



Newsletter I/2012

Neuigkeiten Rund um Leben mit Krebs

www.lebenmitkrebs-rsk.de

Inhalt

Grußwort
Wissen macht mutiger
Rückblick
Gesund aber Betroffen
Ernährungstherapie
Malen und Sprechen
Gemüse und Mehr
Helfen Sie uns Helfen
Termine

Wissen macht mutiger

Krebsinformationstag am 21. April 2012

Gemeinsam laden der Schirmherr, Sankt Augustins Bürgermeister Klaus Schumacher, und "Leben mit Krebs" am 21. April 2012 zum Informationstag ins Sankt Augustiner Rathaus ein.

Los geht es um 10 Uhr mit der Begrüßung. Anschließend bieten wir Vorträge zur Bedeutung der Vorsorge, zur Diagnostik, Operation und medikamentösen Therapie von Darm- und Prostatakrebs, zur Wiedererkrankung sowie zur Schmerztherapie. Als Referenten konnten wir PD Dr. Peter Kurschat, Oberarzt an der Uni-Klinik Köln, Prof. Dr. Michael Schepke von der Helios Klinik Siegburg, Prof. Dr. Roland Vorreuther und Prof. Dr. Yon-Dschun Ko von den Evangelischen Kilinken Bonn, Dr. Katri Elina Clemens von der Robert-Janker-Klinik, Dr. György Irmey, Ärztl. Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr sowie Dr. Franz-Josef Heidgen und Dr. Stefan Fronhoffs von der Onkologischen Gemeinschaftspraxis aus Siegburg gewinnen. Im Anschluss an die jeweiligen Vorträge gibt es Gelegenheit für Fragen und Diskussionen.

Neben den Vorträgen bieten wir Workshops an, die praktische Hilfen bei Lymphödemen (Physiotherapeut Jakob Wiens), zu Krebs und Ernährung (Dipl.-Ernährungsberaterin/DGE Elke Schaar) sowie eine Einführung in die Entspannung (Entspannungstherapeutin Alwine Marder) an.

Im Foyer werden darüber hinaus verschiedene Informationsstände das vielfältige Angebot erweitern.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Genauere Informationen zu Zeiten, Räumen, Referenten und weiteren Angeboten finden Sie auf unseren Internetseiten sowie dem Flyer zum Krebsinformationstag.

Grußwort

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

neben der optimalen medizinischen Versorgung des Tumorpatienten gehören zur ganzheitlichen Behandlung auch die psychoonkologische Betreuung, die Steigerung der Bewegung im Rahmen der Möglichkeiten und die Ernährung. Die Ernährung ist ein wichtiger Teil des therapeutischen Konzeptes onkologischer Patienten. Aus eigener langjähriger Erfahrung kann ich sagen, dass viele Tumorpatienten das Ausmaß einer bestehenden Ernährungsstörung unterschätzen und meist viel zu spät professionelle Hilfe suchen.



Elke Schaar ist Diplom-Ernährungsberaterin und arbeitet seit vielen Jahren mit Krebspatientinnen.

Zwar wird durch die Medien zum Thema Krebs und Ernährung eine Fülle von Informationen angeboten, oft aber mit widersprüchlichen Aussagen und manchmal auch mit gefährlichen Nebenwirkungen für den Erkrankten. Dabei kann eine mit dem Patienten abgestimmte Ernährungsweise die Behandlung und den Verlauf der Krankheit positiv beeinflussen und erheblich zur Verbesserung des Allgemeinzustandes und des Wohlbefindens beitragen.

Der Verein "Leben mit Krebs" trägt mit seinen Beratungsangeboten zum Wohl der Patienten im großen Maße bei. Seit mehreren Jahren werden auch die Kosten für die Ernährungsberatung vom Verein übernommen. So kann jeder Krebspatient das Angebot in Anspruch nehmen. Dafür möchte ich dem Verein meinen Dank aussprechen und ich wünsche mir auch in 2012 eine gute Zusammenarbeit von der vor allem die Patienten profitieren können.

Dem Verein wünsche ich weiterhin viel Erfolg und den ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern die nötige Kraft bei ihrer bedeutsamen Aufgabe.

Ihre

Elke Schaar

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

Rückblick

1. Siegburger Gesundheitstage

Schon früh am ersten Messetag, dem 21. Mai 2011, strömten zahlreiche Besucher in die Rhein-Sieg-Halle, wo etwa 100 Aussteller Informationen und Produkte rund um das Thema Gesundheit anboten.

„Leben mit Krebs“ präsentierte sich und seine Angebote am Stand der Onkologischen Gemeinschaftspraxis der Ärzte Hasan, Heidgen und Fronhoffs.

Im Rahmen der Gesundheitstage konnten wir eine breite Öffentlichkeit über „Leben mit Krebs“ und über unsere vielfältige Arbeit in der Region informieren. Darüber hinaus konnten wir auch anderen Gesundheitspartnern „Leben mit Krebs“ vorstellen und die Vernetzung besonders im Interesse der Betroffenen verbessern.

Werksbesichtigung bei Kanne

24 Mitglieder, Freunde und Förderer des Vereins „Leben mit Krebs“ starteten morgens am 19. Mai 2011 bei gutem Wetter zu einer Informationsfahrt Richtung Westfalen. Mit einem modernen Reisebus und ausgezeichnetem Fahrer erreichte die muntere Gruppe schon nach gut 2 Fahrtstunden das hübsche Hansestädtchen Lünen.

Versorgt mit Hinweisen zur Stadtgeschichte sowie einem Stadtplan mit Erklärungen zu einigen fußläufig erreichbaren Sehenswürdigkeiten erkundeten alle Teilnehmer die Innenstadt. Gut gelaunt setzten alle später die Tagesfahrt fort, denn um 14 Uhr wurden wir von Frau Westermann und Herrn Engelberts schon am Werkstor der Firma Kanne erwartet. Nach einer herzlichen Begrüßung durften wir alle uns erst einmal bei Kaffee und selbst gebackenem köstlichem Kuchen stärken. Natürlich standen auch Kanne Brottrunk und das eigene Quellwasser auf den Tischen zur Erfrischung bereit.



Die Reisegruppe vor dem Kanne-Werk in Selm.

Ausführlich erklärte uns der Geschäftsführer später das Kanne Konzept und die Entstehung des inzwischen fast weltweit bekannten Brottrunks. Die Werksbesichtigung war für alle hoch interessant, denn von der Steinmühle über das Backhaus, die Produktionshalle und die Getreidesilos wurde alles gezeigt und sehr viel dazu erklärt.

Beschenkt mit einigen Produktproben und einem interessanten Buch ging es dann nach einem sehr schönen und informativen Nachmittag zurück ins Rheinland.

Sommerlicher Informationsaustausch

Zu Gegrilltem, Salaten und vielen Interessanten Gesprächen trafen sich am 1. Juli etwa 60 Mitglieder und Freunde von „Leben mit Krebs“ in der Siegburger Kleingartenanlage Rossbonnen.

Auch Sankt Augustins Bürgermeister Klaus Schumacher nutzte die Gelegenheit mit vielen Gästen zu sprechen.



v.l.n.r.: Silvia Klein, Hubert Marder, Ingrid Schürheck, Christian Deppe, Christa Alioschat und Bürgermeister Klaus Schumacher

4. Lucia Tag

Auch in 2011 zündete der Schirmherr und Siegburgs Bürgermeister Franz Huhn wieder gemeinsam mit „Leben mit Krebs“ die als Symbol gedachten 49 Kerzen für die Frauen an, die in Deutschland täglich an Brustkrebs sterben. Musikalisch begleitete diesmal der Madrigal Chor die Veranstaltung. PD Dr. Matthias Warm, Leiter des Brustzentrums Köln-Holweide, informierte in seinem Vortrag über operative Behandlungsmethoden und aktuelle Entwicklungen bei Brustkrebs.

Auch die Seele braucht Hilfe

Prof. Dr. phil. Joachim Weis, Leiter der psychosozialen Abteilung der Klinik für Tumorbologie an der Universität Freiburg, kam am 8. November auf Einladung von „Leben mit Krebs“ nach Siegburg.

Im großen Ratssaal der Stadt sprach er zu den Zuhörern, unter denen sich auch viele Angehörige von Betroffenen befanden, über die Auswirkungen einer Krebserkrankung auf die Psyche und das soziale Umfeld: „Sich professionelle Hilfe zu holen, ist nicht selbstverständlich. Leider glauben immer noch zu viele Krebspatienten, sie müssten sich „nur“ zusammenreißen und alles alleine durchstehen. Niemand muss das. Holen Sie sich so früh wie möglich psychoonkologische Unterstützung, um sich selbst und ihre Familie zu entlasten“

Psychoonkologen können in Lebenskrisen, hervorgerufen durch die Erkrankung, durch intensive Gespräche den Leidensdruck mindern. Sie nehmen sich Zeit für Erkrankte und Angehörige und hören zu. Das beruhigt und entlastet zugleich.

Gesund aber Betroffen

Erfahrungsaustausch für Angehörige

Mit der Diagnose Krebs beginnt für Patienten und Angehörige ein neuer Lebensabschnitt.

Krebs ist eine Erkrankung, die das Leben sehr verändert und vielfältige Gefühle und Reaktionen mit sich bringt. Nicht nur der Patient ist betroffen, sondern auch die ihm nahestehenden Menschen - der Partner, die Familie und Freunde. Angehörige fühlen sich oft überfordert und wissen nicht, wie sie dem Erkrankten am besten helfen können.

Nicht alle Erkrankten schaffen es aus eigener Kraft aus dieser Lebenskrise heraus zu kommen.

Daher bieten wir Angehörigen von Krebsbetroffenen ab Februar jeden 2. Donnerstag im Monat von 18 bis 19.30 Uhr einen offenen Erfahrungsaustausch und Gespräche an. Dipl.-Psychologin Christiane Karlowsky leitet den monatlichen Gesprächskreis in der Cafeteria der AOK Rheinland/Hamburg in Siegburg (Theodor-Heuss-Straße 1). Das Angebot ist für Sie selbstverständlich kostenlos. Eine Anmeldung hierzu ist nicht erforderlich.

Ernährungstherapie

Kostenlose Erstberatung

Die Ernährung gehört zu den wichtigen Themen in der Tumorthherapie und ist ein Teil des therapeutischen Konzepts.



Viele Tumorpatienten unterschätzen das Ausmaß einer bestehenden Ernährungsstörung und suchen meist viel zu spät professionelle

Hilfe. Oftmals kann eine mit dem Patienten abgestimmte Ernährung die Behandlung unterstützen und erheblich zur Verbesserung des Allgemeinzustandes beitragen.

Elke Schaar, Dipl.-Ernährungsberaterin/DGE, steht jeden 1. Montag im Monat von 15.30 bis 16.30 Uhr für ein Erstgespräch zur Verfügung.

Die Ärzte der onkologischen Gemeinschaftspraxis Dres. Hasan, Heidgen und Fronhoffs stellen für dieses Angebot in ihrer neu gestalteten Praxis in der Humperdinckstraße 10 - 12 in Siegburg einen Raum zur Verfügung.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Kosten übernimmt „Leben mit Krebs“ für Sie.

Malen und Sprechen

Bilder für die Seele

Da die Teilnehmerinnen letztes Jahr so begeistert waren, bieten wir auch dieses Jahr drei eintägige Mal-Workshops unter der Anleitung von Dipl.-Psychologin Christa Roeben und Kunstpädagogin Monika Naußed-Sawallisch an.



Monika Naußed-Sawallisch (1. v.l.) malt und zeichnet schon seit Jahren mit Krebsbetroffenen.

Betroffene malen und verleihen dem Ausdruck, was sie empfinden. In der Gruppe gibt es anschließend die Möglichkeit sich über die entstandenen Werke und über die Gefühle bei der Entstehung auszutauschen. So werden aus Bildern Brücken zur Sprache. Termine sind 13.02., 12.03. oder 16.04.2012. Alle weiteren Informationen und Anmeldung bei Christa Alioschat, Tel. 02241/381020 (abends).

Gemüse und Mehr

Gesünder kochen und essen

An drei Abenden kocht Uschi Hill gemeinsam mit Ihnen Leckeres und Gesundes. Wie der Titel vermuten lässt, stehen dabei Gemüse und nicht-fleischliche Zutaten im Vordergrund.

Termine sind 14.03., 25.04. und 30.05. jeweils von 17.00 bis 20.00 Uhr.

Informationen und Anmeldung bei Uschi Hill, Tel. 02241/1274076.

Die Kursgebühr beträgt für Mitglieder 15 Euro, für Nichtmitglieder 24 Euro.

Dauer-Termine

jeden 1. Montag im Monat ab 15.30 Uhr

Ernährungsberatung

in der *onkologischen Praxisgemeinschaft Dres. Hasan et al.*
(Humperdinckstr. 10-14, 53721 Siegburg)

Leitung: Dipl.-Ernährungsberaterin Elke Schaar (DGE)

jeden 1. Dienstag im Monat von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

offener Erfahrungsaustausch für Betroffene mit ärztlicher Begleitung

in der *onkologischen Praxisgemeinschaft Dres. Hasan et al.*
(Humperdinckstr. 10-14, 53721 Siegburg)

jeden 2. Donnerstag im Monat von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

offener Erfahrungsaustausch für Angehörige

in der *Cafeteria der AOK Rheinland/Hamburg*
(Theodor-Heuss-Straße 1, 53721 Siegburg)

Leitung: Dipl.-Psychologin Christiane Karlowsky

an jedem 2. Samstag 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

jeden 3. Dienstag im Monat

Wandern in freier Natur

Informationen und Anmeldung bei Marianne Krawczyk,

Tel. 02241/67458

jeden 3. Freitag im Monat um 15.00 Uhr

Einführung in verschiedene Entspannungstechniken

in der *onkologischen Praxisgemeinschaft Dres. Hasan et al.*
(Humperdinckstraße 10-14, 53721 Siegburg)

Leitung: Alwine Marder

Helpen Sie uns Helfen

Werden Sie Mitglied oder unterstützen Sie uns

„Leben mit Krebs“ ist ein gemeinnütziger eingetragener Verein und finanziert seine vielfältigen Angebote durch Mitgliedsbeiträge und Spenden.

Wenn auch Sie uns und Krebsbetroffenen helfen wollen, dann werden Sie Mitglied bei „Leben mit Krebs“ oder unterstützen Sie unsere Arbeit durch eine Spende.

Unsere Spendenkonten:

Verein Leben mit Krebs e.V.

Kreissparkasse Köln oder Sparda-Bank West eG

BLZ: 370 502 99

BLZ: 370 605 90

Konto-Nr.: 1210111

Konto-Nr.: 4537300

Spenden an Leben mit Krebs sind steuerlich absetzbar. Auf Wunsch erhalten Sie eine Zuwendungsbescheinigung für Ihre Steuererklärung.

weitere Termine

03.02.; 11.5.; 3.8. oder 9.11. um 14.00 Uhr

Freude am Leben - Pflege und Schminktipp für Frauen in der Therapie

ein Angebot in Kooperation mit der DKMS-LIFE

Anmeldung: Ilse Baumann, Tel.: 02241/61823

13.2.; 12.3. oder 16.4.

Malen und Sprechen – Bilder für die Seele

Leitung: Dipl.-Psychologin Christa Roeben und

Kunstpädagogin Monika Naußed-Sawallisch

Informationen und Anmeldung bei Christa Alioschat,

Tel. 02241/381020 (abends)

14.03., 25.04 und 30.05.2012 von 17.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Gemüse und Mehr - Kochen mit Uschi Hill

im *Schulzentrum Neuenhof (Zeithstraße 72, 53721 Siegburg)*

Anmeldung bei Uschi Hill, Tel. 02241/1274076

Kursgebühr für Mitglieder 15 Euro; Nichtmitglieder

24 Euro.

21.4.2012 von 10.00 Uhr bis 15.30 Uhr

Krebsinformationstag: Wissen macht mutiger!

im *Rathaus der Stadt Sankt Augustin*

(Markt 1, 53757 Sankt Augustin)

Informationen: Ingrid Schürheck, Tel.: 02241/315330

15.06.2012 ab 18.00 Uhr

Sommerlicher Informationsabend für Mitglieder, Freunde und Förderer

im *Pfarrheim St. Josef* auf dem Brückberg,

(Aggerstraße 116, 53721 Siegburg)

26.10.2012 um 18.00 Uhr

Ökumenische Andacht

in der *Herz Jesu Kapelle* an der *Helios Klinik*

(Ringstraße 49, 53721 Siegburg)

Seminartage im Kloster

Kraftquellen im Alltag

Informationen: Ingrid Schürheck, Tel.: 02241/315330 oder

Silvia Klein, Tel. 02241/2516636

Herbstvorträge 2012

die genauen Termine und Themen werden rechtzeitig bekanntgegeben.

November 2012

ordentliche Mitgliederversammlung

mit Neuwahl des Vorstandes

im *Henry-Dunant-Haus (Alleestraße 28, 53721 Siegburg)*

Alle Mitglieder werden fristgerecht schriftlich eingeladen.

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