# perspektive

November 2009

- Von Krebsdiäten und Ernährungsmythen
- Führungswechsel in der Frauenselbsthilfe nach Krebs
- Chemobrain – die Folgen der Chemotherapie für das Gehirn

Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.
seit 1976
Auffangen Informieren Begleiten

Magazin der Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.

3 Vorwort
4 Bundestagung 2009
Eine Tagung im Zeichen von Abschied und Neubeginn
7 Neue DVD „Krebskranke Frauen und ihre Kinder“
8 Bundestagung 2009
„Unser Schiff gleitet stolz durch die schäumenden Wogen“
10 Von Krebsdiäten und Ernährungsmythen
12 Qualitätsstandards für Vakuumbiopsien verbindlich festgelegt
Gedicht: Gedanken an den Advent
13 30 Jahre „Klagen und Jubeln“
14 Beständigkeit und Lebendigkeit auch nach dem Führungswechsel
16 Die Lichtträgerin soll Hoffnung geben
17 Chemobrain – die Folgen der Chemotherapie für das Gehirn
18 Unser Standpunkt: Versorgungsqualität unter ökonomischem Druck
Kurzinfo: „Was ist eigentlich ein Blutbild“
20 Rudern gegen Krebs
21 Was hat uns bewegt? – Was haben wir bewegt?
22 Die Deutsche Krebshilfe feiert: 35 Jahre „Helfen. Forschen. Informieren.“
Kontaktwunsch
23 Die Fachausschüsse der Frauenselbsthilfe nach Krebs
24 Eröffnung des Heidelberger Ionenstrahl-Therapiezentrums (HIT)
Termine
26 Selbsthilfegruppen sind keine Kaffeekränzchen
Kurzinfo: „Ihre Rechte als Patient“
28 Wussten Sie schon, dass ...
29 Gruppenjubiläen
Ehrungen
30 Kontaktdaten der Frauenselbsthilfe nach Krebs
31 Ein Gleichnis
32 Impressum

## Liebe Mitglieder, liebe Leserin, lieber Leser,

*als ich im September 2002 mit meiner Anfang des Jahres gegründeten Gruppe unter das Dach der Frauenselbsthilfe nach Krebs (FSH) schlüpfte, war das Magazin des Verbandes gerade drei Ausgaben alt. Von Beginn an hat Sie Hilde Schulte als Bundesvorsitzende an dieser Stelle begrüßt. Getreu des Jahresmottos 2009 der Frauenselbsthilfe „Beständig und lebendig" bleiben Magazin und Vorwort der Bundesvorsitzenden bestehen, aber auf der Position hat sich ein lebendiger Wechsel vollzogen.*

*Während der Bundestagung im August hat die Delegiertenversammlung turnusmäßig einen neuen geschäftsführenden Bundesvorstand gewählt, der nun für die nächsten vier Jahre aufgerufen ist, die Geschicke des Verbandes zu lenken. Mit Christine Esser, Ilona Kröger, Karin Meißler und dem Schatzmeister Helmut Fuchs konnten Menschen gefunden werden, die bereit sind, mit Bärbel Reckers und mir (nach vier Jahren Bundesvorstand schon fast alte Häsinnen!) ein Erbe anzutreten, das geprägt ist von seit 33 Jahren geltenden tragenden Strukturen im Umgang miteinander und mit den Rat und Unterstützung suchenden Menschen.*

*In den letzten 10 Jahren hat sich die Frauenselbsthilfe nach Krebs aufgrund solider Basisarbeit neue Bereiche im medizinischen und gesundheitspolitischen Bereich eröffnen können. Hilde Schulte ist es gelungen, der FSH im Gesundheitssystem nicht nur ein Gesicht zu geben, sondern dafür zu sorgen, dass wir als kompetenter Ansprechpartner überall dort eingebunden sind, wo es um die Interessen Krebsbetroffener geht. Diese gewichtige Hinterlassenschaft zu bewahren und wo sinnvoll zu mehren, hat sich das neue Team auf die Fahnen geschrieben.*

*Noch sind wir in der Phase der Teamfindung. Vielfältige Kompetenzen, Sichtweisen und Arbeitsstile wollen integriert, Aufgaben verteilt, Prioritäten gesetzt und neue Ziele ins Auge gefasst werden. Das passt zwar momentan so gar nicht in die Jahreszeit, die ja eher aufruft, abzuschließen, zur Ruhe zu kommen, sich zu besinnen, Bilanz zu ziehen. Aber im Herbst steckt ja zugleich auch immer Aufbruch, die Hoffnung, dass die Ernte nicht nur sättigen möge, sondern auch gleichzeitig Grundlage neuen Sprießens und Wachstums sei.*

*Das Jahresmotto 2010 „Gemeinsam zu neuen Horizonten aufbrechen" soll uns auf diesem Weg begleiten, den wir mit Ihnen allen gehen möchten, die unsere Visionen für und in diesem Verband teilen.*

*Ich freue mich auf das, was vor uns liegt und wünsche Ihnen von Herzen eine gute Zeit!*

B. Overbeck-Schulte

*Brigitte Overbeck-Schulte*
*Bundesvorsitzende der Frauenselbsthilfe nach Krebs*

*Bundestagung 2009*

# Eine Tagung im Zeichen von Abschied

**Die diesjährige Bundestagung in Magdeburg war geprägt vom Führungswechsel im geschäftsführenden Bundesvorstand der Frauenselbsthilfe nach Krebs. In ihm spiegelte und spiegelt sich Beständigkeit und Lebendigkeit zugleich. Es gilt, Bewährtes zu erhalten und die Zukunft mit ihren politischen und medizinischen Herausforderungen mit Lebendigkeit zu gestalten.**

Am Abend der Ankunft in Magdeburg treffen sich üblicherweise die Mitglieder der Landesverbände zum Gesprächsaustausch beim gemütlichen Abendessen in einem der umliegenden Restaurants des Veranstaltungshotels. Innerhalb eines Jahres passiert so viel, dass der Gesprächsstoff nie ausgeht.

Für die Akteurinnnen, die an der Organisation der Verabschiedungsveranstaltung für die Bundesvorsitzende, Hilde Schulte, und ihre Stellvertreterin, Ursula Wippert, beteiligt waren, fiel diese Zusammenkunft diesmal deutlich kürzer aus , weil sie sich zur Generalprobe für den nächsten Abend im großen Saal des Maritim Hotels einfinden mussten. Es galt, die vorbereiteten Beiträge zu einer ansprechenden, unterhaltsamen Veranstaltung zusammenzufügen. Obwohl das Gerüst von der Landesvorsitzenden Baden-Württemberg, Angelika Grudke, gut vorbereitet war, ähnelte die Probe eher einem wilden Durcheinander als einem bunten Potpourri. In der Gewissheit Weltmeisterinnen der Improvisation zu sein, gingen wir auseinander.

## *Die formale Seite eines vielfältigen Programms*

Am Freitagvormittag standen die Mitglieder- und Delegiertenversammlung auf der Tagesordnung. Hilde Schulte begab sich zum letzten Mal als Bundesvorsitzende ans Rednerpult, um Rechenschaft über die geleistete Arbeit des vergangenen Jahres abzugeben. Obwohl die Zahlen und Fakten interessant waren, schweiften meine Gedanken immer wieder ab. Ungefragt machte sich die letztjährige sonntägliche Andacht in meinem Kopf breit.
Sie hatte das Thema „Alles hat seine Zeit“. War dies schon eine Einstimmung auf die bevorstehenden Veränderungen in diesem Jahr? Ja, alles hat seine Zeit, das Beginnen hat seine Zeit, das Miteinander hat seine Zeit und das Abschied nehmen hat seine Zeit.
Diese Gedanken schwirrten durch meinen Kopf. Mein Herz reagierte darauf mit Wehmut.

Sachlich und routiniert führte der Justitiar der BAG Selbsthilfe, Herr Brünsing, die anschließenden Wahlen durch. Die Gewählten zogen sich zur konstituierenden Sitzung des neuen Bundesvorstandes zurück und es dauerte nicht lange, bis das Ergebnis der Beratung bekannt gegeben werden konnte. Brigitte Overbeck-Schulte war von den übrigen Mitgliedern des Bundesvorstands – Christine Esser, Ilona Kroeger, Karin Meißler und dem Schatzmeister Helmut Fuchs – zur Bundesvorsitzenden gewählt worden, Karin Meißler zu ihrer Stellvertreterin. Stürmischer Beifall bestätigte, dass die anwesenden Mitglieder mit dem Ergebnis zufrieden waren. Auch

*Der neue Bundesvorstand mit den scheidenden Mitgliedern H. Schulte und U. Wippert*

# und Neubeginn

Bärbel Reckers ist wieder in den Bundesvorstand gewählt worden, konnte aber leider aus persönlichen Gründen an der Veranstaltung nicht teilnehmen.

## *Abschied und Neubeginn*

Nicole und Stefan Johänntgen stimmten dann am Nachmittag musikalisch auf die offizielle Eröffnung der Bundestagung ein. Zahlreiche Gäste und Ehrenmitglieder waren angereist, um Hilde Schulte und Ursula Wippert gebührend zu verabschieden und den neuen Vorstand zu begrüßen.
Frau Kostrzewa übernahm die Moderation und lenkte geschickt durch das Programm. Hilde Schulte und Ursula Wippert durften auf der Bühne in einem bequemen Sessel Platz nehmen, um sozusagen von höherer Warte aus, das Geschehen zu verfolgen. Alle Redner, die nun vors Mikrofon traten, haben Hilde Schulte und Ursula Wippert während der Jahre, die sie für die Frauenselbsthilfe tätig waren, begleitet. Nachdenklich, doch zumeist humorvoll blickten die Redner zurück. Ganz besonders hat mir der Vortrag von Dr. Bartsch, Klinik für Tumorbiologie Freiburg und Mitglied des Fachausschusses Gesundheitspolitik der FSH, gefallen. Er hat, wie man so schön sagt, aus dem Nähkästchen geplaudert. Er gab einige Episoden aus seiner seit über 18 Jahren bestehenden Beziehung zur Frauenselbsthilfe preis, die Lachsalven auslösten.
Auch der von Angelika Grudke mit viel Liebe zusammengetragene Lichtbildervortag über das Wirken der beiden Damen, gab Anlass zum Erinnern und Schmunzeln.

Der Höhepunkt des Nachmittags war der Führungswechsel. Als ich nach einer kurzen Pause den festlich geschmückten Saal wieder betrat, gab gerade ein stattliches Mannsbild einer Gruppe von nicht weniger stattlichen Geschlechtsgenossen auf der Bühne Anordnungen. Dahinter auf der Großleinwand zog ein Segelschiff mit grüner Takelage meinen Blick auf sich. Die Tische waren in der Pause mit einer Unmenge Papierschiffchen und vielen Matrosenhütchen geschmückt worden. Die Männergruppe stellte sich als Shanty-Chor der Hafenstadt Magdeburg heraus, der im Laufe des Nachmittags mit Seemannsliedern die Stimmung auf Hochtouren brachte.
Symbolisch wurde unter Blitzlichtgewitter ein Steuerrad von Hilde Schulte an Brigitte Overbeck-Schulte weitergegeben, die danach in ihrer sachlichen Art versprach, ihr Bestes zu geben, um das Schiff Frauenselbsthilfe nach Krebs auf sicherem Kurs zu halten. Der Satz „Ein Schiff ist dazu da, um zu fahren und nicht, um im Hafen zu liegen.“ hat sich besonders bei mir eingeprägt. Spätestens jetzt hatten fast alle Frauen die Seemannskäppchen auf die Frisur gedrückt und das fetzig vorgetragene Liederpotpourri des Männerchores brachte die Menge im Saal zum Toben.

# Bundestagung 2009

## Mitglieder der FSH als Bühnenprofis

Des Feierns war jedoch noch nicht genug. Nach dem Abendessen ging`s weiter. Dr. Sylvia Brathuhn (Landesvorsitzende Rheinland-Pfalz/Saarland) und Hans-Jürgen Mayer (Landesvorsitzender Thüringen) übernahmen nun die Regie. Charmant und witzig kündigten sie die Beiträge der 12 Landesverbände der FSH an. Etwas Landestypisches war die Prämisse. Vom Volkstanz bis zum Schlager wurde alles geboten. Ein Schwarzwälder Paar in Tracht und Künstlerinnen im bayrischen Dirndl flanierten über den Laufsteg. Der Auftritt aus Rheinland-Pfalz/Saarland war eine Augenweide und der Beitrag aus Mecklenburg-Vorpommern war theaterreif. Sogar Martin Luther und seine Frau, Katharina von Bora aus Wittenberg, Sachsen-Anhalt, waren zu Gast.
„Der Ideenreichtum war nicht zu übertreffen. Jede der Darbietungen war einzigartig!“ Mit diesen Worten bedankten sich Hilde und Ursula für den gelungenen Abend. Unter Beifall wurden sie nun ins Hotelfoyer begleitet, wo ein bunter Luftballonregen auf sie niederging. Im in der Lobby des Hotels befindlichen Heißluftballon platziert, überreichte der neue Bundesvorstand den beiden einen Gutschein für einen Ballonflug als Symbol für ihre neu gewonnene Freiheit.

Viele strahlende Augen und glückliche Gesichter sind mein Resümee dieses Tages.

## Unterstützung für die alltägliche Arbeit

Von den am Samstag und Sonntag gebotenen Fachvorträgen, die allesamt sehr interessant waren, fand ich das Referat „Sexualität und Partnerschaft bei Krebs“ herausragend. Dieses „heiße Eisen“ wurde von Frau Professor Dr. Dr. Mechthild Neises behutsam angefasst.
Die Aufforderung einer Teilnehmerin in der anschließenden offenen Diskussion, den eigenen Körper selbst zu erforschen und zu lieben, fand ich sehr mutig.
Die Bilderausstellung von Henriette Egersdörfer, Dorothee Elser und Regina Mölter aus Nürnberg sowie die Ausstellung „Ganze Kerle – Mannsbilder überleben Krebs“ stießen auf großes Interesse. Beide Ausstellungen überzeugten durch Lebensfreude und Lebensmut.
Die sonntägliche Andacht, zelebriert von Hilde Schulte und Ursula Wippert, gehörte für mich zu den feierlichsten Momenten der diesjährigen Bundestagung. Sie endete mit dem Lied „Sei behütet auf deinen Wegen, sei behütet auch mitten in der Nacht. Durch Sonnentage, Stürme und auch Regen, hält der Schöpfer über dir die Wacht“.
Dies ist auch mein Segenswunsch für alle ausgeschiedenen Vorstandsmitglieder, aber auch für die „Neuen“, die die Aufgabe übernommen haben, unseren Verband beständig und lebendig weiterzuführen.

*Ingrid Wolff*
*Landesvorstand Rheinland-Pfalz/Saarland*

*Neuer Informationsfilm der Frauenselbsthilfe nach Krebs*

# DVD „Krebskranke Frauen und ihre Kinder“

„Also, ich würde es wirklich besser finden, wenn man es den Kindern sagt und mit ihnen darüber redet, was genau ist und denen das auch genau erklärt. Dann können die damit auch viel leichter umgehen als wenn sie sich ständig einen Kopf darum machen: Ja, was ist jetzt und sie einfach nicht wissen, was ist...“ , das sagt die 15jährige Maria Mally in der neuen DVD der Frauenselbsthilfe nach Krebs „Krebskranke Frauen und ihre Kinder“. Marias Mutter, Rita Mally, hat im vergangenen Jahr ihre 2. Brustkrebsdiagnose bekommen und spricht offen mit ihrer Tochter darüber.

Auch für Rainer und Elke Menk aus Hamburg war von Anfang an klar, dass ihre 8jährigen Zwillinge, Sebastian und Nicklas, erfahren müssen, dass ihre Mutter an Krebs erkrankt ist. „Eigentlich habe ich zuerst gedacht: Na schön, dass interessiert sie ja gar nicht. Sie haben sich das alles angehört und danach wollten sie spielen. Sie haben noch – glaube ich – ´arme Mama´ gesagt und dann sind sie spielen gegangen“, erinnert sich Elke Menk.

Kinder reagieren unterschiedlich und häufig für Erwachsene unverständlich, wenn sie erfahren, dass Krebs das Leben ihrer Mutter bedroht. Trotzdem, auch in der Fachwelt sind sich alle einig darüber: Kinder und Jugendliche müssen offen über die Krebserkrankung ihrer Mutter oder ihres Vaters informiert werden, völlig unabhängig von ihrem Alter. Altersabhängig ist lediglich, in welcher Weise mit den Kindern darüber gesprochen werden sollte. Ein 3- oder 4-jähriges Kind hat naturgemäß ein anderes Verständnis als ein 12- oder 13-jähriges. Allen gemeinsam ist aber: Kinder spüren sofort, wenn eine Katastrophe über die Familie hereingebrochen ist.

In dem neuen 13minütigen Film der Frauenselbsthilfe „Krebskranke Frauen und ihre Kinder“ sprechen die beiden Protagonistinnen Elke Menk und Rita Mally darüber, welchen Weg sie mit ihren Kindern gehen. 12 weitere Frauen, ein Vater und einige Kinder zeigen in längeren Interviews wie sie ihren schwierigen Alltag meistern. Darüber hinaus gibt ein ausführliches Interview mit Dr. Georg Romer, habilitierter Kinder- und Jugendpsychiater aus Hamburg, viele Anregungen, wie Kommunikation in der Familie bei einer lebensbedrohlichen Erkrankung der Mutter gelingen kann. Georg Romer plädiert dafür, Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen: „Eltern sind unverwüstlich. Und das wird durch eine Krebserkrankung nachhaltig in Frage gestellt. Die Diagnose bedeutet: Ich bin zerstörbar. Ich bin zerbrechlich. Die Krankheit kann mir mein Leben nehmen – in einem Alter, wo ich noch für mein Kind da sein will. Und das gräbt sich tief ins Selbstverständnis ein und da ist es auch angemessen, die Verarbeitung einer solchen Situation mit psychologischer Unterstützung zu meistern“.

Es mangelt noch immer an konkreten Hilfsangeboten für Familien sofort nach der Diagnosestellung. Die Frauenselbsthilfe möchte mit diesem Film einerseits betroffene Frauen dabei unterstützen, mit ihrer Familie über die Ängste, Sorgen und Folgen der Erkrankung offen zu sprechen. Andererseits möchte sie mit den Aussagen auf dieser DVD die allgemeine und fachliche Öffentlichkeit dafür sensibilisieren, dass direkt nach der Diagnosestellung bereits bei den niedergelassenen Gynäkologen oder in den Brustzentren die Frage „Haben Sie Kinder?“ eine Rolle spielt und als selbstverständlich angesehen werden sollte.

*Bundesvorstand*
*der Frauenselbsthilfe*
*nach Krebs*

*Bundestagung 2009*

# „Unser Schiff gleitet stolz durch die schäumenden

**Als Mitglied im Fachausschuss Gesundheitspolitik der Frauenselbsthilfe nach Krebs war es für mich selbstverständlich, der Einladung zur Jahrestagung vom 28. – 30. August nach Magdeburg zu folgen. Für mich als Krankenpfleger ist es nicht ungewöhnlich als Mann unter vielen Frauen zu sein, aber gleich an die 800 und noch dazu ganz engagierte Gruppenleitungen, das ist schon eine neue Erfahrung, was auch gleich im Vorfeld einige Fragen aufkommen ließ: Was ist das Ziel dieser Tagung?**
**Wie wird sie ablaufen?**
**Welche Menschen werden mich dort erwarten?**
**Wie arbeiten die Gruppenleitungen, Landesvorstände und Bundesvorstand zusammen?**
**Wie präsentiert sich die Frauenselbsthilfe nach Krebs?**

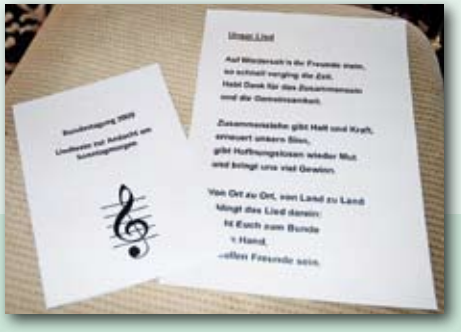
Das Motto der Veranstaltung „Beständig und lebendig“ versprach einiges, drückte aber längst nicht das aus, was mich dort erwartete. Das Motto spiegelt nur einen kleinen Ausschnitt des strahlenden Bildes, das mir geboten war. Es fiel mir leicht, mich in dem prachtvollen Ambiente wohlzufühlen, dem Maritim-Hotel in Magdeburg. Ein gemütliches sauberes Zimmer zum Rückzug, ein kleines aber feines Schwimmbad zum Abkühlen, ausgesprochen leckere kulinarische Köstlichkeiten zum Verwöhnen und freundliche Mitarbeiter zur Information bildeten den nicht unwesentlichen angenehmen Rahmen. Besonders erstaunte mich der reibungslose Ablauf: sei es die problemlose Verköstigung von so vielen Menschen in kürzester Zeit oder der fliegende Umbau des riesigen Sitzungsraums vom Hörsaal zum gemütlichen Wohnzimmer. Einen kleinen Schönheitsfleck verursachten die hochsommerlichen Temperaturen, die der Klimaanlage des Hauses die Grenzen aufzeigten.

## *Lebendigkeit – spürbar und sichtbar*

Die Entlastung des scheidenden Bundesvorstands mit dem Abschied von Hilde Schulte und Uschi Wippert wurde ausgiebig und sehr ehrenhaft vollzogen. Die Verdienste dieser beiden Frauen wurden gebührend gewürdigt. Die Landesvorstände gestalteten selbst einen bunten Abend und ließen die Beiden ausgiebig hochleben. Nicht nur hier wurde deutlich, welch ausgeprägtes Zusammengehörigkeitsgefühl in der Frauenselbsthilfe nach Krebs besteht und gelebt wird. Dies zeigte sich auch in dem spürbaren Vertrauen der Mitglieder und Landesvorstände in den Bundesvorstand und in dem gelebten Miteinander, das sich in der täglichen Ehrung der Geburtstagskinder und der Gedenkminute für die verstorbenen Mitglieder ausdrückte.

Die Übergabe des Ruders der Frauenselbsthilfe nach Krebs an den neuen Bundesvorstand erfolgte musikalisch mit dem Shanty-Chor des Magdeburger Seglervereins. 800 singende und schunkelnde Mitglieder und Ehrengäste wurden dazu mit Matrosenmützen ausgestattet und feierten so die Übergabe von Hilde Schulte an Brigitte Overbeck-Schulte. Die neue Kapitänin zog mit ihren Offizieren durch das klatschende Auditorium. Die neue Crew genoss die Gesänge „Wir lieben die Stürme, die brausenden Wogen, der eiskalten Winde rauhes Gesicht ... Unser Schiff gleitet stolz durch die schäumenden Wogen“. Als neutraler Gast dieser Veranstaltung spürte man förmlich den Mut und Rückhalt. Meine Hochachtung gilt an dieser Stelle den Aktiven des Verbandes für die anerkennende Art und Weise dieses Personalwechsels an der Spitze. Die Frauenselbsthilfe nach Krebs kann wirklich stolz sein auf die klaren und stabilen Strukturen ihres Vereins, ein belastbarer Grundstock für den Zusammenhalt.

Wogen“



## *Fortbildung als ein Aspekt guter Selbsthilfearbeit*

Daneben gab es natürlich auch eine Fachtagung mit einem sehr vielseitigen und außerordentlich interessanten Programm. Der Vortrag von Frau Prof. Neises zum Thema „Sexualität und Partnerschaft bei Krebs“ wirkte zunächst noch medizinisch trocken, die anschließende offen geführte Diskussion hingegen belebte umso intensiver die Tagung. Frau Dr. Heussner vertiefte mit ihrem Vortrag zur Arzt-Patientinnen-Kommunikation das Kommunikationsmodell der 4-Ohren, das sich auch in den verbandsinternen Schulungen für die Mitglieder auf Gruppenebene wiederfindet.

Prof. Wolf zeigte in patientenverständlicher Sprache die Diagnostik und Therapie von Lungenkrebs auf, gefolgt von dem sehr gut nachvollziehbaren und methodisch äußerst wertvollen Vortrag des Psychotherapeuten Thorsten Adelt, der dem Auditorium die subjektive Sicht und die Schamgefühle eines Rauchers mit Lungenkrebs im Rollenspiel nahe brachte.

Nicht verschwiegen werden sollen die Highlights, die die vielen Workshops mit einem breiten Spektrum an Themen von Aktivität (Pilates, Sport in der Krebsnachsorge, Wassergymnastik, Filzen, Dance Vita) über Singen und Dance Vita bis zur Entspannung (Yoga, Klangerleben, Märchen, Qi Gong, Meditation) am Samstagabend boten. Ich selbst konnte leider nur einen Workshop genießen.

Der Vortrag am Sonntagvormittag zu den Möglichkeiten der Komplementärmedizin blieb sehr pauschal in seinen Aussagen, Indikationen und Kontraindikationen müssten hier unter evidenzbasierten Kriterien ergänzt werden. Frau Overbeck-Schulte brachte es treffend auf den Punkt, als sie zum Schluss darauf hinwies, dass dies nur eine Information darstelle und nicht als Empfehlung der Frauenselbsthilfe nach Krebs zu verstehen sei. Hierzu waren die einzelnen Themen sicher zu vage und zu unreflektiert vorgetragen. Ganz im Gegensatz dazu hat der Ernährungswissenschaftler Dr. Krumwiede verschiedene Krebsdiäten sehr kritisch hinterfragt und in einer recht launigen Vortragsweise geradezu auf die Schippe genommen. Damit stellte dies eine Bereicherung der Vorträge dar und rundete das bunte Programm ab.

## *Bewegender Abschluss*

Der Abschluss dieser Jahrestagung bot noch einmal bewegende Momente. Der Hoteldirektor bedankte sich bei Frau Schulte und Frau Wippert für die langjährige gute Zusammenarbeit mit dem Auftritt einer Sängerin. Der Song „Don´t Cry For Me Argentina“ aus dem Musical Evita, ließ viele Tränen über die Wangen der ZuhörerInnen kullern. Die Abschlusshymne der Frauenselbsthilfe nach Krebs zeigte noch einmal auch akustisch und optisch das Zusammengehörigkeitsgefühl, das diesen Verband trägt.

Mein Resümee: Die Frauenselbsthilfe nach Krebs hat eine sehr professionelle Veranstaltung mit einer ganz besonderen Ausstrahlung, einem hohen Erlebniswert sowie wertvollen Informationen zur Fortbildung ihrer Mitglieder durchgeführt – alles Bestandteile des Düngers für das Wir-Gefühl im Verband. Wenn hier überhaupt eine Kritik oder eine Anregung erlaubt sein darf, dann die, dass diese Veranstaltung viel mehr in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt werden sollte. Menschen, die nicht in der Frauenselbsthilfe nach Krebs engagiert sind, haben ein Recht darauf zu erfahren, wie die Frauenselbsthilfe nach Krebs arbeitet und wie in ihr der Slogan „Auffangen – Informieren – Begleiten“ gelebt wird. Sicherlich kann daraus der Mut für Betroffene entstehen, selbst in eine Selbsthilfegruppe zu gehen und sich dort vielleicht sogar zu engagieren.

*Burkhard Lebert*
*Akademie für Gesundheitsberufe, Heidelberg*

*Himbeeren machen Krebs – oder doch nicht?*

# Von Krebsdiäten und Ernährungsmythen

**Vieles wird über das Thema „Ernährung und Krebs“ geschrieben und gesagt. Dabei sollten Interessierte immer darauf achten, ob über die Vorbeugung oder die Therapie von Krebs gesprochen wird. Das ist nämlich ein großer Unterschied. Viele Empfehlungen machen eventuell in der Vorbeugung von Krebserkrankungen Sinn, aber nicht unbedingt in der Therapie. Dr. Krumwiede brachte den Mitgliedern der Frauenselbsthilfe nach Krebs und den geladenen Gästen auf der Bundestagung in Magdeburg wichtige Aspekte dieses Themenbereichs nahe.**

Auf dem Markt befinden sich einige Ernährungsformen, die auch als Krebsdiäten bezeichnet werden. Hier wird zum Teil behauptet oder zumindest der Eindruck erweckt, dass man Krebserkrankungen mit diesen Diäten heilen könne. Für keine dieser Empfehlungen ist die Wirkung durch Studien belegt. Es ist sogar zu befürchten, dass einige Maßnahmen Schaden anrichten können. Trotzdem gibt es durchaus Teilaspekte dieser Ratschläge, die heute in der Therapie einiger Krebsformen diskutiert werden. Leider gibt es dazu bisher zu wenige, vor allem aussagefähige Studien, die den Sinn der Empfehlungen bestätigen.

## *Bedeutung Sekundärer Pflanzenstoffe*

„Krebszellen mögen keine Himbeeren“ ist der Titel eines Buches. Darin wird über die vorbeugende Wirkung von pflanzlichen Nahrungsmitteln berichtet. Diese beruht nicht etwa hauptsächlich auf deren Gehalt an Vitaminen, sondern viele andere Stoffe sind an diesem Geschehen beteiligt, die erst seit einigen Jahren intensiv erforscht werden und die Bezeichnung Sekundäre Pflanzenstoffe (SPS) tragen.
Die Experten nehmen an, dass zwischen 5 000 und 10 000 dieser Substanzen in unseren Nahrungsmitteln vorkommen. Studien deuten darauf hin, dass SPS in alle Stadien der Krebsentwicklung eingreifen können und dadurch einen wichtigen Baustein zur Risikominderung von Krebserkrankungen darstellen. (s. Abb. 1)

Das führt dazu, dass immer häufiger SPS in konzentrierter Form als Tabletten angeboten werden. Allerdings ist hier Vorsicht geboten. Es ist bisher völlig unklar, ob isolierte SPS tatsächlich vor Krebs schützen. Es gibt Hinweise, dass diese in der Ganzheit eines Lebensmittels nützlichen Substanzen als isolierte Produkte u.U. ganz anders reagieren. Das bekannteste Beispiel ist wohl, dass

*Abbildung 1*

Raucher, die isoliertes Beta-Karotin in hohen Dosierungen verabreicht bekamen, häufiger Lungenkrebs entwickelten als jene, die kein Karotin erhielten.
Was die Untersuchung von Nahrungseinflüssen auf die Entstehung von Krebserkrankungen erschwert, ist die Tatsache, dass es den Krebs nicht gibt. Selbst innerhalb einer Krebsform, z.B. Brustkrebs, existieren unterschiedliche Formen, die auf unterschiedliche Einflüsse reagieren. Deshalb wird es wohl nie eine einzige Ernährungsempfehlung als Prophylaxe oder auch Therapie für alle Krebserkrankungen geben.

## *„5 am Tag“*

Die Beobachtung, dass ein hoher Verzehr an pflanzlichen Lebensmitteln eventuell Krebserkrankungen vorbeugen kann, führte u.a. zu der Kampagne 5 am Tag. Dies bedeutet, dass wir 5-mal am Tag eine gewisse Menge Lebensmittel aus der Gruppe Obst und Gemüse verzehren sollten. (s. Abb. 2)

Wichtig ist bei dieser Empfehlung zu wissen, dass diese Ernährungsform z.B. auch geeignet ist, Herz-Kreislauferkrankungen vorzubeugen, die immer noch an erster Stelle der Todesfälle in Deutschland stehen. Dies bedeutet gerade für einen Krebspatienten, der seine Erkrankung und Therapie gut überstanden hat, der aber nicht weiß, ob „sein“ Krebs auf Ernährungsfaktoren überhaupt reagiert, dass er zumindest im Hinblick auf die Entstehung anderer Erkrankungen mit seiner Ernährung vorbeugen kann. Da aufgrund verbesserter Früherkennungsmaßnahmen und Therapien Krebserkrankte immer länger überleben, sollte der Ratschlag einer eher vegetarischen Ernährung gerade von diesem Personenkreis beherzigt werden, um nicht das Risiko für eine andere Erkrankung oder Übergewicht zu erhöhen.
Nicht jeder Krebskranke stirbt am Krebs!

*Dr. oec. troph. Krumwiede*
*Klinikum Nürnberg*

*Abbildung 2*

*Qualität in der Früherkennung*

# Qualitätsstandards für Vakuumbiopsien bei Brustkrebsverdacht verbindlich festgelegt

**„Unnötige Brustoperationen ohne gesicherte Krebsdiagnose sollten künftig der Vergangenheit angehören. Dafür sorgen die neuen bundeseinheitlichen Vorgaben für die Gewebeentnahme mittels Vakuumbiopsie.“ So die Aussage von Dr. Andreas Köhler, Vorstandsvorsitzender der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV), Ende September in Berlin.**

„Die Vorgaben stellen sicher, dass das Verfahren ausschließlich von erfahrenen Ärzten nach modernen technischen Standards angewendet wird. Es wird gewährleistet, dass die für die Patientin im individuellen Fall optimale Untersuchungsmethode zum Einsatz kommt“, so Johann-Magnus von Stackelberg, stellvertretender Vorstand des GKV-Spitzenverbandes.

Die KBV und der GKV-Spitzenverband haben jetzt eine Reihe von Bedingungen zur einheitlichen Qualitätssicherung festgelegt. Dazu gehören eine jährliche Mindestanzahl an Vakuumbiopsien pro Arzt, spezielle Anforderungen an die Apparate, Vorgaben für den Ablauf der Gewebeentnahme und eine externe Ergebnisprüfung. Bislang waren Maßnahmen zur Qualitätssicherung dieser Untersuchung für die Ärzte freiwillig. Die Vereinbarung ist zum 1. Oktober in Kraft getreten.

Die Vakuumbiopsie ist ein Verfahren zur Abklärung von mammographischen Befunden mit Verdacht auf Brustkrebs. Beim röntgengesteuerten Verfahren liegt die Patientin in der Regel auf dem Bauch auf einem speziellen Untersuchungstisch. die zu untersuchende Brust wird in eine dafür vorgesehene Öffnung des Tisches gelegt. Mit Hilfe einer Röntgenaufnahme aus verschiedenen Richtungen kann so die Lage des verdächtigen Gewebes millimetergenau ermittelt werden. Dann wird eine Hohlnadel unter lokaler Betäubung und präziser Röntgenkontrolle an der betroffenen Stelle in die Brust eingeführt. Durch das in der Nadel entstehende Vakuum lässt sich dann gezielt das auffällige Gewebe einsaugen und durch Drehung der Nadel, die mit einem feinen, rotierenden Messer ausgestattet ist, mit einem Schnitt abtrennen. Durch die Drehbewegung innerhalb des verdächtigen Gewebes werden mehrere Gewebeproben gleichzeitig gewonnen, so kann ein Gebiet mit bis zu zwei Zentimetern Durchmesser sicher beurteilt werden. Somit kann im Vergleich zur herkömmlichen Stanzbiopsie mehr Gewebe gezielt entnommen werden. Die Diagnose wird dadurch bei bestimmten nicht tastbaren Veränderungen, insbesondere Mikroverkalkungen, zuverlässiger. Die ultraschallgesteuerte Vakuumbiopsie funktioniert ähnlich wie das röntgengesteuerte Verfahren, mit dem Unterschied, dass die Patientin dabei auf dem Rücken liegt.

Der halbstündige Eingriff erfolgt ambulant unter lokaler Betäubung. Die winzige Einstichstelle verheilt bereits nach wenigen Tagen und es bleibt keine auffällige Narbe zurück. Die röntgengesteuerte Vakuumbiopsie wird von den gesetzlichen Krankenkassen seit Juli 2007 flächendeckend erstattet.

*Bundesvorstand*
*der Frauenselbsthilfe nach Krebs*

## *Gedanken zum Advent*

*Geh deinen inneren Weg*
*durch die Tage des Advents.*
*Bewahre dir, wenn es möglich ist,*
*Zeit, in der der Atem ruhig geht,*
*in der nicht gehetzt und gerannt wird.*
*Es soll ja etwas in dir selbst geschehen.*
*Richte deine Gedanken und*
*Erwartungen*
*auf das, was sich lohnt.*

Jörg Zink

*30 Jahre Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland*

# 30 Jahre „Klagen und Jubeln“

**Das Motto der Feier zum 30. Geburtstag des Landesverbandes Rheinland-Pfalz/Saarland vom 25./26. September 2009 ließ ahnen, dass sich die Mitglieder des Landesvorstandes zu diesem denkwürdigen Datum einige besondere Aktionen hatten einfallen lassen.**

Ich war schon ziemlich neugierig und sagte gerne zu, als Stellvertreterin für die Landesvorsitzende aus Bayern, Regine Mölter, der Einladung Folge zu leisten. Ich reiste mit Mann, Hund und Wohnmobil an und war schon zu Beginn angenehm überrascht, dass wir unsere rollende Unterkunft auf den Parkplatz der Stadthalle, in der die Jubiläumsveranstaltung stattfinden sollte, stellen durften. Schon das äußere Erscheinungsbild der Stadthalle zeigte, mit welchem Aufwand und mit wie viel Liebe und Gespür das Ereignis 30 Jahre Klagen und Jubeln – in und mit der Frauenselbsthilfe nach Krebs – vorbereitet worden war.

Die Feier mit den vielen Mitgliedern und Gästen brachte ganz unterschiedliche Höhepunkte, aber alle warteten – so hatte ich den Eindruck – auf die feierliche Enthüllung der Jubel- und Klagemauer. Überwältigend, wie kreativ die Frauen aus den 45 Gruppen des Landesverbandes ihren Wünschen und Gefühlen, ihrer Wut und Resignation, Sehnsucht und konkretem Handeln, Nähe und Einsamkeit, Geborgenheit und Angst und noch vielem mehr, Ausdruck verliehen hatten. Auf kleine Kästchen wurde gemeinsam gemalt und geklebt, um in einem bunten Bild dem Erleben mit einer Krebserkrankung und den damit verbundenen Gefühlen einen Ausdruck zu geben. Zum Beispiel wurde ein übergroßes, knallrotes Herz mit Pfeilen gespickt oder ein gesticktes „Nein“ floss aus einem Mund, woanders verströmten wunderschöne Sonnenblumen eine hoffnungsvolle Atmosphäre und dergleichen mehr. Jedes dieser Kästchen lädt den Betrachter ein, eine eigene, für ihn passende Interpretation für die Darstellungen zu finden. Begeistert hat mich auch die Aneinanderreihung dieser Tafeln zu einer Mauer, die auch wiederum für jedermann eine eigene Bedeutung haben mag: eine grandiose Idee! Das Zusammengehörigkeitsgefühl des Landesverbandes, das sich in diesem Werk spiegelt, hat mich sehr beeindruckt und allen gezeigt, dass Jubeln und Klagen eng beieinander liegen.

Der Vorstandsvorsitzende der AOK Rheinland-Pfalz, Herr Walter Bockemühl, brachte die Bewunderung für das einzigartige Objekt auf den Punkt: Die „Jubel- und Klagemauer“ sei es wert, vielen Menschen gezeigt zu werden und er werde dafür sorgen, dass diese als Wanderausstellung in den AOK-Filialen in Rheinland-Pfalz zu sehen sein werde.

Auch der nächste Tag versprach ähnlich interessant zu werden, aber meine Familie verlangte ihr Recht. So wünschte ich allen ein gutes Gelingen, viel Jubel und wenig Klagen! Ich werde die Menschen, denen ich begegnet bin, die interessanten Gespräche und die gute Atmosphäre dieser Feier so schnell nicht vergessen.

*Ingeborg Schmidt*
*Landesvorstand Bayern*

*Der neue Bundesvorstand stellt sich vor*

# Beständigkeit und Lebendigkeit auch nach dem

Auf der Delegiertenversammlung der Frauenselbsthilfe nach Krebs Bundesverband e. V. wurde im Rahmen der diesjährigen Bundestagung am 28. August 2009 in Magdeburg der geschäftsführende Bundesvorstand neu gewählt. Ganz nach dem Jahresmotto "Beständig und lebendig" setzt sich der neue Bundesvorstand sowohl aus bisherigen als auch aus neuen Mitgliedern zusammen. Mit großer Mehrheit wurden gewählt:

Christine Esser, Gruppenleiterin der Gruppe Köln-Porz (Landesverband NRW),
Ilona Kröger, bisherige Stellvertretende Landesvorsitzende des Landesverbandes Niedersachsen und Gruppenleiterin der Gruppe Duderstadt,
Karin Meißler, Stellvertretende Gruppenleiterin der Gruppe Winsen (Landesverband Niedersachsen),
Brigitte Overbeck-Schulte, bisheriges Mitglied des Bundesvorstandes der Frauenselbsthilfe nach Krebs und Gruppenleiterin der Gruppe Kerpen (Landesverband NRW),

*Brigitte Overbeck-Schulte/Hilde Schulte*

Barbara Reckers, bisheriges Mitglied des Bundesvorstandes der Frauenselbsthilfe nach Krebs und Stellvertretende Gruppenleiterin der Gruppe Kamen (Landesverband NRW).
Ebenfalls mit großer Mehrheit wurde Helmut Fuchs, Kerpen, von den Delegierten als Schatzmeister gewählt.

Auf der konstituierenden Sitzung des geschäftsführenden Bundesvorstandes wurden Brigitte Overbeck-Schulte als Bundesvorsitzende sowie Karin Meißler als Stellvertretende Bundesvorsitzende der Frauenselbsthilfe nach Krebs berufen.

Damit übernehmen sie die Ämter der langjährigen Bundesvorsitzenden Hilde Schulte und ihrer Stellvertreterin Ursula Wippert, die sich nicht erneut zur Wahl gestellt haben. Beiden ausscheidenden Bundesvorstandsmitgliedern wurde von Seiten ihrer neu gewählten NachfolgerInnen und aller Mitglieder ein besonderer und herzlicher Dank zuteil für die außerordentlich erfolgreiche Arbeit an der Spitze des Bundesverbandes in den vergangenen zehn bzw. acht Jahren.

Nach der offiziellen Einführung des neuen Bundesvorstandes gab die neue Vorsitzende einen Abriss ihres Weges wie auch einen kurzen Ausblick auf die nächsten Jahre:

*„Ein Schiff ist dazu da, um zu fahren und nicht, um im Hafen zu liegen.*

Diesen Ausspruch tätigte Hilde Schulte auf der ersten Klausurtagung des Bundesvorstandes im März 2006. Bärbel Reckers und ich hatten die ersten 6 Monate als Mitglieder des Vorstands hinter uns, hatten das Schiff Frauenselbsthilfe nach Krebs, das wir da nun steuern sollten, in seinen Grundzügen erkundet, hatten schon den ein oder anderen Sturm erlebt. Manches

# Führungswechsel

*Karin Meißler*

*Ilona Kröger*

*Barbara Reckers*

Mal drohte uns die Seekrankheit zu übermannen und dienstunfähig zu stellen. Die Wellen, die Bärbel und mich ab und an überrollten, brachten uns an die Grenzen unserer Fähigkeiten als Schwimmerinnen (und ich war immerhin mal Leistungsschwimmerin!).

Unbeeindruckt vom Schwächeln eines Teils seiner Crew segelte das Schiff volle Fahrt voraus durch Gewässer, die mir fremd waren wie die tiefsten Tiefen des Ozeans. Zu diesem Zeitpunkt wünschte ich mir nichts sehnlicher, als in einen ruhigen Hafen einzufahren, mich zu sortieren, die Mannschaft – ohne Hektik auf der Kommandobrücke – kennen zu lernen, vielleicht den ein oder anderen (Sturm-) Schaden an Schiffsrumpf und Takelage zu reparieren, Seekarten zu studieren und die Routen für die nächsten Fahrten festzulegen. – Und dann dieser Satz! ...

Liebe Mitglieder, meine Damen und Herren, in der Rückschau muss ich sagen, dass der sichere Hafen für die FSH und für mich ganz persönlich sicherlich *einfacher* gewesen wäre, aber ob er für die Entwicklung des Verbandes, für meine persönliche Weiterentwicklung *besser* gewesen wäre, lässt sich mit Fug und Recht bezweifeln.

Nun verabschieden wir heute die Kapitänin und den 1. Offizier dieses stolzen Schiffes. Sie alle hier sind angetreten, um einen Wechsel zu begleiten, der uns zum einen stolz zurückblicken lässt, zum anderen manch neuen Blick auf die Gewässer erlaubt, in denen unser Schiff kreuzt.

Ich möchte Ihnen versichern, dass ich das, was jedes Mitglied, jede und jeder Förderer und Freund der Frauenselbsthilfe nach Krebs in 33 Jahren geschaffen hat, bewahren werde wo möglich, verändern wo nötig – nämlich da, wo gesellschaftliche, medizinische und gesundheitspolitische Umbrüche es erfordern.

Das möchte ich tun zum einen mit Ihnen allen, die Sie jede an ihrem Platz etwas mehr tun als Sie müssen und zum anderen gemeinsam mit den engagierten Frauen, die sich hier heute zur Wahl gestellt haben; natürlich nicht zu vergessen dem Herrn, der darauf achten wird, dass die Kosten unserer Kreuzfahrten nicht aus dem Ruder laufen. Ich kann Ihnen versprechen, wir werden das Motto des Jahres 2009 „Beständig und lebendig“ in den Jahren unserer Amtszeit zum Wohle des Verbandes, orientiert an den Interessen aller Krebsbetroffenen gestalten.

Mit Ihrer Unterstützung wird es gelingen.“

*Bundesvorstand*
*der Frauenselbsthilfe nach Krebs*

*Christine Esser und Helmut Fuchs*

*Lucia-Tag*

# Die Lichtträgerin soll Hoffnung geben

**Jedes Jahr wird am 1. Oktober der Lucia-Tag – Licht gegen Brustkrebs – begangen, der gleichzeitig den Brustkrebsmonat Oktober „einleuchtet“. Wie viele andere der 420 Gruppen der Frauenselbsthilfe nach Krebs beging auch die Gruppe Albstadt (Baden-Württemberg) in diesem Jahr mit vielen Gästen vor und in der Kapellkirche in Ebingen diesen Tag und entzündete Kerzen zum Gedenken an die an Brustkrebs verstorbenen Frauen.**

Jeden Tag sterben in Deutschland 49 Frauen an Brustkrebs. Zum Gedenken an diese Frauen zündete die Frauenselbsthilfe nach Krebs aus Albstadt 49 Kerzen an und lud zu einer Gedenkstunde in die Kapellkirche nach Ebingen ein.

Viele Gruppenteilnehmerinnen und ihre Freundinnen und Freunde, Mitglieder benachbarter Gruppen wie auch Ärzte und andere Therapeuten aus dem Zollernalbklinikum, Frau Brigitte Mathes-Beck von der AOK und die Frauenbeauftragte Frau Dietrichkeit folgten der Einladung zur gemeinsamen Feier.

Bevor die Gedenkstunde begann, versammelten sich alle vor der Kirche. Viele grüne Luftballons stiegen in die Höhe, denn grün ist die Hoffnung, – Hoffnung für all die, die von dieser Krankheit betroffen sind, verbunden mit der Hoffnung, dass die Sterblichkeit weiter sinken möge. Als Zeichen der Verbundenheit der Gruppe wurde das Lied „Wahre Freundschaft soll nicht wanken“ gesungen. Herr Pfarrer Klink von der katholischen Kirche und Herr Pfarrer i. R. Andreas Metzl hielten die Andacht, sprachen den Frauen Mut und Trost zu und beteten mit ihnen.
Der Bariton Berthold Ramsberger und Organist Gerhard Conzelmann begleiteten das Geschehen musikalisch.

## *Licht ins Dunkel . . .*

Sabine Buck wies nochmals auf die Anliegen der Frauen hin, die sich hier versammelt hatten, und merkte u.a. an: „Frauen brauchen als obligatorischen Bestandteil der Versorgung eine umfassende, bedarfsgerechte Aufklärung unter Einbeziehung der an der Früherkennung, Behandlung, Rehabilitation und Nachsorge beteiligten Gruppen, um auf dieser Grundlage mit Ihrem Arzt informierte Entscheidungen treffen zu können. Die Frauenselbsthilfe nach Krebs fordert mehr Licht in den Lücken der Versorgungskette bei Brustkrebs. Frauen fühlen sich an den Schnittstellen zwischen den Fachgebieten und Sektoren häufig allein gelassen. Die Frauenselbsthilfe nach Krebs fordert mehr Licht in die Möglichkeiten der Psychoonkologie. Jeder Betroffenen müssen die Angebote der Psychoonkologie und der Selbsthilfegruppen unterbreitet werden und zeit- und ortsnah zugänglich sein.“

Die verlesenen Texte aus dem Inhalt des Buches „Eine Woche im August – Brustkrebs – Ein Tagebuch“ wiesen auch auf die Wichtigkeit des Glaubens, die Unterstützung durch die Frauenselbsthilfe nach Krebs und den Zusammenhalt in der Familie bei einer Krebserkrankung hin. Nach Beendigung des Gottesdienstes benannten die anwesenden Mitglieder der FSH-Gruppenleiterinnen nochmals die bundesweiten Defizite im Versorgungssystem und verschwiegen auch nicht die eigene Verantwortung im Hinblick auf die Wahrnehmung der Früherkennungsuntersuchungen und Nachsorgetermine. Mit einer kleinen Stärkung vor dem Nachhauseweg ging eine zum Nachdenken anregende Stunde zu Ende.

Die Presse hat diesen Tag mit Bildern und einem umfangreichen Artikel gewürdigt. Unsere Gruppe hat mit dieser Aktion nach außen gute Erfahrungen gemacht und der Zusammenhalt wurde spürbar gestärkt.

*Sabine Buck*
*Gruppenleitung Albstadt*

*Ursachenfindung*

# Chemobrain – die Folgen der Chemotherapie für das Gehirn werden möglicherweise überschätzt

**Die Chemotherapie wird häufig als Ursache für die Minderung der Gehirnleistung gesehen. Eine neue Studie zeigt, dass auch der Faktor „Stress“ eine bedeutende Rolle spielt.**

Viele Krebspatienten haben das Gefühl, ihr Gedächtnis sei schlechter geworden und sie können sich weniger gut konzentrieren. Häufige Symptome sind: Wortfindungsstörungen, Gedächtnisstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Schwierigkeiten, sich in neuen Situationen zurechtzufinden oder mehrere Aufgaben gleichzeitig zu erledigen (Multitasking), aber auch eine allgemeine Verlangsamung bei der Erledigung von Aufgaben.

Als wichtigsten Auslöser vermuten die meisten Betroffenen die extrem belastende Chemotherapie. Forscher haben deshalb schon vor einigen Jahren untersucht, ob die Chemotherapie tatsächlich einen Einfluss auf die Hirnleistung hat. Die These vom sogenannten „Chemobrain“ kam auf.

**Chemobrain (zu Deutsch: Chemo-Hirn):**

Unter Chemobrain versteht man die Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit des Gehirns nach Chemotherapie. Es handelt sich um eine Mischung aus Merkfähigkeits- und Gedächtnisstörungen, leichter Ablenkbarkeit und Wortfindungsstörungen, die zuerst von Frauen aus den USA im Rahmen der Chemotherapie einer Brustkrebsbehandlung beschrieben wurden. Die Fachwelt hat den Begriff „Chemobrain“ übernommen.

Mehrere Studien schienen diese Vermutung zu bestätigen, denn bei bis zu 75 % der getesteten Patienten nach einer Chemotherapie wurde eine Einschränkung der kognitiven Fähigkeiten nachgewiesen. Jetzt zeigt eine der weltweit größten Untersuchungen unter der Leitung von Forschern der Münchner Ludwig-Maximilians-Universität, dass die Chemotherapie höchstens einer von mehreren Auslösern sein kann.
Diese neue Untersuchung ist eine der wenigen Verlaufsstudien, die die Leistungsfähigkeit des Gehirns bereits **vor** Beginn jeder Krebstherapie untersuchte. Bei den bisherigen Studien wurden im Gegensatz dazu als Vergleichsmaßstab nur gesunde StudienteilnehmerInnen herangezogen.

Die neue, methodisch weit bessere Untersuchung wurde bei 100 Brustkrebspatientinnen aus fünf bayerischen Kliniken und hämato-onkologischen Praxen innerhalb des ersten Jahres nach der Diagnose zweimal wiederholt. Bereits vor Beginn jeder Krebstherapie fanden sich ungefähr bei einem Drittel der untersuchten Patientinnen auffallend schlechte kognitive Testergebnisse. Gegen Ende der Chemotherapie hielten sich die Veränderungen die Waage: Während 27 % der Frauen vor allem Verschlechterungen zeigten, erzielten 28 % der Teilnehmerinnen sogar überwiegend bessere Testergebnisse. Das Forscherteam schloss daraus, dass es andere Faktoren geben muss, die schon vor Beginn der Therapie zu einer Einschränkung der Gehirnleistung führen. Die These des sogenannten „Chemobrain“ ist offenbar zu vereinfachend und erklärt die Probleme der Betroffenen höchstens zum Teil.

Die beteiligten Forscher vermuten viel mehr, dass der Schock der Diagnose eine entscheidende Rolle spielt. Dass eine so folgenschwere Diagnose wie die einer Krebserkrankung mit erheblichem Stress verbunden ist, steht außer Frage. Bei vielen Menschen wirkt die Diagnose sogar wie ein Trauma und ruft Symptome hervor, wie man sie beispielsweise von den Augenzeugen eines schweren Umfalls oder eines Verbrechens kennt. Bei derartigen posttraumatischen Belastungsstörungen werden bestimmte Bereiche des Gehirns beeinträchtigt, die für verschiedene Gedächtnisfunktionen zuständig sind.

Das Münchner Forscherteam der Ludwig-Maximilians-Universität wird diese Zusammenhänge nun genauer untersuchen. Möglicherweise wird man dann eher von einem „Krisen- oder Stress-Gehirn“ und nicht mehr von einem „Chemo-Gehirn“ sprechen.

*Bundesvorstand*
*der Frauenselbsthilfe nach Krebs*

*Unser Standpunkt*

# Versorgungsqualität unter ökonomischem

Information und psychosoziale Begleitung sind wesentliche Bestandteile der Versorgung krebskranker Menschen. Ab Diagnosestellung ist ein Krebspatient/eine Krebspatientin darauf angewiesen, dass ausreichend Zeit zur Verfügung steht, um sowohl einzelne Therapieschritte wie auch Nachsorgemaßnahmen angemessen zu planen und durchzuführen.

In der Zertifizierungskommission für Brustzentren wurde und wird – nicht zuletzt von der Frauenselbsthilfe nach Krebs – darum gerungen, Brustkrebspatientinnen unter Einbeziehung ihrer Bedürfnisse nach dem neuesten Stand der Wissenschaft qualitätsgesichert zu versorgen. Aufgrund gesellschaftlicher und gesundheitspolitischer Entwicklungen wurden jedoch die Spielräume für die Umsetzung der Zertifizierungsrichtlinien immer enger, sprich: der Kostendruck immer größer. Parallel dazu ist bei einer Brustkrebsoperation eine kontinuierliche Verringerung der Liegezeiten zu beobachten.

Diese Situation ist aus Patientinnensicht im Prinzip erst einmal positiv zu bewerten, da sich hierin medizinischer Fortschritt widerspiegelt, der der Patientin einen längeren Krankenhausaufenthalt erspart. Mittlerweile muss allerdings festgestellt werden, dass diese Entwicklung ihre Grenzen erreicht bzw. bereits überschritten hat. Nach einer Brustoperation sollten sich die verschiedensten Berufsgruppen die Klinke des Krankenzimmers in die Hand geben. Neben Arzt und Pflege sollten Vertreter der Physiotherapie, Psychoonkologie, Seelsorge, des Sozialen Dienstes, eines Sanitätshauses und – wenn die Patientin es wünscht – die Selbsthilfe an ihrem Bett erscheinen. Das alles sind wesentliche Bausteine der ganzheitlichen, klinischen Versorgung einer Brustkrebspatientin!

Die Realität allerdings sieht anders aus. Zurzeit erreichen uns sowohl von Patientinnenseite wie auch vonseiten der Brustzentren immer häufiger Klagen, die deutlich machen, dass eine qualitätsgesicherte Versorgung mit den oben aufgeführten Facetten kaum noch möglich ist. Aus fast 20% der zertifizierten Brustzentren in Deutschland gibt es Berichte, in denen geschildert wird, dass der Medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK) nach brusterhaltender Operation mit Sentinellymphknoten-Biopsie die Entlassung der Patientin schon am ersten postoperativen Tag einfordert. Die Begründung bezieht sich allein auf die Tatsache, dass die Operation mittlerweile für die Patientin sehr schonend und ohne größere Komplikationen vorgenommen werden könne.

Diese Ansicht des MDK macht deutlich, dass der besonderen Belastungssituation einer Frau mit einer Brustkrebserkrankung in keiner Weise Rechnung getragen wird. Es hat viele Jahre gedauert, bis unsere Forderung nach umfassender psychosozialer Betreuung als Qualitätsmerkmal in die Zertifizierungsrichtlinien aufgenommen und damit verbindlich wurde. Die heute üblichen zusätzlichen

# Druck

Versorgungsleistungen eines Brustzentrums, wie ausführliche patientenorientierte und -angemessene Gespräche, gemeinsame Therapieentscheidungen und gemeinsame Entwicklung eines Therapieplans, psychoonkologische Unterstützung, Kontakt zur Selbsthilfe und vieles mehr – sind damit im klinischen Alltag nicht mehr umsetzbar, die Patientin wird in ihrer existentiellen Not entlassen und allein gelassen – ungeachtet von Schmerzen, Laborwerten, möglichen Kreislaufproblemen, Nachblutungen, Wundinfektionen, Drainagen und dergleichen. Ist das der amerikanische Weg, Brustkrebsoperationen demnächst ambulant durchzuführen?

Die Frauenselbsthilfe nach Krebs empfindet es als bedenklich, ja unmenschlich und empörend, welche Haltung hier deutlich wird. Was nützen uns guter Austausch und Weiterentwicklungen in der Zertifizierungskommission, wenn letztendlich die Ökonomie das Geschehen bestimmt?! Wir fordern, dass die in medizinischen Leitlinien und Zertifizierungsrichtlinien beschriebene qualitätsgesicherte, evidenzbasierte Vorgehensweise für die unterschiedlichen Erkrankungssituationen nicht nur auf dem Papier steht, sondern von allen Beteiligten umgesetzt wird. Die Kostenträger, hier also primär die Krankenkassen, haben die gesellschaftliche Aufgabe, dieses zu ermöglichen; alles andere ist medizinisch unethisch und verstößt eklatant gegen die Interessen der Patientinnen.

Wir werden als Organisation, die schon seit fast 10 Jahren die Interessen krebsbetroffener Menschen gesundheitspolitisch vertritt, die Entwicklung zeitnah im Auge behalten und nach wie vor für eine bestmögliche Versorgung der Patientinnen eintreten.

*Bundesvorstand*
*der Frauenselbsthilfe nach Krebs*

## KURZINFO

### *Was ist eigentlich ein „Blutbild“?*

Eine Untersuchung des Blutes, das so genannte Blutbild, sagt viel über die Gesundheit des Menschen aus. Dazu genügen schon wenige Tropfen Blut. Aus ihnen werden im Labor zunächst vollautomatisch die verschiedenen Blutzellen gezählt und analysiert, so das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF). Eine genauere Beurteilung, etwa der Form der weißen Blutzellen, erfolgt in der Regel zusätzlich durch das Auge eines geübten Beobachters unter dem Mikroskop. Weitere Informationen zu Blutuntersuchungen und ihrer Bedeutung enthält das Infoblatt „Blut – der ganz besondere Saft“. Es kann kostenlos unter *www.vorsorge-online.de* heruntergeladen werden.

*Quelle: Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF)*

*Benefizregatta zur Förderung des Projektes „Sport und Krebs“*

# Rudern gegen Krebs

**Das NCT – Nationales Centrum für Tumorerkrankungen Heidelberg – führte die Aktion „Rudern gegen Krebs“ in Zusammenarbeit mit der Stiftung „Leben mit Krebs“, der Stadt Heidelberg und den Heidelberger Rudervereinen durch – und die Frauenselbsthilfe nach Krebs war ebenfalls mitten im Geschehen.**

Zahlreiche Studien belegen, dass sportliche Aktivitäten sowohl präventiv wirken als auch die Lebensqualität für Krebspatienten verbessern und lebensverlängernd wirken. Um diese Tatsache mal wieder in das Bewusstsein der Öffentlichkeit zu rücken, veranstaltete das NTC eine Benefiz-Veranstaltung, „Rudern gegen Krebs“, deren Erlös dem Ausbau des Sportprogramms im NCT zugute kommt. Hier wird jedem Patienten die Möglichkeit geboten, sich unter gezielter, individueller Anleitung durch ausgebildete Sporttherapeuten, die stets in engem Kontakt mit den behandelnden Ärzten stehen, sportlich zu betätigen und somit einen aktiven, therapiebegleitenden Beitrag zur Krankheitsbewältigung zu leisten.

## *Der Wettbewerb*

Die Teilnehmer der Regatta – vor allem Ärzte und PflegerInnen aus verschiedenen Kliniken, Sportler und Hobby-Ruderer sowie Patienten – wollten sich in Vierer-Booten sportlich messen. All denjenigen, die noch nie in einem Ruderboot gesessen haben, wurden im Vorfeld kleine Trainingseinheiten durch erfahrene Ruderer regionaler Rudervereine angeboten. Das Ziel der Mannschaften in den Vierer-Booten war dann letztendlich weniger der Sieg, sondern vor allem der gemeinsame Spaß an dem Event, das eine gute Sache unterstützen sollte. „Ankommen!“ hieß die Devise für Profis und Laien.

Viele Menschen zog es bei herrlichem Herbstwetter auf die Neckarwiesen, um dem Spektakel vor der historischen Kulisse des Heidelberger Schlosses zuzuschauen und die Ruderer anzufeuern.

Über 70 Mannschaften gingen an den Start, um in Vorläufen und Halbfinale gegeneinander anzutreten. Was sich für die mutigen „Erstruderer“ als gar nicht so einfach herausstellte! Manche Boote verpassten den Start, andere wollten besonders schnell sein, so dass sich das Boot erstmal um die eigene Achse drehte, andere kamen gar nicht in Takt, am Schluss ruderte nur noch einer der Bootsbesatzung, die anderen hatten aufgegeben. Angekommen sind sie zum Glück alle, kein Boot ist gekentert.

## *Begleitprogramm*

Die Frauenselbsthilfe nach Krebs war zwar (noch) nicht aktiv rudernd dabei, bot aber an ihrem Infostand, der von den Gruppen Mannheim-Vogelstang und Brühl-Schwetzingen betreut wurde, viele Informationen und Unterstützung in Form von Gesprächen an. Rund um das Geschehen konnten sich Interessierte an den verschiedensten Infotischen zum Thema Krebs und Sport beraten lassen.

Für das nächste Jahr haben wir uns fest vorgenommen, ein Boot der Frauenselbsthilfe nach Krebs ins Rennen zu schicken – wir hoffen auf vier mutige Frauen!

*Uschi Wippert,*
*Gruppenleitung Brühl-Schwetzingen*

*Ausschnitte aus der Arbeit des Bundesverbands im letzten Quartal*

# Was hat uns bewegt? – Was haben wir bewegt?

## *Durchführung von*

- der Bundestagung 2009
- einer Klausurtagung des geschäftsführenden Bundesvorstands
- zwei Vorstandstreffen
- einer Schulung „Qualifizierung der Landesvorstände, Teil 2“
- dreizehn Fortbildungsveranstaltungen „Qualifizierung der Selbsthilfeberatung“ für Mitglieder
- diversen Gesprächsterminen für laufende Projekte
- einem Referentinnen-Treffen
- einer gemeinsamen Sitzung der Fachausschüsse Gesundheitspolitik und Qualität

## *Mitwirkung bei*

- der Offenen Krebskonferenz in Hamburg
- einer Arbeitsgruppe gesundheitsziele.de
- dem Expertenroundtable „Psyche hilft Körper“
- dem Tag der Krebs-Selbsthilfe
- Filmaufnahmen für einen IN VIVO-Beitrag
- einem Workshop der Parität „Zusammenarbeit von Psycho-Onkologie und Selbsthilfe“
- einem Patientenforum der Bundesärztekammer (BÄK)
- dem 1. Brandenburger Krebskongress
- einer Fachtagung „Psychoonkologische Versorgung – Strukturen und Praxis“
- dem Symposium der Paul-Martini-Stiftung „Aktuelle Trends und Paradigmenwechsel in der onkologischen Therapie“
- einem Workshop der BAG Selbsthilfe „Erfahrungsaustausch zur Qualifizierung in Selbsthilfeorganisationen“

## *Teilnahme an*

- zwei Sitzungen des Nationalen Krebsplans
- zwei Arbeitsgemeinschaften der DKH
- einer Vorstandssitzung im Centrum für Integrierte Onkologie Köln (CIO)
- vier Landestagungen
- drei Sitzungen im HdKSH
- zwei Sitzungen des Patientenbeirates der DKH
- dem Round Table Breast Cancer Advocacy in Berlin
- einer Sitzung der G-BA Arzneimittelrichtlinien
- einem Gesprächskreis Versorgungsqualität in der Onkologie
- einer Fachtagung für Selbsthilfefreundlichkeit
- zwei Telefonkonferenzen des Ärztlichen Zentrums für Qualität in der Medizin (ÄZQ) zu Leitlinienfragen
- einem Gesprächskreis „Versorgungsqualität in der Onkologie“
- einer Sitzung des Lenkungsausschusses des Kooperationsverbundes Qualitätssicherung durch klinische Krebsrigister (KoQK)
- einer Sitzung der Deutschen Krebsgesellschaft „Onkologische Zentren“

## *Sonstiges*

- zwei Interviews für Magazine/Fachzeitschriften
- diverse Presseberichte
- Beiträge für den Patientinnen-Newsletter der Deutschen Gesellschaft für Senologie (DGS)

*Die Deutsche Krebshilfe feiert*

# 35 Jahre „Helfen. Forschen. Informieren.“

**Am 25. September 1974 gründete Dr. Mildred Scheel die Deutsche Krebshilfe (DKH). Das Motto „Helfen. Forschen. Informieren.“ beschreibt die Arbeitsschwerpunkte dieser Organisation. Krebskranke Menschen und ihre Familien bekommen rasch und unbürokratisch Hilfe und Unterstützung. Die Deutsche Krebshilfe fördert Projekte zur Verbesserung der Prävention, Früherkennung, Diagnose, Therapie, medizinischen Nachsorge und psychosozialen Versorgung.**

Die Frauenselbsthilfe nach Krebs (FSH) ist der Deutschen Krebshilfe in besonderem Maße verbunden. Diese stellte bereits zu Beginn ihres Wirkens die psychosoziale Unterstützung von Krebspatienten in den Vordergrund ihres Förderengagements. Im Jahr 1979 übernahm Dr. Mildred Scheel die Schirmherrschaft über die 1976 von Ursula Schmidt in Mannheim gegründete Frauenselbsthilfe nach Krebs. Fortan wurde die FSH auch von der Deutschen Krebshilfe finanziell gefördert. So war die Grundfinanzierung für die Erfüllung der Aufgaben unseres Verbandes sichergestellt.

An dieser Stelle möchten wir der Deutschen Krebshilfe für ihre langjährige, unkomplizierte Unterstützung der Ziele unserer Organisation ganz herzlich danken. Wir können auf eine Zusammenarbeit zurückblicken, die geprägt war (und hoffentlich auch weiterhin geprägt sein wird) von gegenseitiger Wertschätzung und Vertrauen.

Nicht nur die Frauenselbsthilfe nach Krebs konnte sich aufgrund einer gesicherten finanziellen Basis in den letzten 33 Jahren weiterentwickeln. Gerd Nettekoven gab auf einer der Festveranstaltungen einen kurzen Überblick. „Wir sind stolz auf das, was Mildred Scheel angestoßen hat. Rückblickend auf die Anfangsjahre dürfen wir feststellen, dass die Deutsche Krebshilfe im Laufe der Jahre einen wesentlich höheren Stellenwert erlangt hat als anfangs erhofft. In der Krebsbekämpfung ist unsere Organisation zu einem der wichtigsten Gesprächspartner der Gesundheits- und Forschungspolitik geworden. Hier werden wir gehört und mit unseren Überlegungen, Impulsen und Maßnahmen sehr ernst genommen“, betonte der Hauptgeschäftsführer der Deutschen Krebshilfe. „Darüber hinaus ist es uns gelungen, unsere Spender von der großen Bedeutung unserer Arbeit zu überzeugen und über die Jahrzehnte an unsere Organisation zu binden. Die große und ungebrochene Unterstützung aus der Bevölkerung, ohne die unsere Arbeit nicht möglich wäre, ist für uns Verantwortung und Ansporn zugleich“, so Nettekoven weiter.

In den 35 Jahren ihres Bestehens hat die Deutsche Krebshilfe über 3.000 Projekte bundesweit gefördert. Sie hat beispielsweise dazu beigetragen, Knochenmarktransplantationsstationen aufzubauen, Krebszentren zu initiieren, die Kinderkrebsmedizin, einschließlich deren Strukturen, auf das heutige hohe Versorgungsniveau zu bringen und die Palliativmedizin in Deutschland zu etablieren. Darüber hinaus ist sie der größte private Förderer der Krebsforschung in Deutschland. Mit zahlreichen Broschüren, Filmen, im Internet sowie mit weiteren Informationsmaterialien klärt die Deutsche Krebshilfe die Menschen zu allen Aspekten rund um das Thema Krebs auf. Da die Menschen immer älter werden und die Neuerkrankungszahlen an Krebs weiter ansteigen werden, wird die Arbeit der Deutschen Krebshilfe auch in Zukunft unverzichtbar sein.

*Bundesvorstand*
*der Frauenselbsthilfe nach Krebs*

## *Kontaktwunsch*

Patientin nach Nierentumor mit 1 Niere, Urea- und Blasenkrebs mit Chemo sucht dringend Erfahrungsaustausch mit ähnlich oder ebenso Erkrankten. Kontakt über die Gruppe Heidmühle, Telefon: 04461/80071.

*Berufungen auf der Bundestagung der FSH*

# Die Fachausschüsse der Frauenselbsthilfe nach Krebs

Der Bundesvorstand beruft gemäß § 12 Abs. 4 der Satzung der Frauenselbsthilfe nach Krebs für die Erledigung besonderer Aufgaben oder zu seiner fachkundigen Unterstützung Fachausschüsse für den Bereich Gesundheitspolitik und Qualität/Fortbildung.

Die Fachausschüsse beraten den Vorstand in grundlegenden und aktuellen Fragen, die ihm vom Vorstand vorgelegt werden oder die von den Mitgliedern der Fachausschüsse selbst eingebracht werden. Sie erarbeiten Empfehlungen und Vorschläge zu Sachthemen für die weitere Behandlung durch den Bundesvorstand. Darüber hinaus können die Fachausschüsse Stellungnahmen, insbesondere zu sozialpolitischen Themen, für den Vorstand erarbeiten.

Die ehrenamtlich tätigen Experten aus allen Bereichen des Gesundheitssystems werden für zwei Jahre vom Bundesvorstand der FSH in das jeweilige Gremium berufen. Seit September 2009 setzen sich die beiden Ausschüsse wie folgt zusammen (siehe rechts):

Wir möchten die neuen Mitglieder willkommen heißen und den ausscheidenden, Herrn Stefan Ammon, Herrn Prof. Bernhardt Borgetto und Herrn Schiereck sowie Uschi Wippert, für ihre langjährige Unterstützung herzlich danken!

*Bundesvorstand*
*der Frauenselbsthilfe nach Krebs*

*Fortschritte in der Strahlentherapie*

# Eröffnung des Heidelberger Ionenstrahl-

**Am 2. November wurde das Heidelberger Ionenstrahl-Therapiezentrum (HIT) feierlich eröffnet. Die am GSI Helmholtzzentrum für Schwerionenforschung in Darmstadt entwickelte neuartige Krebstherapie mit Ionenstrahlen steht nun erstmals im Routinebetrieb einer großen Patientenzahl zur Verfügung. Bislang wurden Patienten ausschließlich am Therapieplatz des GSI Helmholtzzentrums behandelt.**

Die Therapie mit Ionenstrahlen ist präzise, hochwirksam und für die Patienten sehr schonend. HIT wird vom Universitätsklinikum Heidelberg betrieben und steht in einem eigens errichteten Gebäude von etwa 60 Metern mal 80 Metern Grundfläche. Die Beschleunigeranlage und die Bestrahlungstechnik haben GSI-Wissenschaftler und -Techniker entwickelt und gebaut. Die Behandlung mit Ionenstrahlen am HIT ist weltweit einmalig. Derzeit gibt es nur noch in Japan die Möglichkeit eine Krebstherapie mit Ionenstrahlen durchzuführen, allerdings mit einer weniger wirkungsvollen Bestrahlungstechnik. Im Rahmen eines Lizenzvertrages des GSI Helmholtzzentrums mit der Siemens AG sind weitere Anlagen nach dem Vorbild von HIT in Marburg und in Kiel bereits im Bau.
In Zukunft können jährlich 1.300 Patienten am HIT behandelt werden. Am GSI Therapieplatz wurden seit 1997 bisher rund 440 Patienten mit Tumoren vorwiegend an der Schädelbasis mit Kohlenstoff-Ionenstrahlen behandelt. In klinischen Studien wurde der Erfolg der Therapie mit Heilungsraten von bis zu 90 Prozent belegt. Sie ist inzwischen als Heilverfahren anerkannt und wird von den Krankenkassen erstattet.

Herzstück von HIT ist eine für die Therapie maßgeschneiderte Beschleunigeranlage, die für einen medizinischen Routinebetrieb geeignet ist. Sie ist wesentlich kleiner als die mehrere hundert Meter große GSI Beschleunigeranlage, die bislang für die Therapie benutzt wurde, und an der hauptsächlich Schwerionenexperimente für die Grundlagenforschung in der Kern- und Atomphysik durchgeführt werden. Vor der ersten Behandlung bei GSI betrieben Wissenschaftler jahrzehntelange Grundlagenforschung über die strahlenbiologische Wirkung von Ionen auf Zellen und entwickelten eine Bestrahlungstechnik, um den Ionenstrahl präzise und sicher in den Tumor zu lenken.

„Seit den 1970er Jahren haben wir die Wirkung von Ionenstrahlen an mehr als 100.000 Zellproben systematisch untersucht, immer mit dem Ziel einer optimierten Ionentherapie. Die meisten haben es damals kaum für möglich gehalten, die hervorragenden biologisch-medizinischen Eigenschaften von Ionenstrahlen technisch für die Therapie nutzbar zu machen. Dies war nur möglich durch das Zusammenwirken vieler Disziplinen wie Kern- und Atomphysik, Strahlenbiologie und -medizin, Beschleunigerphysik, Informatik und noch vielen mehr“ sagt Gerhard Kraft, Initiator und Wegbereiter für die Therapie mit Ionenstrahlen und Helmholtz-Professor im Bereich Biophysik bei GSI.

„Mit der Eröffnung des HIT geht eine Vision in Erfüllung, die die Wissenschaftler um Professor Kraft vor fast 40 Jahren hatten: Menschen mit unheilbaren Tumoren im Routinebetrieb mit Ionenstrahlen zu behandeln. Die Therapie bietet höhere Heilungschancen, kürzere Behandlungsdauer und weniger Nebenwirkungen. Sie ist ein großartiges Beispiel für gelungenen Technologiertransfer aus der Grundlagenforschung zum Wohle der Menschheit“, sagt Horst Stöcker, wissenschaftlicher Geschäftsführer des GSI Helmholtzzentrums und Vizepräsident der Helmholtz-Gemeinschaft.

HIT besteht aus einer Beschleunigeranlage mit einem 5 Meter langen Linearbeschleuniger und einem Ringbeschleuniger von 20 Metern Durchmesser. Daran schließen sich drei Behandlungsplätze an. Zwei Behandlungsplätze sind direkte Weiterentwicklungen der bei GSI verwendeten Technik. Ein dritter Behandlungsplatz besitzt ein drehbares Strahlführungssystem für Ionenstrahlen, eine so genannte Gantry, welche aus einem bei GSI entwickelten Prototypen hervorgegangen ist. Diese erlaubt es, den Ionenstrahl aus jeder beliebigen Richtung auf den Tumor eines Patienten zu lenken, was die Behandlungsmöglichkeiten erheblich erweitert.

# Therapiezentrums (HIT)

Für die Behandlung am HIT werden Ionen, das heißt positiv geladene Kohlenstoff- oder Wasserstoffatome, verwendet. Ionenstrahlen dringen in den Körper ein und entfalten ihre größte Wirkung erst tief im Gewebe, dort wo sie in einem nur stecknadelkopfgroßen Bereich stecken bleiben. Damit sie das Tumorgewebe erreichen, werden sie in Beschleunigeranlagen auf sehr hohe Geschwindigkeiten von bis zu 75 Prozent der Lichtgeschwindigkeit gebracht. Das entspricht fast 1 Milliarde Kilometer pro Stunde. Die Ionenstrahlen können so gesteuert werden, dass Tumore bis zur Größe eines Tennisballs millimetergenau Punkt für Punkt bestrahlt werden können. Das umliegende gesunde Gewebe wird weitgehend geschont. Damit eignet sich die Methode vor allem für tiefliegende Tumore in der Nähe von Risikoorganen wie z.B. dem Sehnerv oder dem Hirnstamm. Projektpartner der Therapie mit Ionenstrahlen sind das Universitätsklinikum und das Deutsche Krebsforschungszentrum in Heidelberg, das Forschungszentrum Dresden-Rossendorf und das GSI Helmholtzzentrum für Schwerionenforschung.

*Quelle: GSI Helmholtzzentrum für Schwerionenforschung, Darmstadt*

## *Über das GSI Helmholtzzentrum für Schwerionenforschung*

GSI ist ein mit jährlich 90 Millionen Euro vom Bund und dem Land Hessen finanziertes Forschungszentrum der Helmholtz-Gemeinschaft in Darmstadt. Das Ziel der Forschung bei GSI ist es ein immer umfassenderes Bild der uns umgebenden Natur zu entwerfen. Dazu betreiben die über 1.000 GSI-Mitarbeiter eine weltweit einmalige Beschleunigeranlage für Ionenstrahlen. Über 1.000 Gast-Wissenschaftler aus aller Welt nutzen diese Beschleunigeranlage für Experimente in der Grundlagenforschung. Das Forschungsprogramm umfasst ein breites Spektrum, das von Kern- und Atomphysik über Plasma- und Materialforschung bis hin zur Biophysik reicht. Die wohl bekanntesten Resultate sind die Entdeckung von neuen chemischen Elementen und die Entwicklung einer neuartigen Tumortherapie mit Ionenstrahlen. Mit diesen und einer Vielzahl anderer wissenschaftlicher Resultate nimmt GSI eine international führende Position in der Forschung mit Ionenstrahlen ein. Um in den kommenden Jahren weiterhin Spitzenforschung zu betreiben, wird bei GSI das neue internationale Beschleunigerzentrum FAIR (Facility for Antiproton and Ion Research) errichtet. Dort wird eine große Vielfalt an Experimenten möglich sein, von denen Wissenschaftler neue Erkenntnisse über die Struktur der Materie und die Evolution des Universums erwarten.

## *Termine 2009/2010* (soweit bei Redaktionsschluss bekannt)

### November

*27./28.11.2009* LV NRW: Qualifizierung der Selbsthilfeberatung in Düsseldorf, Block 2 und 6
*28.11.2009* Patientenkongress in Rostock

### Januar

*11. – 13.01.2010* Workshop: Führungsleitfaden Teil 2 in Fulda
*21. – 24.01.2010* Gesamtvorstandssitzung in Karlsruhe

### Februar

*03. – 04.02.2010* Workshop 1: Wissenserhalt beim Generationenwechsel
*22. – 24.02.2010* Workshop 2: Wissenserhalt beim Generationenwechsel
*24. – 28.02.2010* 27. Deutscher Krebskongress mit dem 4. Krebsaktionstag, Berlin

*Tag der Krebs-Selbsthilfe 2009*

# „Selbsthilfegruppen sind keine

**Die Unterstützungsangebote der Krebs-Selbsthilfeorganisationen sind unverzichtbarer Bestandteil der psychosozialen Versorgung von Krebs-Patienten. Ihre Finanzierung muss daher über die Regelversorgung durch die Kostenträger im Gesundheitswesen verlässlich gesichert werden. In politischen Entscheidungsgremien sollen Patientenvertreter zudem ein umfassendes Mitbestimmungsrecht haben. Dies sind zwei zentrale Forderungen des diesjährigen 'Tages der Krebs-Selbsthilfe'. Die Deutsche Krebshilfe hat den Tag gemeinsam mit allen von ihr geförderten Krebs-Selbsthilfeorganisationen zum nunmehr fünften Mal ausgerichtet. 220 Vertreter der Selbsthilfe, Ärzte, Experten aus der Pflege, der psychosozialen Onkologie, aus dem physiotherapeutischen Bereich und aus den Sozialdiensten diskutierten am 4. November 2009 in Bonn-Bad Godesberg über Vorurteile und Blockaden gegenüber der Selbsthilfe sowie Wege zu einer besseren Zusammenarbeit.**

„Selbsthilfegruppen sind Kaffeekränzchen, hier wird über Ärzte geschimpft und es wird sich in medizinische Entscheidungen eingemischt - diesen Klischees begegnen wir nach wie vor in unserer Arbeit", sagte Hilde Schulte, ehemalige Bundesvorsitzende der Frauenselbsthilfe nach Krebs, beim 'Tag der Krebs-Selbsthilfe 2009' in Bonn-Bad Godesberg. Diesen Vorurteilen widerspricht sie jedoch nachdrücklich: „In Selbsthilfegruppen findet ein vertrauensvoller Austausch zwischen krebskranken Menschen statt. Die Gespräche haben eine hohe Glaubwürdigkeit und Intensität, wie sie nur unter Gleichbetroffenen möglich sind. Kein anderer kann so verständlich und authentisch zum Leben mit der Erkrankung und ihren Beeinträchtigungen informieren wie Betroffene selbst", so Schulte. Selbsthilfegruppen würden von geschulten Selbstbetroffenen geleitet. Sie stellen keine Konkurrenz zu Ärzten dar, sondern ergänzen die Versorgung.
„Um Krebs-Patienten einen Zugang zur Selbsthilfe zu ermöglichen, müssen Vorurteile und Blockaden abgebaut und bei allen Berufsgruppen, die mit Betroffenen Kontakt haben, Akzeptanz für den Nutzen von Selbsthilfe geschaffen werden. Nur dann kann sie fester Bestandteil der Versorgung werden", sagte Frau Professor Dr. Dagmar Schipanski, Präsidentin der Deutschen Krebshilfe, beim 'Tag der Krebs-Selbsthilfe'.

Keine festen, kompetenten Ansprechpartner in der Selbsthilfe, fehlendes Wissen über die Möglichkeiten der Zusammenarbeit und Kompetenzüberschreitungen – dies sind Gründe, warum Mitarbeiter aus der Pflege, aus der Physiotherapie oder aus dem professionellen psychosozialen Bereich nicht mit Selbsthilfegruppen kooperieren. Regelmäßige gemeinsame Gespräche und Schulungen für Leiter von Selbsthilfegruppen sind Wege zu einer besseren Zusammenarbeit.
Selbsthilfeorganisationen vertreten darüber hinaus die Interessen von Patienten in medizinischen und politischen Gremien. Dazu gehört auch die Mitarbeit im Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA), dem obersten Beschlussgremium der Ärzte, Zahnärzte, Psychotherapeuten, Krankenhäuser und Krankenkassen in Deutschland. „Die Mitarbeit von Patientenvertretern im G-BA erfolgte anfangs nach dem Prinzip ‚annehmen, lochen, abheften'- wir hatten eher Alibi-Funktion. Heute schätzt man unsere Beiträge sehr und wir können im Interesse der Patienten Einfluss nehmen", sagte Professor Dr. Gerhard Englert, Vorsitzender der Deutschen ILCO. Die Deutsche ILCO ist eine Selbsthilfevereinigung für Menschen mit einem künstlichen Darmausgang und für Darmkrebs-Patienten. Englert war von 2004 bis 2008 Mitglied im G-BA. Seinem Nachfolger Werner Kubitza, Präsident des Bundesverbandes der Kehlkopfoperierten, reicht das jedoch noch nicht aus: „Wir fordern ein umfassendes Mitbestimmungsrecht bei allen Entscheidungen, die die Patienten betreffen".

Auch die Deutsche Krebshilfe setzt sich dafür ein, dass Selbsthilfevertreter bei allen gesundheitspolitischen Entscheidungen mitbestimmen. Darüber hinaus ist die Krebs-Selbsthilfe seit über 30 Jahren ein fester Bestandteil der Fördermaßnahmen der Deutschen Krebshilfe. „Die Selbsthilfeorganisationen werden von uns derzeit jährlich mit fast vier Millionen Euro unterstützt. Um die Glaubwürdigkeit der Selbst-

# Kaffeekränzchen“

hilfe und ihr hohes gesellschaftliches Ansehen nicht zu gefährden, muss ihre unabhängige Finanzierung sichergestellt werden“, sagte Gerd Nettekoven, Hauptgeschäftsführer der Deutschen Krebshilfe, in Bonn Bad-Godesberg. „Die Deutsche Krebshilfe sieht sich daher auch weiterhin in der Pflicht, Selbsthilfeorganisationen finanziell den Rücken freizuhalten“, so Nettekoven. Gemeinsam mit den Krebs-Selbsthilfeorganisationen fordert er jedoch die Kostenträger auf, die institutionelle Förderung der Bundesverbände der Selbsthilfe sowie die Finanzierung der Gruppenarbeit vor Ort und an der Basis in die Regelversorgung zu übernehmen. Erst dann sei die Krebs-Selbsthilfe wirklich anerkannter Bestandteil der Patientenversorgung.

*Quelle: Deutsche Krebshilfe*

## KURZINFO

### *Broschüre „Ihre Rechte als Patient. Ein Wegweiser durch das Gesundheitssystem“*

Welche Rechte habe ich als Patient? Wie finde ich den richtigen Arzt für mich, welche Pflichten hat ein Arzt? Wann muss ich etwas zuzahlen? Was tue ich, wenn ich falsch behandelt wurde?

Der Paritätische Gesamtverband hat in Zusammenarbeit mit dem H. C. Beck Verlag eine Broschüre herausgegeben, die in verständlicher Form über das Gesundheitssystem in Deutschland und über die Rechte und Pflichten vor- Patienten informiert. Ein Patient muss heute wissen, wie unser Gesundheitssystem funktioniert, muss seine Rechte, aber auch seine Pflichten kennen. Nur dann hat er die Möglichkeit, Entscheidungen zu treffen, sowohl in medizinischen, aber auch in rechtlichen und finanziellen Fragen.

In 10 Kapiteln informiert die Broschüre, wie das Gesundheitssystem funktioniert, über Unterschiede zwischen gesetzlicher und privater Krankenkasse, auf welche Leistungen ein Versicherter Anspruch hat und wie man für ein spezielles Leiden den geeigneten Facharzt findet. Weitere Kapitel sind der medizinischen Versorgung im Krankenhaus, der Informationspflicht der Ärzte und den Themen Zuzahlungen und Individuellen Gesundheitsleistungen, sog. IGeL-Leistungen gewidmet. Über zahnärztliche und psychotherapeutische Leistungen wird informiert und welche Möglichkeiten und Rechte ein Patient hat, wenn der Arzt einen Fehler gemacht hat. Beispiele zeigen, wie hoch die Belastungsgrenze für Zuzahlungen ist oder welche (kostenpflichtigen) Möglichkeiten es für Zahnersatz gibt. Ein Kapitel mit Adressen, Web-Seiten und Informationen über Ärzte, Krankenhäuser, Medikamente, Selbsthilfegruppen, Muster-Patientenverfügungen sowie ein Stichwortverzeichnis rundet die Broschüre ab. Herausgeber der Broschüre ist der Paritätische Gesamtverband Berlin.

Bitte beachten Sie, dass die Broschüre „Ihre Rechte als Patient – ein Wegweiser durch das Gesundheitssystem“ (ISBN 978-3-406-59547-9) ausschließlich über den Buchhandel zum Preis von 3,90 Euro bezogen werden kann.

*Quelle: DER PARITÄTISCHE Gesamtverband*

# Wussten Sie schon, dass ...

- das Wetter 41,6% der Bundesbürger über 60 Jahren gesundheitlich zu schaffen macht?
- die über 50-Jährigen mehr als die Hälfte aller Konsumausgaben tätigen?
- Singen den Blutdruck senkt und Glückshormone ausschüttet?
- 2,5 Stunden Bewegung in der Woche Gedächtnisverlust deutlich bremsen und vor Demenz schützen soll?
- alte Gläser und Flaschen mit einzelnen Blüten und Zweigen bestückt und in Gruppen angeordnet eine wunderschöne Dekoration abgeben?
- knapp 60% der Einsteiger in den Arztberuf weiblich sind?
- tagsüber praktizierte Tiefenentspannung helfen kann, den Nachtschlaf zu verbessern?
- Forscher der Tiermedizinischen Hochschule Hannover herausgefunden haben, dass das Lachen vor mehr als zehn Millionen Jahren entstanden ist?
- es in Deutschland rund 70 Millionen Fahrräder gibt?
- Äpfel, Aprikosen, Birnen, Kiwis, Nektarinen, Pfirsiche und Avocados immer einzeln gelagert werden sollten, da sie viel Ethylen abgeben, das anderes Obst schnell verderben lässt?
- laut Stiftung Warentest Cremes gegen Altersflecken überhaupt nichts nützen?
- es in Unna in Westfalen das weltweit einzige Museum gibt, das sich der Lichtkunst widmet? (www.lichtkunst-unna.de)
- Apfelsaft mit 9,25 Litern pro Jahr der Deutschen liebster Saft ist?

# Gruppenjubiläen im 4. Quartal 2009

| Land | Gruppe | Gründungsdatum |
|---|---|---|
| ***30 Jahre*** | | |
| Baden-Württemberg | Heidenheim | 01.10.1979 |
| Nordrhein-Westfalen | Köln-Süd | 03.10.1979 |
| Nordrhein-Westfalen | Bad Münstereifel | 01.11.1979 |
| Baden-Württemberg | Emmendingen | 08.11.1979 |
| Niedersachsen | Goslar | 01.12.1979 |
| Nordrhein-Westfalen | Duisburg | 01.12.1979 |
| ***25 Jahre*** | | |
| Rheinland-Pfalz/Saarland | Montabaur | 01.11.1984 |
| ***20 Jahre*** | | |
| Rheinland-Pfalz/Saarland | Westerburg | 11.10.1989 |
| ***10 Jahre*** | | |
| Nordrhein-Westfalen | Hennef | 04.10.1999 |
| Nordrhein-Westfalen | Winterberg | 05.10.1999 |
| Hamburg/Schleswig-Holstein | Landesverband Hamburg/ Schleswig-Holstein e.V. | 11.11.1999 |

## EHRUNGEN

Frau **Dr. Gudrun Walraph**, Gruppenleiterin Stralsund, wurde am 24. Oktober 2009 mit einem Eintrag in das Ehrenbuch der Stadt Stralsund für ihr ehrenamtliches Engagement in der Frauenselbsthilfe nach Krebs geehrt.

Der **Landesverband Hamburg/Schleswig-Holstein** wurde am 12. November 2009 vom Paritätischen Wohlfahrtsverband Hamburg e.V. mit dem Irmgard-Grossner-Preis geehrt. Dieser Preis wird an Organisationen und Projekte vergeben, die in besonderer Weise das Ehrenamt fördern.

**Wir gratulieren von Herzen und danken für das außerordentliche Engagement!**

# Frauenselbsthilfe nach Krebs

| Bundesgeschäftsstelle: | Bundesvorsitzende: | Vorstandsmitglieder: |
|---|---|---|
| **Frauenselbsthilfe nach Krebs Bundesverband e.V.**<br>Haus der Krebs-Selbsthilfe<br>Thomas-Mann-Straße 40, 53111 Bonn<br>Tel.: 0228 – 3 38 89-400, Fax: 02 28 – 3 38 89-401<br>www.frauenselbsthilfe.de, kontakt@frauenselbsthilfe.de | Brigitte Overbeck-Schulte<br>Karin Meißler (stellv.) | Christine Esser<br>Ilona Kröger<br>Barbara Reckers<br>Helmut Fuchs (Schatzmeister) |

**Die Landesverbände der Frauenselbsthilfe nach Krebs** – Hier erfahren Sie die Adressen der Selbsthilfegruppen vor Ort.

| | |
|---|---|
| **Landesverband Baden-Württemberg e.V.**<br>Schwenninger Str. 24<br>78652 Deisslingen<br>Tel. Büro: 0 74 20 – 91 02 51<br>Fax Büro: 0 74 20 – 91 02 59<br>h.doelker@frauenselbsthilfe.de | Angelika Grudke<br>Tel.: 0 74 20-23 52<br>a.grudke@<br>frauenselbsthilfe.de |
| **Landesverband Bayern e.V.**<br>Tel.: 09 11 – 3 77 64 21<br>Fax: 09 11 – 3 77 64 22<br>r.moelter@frauenselbsthilfe.de | Regine Mölter<br>Hufelandstr. 89<br>90419 Nürnberg |
| **Landesverband Berlin/Brandenburg e.V.**<br>Tel./Fax: 03 32 03 – 2 20 56<br>i.buske@frauenselbsthilfe.de | Dr. Irmgard Buske<br>Auf der Drift 13a<br>14532 Kleinmachnow |
| **Landesverband Hamburg/ Schleswig-Holstein e.V.**<br>Rübenkamp 220<br>22307 Hamburg<br>Tel. Büro: 040 – 18 18 82 12 27<br>c.hentschel@frauenselbsthilfe.de | Christa Hentschel<br>Schellingstr. 35<br>22089 Hamburg<br>Tel.: 0 40 – 2 00 79 72<br>Fax: 0 40 – 20 79 69 30 |
| **Landesverband Hessen e.V.**<br>Tel: 06643/1859<br>Fax: 06643/9180305<br>h.haase@frauenselbsthilfe.de | Heidemarie Haase<br>Rauschbergstr. 7<br>36369 Lautertal |
| **Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.**<br>Tel.: 03 81 – 2 54 27<br>Fax: 03 81 – 2 54 19<br>h.horstmann@frauenselbsthilfe.de | Hannelore Horstmann<br>Herweghstr. 16<br>18055 Rostock |
| **Landesverband Niedersachsen e.V.**<br>Tel./Fax: 04 951 – 1640<br>u.behrmann@frauenselbsthilfe.de | Ursula Behrmann<br>Langeriepe 17<br>26826 Weener |
| **Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V.**<br>Kirchfeldstr. 149<br>40215 Düsseldorf<br>Tel. Büro: 02 11 – 34 17 09<br>Fax Büro: 02 11 – 31 87 81<br>nrw@frauenselbsthilfe.de | Sigrid Platte<br>Trapphofstr. 16<br>44287 Dortmund<br>Tel.: 02 31 – 45 66 81<br>Fax: 02 31 – 5 33 57 12<br>s.platte@frauenselbsthilfe.de |
| **Landesverband Rheinland-Pfalz/ Saarland e.V.**<br>Tel.: 02631 – 35 23 71<br>Fax: 02631 – 35 23 04<br>s.brathuhn@frauenselbsthilfe.de | Dr. Sylvia Brathuhn<br>Schweidnitzer Str. 17<br>56566 Neuwied |
| **Landesverband Sachsen e.V.**<br>Tel./Fax: 0 35 22 – 6 32 20<br>c.paulick@frauenselbsthilfe.de | Christa Paulick<br>Ortsstr. 7 OT Göhra<br>01561 Ebersbach |
| **Landesverband Sachsen-Anhalt e.V.**<br>Tel./Fax: 03 53 87-4 31 03<br>e.naujokat@frauenselbsthilfe.de | Elke Naujokat<br>Ringstr. 7<br>06918 Mark Zwuschen / Stadt Jessen |
| **Landesverband Thüringen e.V.**<br>Tel.: 0 36 83 – 60 05 45<br>Fax: 0 36 83 – 40 74 60<br>h.mayer@frauenselbsthilfe.de | Hans-Jürgen Mayer<br>Helenenweg 15 e<br>98574 Schmalkalden |
| **BRCA-Netzwerk**<br>Tel: 0151 – 20 11 96 51<br>gundel.kamecke@brca-netzwerk.de | Gundel Kamecke<br>Freie Bitze 1<br>53639 Königswinter |

# Ein Gleichnis

*Ein Mensch beäugt im halben Traum*
*Die Lichter still am Weihnachtsbaum.*
*Und Wehmut schleicht sich ihm ins Herze,*
*Wie Kerze niederbrennt um Kerze.*
*Oft sind es grad die starken, stolzen,*
*Die unverhofft hinweggeschmolzen.*
*Zuletzt sind sechse oder sieben*
*Als arme Stümpflein übrig blieben.*
*Der Mensch, nicht aberglaubenfrei,*
*Sucht eins, dass es das seine sei.*
*Hoch oben flackert eins und lischt,*
*Tief unten raucht eins und verzischt.*
*Ein drittes blau nach Luft noch schnappt –*
*Schon ist sein Wachs davongeschwappt.*
*Doch seines, wie's auch knisternd keucht,*
*Erhebt sich neu zu Goldgeleucht.*
*Die Schatten werden riesengroß –*
*Das eine – seine – hält sich bloß.*
*Ein letztes Tasten noch des Lichts –*
*Dann kommt das ungeheure Nichts.*
*Der Mensch entreißt sich seinem Wahn –*
*Und knipst die Deckenlampe an...*

*Eugen Roth*

© Alekss – Fotolia.com

**Frauenselbsthilfe nach Krebs**
**Bundesverband e.V.**

Bundesgeschäftsstelle
Haus der Krebs-Selbsthilfe
Thomas-Mann-Str. 40 · 53111 Bonn
Telefon: 0228 - 33 88 9-400
Telefax: 0228 - 33 88 9-401
E-Mail: kontakt@frauenselbsthilfe.de
Internet: www.frauenselbsthilfe.de

Impressum *perspektive*
Magazin der Frauenselbsthilfe nach Krebs
Bundesverband e.V.

Herausgeber:
Frauenselbsthilfe nach Krebs
Bundesverband e.V.

Verantwortlich i.S.d.P.:
Brigitte Overbeck-Schulte

Gesamtherstellung:
Dietz Druck Heidelberg

Unter Schirmherrschaft und mit finanzieller Förderung der Deutschen Krebshilfe e.V.