

MAGAZIN DER DEUTSCHEN KREBSHILFE

BEIM SPORT KANN JAN DEN KREBS VERGESSEN

Bewegung im Klinikalltag: Die „ActiveOncoKids“

ZDF-QUIZCHAMPION

Spenden-Special für die Deutsche Krebshilfe

KINDER GEGEN KREBS IMPFEN

Nationale Krebspräventionswoche 2021



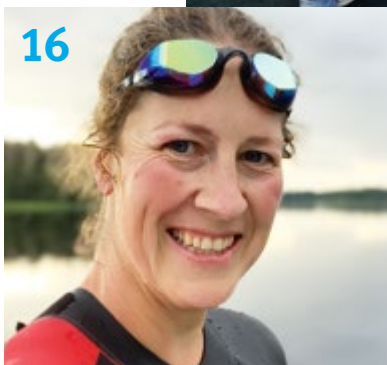
Deutsche Krebshilfe
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

04



„Jan ist einfach stark,
der schafft das.“

16



10



KREBS BEI KINDERN

- 04 **BEIM SPORT KANN JAN DEN KREBS VERGESSEN**
- 06 **Rückkehr in einen aktiven Alltag**

AKTUELLES

- 08 **AUF EINEN BLICK**
- 09 **Die Perspektive der Patienten einnehmen**
- 10 **IMPFFEN GEGEN KREBS? PIKST KURZ, SCHÜTZT LANG!**
- 12 **„HIER STEHT DER PATIENT IM MITTELPUNKT“**
- 13 **#GESUND L(I)EBEN**

HELFEN

- 14 **QUIZSHOW IM ZDF ZUGUNSTEN KREBSKRANKER MENSCHEN**
- 16 **DIE BESTE FREUNDIN FÄHRT IM HERZEN IMMER MIT**

WISSENSCHAFT

- 17 **HPV-SELBSTTEST ZUR KREBS-FRÜHERKENNUNG**
- 17 **Teilnahme an Tumorkonferenzen**

AKTUELLES

- 18 **ZUM 40. MAL: GOLFEN UND HELFEN**
- 18 **Männergesundheit stärken**

UNSERE SPENDER

- 20 **MITMACHEN HEISST MITHELFEN**

STIFTEN UND VERERBEN

- 23 **IHR GUTES RECHT**

-
- 19 **Hilfreiche Informationen**
 - 19 **Seminare und Kurse**
 - 22 **Leserbriefe**
 - 22 **Impressum**
 - 23 **Wir danken**

Liebe Leserin, lieber Leser,

es ist mir ein tiefes Bedürfnis, mich bei Ihnen von ganzem Herzen für Ihre so tatkräftige Unterstützung und Ihr ungebrochenes Engagement für krebskranke Mitmenschen zu bedanken.

Wie Sie wissen, habe ich nun schon seit fast einem Dreivierteljahr das Amt der Präsidentin der Deutschen Krebshilfe inne. Dabei konnte ich mir einen guten Einblick verschaffen, was die Deutsche Krebshilfe auf allen Gebieten der Krebsbekämpfung leistet. So hatte ich am 13. Oktober die Gelegenheit, das Universitäre Centrum für Tumorerkrankungen Frankfurt-Marburg (UCT) zu besuchen – eines der von der Deutschen Krebshilfe geförderten Onkologischen Spitzenzentren. Vor Ort konnte ich mir selbst ein Bild von einem ganz wichtigen Förderprogramm der Deutschen Krebshilfe machen.

Dieser Tag hat mich zutiefst beeindruckt. Neben der Förderung innovativer Forschung und stets darauf ausgerichtet, die Krebstherapie stetig zu verbessern, verkörpert die Deutsche Krebshilfe seit ihrer Gründung auch Werte wie menschliche Ansprache, Verständnis, Empathie und die Enttabuisierung dieser Krankheit. Mit den Onkologischen Spitzenzentren hat sie wunderbare Strukturen geschaffen, um die Versorgung krebskranker Menschen fortwährend weiterzuentwickeln. Dazu gehört auch ein in Zukunft verbesserter Dialog zwischen Arzt und Patient.

Ich bin der festen Überzeugung, dass emotionale Intelligenz, die Fähigkeit zu kommunizieren und den Patienten einfühlsam zu leiten, bereits in die Ausbildung von jungen Mediziner integriert werden muss. Daher wünsche ich mir, dass wir künftig stärker als bisher das Augenmerk auch auf den Ton, der die Musik macht und der die Diagnose und Therapie abpuffern kann, richten. Die Deutsche Krebshilfe wird der Arzt-Patienten-Kommunikation in Zukunft einen sehr hohen Stellenwert beimessen.



ANNE-SOPHIE MUTTER,
Präsidentin der
Deutschen Krebshilfe

Mit großer Freude habe ich in Frankfurt wahrgenommen, dass auch unterstützende Behandlungsformen wie Musik-, Sport- oder Kunsttherapie den Patienten zugutekommen.

Die Krebsforschung voranzubringen und die Krebsbehandlung weiter zu verbessern, werden auch in Zukunft die zentralen Ziele der Deutschen Krebshilfe sein. Wir möchten aber auch dafür Sorge tragen, dass auch unterstützende Therapien zu einem festen Element der Krebsbehandlung werden – als wichtige Stütze für Betroffene und Angehörige.

Liebe Leserinnen und Leser, ich wünsche Ihnen von Herzen ein besinnliches Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr. Bleiben Sie bitte auch in Zukunft an unserer Seite und unterstützen Sie krebskranke Menschen und deren Angehörige.

Ihre Anne-Sophie Mutter



> www.t1p.de/krebshilfemagazin

BEIM SPORT KANN JAN DEN KREBS VERGESSEN

Brüggen (evb) – Mit acht Jahren erkrankt der sportbegeisterte Jan an Knochenkrebs. Im Kampf gegen die Krankheit unterstützen ihn die „ActiveOncoKids“. Das von der Deutschen Krebshilfe finanzierte Projekt ermöglicht Sport im Klinikalltag.



1

2



Mit einem schelmischen Grinsen im Gesicht schnappt sich Jan einen kleinen Gummiball mit bunten Fäden, kneift das linke Auge zu, zielt auf seine Sporttherapeutin und wirft den Ball mit Schwung in ihre Richtung. „Getroffen“, ruft er freudig und lacht. Jans Mutter, Simone Hilscher, schüttelt den Kopf über die freche Aktion ihres Sohnes, muss aber auch lächeln. Sie freut sich, Jan so fröhlich zu sehen. In Momenten wie diesem ist er ein normaler Neunjähriger, der ausgelassen ist und Spaß beim Sport hat. So wie früher, als er noch nicht mit dem Rollstuhl durch Klinikflure geschoben wurde und ständig aufpassen musste, dass sich die Kabel seines Infusionsständers nicht verheddern.

Denn es ist noch kein ganzes Jahr her, da treibt der damals Achtjährige mindestens vier Mal die Woche Sport, kickt mit seiner Fußballmannschaft, macht Leichtathletik und trainiert für das goldene Schwimmbadzeichen, das eigentlich erst für Ältere gedacht ist.



1

Durch Sport schöpft Jan neue Kraft.

2

Mutter Simone unterstützt ihren Sohn wo sie nur kann.

Auch in der Schule tobt Jan gerne mit seinen Freunden. So auch an einem Herbsttag im Oktober 2020, an dem der Grundschüler beim Fangen spielen abgelenkt wird und mit Wucht gegen einen Poller rennt. „Zum Glück ist das passiert“, wird Jan später sagen.

Glücklicher Zufall

Zunächst sieht alles nach einem schmerzhaften, aber harmlosen Schulunfall aus. Nach dem Zusammenprall fährt Jan mit seiner Mutter ins nächstgelegene Krankenhaus nach Viersen. Dort folgen zahlreiche Untersuchungen. Es gibt Auffälligkeiten am linken Oberschenkelknochen, sagen die Ärzte – sie können aber keine eindeutige Diagnose stellen. Krebs wird zunächst ausgeschlossen. Erst eine Biopsie bringt am 27. Januar 2021 schließlich traurige Gewissheit: Es handelt sich um ein frühes Stadium eines Osteosarkoms – Knochenkrebs. „Wir waren geschockt und fassungslos. Jan war doch topfit und sportlich“, erinnert sich Vater Ingo an den Moment der Diagnose. „Ab dann war man in der Maschinerie drin.“

Die Maschinerie bedeutet in Jans Fall: Chemotherapie. Aus dem sportbegeisterten Grundschüler wird plötzlich ein schwerkrankes Kind, dessen Alltag aus langen Aufenthalten am Universitätsklinikum Essen und starken Nebenwirkungen besteht. Tapfer steht der quirlige Junge die ersten von insgesamt 18 Chemotherapie-Blöcken und eine Operation Mitte Mai durch. Bei dieser werden Teile des linken Oberschenkelknochens und das Kniegelenk entnommen und durch eine 16 Zentimeter lange Wachstumsprothese mit künstlichem Kniegelenk ersetzt.

„Die Krankheit hat unsere ganze Familie getroffen“, so Simone Hilscher über die ersten Wochen der Therapie. „Und wegen Corona können wir noch nicht mal gemeinsam in der Klinik sein.“ Sie und ihr Mann sind im Wechsel bei Jan im Krankenhaus oder zu Hause bei Jans älterem Bruder dem zwölfjährigen Tom. Dennoch hat die Familie die Krankheit mittlerweile akzeptiert. Die Vier sehen sogar das Positive an der Situation, denn nur durch den Sturz konnte der Tumor so früh erkannt und Schlimmeres verhindert werden. „Zeit ist da alles“, sagt Vater Ingo. >>>

Sportliche Abwechslung im Klinikalltag

Auch Jan nimmt die Herausforderung mit großem Ehrgeiz an. Er ist vor allem froh, dass er trotz seiner Erkrankung nicht auf Sport verzichten muss. Dafür sorgt das von der Deutschen Krebshilfe geförderte Netzwerk „ActiveOncoKids“.

Hier bieten Experten aus Sportwissenschaft, Physiotherapie, Psychologie und Kinderonkologie krebserkrankten Kindern ein spielerisches Sportprogramm an, durch das sie dem kräftezehrenden und eintönigen Klinikalltag kurzzeitig entkommen können. Unter der großen Auswahl an Sportangeboten wie Koordinationsübungen, Schwimmen oder Klettern hat Jan seinen Favoriten schnell gefunden: „Alles mit dem Ball“. Für ihn hat der Sport noch einen zusätzlichen Effekt: Er lernt, seiner Prothese zu vertrauen und das kranke Bein wieder normal zu belasten. Durch die vielen Chemotherapien hat der Junge oft mit Nebenwirkungen wie Übelkeit, Nasenbluten oder Fieber zu kämpfen. Deshalb machen die Sporttherapeuten der „ActiveOncoKids“ immer nur das, was gerade geht und wozu Jan Lust hat. Der Grundschüler ist nach jeder Sporteinheit fitter und fröhlicher. „Jan will ganz schnell wieder der Alte werden. Damit er seine Wünsche verwirklichen und seine Ziele erreichen kann“, erzählt Vater Ingo.

Neue Ziele im Blick

Einen dieser Wünsche musste der Neunjährige allerdings schon aufgeben: Fußball spielen, so wie früher, wird er leider nicht mehr können. Das wäre zu gefährlich für die Prothese. Neue Ziele müssen her und was das angeht, hat Jan schon eine genaue Vorstellung: „Wenn ich wieder gesund bin, will ich mal nach Paris.“ Zusammen mit seinen Eltern und seinem Bruder möchte er abends vor dem beleuchteten Eiffelturm stehen. >>>



Rückkehr in einen aktiven Alltag

Dr. rer. medic. Miriam Götte,
Zentrum für Kinder- und Jugend-
medizin des Universitätsklini-
kums Essen, ist Mitbegründerin
und Sprecherin des Netzwerks
ActiveOncoKids



Wie kann Bewegung Kindern während der Therapie helfen?

Krebserkrankten Kindern Bewegung zu ermöglichen, bedeutet in erster Linie, ihnen ihr Recht auf altersgerechte Bewegungsmöglichkeiten und -förderung wieder einzuräumen – weil Bewegung zum Kindsein dazugehört. Weiter deuten Studien darauf hin, dass die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert oder erhalten, Müdigkeit und Fatigue verringert und das Wohlbefinden gesteigert werden kann.

Gibt es Sportarten, die sich besonders gut während einer Krebstherapie eignen?

In modifizierter Form und für eine spielerische Bewegungstherapie eignen sich nahezu alle Sportarten. Darüber hinaus liegen nur sehr selten begründbare Verbote für Fahrradfahren oder Ballspiele vor. Wichtig ist die Absprache im interdisziplinären Behandlungsteam und selten gibt es dann echte Gründe gegen Sportarten wie Klettern, Paddeln, Ballsport oder Tanzen. Auch Schwimmen ist erlaubt – und sogar sehr sinnvoll.

Was ist das Ziel des Netzwerks ActiveOncoKids?

Das Hauptziel des Netzwerks ist es, Kindern und Jugendlichen mit und nach einer Krebserkrankung Bewegung zu ermöglichen. Dies ist nur mit einem ganzheitlichen Ansatz möglich, der sich an Betroffene, aber auch Behandlungsteams und Sportanbieter richtet. Ein solcher Ansatz umfasst beispielsweise kostenlose Bewegungsberatungen sowie die Entwicklung von medizinischen Leitlinien und Handlungsempfehlungen.

*Statt herumzutoben,
muss Jan lange Wege
mit dem Rollstuhl
zurücklegen.*



1
Ballspiele machen Jan am meisten Spaß.

2
Nach jeder Sporteinheit fühlt er sich ein bisschen fitter.

„Ich wusste nicht, was auf mich zukommt.“

JAN ÜBER DEN MOMENT SEINER
KREBSDIAGNOSE

Bis dahin wird Jan noch viele weitere Bälle werfen und Hindernisparcours überwinden. Und auch nach erfolgreicher Krebstherapie will er das Sportangebot der „ActiveOncoKids“ nutzen. Dort kann er zum Beispiel Surfen lernen oder Kanu fahren. „Dann trifft er die Kinder wieder, die er in der Klinik kennengelernt hat. Da freut er sich schon drauf“, sagt sein Vater.

Jan hat schon ein großes Stück seines eigenen Hindernisparcours Richtung Genesung geschafft, am Ziel ist er aber noch nicht. In einem Jahr wird er erneut operiert, weil dann seine Beinprothese der Körpergröße entsprechend angepasst werden muss. Wenn er 15 oder 16 Jahre ist, wird ein neuer Wachstumsmotor eingesetzt, damit das Bein mitwächst, bis der Junge ausgewachsen ist.

Dass ihr Sohn das alles meistern wird, daran haben seine Eltern keine Zweifel. „Wir schaffen das. Unser Jan ist ein starker Junge.“ ■

Aktiv an 30 Standorten in Deutschland

Eine Krebstherapie ist für Kinder meist sehr anstrengend und kräftezehrend. In der Folge verliert ihr Körper an Muskelkraft, Ausdauer und Knochendichte. Damit das nicht passiert, fördert die Deutsche Krebshilfe bereits seit 2012 das Netzwerk ActiveOncoKids (zu Deutsch: aktive Onkologie-Kinder). Experten aus Sportwissenschaft, Physiotherapie, Psychologie und Kinderonkologie bieten krebskranken Kindern ein individuelles, spielerisches Bewegungsangebot während und nach der Therapie und unterstützen so dabei, einen sportlichen Wiedereinstieg in den Freizeit-, Vereins- und Schulsport zu finden oder neue Sportarten zu entdecken.

Bewegung und Sport helfen dabei, die Krebserkrankung besser zu bewältigen, da sie Erschöpfungszustände reduzieren, das Stimmungsbild verbessern und somit das Wohlbefinden und die Lebensqualität steigern. Sie können möglicherweise auch therapie- und inaktivitätsbedingten Spätfolgen entgegenwirken. Neben Betroffenen berät und unterstützt das bundesweite Netzwerk vor allem auch Kliniken und Behandelnde beim Auf- oder Ausbau einer Bewegungstherapie vor Ort. Die Deutsche Krebshilfe unterstützt die Arbeit der derzeit 30 Standorte des Netzwerkes mit 250.000 Euro.

AUF EINEN BLICK

+++NEUES VON DER DEUTSCHEN KREBSHILFE+++

Bundesverdienstkreuz verliehen

Am 26. August 2021 wurde der Vorstandsvorsitzende der Deutschen Krebshilfe, Gerd Nettekoven, für sein langjähriges Engagement zugunsten krebserkrankter Menschen ausgezeichnet. Die Oberbürgermeisterin der Stadt Bonn, Katja Dörner, überreichte ihm das Bundesverdienstkreuz am Bande. „Mein ganz besonderer Dank geht an unsere zahlreichen Spenderinnen und Spender, an alle diejenigen, die sich ehrenamtlich für die Deutsche Krebshilfe engagieren und die unsere vielfältigen Aktivitäten zur Krebsbekämpfung erst ermöglichen. Sie alle setzen sich mit uns für die Krebsbekämpfung in unserem Land ein. Von daher ist es mir ein Bedürfnis zu sagen, dass ich diese Auszeichnung sehr gerne auch für alle an unserer Arbeit Beteiligten entgegengenommen habe“, so der Preisträger.



Wettbewerb für rauchfreie Klassen zum 25. mal gestartet

„Da fehlt nix!“ lautet das diesjährige Motto von „Be Smart – Don’t Start“: Dem menschlichen Körper fehlen weder E- noch Tabakzigaretten, dem Strand keine Kippen, dem Grundwasser kein Nikotin und dem Meer kein Verpackungsmüll. „Gesunde Menschen gibt es nur auf einem gesunden Planeten. Wer sich, das Leben und die Erde liebt, lebt rauchfrei“, lautet daher der Appell von Dr. Eckart von Hirschhausen, Arzt, Journalist und Schirmherr von

„Be Smart – Don’t Start“. Der bundesweite Wettbewerb für das Schuljahr 2021/2022 ist im November gestartet und endet am 29. April 2022. Rauchfreie Klassen haben die Chance auf einen Hauptgewinn: 5.000 Euro für die Klassenkasse. Weitere Infos unter www.besmart.info

Vereinswettbewerb „Bewegung gegen Krebs“

Ob im Arbeitsalltag oder zu Hause – viele Menschen bewegen sich zu wenig. Dabei kann Bewegung das Krebsrisiko reduzieren. So sinkt bei regelmäßiger körperlicher Aktivität beispielsweise das Dickdarm- und Brustkrebsrisiko um 20 bis 30 Prozent. Gemeinsam mit dem Deutschen Olympischen Sportbund ruft die Deutsche Krebshilfe daher Sportvereine dazu auf, bis zum 31. Oktober 2022 einen Gesundheitstag, einen Tag der offenen Tür oder eine VereinsChallenge unter dem Motto „Bewegung gegen Krebs“ durchzuführen. Auch in bereits geplante Veranstaltungen kann das Thema integriert werden. Gefragt sind Engagement und Kreativität. Die besten Ideen werden mit Preisen belohnt.

www.vereinswettbewerb.dosb.de



MITMACHEN UND GEWINNEN

In unserem Online-Adventskalender erwartet Sie jeden Tag eine Wissensfrage rund um das Thema Krebs und die Deutsche Krebshilfe. Wer unsere Fragen richtig beantwortet hat die Chance, attraktive Preise zu gewinnen – wie etwa ein Porzellan Set von ASA Selction oder eine Körperanalysewaage von Soehnle.

Jetzt anmelden und reinklicken!

www.krebshilfe.de/adventskalender

DIE PERSPEKTIVE DER PATIENTEN EINNEHMEN

Bonn (gwb) – Im Interview erklärt die Patientenbeauftragte der Deutschen Krebshilfe, Dr. Stefanie Houwaart, ihre Aufgabe.

Frau Dr. Houwaart, wie sind Sie zur Deutschen Krebshilfe gekommen?

Meine ersten Berührungspunkte mit der Deutschen Krebshilfe liegen schon viele Jahre zurück. Durch mein Aufwachsen in einer Familie mit erblichem Brust- und Eierstockkrebs bin ich schon sehr lang mit den blauen Ratgebern vertraut. Diese verlässlichen Informationen waren mir selbst schon oft eine große Hilfe. Seit 2012 engagiere ich mich zudem ehrenamtlich in der Patientenorganisation BRCA-Netzwerk e.V. – Hilfe bei familiären Krebserkrankungen, die von der Deutschen Krebshilfe gefördert wird. Nach meinem Biologiestudium und meiner Zeit in der Grundlagenforschung wollte ich dann beide Expertisen – die aus meinem Privatleben und die aus meiner Ausbildung – kombinieren und mich für an Krebs erkrankte Menschen einsetzen. Als Patientenbeauftragte der Deutschen Krebshilfe kann ich genau das tun.

Ihr Betätigungsfeld, die „Koordinierungsstelle für Patienteninteressen“, wurde Anfang dieses Jahres neu geschaffen. Was ist Ihre Aufgabe?

Die Deutsche Krebshilfe war schon immer sehr nahe an den Betroffenen, wie durch ihren Beratungsdienst INFONETZ KREBS, aber auch mit vielen anderen ihrer Aktivitäten. Als Patientenbeauftragte ist es nun meine Aufgabe, das Wissen über die Anliegen und Sorgen der Menschen zu bündeln und in die verschiedenen Aufgabengebiete der Deutschen Krebshilfe zu leiten. Wir wollen die Sichtweisen und Erfahrungen von Menschen mit Krebserkrankungen und natürlich auch deren Angehörigen



in allen sie betreffenden Belangen bei unserer Arbeit berücksichtigen. So zum Beispiel bei der Entwicklung von Informationsbroschüren oder im Rahmen von Förderprogrammen, bei denen etwa bestimmte Aspekte einer Krebserkrankung untersucht werden. Auch an die Gesundheitspolitik wollen wir die Patienten Anliegen herantragen und so neue Impulse setzen.

Wie wollen Sie das angehen?

Indem wir die Menschen, für die wir uns einsetzen und die wir mit unseren Aktivitäten erreichen wollen, in die Gestaltung unserer Angebote und Tätigkeiten noch stärker einbeziehen. Schon Mildred Scheel traf sich in den 1980er Jahren regelmäßig mit Leiterinnen und Leitern von Selbsthilfegruppen und konsultierte sie zu den aktuellen Themen und Bedarfen der Betroffenen. Die Deutsche Krebshilfe hat bereits 2004 einen Fachausschuss ‚Krebs-

Selbsthilfe / Patientenbeirat‘ etabliert, und arbeitet bei Begutachtungen von Projekten oder der Durchführung von Veranstaltungen wie dem Tag der Krebs-Selbsthilfe mit Patientenorganisationen zusammen. Nun werfen wir gemeinsam mit Patientenvertretenden und den Expertinnen und Experten aus unseren Gremien einen systematischen Blick auf alle Aktivitäten der Deutschen Krebshilfe. So wollen wir ermitteln, in welchen Bereichen noch mehr Patientenbeteiligung sinnvoll und nötig ist, um unsere Arbeit noch besser auf Patientinnen und Patienten abzustimmen. ■

Haben Sie ein Anliegen?

Das INFONETZ KREBS ist montags bis freitags von 8 bis 17 Uhr unter der Telefonnummer 0800 / 80 70 88 77 kostenfrei für Sie da, auch per E-Mail: krebshilfe@infonetz-krebs.de

IMPFFEN GEGEN KREBS? PIKST KURZ, SCHÜTZT LANG!

Bonn (chw) – Ein Impfschutz gegen Krebs: Für Tumorarten, die von bestimmten Viren verursacht werden, ist das bereits heute möglich. Doch die Impfraten sind niedrig. Die diesjährige Nationale Krebspräventionswoche hat deshalb umfassend über Impfungen gegen Krebs informiert.

Wer als Kind gegen bestimmte Viren geimpft wird, ist als Erwachsener gegen zahlreiche Krebsarten geschützt. Die Hepatitis-B-Impfung für Säuglinge beugt chronischen Entzündungen vor, die zu Leberkrebs führen können. Die Impfung gegen humane Papillomviren (HPV) für Mädchen und Jungen im Alter von 9 bis 14 Jahren senkt das Risiko unter anderem für Mund-, Rachen-, Gebärmutterhals-, Penis- und Analkrebs.

Die meisten sexuell aktiven Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV. Die Infektion verläuft in der

Regel unbemerkt, sie kann aber auch zu Zellveränderungen, Krebsvorstufen und schließlich Krebs führen. In Deutschland erkranken jedes Jahr etwa 6.000 Frauen und 1.700 Männer an HPV-bedingtem Krebs. Das sind Zahlen, die viel niedriger sein sollten. Denn bereits seit 2006 gibt es die HPV-Impfung. Das Problem: In Deutschland wird sie bislang viel zu wenig in Anspruch genommen. Weniger als die Hälfte der 15-jährigen Mädchen und nur ein verschwindend geringer Anteil an Jungen sind vollständig gegen HPV geimpft. Für eine sogenannte Herdenimmunität

müsste jedoch eine Impfquote von 80 Prozent erreicht werden. Andere Länder wie beispielsweise Portugal und Spanien zeigen, dass dies möglich ist. In Deutschland fehlt es bislang an Strukturen und Strategien, die Kinder und Eltern automatisch an die Impfung erinnern. Zudem ist diese noch immer wenig bekannt.

Einen wichtigen Beitrag zur Aufklärung leistete die diesjährige Nationale Krebspräventionswoche vom 13. bis 17. September 2021: Unter dem Motto „Pikst kurz, schützt lang – mach Dich stark gegen Krebs!“ informierte die Deutsche Krebshilfe gemeinsam mit ihren Partnern umfassend über das Thema. Unterstützt wurde sie dabei unter anderem von der Fernsehköchin Felicitas Then, die Anfang des Jahres selbst an Gebärmutterhalskrebs erkrankte. Heute macht sie sich stark für die HPV-Impfung: „Ich kann alle Mütter und Väter, Mädchen und Jungen nur auffordern. Informiert euch und nutzt die Chance, die die HPV-Impfung bietet. Sie schützt vor Krebs. Das sollte man sich immer wieder bewusstmachen.“ ■



Die Fernsehköchin Felicitas Then setzt sich für die HPV-Impfung bei Mädchen und Jungen ein.



1
Mannheim, Dortmund, Dresden, Bonn:
Unsere Mitmachstation tour derzeit durch Deutschland.

2
Gibt es eine Impfung gegen Krebs? Unser Film beantwortet diese Frage anschaulich und kindgerecht.

Neue Infomaterialien für Kinder

Wie funktionieren Impfungen? Was genau ist HPV? Wer sollte sich gegen HPV impfen lassen? Diese und weitere Fragen beantworten ein neuer Kurzfilm aus der Reihe „Kindern Krebs erklären“ sowie zwei Mitmachstationen in Form riesiger HP-Viren, die anlässlich der Krebspräventionswoche auf eine Reise durch Deutschland gestartet sind. Die Stationen ermöglichen Kindern einen spielerischen Zugang zum Thema „Impfen gegen Krebs“.



> www.krebshilfe.de/krebspraeventionswoche

Steckbrief HPV

- Name:** Humane Papillomviren (HPV)
- Lebensort:** Haut und Schleimhäute des Menschen
- Anzahl Virus-Typen:** über 200
- Anzahl krebserregende Virus-Typen:** 12
- Übertragung:** Geschlechtsverkehr
- Krebsarten:** Gebärmutterhalskrebs, Analkrebs, Krebs im Genitalbereich und im Mund-Rachen-Raum
- Impfung:** STIKO-Empfehlung für 9- bis 14-jährige Mädchen und Jungen

Weitere Informationen zu HPV, Hepatitis B und Impfungen gegen Krebs liefert das neue Faltpapier „Pikst kurz, schützt lang“.

> www.krebshilfe.de/infomaterial



Die **Nationale Krebspräventionswoche** ist eine gemeinsame Initiative der Deutschen Krebshilfe, des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) und der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG). Sie wollen der Krebsprävention damit mehr Sichtbarkeit und öffentliche Aufmerksamkeit verschaffen. Denn: Experten schätzen, dass rund 40 Prozent aller Krebserkrankungen durch eine gesunde Lebensweise vermieden werden können. Der Fokus der Präventionswoche liegt jedes Jahr auf einem anderen Lebensstilfaktor, der das Krebsrisiko beeinflusst.





Anne-Sophie Mutter im Gespräch mit einem Krebspatienten am UCT Frankfurt-Marburg.



„HIER STEHT DER PATIENT IM MITTELPUNKT“

Frankfurt am Main – Wichtige Einblicke für die neue Präsidentin: Anne Sophie Mutter besucht Onkologisches Spitzenzentrum.

Wie kommen neue Forschungserkenntnisse sowie optimale Versorgung den Patienten und ihren Angehörigen unmittelbar zugute? Um sich davon selbst ein Bild zu machen, besuchte die Präsidentin der Deutschen Krebshilfe, Anne-Sophie Mutter, das Universitäre Centrum für Tumorerkrankungen Frankfurt-Marburg (UCT). Das UCT ist eines der 14 von der Deutschen Krebshilfe geförderten und ausgezeichneten Onkologischen Spitzenzentren (Comprehensive Cancer Center) in Deutschland.

Bei einem Austausch mit Medizinern des UCT und einem Besuch der Klinikambulanz erhielt Mutter auch Einblicke in unterstützende Behandlungsformen wie Kunst-, Musik- und

Sporttherapie, ebenso in die psychoonkologischen Angebote des Krebszentrums. Vor allem die Begegnung mit Krebspatienten hinterließ bei ihr einen nachhaltigen Eindruck.

Unterstützende Behandlungsangebote in die Krebstherapie mit einzubeziehen, sei für viele Krebspatienten wichtig. Diese könnten den Behandlungsverlauf positiv beeinflussen. „Das solche supportiven Therapiemaßnahmen hier in Frankfurt ebenfalls den Patienten zugutekommen, erfreut mich sehr.“

Für eine ganzheitliche Krebstherapie, die den Patienten in den Mittelpunkt stellt, seien palliativmedizinische und supportive Angebote unerlässlich, so auch Dr. Thomas Kramer, Leiter der Palliativmedizin am UCT Frankfurt. „Wir erleben jeden Tag, wie unsere Patienten und ihre Angehörigen vom Zeitpunkt der Diagnosestellung an hiervon profitieren. Die Deutsche Krebshilfe hat im Rahmen ihrer Förderprogramme immer einen besonderen Fokus auf diese Therapiemöglichkeiten gelegt.“

„Mit der Initiierung und Förderung von Onkologischen Spitzenzentren hat die Deutsche Krebshilfe einen wichtigen Teil dazu beigetragen, allen an Krebs erkrankten Menschen in Deutschland eine Versorgung mit bestmöglicher Qualität zu ermöglichen. Davon konnte ich mich heute persönlich überzeugen“, resümierte Mutter. „Besonders beeindruckt hat mich dabei das breite Spektrum von Versorgungsmaßnahmen, das ein solches Zentrum vorhält, aber auch die interdisziplinär abgestimmte Behandlung für jeden einzelnen Patienten.“ ■

#GESUND LEBEN

Bonn / Hamburg (be) – Ein neues Gesundheitsprojekt soll Jungen und jungen Männern das Thema Krebsprävention näherbringen. Inhalte und Sprache sind dafür speziell auf die jeweiligen Altersgruppen zugeschnitten.



Nichtrauchen, Alkohol, Bewegung, Ernährung, Körpergewicht und UV-Schutz. Auch Impfungen gegen Krebs werden durchgenommen.

Die Experten vermitteln die Themen gendergerecht und auf die jeweiligen Altersgruppen 10 bis 13 Jahre, 14 bis 16 Jahre sowie 17 bis 21 Jahre zugeschnitten. Besonders wichtig: Die Jungen und jungen Männer können in einem geschützten Raum, unter männlichen Gleichaltrigen, die für sie wichtigen Fragen stellen.

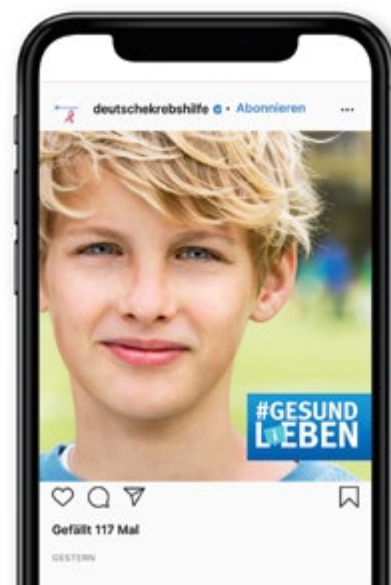
Zur Begleitung der Unterrichtseinheiten haben die Deutsche Krebshilfe und die ÄGGF Faltblätter entwickelt. Sie enthalten optische und sprachliche Elemente aus den Lebenswelten der jungen Menschen und erklären, wie sie smart#futtern, smart#abchecken (Impfungen), smart#chillen (UV-Schutz), smart#bleiben (Nichtrauchen und Alkohol) und sich smart#bewegen können.

Der Erfolg des Gesundheitsprojekts wird anschließend wissenschaftlich evaluiert. > www.gesund-lieben.de ■

„Jungs und junge Männer brauchen geschlechts- und altersspezifische Aufklärung, die ihre Bedürfnisse ernst nimmt, und empathische, kompetente Ansprechpartner.“

DR. HEIKE KRAMER,
VORSITZENDE DER ÄGGF

„Gibt es auch einen Frauenarzt für Männer?“ oder „Mir ist es peinlich, mit meinen Eltern über Sexualität zu sprechen“: Solch typische Fragen und Aussagen von Jugendlichen hören die Experten der Ärztlichen Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e.V. (ÄGGF) häufig, wenn sie ihre Informationsstunden in Schulen abhalten. Hier setzt das neue, gemeinsame Schulprojekt „Gesund l(i)eben“ der ÄGGF in Kooperation mit der Deutschen Krebshilfe an. Die Ärztinnen und Ärzte der ÄGGF werden in den kommenden zwei Jahren bundesweit 1.000 jeweils 90-minütige Unterrichtseinheiten in Schulen abhalten. Thematisch im Vordergrund steht die Krebsprävention:



QUIZSHOW IM ZDF ZUGUNSTEN KREBSKRANKER MENSCHEN

Berlin (aku) – Am 18. September präsentierte Showmaster Johannes B. Kerner seinen „ZDF-Quiz-Champion“ erstmals als Spenden-Special für die Deutsche Krebshilfe. Und erhielt dabei tatkräftige Unterstützung von zahlreichen prominenten Gästen. Insgesamt kamen rund 3,1 Millionen Euro zusammen.

Während der Sendung, die rund 3,2 Millionen Zuschauer verfolgten, nahmen unter anderem Johann Lafer, Esther Schweins, Bloggerin Jule Nagel, Susanne Klehn, Botschafterin der Deutschen Krebshilfe, Britta Heidemann und Ross Anthony die Spendenanrufe der Zuschauer entgegen. Als Quiz-Kandidaten traten Sternekoch Tim Mälzer, Schauspielerin Barbara Wussow und Komiker-Legende Jürgen von der Lippe gegeneinander an. Und mussten sich gegen die „Experten“ Franziska van Almsick, Michael „Bully“ Herbig, Ulrich Wickert, Frauke Ludowig und Axel Milberg behaupten. Quiz-Runden-Sieger Jürgen von der Lippe konnte am Ende 50.000 Euro für die Deutsche Krebshilfe erspielen.

Johannes B. Kerner betonte, dass jeder Euro zähle und ermutigte die Zuschauer, mit ihren Spenden Großes zu bewirken, um die vielfältige Arbeit der Deutschen Krebshilfe zu unterstützen.

Bei Krebs ist immer die ganze Familie betroffen, so der Moderator. Das hat auch Familie Schöffling erfahren, die in der Sendung zu Gast war. Die achtjährige Tochter Tessa war Ende 2019 an Lymphknotenkrebs erkrankt. In einem Familienhaus in unmittelbarer Nähe der Kinderonkologie am Universitätsklinikum des Saarlands in Homburg, in der Tessa behandelt wurde, konnten sowohl die Eltern als auch Schwester





Prominente Unterstützung zugunsten der Deutschen Krebshilfe: Jürgen von der Lippe, Ulrich Wickert, Frauke Ludowig, Barbara Wussow, Michael „Bully“ Herbig, Tim Mälzer, Franziska von Almsick, Axel Milberg und Johannes B. Kerner (v.l.n.r.)



„Mit der Forschung kann man helfen, Leben zu retten, Leben zu verlängern.“

JOHANNES B. KERNER



Johannes B. Kerner im Gespräch mit Tessa (r.), die 2018 an Lymphknotenkrebs erkrankte.

Laura während der Chemotherapie ganz nah bei der kleinen Patientin sein. Das Familienhaus wurde mit finanzieller Hilfe der Deutschen Krebshilfe errichtet. Heute geht es Tessa gut. „Trotzdem ist der Krebs keinem weiterzuempfehlen“, scherzte die Drittklässlerin.

Dass die Diagnose Krebs das Leben plötzlich auf den Kopf stellt, erlebten auch Verena Sam und ihr Mann Achim. 2018 erkrankte die professionelle Fitnesstrainerin an Brustkrebs. Die Ärzte machten ihr nur wenig Hoffnung auf Heilung, denn der Krebs hat bereits gestreut, erzählte sie in der Sendung. Mehr als 20 Metastasen hatten sich in beiden Lungenflügeln gebildet. Sie habe noch drei Jahre zu leben, lautete die erschütternde Prognose der Ärzte. Doch Verena hat ihren eigenen Weg gefunden, mit der Krankheit umzugehen. „Ich weiß, ich werde nicht nach drei Jahren tot sein“. Eine auf sie zugeschnittene Therapie, die fortlaufend überprüft und angepasst wird, lasse sie positiv in die Zukunft blicken. Heute, drei Jahre nach der Diagnose gehe es ihr relativ gut. „Mittlerweile gibt es für uns auch ein schönes Leben mit dem Krebs“, so Verena im Gespräch mit Johannes B. Kerner.

Eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe

Etwa jeder Zweite in Deutschland erkrankt im Laufe seines Lebens an Krebs. Auch einige Prominente an den Spenden-telefonen haben schmerzvolle Erfahrungen mit der Krankheit gemacht. Esther Schweins verlor ihren Lebenspartner an Krebs, Ross Anthony seinen Vater. Die Moderatorin und Botschafterin der Deutschen Krebshilfe Susanne Klehn erkrankte 2009 selbst an Hautkrebs. „Mit der Forschung kann man helfen, Leben zu retten, Leben zu verlängern“, so Johannes B. Kerner in der Sendung. Er sehe es als gesamtgesellschaftliche Aufgabe, der Krebsforschung finanziellen Rückhalt zu geben.

Mit „Der-Quiz-Champion“ geht eine jahrelang erfolgreiche Zusammenarbeit der Deutschen Krebshilfe mit dem ZDF in die nächste Runde. Von 1994 bis 2007 begeisterte Dieter Thomas Heck mit „Melodien für Millionen“ sein Publikum, um krebserkrankten Menschen zu helfen. Seit 2008 setzte sich Carmen Nebel für die Deutsche Krebshilfe ein. Zunächst mit ihrer Show „Hand in Hand“ und später mit ihrer Sendung „Willkommen bei Carmen Nebel“. ■



1

1

Deike fuhr
315 Kilometer
mit dem Rad.

2

Susann (links) und
Deike hatten viele schöne
Momente zusammen.



2

DIE BESTE FREUNDIN FÄHRT IM HERZEN IMMER MIT

Langeoog (evb) – Der Krebsstod ihrer Freundin reißt Deike in ein tiefes Loch. Aus der Trauer heraus entsteht das Bedürfnis, für krebserkrankte Menschen Spenden zu sammeln.

Susann sei ein Mensch gewesen, mit dem man sehr schnell warm geworden ist, sagt Deike Neumann über ihre beste Freundin. Die beiden Frauen haben sich auf Anhieb gut verstanden, als sie sich im Jahr 2000 über einen gemeinsamen Freund kennenlernten. Der Kontakt zwischen ihnen ist trotz der 300 Kilometer Distanz ihrer Wohnorte sehr eng gewesen. Umso härter trifft Deike die Nachricht, die ihr Susann eines Tages am Telefon mitteilt: Die Ärzte haben einen weit fortgeschrittenen Magentumor bei ihr entdeckt. Er hat bereits in andere Organe gestreut. Susanns Prognose ist schlecht. Trotz eines beherzten Kampfes gegen die Krankheit stirbt die zweifache Mutter im Dezember 2017 mit gerade einmal 38 Jahren.

Susann hinterlässt eine große Lücke, auch im Leben von Deike. Die 39-jährige kann den Verlust nur schwer verarbeiten, zumal kurz darauf noch zwei weitere Menschen aus ihrem engeren Umfeld an Krebs sterben. In Deike wächst in dieser Zeit das Bedürfnis,

etwas Gutes zu tun und auf Krebserkrankungen aufmerksam zu machen. Durch Sport findet sie langsam wieder zurück zu sich selbst.

„Ich will die Erinnerung an Susann am Leben erhalten.“

DEIKE NEUMANN

Deike beginnt an Sportveranstaltungen teilzunehmen, bei denen sie auf die Deutsche Krebshilfe aufmerksam machen kann. Zusätzlich ruft sie in den sozialen Medien zu Spenden für die Organisation auf. Der Name jedes Spenders findet einen Platz auf ihrem Trikot, das sie bei Wettbewerben trägt. Die Sportevents sind durch-

aus anspruchsvoll. Im August dieses Jahres hat Deike am IRONMAN 70.3 in Duisburg teilgenommen, Susanns Heimatstadt. Nach sieben Stunden und 24 Minuten hatte sie die kraftraubende Kombination aus 1,9 Kilometer Schwimmen, 90 Kilometer Radfahren und 21,1 Kilometer Laufen gemeistert. Anfang September folgte das nächste Highlight: Die 315 Kilometer lange Radrundfahrt um den Vätternsee in Schweden. „Ich will die Erinnerung an Susann am Leben halten“, sagt Deike über ihre Motivation. „Deshalb mache ich mich auf und erzähle die Geschichte von einer wunderbaren Freundschaft, einer wundervollen Frau und Freundin. Susann hat den Kampf nicht aufgegeben und ihn dennoch verloren. Ich habe das Bedürfnis, nun noch intensiver zu leben, für sie mit.“ Durch Deikes Einsatz sind schon mehr als 4.000 Euro für krebserkrankte Menschen zusammengekommen. ■

HPV-SELBSTTEST ZUR KREBS-FRÜHERKENNUNG

Hannover (chw) – Gebärmutterhalskrebs wird fast immer durch Humane Papillomviren, kurz HPV, verursacht. HPV-Selbsttests könnten die Früherkennung verbessern.



Professor Dr. Peter Hillemanns (links) und PD Dr. Matthias Jentschke mit den HPV-Selbsttests.

Das wichtigste Ziel der Früherkennungsuntersuchungen auf Gebärmutterhalskrebs ist, dass das Auftreten der Krankheit verhindert wird. Das kann gelingen, wenn Vorstufen dieses Krebses frühzeitig erkannt und entfernt werden. Im Rahmen des gesetzlichen Krebs-Früherkennungsprogrammes können Frauen ab dem 20. Lebensjahr einmal im Jahr einen Zellabstrich vom Gebärmutterhals, den sogenannten PAP-Test, vornehmen lassen, um Zellveränderungen aufzuspüren. Ab dem 35. Lebensjahr wird alle drei Jahre in Kombination mit dem PAP-Abstrich auf humane Papillomviren (HPV) getestet. Das Problem: 30 Prozent aller Frauen in Deutschland nehmen das Angebot zur gesetzlichen Früherkennung nicht regelmäßig wahr. Bei Frauen mit Migrationshintergrund oder niedrigem Sozialniveau liegt diese Quote noch deutlich höher.

Wissenschaftler in Hannover wollen mit einer Studie klären, ob sie diese Frauen mit einem HPV-Selbsttest für Zuhause besser erreichen können. Per Zufallsstichprobe sollen insgesamt 20.000 Frauen im Alter von 30 bis 65 Jahren einen

Selbsttest erhalten oder anfordern können. Die Teilnehmeraten der Einladungsmodelle werden später verglichen und die eingesetzten HPV-Selbstuntersuchungssysteme bewertet.

Nur in wenigen Fällen führt eine HPV-Infektion wirklich zur Entstehung von Krebs oder Krebsvorstufen. Dennoch ist bei einem positiven HPV-Test eine zusätzliche Abklärung notwendig. ■

Fördersumme

751.000 €



Projektleitung:
PD Dr. Matthias Jentschke,
Klinik für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe, Medizinische
Hochschule Hannover

Teilnahme an Tumorkonferenzen

Bonn/Köln/Oldenburg (chw) – Die beste Therapiestrategie für Betroffene mit komplexen Krebserkrankungen zu finden – darauf zielen Tumorkonferenzen ab. Ärztinnen und Ärzte aus Onkologie, Radiologie, Chirurgie, Pathologie und weiteren Fachdisziplinen sprechen in diesen interdisziplinären Sitzungen über die Erkrankung – aber selten mit den Erkrankten. Bisher bieten in Deutschland nur einzelne Zentren für Brustkrebs und gynäkologische Tumoren ihren Patientinnen die Möglichkeit, an Tumorkonferenzen teilzunehmen. Wissenschaftler in Oldenburg sowie in Bonn und Köln haben nun im Rahmen einer Studie untersucht, ob Krebspatientinnen von einer solchen Teilnahme profitieren.

Aus den Befragungen ging hervor, dass die Erkrankten eine eher passive Rolle in den Konferenzen spielten, schreibt das Team im Fachmagazin Cancer Medicine. Beispielsweise berichteten nur 61 Prozent, an der Entscheidung zur Therapie beteiligt worden zu sein. Insgesamt nahmen die meisten Patientinnen die Konferenzen als eher positiv wahr, empfanden sie beispielsweise als informativ und empfahlen die Teilnahme weiter. Einige Betroffene berichteten aber auch, dass die Konferenzen bei ihnen Angst und Verunsicherung ausgelöst haben. Die Ergebnisse sollen nun helfen, entsprechende Empfehlungen für Kliniken zu entwickeln. Die Deutsche Krebshilfe hat die Studie mit rund 247.000 Euro gefördert. ■



Projektleitung: Professorin Dr. Nicole Ernstmann,
Klinik und Poliklinik für
Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie,
Universitätsklinikum Bonn

1
Bruttosiegerin
Jasmin Kloose

2
Bruttosieger
Marco Schilling



ZUM 40. MAL: GOLFEN UND HELFEN

Essen (cg) – Deutschlands Golferinnen und Golfer spendeten bei den diesjährigen bundesweiten Golf-Wettspielen insgesamt 265.000 Euro für die Deutsche Krebshilfe.

Trotz pandemiebedingter Einschränkungen haben sich Deutschlands Golfclubs und ihre Mitglieder nicht beirren lassen und auch 2021 ein starkes Zeichen gegen den Krebs gesetzt – ein Engagement mit 40-jähriger Tradition. In 125 Golfturnieren setzten sich rund 7.000 Golferinnen und Golfer für die wichtige Arbeit der Deutschen Krebshilfe ein und erspielten ein Gesamtergebnis von 255.000 Euro. Darüber hinaus steuerte die DekaBank, Generalsponsor der Wettspiele, weitere 10.000 Euro bei. Damit haben seit Beginn der Benefiz-Golfturnierserie im Jahr 1982 engagierte Golferinnen und Golfer rund 8,8 Millionen Euro für die Aktivitäten der Deutschen Krebshilfe und ihrer Stiftung Deutsche Kinder-Krebshilfe gespendet.

Auf der idyllisch gelegenen Anlage des Essener Golfclub Haus Oefte e.V. fand die diesjährige Benefiz-Golfturnierserie einen würdigen Abschluss. Rund 50 Golferinnen und Golfer, die sich zunächst für drei Regionalfinale und dort für das Bundesfinale qualifiziert hatten, spielten bei spätsommerlichen Temperaturen die Bundessieger aus: Herzlichen Glückwunsch an Jasmin Kloose aus dem Golf-Club Sieben-Berge, Rheden e.V. und Marco Schilling aus dem Golfclub Hassberge e.V. ■

Männergesundheit stärken

Bonn/Kassel (sts) – Im Jahr 2021 bot die Deutsche Krebshilfe Arbeitsmedizinern erstmals zwei Satelliten-Symposien an. Im Fokus: Prävention und Früherkennung von Krebs bei Männern.

Nach wie vor gehört Krebs zu den Haupttodesursachen in Deutschland. Dabei liegen Männer sowohl bei den Erkrankungsraten als auch den tumorbedingten Sterbefällen vorn. Zudem haben sie generell eine geringere Lebenserwartung als Frauen. Alles eine Frage des Geschlechts? Nein. Geprägt durch jahrzehntealte gesellschaftliche Rollenbilder pflegen viele Männer einen oft risikoreicheren Lebensstil als Frauen. Dies trifft auf ihre Hobbys ebenso zu wie auf Ernährungs-, Trink- und Genussgewohnheiten. Männer gelten zudem als Präventions- und Früherkennungsmuffel. Viele halten Arztbesuche nur für notwendig, wenn es etwas zu „reparieren“ gibt. Die Deutsche Krebshilfe veranstaltete daher 2021 – in Zusammenarbeit mit dem Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte – zwei Satelliten-Symposien zum Thema Männergesundheit.

Im Mittelpunkt des Satelliten-Symposiums am 28. Mai standen die Fragen, wie Arbeitsmediziner Männer stärker für einen gesunden Lebensstil begeistern können und welche Ansprache sich hierfür im betrieblichen Alltag anbietet. Etwa 80 Betriebs- und Werksärzte nahmen an dem Online-Seminar teil. Das zweite Symposium am 10. September im Rahmen des Betriebs- und Werksärztekongresses in Kassel widmete sich vor 300 Teilnehmern intensiv der Krebsfrüherkennung sowie einer gendergerechten Kommunikation. Beide Veranstaltungen stießen bei den Arbeitsmedizinern auf eine hohe Resonanz. ■

**„Männer gehen zur Arbeit
und nicht zum Arzt. Holen wir
sie genau dort ab!“**

PETER KÖLLN,
Arbeitsmediziner und Berater für betriebliches
Gesundheitsmanagement, Bremen

HILFREICHE INFORMATIONEN

Bonn (mas/sts) – Was können wir tun, um gesund zu bleiben? Wo erhalten Betroffene seriöse Informationen zu ihrer Erkrankung? Wir informieren Sie über interessante Bücher und Veranstaltungen.

Wir leben besser und länger als jede Generation vor uns. Und doch sind wir verletzlich. In seinem Buch „**Mensch, Erde! Wir könnten es so schön haben**“ (dtv, 24 Euro) beschreibt Dr. Eckart von Hirschhausen die Klimakrise als einen medizinischen Notfall: „Wir müssen nicht die Erde retten – sondern uns.“ Anschaulich beschreibt der Mediziner was die globalen Krisen unserer Zeit für unsere Gesundheit bedeuten. Denn: Gesundheit ist mehr als Pillen und Apparate. Und gesunde Menschen gibt es nur auf einer gesunden Erde. Ein ermutigendes, inspirierendes Sachbuch. ■

>>>



«« Am **26. Februar 2022** findet von 9 bis 17 Uhr der **10. Krebsaktionstag** statt – eine Online-Veranstaltung für Betroffene, Angehörige und Interessierte. In Vorträgen können sich die Teilnehmer über aktuelle Erkenntnisse zu Diagnose und Therapie häufiger Krebsarten informieren. Weitere Themenschwerpunkte: Innovationen in der Onkologie, Covid-19 und Krebspatienten, Krebs und Armut. > www.krebshilfe.de/termine ■



10. KREBSAKTIONSTAG 2022
GEMEINSAM GEGEN KREBS
Forum für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Seminare und Kurse

Die Dr. Mildred Scheel Akademie in Köln ist eine Weiterbildungsstätte der Deutschen Krebshilfe für Ärzte, Krankenschwestern und -pfleger, Sozialarbeiter, Psychologen und Mitglieder von Selbsthilfegruppen. Auch für Krebspatienten und Angehörige gibt es eine große Auswahl an Seminaren.

24. bis 26. Januar: Ordnungen der Liebe

Viele Lebenskrisen können durch unbewusste, sogenannte systemische Verstrickungen entstehen. Durch die Methode der „Familienaufstellung“ erfahren die Teilnehmer, was in Familie, Partnerschaft oder im Beruf zu Krisen oder Krankheiten führen kann. Das Seminar richtet sich an Krebsbetroffene, Leiter von Krebs-Selbsthilfegruppen und Mitarbeiter in der Betreuung und Pflege von Krebspatienten.

14. bis 16. Februar: Das Leben umarmen

Die Bewältigung einer Krankheit lässt Betroffene oft bewusst erkennen, wie wertvoll das Leben ist. Körperliche Krankheitsfolgen und Ängste stehen einem erfüllten Alltag aber häufig im Weg. Betroffene, Angehörige und Vertreter von Krebs-Selbsthilfegruppen lernen in diesem Seminar Techniken, ihren Alltag achtsam und offen für das alltäglich Schöne zu erleben.

10. bis 11. März: „Das ist mir fremd“

Wie begegne ich fremden Kulturen? Wie gehe ich mit Patienten, Angehörigen und Kollegen anderer kultureller Herkunft um? In diesem Seminar wird die interkulturelle Kompetenz gestärkt. Es richtet sich an alle, die in der Behandlung, Pflege und Betreuung von Krebspatienten tätig sind.

Auskünfte und das Programm 2022:

Dr. Mildred Scheel Akademie

Kerpener Straße 62

50937 Köln

Telefon: 02 21 / 94 40 49-0

msa@krebshilfe.de

> www.mildred-scheel-akademie.de

www.infonetz-krebs.de

**INFONETZ
KREBS**

WISSEN SCHAFFT MUT

Ihre persönliche
Beratung
Mo bis Fr 8 – 17 Uhr



**0800
80708877**

kostenfrei

 **Deutsche Krebshilfe**
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

DKG
KREBSGESELLSCHAFT

MITMACHEN HEISST MITHELFFEN

Viele Menschen wollen aktiv ein Zeichen gegen den Krebs setzen. Hier stellen wir regelmäßig ausgewählte Aktionen vor.

„Kleine Momente in Liebe und Freundschaft“ | Dirk Schmidt aus Eutin in Schleswig-Holstein denkt sich seit seiner Jugend gerne Tiergeschichten aus, die von Liebe, Mut und Freundschaft erzählen. 2020 kam er auf die Idee, die Fabeln in einem Buch zusammenzufassen und sein Herzensprojekt mit einer Spendenaktion für die Deutsche Kinder-Krebshilfe zu verbinden. Die Aktion kam bei Freunden und Bekannten so gut an, dass Dirk bereits innerhalb der ersten vier Wochen 100 Exemplare des Buches „Kleine Momente in Liebe und Freundschaft“ verkaufen konnte.

Ergebnis: 700 €

Radtour quer durch Europa »»

6.000 Kilometer von Südtalien bis Linköping in Schweden – so verlief die Reiseroute der jungen Abenteurer Jared, Vincent, Moritz und Katharina. Der Startschuss der viermonatigen Tour fiel Mitte Mai und führte das Quartett durch Wind und Wetter, über steile Anstiege und unebene Straßen, aber auch entlang traumhafter Strecken. Pro gefahrenem Kilometer konnten die Leser des Blogs [richtung-norden.eu](https://www.richtung-norden.eu) einen frei gewählten Centbetrag spenden. Am Ende kamen rund 1.800 Euro zusammen.

Ergebnis: rund 1.800 €



Zurich Has Talent-Wettbewerb »»

Die Zurich Insurance Group organisierte für ihre Belegschaft einen weltweiten Talentwettbewerb. Sandra Stritzel, Mitarbeiterin in Deutschland, beteiligte sich mit Acryl- und Aquarellbildern und gewann in der Finalrunde einen Spendenscheck in Höhe von 6.000 Euro. Den Preis, der von der Z-Zurich Foundation Schweiz zur Verfügung gestellt wurde, spendete sie an die Deutsche Krebshilfe – das war ihr ein ganz besonderes Anliegen. 2003 war sie selbst im Alter von 27 Jahren an Krebs erkrankt. In dieser Zeit begann sie mit dem Malen, was ihr sehr geholfen hat. Mit ihrer Spende will sie den Kampf gegen den Krebs unterstützen und Danke sagen für die Arbeit der Deutschen Krebshilfe.

Ergebnis: 6.000 €





⌘ Mit Fitness gegen den Krebs

„Wir wollen eine Bewegung vorantreiben, die Krebskranken hilft, sie in ihren dunkelsten Momenten begleitet und ihnen bei ihrer Genesung zur Seite steht“. Das ist die Vision von Battle Cancer, einer aus England stammenden Initiative, die in acht Ländern Sportevents veranstaltet. Auch beim Battle Cancer in Berlin haben sich viele Teams mit schweißtreibenden Workouts für krebserkrankte Menschen stark gemacht. So wie die vier Freunde David, Alexandra, Mina und Philipp, die ihre Startgelder spendeten und zusätzlich online zu Spenden aufrufen. „Den Kampf gegen Krebs können wir oft nur von der Seitenlinie betrachten, unterstützen, aufbauen. BattleCancer war für uns endlich eine Möglichkeit diesen Kampf, zumindest symbolisch, mitzutragen. Es war lang, es war anstrengend, doch es hat sich gelohnt. Wir möchten damit allen da draußen, Mut machen: Ihr seid nicht allein!“.

Ergebnis: 1.440 €

Ironman 70.3 | Der 27-jährige Paul Weidner musste im vergangenen Jahr einen Krebs-Todesfall in der Familie verkraften. Dies brachte ihn auf die Idee, sein Hobby Triathlon mit einer Spendenaktion für die Deutsche Krebshilfe zu verbinden. Am 29. August 2021 ging er beim IRONMAN 70.3 in Duisburg an den Start, bei dem die Teilnehmenden 1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren und 21,1 km Laufen. Pro zurückgelegtem Kilometer bat Paul um eine Spende von 5 Cent. Nach 4 Stunden und 57 Minuten war er im Ziel und konnte eine stattliche Summe an die Deutsche Krebshilfe übergeben.

Ergebnis: 2.552 €

Jubiläums-Benefizkonzert

Unter dem Titel „Gemeinsam krebserkrankten Kindern Hoffnung schenken“ nahm das Marinemusikkorps Wilhelmshaven die Zuschauer am 9. September mit auf eine abwechslungsreiche und fröhliche Reise durch verschiedene Musikrichtungen. Zum Ausklang des Sommers verbreiteten 36 Musiker unter dem Dirigenten und Fregattenkapitän Matthias Prock maritimen Charme in der Stadthalle Unna. Organisiert wurde das Konzert vom Ehepaar Monika und Dieter Rebbert, die bereits zum 20. Mal ein Benefizkonzert zugunsten der Deutschen Kinderkrebshilfe ausrichteten.

Ergebnis: 10.000 €



Spenden statt Geschenke | Anlässlich des Wechsels von Dr. Dominik Mumberg aus der Krebsforschung in einen anderen Bereich der Bayer AG riefen seine Kollegen zur Aktion „Spenden statt Geschenke“ auf. 5.000 Euro kamen auf diese Weise für die Deutsche Krebshilfe zusammen. „Ich bin zutiefst beeindruckt von der Spendenfreudigkeit meiner Kolleginnen und Kollegen“, so Dr. Mumberg stolz. „Krebs ist eine fürchterliche Erkrankung, deren Erforschung und Behandlung auch zukünftig unser aller Unterstützung bedarf.“



Ideen und Aktionen sind es, mit denen Spenden für krebserkrankte Menschen gesammelt werden. Wenn auch Sie sich engagieren möchten, beraten wir Sie gerne. Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihre E-Mail.

Kontakt „Benefizaktionen“

Susan Brandscheit, Silvia Schuth, Michelle Ribeiro
Telefon: 02 28 / 7 29 90-533, -537, -532
benefizaktionen@krebshilfe.de

Kontakt „Spenden statt Geschenke“

Cornelia Nitz, Anne Dieme
Telefon: 02 28 / 7 29 90-552, -522
spenden-statt-geschenke@krebshilfe.de

LESERBRIEFE

Wir freuen uns über Ihre Beiträge, mit denen Sie anderen Krebspatienten Mut und Hoffnung machen.



Schicken Sie uns gerne Ihre Gedanken, Fragen und Anregungen:

Redaktion „Magazin der Deutschen Krebshilfe“
 Christiana Tschoepe
 Buschstraße 32, 53113 Bonn
magazin@krebshilfe.de

Gesund leben

Ich lese bei der Deutschen Krebshilfe oft, wie man durch eine gesunde Lebensweise Krebs vorbeugen kann. Das Problem ist, dass man sich in jungen Jahren oft keine Gedanken darüber macht, welche Spätfolgen das eigene Verhalten irgendwann mal haben könnte. Und natürlich bedeutet ein gesundes Leben auch leider nicht, niemals an Krebs zu erkranken. Dennoch möchte ich Andere dazu aufrufen: Gebt auf euch acht! Geht zu den Vorsorgeuntersuchungen, versucht ein bisschen gesünder zu leben und achtet auf euren Körper.

Margit Z., Eberswalde

Fortschritte in der Therapie

Vielen Dank an die Deutsche Krebshilfe für ihren Einsatz in der Krebsforschung. Krebs ist ohne Frage allein schon durch die vielen Nebenwirkungen wie Fatigue keine schöne Erkrankung. Mir hat es damals bei meiner zweiten Strahlentherapie etwas Mut gemacht, als ich sah, wie sich von 2002 bis Ende 2016 die Strahlengeräte verändert haben. Bestrahlungen sind so viel gezielter möglich. Auch wenn es vielleicht lange dauert, bis man nach einer Bestrahlungstherapie wieder etwas fitter wird, so ist es doch gut, diesen Weg zu gehen.

Marina T., Hamburg

Dank für neuen Ratgeber

Vielen Dank für Ihren neuen Ratgeber „Du bist jung und hast Krebs“. Gerade das Thema „Nach dem Krebs leben“ ist als junger Mensch eine große Herausforderung. Alle wünschen sich wieder

ein „normales Leben“. Das ist sehr oft gar nicht mehr möglich durch die vielen Nachwirkungen der Therapie, für die sich keiner richtig zuständig fühlt. Weil man nach der erfolgreichen Akuttherapie erstmal als geheilt gilt und eigentlich wieder arbeiten soll... Ich sehe hier noch enormen Bedarf in den nächsten Jahren, um uns Erkrankte, die kein normales Leben mehr führen können, zu unterstützen.

Yvonne D., Stadthagen

Die blauen Ratgeber der Deutschen Krebshilfe waren mir immer eine große Hilfe. Sie sind eine wirklich gute Orientierung, vor allem für den Beginn der Krankheit. Toll, dass es jetzt einen speziellen Ratgeber für junge Erkrankte gibt! Den habe ich schon vergeblich gesucht und schmerzlich vermisst.

Karin L., Pforzheim

Hinweis der Redaktion: Der blaue Ratgeber „Du bist jung und hast Krebs“ kann kostenlos bei der Deutschen Krebshilfe bestellt werden
 › www.krebshilfe.de/infomaterial

Impressum

Das „Magazin der Deutschen Krebshilfe“ erhalten die Freunde und Förderer der Stiftung Deutsche Krebshilfe, der Stiftung Deutsche Kinderkrebshilfe und des Mildred-Scheel-Förderkreises e.V. kostenlos. Der Verkaufspreis beträgt 1 Euro. Das Magazin erscheint vierteljährlich. Nachdruck – auch auszugsweise – nur unter Angabe der Quelle und nach vorheriger Genehmigung. Diese erteilen wir jedoch sehr gerne.



www.blauer-engel.de/uz195

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

TZ3

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet

Verantwortlich für den Inhalt: Christiana Tschoepe **Redaktionsleitung:** Gwydion Brennan (gwb) **Redaktion:** Eva Bernarding (evb), Marion Stark (mas) **Redaktionelle Mitarbeit:** Christian Greiten (cg), Alexandra Kugler (aku), Stefanie Scheider (sts), Winfried Schüller (ws), Charlotte Weiß (chw), Sabine Wygas (swy) **Herausgeber und Verleger:** Stiftung Deutsche Krebshilfe, Buschstraße 32, 53113 Bonn, Postfach 14 67, 53004 Bonn **Vorstand:** Gerd Nettekoven (Vorsitzender), Dr. Franz Kohlhuber **Gestaltung:** art tempi communications gmbh, Köln **Produktion:** WKS Printpartner GmbH **ISSN:** 09 49 – 81 84, Artikel-Nr. 604 0041 **Bildnachweis:** Cover, S.2 oben, S.4–7 Deutsche Krebshilfe/Jann Klee; S.2 Mitte, S.10–11 Uwe Anspach; S.2 unten, S.16 privat; S.3 Andreas Pohlmann; S.6. Interview privat; S.9 privat; S.13 Deutsche Krebshilfe/Nora Bibel; S.14–15 ZDF/Max Kohr; S.17 links Karin/MHH; S.17 rechts j.f.saba@t-online.de; S.18 Stefan von Stengel; S.20–21 privat; S.21 oben Battle Cancer; S.23 istock/kuppa-rock. **Zuschriften an: Deutsche Krebshilfe, Buschstraße 32, 53113 Bonn, Telefon: 02 28 / 7 29 90-0, Fax: 02 28 / 7 29 90-11, deutsche@krebshilfe.de, Internet › www.krebshilfe.de**



IHR GUTES RECHT

Unser Expertenteam beantwortet Ihre Fragen zu den Themen Erbschaften, Vermächtnisse und Stiftungen.

Ein Leser aus Leipzig fragt

Ich bin gerade dabei, mein Testament zu schreiben und möchte auch die Deutsche Krebshilfe berücksichtigen. Freunde rieten mir, einen Notar aufzusuchen. Was ist der Unterschied, wenn ich das Testament selbst schreibe?

Unser Experte antwortet

Das privatschriftliche Testament ist genauso wirksam wie das notarielle Testament. Beim notariellen Testament fallen Notargebühren an. Das privatschriftliche Testament ist kostenlos. Der Vorteil eines notariellen Testamentes ist, dass der Notar Sie in einem Vorgespräch über die Gestaltungsmöglichkeiten und Inhalte berät und den Entwurf so mit Ihnen abstimmt, dass alle Ihre Wünsche vollständig und mit den richtigen Begriffen geregelt sind. Außerdem ersetzt ein notarielles Testament nach Ihrem Tod in der Regel den Erbschein, jedenfalls dann, wenn die Erben in dem Testament klar und eindeutig (vorzugsweise mit vollständiger Adresse) bezeichnet sind. Bei einem privatschriftlichen Testament benötigen die Erben dagegen meistens einen Erbschein, um insbesondere gegenüber Banken und dem Grundbuchamt, wenn eine Immobilie zum Nachlass gehört, ihre Erbenstellung nachzuweisen. Der Erbschein kostet ebenfalls Gebühren, die in der Summe höher sind als die für ein notarielles Testament, da für die Erteilung des Erbscheins eine Gerichtsgebühr hinzukommt. Kostengünstig ist der Weg über das privatschriftliche Testament mit Erbschein daher in der Summe etwas ungünstiger. Die Kosten für den Erbschein tragen allerdings die Erben, die Gebühr für das notarielle Testament tragen Sie.

So erreichen Sie uns:

Stiftung Deutsche Krebshilfe
Rechtsanwalt Martin Friedrich
Buschstraße 32, 53113 Bonn
E-Mail: friedrich@krebshilfe.de
Telefon: 02 28 / 7 29 90-440



Wir danken

Die folgenden Personen haben die Deutsche Krebshilfe in ihrem Testament bedacht:

Bayerle, Monika Bad Kissingen | Besenbruch, Gerd Wiesmoor | Biedermann, Eleonore Norden | Blaas, Margot Niebüll | Conrad, Rainer Walter Meerbusch | Dillenz, Renate München | Drees, Karla Meersburg | Ebert, Ingrid Frankfurt am Main | Ecken, Günter Heimbach | Eisenbarth, Frauke Salzgitter | Engert, Rosita Karlsruhe | Ernst, Ellen und Jürgen Ahaus | Fälschle, Gisela Nürnberg | Feeser, Elsbeth Korntal-Münchingen | Feldmann, Monika Meerbusch | Ferrari, Mario Euskirchen | Fessler, Anni Albstadt | Fiedler, Christel Bad Dürkheim | Finkl, Klara München | Fischer, Irmgard Kaiserslautern | Fischer, Ingeborg Berlin | Fontein, Franka Solingen | Franz, Ruth Heilbronn | Frenz, Hannelore Hamburg | Fricker, Gertrud Ravensburg | Frische, Maja Bergisch Gladbach | Geisdorf, Anneliese Marxzell | Haeder, Anita Dresden | Häfner, Helmut Plochingen | Hagemann, Karin Stadtbergen | Hähnel, Ursula Chemnitz | Haller von Hallerstein, Ingeborg Freifrau Düsseldorf | Handloser, Gretel Schorndorf | Handrup, Josef Nottuln | Hanke, Margarete Nürnberg | Hartkopf, Erika Koblenz | Hecht, Inga Süderbrarup | Hein, Christel Witzenhausen | Henseler-Mayntz, Helga Düren | Henz, Marianne Bad Griesbach | Hiller, Norbert Nürnberg | Kieser, Renate Freiberg | Kleinschmidt, Hedwig München | Knüfelmann, Gisela Duisburg | Köpke, Heinz Nordenham | Kürner, Anna-Maria Tübingen | Lamparter, Günther Sonthofen | Lehmann, Markus Neunkirch | Morschett, Franziska Trier | Nadge, Jutta Berlin | Nibbrig, Brigitta Gronau | Niederstein, Hubertina Bonn | Noske, Liselotte Neu-Isenburg | Nowak, Gerhard Suderburg | Pawlowski, Paul Bochum | Pellini, Rielji Jülich | Pfeffer, Margarete Lauterbach | Platzöder, Lorenz Erlangen | Porsch, Anna Gera | Prochnow, Helena Mainz | Puziak, Sabine Düsseldorf | Radecker, Gisela Berlin | Radtke, Christian Hamburg | Radzio, Margarete Lüder | Recknagel, Hildegard Berlin | Redlich, Wolfgang Lübeck | Reimers, Brigitte Pinneberg | Reisinger, Barbara Frankfurt am Main | Reisner, Eleonore Leichlingen | Schellmann, Gerda Stadtbergen | Schmidt, Ingrid Wuppertal | Schmidt, Erika Oeversee | Schmitt, Hans-Rudi Saarlouis | Schober, Annemarie Nürnberg | Schönfeld, Wera Lübeck | Schröder, Reinhard Glinde | Schuler, Sofie Furtwangen | Schüller, Käthe Hildesheim | Schulte-Mattler, Hans-Friedrich Duisburg | Schulz, Karl Reinbek | Schumann, Ingeburg Schwalmstadt | Schüttler, Silvia Mönnesee | Schütz, Maria Elisabeth Neunkirchen-Seelscheid | Schwarz, Claus Dieter Öhringen | Seid, Ewald Winnenden | Sessler, Ingeborg Bonn | Seyler, Otto Herchweiler | Siemers, Oliver Bad Zwischenahn | Simon, Wilma Nidderau | Simon, Bernd Teschenmoschel | Slavik, Irmgard Berlin | Sökefeld, Herbert Dortmund | Sommer, Irma Seesen | Specht, Lore Rudersberg | Springer, Marga Wiesbaden | Stehle, Hilde Esslingen | Stransky, Gitta Königsbrunn | Stuhmann, Dieter Berlin | Then, Reimund Kulmbach | Tigges, Maria Meschede | Trinnes, Elise Frankfurt am Main | Tromp, Renate Velbert | Wegner, Esther Bad Rappenau | Weichenrieder, Friederike München | Weichert, Ursula Kiel | Weigt, Herbert Görlitz | Werner, Ruth Frankfurt am Main | Werner, Rose-Marie Ibbenbüren | WeBels, Renate München | Wiechert, Ursula Celle | Wiehl, Ingrid Rüdeshheim am Rhein | Wiencke, Ursula Hamburg | Wiese, Hildegard Lüdenschied | Wilde, Lydia Duisburg | Wilke, Jutta Ennepetal | Wotzka, Meta Riedstadt-Wolfskehlen | Wulf, Martha Wulfsen | Zoefitig, Peter Hollern-Twielenfleth | Zopfs, Eggo Duisburg.

KREBS
+ BEISTAND =

Deutsche Krebshilfe
ALLES, WAS HILFT

www.krebshilfe.de



Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.