



Newsletter 1/2015

Neuigkeiten rund um "Leben mit Krebs e.V."

Inhalt

- ☀️ Grußwort
- ☀️ Komplementäre Behandlungsmethoden
- ☀️ Rückblick & Ausblick
- ☀️ Regelmäßige Angebote

Grußwort

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

rückblickend auf mehr als 30 Jahre Erfahrung in experimenteller Krebsforschung und klinischer Krebstherapie an der Kölner Uniklinik möchte ich allen Krebspatienten/innen signalisieren:

- ☀️ Das Wissen um Vorbeugung von Krebserkrankungen hat sich enorm erweitert. Deren Kenntnisnahme und deren Umsetzung durch die Bevölkerung ist allerdings nach wie vor verbesserungsbedürftig. Eine effektive Vorbeugung könnte die Mehrzahl aller Krebserkrankungen verhindern!
- ☀️ Das Wissen um die Bedeutung der Vorsorge (Früherkennung) von Krebserkrankungen wird seit geraumer Zeit flächendeckend verbreitet, ohne dass es von der Bevölkerung hinreichend in Anspruch genommen wird. Hier scheint Handlungsbedarf angezeigt.
- ☀️ Das Wissen um die Therapie von Krebserkrankungen hat sich um Quantensprünge erweitert. Das therapeutische Spektrum von Standardbehandlungen und komplementärmedizinischer Behandlung ist kurativ für die Mehrzahl aller Krebserkrankungen.

Krebsvorbeugung sowie Krebsvorsorge und die Möglichkeiten der Umsetzung gehen uns alle an. Die Suche nach kompetenten Ansprechpartnern für medizinische oder Lebensstil betreffende Fragen gestaltet sich meist schwierig. Onkologe und Hausarzt beschränken sich in der Regel auf den Rat „ganz normal (weiter) zu leben“. Dieser ärztliche Hinweis erfüllt krebserkrankte Patienten eher mit Skepsis.



Ihr Josef Beuth

Die vielen Ratschläge von Familienangehörigen und Freunden sind gut gemeint. Die der selbst ernannten Spezialisten sind in den allermeisten Fällen ausschließlich Werbestrategien ohne diagnostischen und therapeutischen Nutzen. Ein gesundes Misstrauen ist unbedingt angezeigt!

Bin völlig meiner Meinung

„Leben mit Krebs e.V.“ holt Konrad Beikircher wieder einmal nach Siegburg. Der gebürtige Südtiroler und rheinische Kabarettist tritt am Samstag, 14. März, mit seinem neuen Programm „Bin völlig meiner Meinung“ in der Rhein-Sieg-Halle auf. Auf einer Pressekonferenz mit Siegburgs Bürgermeister Franz Huhn und der Vereinsvorsitzenden Ingrid Schürheck betonte er, warum der Reinerlös für den Verein bestimmt ist: „Ich kenne Ingrid Schürheck und ihr Engagement für Krebskranke u. Angehörige seit 1995. Mir imponiert diese Arbeit, die Atmosphäre unter den Betroffenen. Sie alle wissen, dass die Diagnose Krebs nicht mehr das absolute Todesurteil ist.“ Ingrid Schürheck sprach von einem „alten Mitstreiter, der immer wieder nach Siegburg kommt, weil er hinter der Idee des Vereins steht“. Ihm sei es wichtig, mit seinem Auftritt zu zeigen, dass sich Krankheit und fröhliche Momente nicht ausschließen. „Wir können auch lachen, trotz der dunklen Prognose.“



Über sein neues Programm verriet Beikircher: „Ich nehme keine Rücksichten mehr, ich bin völlig meiner Meinung. Die aber teile ich Ihnen mit, eja!, worum es geht und überhaupt Dinge aus dem Leben.“

Karten für den Abend (Einlass ab 18:00 Uhr, Beginn 20:00 Uhr) gibt es in allen bekannten Vorverkaufsstellen, der Tourist-Information im ICE-Bahnhof Siegburg, im Stadtmuseum Siegburg oder am Kartentelefon 02405 / 408 60.

Brauchen Sie Hilfe?



Dipl. Psych. **Christiane Karlowsky**
Mobil **0160 / 912 807 69**



Dipl. Psych. **Susanne Sonnabend**
Telefon **02241 / 187 314**



Newsletter 1/2015

Neuigkeiten rund um "Leben mit Krebs e.V."



Komplementäre Behandlungsmethoden bei Krebserkrankungen

von Prof. Dr. Josef Beuth, Uniklinik Köln

Komplementäre Behandlungsmethoden

Krebserkrankungen erfordern diagnostische und therapeutische Maßnahmen, die auf Qualität und Unbedenklichkeit geprüft sind und deren Wirksamkeit belegt ist. Dementsprechend haben sich Operation, Chemo-, Strahlen-, Antikörper- und Hormontherapie als Standardtherapien bewährt.

Komplementärmedizinische Maßnahmen sollen die Standardtherapien optimieren. Sie können, bei entsprechender Indikation, Nebenwirkungen der Standardtherapien reduzieren bzw. verhindern und somit die Lebensqualität stabilisieren.

Neben Ernährungsoptimierung, körperlicher Aktivität und psychoonkologischer/psychosozialer Betreuung sind die nachfolgenden Maßnahmen wirksamkeitsgeprüft.

Achtung: Die Absprache mit dem behandelnden Arzt ist unerlässlich.

Selentherapie

Selen ist als Spurenelement lebensnotwendig und kommt in Lebensmitteln vor, z. B. in Fisch, Fleisch, Vollkorn, Hülsenfrüchten sowie Nüssen. Kontrollierte klinische Studien zeigten, dass die komplementäre Selentherapie Nebenwirkungen von Chemo-/Strahlentherapie reduzieren kann, was zur Verbesserung der Lebensqualität beiträgt.

Enzymtherapie

Bromelain und Papain (aus Ananas und Papaya) sind pflanzliche, Eiweiß spaltende Enzyme, deren naturheilkundliche Bedeutung seit langem bekannt ist. Für definierte Enzyme bzw. Enzymgemische wurden experimentelle Wirkungen aufgezeigt. Ferner liegen klinische Untersuchungen für standardisierte Einzelenzyme sowie Enzymgemische vor, die einen Einfluss der Therapie auf Immunitätslage und Lebensqualität aufzeigen. Diese Untersuchungen fanden wissenschaftliche Bestätigung in klinischen Studien.

Selen-Enzym-Linsenextrakt Therapie

Klinische Untersuchungen zeigten einen Nutzen der komplementärmedizinischen Behandlung mit einer Kombination aus Na-Selenit, pflanzlichen Enzymen (aus Ananas und Papaya) und Linsenextrakt bei Brustkrebspatientinnen, die sich einer adjuvanten Chemo-, Strahlen- und/oder Hormontherapie unterzogen. 309 Patientinnen wurden in zertifizierten Brustzentren gemäß Leitlinie behandelt. Patientinnen der Studiengruppe erhielten zusätzlich die erwähnte komplementärmedizinische Spezial-

kombination. Die Verträglichkeit der Chemo- und Strahlentherapie war in der Studiengruppe signifikant besser als in der Kontrollgruppe. In einer anderen klinischen Untersuchung wurden 680 Patientinnen antihormonell behandelt und erhielten für vier Wochen komplementär die Kombination aus Na-Selenit, pflanzlichen Enzymen und Linsenextrakt. Die Ausprägung der untersuchten Nebenwirkungen Gelenksbeschwerden und Schleimhauttrockenheit beserte sich signifikant.

Mikronährstoff Therapie

Mikronährstoffe (Vitamine, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe) sind in vielfältiger Weise an der Verhinderung von Krebserkrankungen beteiligt. So hemmen definierte Vitamine und Spurenelemente Entzündungsprozesse und die Aktivierung von krebserzeugenden Stoffen.

Misteltherapie

Die Misteltherapie erfolgt mit standardisierten Extrakten der anthroposophischen Therapierichtung oder mit phytotherapeutischen Extrakten. Die komplementäre Mistel-extrakttherapie hat sich in klinischen Studien bislang ausschließlich zur Verbesserung der Lebensqualität in der palliativen Therapie von Krebserkrankungen als wirksam erwiesen. Studien zu anderen Indikationen wiesen gravierende methodische Mängel auf und können dementsprechend den Wirksamkeitsnachweis nicht belegen.

Bei bösartigen systemischen Erkrankungen (u. a. Leukämien, Lymphome) sollten standardisierte Mistel-extrakte mangels kontrollierter klinischer Studien zur Unbedenklichkeit und Wirksamkeit nicht verabreicht werden.

Außenseiterverfahren

Zu warnen ist vor „alternativen Krebstherapien“ und Außenseiterverfahren, die nicht auf Qualität, Unbedenklichkeit und Wirksamkeit geprüft sind. Diese Verfahren werden z.T. aggressiv beworben und geben u. a. vor, erprobte Standardtherapien ersetzen zu können. Sie können für Betroffene lebensgefährlich sein.

Informationen über "Leben mit Krebs e.V." finden Sie:



1. Vorsitzende **Ingrid Schürheck**
Telefon **02241 / 315 330**



im Internet **www.lebenmitkrebs-rsk.de**



bei Facebook **www.facebook.com/lebenmitkrebs.rsk**



Newsletter 1/2015

Neuigkeiten rund um "Leben mit Krebs e.V."

Rückblick & Ausblick

Seminartage in Klöstern

Kraft schöpfen und neuen Mut finden – das war das Ziel zweier Seminarwochenenden in Klöstern, die der Verein „Leben mit Krebs“ unter dem Thema „Achtsamkeit und Akzeptanz“ im vergangenen Jahr unter der Leitung von Silvia Klein angeboten hat. Zunächst waren 14 Betroffene im Mai mit der Diplom-Psychologin Cornelia Hartmann im Karmeliter-Kloster Springiersbach zusammengekommen.



Im Oktober 2014 trafen sich elf Frauen im Aloysia Löwenfels Haus in Dernbach. Im Mittelpunkt dieser drei Tage stand ein Vortrag von Dr. Sybille Roskothen. „Leben mit Krebs e.V.“ wird auch dieses Jahr, wieder im Mai und Oktober, zwei Seminarwochenenden für Krebsbetroffene anbieten.

Gesprächskreis speziell für Männer

Nach drei Gesprächskreisen, die der Verein „Leben mit Krebs“ bisher anbietet und an dem in der Mehrzahl Frauen teilnehmen, gibt es ab dem neuen Jahr auch eine Runde nur für Männer. Ins Leben gerufen hat den Gesprächskreis Harald Scholz. Er ist selbst von der Krankheit betroffen. Das erste Treffen unter seiner Leitung findet am 15. Januar, 19:00 Uhr, in der Helios Klinik in Siegburg statt. Egal welche Krebserkrankung – jeder Mann ist gern gesehen. Scholz bietet die Treffen danach immer an jedem dritten Donnerstag im Monat an. Weitere Infos erteilt er unter 0176 / 909 344 20 oder per E-Mail an harald-scholz@gmx.net.



Begeisterung über das Foto-Shooting

Ein vom Verein gesponsertes Foto-Shooting hat Ute Berger, Leiterin des Gesprächskreises Sankt Augustin, so begeistert, dass sie es wieder machen würde. Fotograf Gerhard Zerbes hatte im Rahmen seines Projektes „Veränderung“ Aktfotos von mehreren krebsbetroffenen Frauen gemacht. Scheu vor dem Shooting hatte Ute Berger nicht: „Es war ein super schöner Tag mit einer tollen Atmosphäre. Es war mein Wunsch, bei diesem Shooting mitzumachen. Dafür danke ich dem Verein.“

Kosmetikseminare

In Kooperation mit der DKMS LIFE GmbH bietet unser Verein Kosmetikseminare für Krebsbetroffene Frauen in der Therapie an. In einem Mitmachprogramm von DKMS LIFE schulen kompetente Kosmetikexpertinnen persönlich die Patientinnen. In einem rund zweistündigen Programm geben sie dabei Tipps zur Gesichtspflege und zum Schminken. Sie zeigen, wie einfach die äußerlichen Folgen der Therapie – Hautflecken oder Wimpernverlust – kaschiert werden können. Die Frauen schminken sich selbst, damit ihnen das auch im Anschluss an das Seminar ohne Schwierigkeiten gelingt. Denn das Motto, das zu mehr Lebensmut ermuntern soll und so neue Lebensqualität aufzubauen hilft, heißt "Hilfe zur Selbsthilfe: sich wohler fühlen durch gutes Aussehen".



Look Good - Feel Better

Spenden an "Leben mit Krebs e.V."

Kreissparkasse Köln

IBAN: DE 91370502990001210111
BIC: COKS DE 33
BLZ: 370 502 99
Konto: 1210111

Spenden sind steuerlich absetzbar. Auf Wunsch erhalten Sie eine Zuwendungsbescheinigung für Ihre Steuererklärung.



Wir laden Sie an einem der folgenden Termine um 15:00 Uhr ein in den Besprechungsraum der onkologischen Praxisgemeinschaft Dres. Hasan et al., Humperdinckstr. 10-14 in Siegburg:

- ☀ Freitag, 27. Februar 2015
- ☀ Freitag, 12. Juni 2015
- ☀ Freitag, 28. August 2015
- ☀ Freitag, 9. Oktober 2015

Anmeldungen und weitere Infos hierzu bei Gabriele Knoop telefonisch unter 02246 / 912 266 oder mit einer E-Mail an gabriele.knoop@t-online.de.



Newsletter 1/2015

Neuigkeiten rund um "Leben mit Krebs e.V."

Dank an alle Spender

Helfen um zu helfen: Unser Verein lebt vom ehrenamtlichen Engagement und nicht zuletzt auch von vielen Spendern. So wie im vergangenen Jahr. Da war unter anderem die Kreissparkassenstiftung für den Rhein-Sieg-Kreis, die bei ihrer Konzertreihe „Klassik-Bühne Rhein-Sieg“ fünf Konzerte unter der Leitung des Cellisten Guido Schiefen in der Region geboten hat, für die kein Eintrittsgeld zu zahlen war. Dafür wurden die Zuhörer um Spenden gebeten. Dieses Geld, so hatte die Stiftung entschieden, kommt „Leben mit Krebs“ zugute. Und diese Unterstützung war großartig!

Auch die Karnevalsgesellschaft Siegburger Funken Blau-Weiss hat an Krebsbetroffene im Rhein-Sieg-Kreis gedacht. Bei ihren Veedelszöch in Kaldauen und Wolsdorf wurden Passanten wahllos „verhaftet“. Gegen eine Spende konnten sich die Jecken wieder „freikaufen“. Zur Freude der Leben-mit-Krebs-Vorsitzenden Ingrid Schürheck und Beisitzer Dietmar Klein übergab eine Abordnung der Funken mit Präsident Ferdi Büchel an der Spitze nach den tollen Tagen das „Lösegeld“.



Trainieren und gemeinsam schwitzen für „Leben mit Krebs“ hatten sich die Mitglieder des Clubs Mrs. Sporty in Siegburg auf die Fahnen geschrieben und die Sportler bei einer Aktion im Fitnesscenter Breite Straße ebenfalls um Unterstützung gebeten. „Für uns ist der Kampf gegen Brustkrebs eine Herzensangelegenheit“, sagte Clubinhaberin Beatrix Heimann bei der Spendenübergabe.

„Leben mit Krebs“ dankt allen Spendern, auch den ungenannten, die sich im abgelaufenen Jahr engagiert und damit Betroffenen wieder zahlreich geholfen haben.

Eine aktuelle Übersicht über alle Angebote und Termine, Rückblicke und Ausblicke finden Sie unter:

www.lebenmitkrebs-rsk.de

Regelmäßige Angebote

jeden 1. Montag im Monat ab 15:30 Uhr

Ernährungsberatung in der onkologischen Praxisgemeinschaft Dres. Hasan et al.

Ort: Humperdinckstr. 10-14, 53721 Siegburg
Leitung: Dipl. Ernährungsberaterin Elke Schaar (DGE)
Telefon: 02242 / 868 993
E-Mail: info@eb-schaar.de



jeden 1. Dienstag im Monat von 18:00 bis 19:30 Uhr

offener Erfahrungsaustausch für Betroffene mit ärztlicher Begleitung in der onkologischen Praxisgemeinschaft Dres. Hasan et al.

Ort: Humperdinckstr. 10-14, 53721 Siegburg
Leitung: Gabriele Knoop
Telefon: 02246 / 912 266
E-Mail: gabriele.knoop@t-online.de



jeden 2. Samstag im Monat von 10:30 bis 12:00 Uhr

offener Gesprächskreis im Club am Rathaus

Ort: Markt 1, 53757 Sankt Augustin
Leitung: Silvia Klein
Telefon: 02241 / 251 663 6



jeden 3. Donnerstag im Monat ab 19:00 Uhr

Gesprächskreis speziell für Männer im Konferenzraum 1 der Helios Klinik Siegburg

Ort: Ringstraße 49, 53721 Siegburg
Leitung: Harald Scholz
Telefon: 02241 / 899 579 7 oder 0176 / 909 344 20
E-Mail: harald-scholz@gmx.net.



Entspannung z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung

Infos bei: Alwine Marder
Telefon: 02241 / 334 933



Wandern als Therapie

Infos bei: Marianne Krawczyk
Telefon: 02241 / 674 58



Therapeutisches Malen

Atelier im Stadtmuseum mit Uschi Margraf
Infos und Anmeldung: Silvia Klein
Telefon: 02241 / 251 663 6