Der Verkaufserlös in Höhe von 500 Euro ging an die Stiftung Deutsche KinderKrebshilfe.

Magische Unterstützung

In seinem Bühnenprogramm „Rätsel, Wunder, Phänomene“ ging Dr. Alexander Mabros, promovierter Wissenschaftler und preisgekrönter Illusionist, mit seinen Zuschauern ungelösten Alltagsfragen auf den Grund. Statt Eintritt für die Veranstaltung im Theater „Alte Werkstatt“ zu nehmen, rief Mabros die Besucher zu einer Spende für die Deutsche Krebshilfe auf. „Im privaten und familiären Umfeld wurde ich in den vergangenen Jahren mehrere Male mit der Diagnose Krebs konfrontiert“, erklärt der Profi-Magier sein Engagement. „Dabei durfte ich erleben, wie die Unterstützung der Deutschen Krebshilfe den Betroffenen zu positivem Aufschwung verholfen hat. Das verdient größte Anerkennung und Respekt.“



Ein Tag für die Deutsche KinderKrebshilfe

Ende April organisierten Schülerinnen und Schüler der Salzmannschule Schnepfenthal in Waltershausen verschiedene Aktionen, deren Erlös krebskranken Kindern und Jugendlichen zugutekommt: Charitylauf, ein Tischtennis- und Volleyballturnier sowie eine Haarspendeaktion, die in Kooperation mit einem Perückenhersteller stattfand. Beim Spendensammeln wurden sie kräftig von Sponsoren unterstützt. Mit Erfolg: Es kamen über 1.500 Euro zusammen.

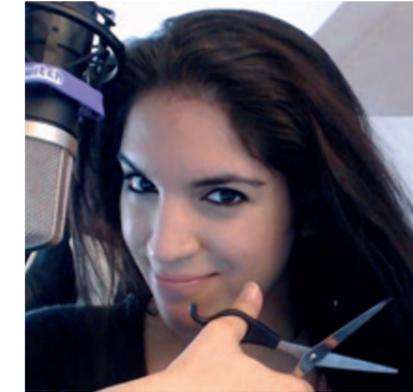
SELBST AKTIV WERDEN >

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



„Schnipp Schnapp – Haare ab“

Im April rief Mady, eine junge Frau aus Kelsterbach, die im Internet regelmäßig auf der Plattform Twitch.tv mit einer eigenen Sendung auftritt, zu Spenden für die Deutsche Krebshilfe auf. Unter dem Motto „Schnipp Schnapp – Haare ab: Haare spenden, Krebs bekämpfen“ ließ sie sich live vor der Kamera ihre Haare abschneiden und spendete diese für den guten Zweck. Parallel dazu chattete sie mit ihrer Fangemeinde zum Thema Krebs. 4.480 Euro kamen so zusammen.

Gemeinsam helfen

Mit ihrem hauseigenen Adventskalender engagierte sich das Kaufhaus Martin Stolz mit Hauptsitz in Burg auf Fehmarn bereits zum vierten Mal für krebskranke Kinder und Jugendliche. Von jedem verkauften Kalender gingen 50 Cent an die Deutsche KinderKrebshilfe. Ein Engagement, das die Kunden gerne unterstützten. Den Erlös in Höhe von 12.281 Euro rundete das Kaufhaus Stolz großzügig auf. Im Mai übergab Uwe Hornung, Geschäftsleitung Marketing und Vertrieb der Kaufhaus Martin Stolz GmbH, Hans-Peter Krämer, Stiftungsratsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe, einen symbolischen Scheck über 15.000 Euro.

Vielen Dank für Ihr Engagement

Aida Cruises, Rostock, 1.060 Euro, Versteigerungserlös von Seekarten und Restaurantbild | **Christian Jürgen Nitsche**, Wesseling, 500 Euro, Benefizkonzert | **Computacenter AG & Co. oHG**, Kerpen, 3.395 Euro, Spende von 5 Euro pro Kundenbefragung | **Endside-Gaming e.V.**, 6.500 Euro, viertägiger Livestream unter dem Titel „Gamer gegen Krebs“ | **Freizeitclub Alte Eibe 79 Wehrendorf**, Bad Essen, 7.984 Euro, Entsorgung alter Tannenbäume gegen Spende | **Horst Köster**, Hatten, 11.060 Euro, Jakkolo-Turnier | **Katholische Kirchenfirmlinge**, Kleinblittersdorf, 370 Euro, Einpackhilfe bei Edeka | **Kopernikus-Gymnasium**, Blankenfelde, 450 Euro, Benefizkonzert | **Rassegeflügelzüchter e.V.**, Jork, 2.653 Euro, Verkaufserlös und Preisgelder | **Rhein-Sieg-Trikes GbR**, Troisdorf, 550 Euro, Tombola am Tag der offenen Tür | **Förderverein der RT-Freunde** (Motorradfahrer der Reise-Touring-Maschinen von BMW), Bad Kohlgrub, 2.222 Euro, Tombola | **Schwingeler Hoftreff**, Wesseling, 1.286 Euro, Erlös aus Osterbasar | **Waltraut Wilke**, Altena, 1.003 Euro, Sammlung | **Zeppelin Power Systems GmbH & Co. KG**, Hamburg, 936 Euro, Erlös aus Mitarbeiter-Tombola.

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 Tschöpe
Buschstraße 32, 53113 Bonn
magazin@krebshilfe.de

Krebsrisikofaktor Bauchfett

Das Magazin 2/2017 war sehr informativ und aufschlussreich – vielen Dank. Insbesondere der Artikel „Krebsrisikofaktor Bauchfett“ hat mich sehr interessiert. Seit letztem Aschermittwoch habe ich 12 Kilo abgespeckt. Ich orientiere mich dabei an einem 1.200-Kalorien-Plan. Man muss sich exakt daran halten, aber es funktioniert. Außerdem kaufe ich keine „Abnehmprodukte“, sondern esse einfach von allem weniger. Hauptsache man kommt dem Ziel langsam näher. Das verhindert den Jo-Jo-Effekt. Fitnessgymnastik, zum Beispiel in der Volkshochschule, schadet übrigens auch nicht.

Manfred H., Meckenheim

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 Tschöpe Redaktion: Heike Grelka (hg), Marion Stark (mas) 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 gmbh, Köln Produktion: WKS Printpartner GmbH ISSN: 09 49 – 81 84, Artikel-Nr. 603 0037 Bildnachweis: Titel, S. 4, S. 5, S. 6 unten Nina Gschlößl/Deutsche Krebshilfe, S. 3 Deutsche Krebshilfe, S. 7, S. 12-13 berlin-event-foto.de/Deutsche Krebshilfe, S. 8 Alex Kalmbach/shutterstock.com, S. 10-11 Regina Brodehser/Deutsche Krebshilfe, S. 15 unten Jan Engel/fotolia.com, S. 16 oben ivanastar/istockphoto.com, S. 19 kupa_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



Herzlichen Dank

Nach einer gut verlaufenden Prostatakrebs-Operation ist es mir ein sehr großes Bedürfnis, Ihnen von ganzem Herzen zu danken. Sowohl bei der Vorbereitung auf die OP, als auch in der beginnenden Rehabilitationszeit, haben mir ihre Broschüren geholfen, mich seelisch und körperlich umfassend auf die Bewältigung der Krankheit vorzubereiten. Außerdem konnte ich mit Ihrer Hilfe das unbedingt erforderliche Vertrauensverhältnis zu Ärzten und Institutionen aufbauen.

Horst W. T., Berlin



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

Sonnenschutz für Kinder

Mit diesem wunderschönen Foto bedankt sich die „KiTa Spatzennest Bonn e.V.“ bei der Deutschen Krebshilfe für die blauen Sonnenmützen. Gut geschützt lässt es sich draußen umso schöner herumtoben.



HILFREICHE WEGWEISER

Bonn (mas) – Wie finden Krebskranke durch ihr Schicksal zu neuer Energie? Und wie können sie sich erfolgreich im „Bürokratie-Dschungel“ behaupten? Wir stellen hilfreiche Bücher vor.

Sandra Otto ist 34 Jahre alt, als sie die Diagnose Brustkrebs erhält. Neben der kräftezehrenden Therapie belasten sie bürokratische Hürden, wie das Ausfüllen mehrseitiger und unverständlicher Formulare. Sie beginnt, sich intensiv mit sozialrechtlichen Fragen auseinanderzusetzen. In ihrem Ratgeber „**Brustkrebs – Hilfe im Bürokratie-Dschungel: Insidertipps für sozialrechtliche Fragen.**“ (Springer Verlag, 19,99 Euro) hat sie wichtige Hilfestellungen für die notwendigen sozialrechtlichen Handlungsschritte während und nach einer Krebstherapie zusammengestellt. Krankengeld, Reha, Heil- und Hilfsmittel, betriebliche Wiedereingliederung und Schwerbehindertenausweis – zu all diesen Themen finden Betroffene und Angehörige konkrete Ratschläge und Tipps, Hinweise auf Gesetzestexte und Rechtsurteile sowie wichtige steuerliche Hinweise.



Peter Holzer war lange Zeit in der Finanzbranche tätig. Auf seinem beruflichen Höhepunkt bedroht ein Schilddrüsentumor nicht nur sein Leben, sondern auch seine Stimme. Nach seiner Genesung richtet er sein Leben neu aus. In „**Mut braucht eine Stimme. Wie Sie Ihrem Leben Wirkung geben.**“ (Gabal Verlag, 25 Euro) erzählt Peter Holzer wie die innere Stimme dabei hilft, die eigene Lebensplanung wieder neu aufzunehmen. Mit dem Kauf dieses Buches unterstützen Sie die Deutsche Krebshilfe.

Offene Krebskonferenz

PATIENT-SEIN HEUTE: GEMEINSAM STARK!

18. November 2017, 10:00 – 16:30 Uhr
Rostock-Warnemünde, Hohe Düne

Vorträge und Beratung für Patienten, Angehörige und Interessierte
Teilnahme kostenfrei

www.okk2017.de

Veranstalter:

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 an den Seminaren teilnehmen.

2. bis 4. November: Die Zeit zwischen Abschied und Neubeginn

Eine belastende Diagnose, eine Trennung oder ein Verlust – in unserem Leben müssen wir immer wieder Krisen bewältigen. In diesem Seminar erarbeiten die Teilnehmer Antworten auf Fragen wie: „Wie kann ich nach der ersten Trauerphase gut abschließen?“ oder „Welche Rituale können mich dabei unterstützen?“. Dabei kommen unter anderem Achtsamkeits- und Imaginationsübungen zum Einsatz.

8. bis 10. November: Das Prinzip der Selbstwirksamkeit

Für viele Betroffene ist eine Krebserkrankung nicht zuletzt eine unvorhersehbare Erfahrung von Kontrollverlust. Dies gilt umso mehr, wenn sie zu diesem Zeitpunkt aktiv mitten im Leben stehen. Die Eigenkontrolle und das Vertrauen in sich selbst wiederzuerlangen, ist Ziel dieses Seminars. Einzeln oder paarweise lernen Betroffene und Angehörige ihre eigenen Bewältigungsmechanismen zu entwickeln und zu stärken.

22. November: Forum Palliativmedizin

Im „Forum Palliativmedizin“ können sich alle Berufsgruppen, die an Hospiz- und Palliativmedizin interessiert sind, ob ehrenamtlich oder professionell, über aktuelle Themen informieren und darüber diskutieren. Am 22. November steht die Frage „Kann Achtsamkeit und Präsenz eine mitfühlende Haltung in der Palliativmedizin unterstützen?“ im Mittelpunkt. Die Teilnahme ist kostenlos.

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

FUSSBALLFANS IM TRAINING

Bonn (ws) – Bereits sieben Bundesligavereine beteiligten sich an dem 2016 gestarteten Präventionsprojekt der Deutschen Krebshilfe.

Francesco Mattone hat sein Ziel bereits erreicht: Innerhalb von drei Monaten verlor der passionierte Fan von Schalke 04 insgesamt zehn Kilo Körpergewicht. Durch gesündere Ernährung, Sport und Bewegung konnte er sein Gewicht auf 103 Kilo reduzieren. Noch zu Beginn des Jahres 2017 hatte er sich eher von fettreichen Lebensmitteln ernährt (wir berichteten in Ausgabe 2/2017). Auch nach erfolgreichem Kursabschluss will er weiter auf seine Essgewohnheiten achten und Sport treiben.

Seit der Rückrunde der Saison 2016/2017 wurde das Programm „Fußballfans im Training“ in Zusammenarbeit mit dem Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord) bereits in sieben Vereinen der 1. und 2. Bundesliga



Mit Leib und Seele dabei: Fußballfans lernen viel über gesundes Essen.

durchgeführt. Eine gesündere Ernährung, mehr Bewegung, nachhaltig Gewicht verlieren und das persönliche Krebsrisiko senken – dazu sollen möglichst viele übergewichtige Fans motiviert werden. Neben Schalke 04 beteiligten sich bislang Bayer Leverkusen, RB Leipzig, Mainz 05, der FC Ingolstadt, Eintracht Braunschweig, Holstein Kiel und der 1. FC Nürnberg an dem Programm. Weitere Clubs haben bereits großes Interesse an einer Teilnahme signalisiert. In die ersten Kurse konnten die Vereine 140 Teilnehmer in zwölfmal 90-Minuten-Einheiten vermitteln. Mit einem tollen Ergebnis: Der durchschnittliche Gewichtsverlust betrug nach zwölf Wochen 6,37 Kilo. ■

Kicken für krebskranke Kinder

Bonn (ws) – In der Saison 2016/2017 beteiligten sich die Fußballverbände Mittelrhein und Rheinland sowie der Niedersächsische, Hessische und Berliner Fußball-Verband zum wiederholten Mal am E-Jugend-Cup zugunsten der Deutschen Kinderkrebshilfe: Sie organisierten mit ihren Fußballkreisen zahlreiche Hallenturniere, bei denen sich Vereine, Mannschaften und viele Helfer mit Benefizaktionen und Spendsammlungen für krebskranke Kinder einsetzten. Zusätzlich belohnten Sponsoren die von den jungen Kickern erzielten Tore mit einem Euro für den guten Zweck. Durch dieses gemeinsame Engagement kamen rund 51.000 Euro zusammen.

Darüber hinaus riefen die Deutsche Krebshilfe und das Reiseunternehmen KOMM MIT unter dem Motto „Die Zukunft im Blick – sei clever, leb gesund!“



Scheckübergabe mit Dieter Eilts, ehemaliger Nationalspieler und Europameister von 1996 (hintere Reihe, 4.v.rechts).

erneut zu einem Bilderwettbewerb auf. Gefragt waren Mannschaftsfotos mit coolen Sprüchen zu den Präventionsthemen „gesund essen“, „clever sonnen“ und „nicht rauchen“. Alle Jugendmannschaften der am E-Jugend-Cup teilnehmenden Vereine konnten hierbei mitmachen. Die Gewinner, die Kicker der E-Jugend-Mannschaft des SSC Dodesheide, erhielten für ihren Slogan „Haste immer gesund gegessen,

kannste Doping glatt vergessen“ von KOMM MIT einen Gutschein zu einer Turniervoranstellung in Spanien im Wert von 3.000 Euro.

Bereits seit 2002 engagieren sich zahlreiche E-Jugend-Mannschaften, Vereine, Fußballkreise und -verbände sowie Sponsoren mit Sammlungen und Benefizaktionen für die Deutsche Krebshilfe. ■



Eine Leserin fragt

Ich möchte die Deutsche Krebshilfe als meine Erbin einsetzen. Ist es gleichzeitig möglich, dass ich Vermächtnisse an Verwandte und Freunde verübe? Und wie sieht bei meinem Todesfall die Vollstreckung meines Testamentes aus? Ich besitze zwei Wohnungen sowie höherwertigen Schmuck.

E. Arndt, Garmisch

Unser Experte antwortet

Wenn Sie die Deutsche Krebshilfe als Ihre Erbin einsetzen, können Sie daneben auch Vermächtnisse für Verwandte und Freunde verfügen. Als Erbe sind wir verpflichtet, diese zu erfüllen, was zuverlässig und sorgfältig von uns erledigt wird. Sie schreiben, dass Sie Wohnungen sowie wertvollen Schmuck besitzen. Wir lassen die Wohnungen von einer sachverständigen Person besichtigen. Diese sondiert Wertgegenstände wie den von Ihnen erwähnten Schmuck, um sie wiederum einer bestmöglichen Verwertung – oft über ein Auktionshaus – zuzuführen. Selbstverständlich ermitteln wir darüber hinaus sämtliche Bank- und Versicherungsunterlagen. Der sonstige Hausrat wird im Rahmen einer Haushaltsauflösung verwertet. Wir bemühen uns darum, dass Haushaltsgegenstände möglichst von ortsansässigen karitativen Einrichtungen für bedürftige Menschen eingesetzt werden können. Es findet keine öffentliche Verkaufsaktion in den Wohnungen statt.

Wenn auch Sie sich mit dem Gedanken tragen, die Deutsche Krebshilfe in Ihrem Testament zu bedenken und Sie dazu eine Beratung wünschen, schreiben Sie uns, schicken Sie uns eine E-Mail oder rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne und selbstverständlich kostenlos.

Die Deutsche Krebshilfe fördert seit über 40 Jahren richtungsweisende Forschungsprojekte, um neue Diagnoseverfahren und Therapien gegen den Krebs zu entwickeln. Auch 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

Wir danken

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

Ahlers, Maja Hamburg | Becker, Gisela Kaiserslautern | Birker, Regine Ursula Wuppertal | Bitterlich, Vera Berlin | Bolitzki, Ilse Duisburg | Brinkmann, Christa Molbergen | Brinkschnieder, Annette Dortmund | Burger, Marianne Stuttgart | Christmann, Josefa Stadtbergen | De Palo, Margarete Münster | Diekmann, Herbert Koblenz | Eickel, Marianne Potsdam | Eisfeld, Ernst-Rudolf Berlin | Emelius, Anna Calden | Epple, Herta Essen | Fickel, Annelore Mülsen | Funck, Anna Luise Frankfurt am Main | Fuß, Maria Grainau | Gabert, Adolph Syke | Glasgow, Inge Berlin | Gottschalt, Margarete Deisenhofen | Griesel, Margarete Dortmund | Heckes, Anna Neukirchen-Vluyn | Herrmann, Gabriele Hattingen | Holdenried, Susanne Mainz | Horn-Zerbst, Irmgard Meerbusch | Hustig, Kurt Hamburg | John, Gerhard Dresden | Kammerer, Elsa Bayreuth | Karthe, Lisbeth Glauchau | Kienle, Ingeborg Lichtenstein | Koch, Marie-Luise Regensburg | Köhne, Ursula Lollar | Kruse, Karlheinz Königstein | Kubitz, Ursula Bad Oldesloe | Kuhn, Friederike Berg | Kümmel, Else Schwerte | Labatzki, Lieselotte Ganderkesee | Lani, Ingeborg Nürnberg | Mayer, Dieter Lüdenscheid | Menck, Inge Hamburg | Moormann, Rolf Bleckede | Müller, Maria Stolberg | Müller, Brunhilde Offenbach | Müller-Heimburg, Walter Bad Salzuflen | Münkler, Erna Bensheim | Neubert, Hans Jürgen Bad Nauheim | Neumann, Lucie Düsseldorf | Ort, Margaretha Wolfsburg | Ostermann, Lieselotte Soest | Patsch, Ursula Stuttgart | Passarge, Walter Hannover | Paul, Cordula Uetze | Pauly, Gisela Essen | Pelcz, Elfriede Frankenberg | Pfetzer, Günter Bad Vilbel | Pless, Annamaria und Peter Dortmund | Priegnitz, Werner Heide | Rammelkamp, Gertrud Bielefeld | Rangosch, Herbert Bad Lippspringe | Ranik, Elfriede Oberhausen | Rederer, Lilli Ulm | Reichelt, Walter Saarbrücken | Reith, Georg Franz Cham | Rimmrott, Irmgard Berlin | Ritter, Jürgen Berlin | Rodeike, Gabriela Berlin | Rodschinka, Hildegard Wiesbaden | Roth, Joachim Linden | Rugenstein, Norbert Hamburg | Rüter, Helga Scharbeutz | Rutha, Ute Sonthofen | Schädler, Ronald Berlin | Schmalofski, Annemarie Berlin | Schmidt, Rosa Regensburg | Schmidt, Herta Hof | Schmitz, Elfriede Weinsberg | Schneider, Helmut München | Schneider, Gertrud Hamburg | Schnitter, Klaus Mönchengladbach | Schnoing, Gisela Braunschweig | Scholz, Edeltrud Friedberg | Schröder, Hans-Jürgen Berlin | Schuh, Marianne Rheda-Wiedenbrück | Schultz, Eberhard Bad Doberan | Schulz, Ruth Brackenheim | Schulze, Wilhelm Herne | Schulze-Pantwich, Gisela Berlin | Schürbusch, Klaus Duisburg | Schuster, Karl-Heinz Neustadt | Schwade, Gerald Erfurt | Schwellnus, Edeltraut Hildesheim | Sommer, Christa Bad Pyrmont | Sommer, Hedwig Wiesloch | Spindler, Charlotte Olbernhau | Stockem, Ruth Eschweiler | Strobel, Irmgard Nürnberg | Strunk, Marianne Hildesheim | Stübe, Ursula Hamburg | Sucker, Ilse Oberursel | Switkes vel Wittels, Ursula Kassel | Tamburini, Franziska Poing | Textor, Ilka Schwerte | Thiel, Hedwig Emmerich | Tomasi, Alma Bertha Mathilde München | Torabian, Friederike Leverkusen | Turat, Karl Bonn | Wagner, Elvira Nassau | Wagner, Wilhelm Schrozberg | Wallbaum, Gebhard Kassel | Weich, Gisela Irmgard Bonn | Westphal, Christel Aachen | Weydemann, Heinz Gelsenkirchen | Wild, Hans Wangerland | Wilhelm, Lieselotte Wäschchenbeuren | Willmund, Joachim Ratingen | Wittner, Berta Aschaffenburg | Wolf, Christine Bornheim | Zarm, Elisabeth Bochum | Zehlius, Erika Essen | Zier, Ruth Marl.

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