



Newsletter Ia/2011

Neuigkeiten Rund um Leben mit Krebs

www.lebenmitkrebs-rsk.de



Grußwort

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Mitglieder des Vereins "Leben mit Krebs" e.V.,

Individuelle Beratung

Montag bis Freitag von 09.00 bis 13.00 Uhr

Diplom-Psychologin Christiane Karlowsky bietet gemeinsam mit „Leben mit Krebs“ Gespräche für Betroffene und Angehörige an. Die Gespräche werden in ihrem Büro in der 2. Etage des Helios-Klinikums Siegburg (Ringstraße 49, 53721 Siegburg) geführt.

Dieses Angebot ist für Sie kostenlos!
Sie erreichen Dipl.-Psych. Christiane Karlowsky unter
Tel.: 02241/182043 oder 0160/91280769

LMK im world wide web

Neuer Internetauftritt ist online

Es ist geschafft: Unser neuer Internetauftritt ist online. Nach vielen Mühen stehen den Besuchern der Internetseite www.lebenmitkrebs-rsk.de Informationen rund um Leben mit Krebs in neuem Gewand und mit neuen Funktionen zur Verfügung. Während Christa Alioschat die redaktionelle Arbeit übernahm, kümmerte sich Christian Bargon, Inhaber von Multimediadesign in Siegburg, um das Layout und die technische Umsetzung. Schauen Sie doch mal rein, es lohnt sich.

Navigation
Startseite
Aktuelles
Der Verein
Projekte
Professionelles Gesprächsangebot
Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen
Kreatives Gestalten & Krebs
Sport & Krebs
Entspannung & Krebs
Ernährung & Krebs
Seminare
Spenden & Fördern
Termine
Informationen
Partner & Förderer
Kontakt

Professionelles Gesprächsangebot
mit Frau Dipl. Psych. Christiane Karlowsky
Mit diesem Angebot möchten wir nicht nur krebsbetroffene Frauen ansprechen, auch Männer sowie Angehörige sind herzlich willkommen. Für Patienten stellt die Diagnose einer Krebserkrankung einen schweren Einschnitt in das Leben dar. Nicht selten wird die Erkrankung von seelischen Belastungen und sozialen Beeinträchtigungen begleitet. Neben Gefühlen der Unsicherheit und Angst entstehen viele Fragen. Das Helios Klinikum Siegburg bietet deshalb zusätzlich zur medizinischen Behandlung psychologische Unterstützung und Beratung an. Hinter der begleitenden Hilfe steckt ein neues Gesicht: Christiane Karlowsky. Die Diplom-Psychologin bietet gemeinsam mit dem Verein Leben mit Krebs Gespräche für Betroffene und Angehörige an.
Diese finden von Montag bis Freitag von 9 bis 13 Uhr statt.
Aber auch außerhalb dieser festen Sprechzeiten können sich Betroffene an Frau Karlowsky wenden und Termine vereinbaren. Die Gespräche werden in ihrem Büro in der 2. Etage des Helios Klinikums Siegburg durchgeführt. Die Teilnahme an diesem Angebot ist für Sie kostenlos! Sie erreichen Frau Dipl. Psych. Karlowsky unter
Tel. 02241 - 18 20 43 oder 0160-91280769

Mini Kalender
< Mai 2011 >
Mo Di Mi Do Fr Sa So
2 3 4 5 6 7 8
9 10 11 12 13 14 15
16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29
30 31

Brauchen Sie Hilfe?
Dipl. Psychologin
Christiane Karlowsky
Tel. 02241 182043
Mobil: 0160 - 91280769

Neuigkeiten
18.04.2011
Die Macht und Wucht

Unsere aktuellen Termine finden Sie auch in unserem Kalender.

Homepage im neuen Design: www.lebenmitkrebs-rsk.de

mehr als 400 000 Menschen erkranken jedes Jahr bundesweit in Deutschland an Krebs, damit hat die Zahl der Neuerkrankungen seit 1980 bei Männern und Frauen deutlich zugenommen. Gleichzeitig haben sich die Überlebensraten von Krebspatientinnen und Krebspatienten insgesamt erheblich verbessert. Aber trotz der Erfolge bei Früherkennung, Therapie und Nachsorge löst die Diagnose einer Krebserkrankung bei den Betroffenen und deren Familien erhebliche Ängste aus, denn viele Fragen tauchen auf einmal auf:



Dr. Franz-Josef Heidgen ist Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie und Internistische Onkologie. Seit März 2002 ist er in Gemeinschaftspraxis mit Dr. Ibrahim Hasan in Siegburg niedergelassen.

Werde ich wieder gesund werden?
Werde ich Schmerzen haben und werde ich Einschränkungen in meinem täglichen Leben haben?
Wie reagieren meine Familie, meine Freunde, meine Umgebung?
Werde ich in meinem Beruf weiterarbeiten können? Wie wird meine finanzielle Situation aussehen? Wie kann ich auch mit einer fortgeschrittenen Erkrankung noch mein Leben leben? Werde ich vielleicht sterben müssen? Wird die Behandlung langwierig und strapaziös sein?

Viele Gefühle kommen in Bewegung - Angst und Unsicherheit, aber auch Hoffnung und Zuversicht. Die Fragen können nicht immer beantwortet werden, auch wir Ärzte stoßen hier merklich an unsere Grenzen. Patienten denken und fragen auch anders als Mediziner und Forscher, deshalb ist es wichtig und sogar unerlässlich neben der fachlich hohen medizinisch kompetenten Betreuung Patienten in ihren Ängsten und Sorgen ernst zu nehmen und Vertrauen zu schaffen. Hier ein Forum zu schaffen, in dem Krebserfahrene ihr Wissen und ihren Rat an betroffene Menschen und ihre Familien weitergeben, ist deshalb eine unendlich wichtige Aufgabe. Dies ist dem Verein „Leben mit Krebs“ in den Jahren seines Bestehens und Wirkens in professioneller Art und Weise gelungen: Kompetentes Wissen weiterzugeben und Vertrauen zu schaffen. Dies ist nur dank des unermüdlichen Einsatzes seiner Mitglieder möglich.

An dieser Stelle möchte mich für die stets gute und harmonische Zusammenarbeit bedanken und wünsche dem Verein auch in Zukunft viel Kraft und Zuversicht für seine Aufgaben.

Ihr
Franz-Josef Heidgen

Informationen über „Leben mit Krebs“ e.V. erhalten Sie bei Christa Alioschat (02241/381020) und unter: www.lebenmitkrebs-rsk.de

Darmkrebs

Der Klügere sieht nach...

von Dr. med. Martin Henschel



Dr. med. Martin Henschel ist Gastroenterologe und Internist. Er ist leitender Oberarzt der Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Gastroenterologie am HELIOS-Klinikum Siegburg und ein Spezialist zum Thema Darmkrebs.

..., denn frühzeitig erkannt ist Darmkrebs nahezu hundert prozentig heilbar!

Darmkrebs ist eine heimtückische Erkrankung! Sie verursacht im Frühstadium keinerlei Beschwerden. Genau das macht den Darmkrebs aber so gefährlich. Nur durch regelmäßige Vorsorge können Sie sich daher vor dieser Erkrankung schützen.

In Deutschland sterben jedes Jahr rund 27.000 Menschen an Darmkrebs. Die Sterblichkeitsrate, also die Wahrscheinlichkeit an dieser Krankheit zu sterben, ist die zweithöchste von allen Krebserkrankungen bei beiden Geschlechtern. Bei Männern ist Lungenkrebs, bei Frauen Brustkrebs jeweils die geschlechtsspezifisch häufigste Krebstodesursache.

Jährlich werden rund 69.000 Menschen in Deutschland neu mit der Diagnose Darmkrebs konfrontiert. Darmkrebs ist damit die zweithäufigste Krebsneuerkrankung bei Männern (hinter Prostatakrebs) und Frauen (hinter Brustkrebs) und die häufigste Krebsart insgesamt.

Wie Darmkrebs entsteht, ist noch immer nicht hinreichend geklärt. Eine ganz wesentliche Rolle bei der Entstehung spielt aber die familiäre Disposition. Fast drei von zehn

Betroffenen haben demnach ihre Krankheit "geerbt". Wenn eine solche familiäre Vorgeschichte hinsichtlich Darmkrebs besteht, haben auch schon sehr junge Menschen ein stark erhöhtes Risiko, an Darmkrebs zu erkranken und sollten regelmäßig zur Vorsorge gehen.

Ihre Krankenkasse zahlt ab dem 50. Lebensjahr die Untersuchung auf „verstecktes Blut“ im Darm und ab dem 55. Lebensjahr die Vorsorgedarmspiegelung. Bei der Untersuchung schlafen Sie und nach durchschnittlich 20 Minuten haben Sie für die nächsten zehn Jahre Sicherheit. Das weiterhin für viele Patienten unangenehme trinken des „Abführmittels“ hat sich über die Jahre etwas verbessert (weniger Abführmittel, mehr frei wählbare Flüssigkeit) und ist auch bei alternativen Untersuchungsmethoden (Kernspin- und Computertomographie) erforderlich. Doch nur die Darmspiegelung kann Polypen direkt entfernen und sie ist weiterhin die genaueste Methode.

Sollte doch eine fortgeschrittenere Darmkrebserkrankung, die nicht bei der Untersuchung direkt entfernt werden kann, entdeckt werden, so bietet Ihnen die Behandlung in einem Darmkrebszentrum eine optimale weitere Behandlung und Diagnostik. Hier arbeiten alle Spezialisten (ambulant und stationär) auf höchstem qualitativem Niveau zusammen. Diese Qualität wird jährlich vom TÜV und der Deutschen Krebsgesellschaft überprüft. Nur Kliniken die alle Qualitätsmerkmale erfüllen und die Prüfungen bestehen erhalten das Zertifikat als zertifiziertes Darmzentrum. Seit Februar 2010 ist das HELIOS-Klinikum Siegburg, als einzige Klinik im Rhein-Sieg-Kreis, als Darmzentrum zertifiziert.

Jetzt wissen Sie, dass Darmkrebs kein Schicksal ist!

Darmkrebs lässt sich zu fast 100% verhindern oder heilen, wenn er frühzeitig genug entdeckt wird. Nehmen Sie also Ihr Schicksal in die Hand und gehen Sie zur Vorsorgeuntersuchung zum niedergelassenen Gastroenterologen, beziehungsweise sprechen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt auf die Vorsorgeuntersuchung an.

Bücherbasar

Fraunhofer-Mitarbeiter lesen für guten Zweck

Jährlich veranstalten Mitarbeiter der Bibliothek des Fraunhofer Instituts in Sankt Augustin-Birlinghoven einen Bücherbasar; d.h. jeder räumt seine privaten Bücherregale zu Hause aus und spendet die Bücher zum Verkauf für einen guten Zweck. Zwei Auszubildende der Bibliothek recherchierten im Internet und suchten geeignete Spendenempfänger aus. Die Wahl fiel im Dezember auf den Naturschutzbund Bonn und auf den Verein "Leben mit Krebs". Helena Lakmann überreichte der Vorsitzenden des Vereins, Ingrid Schürheck, am 17. Januar 2011 die stolze Summe von 885,00 Euro.

Mit dieser Spende fördern wir unsere Projekte und Angebote, die krebserkrankten Menschen ein Stück Lebenshilfe und Lebensqualität ermöglichen.

Helena Lakmann (Mitte), die den Verein Leben mit Krebs und den Naturschutzbund Bonn als Spendenempfänger auswählte, überreichte Ingrid Schürheck (links) und Alexander Heyd (Vorsitzender des NaBu Bonn) die Zuwendungen zu gleichen Teilen.



Elfter Teil der Triologie

Konrad Beikircher brillierte in Siegburg

Unser Freund und Förderer Konrad Beikircher gab bei seinem letzten Auftritt für den Verein das Versprechen, er käme wieder und das tat er: Am 22. Januar trat er vor über 1.300 Gästen in der Siegburger Rhein-Sieg-Halle auf.

Der junge Ausnahme pianist Harry Herchenroth stimmte das Publikum in der fast ausverkauften Halle auf einen unterhaltsamen Abend ein. Nach den Grußworten von Ingrid Schürheck und Siegburgs Bürgermeister Franz Huhn begleitete er auf dem Flügel das Publikum, das Beikircher nachträglich ein Geburtstagsständchen sang. Im Dezember feierte der Wahlrheinländer und fünffache Familienvater seinen 65. Geburtstag.

Unter dem Titel „Schön ist es auch anderswo...“ nahm Beikircher anschließend das Publikum, zu dem auch die Bürgermeister von Sankt Augustin und Siegburg, Klaus Schumacher und Franz Huhn, sowie der Geschäftsführer der Deutschen Krebshilfe e.V., Gerd Nettekoven, gehörten, mit auf Kreuzfahrt durch die rheinische Sprache und Mentalität. In lustigen Episoden erzählte Beikircher von seinen Erlebnissen auf der MS „Dingenskirchen“, mit der er von Kiel in Richtung Grönland unterwegs war, und ebenso von der Fahrt mit seinem Schreiner im Auto auf dem Weg nach Schweinheim, wo es galt, die morsche



Christa Alioschat und Ingrid Schürheck bedankten sich bei Konrad Beikircher nach der gelungenen Veranstaltung.

Holtztreppenzu reparieren. Beikircher gelingt es Dank seiner bildreichen Sprache, dass das Publikum das Gefühl hat, die Situationen live miterlebt zu haben.

Der Reinerlös der Veranstaltung ging an den Verein „Leben mit Krebs“. Wir danken Konrad Beikircher ganz herzlich und hoffen, dass er auch mit dem zwölften Teil seiner rheinischen Triologie - wenn es ihn denn geben wird - zurück auf die Bühne für „Leben mit Krebs“ kommt.

Ganzheitlich

komplementäre Behandlungsmethoden



Dr. Michael Radecki studierte neben Medizin auch Geschichte, Anglistik und Philosophie. Seit 2003 ist er als Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren und Akupunktur in Köln niedergelassen. Er ist u.a. Mitglied der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr.

Wer Krebs hat, darf kein Patient sein, denn Patient kommt aus dem Lateinischen und bedeutet der Duldende.

Dr. Michael Radecki aus Köln, der kurzfristig für den erkrankten Dr. Irmey aus Heidelberg einsprang, forderte zu Beginn seines Vortrages einen aktiven Umgang mit der Krankheit und empfahl die Akzeptanz der Diagnose - jedoch das Ignorieren der Prognose.

Die gut 100 Besucher in der Aula des Siegburger Stadtmuseums interessierten sich für die komplementären Behand-

lungsmethoden in der Krebsmedizin, die Dr. Radecki am 24. März umfassend erläuterte.

Dabei spannte er einen Bogen von der Akupunktur über die Hyperthermie bis zur Vitamintherapie. Ihm gelang es, dabei den Zuhörern einen interessanten Einblick in die ergänzenden Behandlungsmethoden zu geben, denn die Schulmedizin alleine reicht zur erfolgreichen Therapie bei einer Krebserkrankung oft nicht aus.

Dieses umfangreiche Thema in allen Einzelheiten in einem Vortrag zu erläutern, ist sicher nicht möglich. Daher stellte sich Dr. Radecki im Anschluss an den Vortrag den vielen Fragen aus dem Publikum. Fast eine Stunde beantwortete er kompetent und individuell die verschiedensten Fragen.

Die Zuhörerinnen waren sehr angetan und fragten bereits in der Veranstaltung nach, ob es einen weiteren Vortrag von Dr. Radecki geben werde.

Wir greifen diese Bitte sehr gerne auf und werden uns auch im nächsten Jahr diesem interessanten Thema widmen.

Information

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr (GfBK) e.V. ist ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Krebspatienten, Angehörigen und Therapeuten. Die GfBK fördert seit über 25 Jahren eine Medizin für den ganzen Menschen, in der sich biologische Heilverfahren und schulmedizinische Behandlungswege sinnvoll ergänzen.

Weitere Informationen über die GfBK finden Sie im Internet unter www.biokrebs.de

Ausblick

Auswirkungen

Auch Angehörige sind Betroffene

Niemand ist bei einer Krebsdiagnose mehr betroffen als der Patient selbst. Doch auch das Umfeld und besonders Familienangehörige müssen sich mit der Diagnose und den Auswirkungen auseinandersetzen und damit umgehen. Oft stehen Angehörige sprach- und hilflos vor der veränderten Situation. Was soll man sagen? Mit ein paar aufmunternden Worten ist es bei Krebs leider nicht getan.

Diese Sprachlosigkeit gepaart mit der Vorstellung eventuell einen geliebten Menschen durch Krebs zu verlieren zeigt, dass Angehörige auch Betroffene sind.

Auch die Erkrankten selbst wissen oft nicht wie sie mit ihrem Umfeld nun umgehen sollen. Man will nicht zur Last fallen oder Mitleid erhalten.

Prof. Dr. phil. Joachim Weis, von der Klinik für Tumorbio- logie in Freiburg, kennt diese Situation. Deshalb wird er in seinem Vortrag am 8. November im Großen Raatssaal des Siegburger Rathauses besonders auf die Angehörigensitu- ation bei Krebserkrankungen eingehen. Er gibt Hinweise wie Patient und Angehörige mit der Erkrankung aber auch miteinander umgehen können.

Ressourcenmanagement

Impulse zur Stressreduktion

„Bitte bringen Sie eine Decke, ein Kissen, ein Handtuch für die Auflage und warme Socken mit.“ Das klingt nach Entspannung. Genau darum geht es Diplom-Sozialpäd- agogin Monika Kebbekus in ihrem Impulsworkshop zur Stressreduktion am 8. Oktober in Sankt Augustin.

Stress lässt sich im Alltag nicht immer vermeiden, aber seine negativen Auswirkungen lassen sich durch ein pro- aktives Stressmanagement deutlich reduzieren. Monika Kebbekus hilft, den Blick auf die eigenen Ressourcen und Stärken zu schärfen. Sie zeigt in vielen praktischen Übun- gen Möglichkeiten zur Entspannung und Vitalisierung.

Für diesen Workshop ist eine Anmeldung erforderlich. Anmeldung bei Ingrid Schürheck, Tel.: 02241/315330 oder per E-Mail an ingridschuerheck@web.de. Die Teilnahmegebühr beträgt für Mitglieder 10 Euro, für Nichtmitglieder 15 Euro.

Unterstützen Sie unsere Arbeit!

Um anderen Menschen helfen zu können, brauchen wir Sie

Verein Leben mit Krebs e.V.

Kreissparkasse Köln, BLZ 370 502 99 - Kto: 12 10 111
Sparda-Bank West eG, BLZ: 370 605 90 - Kto.: 4537300

Spenden an "Leben mit Krebs" sind steuerlich absetzbar.

Termine

an jedem 1. Dienstag im Monat von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr
offener Gesprächskreis für Betroffene und Angehörige
im Konferenzraum des *Helios-Klinikums Siegburg*
(Ringstraße 49, 53721 Siegburg)
Informationen: Ingrid Schürheck, Tel.: 02241/315330

an jedem 2. Samstag im Monat von 10.30 Uhr bis 12.00 Uhr
offener Gesprächskreis besonders für jüngere Betroffene
im *Club am Rathaus (Markt 1, 53757 Sankt Augustin)*
Leitung: Silvia Klein, Tel.: 02241/2516636

01.07.2011 ab 18.00 Uhr

Informationsabend für Mitglieder, Freunde und Förderer
in der *Kleingartenanlage "Rossonnen"*
(Isaac-Bürger-Straße, 53721 Siegburg, neben Obi-Baumarkt)

09.07.2011 von 11.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Vortrag mit Seminar "Genesung erfordert Achtsamkeit"
im *Club am Rathaus (Markt 1, 53757 Sankt Augustin)*
Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt
Dozentin: Dr. Dr. Sybille Roskothen, Bonn

29. - 31.07.2011

Seminartage im Kloster Springiersbach
Leitung: Silvia Klein, Tel.: 02241/2516636

01.10.2011 ab 10 Uhr

4. Aktionstag "Lucia - Licht gegen Brustkrebs"
mit Vortrag von PD Dr. M Warm
im *Stadtmuseum (Markt 46, 53721 Siegburg)*
Schirmherr: Bürgermeister Franz Huhn

08.10.2011 von 12.00 Uhr bis 16.30 Uhr

Impulsworkshop "Stressreduktion und Ressourcenmanagement"
im *Club am Rathaus (Markt 1, 53757 Sankt Augustin)*
Dozentin: Monika Kebbekus
Anmeldung bei Ingrid Schürheck, Tel. 02241/315330

14. - 16.10.2011

Seminartage mit Vortrag
im *Aloysia Löwenfels Haus (Dernbach)*
mit Vortrag von Dr. Dr. Sybille Roskothen, Bonn:
"Mich selbst zur Kraftquelle machen"
Leitung: Ingrid Schürheck, Tel.: 02241/315330

08.11.2011 um 18.00 Uhr

Vortrag "Auch Angehörige sind Betroffene"
im *Großen Ratssaal des Rathauses Siegburg*
(Nogenter Platz 10, 53721 Siegburg)
Referent: Prof. Dr. phil. Joachim Weis, Klinik f. Tumorbio- logie

23.11.2011 um 18.00 Uhr

Vortrag "Ich Sorge vor" (u.a. Betreuungsverfügung)
im *Henry-Dunant-Haus (Alleestraße 28, 53721 Siegburg)*
Dozentin: Martina Herfeld, Rechtsanwältin

Zu allen Seminaren und Workshops ist eine Voranmeldung erforderlich. Bitte beachten Sie die Hinweise in den Ankündigungen.

Eine aktuelle Übersicht über unsere Angebote und die Termine finden Sie unter:
www.lebenmitkrebs-rsk.de