



# Newsletter I/2014

Neuigkeiten Rund um Leben mit Krebs e.V.

[www.lebenmitkrebs-rsk.de](http://www.lebenmitkrebs-rsk.de)

## Inhalt

Grüßwort

Verstärkung

Fast-Track-Chirurgie

Rückblick und Aktuelles

Termine

## Verstärkung

### Mitgliederzuwachs

Der Verein startete in seinem Gründungsjahr 2003 mit 23 Mitgliedern. Zehn Jahre später, unterstützen 106 Mitglieder die Arbeit und Ziele des Vereins für Krebsbetroffene, Angehörige und Nichtbetroffene. An sie alle richten sich unsere vielfältigen Angebote.

Wir freuen uns stets über Mitgliederzuwachs. Alleine im Jubiläumsjahr 2013 konnten wir 17 neue Mitglieder begrüßen. Besonders freuen wir uns, wenn wir Menschen begeistern können, uns aktiv in unserem Engagement zu unterstützen!

Mit Dagmar Gerhards, die als erfahrene Journalistin seit dem Frühsommer 2013 unsere Pressearbeit übernommen hat, und Gabriele Knoop, die den Siegburger Gesprächskreis leitet und sich in der Betreuung Betroffener engagiert, konnten wir unser ehrenamtliches Team wunderbar ergänzen.

Dass unsere Arbeit auch von öffentlichen Stellen in ihrer Gemeinnützigkeit anerkannt und unterstützt wird, bestätigt uns darin, unser Wirken mit gleichem Elan und Esprit auch in 2014 fortzusetzen. Wir sind uns sicher, auch künftig neue Mitglieder und Förderer begrüßen zu können, die durch Spenden die Arbeit des Vereins unterstützen.

### Unser professionelles Gesprächsangebot - für Betroffene und Angehörige - mit Dipl.-Psych. Christiane Karlowsky



Die Gespräche werden im Besprechungsraum in der onkologischen Gemeinschaftspraxis Dres. Hasan, Heidgen und Fronhoffs, Humperdinckstraße 10-14 in Siegburg durchgeführt. Die Teilnahme an diesem Angebot ist für Sie kostenlos!

Terminvereinbarung unter: 0160/91 28 07 69

## Grüßwort

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



PD Dr. med.  
Joachim K. Seifert

Krebserkrankungen des Dick- und Enddarmes sind die führenden Krebserkrankungen in Deutschland, wenn man Frauen und Männer gemeinsam betrachtet.

Eine besondere Chance liegt hier in der Vorsorgekoloskopie, die ab dem 55. Lebensjahr von der Krankenkasse bezahlt wird. Mit dieser Darmspiegelung lassen sich auch Krebsvorstufen wie Polypen erkennen und gleich entfernen und somit die Entstehung von Darmkrebs verhindern. Auch wenn bereits die Diagnose Darmkrebs vorliegt, gibt es in den meisten Fällen sehr gute Behandlungsmöglichkeiten und oft eine hohe Heilungschance. Entscheidend für die optimale Behandlung der Patienten ist eine enge Zusammenarbeit aller Beteiligten Berufsgruppen. Hier sind im ärztlichen Bereich insbesondere Gastroenterologen, Internisten, Bauchchirurgen, Strahlentherapeuten, Radiologen, Onkologen und Pathologen beteiligt, in besonderen Fällen auch Gynäkologen oder Urologen. Auch bei der Pflege sind besondere Kenntnisse in der Behandlung von Krebspatienten wichtig. Nach einer Operation, die in vielen Fällen entscheidender Teil der Behandlung ist, kann eine vielfältige Palette unterstützender Angebote den Heilungsverlauf günstig beeinflussen, wie Psychoonkologie, Ernährungsberatung, Stomatherapie oder Reha-Überleitung. Diese vielen Berufsgruppen in sinnvoller Form koordiniert dem Patienten anbieten zu können ist eine komplexe Aufgabe, die optimale Koordination und die Bereitschaft aller, sich den Belangen des Patienten unterzuordnen, erfordert.

Um dies zu gewährleisten haben sich alle Behandlungspartner in Siegburg zu einem von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifizierten Darmzentrum zusammengeschlossen.

Nachdem die Akutbehandlung abgeschlossen ist bleiben trotzdem für Betroffene oft Fragen offen. Der Verein „Leben mit Krebs“ trägt mit seinen Beratungsangeboten zum Wohl der Patienten im großen Maße bei. Seit mehreren Jahren werden z.B. auch die Kosten für eine Ernährungsberatung vom Verein übernommen. Aber auch in vielen anderen Lebensbereichen ist der Austausch mit anderen Krebskranken oft hilfreich und stärkend.

Für die gute und enge Zusammenarbeit möchte ich dem Verein meinen Dank aussprechen und ich wünsche mir dies auch in 2014 in der bewährten Form weiterführen zu können, von der die Patienten erheblich profitieren.

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

Ihr PD Dr. med. Joachim K. Seifert

Informationen über „Leben mit Krebs“ e.V. erhalten Sie bei Ingrid Schürheck (02241/315330)  
und unter: [www.lebenmitkrebs-rsk.de](http://www.lebenmitkrebs-rsk.de)

## Fast-Track-Chirurgie

### Der schnelle Weg zur Gesundheit

Operationen am Dickdarm sind relativ häufig notwendig und rangieren an der Häufigkeit im Gebiet der Organchirurgie gleich hinter den Operationen bei Hernien, an der Gallenblase und an der Schilddrüse. Ein häufiger Grund für derartige Operationen ist Darmkrebs, aber auch Darmdivertikel, akute oder chronische Darmentzündungen, Durchblutungsstörungen oder Verletzungen können eine Darmoperation bedingen.

Früher war damit meist ein Krankenhausaufenthalt von mindestens 2-3 Wochen verbunden. Dies insbesondere, weil man glaubte, daß ein geleerter, „sauberer“ Darm und eine möglichst lange Nahrungskarenz auch nach der Operation notwendig für eine gute Heilung der Nahtverbindung am Darm wären. Zusätzlich haben althergebrachte Operations- und Narkoseverfahren oft eine Darmlähmung nach der Operation verursacht, was dann den Kostaufbau nach der Operation entsprechend verlangsamt hat.

Mit Hilfe des sogenannten Fast-track-Konzeptes („Schnelle Schiene“) kann heute eine wesentlich kürzere und schonendere Phase rund um eine Darmoperation erzielt werden, die sich derart gestaltet, dass das normale Befinden des Patienten und die Darmfunktion um die Operation herum nicht unterbrochen, sondern möglichst störungsfrei aufrecht erhalten wird.

Neue Erkenntnisse zeigen, dass um die Operation herum z.B. eine Insulinresistenz oder Abgeschlagenheit oder Darmträgheit nicht als natürlich hingenommen oder akzeptiert werden müssen, sondern heute vermeidbar bzw. therapierbar sind. Aus diesem Wissen leiten sich die im Folgenden kurz beschriebenen wesentlichen Punkte ab, die das Programm beinhaltet:

Nahrungsaufnahme und Flüssigkeitsaufnahme bis kurz vor die Operation.

Verzicht auf aufwendige und belastende Abführmaßnahmen.

Optimiertes Narkoseverfahren, zusätzlich begleitende Rückenmarksanästhesie mit idealer postoperativer Schmerzkontrolle (sogenannte Periduralanaesthesie)

Optimierte Operation: Wenn möglich minimalinvasiver Zugangsweg und Verzicht auf Schläuche, wie Drainagen, Magenschlauch oder Blasenkatheter über den Operationszeitraum hinaus.

Mobilisierung bereits kurz nach der Operation noch am Operationstag

Sofortiger oraler Kostaufbau, insbesondere Flüssigkeitszufuhr durch Trinken und flüssige Nahrung bereits am Operationstag.

Durch diese Maßnahmen kann oft erreicht werden, daß die normale Darmfunktion bereits nach wenigen Tagen wieder hergestellt ist und insbesondere Patienten, die keine schwerwiegenden Begleiterkrankungen haben oft schon 3-5 Tage nach der Operation das Krankenhaus verlassen können.

Zusätzlich wird durch schnellere Mobilität und Ernährung der Patienten das Auftreten von allgemeinen internistischen Komplikationen, wie Thrombosen, Lungen-Embolien, Lungenentzündungen und Herzproblemen reduziert, ohne daß operationsspezifische Komplikationen, wie Wundinfektionen, Entzündungen im Bauchraum oder Heilungsstörungen der Darmnaht zunehmen würden.

Insgesamt kann durch das Fast-track-Konzept eine wesentlich risikoärmere, kürzere und schonendere

Behandlung von einem Großteil der Patienten, die eine Darmoperation benötigen erreicht werden.

Von: PD Dr. med. Joachim K. Seifert  
Chirurg und Visceralchirurg,  
Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Visceralchirurgie  
am HELIOS-Klinikum Siegburg und Leiter des Darmkrebszentrums.



Das Fast-track-Konzept soll Ihre möglichst schnelle Erholung nach der Operation gewährleisten.

Durch eine standardisierte Abfolge von Maßnahmen (Fast-track-Programm) sollen die Heilungskräfte gefördert und eine sogenannte geordnete Selbstregulierung erreicht werden.

## Rückblick und Aktuelles

### 10 Jahre Leben mit Krebs

Mit verschiedenen Veranstaltungen begann 2013 unser zehnjähriges Vereinsjubiläum. Die Höhepunkte waren sicherlich der Abend mit Konrad Beikircher in der ausverkauften Rhein-Sieg-Halle und einer Vernissage im März.

Dort präsentierten 20 Krebsbetroffene Künstlerinnen ihre Bilder, die ihnen als "Brücke zur Sprache" dienen. Über 100 Besucher kamen zur festlichen Eröffnung durch den Schirmherrn, Landrat Frithjof Kühn.



### Geheilt aber nicht gesund

„Ich bin geheilt – fühle mich aber nicht gesund!“ PD Dr. Jens Ulrich Ruffer, Vorsitzender der Deutschen Fatigue Gesellschaft. Mehr als 80 interessierte Besucher waren in die Cafeteria der AOK Rheinland/Hamburg nach Siegburg gekommen, um unter anderem zu erfahren, wie sie mit den Einschränkungen einer Chemo- und/oder Strahlenbehandlung weiter leben können.

„Mit dem Diagnoseschock beginnt eine Odyssee“, sprach Ruffer vielen Besuchern aus der Seele. Auf die Patienten komme eine große Verunsicherung zu, die einen desorientiert mache. Einige der Besucher beklagten, dass Ärzte in der Regel immer wieder in ihrer eigenen Sprache mit den Betroffenen reden, man sie deshalb nicht verstehe sowie,



PD Dr. Jens Ulrich Ruffer (re.) und Arno Margraf

dass sie während ihrer Therapiezeit immer wieder anderen Ärzten gegenüber saßen. Als ernstzunehmendes Problem kommt hinzu, dass das Umfeld nach der Therapie erwarte, dass wieder alles so wie früher weiter gehe. Doch dem sei nicht so, im Gegenteil, wie Patienten berichteten. Betroffene fühlen sich weiterhin müde, ausgelaugt und antriebslos. Jeder fünfte bis sechste Krebspatient klagt auch ein Jahr

nach Behandlungsende über eine starke Erschöpfung. Fragen hierzu und viele weitere beantworteten Dr. Ruffer und sein Co-Referent Hypnotherapeut Arno Margraf in ihrem sehr interessanten und lebendigen Vortrag.

### Lebensbalance und Selbsthypnose

Was diese beiden Begriffe mit einander verbindet, zeigt Arno Margraf in einem Workshop mit Übungen am Samstag, dem 15. März 2014.

Er erklärt den Teilnehmern den Umgang mit der natürlichen Fähigkeit des Menschen, sich in Trance zu begeben. Dabei können sie tief entspannen und sich selbst besser wahrnehmen.

Anmeldungen zu diesem Vortrag mit Übungen bei Ingrid Schürheck, Tel. 02241-315330

### Patientinnentag 2014

Nach den beiden erfolgreichen Krebsinformationstagen 2012 und im vergangenen Jahr, haben wir uns entschlossen, auch in 2014 einen Patientinnentag zu veranstalten:

Am 29. März 2014 bieten wir "Rund um Brustkrebs und andere gynäkologische Tumore" Vorträge und Workshops an. Dazu laden wir gemeinsam mit Schirmherrn Bürgermeister Klaus Schumacher ins Rathaus der Stadt Sankt Augustin ein.

### Sechs Stufen der Prävention

Am 09. April 2014 zeigt Dr. Erika Helene, Ayurvedische Ärztin und Heilpraktikerin aus Bad Neuenahr, dass "Ein Gramm Prävention besser ist als ein Pfund Heilung". Nach ayurvedischer Wissenschaft entwickelt sich eine Krankheit immer in sechs Stufen. Dr. Helene erklärt in ihrem Vortrag das Verstehen von Körpersignalen und was man tun kann, um Krankheiten vorzubeugen.

### Seminartage im Kloster

Standen 2013 "Resilienz" und "Kraftquellen im Alltag" im Fokus unserer Klosterseminare, sind es dieses Jahr "Akzeptanz und Achtsamkeit". Neben intensiver und wohltuender Seminararbeit bleibt Zeit für Spaziergänge in der schönen Natur und fröhliche Stunden.



Teilnehmerinnen 2013 mit Dr. Dr. Sibylle Roskothen (3.v.l.)

## regelmäßige Angebote

### 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 mit ärztlicher Begleitung*

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

Leitung: Gabriele Knoop, Tel.: 02246/912266

### jeden 2. Samstag im Monat von 10.30 Uhr bis 12.00 Uhr

*offener Gesprächskreis*

im *Club am Rathaus (Markt 1, 53757 Sankt Augustin)*

Leitung: Silvia Klein, Tel.: 02241/2516636

### 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, Tel.: 02241/334933

## aktuelle Termine

### 31.01.; 25.04.; 25.07. oder 07.11.2014 um 14.00 Uhr

*Freude am Leben - Pflege und Schminktipp in der Therapie*

ein Angebot in Kooperation mit der DKMS-LIFE

Anmeldung bei Ilse Baumann, Tel.: 02241/61823

### 12.03.; 24.05. oder 25.06.2014 von 17.00 Uhr bis 20.00 Uhr

*Kochabende: Zeit für Genuss*

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

Anmeldung bei Uschi Hill, Tel.: 02241/1274076

### 15.03.2014 von 11.00 Uhr bis 13.00 Uhr

*Vortrag und Übungen:*

*Mit Selbsthypnose zu besserer Lebensbalance*

Leitung: Arno Margraf

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

Anmeldung bei Ingrid Schürheck, Tel.: 02241/315330

### 19.03.2014 um 18.30 Uhr

*Ordentliche Mitgliederversammlung*

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

### 22.03.2014 von 10.00 Uhr bis 15.00 Uhr

*Seminartag: Gegen den Schatten der Angst*

Leitung: Dr. Dr. Sibylle Roskothen

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

Anmeldung bei Ute Berger, Tel.: 02241/9388981

### 29.03.2014 von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr

*Informationsveranstaltung zu Brustkrebs und gynäkologischen Tumoren: Wissen macht mutiger!*

im *Rathaus der Stadt Sankt Augustin (Markt 1, 53757 Sankt Augustin)*

Informationen bei Ingrid Schürheck, Tel.: 02241/315330

### 05.04.; 12.04. und 03.05.2014 von 10.30 Uhr bis 13.30 Uhr

*Malen und Sprechen - Bilder für die Seele*

Leitung: Dipl.-Psych. Christa Roeben und Kunsttherapeutin

Karola Gnielka

im *Atelier des Stadtmuseums (Markt 46, 53721 Siegburg)*

Informationen und Anmeldung bei Christa Roeben,

Tel.: 0228/473840

### 09.04.2014 um 18.00 Uhr

*Vortragsabend: Die sechs Stufen der Prävention*

mit: Dr. Erika Helene, Ayurvedische Ärztin & Heilpraktikerin

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

### 15.05. bis 17.05.2014

*Mehrtagesseminar: Akzeptanz und Achtsamkeit*

mit: Dipl.-Psych. Cornelia Hartmann

im *Kloster Springiersbach*

Informationen und Anmeldung bei Silvia Klein,

Tel.: 02241/2516636

### 20.06.2013 ab 18.00 Uhr

*Sommerlicher Informationsabend für Mitglieder, Freunde und Förderer*

im *Pfarrsaal der Evangelischen Erlöserkirche*

*(Jahnstraße 4, 53721 Siegburg)*

### 23.10. bis 25.10.2014

*Mehrtagesseminar: Achtsamkeit*

mit: Dr. Dr. Sibylle Roskothen

im *Aloysia Löwenfels Haus in Dernbach*

Informationen und Anmeldung bei Ingrid Schürheck,

Tel.: 02241/315330

### 07.11.2014 um 17.30 Uhr

*Ökumenische Andacht*

*unter Mitwirkung des Kirchenchors Cäcila, Sankt Augustin*

in der *Herz Jesu Kapelle am Helios Klinikum*

*(Ringstraße 49, 53721 Siegburg)*

Zu allen Seminaren und Workshops ist eine  
Vor Anmeldung erforderlich.

Terminänderungen sind möglich und werden in der Presse und  
im Internet bekannt gemacht.

**Eine aktuelle Übersicht über unsere  
Angebote und die Termine finden Sie  
unter:**

**[www.lebenmitkrebs-rsk.de](http://www.lebenmitkrebs-rsk.de)**

### Verein Leben mit Krebs e.V.

Kreissparkasse Köln

BLZ: 370 502 99

Konto-Nr: 1 21 011 1

IBAN: DE29370502990001028382

BIC: COKS DE 33

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