
MAGAZIN DER DEUTSCHEN KREBSHILFE

SPUREN AN KÖRPER UND SEELE

Hannah über ihr Leben nach der Krebstherapie

PRÄVENTION IST MACHBAR

Deutsche Krebshilfe stellt sich der Zukunftsaufgabe

LYMPHOME BEI KINDERN

Forscher wollen Behandlung verbessern



Deutsche Krebshilfe
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

04



10



„Ich bin jemand, der das Leben zu schätzen weiß – mit 20 Jahren!“

Prävention ist machbar, Frau Nachbar!

AKTIV GEGEN KREBS



18

SPÄTFOLGEN NACH KREBS

- 04 „ICH SCHÄTZE DAS LEBEN“
- 06 Nachsorge verbessern

HELFEN

- 08 2,8 MILLIONEN EURO FÜR KREBSKRANKE MENSCHEN

PRÄVENTION

- 10 PRÄVENTION IST MACHBAR
- 12 10 TIPPS FÜR EIN GESUNDES LEBEN

WISSENSCHAFT

- 14 KLINISCHE STUDIE ZU METHADON
- 15 LYMPHOME BEI KINDERN BESSER BEHANDELN
- 15 Nebennierenkrebs: Schwachstellen dringend gesucht

FOKUS DEUTSCHE KREBSHILFE

- 16 PATIENT IST DIE GANZE FAMILIE

STIFTEN UND VERERBEN

- 17 IHR GUTES RECHT

UNSERE SPENDER

- 18 MITMACHEN HEISST MITHELFFEN

UNTERSTÜTZUNG, SPORT, GESUNDHEIT

- 22 GOLFEN UND HELFFEN
- 23 MIT UV-SCHUTZ GANZ VORNE AM BALL
- 23 Kicken für den guten Zweck

- 17 Wir danken
- 20 Leserbriefe
- 20 Impressum
- 21 Lernen und Gewinnen
- 21 Dr. Mildred Scheel Akademie

Liebe Leserin, lieber Leser,

für mich ist unsere Spendengala im ZDF zugunsten der Deutschen Krebshilfe jeden Herbst eine ganz wichtige Sendung. Es hat mich unglaublich gefreut, dass wieder viele hochkarätige Stars wie Angelika Milster, Sascha Grammel, Katharina Thalbach, Uwe Ochsenknecht, Stefan Mross, Ella Endlich, Hansi Hinterseer oder Andrea Berg gemeinsam mitgeholfen haben, viele Spenden zu sammeln.

Wie wichtig Musik auch für das Gesunderwerden sein kann, haben wir beim Auftritt von Andreas Gabalier erleben dürfen. Sein emotionaler Song „So lieb hob I di“ war für die an Krebs erkrankte Patientin Katrin in den schwersten Stunden das Lied, das ihr immer wieder Hoffnung gegeben hat.

In dieser Sendung kam auch eine wichtige Zukunftsaufgabe der Deutschen Krebshilfe zur Sprache: die Prävention. Dr. Fritz Pleitgen, Präsident der Deutschen Krebshilfe, und Bundesgesundheitsminister Jens Spahn haben deutlich gemacht, dass jeder von uns mit einer gesunden Lebensweise viel für sich und seine eigene Gesundheit tun kann.

Herzlichen Dank

Am Ende konnten wir die stolze Spendensumme von 2,8 Millionen Euro verkünden. Dieser fantastische Gesamtbetrag war nur möglich, weil so viele



Carmen Nebel, ZDF-Moderatorin und Botschafterin der Deutschen Krebshilfe.

Menschen an diesem Abend angerufen und gespendet haben! Dafür möchte ich Ihnen heute nochmals ganz ausdrücklich „danke“ sagen. Durch Ihr Engagement ist es möglich, dass noch mehr Patienten die bestmögliche Behandlung und Versorgung bekommen und die Forschung weiter vorangebracht wird.

Besonders berührt hat mich die Geschichte von Hannah, die in dieser Ausgabe des Magazins erzählt wird. Hannah war ein lebensfroher Teenager, als sie im Alter von nur 14 Jahren an Leukämie erkrankte und eine unglaublich schwere Zeit mit vielen Operationen und Chemotherapie überstehen musste. Beeindruckend, wie sich die heute 20-Jährige ins Leben zurückgekämpft hat.

Ich denke, solche Schicksale zeigen uns immer wieder, wie wichtig unsere

Gesundheit ist – und dass wir jeden Tag, an dem es uns gut geht, bewusst und dankbar leben sollten.

Wir kennen das ja alle: Man fragt sich manchmal, wo die Zeit hin ist, nach dem Motto: „Ja ist denn heit scho‘ Weihnachten?“ Vielleicht nutzen wir alle die besinnliche Zeit, die jetzt wieder vor der Tür steht, und freuen uns auf die kostbare „geschenkte“ Weihnachtszeit mit unseren Lieben.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein frohes und friedliches Fest und einen guten Rutsch in ein gesundes neues Jahr.

Ihre Carmen Nebel



> www.bit.ly/krebshilfemagazin

„ICH SCHÄTZE DAS LEBEN“

Bonn (hg) – Sie war ein sportlicher Teenager mit großer Neugierde auf das Leben. Dann erkrankt Hannah an Leukämie. Mit gerade mal 14 Jahren. Sie wird geheilt, doch kämpft seit fünf Jahren mit den Spätfolgen der Krebstherapie.



1



2

1
Mit Christina vor dem Kamin: Der Austausch mit Freunden ist Hannah wichtig.

2
Schreiben gehört für sie zum Heilungsprozess.

Ein gemütliches Einfamilienhaus in einer Kleinstadt nahe Nürnberg. Während draußen langsam der Winter Einzug hält, verbreitet drinnen ein knisterndes Holzfeuer wohlige Wärme. Am Kamin sitzt Hannah und schaut gedankenverloren auf ihr Tablet. Sie schreibt an einem Drehbuch mit dem Arbeitstitel „Recovery“, zu Deutsch Genesung. Es ist ihr Lebensthema.

„Ich war voller Tatendrang“, erzählt die heute 20-Jährige, „nach und nach bekam ich mehr Freiheiten von meinen Eltern, unternahm viel mit Freunden, eigentlich der Beginn einer schönen Lebensphase.“ Es ist Anfang Oktober 2013. Zurück aus den Sommerferien beginnt das neue Schuljahr für den sportlichen Teenager nur schleppend. Sie ist häufig krank. Erst Grippe, dann hat sie ständig Fieber und ihre Knochen schmerzen. „Die Symptome kamen und gingen wieder und es war schnell klar, dass irgendetwas nicht stimmt mit meinem Immunsystem.“ Zwei Tage wird sie im Krankenhaus gründlich untersucht. Kurz vor Weihnachten steht fest: Hannah ist an Leukämie erkrankt. „Davon hatte ich noch nie in meinem Leben gehört. Ich wusste zunächst nicht, dass das Krebs ist.“ Hannah wird sehr traurig. Krebs, das heißt, sie kann

nicht mehr so weiterleben wie zuvor. Stillstand. Ausgerechnet jetzt, wo sie den nächsten Surfkurs plant und das Klettern für sich entdeckt hat.

Das folgende Jahr verbringt die 14-Jährige die meiste Zeit im Krankenhaus. Chemotherapie in mehreren Blöcken, zunächst als Infusion, dann in Tablettenform. Sie darf nur tageweise nach Hause. An viel mehr erinnert sie sich nicht. „Es ist wie ein riesiges schwarzes Loch, ein Black-out“, beschreibt sie rückblickend. Ihre Freunde wird sie in nächster Zeit nicht treffen können. In deren sorgenvolle Gesichter blicken, das erträgt sie nur schwer. Lieber zieht sie sich zurück und schreibt Geschichten. Die Fantasie ist neben ihrer Familie ein wichtiger Anker während der langen und mühevollen Krebstherapie.

Geheilt, aber nicht gesund

Im Anschluss an den fast einjährigen Klinikaufenthalt macht Hannah mit ihrer Familie eine Kur auf der Nordseeinsel Sylt. Dort lernt sie gleichaltrige Betroffene kennen und kann sich wieder ein wenig dem Leben um sie herum öffnen. Sie besucht Sportgruppen und philosophiert mit anderen Mädchen darüber, wie sie ihre Haare tragen sollen. „Ich war zuversichtlich und freute mich, bald endlich wieder ein normales Leben zu führen.“

Doch die Krebstherapie hinterlässt Spuren. Das regelmäßige Laufen am Strand fällt ihr von Tag zu Tag schwerer. Jeder Schritt verursacht heftige Schmerzen in der Hüfte. Die Ärzte in der Kurklinik mutmaßen, Hannah hätte sich körperlich überanstrengt. Doch sie liegen falsch.

Zurück in Nürnberg, stellen die Spezialisten der Kinderklinik fest, dass Hannahs Hüftgelenke nicht mehr stabil sind. Die Chemotherapie habe ihre Knochen zu sehr beeinträchtigt. Das bedeutet: Hannah muss wieder ins Krankenhaus und operiert werden. >>>

Ein schlimmer Rückschlag für das Mädchen. In die Schule gehen wie ihre Altersgenossen, in den Alltag zurückzukehren – das ist wieder nicht möglich.

Sie übersteht die Operation an der Hüfte gut und muss erstmal an Krücken laufen. Dabei werden die Schultern enorm belastet und Schmerzen bleiben nicht aus. Sie besucht mit ihren Eltern einen Spezialisten in Neustadt an der Aisch. Dieser rät ihnen dringend zu einer weiteren Operation, da nun auch Hannahs Schultergelenke nach und nach brechen. Prothesen sollen die Schultern stabilisieren und für eine gute Beweglichkeit der Gelenke sorgen. „Wann ist die Operation nochmal gewesen? Da komme ich immer ein wenig durcheinander.“ Hannah schaut in ihren Prothesen-Pass. „Das war 2016.“

Sie bleibt zu Hause und geht erst wieder zur Schule, als sich der Körper an die Prothesen gewöhnt hat und sie den Rollstuhl gegen Krücken tauschen kann. „Es war sehr schwer für mich, auf andere angewiesen zu sein. Ich fühlte mich körperlich wie eine sehr alte Frau.“ Immerhin war sie nicht mehr allein. Enge Freunde wie Christina, die sie schon aus Grundschulzeiten kennt, besuchen sie zu Hause und geben ihr das Gefühl, irgendwie doch ein Teil ihres Teenagerlebens zu sein.

Spuren an Körper und Seele

Was sie körperlich noch nicht schafft, will Hannah mit geistiger Anstrengung ausgleichen. „Ich habe extrem für die Schule gelernt, bis zur völligen Erschöpfung.“ Sie treibt sich immer weiter an, doch der Preis ist hoch. „Am Ende fühlte ich mich komplett ausgebrannt.“

Seit der Krebsdiagnose sind zwei Jahre vergangen. Hannah steht kurz vor ihrem 16. Geburtstag. Zwar geht es ihr körperlich besser und sie muss nicht mehr an Krücken laufen, doch häufen sich mit Beginn der Oberstufe psychische Störungen. Nachts bekommt sie plötzlich Angst und kann nicht mehr schlafen. Panik und Angstzustände werden in den letzten drei Schuljahren zu ihren ständigen Begleitern. „Das waren Situationen, mit denen ich damals nicht gerechnet hatte. Ich dachte: Bin ich jetzt verrückt?“ >>>



Die Krebstherapie kostet Hannah viel Kraft.

Nachsorge verbessern



Prof. Dr. Manfred E. Beutel,
Klinik für Psychosomatische
Medizin und Psychotherapie,
Universitätsmedizin Mainz.

Leiden junge Erwachsene wie Hannah anders als Menschen, die in der Mitte des Lebens erkranken?

Ja, das vergleichsweise frühe Auftreten einer Krebserkrankung im Kindes- und Jugendalter kann mit besonderen Schwierigkeiten einhergehen. Die Erkrankung und ihre Behandlung können die altersgerechte Entwicklung stören. Dazu gehört das Erreichen wichtiger Meilensteine der schulischen Bildung, aber auch sozialer Beziehungen. Tritt die Krebserkrankung später im Leben auf, ist sie selbstverständlich auch ein herausforderndes Lebensereignis, aber sie trifft einen in seiner beruflichen und privaten Biografie und in seiner Identität schon viel mehr gefestigten Menschen.

In einer aktuellen Studie untersuchen Sie die psychosozialen Spätfolgen von Krebsüberlebenden. Mit welchem Ziel?

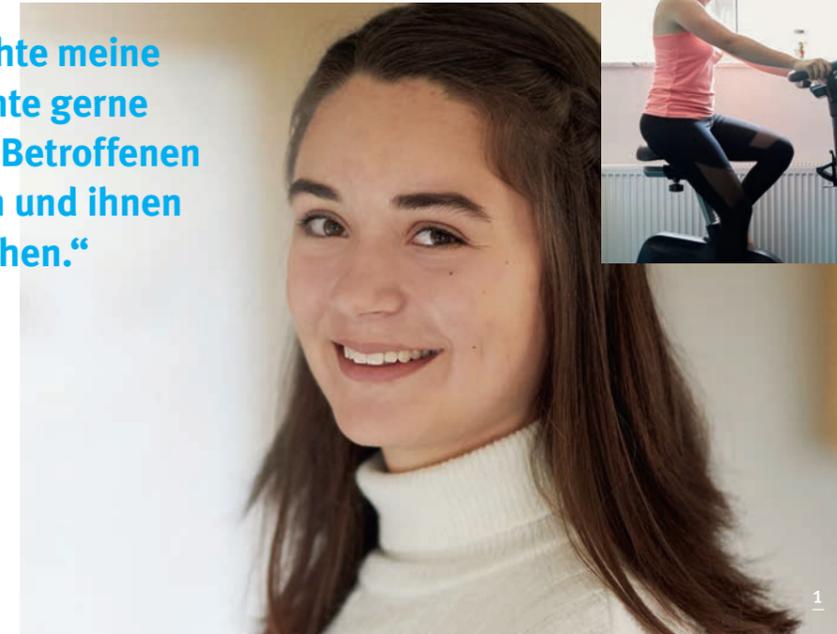
Solche Projekte sind wichtig, um zu sehen, wie das aktuelle Versorgungssystem Langzeitüberlebenden gerecht wird. In unserem Projekt sehen wir den Bedarf einer umfassenden Langzeitnachsorge zur Prävention von Spätfolgen.

Woran machen Sie das fest?

Bisher zeigt die Studie, dass nur ein Drittel der befragten Langzeitüberlebenden angab, sich in regelmäßiger Langzeitnachsorge zu befinden. Diese Zahl finden wir alarmierend. Sie weist darauf hin, dass Angebote in diesem Bereich unbedingt weiter ausgebaut und bekannter gemacht werden müssen.

„Ich möchte meine Geschichte gerne anderen Betroffenen mitteilen und ihnen Mut machen.“

HANNAH



1
Hannah freut sich auf das Leben, was noch kommt.

2
Fünfmal in der Woche trainiert sie ihre Muskeln.

Hannah sucht die Schuld bei sich und denkt nicht an die kräftezehrende Krebstherapie als Verursacher ihrer seelischen Probleme.

Im Winter 2018 wird Hannah in der Frankenalb-Klinik Engelthal behandelt, einer Einrichtung für Patienten mit psychosomatischen Problemen. Hier wird sie zum ersten Mal eingehend über die Zeit während der Krebstherapie befragt. „Die Psychologin meinte, dass es nicht üblich sei, eine so große Gedächtnislücke zu haben.“ Die Diagnose: ein Trauma und posttraumatische Belastungsstörungen, die auf die Krebserkrankung zurückzuführen seien und auch den Gedächtnisverlust erklärten. „Letztendlich musste ich mir das eingestehen: Die Zeit während der Krebstherapie hatte ich komplett verdrängt.“

In Deutschland erkranken jährlich rund 2.000 Kinder und Jugendliche an Krebs. Bereits seit 1980 werden die Krankheitsdaten dieser Kinder, sofern die Eltern zustimmen, im Kinderkrebs-

register an der Universitätsmedizin Mainz gespeichert. Dazu gehören detaillierte Angaben über Krankheitsverläufe und Therapiemaßnahmen. Das Ziel der Ärzte: effektivere und besser verträgliche Therapien entwickeln. Mit Erfolg: Kam die Diagnose Krebs bei fast jedem Kind damals einem Todesurteil gleich, überleben heute vier von fünf der jungen Patienten ihre Erkrankung. Damit gibt es heute immer mehr Langzeitüberlebende nach Krebs, aber auch weitere Herausforderungen. Durch die systematische Nachbeobachtung und vollständige Datenerfassung durch das Mainzer Kinderkrebsregister soll der Bedarf von ehemaligen Krebspatienten dokumentiert und die Versorgung von Langzeitüberlebenden in der Praxis verbessert werden.

Ganzheitliche Nachsorge

Projekte wie die aktuell von der Deutschen Krebshilfe geförderte Studie „Psychosoziale Spätfolgen, Gesund-

heitsverhalten und Nachsorge von langzeitüberlebenden Patienten nach Krebs im Kindes- und Jugendalter“ an der Universitätsmedizin Mainz tragen hierzu ebenfalls bei. Es ist ein gemeinsames Projekt mehrerer Fachdisziplinen der Mainzer Universitätsmedizin. Unter der Leitung von Professor Dr. Manfred E. Beutel werden psychosoziale Belastungen und Veränderungen von ehemaligen Krebspatienten erhoben und Faktoren erforscht, die ihre Versorgung ganzheitlich und langfristig verbessern sollen. Die Studie wird über einen Zeitraum von drei Jahren mit rund 314.700 Euro gefördert (siehe Interview Seite 6).

Ihre Zukunft nimmt Hannah selbst in die Hand. Seit diesem Herbst studiert sie Medizin an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg. Sie denkt darüber nach, einmal Onkologin zu werden, um andere Krebspatienten besser auf die Folgen der Therapie vorzubereiten. „Ich weiß das Leben zu schätzen und dabei bin ich gerade erst 20 Jahre alt.“ ■

2,8 MILLIONEN EURO FÜR KREBSKRANKE MENSCHEN

Hannover (sr) – Am 14. September präsentierte Carmen Nebel zum 11. Mal die ZDF-Gala „Willkommen bei Carmen Nebel“ live aus der TUI-Arena in Hannover. Gemeinsam mit ihren prominenten Gästen warb die Moderatorin mit Erfolg um Spenden für die Deutsche Krebshilfe.



1
Ein tolles Spendenergebnis rundete die Sendung ab.

2
Im Einsatz für den guten Zweck: Fredi Malinowski vom Schlagerduo Fantasy.

„500.000 Menschen erkranken jedes Jahr in Deutschland neu an Krebs. Für jeden bedeutet die Diagnose zunächst einmal großes Leid. Durch die Forschung machen wir aber stetig Fortschritte bei der Krebsdiagnostik und -therapie. Dazu trägt die Deutsche Krebshilfe – auch mit Spenden aus dieser Sendung – bei“, so Bundesgesundheitsminister Jens Spahn im Gespräch mit Carmen Nebel und Dr. Fritz Pleitgen, dem Präsidenten der Deutschen Krebshilfe.

„Die Heilungschancen von Krebspatienten sind in den vergangenen Jahren zwar deutlich gestiegen, dennoch sterben immer noch zu viele Menschen an Krebs. Wenn wir mit vereinten Kräften weitermachen, wird sich

diese Situation noch weiter verbessern“, betonte Pleitgen.

In der Sendung sind auch Menschen zu Gast, die von ihren persönlichen Erfahrungen mit der Krankheit Krebs berichten. So erinnert sich Katrin Lengede an den Tag der Diagnose. „Vor vier Jahren bin ich morgens aufgewacht und war ganz blass und hatte blaue Lippen. Noch am gleichen Tag erfuhr ich, dass ich Leukämie habe“, so die 32-jährige Mutter von zwei Kindern. „Die Ärzte haben mir gesagt, dass es sein kann, dass ich die Nacht nicht überstehe.“ Nur eine Stammzelltransplantation konnte die damals 28-jährige retten. Bei Carmen Nebel traf sie zum ersten Mal auf ihre Spenderin und Lebensretterin Elin. Sichtlich gerührt umarmten



2

sich die beiden Frauen. Gekrönt wurde dieser emotionale Moment mit einem Auftritt von Andreas Gabalier, dessen Musik Katrin in besonders schweren Stunden half, nicht den Mut zu verlieren.

Neben dem bekannten „Volksrock’n’roller“ aus Österreich waren auch viele andere Stars zu Gast, um das Programm musikalisch zu umrahmen und die Zuschauer dazu aufzurufen, für die Arbeit der Deutschen Krebshilfe zu spenden. Darunter Showgrößen wie Andrea Berg, Bauchredner Sascha Grammel, David Hasselhoff, Katharina Thalbach und Uwe Ochsenknecht. Bei der „Schlagerade“ traten Ross Antony und Angelika Milster gegen Stefan Mross und Anna-Carina Woitschack an, um pantomimisch Schlagersongs darzustellen. Die Aktion brachte insgesamt 12.000 Euro für krebskranke Menschen.

Auch das Schlagerduo Fantasy beteiligte sich nicht nur mit musikalischen Beiträgen. Bereits wenige Tage vor der Sendung putzten die Sänger Fredi Malinowski und Martin Hein an einer Tankstelle in Dorsten für den guten Zweck Autoscheiben und füllten Tanks und Spendendosen. Dabei sammelte das Duo 732,20 Euro. Zusätzlich spendeten Fredi und Martin in der Sendung noch einmal jeweils 5.000 Euro an die Deutsche Krebshilfe.

Am Ende der Spendengala kamen rund 2,8 Millionen Euro für die Deutsche Krebshilfe zusammen. Fritz Pleitgen dankte allen Beteiligten für ihren engagierten Einsatz sowie den zahlreichen Spendern für ihre Unterstützung. „Ich erlebe immer wieder, dass auf unsere Mitbürgerinnen und Mitbürger Verlass ist, wenn es um Hilfe für Menschen in Not geht. Die Solidarität bewegt mich immer sehr. Sie können die Gewissheit haben, dass Sie mit Ihren Spenden die Krebsbekämpfung weiter voranbringen“, sagte er am Schluss der Sendung.

Seit vielen Jahren ist es für das ZDF Tradition und Selbstverständlichkeit, die Zuschauer einmal im Jahr zu Spenden für krebskranke Kinder, Jugendliche und Erwachsene aufzurufen. „Die Diagnose Krebs verändert das Leben eines Menschen von einer Sekunde auf die andere dramatisch“, so Carmen Nebel, die seit März 2010 als Botschafterin der Deutschen Krebshilfe aktiv ist. „Die Betroffenen brauchen eine bestmögliche Versorgung und umfassende Informationen – aber sie brauchen auch unsere Solidarität und Fürsorge.“ Seit der ersten Ausstrahlung der ZDF-Spendengala im Jahr 1994 kamen rund 90 Millionen Euro für krebskranke Menschen zusammen. ■

DAS WERTVOLLSTE WEIHNACHTS-GESCHENK FÜR DAS LEBEN



Weihnachten steht vor der Tür und Sie sind noch auf der Suche nach einem passenden Geschenk für die Familie oder Freunde? Etwas Sinnvolles soll es sein, das von Herzen kommt?

Wir haben eine ganz besondere Idee: Verschenken Sie eine Spende an die Deutsche Krebshilfe. Damit machen Sie nicht nur einem lieben Menschen eine Freude, sondern unterstützen gleichzeitig den Kampf gegen den Krebs. Auf unserer Internetseite www.krebshilfe.de/weihnachten können Sie ganz einfach online spenden und sich Ihre Geschenk-Urkunde im Anschluss direkt selbst ausdrucken.

Diese können Sie dann an Weihnachten Ihren Liebsten überreichen. Wenn Sie möchten, schicken wir Ihnen die Geschenk-Urkunde natürlich auch per Post zu. Unser Team „Spenden statt Geschenke“ hilft Ihnen gerne weiter.

Werden Sie mit uns aktiv – gegen den Krebs!

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



V.l.n.r.: Gerd Nettekoven, Professor Dr. Michael Baumann, Anja Karliczek und Jens Spahn.

PRÄVENTION IST MACHBAR

Berlin/Heidelberg (sts) – Den Krebs bereits am Entstehen zu hindern gehört in Zukunft zu den großen Herausforderungen. Die Deutsche Krebshilfe stellt sich dieser Aufgabe im Schulterschluss mit dem Deutschen Krebsforschungszentrum und der Politik.

„In den nächsten zehn Jahren werden wir auch die Krebspräventionsforschung in den Fokus rücken.“

ANJA KARLICZEK, BUNDESMINISTERIN FÜR BILDUNG UND FORSCHUNG

Wissenschaftliche Erkenntnisse belegen es sehr deutlich: Rund 40 Prozent aller jährlich in Deutschland diagnostizierten Krebsneuerkrankungen wären

vermeidbar, würden alle wissenschaftlich belegten Maßnahmen zur Vorbeugung tatsächlich umgesetzt. Mit künftigen Erkenntnissen einer verbesserten Präventionsforschung ließe sich dieser Anteil nach Meinung von Experten noch weiter steigern. Eine neue strategische Partnerschaft zwischen dem Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) in Heidelberg und der Deutschen Krebshilfe soll dieses große Potenzial der Prävention weiter ausschöpfen. An der Bundespressekonferenz zum Auftakt der Kooperation am 10. September 2019 in Berlin nahmen auch Anja Karliczek, Bundesministerin für Bildung und Forschung, sowie Bundesgesundheits-

minister Jens Spahn teil. Die Kooperation ist ein Beitrag des DKFZ und der Deutschen Krebshilfe zu der zu Jahresbeginn ausgerufenen Nationalen Dekade gegen Krebs.

„Der Kampf gegen Krebs ist mit besserer Therapie allein nicht zu gewinnen. Wir brauchen auch bessere Vorsorge.“

BUNDESGESUNDHEITSMINISTER
JENS SPAHN

Krebspräventionswoche

Zum Auftakt der Kooperation riefen das DKFZ und die Deutsche Krebshilfe vom 10. bis 13. September 2019 die erste Nationale Krebspräventionswoche unter dem Motto „Prävention ist machbar, Herr Nachbar! Aktiv gegen Krebs“ aus. Ziel der Woche ist es, der Krebsprävention mehr Sichtbarkeit und öffentliche Aufmerksamkeit zu verschaffen. Mit ihren Beratungsdiensten – dem Krebsinformationsdienst KID und dem INFONETZ KREBS – führten DKFZ und Deutsche Krebshilfe während der Präventionswoche eine gemeinsame Telefonaktion durch. Zudem beantworteten Präventionsexperten in Zusammenarbeit mit der BILD-Zeitung sowie der Zeitschrift „my life“ Fragen der Bevölkerung zu einem gesunden Lebensstil.

Die nächste Nationale Krebspräventionswoche findet vom 14. bis 18. September 2020 unter Einbeziehung weiterer Gesundheitsorganisationen und -multiplikatoren statt.

Krebspräventionszentrum

Das DKFZ und die Deutsche Krebshilfe werden zudem ein Nationales Krebs-

präventionszentrum in Heidelberg errichten. Hier sollen unter einem Dach verstärkt Präventionsforschung gebündelt und durchgeführt werden sowie eine Präventionsambulanz und ein Informationszentrum entstehen. Zugleich sollen zielgruppengerechte Präventionsprogramme für den bundesweiten Einsatz entwickelt werden. Die Deutsche Krebshilfe fördert das Projekt mit 25 Millionen Euro. Das neue Gebäude soll im Jahr 2025 fertiggestellt sein. Insbesondere mit den wissenschaftlichen Arbeiten wird stufenweise jedoch bereits jetzt in den Räumen des DKFZ begonnen.

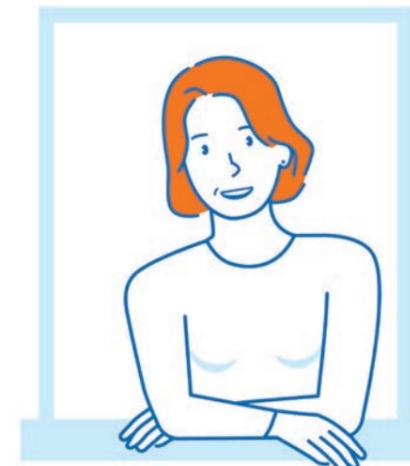
Parlamentarisches Frühstück

Noch vor Beginn der Pressekonferenz fand am 10. September ein Parlamentarisches Frühstück in Berlin statt. Rund 25 Bundestagsabgeordnete verschiedener Parteien nahmen daran teil. Der DKFZ-Vorstandsvorsitzende,

Professor Dr. Michael Baumann und Gerd Nettekoven, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe, informierten die Politikerinnen und Politiker dabei über die Bedeutung und Herausforderung der Krebsprävention. Zudem stellten sie den Anwesenden das Nationale Krebspräventionszentrum sowie die Nationale Krebspräventionswoche vor. ■

„Die Forschung zu Prävention und Früherkennung ist trotz ihrer enormen Relevanz innerhalb der Krebsforschung nach wie vor unterrepräsentiert.“

PROFESSOR DR. MICHAEL BAUMANN,
VORSTANDSVORSITZENDER DES DKFZ



Prävention ist machbar, Herr Nachbar!

AKTIV GEGEN
KREBS

Zukunftsaufgabe Prävention



Gerd Nettekoven,
Vorstandsvorsitzender der
Deutschen Krebshilfe.

Herr Nettekoven, wie bewerten Sie die Krebsprävention in Deutschland? Wir haben hier leider einen enormen Nachholbedarf. Schätzungsweise 200.000 Menschen könnte durch einen gesünderen Lebensstil und bestimmte Impfungen jedes Jahr die Diagnose Krebs erspart bleiben. Dieses Potential gilt es auszuschöpfen, denn: Besser als eine Krebserkrankung zu behandeln ist es, sie zu vermeiden.

Welche Vision hat die Deutsche Krebshilfe? Wir wollen die Krebsbekämpfung auf allen Gebieten voranbringen. Dies gilt auch für die Prävention. Unsere Vision ist es, Strukturen, Kompetenzen und die Forschung in der Krebsprävention zu stärken, sowie die

Bevölkerung für die Möglichkeiten der Prävention zu sensibilisieren, damit zukünftig möglichst viele Menschen in unserem Land zielgruppenspezifisch davon profitieren: kurzfristig durch ein Plus an Gesundheit und damit verbundener Lebensqualität und langfristig durch eine sinkende Zahl an Krebsneuerkrankungen. So wie wir beispielsweise Wegbereiterin der Palliativmedizin in Deutschland waren, so wollen wir auch auf dem Gebiet der Krebsprävention dazu beitragen, zukunftsweisende Wege zu bereiten. Dazu brauchen wir allerdings auch weiterhin den Rückhalt aus der Bevölkerung. Nur gemeinsam mit unseren Spenderinnen und Spendern – aber auch anderen starken Partnern – wird es uns möglich sein, dieses Ziel zu erreichen.

Was heißt das derzeit konkret? Aktuell haben wir bereits mehrgleisig Initiativen

auf den Weg gebracht: Zum einen haben wir mit der Einrichtung eines Fachausschusses „Primärprävention“ unsere Gremienstruktur erweitert. Dieser neue Fachausschuss mit zahlreichen Experten soll in Zukunft alle strategischen Initiativen der Deutschen Krebshilfe auf diesem Gebiet entwickeln und begleiten – in der Forschung, der zielgruppenspezifischen Information sowie auch politisch. Darüber hinaus werden wir gemeinsam mit dem Deutschen Krebsforschungszentrum jährlich eine „Nationale Krebspräventionswoche“ mit dem Ziel durchführen, die Bevölkerung für einen gesunden Lebensstil zu sensibilisieren. Außerdem haben wir mit dem vorgesehenen Aufbau eines „Nationalen Krebspräventionszentrums“ eine Maßnahme eingeleitet, die vor allem die Krebspräventionsforschung in hohem Maße stärken soll.

10 TIPPS FÜR EIN GESUNDES LEBEN

Kann ich mein persönliches Krebsrisiko senken? Experten sagen: Ja! Sie schätzen, dass rund 40 Prozent aller Krebserkrankungen durch eine gesunde Lebensweise vermieden werden können. Diese Tipps helfen, im Alltag gesünder zu leben.



Prävention ist machbar, Frau Nachbar!

AKTIV GEGEN KREBS



1. Viel bewegen

Bewegen Sie sich täglich mindestens 30 Minuten. Auch kleine Veränderungen im Alltag sind gut: Fahren Sie öfter mal Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß; nehmen Sie die Treppe anstelle des Fahrstuhls. Unterbrechen Sie sitzende Tätigkeiten durch kleine Gänge.



2. Auf das Körpergewicht achten

Wenn Sie übergewichtig sind, reduzieren Sie Ihr Gewicht – und nehmen Sie nicht weiter zu.



3. Wenig Alkohol

Trinken Sie grundsätzlich nur wenig Alkohol – und nicht täglich. Wählen Sie öfter alkoholfreie Getränke. Der völlige Verzicht auf Alkohol ist noch besser zur Verringerung Ihres Krebsrisikos.



4. Gesund ernähren

Essen Sie häufig Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst. Meiden Sie kalorienreiche Lebensmittel, die viel Zucker und Fett enthalten. Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten frisch zu, möglichst aus regional-saisonalen Zutaten. Halten Sie den Anteil an rotem Fleisch (Rind, Schwein, Lamm) gering und meiden Sie verarbeitete Fleischwaren.



5. Rauchfrei

Rauchen Sie nicht und verzichten Sie auf jeglichen Tabakkonsum. Sorgen Sie für ein rauchfreies Zuhause und unterstützen Sie Rauchfreiheit am Arbeitsplatz.



6. UV-Schutz

Wenn Sie in die Sonne gehen, achten Sie auf ausreichenden Schutz durch Schatten, Kleidung und Sonnencreme. Tragen Sie eine Sonnenbrille mit UV-Schutz und eine Kopfbedeckung. Meiden Sie, insbesondere im Sommer, die Mittagssonne und schützen Sie Ihre Kinder. Gehen Sie nicht ins Solarium.



7. Krebserregende Stoffe meiden

Tabakrauch ist ein „Innenraumgift“. Erklären Sie daher neben der Wohnung auch das Auto zur rauchfreien Zone – insbesondere dann, wenn Kinder mitfahren. Wenn Sie an Ihrem Arbeitsplatz in Kontakt mit krebserregenden Stoffen kommen – wie Asbest oder auch einige Schwermetalle in höherer Konzentration –, befolgen Sie unbedingt die geltenden Sicherheitsvorschriften wie beispielsweise das Tragen von Schutzausrüstung.



8. Stillen Hormontherapie vermeiden

Stillen kann das Brustkrebsrisiko bei Müttern senken. Falls möglich, stillen Sie daher Ihr Kind. Eine Hormontherapie gegen Wechseljahresbeschwerden kann bei längerer Anwendung möglicherweise das Brustkrebsrisiko erhöhen. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt.



9. Impfungen für Kinder

Durch die Hepatitis-B-Impfung für Neugeborene kann das Risiko für Leberkrebs gesenkt werden. Die Impfung gegen humane Papillomviren für Mädchen und Jungen senkt das Risiko für Gebärmutterhalskrebs, aber zum Beispiel auch für Penis-, Rachen- und Analkrebs.



10. Information zur Früherkennung

Die gesetzliche Krebsfrüherkennung hat das Ziel, Krebserkrankungen in möglichst frühen Stadien aufzuspüren. Diese lassen sich dann meist schonender und erfolgreicher behandeln als in späten Stadien. Informieren Sie sich über die Untersuchungen und entscheiden Sie, ob Sie teilnehmen wollen.

Das Präventionsfaltblatt „10 Tipps für ein gesundes Leben“ sowie weitere Materialien zur Krebsprävention können kostenlos bei der Deutschen Krebshilfe bestellt und heruntergeladen werden
> www.krebshilfe.de/infomaterial

AKTIV GEGEN KREBS

KLINISCHE STUDIE ZU METHADON

Ulm (gwb) – In den letzten Jahren ist das Schmerzmittel Methadon als vermeintlich vielversprechendes Krebsmedikament in den Blickpunkt der Öffentlichkeit geraten. Bislang liegen jedoch nur Erkenntnisse aus der Grundlagenforschung vor. Nun startet die erste Studie, die den Wirkstoff unter klinischen Bedingungen untersucht.

Ob Methadon bei Patienten mit fortgeschrittenem Darmkrebs wirksam ist, wollen Wissenschaftler des Universitätsklinikums Ulm prüfen. An der Therapiestudie nehmen Betroffene teil, bei denen die Chemotherapie nicht mehr anspricht, weil die Krebszellen resistent gegen die Medikamente geworden sind. Die Hypothese der Ulmer Forscher: Methadon macht den Tumor wieder empfänglich für die Chemotherapeutika – auch dann, wenn alle anderen Therapiemöglichkeiten ausgeschöpft sind.

Untersuchungen im Labor hatten Hoffnung gemacht, dass sich Methadon als wirksame Substanz erweisen könnte. Entscheidend dafür sind die sogenannten Opioid-Rezeptoren auf der Oberfläche von Krebszellen. An diese kann sich das Methadon anheften und seinen Effekt auf die Zelle entfalten. Je höher die Anzahl der Rezeptoren auf der Zelle ist, desto empfänglicher ist sie für Methadon. Einmal ange-dockt, sorgt es in der Zellkultur dafür, dass die Chemotherapeutika besser in die Zellen eindringen können – die Medikamente wirken damit effektiver.

Von der Grundlagenforschung zum Patienten

Die Wissenschaftler wollen nun feststellen, ob die im Labor gewonnenen Erkenntnisse auch in der klinischen Praxis Bestand haben. Dazu werden



Zum ersten Mal soll eine Studie belastbare Daten über Methadon liefern.

Methadon

Die Frage, ob Methadon als potenzielles Krebsmedikament eingesetzt werden kann, wurde in jüngster Vergangenheit in der Öffentlichkeit, insbesondere in den Medien, teilweise kontrovers diskutiert. Auf der Homepage der Deutschen Krebshilfe finden Sie unsere aktuelle Stellungnahme zu diesem Thema.

> www.krebshilfe.de/stellungnahme-methadon

sie zunächst die Verträglichkeit des Methadons und die passende Dosis in Verbindung mit der Chemotherapie anhand einer kleinen Gruppe von Darmkrebspatienten untersuchen. In der zweiten Phase der Studie wird eine größere Teilnehmergruppe in zwei Therapiearme aufgeteilt: Eine Gruppe erhält die Chemotherapie zusammen mit Methadon, während die andere Gruppe ausschließlich mit Chemotherapeutika behandelt wird. Nach einer bestimmten Zeit ziehen die Forscher Bilanz: Neben der Wirksamkeit beurteilen sie auch die Lebensqualität der Patienten. Die Studie soll bis zum Jahr 2026 abgeschlossen werden. ■

Die Deutsche Krebshilfe fördert das Projekt mit

1,6 Mio. €



Studienleiter: Professor Dr. Thomas Seufferlein, Ärztlicher Direktor der Klinik für Innere Medizin I des Universitätsklinikums Ulm.



Standard in der Behandlung des lymphoblastischen Lymphoms ist die Chemotherapie.

LYMPHOME BEI KINDERN BESSER BEHANDELN

Münster (chw) – Viele Kinder mit einem lymphoblastischen Lymphom (LBL) können bereits geheilt werden. Kehrt der Tumor jedoch zurück, haben sie eine äußerst schlechte Prognose.

Fast alle Patienten mit einem LBL – einer besonders häufigen Form von Lymphknotenkrebs bei Kindern und Jugendlichen – erhalten derzeit die gleiche Chemotherapie. Denn bislang wissen die Ärzte nicht genau, welche Kinder ein hohes Rückfallrisiko haben und möglicherweise eine veränderte, stärkere Therapie brauchen und welche mit einer Standarddosis gut versorgt wären. Forscher haben aber bereits einige mögliche Risikomarker entdeckt, also charakteristische Eigenschaften der LBL-Zellen, die einen Rückfall wahrscheinlicher machen.

Diese Marker testen die Münsteraner nun im Rahmen einer internationalen klinischen Studie mit 650 Teilnehmern. Die Wissenschaftler nehmen den Tumor jedes einzelnen LBL-Patienten unter die Lupe und ordnen ihn einer Hochrisiko- oder einer Standardrisikogruppe zu.

Die Deutsche Krebshilfe fördert das Projekt mit

2,5 Mio. €

Nach dem Zufallsprinzip erhalten die jungen Patienten in der Hochrisikogruppe dann entweder die bisherige Standardtherapie oder eine stärkere Chemotherapie. Ziel ist es, zu klären, ob mit der höheren Dosis mehr Kinder vor einem Rückfall bewahrt werden können. Gleichzeitig sollen Patienten mit geringem Risiko keiner unnötig hohen Dosis und damit starken Nebenwirkungen ausgesetzt werden. Zukünftig könnten Ärzte die Chemotherapie möglicherweise an das individuelle Rückfallrisiko der Patienten anpassen – und damit noch mehr Kinder heilen. ■



Studienleiterin: Prof. Dr. Birgit Burkhardt, Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, Universitätsklinikum Münster.

Nebennierenkrebs: Schwachstellen dringend gesucht

Würzburg (gwb) – Das Nebennierenkarzinom ist eine seltene, aber sehr aggressive Tumorform. Bislang können Ärzte ihren Patienten keine zuverlässige Prognose geben. Das Ansprechen auf die Behandlung ist ungewiss. Selbst nach erfolgter Operation verstirbt jeder fünfte Betroffene in den ersten beiden Jahren, jedoch überlebt ein Teil der Patienten mit Metastasen die Erkrankung mehr als fünf Jahre.

Forscher des Universitätsklinikums Würzburg wollen nun erstmals Verfahren der modernen Präzisionsmedizin für die Therapie eines Tumors der Nebenniere etablieren.

In den kommenden drei Jahren suchen die Wissenschaftler daher nach geeigneten Angriffspunkten in den Tumorzellen. Ihr Ziel ist es, den Patienten zukünftig eine individuelle molekulare Analyse ihres Tumors und darauf aufbauend einen personalisierten Therapiepfad zu ermöglichen.

Geleitet wird die Studie von PD Dr. Cristina L. Ronchi, Dr. Silke Appenzeller und Professor Dr. Martin Fassnacht vom Zentrum Endokrinologie und dem Comprehensive Cancer Center des Universitätsklinikums Würzburg. Die Deutsche Krebshilfe fördert das Projekt mit rund 450.000 Euro.

PATIENT IST DIE GANZE FAMILIE

Bonn (hg) – Um die Probleme und Nöte der Angehörigen in den Fokus zu rücken, hat die Deutsche Krebshilfe das Buch „Wir sind für dich da! Krebs und Familie – 11 Reportagen“ herausgegeben.

In Deutschland leben rund vier Millionen Menschen mit Krebs. Väter, Mütter, Söhne und Töchter: Es gibt kaum eine Familie, die nicht betroffen ist. Angehörige von Krebskranken leiden oft im Stillen – weil sie stark sein

wollen für die Erkrankten. Wie wird mit den Problemen und Nöten der Angehörigen von Krebsbetroffenen umgegangen? Das war und ist eine der zentralen Leitfragen des Buches „Wir sind für dich da!“, das die Deutsche Krebshilfe gemeinsam mit dem Autor Rocco Thiede herausgegeben hat. Denn: Das oftmals seelische Leiden der Familie und Freunde von Krebsbetroffenen steht nur selten im Fokus der Öffentlichkeit.

Elf Autoren verschiedener Medien wie FAZ, ZDF, taz oder ZEIT erzählen in berührenden Geschichten, wie Familien mit der Krankheit umgehen. Ohne zu beschönigen und fern von trockener Wissenschaftlichkeit beschreiben die Autorinnen und Autoren zum Teil sehr persönlich die Situation von Angehörigen. Die Reportagen zeigen, dass diese

besondere Hilfe benötigen, auch von Seiten der Gesellschaft und Politik. Das Buch wird daher mit Beiträgen einer Diskussionsrunde aus Expertinnen und Experten abgerundet.

Zwei von ihnen waren auch während der Buchvorstellung am 1. Oktober 2019 in Berlin dabei: die Psychoonkologin Professor Dr. Anja Mehner-Theuerkauf und der Onkologe Professor Dr. Wolfgang Hiddemann. Beide betonten während der Veranstaltung, dass es einen großen Bedarf an psychoonkologischer Unterstützung von Familien gibt. Die ganze Familie müsse miteinbezogen werden, wenn es um die Bewältigung der Krebserkrankung eines Familienmitglieds geht. „Hier brauchen wir ein Umdenken vor allem bei den Kostenträgern“, so Hiddemann. Soweit die politische Botschaft des Buches. Darüber hinaus will das Buch dazu beitragen, dass Angehörige mehr Beachtung und Anerkennung finden. ■

„Dieses Buch zeigt die komplexe und zutiefst menschliche Seite einer Krankheit, die zumeist nur in Statistiken wahrgenommen wird.“

GERD NETTEKOVEN, VORSTANDSVORSITZENDER DER DEUTSCHEN KREBSHILFE

Das Buch ist über den Shop der Deutschen Krebshilfe für 18 Euro erhältlich. Ein Euro von jedem verkauften Exemplar geht an die Stiftung Deutsche Krebshilfe
shop.krebshilfe.de



1
 Szene aus dem Buch: Peter Dausend von Die Zeit (li.), im Interview mit Michael Mronz, dem Lebensgefährten von Guido Westerwelle.

2
 Auf der Bühne im Theater TAK, v.l.n.r.: Rocco Thiede, Heike Haarhoff von der taz, Gerd Nettekoven, Michael Mronz, Prof. Dr. Anja Mehner-Theuerkauf und Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann.



IHR GUTES RECHT

Wir beantworten Ihre Fragen zu den Themen Erbschaften, Vermächtnisse und Stiftungen.

Eine Leserin fragt

Nach dem Tod meines Mannes hatte ich vor vielen Jahren bei einem Notar ein Testament gemacht, das dort beurkundet wurde. Ich hatte seinerzeit die Nichte meines Mannes zur Erbin eingesetzt. Aus verschiedenen Gründen möchte ich das nun ändern und stattdessen die Deutsche Krebshilfe zu meinem Erben einsetzen. Außerdem sollen einige gute Bekannte aus meiner näheren Umgebung feste Geldbeträge bekommen. Meine Frage ist nun, ob ich diese Testamentsänderung wieder bei einem Notar machen muss. Ich weiß noch, dass das damals nicht ganz billig war.

K. Finger, Landshut

Unser Experte antwortet

Nein, Sie brauchen dafür keinen Notar aufzusuchen. Für die Änderung eines notariellen Testaments ist nicht erneut ein notarielles Testament nötig. Sie können die Änderung auch durch ein privatschriftliches Testament vornehmen. Das ist genauso wirksam. Achten Sie nur darauf, dass Sie das privatschriftliche Testament auch tatsächlich von der ersten bis zur letzten Zeile mit der Hand schreiben und es mit Ort und Datum versehen sowie unterschreiben. Die eigenhändige Unterschrift unter einen mit dem Computer oder der Schreibmaschine geschriebenen Text reicht nicht aus. Das Testament wäre dann unwirksam.

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

den Verstorbenen, die die Deutsche Krebshilfe in ihrem Testament bedacht haben:

- André, Carla Hannover | Asmus, Erich Meinersen | Backes, Rita Spiesen-Elversberg | Becker, Hans Langenfeld | Berger, Günther Marienhäfe | Berwald, Reiner Stralsund | Beyer, Ella Güstrow | Beyer, Henry Waiblingen | Biela, Friedrich Rudolf Bamberg | Blitz, Margard Höchst | Boehme, Irene Berlin | Brand, Heiner Hann. Münden | Brendler, Ingeborg Bautzen | Buchfink, Ruth Kohlberg | Christiansen, Marianne Bad Segeberg | Denecke, Hanna Loxstedt | Dietrich, Lieselotte Göllesheim | Dunschen, Heinz Norbert Dortmund | Ejem, Magdalena Maria München | Engels, Dieter Köln | Fath, Walter Ferdinand Mömbris-Daxberg | Fetisch, Amalie Kassel | Fiß, Helmut Holzminden | Fitting, Herbert Schlangenbad | Flick, Christa Wesseling | Fuchs, Barbara Bad Neuenahr-Ahrweiler | Ganzenmüller, Helga Bietigheim-Bissingen | Glodde, Betty Freiburg | Güttke, Waltraud Kaiserslautern | Haase, Marianne Berlin | Haeseke, Horst Hattersheim | Hamecher, Angelika Bonn | Hans, Gertrud Saarbrücken | Hausmann, Margarete Neu-Isenburg | Heinemann, Jürgen Velbert | Heinzer, Ruth Lüdenscheid | Hempel, Ella Erlenbach | Henne, Gudrun Mainz | Hertwig, Irmtraud Rostock | Hoffmann, Eva Köln | Hoffmann, Anna Maria Freising | Hoffmann, Christel Wolfach | Hübner, Inge Ottersberg | Hüsges, Manfred Premnitz | Icus-Rothe, Anneliese Hermeskeil | Jänicke, Karlheinz Berlin | Kauper, Gerda Chemnitz | Kesseler, Anni Hagen | Kewes, Johann Prüm | Kiehle, Knut Dresden | Kneer, Diana Rheinbach | Knolle, Helene Wennigsen | Köllner, Erika Pulheim | Kreft, Hildegard Düsseldorf | Krug, Renate Offenbach | Krumm, Else Anna Ketsch | Krutsch, Klaus Burkhard Kinding | Kühn, Jürgen Immenhausen | Kumkar, Helga Berlin | Kunze, Elisabeth Essen | Lammers, Christa Cappeln | Laugwitz, Wolfgang Ebersbach | Lebkuchen, Hildegard Landsberg | Leroy, Erna Eschweiler | Liappi, Ivonne Bonn | Löbe, Ursula Berlin | Lück, Anna-Maria Siegburg | Lucke, Kai-Detlef Zetel | Malz, Margareta Nieder-Hilbersheim | Melnicky, Charlotte Wienhausen | Menebröcker, Friedel Harsewinkel | Mernke, Lieselotte Bad Bergzabern | Merz-Kanzler, Karoline Nürnberg | Meßmer, Juliana Vaihingen | Meyer, Gisela Bad Essen | Mößner, Fred Glienicke | Mowitz, Annemarie Nuthe-Urstromtal | Müller, Lina Stuttgart-Bad Cannstatt | Müller, Hannelore Barsinghausen | Nestler, Gisela Frankfurt am Main | Neumuth, Ingeborg Köln | Nieße, Elisabeth Warendorf | Nietsch, Irmgard Berlin | Oberländer, Ursula Ingrid Berlin | Olbrich, Horst Werner Josef Böblingen | Otte, Werner Drensteinfurt | Pabst, Jutta Hannover | Pach, Erika Wennigsen | Schüller, Erhard Mainaschaft | Treichel, Herbert Langstedt | Wirtz, Friedrich Wuppertal.

MITMACHEN HEISST MITHELFFEN

Viele Menschen wollen aktiv ein Zeichen gegen den Krebs setzen. Hier stellen wir regelmäßig ausgewählte Aktionen vor.



Eine Stadt in Bewegung

Unter dem Motto „Grevenbroich bewegt sich“ haben die Sportler Rene de Byl (2.v.l.) und Uli Stein (3.v.l.), der selbst drei Mal an Krebs erkrankte, Mitte Oktober einiges auf die Beine gestellt, um Spenden für die Deutsche Krebshilfe zu sammeln: Von einem Stadionlauf über gespendete Eintrittsgelder des städtischen Schwimmbads und Verkaufserlösen von Speisen und Getränken bis hin zu einer Reifenwechsel- und Friseuraktion. Auch Yücel Uzar, Inhaber des Fitnessstudios „uniquesport“ unterstützte das Event, indem er am Aktionswochenende kostenfreie Kurse anbot und dabei zu Spenden aufrief. Zusätzlich spendete er im Oktober für jedes neue Mitglied 10 Euro. Prominente Hilfe erhielten die Organisatoren von Bürgermeister Klaus Krützen (ganz rechts im Bild): Er besuchte lokale Geschäfte und bat dort um Unterstützung. „Wir sind überwältigt von den vielen Menschen, die tatkräftig angepackt und geholfen haben“, freute sich Rene de Byl, „10.090 Euro sind dabei zusammengekommen – ein tolles Ergebnis!“

Pinke Lady zum Brustkrebsmonat

Im Oktober machte die Backmanufaktur Nelles aus Bornheim bei Bonn zum zweiten Mal mit einer ganz besonderen Aktion auf das Thema Brustkrebs aufmerksam: 30 Cent von jeder „pinken Lady“, einem Berliner mit Himbeerguss, spendete sie an die Deutsche Krebshilfe. 26 Filialen nahmen an der Aktion teil und sammelten insgesamt 1.600 Euro.

Benefizlauf mit Tradition

Freunde und Familienangehörige organisierten bereits zum 4. Mal den Ebenwieser Benefizlauf zu Ehren von Susanne Hierse, die im Jahr 2015 an Krebs gestorben ist. Der Erlös in Höhe von 1.665 Euro soll krebskranken Menschen zugutekommen.

Im Hundekostüm Spenden sammeln

Als Hund „Keks“ ist Jim Wald im menschengroßen Tierkostüm auf Volksfesten, Sportveranstaltungen und in Kinderhorten unterwegs, um Spenden für die Krebsbekämpfung zu sammeln. Die Idee kam dem jungen Eberswalder, weil er mit seinem Verkleidungshobby etwas Gutes tun wollte. Seit März hat der 22-Jährige bereits über 1.000 Euro für die Deutsche Krebshilfe eingenommen.



Selbstverteidigungskurs sammelt Spenden

„Wir wollten einfach helfen“, so Patrick Groß, Mario Mastromarino und Dirk Gail. Gemeinsam boten sie in Remagen einen Selbstverteidigungskurs an – und riefen dabei zu Spenden auf. Die Teilnahmegebühr in Höhe von 30 Euro sowie freiwillige Zuwendungen spendeten die drei professionellen Kampfsportler an die Deutsche KinderKrebshilfe. 4.500 Euro kamen bei der Aktion für krebskranke Kinder zusammen, die im Jahr 2020 wiederholt werden soll.



„Battle Cancer“-Athleten sagen Krebs den Kampf an

600 internationale Athleten, sechs CrossFit-Disziplinen und über 30 Grad in der Sonne: All das gab es im August beim 1. „Battle Cancer“-Event in Berlin. Ob Gewichtheben, Rudern, Wasserkanister oder auch den Team-Partner durch den Sand tragen – keine Disziplin war den hochmotivierten Teilnehmern zu schwer, um Spenden für die Deutsche Krebshilfe zu sammeln. Ziel war es nicht, der Beste oder Schnellste zu sein, sondern auf an Krebs erkrankte Menschen aufmerksam zu machen, wie Scott Britton, einer der Gründer des englischen Benefiz-Sportevents



„Battle Cancer“ betonte. Teilnehmende Teams mussten als Startgebühr eine Spende an eine Krebshilfe-Organisation entrichten – insgesamt 2.000 Euro davon gingen an die Deutsche Krebshilfe.



Maaris für krebskranke Kinder

Monika und Dieter Rebbert (links und rechts außen im Bild), langjährige Unterstützer der Deutschen KinderKrebshilfe, waren im August in der Vestischen Kinder- und Jugendklinik Datteln zu Besuch. Um kleinen Krebspatienten in der Kinder- und Jugendonkologie eine Freude zu bereiten und Mut zu machen, schenkte ihnen das Ehepaar Maaris, die kleinen Maskottchen der Deutschen KinderKrebshilfe. Dabei wurden sie von Schülerinnen und Schülern des Pestalozzi-Gymnasiums Unna unterstützt.

Hinweis der Redaktion: Maari, das Maskottchen der Deutschen KinderKrebshilfe, ist im Shop der Deutschen Krebshilfe erhältlich > shop.krebshilfe.de

Superhelden mit Spendendosen

Ob intergalaktische Helden und Schurken aus dem Star Wars-Universum oder berühmte Charaktere aus den Marvel- und DC-Comics – Benjamin Zipp und sein Team haben mit „Sci-Fi 4 Charity“ seit Anfang 2018 bloß ein Ziel vor Augen: Mit faszinierenden Kostümen Kinder- und Erwachsenenaugen zum Leuchten zu bringen und Spenden für die Deutsche KinderKrebshilfe sammeln. So sind bereits 31.210 Euro zusammengekommen.

MACH MIT
Wird aktiv!
GEMEINSAM GEGEN KREBS

Ideen und Aktionen sind es, mit denen Spenden für krebskranke 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

LESERBRIEFE

Wir freuen uns über Ihre Beiträge, mit denen Sie anderen Krebspatienten Mut und Hoffnung machen.

Schicken Sie uns gerne Ihre Beiträge, Fragen und Anregungen:

Redaktion „Magazin der Deutschen Krebshilfe“
Christiana Tschoepe
Buschstraße 32, 53113 Bonn
magazin@krebshilfe.de

Fitte Fußballfans

Ich bin Sven Vierling, 47 Jahre alt, und durfte im letzten Jahr an dem Kurs „Fußballfans im Training“ (FFIT) bei der TSG 1899 Hoffenheim teilnehmen. Die Idee, als Fußballfan nicht nur auf der Couch zu sitzen, sondern selbst in Bewegung zu kommen und etwas für meine Gesundheit zu tun – und das im Stadion meines Lieblingsvereins – fand ich toll. Anfang September 2018 zeigte meine Waage anstattliche 123,5 Kilogramm an. Heute bin ich bei 101,5 Kilo! Mein Bauchumfang ging von anfänglich 133 auf 110 Zentimeter zurück! Dafür möchte ich den Initiatoren des FFIT-Programms, zu denen auch die Deutsche Krebshilfe gehört, herzlich danken! Unsere Projektgruppe trifft sich auch nach Abschluss des Kurses weiterhin wöchentlich, um auf dem

Trainingsgelände der TSG gemeinsam Fußball zu spielen und in Bewegung zu bleiben. Wir führen auch Freundschaftsspiele mit den Teilnehmern aus anderen Vereinen durch. Ihr Fanprojekt ist eine super Sache und hat, sicherlich nicht nur in unserem Team, eine tolle Dynamik entwickelt. Danke dafür, dass Sie das möglich gemacht haben!

Sven V., Hüffenhardt

Hinweis der Redaktion:
Mehr zum Präventionsprojekt „Fußballfans im Training“ finden Sie hier > www.krebshilfe.de/ffit

Dank an das INFONETZ KREBS

Wir möchten uns an dieser Stelle noch einmal sehr herzlich für die kompetente Hilfe aus dem Informations- und Beratungsdienst der Deutschen Krebshilfe bedanken. Es ist wirklich bemerkenswert, mit welchem außergewöhnlichem Engagement die Mitarbeiter des INFONETZ KREBS uns in einer schwierigen Zeit zur Seite gestanden und uns Mut gemacht haben, der

Krankheit mit den bestmöglichen Informationen zu begegnen. Herzlichen Dank für diese Unterstützung!

Ehepaar E., Herten

Als meine Tochter Anika an Brustkrebs erkrankte, ist für unsere Familie eine Welt zusammengebrochen. Über Bekannte haben wir vom INFONETZ KREBS erfahren, und ich möchte mich an dieser Stelle ganz herzlich bei den Mitarbeiterinnen für ihre schnelle und ausführliche Antwort bedanken. Ich hatte Tränen in den Augen, weil ich zum ersten Mal in der ganzen Zeit überhaupt eine kompetente Hilfe erfahren durfte. Das bestärkt mich und meine Tochter, weiter zu kämpfen und in die Zukunft zu sehen. Ihre Hilfe ist einzigartig. Schön, dass es die Deutsche Krebshilfe gibt. Ich werde, sobald ich meine erste Rente bekommen habe, auch an Ihre so wichtige Organisation spenden. Das ist das Mindeste, was ich zurückgeben kann.

Amelie K., Offenbach

Impressum

Das „Magazin der Deutschen Krebshilfe“ erhalten die Freunde und Förderer der Stiftung Deutsche Krebshilfe, der Stiftung Deutsche Kinderkrebshilfe und des Mildred-Scheel-Förderkreises 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 Redaktionsleitung: Heike Grelka (hg) Redaktionelle Mitarbeit: Gwydion Brennan (gwb), Christian Greiten (cg), Susanne Kolle (ko), Silvia Rottland (sr), Stefanie Scheider (sts), Winfried Schüller (ws), Marion Stark (mas), Charlotte Weiß (chw) 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 0049 Bildnachweis: Cover, S.2 oben, S.4-5, 7 Enno Kapitza, S.2 unten privat, S. 3, 8 ZDF/Sascha Baumann, S. 6 oben unimedizin-mainz.de, S. 6 unten privat, S.9 iStock/FatCamera, S. 10, 16 berlin-event-foto.de, S.14 oben AdobeStock/M.Rode-Foto, unten uniklinik-uhl.de, S. 15 oben iStock/KatarzynaBialasiewicz, www.ukm.de, S.18-19 privat, S.22 iStock/warregoldswain, S.22 unten Lars Wehrmann/DekaBank, S.23 oben Deutscher Handballbund. 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



Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet

LERNEN UND GEWINNEN

Bonn (sr/mas) – Wir informieren über interessante Veranstaltungen und bieten im Dezember einen Online-Adventskalender zum Mitmachen an.



MITMACHEN
UND GEWINNEN

Mit unserem Adventskalender verkürzen wir Ihnen ab Dezember die Wartezeit bis Weihnachten: Hinter jedem Türchen erwarten Sie bis zum 24. Dezember spannende Rätsel rund um das Thema Krebs und zu den Aufgaben der Deutschen Krebshilfe.

Haben Sie Lust, Ihr Wissen zu testen, zu erweitern – und dabei täglich tolle Preise zu gewinnen? **Klicken Sie sich rein!**

> www.krebshilfe.de/adventskalender

Dr. Mildred Scheel Akademie

Die Dr. Mildred Scheel Akademie ist eine Weiterbildungsstätte der Deutschen Krebshilfe für Ärzte, Krankenschwestern und -pfleger, Sozialarbeiter, Psychologen und Mitglieder von Selbsthilfegruppen. Auch für Krebspatienten und Angehörige gibt es eine große Auswahl an Seminaren.

3. bis 6. Februar 2020: Kunst und Intuition – Aggression und Wut

Verdrängte Wut und Aggressionen können einen Krankheitsverlauf negativ prägen – auch unbewusst. In diesem kunsttherapeutischen Selbsterfahrungsseminar lernen Krebsbetroffene und Angehörige, verdrängte Wut zu erkennen und positiv umzuwandeln sowie eigene Wünsche zur Lebensgestaltung immer wieder zu überprüfen, zu entwickeln und positiv zu nutzen.

2. bis 4. März 2020: Kraftquelle bewegen: die Feldenkrais-Methode

Unablässig setzen wir unseren Körper im Alltag ein und merken die Belastung oft erst bei Unwohlsein und Schmerzen. Mit der Feldenkrais-Methode werden Bewegungs- und Verhaltensgewohnheiten geprüft und spielerisch neu erlernt, mit dem Ziel unnötige Belastung zu verringern, so dass sich der Körper wieder leicht und wirksam einsetzen lässt. Der Kurs richtet sich an alle Berufsgruppen in der Behandlung, Pflege und Betreuung von Krebspatienten.

4. bis 6. März 2020: Abschied und Verlust in der Krebs-Selbsthilfe

Eine Wiedererkrankung oder das Versterben eines Mitglieds ist für Leitungspersonen und Mitglieder von Krebs-Selbsthilfegruppen eine herausfordernde Situation. In diesem Seminar lernen die Teilnehmer, wie sie sich selbst und die Gruppe stärken können – mit Hilfe von Ritualen, Reflexionen und praktischen Übungen. Vorträge und der Austausch untereinander ergänzen die Seminararbeit.

Auskünfte und das Programm 2020:

Dr. Mildred Scheel Akademie

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

> www.mildred-scheel-akademie.de

GOLFEN UND HELFEN

Altenhof (cg) – Die besten Spieler aus 115 Benefiz-Golfturnieren traten am 5. Oktober zum Finale der 38. bundesweiten Golf-Wettspiele an. Sie sammelten Spenden für krebskranke Kinder und Erwachsene.

Der Golf Club Altenhof e.V., eingebettet in eine Hügellandschaft an der Eckernförder Bucht, bot mit seinem einmaligen Baumbestand und dem historischen Gut Altenhof eine faszinierende Kulisse für das Finale der bundesweiten Golf-Wettspiele 2019.

Rund 60 Golferinnen und Golfer, die sich zuvor in 115 Vorrundenturnieren für drei Regionalfinale und dort für das Bundesfinale qualifiziert hatten, waren in den hohen Norden gereist, um die Bundessieger zu ermitteln. Die Entscheidung über den Titel erfolgte sowohl bei den Damen als auch bei den Herren erst im Stechen. Jasmin Klöse vom Golfclub Sieben-Berge Rheden e.V. und Ronny Bialek vom Golfclub Schloss Meisdorf e.V. wurden am Ende als Bundessieger geehrt.

Die beiden Gewinner überreichten am Abend einen Scheck über die Gesamtpendensumme in Höhe von

290.000 Euro an Frau Professor Dr. Brigitte Schlegelberger, Mitglied des Vorstands der Dr. Mildred Scheel Stiftung für Krebsforschung.

Europas größte Benefiz-Golfturnierserie stand erneut ganz im Zeichen der guten Sache: Die ausrichtenden Golfclubs verzichteten auf Startgelder und spendeten ihre Einnahmen von über 265.000 Euro an die Deutsche Krebshilfe und ihre Stiftung Deutsche KinderKrebshilfe. Hinzu kamen zahlreiche Einzelspenden der Golferinnen und Golfer.

Große Unterstützung erhielten die Wettspiele abermals von der DekaBank. Das Wertpapierhaus der Sparkassen stellte als Generalsponsor die Siegerpreise für die gesamte Turnierserie bereit. Zudem überreichte Johannes Behrens-Türk, Leiter Nachhaltigkeitsmanagement der DekaBank, am Finalabend eine zusätzliche Spende von 25.000 Euro. Seit Beginn der Benefiz-Golfturnierserie im Jahr 1982 haben Deutschlands Golferinnen und Golfer bisher rund 8,2 Millionen Euro für die Arbeit der Deutschen Krebshilfe und ihrer Stiftung Deutsche KinderKrebshilfe gespendet. ■

v.l.n.r.: Prof. Dr. Jürgen Thede, Präsident des Golf Club Altenhof e.V., Prof. Dr. Brigitte Schlegelberger, Ronny Bialek, Jasmin Klöse, Johannes Behrens-Türk.



Auch im **kommenden Jahr** werden die **bundesweiten Golf-Wettspiele** wieder ausgerichtet und die Deutsche Krebshilfe freut sich bereits auf die breite Unterstützung durch zahlreiche Golferinnen und Golfer.

Alle Golfclubs sind herzlich eingeladen, sich an den **Golf-Wettspielen 2020** zu beteiligen.

Kontakt: Christian Greiten
Telefon: 02 28 / 7 29 90-281
golf@krebshilfe.de

MIT UV-SCHUTZ GANZ VORNE AM BALL

Bonn (cg) – Bei der Trendsportart Beachhandball sensibilisiert die Deutsche Krebshilfe Outdoor-Sportler für Präventionsthemen.

Beachhandball verbinden viele Menschen mit einem „Sommer-, Sonne-, Strandgefühl“. Ein gesundheitsbewusstes Verhalten, wie beispielsweise der Sonnenschutz, wird bei Sportlern und Zuschauern jedoch häufig vernachlässigt. Um dies in Zukunft zu ändern, kooperiert die Deutsche Krebshilfe seit Mitte 2019 mit dem Deutschen Handballbund (DHB). Ziel der Zusammenarbeit: für das wichtige Thema Prävention zu sensibilisieren.

So war die Deutsche Krebshilfe vom 2. bis 4. August erstmals bei den Deutschen Meisterschaften im Beachhandball in Berlin mit dabei. Mit diversen Aktionen machte sie auf gesundheitsbewusstes Verhalten in der Sonne aufmerksam. Die Aktionen kamen bei Besuchern jedes Alters sehr positiv an. Insbesondere die Sonnencreme-Dusche wurde gerne getestet: Die Schlange der Interessierten, die den feinen Sprühnebel aus Sonnencreme nutzten, um gegen die Sonne geschützt zu sein, riss während des Sportevents nicht ab. Auch bei den Handball Days in Lübeck mit rund 5.000 teilnehmenden Kindern und Jugendlichen fanden die Sonnenschutzangebote reges Interesse.

Axel Kromer, Vorstand Sport des DHB, freute sich über den neuen Kooperationspartner: „Ein gesunder Lebensstil trägt entscheidend zu Gesundheit und Lebensfreude bei.“

Kicken für den guten Zweck

Köln (ws) – Am 31. August und 1. September fand erneut der GeißbockCup – das größte Nachwuchsturnier des 1. FC Köln – statt. Die Stiftung des Fußballclubs und die Deutsche Krebshilfe riefen die zahlreichen Besucher dazu auf, sich für krebskranke Kinder zu engagieren. Für jedes erzielte Tor spendete die Kreissparkasse Köln einen Euro für die Arbeit der Deutschen KinderKrebshilfe. Am Stand der Deutschen Krebshilfe konnten sich Spieler und Zuschauer mit Obst und Gemüse stärken. Auch gab es Tipps zum richtigen Verhalten in der Sonne. Seit 2003 übergibt die Stiftung 1. FC Köln alle Erlöse des Jugendturniers an die Deutsche KinderKrebshilfe. In diesem Jahr kamen 4.806 Euro zusammen.



1 Sport bei sommerlichen Temperaturen.

2 Sehr beliebt: Die Sonnencreme-Dusche am Stand der Deutschen Krebshilfe.

Darüber hinaus kann zu viel UV-Strahlung das Abrufen optimaler Leistungen beeinträchtigen. In einer Lifestyle-Sportart wie Beachhandball kooperiert der DHB deshalb gerne mit der Deutschen Krebshilfe. ■



Junge Kicker spielen für krebskranke Kinder.

www.infonetz-krebs.de

INFONETZ KREBS

WISSEN SCHAFFT MUT

Ihre persönliche
Beratung

Mo bis Fr 8 – 17 Uhr



0800

80708877

kostenfrei



Deutsche Krebshilfe
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

DKG
KREBSGESELLSCHAFT