

---

# MAGAZIN DER DEUTSCHEN KREBSHILFE

---

---

## KREBS UND ERNÄHRUNG

Besseres Lebensgefühl nach der Therapie

---

## MÄRZ IST DARMKREBSMONAT

Das INFONETZ KREBS beantwortet Ihre Fragen

---

## ALLE KRÄFTE BÜNDELN

1. Deutscher Krebsforschungskongress



**Deutsche Krebshilfe**  
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

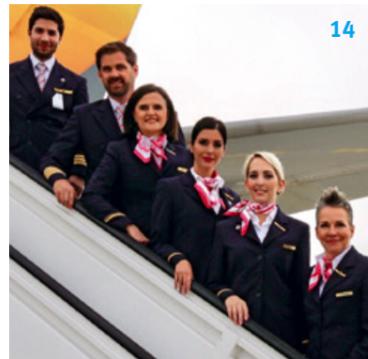


04

MÄRZ  
IST DARMKREBSMONAT  
08



„Ich esse mit dem  
Bauch und ernähre mich  
mit dem Kopf.“



14



18

#### KREBS UND ERNÄHRUNG

- 04 EIN GUTES BAUCHGEFÜHL
- 06 „Essen sollte Freude bereiten und guttun“

#### AKTUELLES

- 08 MÄRZ IST DARMKREBSMONAT
- 09 „FUSSBALLFANS IM TRAINING“ – ERSTES (X)XL-TURNIER
- 09 Lebensmittel müssen gesünder werden!

#### WISSENSCHAFT

- 10 METASTASEN VERHINDERN
- 11 1. DEUTSCHER KREBSFORSCHUNGSKONGRESS

#### FOKUS DEUTSCHE KREBSHILFE

- 12 KREBS IST EIN ARMUTSRISIKO

#### UNSERE SPENDER

- 14 MITMACHEN HEISST MITHELFFEN

#### HELFFEN SIE HELFFEN

- 18 ÜBER DEN TOD HINAUS

#### STIFTEN UND VERERBEN

- 19 IHR GUTES RECHT

- 16 Leserbrief
- 16 Impressum
- 17 Hilfreiche Literatur
- 17 Dr. Mildred Scheel Akademie
- 19 Wir danken

## Liebe Leserin, lieber Leser,

innovative Krebsforschung ist der einzige Weg, um bessere Therapien für die Patientinnen und Patienten zu entwickeln und wirksamere Möglichkeiten der Krebsprävention für die gesamte Bevölkerung zu finden. Dazu müssen alle Kräfte in unserem Land gebündelt werden. Auf Initiative der Bundesregierung startete dazu am 29. Januar die ‚Nationale Dekade gegen Krebs‘. Im Kampf gegen die Krebskrankheiten wird das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) zusammen mit dem Bundesministerium für Gesundheit (BMG) und vielen weiteren Partnern aus Forschung, Medizin, Versorgung, der Krebs-Selbsthilfe sowie Gesundheitsorganisationen – wie der Deutschen Krebshilfe – die Aktivitäten zur Krebsbekämpfung verstärken. Gemeinsames Ziel ist es, Krebs besser behandeln zu können und möglichst viele Krebsneuerkrankungen in Zukunft zu verhindern – durch Prävention und Früherkennung. Zudem soll der Transfer von Forschungsergebnissen in die klinische Praxis beschleunigt werden. Oftmals dauert es sehr lange, bis neue Erkenntnisse aus der Krebsforschung bei den Patientinnen und Patienten ankommen.

#### Prävention im Fokus

Die Forschung im Bereich der Krebsprävention soll somit beispielsweise einen viel höheren Stellenwert erhalten als bisher. Denn bereits heute wissen wir: Fast jede zweite Krebserkrankung wäre vermeidbar und viele Risikofak-

toren sind bekannt. Wir brauchen aber sowohl weitere wissenschaftliche Daten als auch ein besseres Bewusstsein für Prävention. Die Deutsche Krebshilfe und das Deutsche Krebsforschungszentrum in Heidelberg haben sich daher zusammengeschlossen, um ein richtungsweisendes ‚Nationales Krebspräventionszentrum‘ aufzubauen. Ziel ist es, in Deutschland eine zukunftssichere und strategische Präventionsforschung auf höchstem internationalem Niveau zu etablieren.

Auch der diesjährige Weltkrebstag am 4. Februar widmete sich insbesondere den Themen Krebsprävention und Krebsfrüherkennung. Auch dies zeigt, welche hohen Stellenwert diese beiden Themen bei der Krebsbekämpfung haben.

Liebe Leserin, lieber Leser, eine Stärke der Deutschen Krebshilfe ist der Kampf gegen den Krebs auf allen Ebenen: Wir informieren die Bevölkerung umfassend über das Thema Krebs, klären auf, fördern die Forschung, sind immer um eine bessere Versorgung krebserkrankter Menschen bemüht und sind im stetigen Dialog mit Patienten, Angehörigen und der Gesundheitspolitik. Dies ist nur möglich dank Ihrer Solidarität und tatkräftigen Unterstützung, liebe Spenderinnen und Spender. Dafür möchte ich Ihnen an dieser Stelle ganz herzlich danken.

*Fritz Pleitgen*  
Ihr Fritz Pleitgen



DR. H.C. FRITZ PLEITGEN,  
Präsident der Deutschen Krebshilfe

„Die Deutsche Krebshilfe sieht in der Nationalen Dekade gegen Krebs eine große Chance, konzentriert und auf breiter Front gegen den Krebs vorzugehen.“

DR. H.C. FRITZ PLEITGEN



> [www.bit.ly/krebshilfemagazin](http://www.bit.ly/krebshilfemagazin)

# EIN GUTES BAUCHGEFÜHL

**Dortmund (hg)** – Gesunde und schmackhafte Mahlzeiten haben für Krebspatienten einen besonderen Stellenwert. Um die speziellen Herausforderungen bei der Ernährung weiß Michael K., der seit zehn Jahren ohne Magen lebt.



**E**s riecht nach Sommer: Der Duft von Lavendel, Rosmarin und Zitrone dominiert die geräumige Küche der hellen Dachgeschosswohnung im Dortmunder Süden.

Genüsslich arrangiert Michael K. ein Stück Lachs, drei Brokkoliröschen und eine Kartoffel auf seinem Teller. Noch ein gezielter Griff ins Gewürzregal und er schaut zufrieden auf sein Mittagessen – einfach zubereitet. „Den Brokkoli gibt es bei uns in Wasser gekocht und an den Lachs gehören viele Kräuter. Ein Stück Feige. Wunderbar, sonst nichts.“ Seit er ohne Magen lebt, verträgt der 72-Jährige keine großen Mahlzeiten mehr. Früher aß der gebürtige Münchner alles gerne: „Vor allem deftig durfte es sein, am liebsten Knödel mit Schweinsbraten und Weißbier.“ Bis zu jenem Tag im November 2008, als er abends erschöpft von der Arbeit kommt. Seine Frau Ulla empfängt ihn an der Haustür. Er lässt seine Aktentasche fallen, wankt ins Wohnzimmer zum Sofa. „Meinen Mann plötzlich derart müde und kraftlos zu sehen, erschreckte mich.“ Wahrscheinlich ist es bloß das Alter oder vielleicht doch das Herz?, fragt sich das Ehepaar. Am nächsten Tag fahren sie gemeinsam ins Krankenhaus, wo zunächst ein EKG gemacht wird. Erstmal heißt es Aufatmen – das Herz schlägt normal für den damals 62-jährigen Mann. Die Ursache für seinen Zusammenbruch muss woanders liegen. In der Abteilung für Innere Medizin untersuchen Ärzte den Bauchraum von Michael K.: Blutungen im Darm führen sie zu einem Siegelringkarzinom im Magen. Dabei handelt es sich um ein so genanntes Adenokarzinom, eine bösartige Tumorart, die sich aus dem Drüsengewebe entwickelt und bei neun von zehn Magenkrebspatienten vorkommt.

1



In Deutschland erkranken jährlich über 15.000 Menschen neu an Magenkrebs, 9.000 von ihnen sind Männer.

## Diagnose Magenkrebs

Auch die Lymphknoten im Magen von Michael K. sind befallen. Der Tumor ist fortgeschritten. Sein behandelnder Arzt rät, den gesamten Magen entfernen zu lassen. Um den Tumor vor dem Eingriff zu verkleinern und so die Heilungsaussichten zu verbessern, sollte er sich außerdem einer sechswöchigen Chemotherapie unterziehen. Was das bedeutet, begreift der Patient schnell. Als Regionalleiter eines medizinischen Labors hat er viel mit Medikamenten zu tun und weiß um deren Wirkung. Er entscheidet sich für eine Chemotherapie in Tablettenform, die er über sechs Wochen in Absprache mit seinem Onkologen einnimmt. Im Frühjahr 2009 werden Michael K. der Magen und die befallenen Lymphknoten entfernt. Millimeterarbeit: Der Operateur stellt die Magenfunktion künstlich wieder her, indem er ein Darmstück zwischen Speiseröhre und Zwölffingerdarm setzt. So schafft er eine Art Ersatzmagen, der auch die Funktion eines Speisespeichers übernimmt. In ihm verbleibt die Nahrung eine Weile vor Abgabe in den Darm, sodass der Körper mehr Energie aus der Nahrung aufnehmen kann.

Diese Operation ist eine einschneidende Erfahrung für den Patienten, der dennoch zuversichtlich bleibt: „Ich war überzeugt davon, bei den Medizinern und Fachleuten in guten Händen zu sein. Nach der Operation musste ich erstmal zu Kräften kommen.“

Er wiegt nur noch 51 kg. Um einer Mangelernährung vorzubeugen, spritzt ihm sein Hausarzt Eisen und alle drei Monate Vitamin B12. Dann die eigentliche Belastungsprobe: Kann er nach der Operation noch normal essen? Muss er eine besondere Diät einhalten und fortan auf seine Lieblingsgerichte verzichten? >>>

1

Seine positive Einstellung half Michael K., die Krebstherapie durchzustehen.

2

Auch mit einfachen Zutaten kann Essen Freude bereiten.

Im Krankenhaus nimmt Michael K. Kontakt zu einer Ernährungsberaterin auf. Sie empfiehlt, seine Ernährung neu zu überdenken und umzustellen. Fertigwaren und fette Speisen wie Pommes muss er in Zukunft vom Speiseplan streichen. Stattdessen: ausgewogene Zutaten mit Eiweißen, ungesättigten Fetten, Kohlenhydraten, Vitaminen und Spurenelementen. Die gesunde Mischung macht's: ballaststoffreiche Getreideprodukte, Kartoffeln und Vollkornreis sowie eiweißhaltige Lebensmittel wie Fisch und Fleisch.

## Ernährung bei Krebs

Doch nicht nur die Frage „Was?“ spielt eine neue und wichtige Rolle im Leben von Michael K., sondern auch das „Wie?“, also das Verhalten beim Essen: Viele kleine Mahlzeiten, langsam essen. Nachdem sich der 62-Jährige gegen eine Reha entschieden hat, steigt er wieder direkt in den Berufsalltag ein. Das stellt ihn vor besondere Herausforderungen. „Wenn meine Kollegen schon beim zweiten Gang waren und ich noch bei der Vorspeise, musste ich erst lernen zu sagen: ‚Ich kann nicht schneller essen.‘ Auch viele Termine hintereinander stressen ihn. Er ist nicht mehr so belastbar. Schließlich sucht er das Gespräch mit seinem Vorgesetzten und spricht offen: So wie früher geht es nicht mehr. Er wird stellvertretender Regionalleiter, setzt die Prioritäten neu, indem er zum Beispiel seinen Kundenkreis einschränkt.

Je intensiver sich Michael K. in den kommenden Monaten und Jahren mit dem Thema Ernährung beschäftigt, desto mehr wird er zum Experten in eigener Sache. Er begleitet eine Ernährungsexpertin zu Vorträgen quer durch die Republik. Er sitzt neben ihr auf dem Podium und erzählt aus Sicht eines Betroffenen, wie es ist, ohne Magen zu leben und welches Essen ihm guttut. Nach und nach entdeckt er seinen Geschmackssinn wieder, der sehr unter der Chemotherapie gelitten hat. Auch aß Michael K. nach der letzten Chemotherapie oft ohne Appetit, weil er kein Gewicht verlieren durfte. >>>

3

Würzen für den guten Geschmack.



## „Essen sollte Freude bereiten und guttun“



Prof. Dr. med. Jutta Hübner,  
Stiftungsprofessorin für Integrative  
Onkologie der Deutschen Krebshilfe  
am Universitätsklinikum Jena.

### Welche Rolle spielt die Ernährung bei Krebs?

Ernährung hat eine große Bedeutung im Falle einer Krebserkrankung. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung versorgt den Körper mit allen Nährstoffen, die er braucht. Besondere Bedeutung bekommt die Ernährung dann, wenn es bei Patienten zu einer Gewichtsabnahme kommt. Dies gilt auch für übergewichtige Patienten. Eine Gewichtsabnahme ist immer ein Hinweis auf eine Mangelernährung. In allen diesen Fällen brauchen Krebspatienten eine gute, wissenschaftlich basierte Beratung.

### Was empfehlen Sie nach der Therapie?

Patienten sollten sich auch nach der Therapie ausgewogen ernähren. Am besten fünfmal am Tag Obst, Salat und Gemüse, gesunde Kohlenhydrate und pflanzliche Fette und Omega-3-Fettsäuren sowie eine gesunde Zusammensetzung der Eiweiße. Es gibt keinen Anhaltspunkt, dass besondere Diätformen, wie vegetarisch, besser sind. Vegane Ernährung kann sogar sehr schnell zu Mangelerscheinungen führen. Sie ist für viele Patienten nicht geeignet. Auch sollte man sehr vorsichtig sein, nicht auf sogenannte Krebsdiäten hereinzufallen.

### Welche Rolle spielt die Psyche?

Ernährung und Psyche hängen ganz eng miteinander zusammen. Wenn wir uns wohlfühlen, haben wir Appetit und es schmeckt uns gut. Umgekehrt kann eine leckere Mahlzeit dazu beitragen, dass es uns und unserer Seele gut geht. Michael K. ist ein sehr gutes Beispiel, wie man als Patient nach einer schweren Erkrankung sehr viel Lebensqualität wiedergewinnen kann. Auch dies ist ein Grund, warum unsere Patienten vor allen Dingen Freude an der Ernährung haben sollten.



Appetitlosigkeit und Geschmacksstörungen – damit kämpfen viele Krebspatienten. Zu weiteren Nebenwirkungen der Tumorthherapie gehören zum Beispiel Reizungen der inneren Organe wie der Harnblase oder des Darms. Die Betroffenen können dann unter Symptomen wie Durchfall oder verstärktem Stuhlgang leiden. Gegen unerwünschte Nebenwirkungen gibt die Deutsche Krebshilfe in ihrem blauen Ratgeber „Ernährung bei Krebs“ hilfreiche Tipps.

Um sich in seinem Körper wohlfühlen und gesund zu bleiben, sind Michael K. neben gesundem Essen auch regelmäßige Bewegung und Entspannung im Alltag wichtig. Er schwimmt gerne, singt im Chor und geht oft mit seiner Frau im nahegelegenen Westfalenpark spazieren. Damit hält der Rentner sein persönliches Idealgewicht von 61 kg.

## Vom Patienten zum Experten

Als er seinem behandelnden Arzt erzählt, wie er gelernt hat, nicht nur zu essen um des Essens willen, sondern auch, um sich wohler zu fühlen, ist der Mediziner sofort fasziniert von dem heiteren, motivierten Patienten mit dem guten Bauchgefühl. Er lädt ihn ein, gemeinsam eine Selbsthilfegruppe für Magenkrebspatienten in Dortmund zu gründen. Michael K. hat direkt eine Botschaft für die Teilnehmer parat: „Ich möchte ihnen zu mehr Genuss beim Essen verhelfen. Sie sollen eine positive Einstellung zu gesundem Essen entwickeln. Wichtig ist es, ausgeglichen zu essen – mit Freude, Wohlgefühl und Ruhe.“ Gelegentlich kochen sie auch gemeinsam. Das tut gut, macht Freude und gibt positive Energie – davon ist Michael K. überzeugt. Seine Vorträge haben immer wieder auch philosophischen Charakter. Sein Credo: „Auswahl, Vorbereitung und Durchführung sind beim Essen wichtig, damit Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht sind.“ Er isst aus Leidenschaft. Die hat er sich durch den Krebs nicht nehmen lassen.

### Selbsthilfegruppe für Patienten nach Magenentfernung

St. Johannes Hospital Dortmund  
Johannesstraße 11, 44137 Dortmund  
Telefon: 02 31 / 1843 2272

## „Heute erzähle ich anderen Betroffenen von meinen Erfahrungen. Das Thema Genuss ist mein liebster Vortrag.“

MICHAEL K.



Seine Vorträge  
haben immer eine  
persönliche Note.

## Konkrete Hilfe für Betroffene

Die blauen Ratgeber der Deutschen Krebshilfe bieten hilfreiche Empfehlungen. Sie sind kostenfrei bestellbar > [www.krebshilfe.de/infomaterial](http://www.krebshilfe.de/infomaterial) ■

www.infonetz-krebs.de

**INFONETZ  
KREBS**

Ihre persönliche  
Beratung  
Mo bis Fr 8 – 17 Uhr  
kostenfrei

**0800  
80708877**

WISSEN SCHAFFT MUT

Deutsche Krebshilfe  
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

DKG  
KREBSGESELLSCHAFT

# MÄRZ IST DARMKREBSMONAT

Das INFONETZ KREBS, der Beratungsdienst der Deutschen Krebshilfe, steht Ihnen telefonisch\* zur Seite. Hier beantworten die Berater drei häufig gestellte Fragen zum Thema Darmkrebs.

**Ich bin an Darmkrebs erkrankt. Mein Arzt hält es für sinnvoll, dass ich vor der Operation eine Chemotherapie mache. Muss das sein?**



Krebspatienten erhalten manchmal vor der Operation eine Chemotherapie, um den Tumor möglichst zu verkleinern. Ob diese Therapie nötig ist, kann nur der behandelnde Arzt entscheiden. Sollten Sie wegen der empfohlenen Behandlung unsicher sein, haben Sie die Möglichkeit, sich nach Rückfrage bei Ihrer Krankenkasse eine medizinische Zweitmeinung einzuholen. Die Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen.



**Ich habe einen künstlichen Darmausgang und leide unter mehrmals täglichen Stuhlentleerungen. Wer kann mir helfen?**



Ihr Ansprechpartner sollte in erster Linie Ihr behandelnder Arzt sein. Darüber hinaus können Sie sich an die Deutsche ILCO – die Selbsthilfevereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs – wenden. Selbsthilfegruppen bieten das Gespräch mit Gleichbetroffenen sowie authentische Patienteninformationen zum Leben mit der Krebserkrankung und dem Umgang mit belastenden Symptomen > [www.ilco.de](http://www.ilco.de)



**Ich habe Operation und Chemotherapie erfolgreich hinter mich gebracht. Seitdem bin ich häufig müde und antriebslos. Was kann ich tun?**



Grundsätzlich kann eine Tumorerkrankung oder deren Behandlung zu Abgeschlagenheit und Leistungsschwäche führen. Erreicht dies eine besonders intensive Form, kann es sich um das sogenannte Fatigue-Syndrom handeln. Um die geeignete Therapie zu finden, ist eine Abklärung möglicher Ursachen durch die behandelnden Ärzte erforderlich. Hilfreiche Tipps bieten die Deutsche Krebshilfe mit ihrem blauen Ratgeber ‚Fatigue‘ sowie die Deutsche Fatigue Gesellschaft > [deutsche-fatigue-gesellschaft.de](http://deutsche-fatigue-gesellschaft.de)



## Darmkrebs

ist bei Männern und Frauen in Deutschland die

**zweithäufigste Krebserkrankung.**

Pro Jahr erkranken etwa

**59.000** Menschen,  
rund **25.000** sterben

an einem bösartigen Darmtumor.

## Risikofaktoren

für die Entstehung von Darmkrebs sind:



Rauchen



Übergewicht



Bewegungsmangel



Hoher Fleischkonsum vor allem verarbeitetes und „rotes“ Fleisch (Rind, Schwein, Lamm)



Häufiger Alkoholkonsum



Darmkrebs in der Familie

\* 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](mailto:krebshilfe@infonetz-krebs.de)

# „FUSSBALLFANS IM TRAINING“ – ERSTES (X)XL-TURNIER

Bonn (ws) – Am 17. November 2018 fand das erste „Fußballfans im Training-Turnier“ in der Soccer Arena in Bingen am Rhein statt.



Insgesamt 15 Fan-Teams folgten der Einladung.

Atmosphärisch glich die Stimmung in der Fußballhalle einem Bundesliga-Derby: Rund 200 motivierte Teilnehmer des Projekts „Fußballfans im Training“ (FFIT) traten an, um ihre erworbene Fitness mit Anhängern anderer Clubs auf dem Spielfeld zu messen. Fan-Mannschaften folgender Vereine gingen an den Start: 1. FC Köln, 1. FC Nürnberg, 1. FSV Mainz 05, Bayer 04 Leverkusen, Borussia Dortmund, DSC Arminia Bielefeld, FC Ingolstadt 04, Hertha BSC, Holstein Kiel, RB Leipzig, SG Dynamo Dresden, SV Darmstadt 98, SV Sandhausen 1916, TSG 1899 Hoffenheim sowie der ehemalige Zweitligist Eintracht Braunschweig.

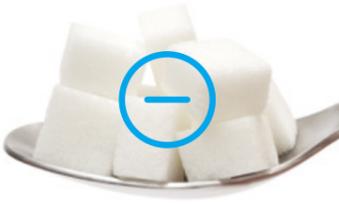
Nach zwar hart umkämpften, aber fairen Spielen bezwang die Mannschaft des FC Ingolstadt 04 das Team des SV Darmstadt 98 mit 3:0 und sicherte sich den Turniersieg. „Wir freuen uns sehr, dass wir bei diesem Turnier mit dabei waren“, sagte Matthias Kruse vom FC Ingolstadt 04. „Es ist noch nicht lange her, da fand für viele von uns Sport nur noch auf der Zuschauertribüne statt. Heute konnten wir zeigen, dass wir wieder fit genug sind, auch selbst auf dem Platz zu stehen“, so der 37-Jährige.

Das Projekt FFIT wird seit Anfang 2017 gemeinsam mit der Deutschen Krebshilfe und dem Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord) in Kiel in Vereinen der Bundesliga und 2. Bundesliga durchgeführt. Insgesamt 15 Fan-Teams folgten der Einladung der Gastgeber 1. FSV Mainz 05 sowie Deutsche Krebshilfe zum FFIT-Turnier. „Das Ernährungs- und Bewegungsprogramm ‚Fußballfans im Training‘ ist ein großer Erfolg. Einerseits wegen der tollen Beteiligung der Vereine, andererseits wegen der messbaren Veränderungen bei den Fans“, so Professor Dr. Reiner Hanewinkel, Geschäftsführer des IFT-Nord, im Rahmen der Siegerehrung.

Zahlreiche übergewichtige männliche Fans konnten bereits von dem Präventionsprojekt profitieren. Nachdem sie das 12-wöchige Programm in ihrem Lieblingsverein der Bundesliga oder 2. Bundesliga durchlaufen hatten, brachten die Teilnehmer durchschnittlich rund 6,5 Kilogramm weniger auf die Waage. Das Projekt soll mit dazu beitragen, auch die Öffentlichkeit für das wichtige Thema Bewegung in der Krebsprävention zu sensibilisieren. Nähere Informationen zu ‚Fußballfans im Training‘ > [www.ffit.de](http://www.ffit.de) ■

# Lebensmittel müssen gesünder werden!

Bonn (sts) – Fertigprodukte liegen im Trend – enthalten allerdings viel Zucker, Fett und Salz. Besonders problematisch: Ein hoher Zuckergehalt in Baby- und Kindernahrung, der oft sogar den vergleichbarer Produkte für Erwachsene übersteigt. Da bundesweit 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen, 62 Prozent der Männer sowie 47 Prozent der Frauen übergewichtig sind, hat die Politik gehandelt – allerdings aus Sicht zahlreicher Gesundheitsorganisationen nicht konsequent genug.



## Zucker reduzieren

Ende 2018 hat die Bundesregierung die Ernährungsindustrie zu freiwilligen Maßnahmen bewegt: Die Nationale Reduktions- und Innovationsstrategie soll bis 2025 unter anderem zu geringeren Zucker-, Fett- und Salzgehalten in verarbeiteten Lebensmitteln führen. Die Deutsche Allianz Nichtübertragbarer Krankheiten (DANK) – in der die Deutsche Krebshilfe Mitglied ist – kritisiert diese Maßnahmen als unzureichend. DANK fordert eine Reduzierung von Zucker in Softdrinks um 50 Prozent, wie in Großbritannien. Zudem sollten Produkte mit „Kinderoptik“ keine ungünstigere Nährstoffzusammensetzung aufweisen als solche, die sich nicht speziell an Kinder wenden. Auch sollte Kinderwerbung für ungesunde Produkte sollte grundsätzlich verboten werden.

Nähere Informationen unter > [www.dank-allianz.de](http://www.dank-allianz.de)

# METASTASEN VERHINDERN

**Heidelberg (ko)** – Was Krebs so gefährlich macht, ist die Eigenschaft der Tumorzellen, Tochtergeschwülste zu bilden. Forscher suchen Therapien gegen Metastasen, um die Heilungschancen zu verbessern.

Damit ein Tumor wachsen kann, benötigt er neue Blutgefäße, die ihn mit ausreichend Sauerstoff und Nährstoffen versorgen. Diese Blutgefäße spielen eine Schlüsselrolle bei der Ausbreitung von Krebszellen im Körper. Sie ermöglichen es ihnen, in den Blutkreislauf zu gelangen und sich in entfernten Organen anzusiedeln. Dabei müssen die Tumorzellen gleich drei Herausforderungen meistern: in das Blutgefäß eindringen, den Transport im Blutstrom überleben und schließlich das Gefäß wieder verlassen.

Das aktivierte Notch1 ermöglicht es den Krebszellen, sich an die Gefäßwand zu heften. Notch1 sorgt auch dafür, dass die eigentlich nur schwer zu durchdringende Wand immer durchlässiger wird – letztlich gelingt es den bösartigen Zellen, die Barriere zu durchbrechen und in die Blutbahn zu gelangen.

Die Deutsche Krebshilfe fördert das Projekt mit

## 251.000 €

Wissenschaftler am Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg haben es sich zur Aufgabe gemacht, diese Vorgänge im Detail zu entschlüsseln. Um auf Wanderschaft gehen zu können, bedienen sich die Krebszellen eines cleveren Tricks: Sie programmieren die Gefäßwandzellen einfach für ihre Zwecke um. Einmal umprogrammiert, beginnen die Gefäßwandzellen mit der großflächigen Aktivierung eines Moleküls mit dem wissenschaftlichen Namen Notch1.

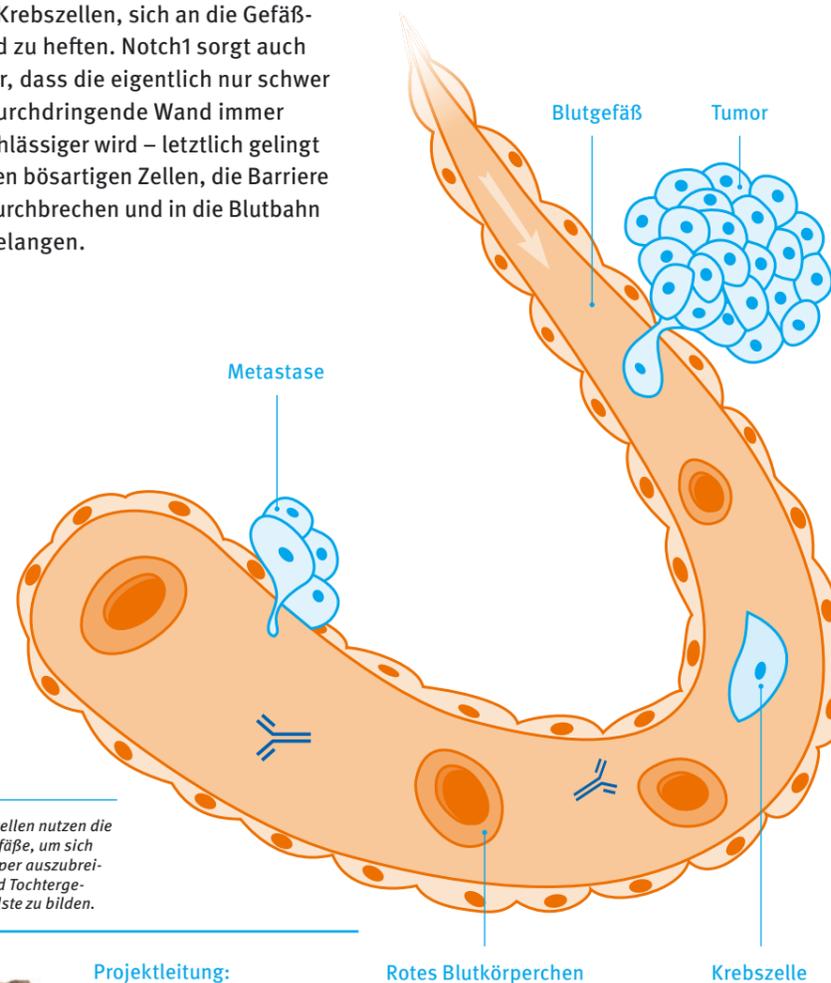
*Krebszellen nutzen die Blutgefäße, um sich im Körper auszubreiten und Tochtergeschwülste zu bilden.*



**Projektleitung:**  
Prof. Dr. Andreas Fischer,  
Abteilung Vaskuläre Signaltransduktion und Krebs, Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg.

## Neue Therapie mit Antikörpern?

Je stärker Notch1 in den Gefäßwänden des Tumors aktiviert wird, desto mehr Krebszellen gelangen ins Blut und desto mehr Metastasen können entstehen. Doch neue Erkenntnisse des Heidelberger Forscherteams lassen hoffen: Wird Notch1 im Labor mit sogenannten therapeutischen Antikörpern blockiert, siedeln sich deutlich weniger Krebszellen in anderen Organen an. In weiteren Studien wollen die Wissenschaftler die Wirkung der Antikörper genauer untersuchen, damit möglichst bald auch Patienten von diesem neuen Ansatz profitieren können. ■



Blutgefäß Tumor  
Metastase  
Rotes Blutkörperchen Krebszelle



**1**  
v.l.n.r. Prof. Dr. Frederik Wenz (Deutsche Krebsgesellschaft), Prof. Dr. Michael Baumann (Deutsches Krebsforschungszentrum), Anja Karliczek und Gerd Nettekoven.

## 1. DEUTSCHER KREBSFORSCHUNGSKONGRESS

**Hamburg (gwb)** – Am 4. und 5. Februar kamen renommierte Wissenschaftler und Mediziner in Heidelberg zusammen, um die Weichen für einen verstärkten und vernetzten Einsatz im Kampf gegen die Krankheit zu stellen. Bundesministerin Anja Karliczek eröffnete den Kongress.

Zahlreiche Vorträge und Workshops, die Themen der Grundlagenforschung, der klinischen Forschung, aber auch der Krebspräventionsforschung bis hin zur Überführung der Ergebnisse in klinische Studien abdeckten – den mehr als 600 Teilnehmern der Tagung bot sich eine breite Informations- und Diskussionsplattform.

Ausgerichtet wurde der Kongress vom Deutschen Krebsforschungszentrum, der Deutschen Krebsgesellschaft und der Deutschen Krebshilfe als erste gemeinsame Maßnahme der „Nationalen Dekade gegen Krebs“. Diese Initiative wurde Ende Januar gestartet und der Öffentlichkeit vorgestellt. Ziel ist es, durch verstärkte Forschung die Krebsprävention voranzubringen, die Diagnostik und Therapie von Krebserkrankungen weiter zu verbessern sowie die Lebensqualität der Betroffenen zu erhöhen.

**DKFK**  
Deutscher Krebsforschungskongress  
German Cancer Research Congress  
**GCRC**

Im Rahmen der Kongresseröffnung setzte sich die Bundesministerin für Forschung und Bildung Anja Karliczek für das Mitwirken aller an der Krebsbekämpfung beteiligten Akteure an der „Nationalen Dekade gegen Krebs“ ein: „Wer in Deutschland an Krebs erkrankt, der soll wissen, dass er in keinem anderen Land der Welt bessere Heilungschancen hätte“, so die Ministerin. ■

**„Verstärkte Krebsforschung ist notwendig, um die Versorgung krebskranker Menschen weiter zu verbessern, aber auch, um wirksamere Möglichkeiten der Krebsprävention für die gesamte Bevölkerung zu finden.“**

GERD NETTEKOVEN,  
VORSTANDSVORSITZENDER DER  
DEUTSCHEN KREBSHILFE



**2**  
Der Kongress ist eine attraktive und wichtige Plattform für Krebsforscher zum Austausch und zur Vernetzung.



# KREBS IST EIN ARMUTSRISIKO

**Berlin (mas) – Arbeitsausfall, Berufsunfähigkeit, Minirente: Die Folgen einer Krebserkrankung können das soziale und finanzielle Gefüge von Betroffenen und ihren Familien bedenklich ins Wanken bringen.**

Rund 500.000 Menschen erkranken in Deutschland jedes Jahr neu an Krebs. Dank intensiver Forschung haben Krebspatienten heute deutlich bessere Chancen, die Krankheit zu überleben als noch vor etwa 30 Jahren – ein erheblicher Fortschritt, der aber auch neue Herausforderungen birgt.

## ... und dann noch das Risiko, arm zu werden

Einfach mal ein paar Stifte kaufen, um sich ihrem Hobby, dem Malen, zu widmen – das ist für Kathrin L. heute nicht mehr möglich. Nach ihrem Studium hat die junge Frau gerade vier Jahre gearbeitet als sie mit 31 Jahren die Diagnose erhält: metastasierter Brustkrebs. Nach dem Krankengeld erhält sie Arbeitslosengeld, dann Hartz IV. Finanzielle Rücklagen hat Kathrin L. heute keine mehr. Auch Heidi F. trifft die Armut völlig unerwartet. 2011 erhält sie die Diagnose Darmkrebs. 2014 wird ein Rezidiv entdeckt. Eigentlich habe sie als Medizinisch-Technische Assistentin ein gutes Einkommen gehabt, so die heute 56-jährige. Aber durch die therapiebedingten Gewichtsabnahmen habe sie immer wieder neue Kleider kaufen müssen. Dann die Fahrtkosten zur Behandlung, Zuzahlungen für notwendige Hilfsmittel, Medikamente, die

von Ärzten als wichtig erachtet, aber nicht von der Krankenkasse gezahlt worden seien: „Es bleibt nichts übrig.“ Als Betroffener werde man „von Behörde zu Behörde“ weitergereicht. Eine persönliche Rücksprache? Fristverlängerungen? Oft erfolglos, schildert Kathrin L. frustriert. Man schwanke zwischen Wut, Fassungslosigkeit und Angst. Und das alles während einer ohnehin kräftezehrenden Therapie.

Der Bürokratiedschungel, bestätigt Jürgen Walther vom Sozialdienst des Nationalen Centrums für Tumorerkrankungen in Heidelberg, sei für viele Betroffene kaum zu bewältigen. Und die Zeit, in der Krankengeld gezahlt werde, sei für lange, notwendige Therapien nur kurz. Viele Betroffene würden zudem vorschnell in die Rente gedrängt. „Wer glaubt, dass wir in unserem Sozialsystem so weit vorgesorgt haben, dass uns Krankheit wirtschaftlich nichts oder nur wenig anhaben kann, irrt“, so Andrea Hahne vom Bundesverband Haus der Krebs-Selbsthilfe in Bonn.

Auch die Deutsche Krebshilfe erfährt regelmäßig, wie stark Krebspatienten von finanziellen Sorgen betroffen sein können. Etwa jeder Zehnte Anrufer beim Informations- und Beratungsdienst INFONETZ KREBS ist mit finanziellen Folgen bis hin zur Armut konfrontiert. Viele schämen sich für ihre Geldsorgen

und möchten erst gar nicht darüber sprechen. Mit ihrem Härtefonds unterstützt die Organisation Krebspatienten, die unverschuldet in finanzielle Not geraten. Rund 12.000 Anträge erreichen die Deutsche Krebshilfe jedes Jahr. Allein im Jahr 2017 unterstützte sie auf diesem Weg 7.800 Menschen mit insgesamt 4,5 Millionen Euro.

## „Plötzlich stand ich finanziell am Limit. Das war für mich ein großer Schock.“

HEIDI F., BETROFFENE

## Das Armutsrisiko ist real

Bislang gibt es allerdings nur wenige Studien zum Thema „Krebs und Armut“. Erste Forschungsergebnisse bestätigen aber: Das Armutsrisiko ist real. Für mindestens ein Drittel der an Krebs erkrankten Menschen ist Armut eine gelebte und bittere kausale Realität. Besonders betroffen: Junge Patienten, Betroffene mit einem niedrigen Einkommen, Krebspatienten mit einem

hohen Einkommensverlust oder mit einer fortgeschrittenen Krebserkrankung, Alleinstehende und Selbstständige. Rund 40 Prozent der Krebspatienten erkranken im erwerbsfähigen Alter. Während etwa ein Drittel der Betroffenen nach der Therapie körperlich nicht mehr in der Lage ist, ihre Arbeit wiederaufzunehmen, kämpfen andere mit dem Wiedereinstieg in den Beruf.

Viele Krebspatienten wüssten gar nicht, wohin sie sich mit ihren Fragen wenden könnten, so Experten. Der Zugang zu Sozialberatungen, zum Beispiel durch flächendeckende Krebsberatungsstellen, müsse dringend verbessert werden. Auch die Kommunikation zwischen den einzelnen Leistungsträgern – Krankenkassen, Rentenversicherung und Arbeitsamt – müsse besser miteinander koordiniert werden.

## Krebs darf nicht arm machen

Die finanziellen Folgen einer Krebserkrankung sind für die Deutsche Krebshilfe ein Thema, dem die Organisation

in Zukunft hohe Beachtung schenken wird. So diskutierten bereits zum 13. „Tag der Krebs-Selbsthilfe“ am 7. November 2018 rund 100 Teilnehmer unter dem Titel „Krebs und Armut“ mit Vertretern aus Medizin, Forschung und Sozialarbeit, um notwendige Verbesserungen in der finanziellen Situation von Krebspatienten anzustoßen. Im Fokus der Gespräche: Akute Wissensdefizite und notwendige Versorgungsdefizite, mangelnde Kommunikation zwischen den einzelnen Leistungsträgern sowie erforderliche Gesetzesänderungen. Nach einer Talkrunde mit Betroffenen und Expertenbeiträgen standen in einer abschließenden Podiumsdiskussion Fragen wie „Wann ist der richtige Zeitpunkt, um Betroffene sozialrechtlich zu beraten?“, „Wo erhalten Krebspatienten finanzielle und bürokratische Unterstützung?“ ebenso im Mittelpunkt, wie die Debatte um den Wiedereinstieg in den Beruf. Professor Rolf Rosenbrock vom Paritätischen Wohlfahrtsverband zeigte sich optimistisch: Mit dem Tag der Krebs-Selbsthilfe habe man bereits einen wichtigen Akzent gesetzt. Je häufiger das Thema

„Krebs und Armut“ in der Öffentlichkeit platziert werde, desto besser seien die Chancen, Verbesserungen bei den verantwortlichen Leistungsträgern und in der Politik anzustoßen.

Zum Schluss der Veranstaltung hielt der Vorstandsvorsitzende der Deutschen Krebshilfe, Gerd Nettekoven, als nächsten Schritt einen gemeinsamen von Experten und der Krebs-Selbsthilfe zu erarbeitenden Forderungskatalog fest, der Missstände benennt und konkrete Lösungsvorschläge anbietet. Dies mit dem Ziel, in einen konstruktiven Dialog mit Verantwortlichen aus Politik, Leistungsträgern und Versorgung einzutreten.

Seit 2005 lädt die Deutsche Krebshilfe, gemeinsam mit den von ihr geförderten Krebs-Selbsthilfeorganisationen, jährlich zum „Tag der Krebs-Selbsthilfe“ ein. Die Veranstaltung zielt darauf ab, die Bedeutung und den Nutzen von Selbsthilfe für Krebspatienten zu stärken, deren Akzeptanz zu verbessern sowie Versorgungsdefizite zu benennen.

Mehr zum Thema Krebs-Selbsthilfe > [www.krebshilfe.de/selbsthilfe](http://www.krebshilfe.de/selbsthilfe) ■



1 Kathrin L. berichtete von den Folgen ihrer Krebserkrankung.

2 Auf dem Podium diskutierten Veranstalter und Experten über Krebs und Armut.



## WIR UNTERSTÜTZEN KREBSKRANKE MENSCHEN:

- Krebspatienten, die unverschuldet in finanzielle Not geraten sind, können beim Härtefonds eine finanzielle Zuwendung beantragen.
- Die Mitarbeiter des Informations- und Beratungsdienstes INFONETZ KREBS beraten Betroffene in allen Phasen der Erkrankung und vermitteln themenbezogene Anlaufstellen.
- Mit unserem Ratgeber „Wegweiser zu Sozialleistungen“ informieren wir über Themen wie Zuzahlungen zu Heil- und Hilfsmitteln, Pflege- und Krankengeld sowie Rehabilitation.



# MITMACHEN HEISST MITHELFFEN

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



## Pink für den guten Zweck

Im Brustkrebsmonat Oktober 2018 flogen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Thomas Cook Group Airline in Deutschland, Großbritannien und Skandinavien pink: Mit farblich passenden Accessoires machten Piloten, Flugbegleiter sowie das Bodenpersonal auf das Thema Brustkrebs aufmerksam und motivierten ihre Passagiere, den Kampf gegen Krebs zu unterstützen. Condor Airlines, die deutsche Tochter der Thomas Cook Group Airline, spendeten insgesamt 11.000 Euro an die Deutsche Krebshilfe. „Es freut mich sehr, dass so viele unserer engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aktiv an der FlyPink-Kampagne teilgenommen haben, um Solidarität mit Betroffenen zu zeigen und Aufmerksamkeit zu schaffen“, so Christoph Debus, Chief Airline Officer der Thomas Cook Group. Gerd Nettekoven, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe, war begeistert: „Die Thomas Cook Group Airline macht sich mit dieser tollen Aktion stark im Kampf gegen den Krebs – und für dieses großartige Engagement gilt allen ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern unser herzlicher Dank.“

## Sportliche Höchstleistung

Oksana Muhs-Sapelkin widmete ihren Lauf beim Bremer Halbmarathon im vergangenen Oktober ihrem Ehemann, der im Jahr 2017 im Alter von 31 Jahren an Darmkrebs starb – und rief dabei zu Spenden für die Deutsche Krebshilfe auf. 1.520 Euro kamen für krebserkrankte Menschen zusammen. „Der Sport hat mich immer mit ihm verbunden und mir stets durch schwere Zeiten geholfen. Mein Mann machte mir immer wieder klar, dass Gesundheit und Fitness Privilegien sind, die ich hochschätzen muss – und es auch tue“, erklärt Oksana Muhs-Sapelkin. „Ich bin mir sicher, dass es auch in seinem Interesse wäre, dies mit dem guten Zweck zu verbinden.“

## BIG Challenge sammelt eine Million Euro in fünf Jahren

Mit dem BIG Challenge-Tag im Juni 2018 engagierte sich der von Landwirten gegründete BIG Challenge Deutschland e.V. bereits zum fünften Mal erfolgreich für die Deutsche Krebshilfe: Fast 177.000 Euro kamen bei dem Radsport- und Laufevent zusammen, das erstmalig im niedersächsischen Bruchhausen-Vilsen stattfand. „Mit diesem Ergebnis haben wir in fünf Jahren weit über eine Million Euro sammeln können“, freut sich Vereinsvorsitzender Georg Biedemann. Ab sofort können sich Läufer und Radfahrer für die 6. BIG Challenge am 15. Juni 2019 im nordrhein-westfälischen Kevelaer-Winnekendonk, dem Heimatort von BIG Challenge, anmelden.

## Karnevalsvereine verkaufen Anstecknadel

Linz Alaaf! Die Große Linzer Karnevalsgesellschaft 1934 e.V. macht sich bereits seit 2003 mit dem Verkauf ihrer jährlichen Anstecknadel für die Deutsche Kinderkrebshilfe stark. Jedes Jahr entwirft und verkauft einer der neun Linzer Karnevalsvereine ein Anstecknadelchen zugunsten krebserkrankter Kinder und Jugendlicher. 1.650 Euro kamen im Jahr 2018 zusammen.

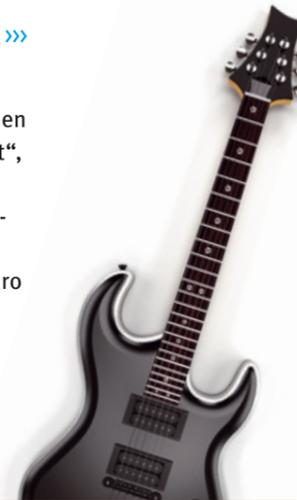


## Tolle Ferienaktion

Gemeinsam für den guten Zweck: Unter diesem Motto engagierten sich die Schüler Mika, Laura und Milan auf eigene Initiative in den Herbstferien mit einem Kuchenverkauf für krebserkrankte Kinder und Jugendliche. Die frisch gebackenen Kuchen fanden im Mitarbeiterrestaurant des Deutschen Sparkassen- und Giroverbandes in Bonn – im Nachbargebäude der Deutschen Krebshilfe – viele begeisterte Abnehmer. Der Erlös von 490 Euro ging an die Deutsche Kinderkrebshilfe.

## Rock für die Deutsche Krebshilfe »»

Bereits zum zweiten Mal standen in Frechen Bands auf der Bühne, um den Kampf gegen den Krebs zu unterstützen. „5vor12“, „The Project“, „Schängeläng“, „Stay Frosty“, „Screaming Souls“ und die „Ghetto Cats“ heizten im vergangenen September den rund 500 Konzertbesuchern für den guten Zweck ein: 15.000 Euro kamen so – auch mit Hilfe von Sponsoren – für krebserkrankte Kinder, Jugendliche und Erwachsene zusammen.



Kontakt „Benefizaktionen“  
Michelle Arck, Silvia Schuth  
Telefon: 02 28 / 7 29 90-532, -537  
benefizaktionen@krebshilfe.de

Kontakt „Spenden statt Geschenke“  
Monika Albers, Cornelia Nitz  
Telefon: 02 28 / 7 29 90-522, -552  
spenden-statt-geschenke@krebshilfe.de

## « Charity Event „Ro(w)mina“: Sportler „errudern“ 3.850 Euro

Fast 300 Sportler trafen sich im letzten Oktober in Karlsruhe, um auf 30 Ergometern für die Krebsbekämpfung zu schwitzen. Auslöser war die Krebserkrankung der begeisterten Cross-Fitterin Romina Blattner. 3.850 Euro, die aus der Startgebühr und freiwilligen Spenden zusammenkamen, gingen an die Deutsche Krebshilfe.

## Spenden statt Geschenke

Zwei gute Gründe | Im August 2018 erhielt Magdalene Bothe aus Hannover von ihrem Onkologen die erfreuliche Nachricht, dass sie ihre Krebserkrankung erfolgreich überstanden hat. Ende Oktober wurde sie 60 Jahre alt. Zwei gute Gründe, einen Spendenaufruf an ihrem Arbeitsplatz zu starten! Kollegen und Freunde spendeten 520 Euro.

Traumhochzeit in Italien | Im Juli 2018 gaben sie sich das Ja-Wort: Johannes Jacobs und Manuel Vogel-Jacobs feierten in Italien mit zahlreichen Gästen ihre Traumhochzeit. Dabei dachten sie nicht nur an ihr eigenes Glück, sondern auch an die traurige Situation von krebserkrankten Kindern. So bat das Ehepaar seine Gäste anstelle von Geschenken um eine Spende an die Deutsche Kinderkrebshilfe. 2.290 Euro kamen dabei zusammen.

**Wir bedanken uns herzlich bei allen Spendern für die Unterstützung im vergangenen Jahr!**

# LESERBRIEFE

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



## Dank an den Härtefonds

Ich möchte mich auf diesem Wege recht herzlich für die einmalige Zuwendung aus dem Härtefonds der Deutschen Krebshilfe bedanken. Ich habe mich darüber sehr gefreut! Wenn man krank ist, ist es schön zu wissen, dass es Menschen gibt, die einem das Gefühl geben, das man nicht alleine ist und dass es sich zu kämpfen lohnt, um wieder irgendwann auf der Sonnenseite des Lebens zu stehen.

Bärbel F., Löhne

Ich bedanke mich auf das herzlichste für Ihre Hilfe und Unterstützung aus dem Härtefonds. Von dem überwiesenen Geld konnte ich eine dringende offene Forderung begleichen. Und ich kann mir endlich eine Fern- und Lesebrille mit aktuellen Werten anfertigen lassen. Ich werde sehr sorgsam mir Ihrer Spende umgehen – das verspreche ich.

Deniz B., Haselünne

**Hinweis der Redaktion:** Den Härtefonds der Deutschen Krebshilfe erreichen Sie unter 02 28 / 72 99 0-94 oder per Mail über [haertefonds@krebshilfe.de](mailto:haertefonds@krebshilfe.de)

## Anderen Mut zusprechen

Als ich in Ihrem Magazin den Leserbrief von Hubert D. gelesen habe (Ausgabe 3/2018), dachte ich mir: Das möchte ich auch – anderen Menschen mit meiner Geschichte Mut machen. Im Jahre 1984 habe ich meine Mutter durch Magenkrebs verloren, da die Krebsbehandlung damals noch nicht so weit entwickelt war. Jahre später starben mein zweitältester Bruder an Lungenkrebs, mein Mann an Magenkrebs und im Jahre 2005 meine beste Freundin infolge eines Hirntumors. Mein drittältester Bruder hatte auch Krebs, der aber durch Bestrahlung eingedämmt werden konnte. Meine Tochter bekam mit 34 Jahren Brustkrebs – diese Krankheit hat sie glücklicherweise durch Chemotherapie gut überstanden. Auch ich selbst bin eine Betroffene: Im Jahre

2003 musste ich zwei Mal wegen Brustkrebs operiert werden und bekam Bestrahlungen. 2004 wurden in der Leber Metastasen festgestellt. Daher werde ich alle drei Monate durch Laboruntersuchungen sowie ständige Tabletten-einnahmen überwacht. Da ich mich in guten Händen befinde, meistere ich mein Leben so gut es geht. Mit diesem Schreiben möchte ich den vielen Menschen Mut zusprechen, die sich in der gleichen Lage befinden wie ich. Damit sich die Krebsforschung weiter zum Guten entwickeln und vielen Krebskranken geholfen werden kann, spende ich seit vielen Jahren für die Deutsche Krebshilfe und werde es auch weiterhin tun.

Anneliese H., Berlin

Deutsche Krebshilfe  
Redaktion Magazin  
Buschstraße 32, 53113 Bonn  
> [magazin@krebshilfe.de](mailto:magazin@krebshilfe.de)

## 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.

Verantwortlich für den Inhalt: Christiana Tschöpe Redaktionsleitung: Heike Grelka (hg) Redaktionelle Mitarbeit: Gwydion Brennan (gwb), Susanne Kollé (ko), Silvia Rottland (sr), Stefanie Scheider (sts), Winfried Schüller (ws), Marion Stark (mas) 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. 603 0019 Bildnachweis: Cover, S. 2 oben, S. 4–7 Nina Gschlößl/Deutsche Krebshilfe, S. 5 iStock/fotogal, iStock/milanfoto, S. 6 oben UKJ/Schroll, S. 9 Frank Heinen/Deutsche Krebshilfe, iStock/JoKMedia, S. 10 DKFZ Heidelberg, S. 11 Carina Kirchner/DKFZ, S. 12 iStock/DirkRietschel, S. 13 berlin-event-foto.de/Deutsche Krebshilfe, S. 14 Condor, S. 15 oben Privat, unten iStock/adventtr, S. 16 iStock/ivanastar, S. 18 Privat, S. 19 fotolia/WavebreakMediaMicro. 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](mailto:deutsche@krebshilfe.de), Internet > [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)



Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet

## HILFREICHE LITERATUR

Bonn (mas) – Langes Sitzen ist ein Krebsrisiko. Aber wie können wir unseren Alltag bewegter gestalten? Und was ist wichtig, wenn Erwachsene mit Kindern über Krebs sprechen?



« Im Auto, am Arbeitsplatz, auf dem Sofa: Wir sitzen ständig. Dabei schadet Sitzen nicht nur dem Rücken, es kann auch die Ursache schwerer chronischer Erkrankungen wie Diabetes, Krebs oder Herz-Kreislauf-Störungen sein. In „Sitzstreik. Tipps und Tricks gegen die Risiken und Nebenwirkungen des Sitzens“ (Herder Verlag, 20 Euro) sprechen die Präventivmediziner Professor Michael Leitzmann und Dr. Carmen Jochem nicht nur über die Risiken und Nebenwirkungen des Sitzens – auch medizinische und kulturgeschichtliche Hintergründe werden erläutert. Eine unterhaltsame Lektüre mit informativen Grafiken, intuitiven Selbsttests und einfachen Lösungsansätzen für den „Sitzstreik“ in jeder Alltagssituation.

Als der siebenjährige Leo erfährt, dass sein Papa an Krebs erkrankt ist, hat er viele Fragen. Was ist das eigentlich genau: Krebs? Muss man daran sterben? Und ist Leo etwa schuld daran, dass sein Papa krank ist? In dem Kinderbuch „Leos Papa hat Krebs“ (balance verlag, 17 Euro) stellen Sabine Brütting, Claudia Heinemann und Anke Hennings-Huep dar, welche Gedanken Kinder sich machen und wie wichtig es ist, nicht nur liebevoll, sondern auch ehrlich mit ihnen über das Thema Krebs zu sprechen. Gefühlvoll illustriert bietet das Buch Tipps zu unterschiedlichen Alltagssituationen – vom Besuch im Krankenhaus, der Freizeit bei den Großeltern oder dem „normalen“ Schulalltag. Das Buch ist für Kinder ab fünf Jahren geeignet und sowohl für Eltern, als auch für Angehörige eine wertvolle Unterstützung.



[www.infonetz-krebs.de](http://www.infonetz-krebs.de)

INFONETZ  
KREBS

WISSEN SCHAFFT MUT

Ihre persönliche  
Beratung  
Mo bis Fr 8 – 17 Uhr

0800  
80708877

kostenfrei

Deutsche Krebshilfe  
HELPFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

DKG  
KREBSGESELLSCHAFT

## Dr. Mildred Scheel Akademie

Die Dr. Mildred Scheel Akademie 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.

**18. bis 20. März: „Das Wasser des Lebens“** Mitarbeiter aus der Palliativ-, Hospiz- und Trauerarbeit werden ständig mit Gefühlen von Trauer und Verlust konfrontiert. In diesem Seminar lernen sie, ihre eigene Betroffenheit aufzuarbeiten und sich zu regenerieren. Symbole aus Märchen sowie humorvolle Begegnungen im Berufsalltag sind dabei wichtige Ressourcen, um Krisen souverän zu meistern und die eigene Fröhlichkeit zu erhalten.

## 28. bis 30. März: Kreistänze zum Frühlingserwachen

Oft lassen sich Gefühle durch Bewegung besser ausdrücken, als durch Worte. Bei einfachen Tänzen aus verschiedenen Kulturen, unterstützt durch Texte, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, können sich Betroffene und Angehörige ihrer Lebenskraft öffnen. Ziel ist es, nach der grauen Winterzeit Ideen für einen persönlichen Neubeginn zu entwickeln.

## 22. bis 24. Mai: Gesundheitspotenziale nutzen und kultivieren

Die Diagnose Krebs reißt Betroffene oft aus ihrem seelischen Gleichgewicht. Eine erhöhte Verletzlichkeit, Ängste und Reizbarkeit sind die Folge. Betroffene, Angehörige und Vertreter von Krebs-Selbsthilfegruppen lernen ihre psychische Widerstandskraft wiederzufinden, zu stärken und zu bewahren – durch Entspannungsmaßnahmen, Fantasiereisen und weitere Übungen.

## Auskünfte und das Programm 2019:

Dr. Mildred Scheel Akademie

Kerpener Straße 62, 50937 Köln

Telefon: 02 21 / 94 40 49-0

[msa@krebshilfe.de](mailto:msa@krebshilfe.de)

> [www.mildred-scheel-akademie.de](http://www.mildred-scheel-akademie.de)

# ÜBER DEN TOD HINAUS

**Bonn (sr)** – Björn leidet an einem sehr seltenen und aggressiven Gehirntumor. Trotz Operationen und Chemotherapie stirbt er nur ein Jahr nach der Diagnose. In seinem Gedenken engagieren sich nun seine Familie und Freunde gegen Krebs.



1 Schlagzeug spielen war eine seiner Leidenschaften.

2 Björn mit seiner Schwester Kristin.

**„Der Schmerz lässt sich nicht in Worte fassen. Aber mein Bruder hätte nicht gewollt, dass nur Trauer und Leere bleiben.“**

KRISTIN

glieder seiner Band sind aktiv, organisieren Benefizkonzerte zugunsten der Deutschen Krebshilfe und spenden einen Teil des Verkaufserlöses des neuen Albums „Colliding Stars“, zu dem Björn kurz vor seinem Tod beitrug. „Der Schmerz lässt sich nicht in Worte fassen. Aber mein Bruder hätte nicht gewollt, dass nur Trauer und Leere bleiben“, erklärt seine Schwester Kristin. „Sein musikalisches Vermächtnis und seine Energie leben weiter.“ Bis heute haben rund 300 Menschen die Spendenaktion unterstützt und insgesamt fast 12.500 Euro an die Deutsche Krebshilfe gespendet. ■

## SELBST AKTIV WERDEN | >

Möchten auch Sie sich für krebserkrankte Menschen einsetzen? Mit einer eigenen Online-Spendenaktion ist es ganz einfach, sich solidarisch zu zeigen. Innerhalb von fünf Minuten können Sie loslegen – und ganz einfach Ihre Freunde, Kollegen und Bekannten motivieren, Sie im Kampf gegen den Krebs zu unterstützen > [www.krebshilfe.de/online-spendenaktion](http://www.krebshilfe.de/online-spendenaktion)



## IHR GUTES RECHT

Wir beantworten Ihre Fragen zu den Themen Erbschaften, Vermächtnisse und Stiftungen.

### Ein Leser fragt

In einem notariellen Testament habe ich die Deutsche Krebshilfe als Alleinerbin festgelegt. Ich lebe in einer Mietwohnung. Wie geht die Deutsche Krebshilfe im Falle meines Todes mit der Wohnung um und regelt die Angelegenheit mit meinem Vermieter? **M. Vlies, Olpe**

### Unser Experte antwortet

Das Mietverhältnis geht zunächst auf die Deutsche Krebshilfe als Erbin über. Es endet nicht automatisch durch Ihren Tod. Aufgrund Ihres Todes erhalten wir jedoch ein gesetzliches Sonderkündigungsrecht. Das ermöglicht es uns, die Wohnung im Rahmen einer dreimonatigen Frist zu kündigen. Diese Frist gilt selbst dann, wenn Sie beispielsweise einen festen Mietvertrag über zehn Jahre gehabt haben. Außerdem sichern wir den Nachlass, insbesondere persönliche Gegenstände und Dinge wie Bank- und Versicherungsunterlagen. Wenn absehbar ist, dass wir keine drei Monate benötigen, hat es sich in der Vergangenheit oft bewährt, mit dem Vermieter über eine vorzeitige Auflösung des Mietverhältnisses zu reden. Gleichzeitig prüfen wir den Mietvertrag im Hinblick auf bestehende Pflichten zur Vornahme von Schönheitsreparaturen oder Renovierungen. Gerade die neue Rechtsprechung des Bundesgerichtshofs zur Unwirksamkeit von starren Schönheitsreparaturfristen ist oft geeignet, mit dem Vermieter eine verträgliche und zügige Vereinbarung zum vorzeitigen Mietende einschließlich Kautionsrückzahlung zu vereinbaren.

#### So erreichen Sie uns:

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

## Wir danken

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

**Arndt, Erika** Pasewalk | **Balthasar, Gerd** Frankenthal | **Barthel, Gerda** Sömmerda | **Bauer, Irmgard** Bochum | **Bauermeister-Schroers, Gabriele** Köln | **Baumbach, Karla** Timmendorfer Strand | **Bautz-Kapteina, Sabine** Osnabrück | **Becker, Ursula** Wuppertal | **Beranek, Brunhilde** Feucht | **Bergemann, Gerda** Hamburg | **Bockhorn, Johanna** Sögel | **Böhler, Hanspeter** Steinen | **Böhm, Christine** Chemnitz | **Bong, Olaf** Emmendingen | **Börsch, Sophia** Köln | **Böse, Martin** Lippstadt | **Brandt, Thomas** Stadthagen | **Busch, Sigrid** Weinsberg | **Clemens, Wilhelmine** Hillesheim | **Ebler, Gertrud** Herxheim | **Feldtrappe, Edith** Duisburg | **Finke, Hildegard** Bremen | **Frank, Luise** Limburgerhof | **Gaebel, Günther** Herten | **Gatterthum, Alfons** Karlsruhe | **Gehring, Anneliese** Ditzingen | **Grundhauser, Wendelin** Heilbronn | **Grundstedt, Gerd** Uetze | **Hakus, Lucie** Mülheim | **Heide, Otto** Mülheim | **Here, Helga** Neuenhagen | **Hoffmann, Welly** Reina Chemnitz | **Hofmann, Anny** Wiesbaden | **Höhm, Hannelore** Kassel | **Holtmann, Gertrud** Bielefeld | **Horndasch, Adolf** Karl Weißenburg | **Hötzel, Volker** Mörfelden-Walldorf | **Hummer-Pelzner, Birgit** Allendorf | **Jacob, Ruth** Dortmund | **Jäger, Dieter** Hamburg | **Jordan, Helmut** Emsdetten | **Kaiser, Karl** Berlin | **Kaiser, Rolf** Hamburg | **Keding, Hedwig** Bad Nenndorf | **Kittel, Erhard** Darmstadt | **Klein, Jürgen** Wuppertal | **Klitzat, Erika** Menden | **Kloppenburger, Siegfried** Uelsen | **Kluth, Gertrud** Quierschied | **Knupfer, Hans** Leverkusen | **Koch, Lydia** Kerpen | **Koch-Möller, Elvira** Solingen | **Kromer, Gottfried** Hamburg | **Krug, Christel** Bochum | **Kruppa, Johann** Giengen | **Kuzwa, Johanna** Neunkirchen | **Leschek, Anna** Essen | **Lipprandt, Charlotte** Hannelore Bad Neuenahr-Ahrweiler | **Matschin, Werner** Iserlohn | **Mendl, Katharina** Ebersberg | **Nepperschmid, Erika** Rottach-Egern | **Neugebauer-Groll, Ulrike** Breckerfeld | **Oebbecke, Pauline** Neuss | **Paul, Elsa Maria** Plüderhausen | **Peters, Marianne** Geilenkirchen | **Peters, Franziska** Margret Xanten | **Plöger, Doris** Recklinghausen | **Pollner, Anna** Bonn | **Rakete, Helene** Lemgo | **Reichel, Herbert** Wilhelmshaven | **Reimann, Bernard** Castrop-Rauxel | **Remus, Wilma** Kiel | **Rieber, Klara** Mannheim | **Ritter, Inge** Ditzingen | **Rumberg, Ursula** Bonn | **Saxer, Gisela** Worms | **Schecker, Gisela** Frankfurt am Main | **Schiffhauer, Marianne** Bad Hersfeld | **Schmidt, Margot** Tangermünde | **Schmitz, Marianne** Klara Köln | **Schönenleben, Anna** Emskirchen | **Schreock, Hannelore** Barsinghausen | **Schulenberg, Elke** Berlin | **Schütte, Dieter** Naumburg | **Schwarz, Lorenz** Geislingen | **Seefried, Natalie** Himmelpforten | **Seifert, Renate** Düsseldorf | **Seiler, Frieda** Kempten | **Seitner-Graham, Stella** Erbes-Büdesheim | **Seydel, Hannelore** und **Ernst** Iserlohn | **Stahr, Gertrud** Berlin | **Stäisch, Barbara** Düsseldorf | **Starp, Ursula** Detmold | **Stehr, Vera** Glinde | **Stilke, Erna** Essen | **Striegler, Alwin** Erich Heimbuchenthal | **Strünck, Anna** Ahaus | **Theofilopoulos, Panagiotis** Westoverledingen | **Töpfer, Erna** Mülheim | **Topp, Johanna** Bad Homburg | **Utzerath, Heinz** Werner Köln | **Vögeler, Hans-Dieter** Elsdorf | **Vogt, Erwin** Ratzeburg | **Wabersky, Gertrud** Bayreuth | **Waggershauser, Klaus** Bermatingen | **Wagner, Irene** Frankenthal | **Wagner, Marlene** Ratingen | **Weber, Erwin** Kempten | **Wessel, Elvira** Köln | **Westendarp, Anita** Bremerhaven | **Wiesener, Hildegard** Löhne | **Wilhöfer, Marianne** Ursula Erkelenz | **Willinger, Willi** Ulm | **Wilpricht, Lola** Dortmund | **Zawierucha, Gertrud** Essen | **Ziegler, Johann** München | **Zimbal-Huber, Ruth** Schierling.

# GUT INFORMIERT IM KAMPF GEGEN KREBS

Die kostenlosen Ratgeber und Faltblätter der Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Krebsgesellschaft informieren Betroffene, Angehörige und Interessierte allgemeinverständlich über verschiedene Krebsarten, deren Diagnose und Therapie sowie über die Möglichkeiten der Prävention und Früherkennung.

> [www.krebshilfe.de/infomaterial](http://www.krebshilfe.de/infomaterial)

## Ernährung bei Krebs

Blauer Ratgeber

Die blauen Ratgeber geben Antworten auf medizinisch drängende Fragen und bieten konkrete Hilfen an, um die Erkrankung zu bewältigen.



BROSCHÜREN  
KOSTENFREI BESTELLEN



**Darmkrebs**  
Blauer Ratgeber



**Magenkrebs**  
Blauer Ratgeber



**Brustkrebs**  
Blauer Ratgeber



**Gesundheit im Blick**  
Präventionsratgeber



**Melanom**  
Patientenleitlinie



**Aktiv gegen Brustkrebs**  
Präventionsfaltblatt



**10 Tipps gegen Krebs**  
Präventionsfaltblatt



**Aktiv gegen Darmkrebs**  
Präventionsfaltblatt



**Brustkrebs erkennen**  
Früherkennungsfaltblatt

**Stiftung Deutsche Krebshilfe**  
Buschstraße 32  
53113 Bonn

Telefon: 02 28 / 7 29 90-0  
Fax: 02 28 / 7 29 90-11  
E-Mail: [deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)  
Internet: > [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

Spendenkonto  
Kreissparkasse Köln  
IBAN: DE65 3705 0299 0000 9191 91  
SWIFT/BIC: COKSDE33XXX