

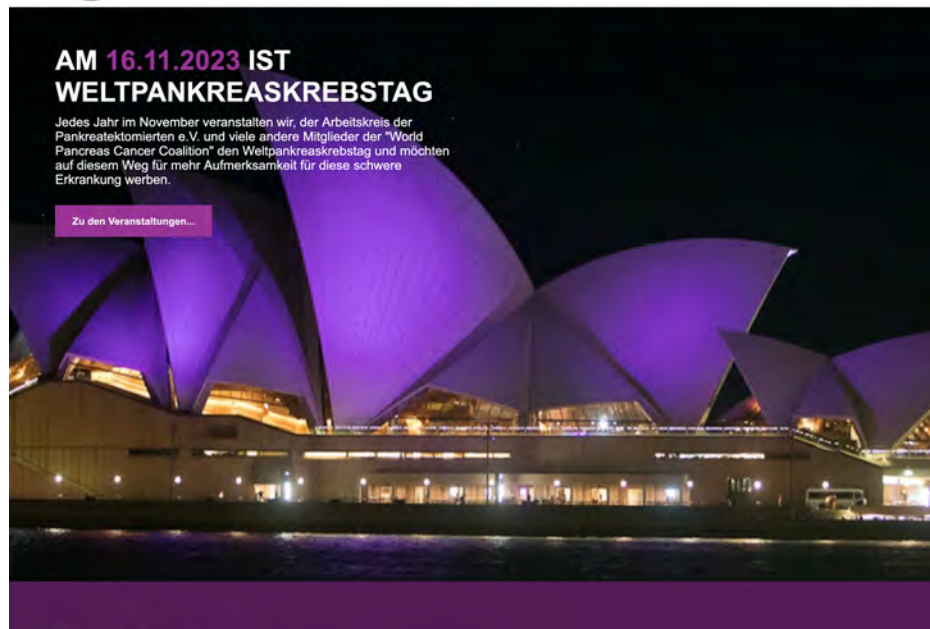
Impuls

Der AdP-Newsletter – Aktuelle Verbandsnachrichten und Meldungen rund um Bauchspeicheldrüsenkreberkrankungen

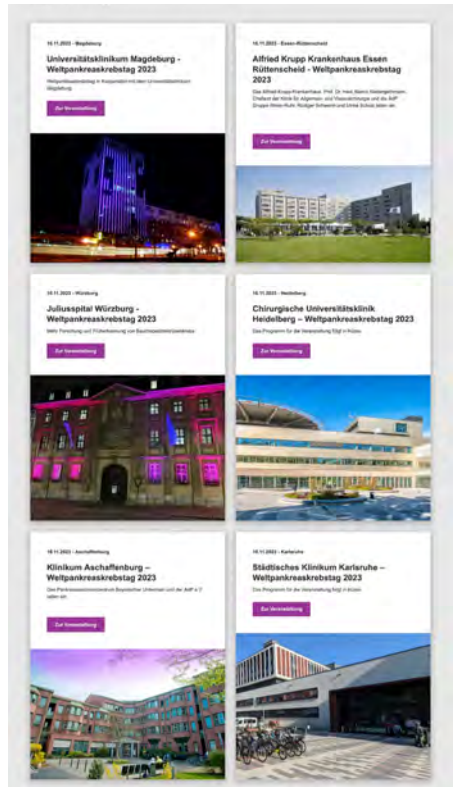


16. November 2023
Weltpankreaskrebstag

Die Mission Veranstaltungen Über uns



Ausschnitt aus der neuen Internetseite des AdP zum Weltpankreaskrebstages 2023. Auf der Seite werden alle Veranstaltungen gebündelt aufgeführt.



AdP mit eigener Webseite zum Weltpankreaskrebstag 2023

Zahlreiche AdP-Regionalgruppen, Kliniken und öffentliche Einrichtungen nehmen teil

Mit einem Bild des lila erleuchteten, weltbekannten Opernhauses von Sydney macht der AdP auf eine neue Internetseite für den Weltpankreaskrebstag 2023 am 16. November aufmerksam.

Auf der neuen Webseite, die Vorstandsmitglied und Internetbeauftragter Matthias Seebo gestaltet hat, wird über den Weltpankreaskrebstag 2023 informiert. Das Ziel ist es, das Bewusstsein für die zwar seltene, aber gefährliche Pankreaskreberkrankung zu steigern. Denn je früher Bauchspeicheldrüsenkrebs diagnostiziert wird, umso größer sind die Heilungs- und Überlebenschancen. Und mit der Farbe Lila soll das Anliegen in der Öffentlichkeit sichtbar gemacht werden.

Auf der Seite werden Themen wie Früherkennung, Risiken und Ernährung angesprochen und bei weiterem Informationsbedarf auf die ausführlicheren Seiten des AdP verwiesen. Besonders nützlich ist auf der Seite die Veranstaltungsübersicht. Sie listet alle Veranstaltungen mit Organisationsbeteiligung des AdP auf. Die Übersicht umfasst Pa-

tiententage, Vorträge und Workshops ebenso wie spektakuläre Lichtinstallationen am Weltpankreaskrebstag 2023.

Weltweit werden bekannte öffentliche Gebäude, Brücken oder Kliniken mit lila Licht illuminiert, um auf den Weltpankreaskrebstag hinzuweisen, der jährlich am dritten Donnerstag im November stattfindet. Schon jetzt

sind zahlreiche Veranstaltungen im gesamten Bundesgebiet auf der neuen Internetseite eingestellt, beispielsweise in Aschaffenburg, Karlsruhe, Magdeburg, Heidelberg, Würzburg, Essen, Speyer und Bremen.

Die neue Webseite finden Sie unter:
www.weltpankreaskrebstag.de
Axel Mörer



Das beleuchtete Elbufer in Dresden am Weltpankreaskrebstag 2022

Foto: Kirschen Lassig/Uniklinikum Dresden

Liebe Leserinnen und Leser.

Mit zwei neuen Gesichtern und neuer Tatkraft geht der AdP-Vorstand in den Herbst. Nach Gudrun Sandler, die erfahrene Leiterin der Regionalgruppe Kulmbach/Bayreuth, hat der Vorstand nun René Hohenhausen, der als stellvertretender Regionalgruppenleiter in den Regionalgruppen Münster und Osnabrück aktiv ist, in den Vorstand kooptiert.

Die Neubesetzungen waren notwendig geworden nach dem Ausscheiden der Vorstände Friedhelm Möhlenbrock und Birgit Fricke. Ich danke Gudrun Sandler und René Hohenhausen im Namen des Vorstandes und unserer 1550 Mitglieder, dass sie ihre Kraft dem AdP schenken und sich mit neuen Ideen einbringen wollen. Auf der ersten Sitzung des Bundesvorstandes in neuer Besetzung Anfang September in Bonn haben wir beide herzlich aufgenommen.

In dieser neuen Ausgabe der Impuls stellen wir Ihnen eine ganze Reihe aktueller AdP-Projekte vor. So haben wir zum Weltpankreas-krebstag 2023 am 16. November eine neue Webseite ins Leben gerufen, die alle Veranstaltungen der AdP-Regionalgruppen und von Kliniken gebündelt präsentiert. Der AdP hat im Sommer zwei neue Broschüren herausgebracht, die ab sofort bestellt werden können. Und im kommenden Dezember wird die AdP-



Foto: Axel Mörer

App starten, die erste App zum Thema Bauchspeicheldrüse überhaupt. Schließlich plant der AdP eine stärkere Einbindung

der Angehörigen. Diese werden durch die Erkrankung ihres Partners oft stark belastet, weshalb wir Ihnen mehr Gesprächsangebote und Unterstützung bieten wollen.

Ans Herz legen möchte ich Ihnen außerdem unsere Internetübersicht aller Reha-Kliniken in Deutschland, in denen speziell auch Betroffene nach einer Pankreas-Operation behandelt werden. Um Betroffene bei der Wahl der passenden Klinik besser beraten zu können, sind wir darauf angewiesen, dass Sie nach einer Reha ihre Klinik bewerten. Wie das geht, lesen Sie im Beitrag rechts.

Ich wünsche Ihnen einen goldenen Herbst.

Ihr Lutz Otto
AdP-Vorsitzender

INHALT

Neue Webseite zum Weltpankreas-krebstag:
Alle Termine gebündelt 1

AdP-Bundesvorstand mit zwei neuen Gesichtern 3

Aus dem AdP: Offene Krebskonferenz in Stuttgart / Bewegung bei Krebs: Chancen und Risiken / Bundestreffen in München / AdP trauert um Hannelore Heyden / Zwei neue AdP-Broschüren 4-5

Ratgeber: So gut tut Akupressur 6-7

Die Termine bis zum Jahresende 7

Aus der Forschung: Vitamin D3 verbessert Heilungschancen bei Krebs 8



Cholangitis: Warum die Erkrankung nach Pankreas-OPs häufig vorkommt 9-10

Die AdP-App kommt im Dezember 10
AdP will Angehörige unterstützen 11

Herbstrezept: Entbrust mit Orangen 12

IMPRESSUM

Herausgeber: Arbeitskreis der Pankreatotomierten e.V. (AdP)
Thomas-Mann-Straße 40, 53111 Bonn
0228 33889-251/252
E-Mail: bgs@adp-bonn.de

Verantwortlich: Lutz Otto (1. Vorsitzender)

Redaktion & Layout: S-Press | medien,
Martina Kefer & Axel Mörer, Bonngasse 3, Bonn
AdP: Beate Hahn & Sonja Brumbi

Kontakt: redaktion@adp-bonn.de

Hinweis: Zur besseren Lesbarkeit verzichten wir auf die gleichzeitige Verwendung der weiblichen und männlichen Sprachformen und verwenden das generische Maskulin. Sämtliche Personenbeschreibungen gelten für alle Geschlechter.

Gefördert durch:



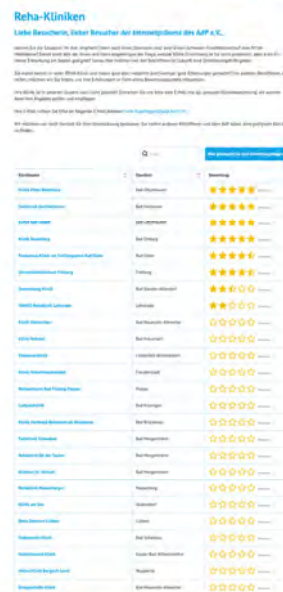
Mitmachen: Reha-Kliniken bewerten

Fragebogen des AdP lässt sich schnell im Internet ausfüllen

Die Auswahl einer Reha-Klinik nach überstandener Operation ist nicht einfach: Meist hat der Betroffene keine Erfahrungen und muss sich auf den Rat seines Arztes, der Krankenkasse und die Darstellungen im Internet verlassen. Deshalb pflegt der AdP im Internet eine Übersicht der Reha-Kliniken mit der Möglichkeit, die Kliniken zu bewerten.

Aktuell sind 25 Reha-Kliniken aus dem gesamten Bundesgebiet auf der Internetseite des AdP gelistet. Allerdings scheinen viele Mitglieder die Möglichkeit, die Behandlungen und Angebote der Reha-Kliniken zu bewerten, nicht zu kennen.

Dabei wären die Bewertungen so wichtig, damit andere Betroffene von den Erfahrungen profitieren können und eine passende Klinik finden können, die zur speziellen Erkrankung und persönlichen Situation passt. Deshalb bittet der AdP seine Mitglieder, sich nach einem Reha-Aufenthalt die Zeit für eine Bewertung der Klinik zu nehmen. Dafür gibt es einen Fragebogen, den man online direkt auf der AdP-Seite in wenigen Minuten ausfüllen kann. Sollte eine Klinik



noch nicht gelistet sein, können Sie das dem AdP inklusive der genauen Klinikbezeichnung mitteilen. Nutzen Sie dafür bitte die E-Mail-Adresse reha-fragebogen@adp-bonn.de.

Axel Mörer

Die Seite mit den Reha-Kliniken finden Sie unter:

https://www.bauchspeicheldruese-pankreas-selbsthilfe.de/fragebogen_kliniken/



Foto: Axel Mörer

Der AdP-Bundesvorstand hat zwei neue Mitglieder kooptiert (v.r.n.l.): Gudrun Sandler und René Hohenhausen. Die weiteren Mitglieder im Bild sind Andrea Raih, Lutz Otto, Hartmut Kotyrba, Matthias Seebo und Jörg Schäfer.

AdP-Bundesvorstand tagte in neuer Besetzung in Bonn

Gudrun Sandler und René Hohenhausen neu in den Vorstand aufgerückt

Erstmals in neuer Besetzung tagte der Bundesvorstand des AdP Anfang September in Bonn. Im Haus der Krebs-Selbsthilfe, in dem der AdP zu Hause ist, begrüßte Vorsitzender Lutz Otto die neuen Mitglieder Gudrun Sandler aus Mainleus und René Hohenhausen aus Diepholz in Niedersachsen.

Auf der Mitgliederversammlung des AdP am 3. Mai 2024, die auf dem Bundestreffen in München stattfindet, wird der Vorstand neu gewählt. Die Veränderungen im Vorstand waren nach dem Ausscheiden der bisherigen Vorstandsmitglieder Friedhelm Möhlenbrock und Beisitzerin Birgit Fricke aus persönlichen und gesundheitlichen Gründen notwendig geworden.

René Hohenhausen ist erst 46 und selbst Betroffener. Er lebt mit seiner Frau in Diepholz in Niedersachsen, die beiden Kinder sind schon erwachsen. Ursprünglich stammt Hohenhausen aus dem Erzgebirge. Sein Beruf als Netzmeister für Erdgasverdichteranlagen und Pipelines verschlug ihn

zunächst ins Rheinland, dann nach Niedersachsen, wo eine große Gaspipeline endet. Durch seine Krebserkrankung musste Hohenhausen seinen Beruf aufgeben. „Die Leistungsfähigkeit ist einfach nicht mehr groß genug, um so eine Aufgabe zu erfüllen.“ Deshalb engagiert er sich schon seit mehreren Jahren als stellvertretender Regionalgruppenleiter in den Regionalgruppen Münster und Osnabrück. „Dass mich jetzt der Bundesvorstand gebeten hat, auf höchster Ebene mitzuarbeiten, macht mich stolz. Ich bin sehr gespannt auf die Arbeit und die Herausforderung und freue mich darauf, den AdP mitzugestalten“, sagt Hohenhausen der *ImPuls*.

Ebenfalls neu in den Bundesvorstand aufgerückt ist, wie schon in der vergangenen *ImPuls* berichtet, die langjährige Leiterin der Regionalgruppe Kulmbach/Bayreuth, Gudrun Sandler. Sie hat die Regionalgruppe 2005 gegründet und leitet diese bis heute. Zwischenzeitlich war sie schon Mitglied des Bundesvorstandes, musste aber 2017 die

ehrenamtliche Tätigkeit aus gesundheitlichen Gründen aufgeben. 2018 verlieh ihr die Bayerische Staatsministerin für Gesundheit und Pflege den „Weißen Engel“ für ihr großes ehrenamtliches Engagement. Sandler lebt in Mainleus bei Kulmbach.

Bei der Vorstandssitzung in Bonn wurden beide von den weiteren Vorstandsmitgliedern Jörg Schäfer, Andrea Raih, Hartmut Kotyrba und Matthias Seebo herzlich begrüßt. Zudem lernten Sie die beiden Mitarbeiterinnen der Bundesgeschäftsstelle, Beate Hahn und Sonja Brumbi, kennen. Vorsitzender Lutz Otto freut sich auf die gemeinsame Arbeit: „Wir haben eine gute Mischung engagierter AdP-Mitglieder im Bundesvorstand beisammen. Der Vorstand setzt sich aus Betroffenen und Angehörigen zusammen, aus Nord und Süd, Ost und West, aus jüngeren und aus erfahrenen Mitgliedern. Mit Blick auf die Aufgaben, die vor uns liegen, ist das eine sehr gute Basis.“

Axel Mörer

Offene Krebskonferenz 2023
Gemeinsam stark fürs Leben
21. Oktober 2023 in Stuttgart und Online



Offene Krebskonferenz am 21. Oktober in Stuttgart

Wie zahle ich trotz schwerwiegender Krebserkrankung meine Miete? Wie lindere ich Übelkeit? Was bringt mir eine Selbsthilfegruppe? Solche Fragen, die Betroffene und Angehörige gleichermaßen interessieren, geht die 10. Offene Krebskonferenz am 21. Oktober in der Liederhalle in Stuttgart ein. Doch man muss nicht vor Ort sein: Die Konferenz wird auch online übertragen.

Die Konferenz umfasst eine Vielzahl von Themen. Dabei müssen sich die Teilnehmer entscheiden, weil es jeweils fünf Themenangebote gleichzeitig gibt. Die thematischen Vorträge befassen sich mit verschiedenen Krebserkrankungen, stellen aber auch begleitende Fragestellungen in den Mittelpunkt. So gibt es Vorträge zu den Themen „Achtsamkeit & Abgrenzung für Angehörige“, „Krebs & Sexualität“, Patientenbeteiligung und eine Expertenrunde zum Thema „Krebs & Armutsrissen“. Weitere Themen sind Krebs bei jungen Erwachsenen, Erschöpfungs-Syndrom (Fatigue) bei Krebs und das Thema „Selbstbestimmtes Sterben“ und „Abschied nehmen“. Auf dem Kongress werden auch Mitmach-Workshops angeboten wie Atem-Yoga, Akupressur und Humor als Mitmachprogramm.

Der Kongress beginnt am 21. Oktober um 9:30 Uhr in der Liederhalle Stuttgart. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist kostenfrei. Wer nicht nach Stuttgart reisen will, kann an der Veranstaltung auch online teilnehmen. Auf der Webseite lässt sich jeder Vortrag und jeder Workshop einzeln anklicken und streamen.

Die Links zu den einzelnen Sitzungen finden Sie wenige Tage vorher direkt im Programm. Anschließend öffnet sich automatisch der

Online-Konferenzraum. Dort können sich die Teilnehmer mit Klarnamen oder auch anonym anmelden. Sie selbst werden im Online-Konferenzraum nicht mit Bild oder Video zu sehen oder zu hören sein.

Auf der Konferenz werden auch Beratungen in persönlichen Angelegenheiten angeboten. Die Deutsche Krebshilfe, die Deutsche Rentenversicherung und das Haus der Krebs-Selbsthilfe Bonn bieten die Möglichkeit der persönlichen Beratung vor Ort in Stuttgart. Die Beratungen sind kostenlos und können ohne vorherige Anmeldung von 10:30 bis 17:45 Uhr in Anspruch genommen werden.

Die Offene Krebskonferenz 2023 ist eine gemeinsame Veranstaltung der Deutschen Krebshilfe, der Deutschen Krebsgesellschaft und des Hauses der Krebs-Selbsthilfe Bundesverband in Bonn. Ausrichter ist der Krebsverband Baden-Württemberg, unterstützt durch den Onkologischen Schwerpunkt Stuttgart. Der AdP wird auf der Offenen Krebskonferenz ebenfalls vertreten sein.

www.offene-krebskonferenz.de

Bewegung bei Krebs: Über Chancen & Risiken

Gerade für Krebspatienten sind Bewegung und Sport wichtig, um nicht nur das körperliche, sondern auch das psychische Wohlbefinden zu verbessern. Mit den Chancen und Risiken beschäftigt sich ein Vortragsnachmittag des Krebsinformationsdienstes, den man online am Computer verfolgen kann.

Fachleute sind sich einig: Krebsbetroffene, die sich angemessen bewegen, können seltener erschöpft sein, sind möglicherweise leistungsfähiger und bleiben beweglicher. Was aber heißt angemessen und wie genau wirken körperliche Aktivität und Bewegung bei Krebs? Welche Effekte können erzielt

werden, und gibt es Situationen, in denen es besser ist, auf Bewegung zu verzichten? Zu diesen Fragen referieren am 12. Oktober von 16 bis 18 Uhr Prof. Freerk T. Baumann, Leiter der Arbeitsgruppe Onkologische Bewegungsmedizin an der Universitätsklinik Köln sowie Dr. Kerstin Wittenberg vom Wissensmanagement beim Krebsinformationsdienst am Universitätsklinikum Heidelberg. Zu beiden Vorträgen können die Teilnehmer Fragen stellen und erhalten Tipps für den Alltag – zum Beispiel zum Thema Motivation. Zudem erhalten die Teilnehmer Adressen und Anlaufstellen an die Hand, um aktiv zu werden und zu bleiben.

Auch die nächsten Online-Vorträge stehen schon fest:

- **30.11.2023 von 16 bis 18 Uhr**
HPV-bedingte Krebserkrankungen und Krebsvorstufen
- **14.12.2023 von 16 bis 18 Uhr**
Möglichst lange und gut mit Metastasen leben

Unter folgendem Link kann man sich zu den Vorträgen anmelden:

https://t1p.de/Krebsvortraege_anmelden

Bundestreffen des AdP im Mai 2024 in München

Wer am nächsten Bundestreffen des AdP inklusive des medizinischen Begleitprogramms und den AdP-Gesprächskreisen teilnehmen will, sollte sich das Wochenende vom 3. bis 5. Mai 2024 freihalten. Das Bundestreffen findet kommendes Jahr im Maritim-Kongresshotel in München statt.

Die Mitgliederversammlung des AdP findet am Freitag, 3. Mai, statt. Auf der Tagesordnung stehen u.a. die Neuwahl des Bundesvorstands und der Rechenschaftsbericht. Am Samstag, 4. Mai, folgt das wissenschaftliche Programm, das von den Kooperationspartnern, der Universitätsklinik München rechts der Isar und der LMU München, zusammengestellt wird. Themen sind Diabetes, Zystische Pankreastumore, Schmerztherapien, die Wirksamkeit von Medikamenten sowie das Zusammenwirken verschiedener Medikamente. Auch die Themen Früherkennung von Pankreas-Krebs sowie das Thema Ernährung stehen im Fokus. Am Sonntag, 5. Mai, ist ein Rahmenprogramm geplant.

AdP trauert um Hannelore Heyden

Der AdP trauert um sein langjähriges Ehrenmitglied Hannelore Heyden. Im Alter von 87 Jahren ist Heyden am 23. April gestorben.

Hannelore Heyden gehörte zu den Urgesteinen des AdP und hätte in diesem Jahr ihre 36-jährige Mitgliedschaft im AdP gefeiert. Als Ehefrau unseres bereits im



Hannelore Heyden

Jahre 2002 verstorbenen Gründungsmitglieds und späteren Vorstands Wolfgang Heyden hat sie den AdP viele Jahrzehnte lang an der Seite ihres Mannes unterstützt. Hannelore Heyden wurde im Jahr 2006 vom AdP mit der Ehrenmitgliedschaft sowie im Jahre 2008 mit der Ehrenmedaille geehrt.

Auch wenn wir uns in den letzten Jahren selten gesehen oder gesprochen haben, eine freundschaftliche Verbundenheit war für mich immer stets präsent. Menschen wie Hannelore und Wolfgang Heyden haben den AdP zu dem gemacht, was er heute ist.

Wolfgang Heyden war eines der Gründungsmitglieder 1976 in Heidelberg gegründeten Arbeitskreises totale Pankreatektomie, der sich 1979 in Arbeitskreis der Pankreatektomierten, dem heutigen AdP umbenannte. Wolfgang Heyden war von 1979 bis 1987 der 1. Vorsitzende des AdP. Dieses Amt füllte er ein zweites Mal von 1990 bis 1995 aus. Ein drittes Mal von 1999 bis 2000 war Heyden kommissarischer Bundesvorsitzender.

Lutz Otto

Liebe Leser ...

Wollen Sie als Leser der *ImPuls* ein Thema vorschlagen?

Dann schreiben Sie an unsere Redaktion in Bonn. Diese freut sich auf Ihre Vorschläge an:
redaktion@adp-bonn.de

Zwei neue Broschüren des AdP

Kostenlos in der Bundesgeschäftsstelle bestellbar

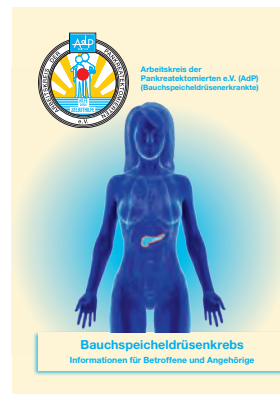
Gleich zwei Broschüren hat der AdP neu erstellt, die ab Herbst kostenlos in der Bundesgeschäftsstelle bestellt werden können.

AdP-Broschüre über Bauchspeicheldrüsenkrebs

Die Broschüre des AdP zum Bauchspeicheldrüsenkrebs wurde von Medizinern des Universitätsklinikums Magdeburg komplett neu erarbeitet. In der 24-seitigen Broschüre beantworteten Prof. Roland Croner, Dr. Sara Al-Madhi und Dr. Sara Acciuffi die wichtigsten Fragen zum Pankreaskarzinom. Sie erklären leicht verständlich die Aufgaben und Funktionsweise der Bauchspeicheldrüse und die Risikofaktoren für eine Krebserkrankung.

Es werden mögliche Anzeichen für eine Krebserkrankung aufgezeigt. Die Autoren raten im Fall einer Erkrankung zur Behandlung in einem Pankreaskarzinomzentrum, weil die Mediziner dort besonders viel Erfahrung beim Erkennen und Behandeln des im Vergleich zu anderen Krebserkrankungen doch seltenen Pankreaskarzinoms haben.

Schließlich erklären die Mediziner die verschiedenen chirurgischen Operationsmöglichkeiten, so dass sich Patienten, Betroffene und Angehörige besser auf das Gespräch mit dem Chirurgen vorbereiten



und ihn besser verstehen können. Schließlich widmen sich die Mediziner den Möglichkeiten, das Risiko einer Erkrankung zu mindern, etwa durch gesunde Ernährung, körperliche Aktivitäten, die Vermeidung von Nikotin und Alkohol und die Vermeidung von Übergewicht.

Broschüre über die autoimmune Pankreatitis

Komplett neu ist auch die AdP-Broschüre über die autoimmune Pankreatitis, die die beiden Pankreasspezialisten Prof. Jonas Rosendahl und Prof. Jörg Kleeff vom Pankreaszentrum am Universitätsklinikum Halle/Saale geschrieben haben. In der Broschüre schildern die beiden Mediziner zunächst die Funktionsweise der Bauchspeicheldrüse und die verschiedenen Risiken, die eine

chronische Entzündung der Bauchspeicheldrüse auslösen können.

Anschließend widmen sie sich der autoimmunen Pankreatitis, die durch Entzündungszellen ausgelöst wird, die in die Bauchspeicheldrüse einwandern und zu einer Schädigung des Pankreasgewebes führen.

„Ein wesentlicher Aspekt der Erkrankung ist, dass andere Organe mitbetroffen sein können“, schildern Rosendahl und Kleeff. „Hierbei können bei der autoimmunen Pankreatitis Typ 1 zahlreiche andere Organe Veränderungen aufweisen, wohingegen bei Personen mit einer Pankreatitis Typ 2 vor allem chronisch entzündliche Darmerkrankungen beschrieben wurden.“



Die Diagnose der autoimmunen Pankreatitis ist nicht ganz einfach und sollte in Pankreaszentren mit entsprechender Erfahrung erfolgen. Da Gewebeproben aufgrund der ungünstigen Lage der Bauchspeicheldrüse nur schwer zugänglich sind, wird meist eine Probe an der Einmündung des Gallenganges in den Zwölffingerdarm entnommen, die Rückschlüsse auf eine Erkrankung erlaubt. Auch bildgebende Verfahren und Blutuntersuchungen können für die Diagnose eingesetzt werden. Schließlich widmen sich die Mediziner den Behandlungsmöglichkeiten der autoimmunen Pankreatitis, etwa durch eine medikamentöse Therapie, die bei den meisten Patienten gut wirkt.

Broschüren bestellbar in der Bundesgeschäftsstelle

Beide Broschüren wurden durch die Deutsche Krebshilfe, den GKV-Spitzenverband der gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen sowie die Krankenkasse DAK finanziert. Sie können am einfachsten per Bestellformular auf der Seite www.adp-bonn.de in der Rubrik Broschüren und Ratgeber geordert werden. Möglich ist auch eine E-Mail an die Bundesgeschäftsstelle: bgs@adp-bonn.de.

Redaktion der Meldungen: Axel Mörer

Wie Akupressur das Wohlbefinden steigern kann

AdP Oldenburg mit Akupressur-Workshop – Gastbeitrag von Expertin Jeanet Schröder

Foto: Depositphotos/Wavebreakmedia



Akupressur lässt sich auch gut in der Pflege einsetzen, um Beschwerden zu lindern.

Kann Akupressur helfen, das Wohlbefinden bei Krebs zu verbessern? Die Regionalgruppe Oldenburg hat einen Workshop mit der ausgebildeten Akupressur-Praktikerin Jeanet Schröder durchgeführt. Schröder arbeitet nach dem Konzept „Begleitende Hände“ von Dorothee Wellens-Mücher, das sich besonders an alte und erkrankte Menschen richtet. Schröder beschreibt das Konzept im folgenden Gastbeitrag.

Die Akupressur hat ihren Ursprung als begleitende Behandlung in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Bereits 300 Jahre v. Chr. wurde diese Heilmethode erstmals angewendet. Der Begriff Akupressur leitet sich von den lateinischen Wörtern acus für Nadel und premere für drücken ab. Die Akupressur nutzt die gleichen Punkte auf der Haut wie die Akupunktur (von lateinisch acus für Nadel und punctal/pungere für Stich/stechen).

Wohltuende Wirkung

Unterschieden wird zwischen Lokal- und Nahpunkten, die dort liegen, wo auch die Beschwerden sind. Bei Kopfschmerzen zum Beispiel berühren sich Menschen intuitiv an der Schläfe oder an der Stirn und massieren sich. Dabei verspüren sie eine wohltuende Wirkung. Zusätzlich zu den Nahpunkten gibt es die Fern- und Distalpunkte. Sie wirken aus der Distanz regulierend auf unterschiedliche Funktionen im menschlichen Körper, etwa so wie das

Reiben der Handflächen eine beruhigende Wirkung entfalten kann.

Bei Angst- und Unruhezuständen kann eine Kombination der Nah- und Fernpunkte hilfreich sein und zur Linderung der Symptome beitragen. „Im Chinesischen heißen diese Punkte shu-xue, was so viel wie Loch, Öffnung, Vertiefung oder auch Ort der Einflussnahme heißt. ... Diese Orte nennen wir Akupunkturpunkte. Es handelt sich bei den Akupunkturpunkten also nicht um beliebige Punkte auf der Haut, sondern um Einlässe zu sogenannten Energieleitbahnen, über die man auf den imeretischen Prozess Einfluss nehmen kann“, schreibt der Mediziner Carl-Her-

mann Hempen in seinem Buch „Die Medizin der Chinesen“.

Bei schwerkranken Menschen reichen häufig schon kleine Anstöße, um ihr Befinden positiv zu beeinflussen. Am häufigsten kommt die Akupressur in der Onkologie zum Einsatz bei:

- Übelkeit und Erbrechen
- Verdauungsstörungen
- Atemnot
- Angst und Unruhe
- tumorbedingtem Verfallsfieber
- Ödemen
- Anspannung und Schmerz

Das Akupressur-Konzept der „Begleitenden Hände“ hat die Bremer Altenpflegerin und Heilpraktikerin Dorothee Wellens-Mücher entwickelt, die sich seit 1980 mit Akupressur beschäftigt. Sie hat gemeinsam mit anderen Fachleuten die traditionelle Akupressur für die Anwendung im medizinischen Bereich weiterentwickelt. Dabei verwendet die medizinische Akupressur die gleichen Punkte wie die Akupunktur, setzt aber statt der Nadel die menschliche Berührung zu deren Stimulation ein.

Qualität der Berührung ist wichtig

Dabei spielt die Qualität der Berührung eine besondere Rolle. Die Punkte werden mit einem sehr leichten Druck gehalten, ohne Schmerzen zu verursachen. Dies geschieht auch mit der Absicht, dem Patienten ein Gefühl von Gehaltensein und Geborgenheit zu vermitteln. Da der Druck

Akupressur-Workshop beim AdP Oldenburg/Weser-Ems

Die Erfahrung, wie einfach sich Akupressur erlernen lässt und rasch entspannende Wirkung einsetzt, hat die AdP-Regionalgruppe 26 Oldenburg/Weser-Ems bei einem Workshop im April diesen Jahres gemacht. Regionalgruppenleiterin Ursula Wloka hatte die examinierte Krankenschwester, Palliativ Care Fachkraft und Akupressuristin Jeanet Schröder vom Palliativwerk Oldenburg e.G. eingeladen. Schröder hat die Akupressur unter anderem während ihrer klinischen Tätigkeit im Bereich der Hämatologie-Onkologie erlernt. Sie wendet Akupressur nach

dem Konzept „Begleitende Hände“ von Dorothee Wellens-Mücher an. Nachdem Schröder die Geschichte und die Grundlagen der Akupressur beschrieben hatte, begannen die praktischen Anwendungen. Die meisten Teilnehmer hatten keinerlei Vorerfahrungen, konnten aber nach guter Anleitung unterschiedliche Akupressur-Punkte lokalisieren und massieren. Jeder Anwender sollte für sich herausfinden, was ihm guttut. Das Ergebnis war ermutigend: Am Ende der Übungen fühlten sich einige Teilnehmer angenehm tiefenentspannt.

stetig ist und seine Stärke gleich bleibend, entsteht eine Qualität von Präsenz und Unterstützung.

Dabei sind die Übungen so einfach und unkompliziert, dass sie auch von den Betroffenen und Angehörigen leicht erlernt und weitergegeben werden können. Durch die Anwendung von Akupressur kann es zu

- Symptomlinderung
- Ruhe und Entspannung für die beteiligten Personen
- Vertrauensbildung
- Wohlbefinden
- positiven Erfahrungen
- geringerem Einsatz von Bedarfsmedikation



Foto: Dorothee Wellens-Mücher

Akupressur wird im Klinikalltag zunehmend eingesetzt, um Beschwerden zu lindern.

kommen. Im klinischen Bereich findet die Akupressur immer stärkere Aufmerksamkeit, da sie unter anderem Nebenwirkungen von Chemotherapien lindern kann. Auch kann der Einsatz von Medikamenten wie von Antiemetika (Mittel gegen Übelkeit), Analgetika (Mittel gegen Schmerzen) und Sedativa (Beruhigungsmittel) reduziert werden. Für die begleitende Behandlung in der Onkologie und Palliativmedizin stehen Punktkombinationen zu den wichtigsten Symptomen zur Verfügung.

Kliniken setzen auf Akupressur

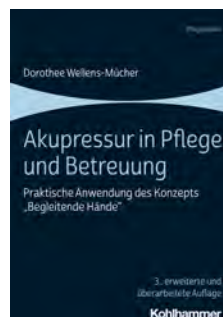
Manche Kliniken setzen schon länger auf Akupressur zur Begleitung alter und schwer erkrankter Patienten. So wenden Teams des Katholischen Krankenhauses St. Johann Nepomuk in Erfurt sowie des St. Elisabeth-Krankenhauses in Köln die Akupressur schon seit etwa zehn Jahren an. Inzwischen sind viele Teams in ganz Deutschland geschult und implementieren die Akupressur in ihr Tätigkeitsfeld.

Patienten werden während des Krankenhausaufenthaltes oder bei dem Besuch der Ambulanz angeleitet und erfahren die Möglichkeiten der „Selbstwirksamkeit“

und damit mehr Autonomie. Durch die Anwendung des Konzeptes „Begleitende Hände“ ist es besonders auch An- und Zugehörigen möglich, der immer wieder vorkommenden Hilflosigkeit und des Gefühls des „Nichts-tun-können“ zu begegnen.

Buchtipps:

Akupressur in Pflege und Betreuung von Dorothee Wellens-Mücher, 3. Auflage Verlag Kohlhammer



Die leichte Erlernbarkeit einzelner Punkte ermöglichen eine unkomplizierte, in vielen Situationen einsetzbare Anwendung. Durch mitfühlende Berührung können wir unterstützend und beruhigend auf Menschen einwirken und auch eine Verbesserung der physischen und psychischen Gesundheit erwirken.

Jeanet Schröder, Oldenburg

Mehr Infos auf:

www.mediakupress.de

AdP-Vorstandsmitglied Raih im Kuratorium der Gastro-Liga

Für den AdP ist Vorstandsmitglied Andrea Raih ins Kuratorium der Gastro-Liga berufen worden. Die gemeinnützige Organisation wird von Ärzten, Laien und Verbänden getragen. Die Gastro-Liga setzt sich dafür ein, die Behandlung und Früherkennung von Krankheiten des Verdauungstraktes zu verbessern.

Seit zehn Jahren ist der AdP Mitglied der Gastro-Liga, weil die Erkrankung oder Entnahme der Bauchspeicheldrüse massive Folgen für den Verdauungstrakt und auf die Ernährung hat. Für AdP-Mitglieder ist beispielsweise das Angebot von Sprechstunden von Medizinern interessant, in denen sie auf konkrete Fragen eingehen. Beim nächsten Gesundheitstelefon am 4. Oktober stehen Beschwerden der Verdauungsorgane wie Sodbrennen, Völlegefühl, Magengeschwüre, Reizdarm, Blähsucht und Durchfall im Mittelpunkt. Fragen dazu beantworten am Telefon die Magen-Darm-Spezialisten Prof. Thomas Frieling (Krefeld), Prof. Mathias Dollinger (Landshut), Dr. Jan Preiß (Berlin) und Prof. Giuliano Ramadori (Göttingen). Sie sind von 18 bis 20 Uhr unter der Rufnummer 0641/974 81 20 erreichbar.

TERMINE bis Dezember 2023

4. OKTOBER: AdP-Hotline, 18 bis 20 Uhr, 0228 33889-254
Stellen Sie Ihre Fragen zu Krebserkrankungen, Therapie und Ernährung an:

- **Prof. Marcus Bahra**, Chefarzt Chirurg am Zentrum für Onkologische Oberbauchchirurgie und Robotik des Krankenhauses Waldfriede Berlin, Akademisches Lehrkrankenhaus der Berliner Charité
- **Dr. Thomas Gottstein**, Gastroenterologe am Darmzentrum des Klinikums Magdeburg
- **Heike Dethardt**, Diätassistentin und Ernährungsberaterin am Universitätsklinikum Minden

4. OKTOBER: Gesundheitstelefon der Gastro-Liga
zu Verdauungsproblemen, 18 bis 20 Uhr, 0641 974 8120 (S. 7)

12. OKTOBER: Online-Vortrag „Bewegung bei Krebs“
16 bis 18 Uhr, der Vortrag wird im Internet übertragen (s.S. 5)

21. OKTOBER: Offene Krebskonferenz in Stuttgart
Teilnahme kostenlos, ab 9:30 Uhr in der Liederhalle Stuttgart. Man kann auch online teilnehmen. Näheres dazu auf Seite 5.

16. NOVEMBER: Weltpankreaskrebstag
mit zahlreichen Veranstaltungen von AdP-Gruppen und Kliniken (siehe Seite 1)

30. NOVEMBER: Online-Vortrag „HPV-bedingte Krebserkrankungen“
16 bis 18 Uhr, der Vortrag wird im Internet übertragen (siehe Seite 5)

14. DEZEMBER: Online-Vortrag „Möglichst lange und gut mit Metastasen leben“
16 bis 18 Uhr, der Vortrag wird im Internet übertragen (siehe Seite 5)

Weitere Termine finden Sie auf www.adp-bonn.de



Vitamin D verbessert Heilungschancen bei Krebs

Krebsforschungszentrum Heidelberg: Niedrige tägliche Vitamin-D-Gaben sind optimal

Offenbar können tägliche, niedrige Vitamin-D3-Gaben bei Krebspatienten den Heilungserfolg erhöhen. Darauf lässt eine Metastudie des Deutschen Krebsforschungszentrums in Heidelberg schließen. In der Auswertung von 14 Studien mit zusammen fast 105.000 Krebspatienten zeigte sich, dass die Sterblichkeit um zwölf Prozent sinkt.

Bislang war man davon ausgegangen, dass Vitamin-D3-Einnahmen keinen Einfluss auf die Genesung haben. Doch das scheint von der Dosierung abzuhängen, wie die Auswertung durch Ben Schöttker, Epidemiologe im Deutschen Krebsforschungszentrum, ergeben hat. „Teilte man die Studien danach auf, ob die Vitamin D3-Einnahme täglich in niedriger Dosierung erfolgte oder aber als eine selten verabreichte, hohe Einzeldosis, zeigte sich ein großer Unterschied“, so Schöttker. „In den vier Studien mit den hohen Einzeldosen zeigte sich kein Effekt auf die Krebssterblichkeit. In der Zusammenfassung der zehn Studien mit täglicher Dosierung ermittelten die Forscher dagegen eine statistisch signifikante Verringerung der Krebssterblichkeit um zwölf Prozent.“

Bei Menschen, die an Vitamin-D-Mangel leiden, was nach Angaben des Robert-Koch-Instituts bei rund 30 Prozent der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland der Fall ist, könnte der Effekt noch größer sein. „Diese zwölfprozentige Reduktion der Krebssterblichkeit haben wir nach ungezielten Vitamin D3-Gaben an Personen mit und ohne Vitamin-D-Mangel beobachtet. Wir können davon ausgehen, dass der Effekt für diejenigen Menschen, die tatsächlich einen Vitamin-D-Mangel aufweisen, erheblich höher ist“, sagt Schöttker.

Und warum hilft Vitamin D überhaupt bei der Heilung? „Die bessere Wirksamkeit der täglichen Vitamin D3-Dosen erklärt er sich durch die regelmäßige Bioverfügbarkeit des aktiven Wirkstoffs, dem Hormon 1,25-Dihydroxyvitamin D, das erst durch Reaktionen des Vitamin D im Körper entsteht und vermutlich das Tumorstadium hemmen kann“, erklärt Epidemiologe Schöttker.

Bei einer detaillierteren Analyse der Studien mit täglicher Einnahme ergab sich weiterhin, dass Menschen ab dem Alter



Foto: Depositphotos/Studio M

Fisch, Leber, Eier, Milch, Käse, Pilze: Einige Lebensmittel enthalten viel Vitamin D.

von 70 Jahren am meisten von der Vitamin-D3-Therapie profitierten. Außerdem zeigte sich der Effekt am deutlichsten, wenn die Vitamin D-Einnahme bereits vor der Krebsdiagnose begonnen wurde.

Hinweis: In den Studien wurden als tägliche niedrige Dosierungen 400 bis 4000 Internationale Einheiten (IE) pro Tag eingesetzt, als hohe Einzeldosis 60.000 bis 120.000 IE einmal pro Monat oder seltener.

Vitamin D findet sich nur selten in herkömmlichen Lebensmitteln, sondern wird zu rund 90 Prozent durch UV-Bestrahlung im Körper gebildet. Heißt: Trifft Sonnenlicht auf unsere Haut, bildet der Körper aus Vorprodukten das wichtige Vitamin, das unter anderem für die Härtung der Knochen verantwortlich ist. Ein Erwachsener benötigt am Tag etwa 20 Mikrogramm Vitamin D.

Axel Mörer

Die Sonne löst hohe Vitamin-D-Produktion im Körper aus

Die Sonne ist der wichtigste „Lieferant“ von Vitamin D. Trifft Sonnenstrahlung auf die Haut, bildet der Körper Vitamin D und deckt so zum großen Teil den Bedarf des Menschen. Im Sommer genügen bei Menschen mit heller Hautpigmentierung 10 Minuten Mittagssonne, für Menschen mit dunkler Hautpigmentierung sind es 20 bis 60 Minuten. Dabei sollte ein Viertel der Haut (Gesicht, Hände, Teile von Armen und Beinen) der Sonne ausgesetzt sein. Natürlich kann man die Zeit in der Sonne auch auf den Tag verteilen.

Vor allem im Winter kommt es häufig zu einer Unterversorgung, weil die Sonne seltener scheint und man in der Regel komplett bedeckt im Freien unterwegs ist. Dann bietet es sich an, durch Lebensmittel, die relativ viel Vitamin D enthalten, das Defizit auszugleichen.

Besonders viel Vitamin D enthalten:

- Fetter Fisch wie Makrele, Lachs und Hering sowie Austern
- Lebertran
- Rinderleber
- Margarine und Butter
- Schmelzkäse, Gouda, Emmentaler
- Vollmilch
- Eigelb
- Wildpilze wie Champignons und Pfifferlinge

Kulturpilze, die meist ohne Sonne wachsen, haben kaum Vitamin D. Aber frische Pilze bilden noch Vitamin D, wenn man sie vor dem Kochen eine halbe Stunde mit den Lamellen in die Sonne legt. Das funktioniert auch bei Wildpilzen mit Lamellen wie Pfifferlingen, Riesenschirmlingen, Röteltrichterlinge, Stockschwämmchen und Täublingen.

Warum nach einer Pankreas-OP Probleme mit der Galle drohen

Darmbakterien können Cholangitis auslösen – Betroffene sollten auf erste Symptome achten

Patienten, denen ein Teil oder die ganze Bauchspeicheldrüse entfernt wurde, haben meist mit Folgeerkrankungen zu kämpfen. Neben Diabetes zählt dazu auch die Entzündung der Gallenwege. Das kommt gehäuft vor, wenn während der Pankreas-OP die natürlichen Gallenwege in den Darm neu angelegt werden müssen.

Immer wieder fragen AdP-Mitglieder nach, warum es nach einer Pankreas-OP gehäuft zu Gallenwegsentzündungen kommt und wie man diesen vorbeugen kann. Deshalb hat die *ImPuls*-Redaktion Prof. Jonas Rosendahl, Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat des AdP, und Prof. Dr. Jörg Kleeff, beides Experten für Pankreas-Erkrankungen am Universitätsklinikum Halle an der Saale, dazu befragt. Ihre Einschätzungen finden Sie im nebenstehenden Interview.

Grundsätzlich kann eine Cholangitis auftreten, wenn Darmbakterien den Gallengang hinaufsteigen und in Galle und Leber eine Entzündung hervorrufen, die sich leicht auf weitere innere Organe und sogar auf den gesamten Organismus ausbreiten kann. Dann handelt es sich sogar um eine lebensgefährliche Erkrankung, was allerdings sehr selten vorkommt, weil die Cholangitis meist in einem Frühstadium entdeckt wird und behandelt werden kann.

Üblicherweise wird das Eindringen von Darmbakterien durch den Abfluss der Gallenflüssigkeit in den Darm sowie einen Verschluss am Übergang der Gallenwege in den Zwölffingerdarm verhindert. Wird jedoch der Abfluss der Gallenflüssigkeit behindert, beispielsweise durch Gallensteine, Verengungen oder Narben in den Gallenwegen, können die Bakterien doch in die Gallenwege eindringen und hoch zur Leber wandern und Entzündungen auslösen.

Bei Pankreaspatienten kommt es insbesondere bei sogenannten Whipple-OPs häufig dazu, dass Teile der Gallenwege insbesondere der Ausführungsgang in den Zwölffingerdarm nicht erhalten werden können. Der verbliebene Gallengang wird dann neu mit dem Darm verbunden; diese Verbindung verfügt aber nicht über einen Verschlussmechanismus zwischen Darm und Gallengang. Die Folge: Bakterien können leichter eindringen – erst recht, wenn der Gallenfluss behindert wird.



Foto: Universitätsklinikum Halle/Saale

Die Mediziner Jörg Kleeff (l.) und Jonas Rosendahl sind Pankreas-Experten am Universitätsklinikum Halle/Saale. Sie erklären, warum es nach Pankreas-OPs zu Cholangitis kommen kann.

Doch warum werden die Gallengänge überhaupt entfernt? Und wie spürt man, dass sich eine Cholangitis bildet? Kann man etwas zur Prävention tun? Das haben wir Prof. Jonas Rosendahl, kommissarischer Direktor der Inneren Medizin der Uniklinik Halle, sowie seinen Kollegen, Prof. Jörg Kleeff, Direktor der Chirurgischen Klinik der Uniklinik Halle gefragt.

? **ImPuls: Warum werden bei einer Pankreas-OP mitunter auch die Gallengänge entfernt?**

! Prof. Kleeff: Das kommt zum einen auf die Anatomie an, zum anderen auf die Indikation zur Operation. Bei Veränderungen im Bereich des Bauchspeicheldrüsenkopfes muss häufig der gesamte Kopf inklusive des Zwölffingerdarms entfernt werden. Der Gallengang verläuft in seinem letzten Anteil durch den Kopf der Bauchspeicheldrüse und mündet gemeinsam mit dem Pankreasgang in den Zwölffingerdarm. Wenn also der Kopf der Bauchspeicheldrüse und der Zwölffingerdarm entfernt werden, kann dieser Teil des Gallenganges nicht erhalten werden.

? Heutzutage wird ja versucht, bei einer Krebsoperation an der Bauchspeicheldrüse so viel gesundes Gewebe wie möglich zu erhalten, um die Produktion von Verdauungssäften, Insulin und Glukagon zur Regulierung des Blutzuckerspiegels zu erhalten. Ist es denkbar, dass durch bes-

sere OP-Methoden auch die Gallenwege häufiger erhalten werden können?

! Prof. Kleeff: Insbesondere bei Krebsoperationen gibt es für uns Chirurgen keinen Spielraum. Bei Tumoren des Bauchspeicheldrüsenkopfes muss immer der Zwölffingerdarm (Duodenum), der Kopf der Bauchspeicheldrüse und damit auch der darin verlaufende Anteil des Gallenganges entfernt werden. Diese Tumoren machen sich ja häufig gerade durch ein Einwachsen bzw. Verlegung des Gallenganges bemerkbar, die Betroffenen werden gelb. Auf der anderen Seite versucht man bei gutartigen Erkrankungen, wie z. B. der chronischen Pankreatitis, so viel wie möglich funktionierendes Bauchspeicheldrüsengewebe zu erhalten. Im Rahmen von speziellen Operationstechniken, wie der Duodenum-erhaltenden Pankreaskopfresektion kann der Gallengang häufig erhalten werden.

? Die röhrenartigen Gallengänge, die die Gallenflüssigkeit von der Leber über die Galle in den Zwölffingerdarm führen, könnten ja durch künstliche Röhren ersetzt werden, die über keinerlei Narbengewebe oder Verengungen verfügen. Das wäre doch eigentlich ein Vorteil ...

! Rosendahl: Es werden keine künstlichen Röhren verwendet, also keine Kunststoffröhren, sondern es wird eine neue Verbindung zwischen dem Gallengang und dem Darm hergestellt. Der künstlichen Verbindung fehlt der Verschluss zum

Zwölffingerdarm, über den der natürliche Gallengang verfügt und verhindert, dass Bakterien zur Galle und Leber hochsteigen. Zudem kann es beim Anschluss des Gallenganges an den Darm zu Narbengewebe oder Engstellen kommen, was den Abfluss der Gallenflüssigkeit behindert. Dann haben wir das Problem, dass die Darmbakterien relativ leicht in den Gallengang eindringen können.

? Merkt das ein Patient, wenn es dazu kommt?

! Rosendahl: Man spürt eine Cholangitis schon im Anfangsstadium häufig daran, dass man schlapp und fiebrig wird, sich krank fühlt. Der Stuhl wird heller, der Urin dunkler, die Augen können gelb werden, weil sich eine Gelbsucht entwickeln kann. In diesem Fall, sollte man rasch zum Hausarzt gehen, der dann ein spezielles Antibiotikum verschreiben kann. Tritt eine Cholangitis gehäuft auf, kann eine Antibiotikum verordnet werden, das lange wirkt, weil es kaum resorbiert wird. Es bekämpft die Entzündung. Und das klappt auch in den meisten Fällen.

? Was ist, wenn das Antibiotika nicht hilft?

! Rosendahl: Wenn sich die Cholangitis nicht gleich bessert, sondern sich die Symptome verschlimmern und man sich elend fühlt, muss man in die Klinik. Meist fließt dann die Gallenflüssigkeit nicht ab. In diesem Fall muss durch eine Endoskopie ein Stent (Röhrchen) gelegt werden, der die Galle entlastet und die gestaute Flüssigkeit abfließen lässt. Aber das ist nur ein Provisorium.

? Was muss in so einem akuten Fall passieren?

! Rosendahl: Mit dem Arzt muss geklärt werden, was die Ursache der schweren Cholangitis ist. Es kann sein, dass die neue Verbindung vom Gallengang zum Darm Engstellen aufweist, weil sie gestaucht wird, oder der Anschluss an den Darm nicht optimal gelegt wurde. Es können sich auch Narben gebildet haben, die den Abfluss verhindern.

! Kleeff: Bei einer dauerhaften Verengung, die sich auch mittels Stenttherapie nicht langfristig beheben lässt, kann im Einzelfall auch mal eine Neuanlage der Verbindung

des Gallenganges zum Darm notwendig werden. In solchen Fällen ist eine enge Absprache zwischen den Gastroenterologen und Chirurgen unbedingt notwendig.

? Gibt es eine Vorbeugung gegen Cholangitis, etwa eine besonders gesunde Ernährung, Sport oder Gewichtsabnahme?

! Rosendahl: Nein, man kann dem Problem nicht vorbeugen, denn es handelt sich um ein Eindringen von Darmbakterien in die Gallengänge. Aber natürlich sind Sport und eine gesunde Ernährung wichtig, um seinen Körper bei Kräften zu halten, damit er mit solchen Erkrankungen besser umgehen kann.

? Manchmal liest man, dass Cholangitis lebensbedrohend ist. Stimmt das?

! Rosendahl: In der Regel bekommt man die Probleme schnell in den Griff. Die Ärzte wissen, was zu tun ist. Das ist keine schöne Krankheit, aber auch nichts wirklich Kompliziertes.

Text und Interview: Axel Mörer

AdP-App startet im Dezember

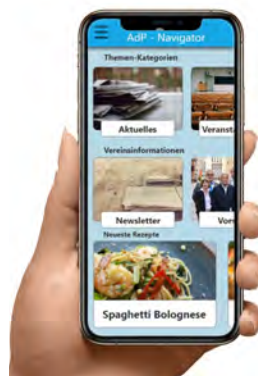
Mit Ernährungstagebuch, Kalorienzähler und Kalender

Wer im Internet nach einer App sucht, die sich mit der Bauchspeicheldrüse beschäftigt, wird als Suchergebnis nur „Keine Treffer“ ernten. Das ändert sich kurz vor Weihnachten: Dann wird die AdP-App freigeschaltet.

Was sind die Aufgaben der Bauchspeicheldrüse? Was sind die ersten Anzeichen einer möglichen Krebserkrankung? Wie ändert sich die Ernährung nach einer Pankreas-OP? Welche AdP-Veranstaltungen stehen an? Wo ist die nächste Pankreas-Klinik? Darauf gibt die neue AdP-App Antwort. In der Weihnachtszeit will AdP-Vorstandsmitglied Matthias Seebo, der als Internetbeauftragter des Vereins die Entwicklung steuert, die App freischalten.

Auf den Tag will sich Seebo nicht festlegen lassen. Die Programmierung ist zwar weitgehend abgeschlossen. Aber jetzt müssen alle Inhalte per Hand eingegeben werden. Rezepte, Artikel, Veranstaltungen, Bilder und Grafiken: Es sind Tausende von Beiträgen und Daten. Doch die Pionierarbeit lohnt sich. „Wir werden mit der AdP-App die erste App im deutschsprachigen Raum anbieten,

die sich mit der Bauchspeicheldrüse beschäftigt“, ist Seebo stolz. Die App erklärt die Funktionen der Bauchspeicheldrüse, die Erkrankungen und Behandlungs- und Operationsmethoden. Die Kliniken mit Pankreasschwerpunkt werden präsentiert, ebenso Informationen über den AdP, eine Übersicht aller Termine des AdP und seiner Regionalgruppen.



Eine Spezialität der App sind Rezepte. „Wir möchten die Betroffenen nicht nur durch wertvolle Beiträge zur Ernährung bei Pankreaserkrankungen unterstützen, sondern auch durch Rezepte.“ Da hofft Seebo auf die Unterstützung der AdP-Mitglieder. „Wer ein bewährtes, gut bekömmliches Rezept weiß, der kann es uns schicken, gerne auch mit Fotos“, so Seebo. Rezepte kann man senden an: bgs@adp-bonn.de.

Ein große Erleichterung für Betroffene wird das Ernährungstagebuch sein. Das gibt es zwar beim AdP auch in Papierform. Doch die elektronische Version auf dem Smartphone ist mit Ernährungsdaten kombiniert und kann deshalb Nährwerte berechnen und Angaben machen, welche Enzymmengen ein Gesunder bräuchte, um die Speisen und Getränke zu verarbeiten. „Das Ernährungstagebuch lässt sich auch per Klick an den Hausarzt versenden, der dann einen optimalen Überblick erhält“, so Seebo.

Große Teile des App-Angebotes stehen Jedermann zur Verfügung, denn die Entwicklung der App hat die Krankenkasse DAK-Gesundheit finanziert. Aber es wird auch einen Mitgliederbereich mit einem Kalender geben, in den alle AdP-Gruppen ihre Termine einstellen können. Auch zu Gruppenabenden kann über die App eingeladen werden, die Mitglieder können über die App zusagen und sich anmelden. Auch Nachrichten können per App verschickt werden. Exklusiv für Mitglieder ist auch das AdP-Handbuch, das künftig nicht nur als herkömmlicher Ordner, sondern auch in elektronischer Version verfügbar ist und sogar über eine Suchfunktion verfügt.

Axel Mörer

AdP will Angehörige stärker einbinden und unterstützen

Vorstand Schäfer: Angehörigen brauchen mehr Hilfe, Rat und Gesprächsangebote

Wenn ein Mensch an Krebs erkrankt, dreht sich erst einmal alles um den Betroffenen. Das ist auch richtig und verständlich. Doch auch für den Partner wird die Erkrankung zum beherrschenden Thema. Doch die Angehörigen werden oft gar nicht gesehen. Jetzt will der AdP sie stärker ins Licht rücken.

Immer wieder melden sich Angehörige beim AdP in Bonn oder direkt bei den Regionalgruppen, die nach Hilfe schreien. Von heute auf morgen müssen Sie um ihren Partner fürchten, wird das Leben auf den Kopf gestellt. Und es tauchen so viele Fragen auf. Wie soll man sich gegenüber dem Partner verhalten? Wie verändert sich die Partnerschaft? Und wie soll man damit umgehen, dass die Krankheit lebensbedrohlich ist? Kann man offen sprechen? Und was passiert, wenn der Angehörige nicht mehr weiter weiß, seine Kräfte schwinden?

Diagnose Krebs: Die Welt bricht ein

Und noch schwieriger ist die Situation, wenn die Krebserkrankung in jungen Jahren auftritt und noch Kinder zu versorgen sind, wenn der Betroffene noch im Berufsleben steht. Wie entwickelt sich die finanzielle Situation der Familie oder des Paares? „Es bricht mit der Diagnose Krebs nicht nur eine Welt zusammen. Zugleich sind die Herausforderungen immens und scheinen unüberwindbar“, schildert der 1. stv. Vorsitzende des AdP, Jörg Schäfer. Er weiß das auch aus eigener Erfahrung: Er selbst ist nicht erkrankt, sondern Angehöriger.

Bislang stehen jedoch nicht nur bei den Ärzten und bei der Behandlung die Betroffenen im Mittelpunkt, sondern auch beim AdP. Das soll sich nach dem Willen des Bundesvorstandes ändern. Nachdem der erstmals für Angehörige angebotene Gesprächskreis auf dem AdP-Bundestreffen 2022 in Halle/Saale der größte des gesamten Wochenendes war, hat Vorstandsmitglied Schäfer das Thema im Anschluss übernommen.

Fragebogen ausgewertet

In einem ersten Schritt wurde mit der AdP-Weihnachtspost ein Fragebogen verschickt, um die Bedürfnisse der Angehöri-

gen besser kennenzulernen. Und es kamen eine Menge Anregungen zurück. Schäfer: „Die Angehörigen fragen nach Adressen und Wegweisern für Notsituationen. Sie wünschen sich gemeinsame Reha-Maßnahmen, um Zeit mit dem Partner verbringen zu können. Sie fragen nach Möglichkeiten, wieder Kraft zu tanken.“ Die Ängste um den Partner und die Auswirkungen der Erkrankungen auf die Partnerschaft sind ebenfalls ein zentrales Thema.

„Beim Umgang mit den Ärzten wünschen sich die Angehörigen, dass sie auch selbst offen mit den Ärzten sprechen können“, so Schäfer. Auch die Frage, welche Rechte Angehörige haben, stellt sich mit Blick auf die Krebserkrankungen. Fragen wie Testament und Patientenverfügung sind auf einmal zentral.

Gesprächskreise auf AdP-Treffen

Deshalb will der AdP diese Themen verstärkt aufgreifen. Das könnte durch eine Broschüre geschehen, die sich speziell an die Angehörigen richtet. „Wichtig scheint mir zu sein, dass wir Gesprächsmöglichkeiten schaffen“, so Schäfer. Die Angehörigen wollten über ihre Probleme und Bedürfnisse reden, sich austauschen. Überlegt wird deshalb, ob auf allen überregionalen AdP-Treffen bis hin zum Bundestreffen Foren für Angehörige angeboten werden können. Auch Treffen und Gesprächskreise online über Zoom werden diskutiert.

Zudem wäre es hilfreich, wenn die Angehörigen auch in den Regionalgruppen offene Ohren finden und sich untereinander vernetzen können. Das Problem dabei:

Der AdP hat meist keine Möglichkeit, die Partner direkt anzusprechen, weil sie nicht Mitglied sind und deshalb keine Kontakt-



Foto: Depositphotos/Altanaka

Eine Krebserkrankung belastet auch den Partner enorm und stellt eine Beziehung vor große Herausforderungen. Der AdP möchte mehr Gesprächsangebote für Angehörige anbieten.

daten vorliegen. Nur rund fünf Prozent der Angehörigen sind AdP-Mitglied. Deshalb wird im AdP-Vorstand diskutiert, ob man eine spezielle Mitgliedschaft für Partnerschaften einführen soll.

Das Angehörigenprojekt will der AdP zunächst auf dem Regionalleitertreffen Ende September in Würzburg vertiefen und dann auf dem Bundestreffen 2024 in München weiterdiskutieren. Über die Entwicklung wird *ImPuls* berichten.

In der Zwischenzeit rät Schäfer, dass sich die Angehörigen bei Gesprächsbedarf bei den Regionalgruppen melden oder sich direkt bei ihm melden. Die Kontaktdaten der Regionalgruppen stehen auf der Webseite des AdP www.adp-bonn.de unter dem Stichpunkt „In Ihrer Nähe“.

Jörg Schäfer ist per E-Mail unter erreichbar unter joerg.schaefer@adp-bonn.de und telefonisch unter 0 79 43 – 533 00 90.

Axel Mörer

Den YouTube-Kanal des AdP finden Sie unter: <https://www.youtube.com/@adpe.v.arbeitskreiserpank2282>

Lecker im Herbst: Entenbrust mit Orange und Duftreis

Wenn der Wind um die Häuser pfeift, es früher dunkel wird und die Temperaturen nach unten rutschen, dass auch die Tasse Tee die Hände wärmt, dann ist es Zeit, sich etwas ganz Besonderes zu gönnen. In dieser Ausgabe schlägt Ihnen Redakteur Axel Mörer Entenbrust mit Orange vor, kombiniert mit gut bekömmlichem Duftreis. Das Rezept ist für vier Personen berechnet.



Sauce

- Saft einer großen Orange oder Orangensaft 100%
- 1 EL Speisestärke
- 4 EL Wasser
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL brauner Zucker

Gewürze

- weißer Pfeffer
- Anis
- Zimt, Fenchel
- Nelkenpulver
- eine Orange zum Filetieren

Ente

- 600 g Entenbrust (zwei Brüste)
- 2 Zweige Thymian
- Pfeffer, Salz
- 2 EL Öl zum Braten

Reis

- Basmatireis nach Bedarf
- etwas Salz
- Messerspitze Safran

Zubereitung: Wir beginnen zunächst mit der Sauce. Wir verrühren die Speisestärke mit dem Wasser und fügen den Orangensaft, die Sojasoße, den braunen Zucker und die Gewürze hinzu. Dann stellen wir die Sauce zur Seite.

Entenbrust gibt es frisch beim Metzger oder eingefroren im Supermarkt. Eine Entenbrust hat rund 300 Gramm. Gefrorene Entenbrust über Nacht auftauen, die Flüssigkeit wegschütten. Das Fleisch waschen, trocken tupfen, die Hautseite mit dem Messer kreuzweise einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Am besten in einem Bräter die Entenbrust mit wenig Öl nur auf der Hautseite scharf anbraten. Wenn die Haut knusprig ist, den Bräter vom Herd nehmen, die Entenbrust wenden und in den auf 140 °C vorgeheizten Backofen geben. Dort kann die Entenbrust noch 20 Minuten garen. Das Fleisch sollte in der Mitte noch leicht nachgeben. Dann den Ofen ausschalten, die Sauce dazugeben und leicht köcheln. Das Fleisch 10 Minuten nachreifen lassen. Anschließend die Entenbrust in Streifen schneiden und mit Orangenfilets garnieren.

Während die Entenbrust im Ofen reift, können wir den Basmatireis nach Anleitung kochen. Dem Wasser geben Sie etwas Salz und eine Messerspitze Safran hinzu.

Nährwerte pro Portion für die Entenbrust mit Sauce: 357 kcal, 16 g Fett, 11 g KH, 41 g Eiweiß

Nährwerte Basmatireis (50 g Trockenreis): 176 kcal, 0,5 g Fett, 38 g KH, 4,5 g Eiweiß

Empfohlene Enzymdosierung für das gesamte Gericht pro Person: 33.000 IE.

Wir wünschen einen Guten Appetit.

Senden Sie uns Ihr Rezept

Haben Sie ein Lieblingsrezept, vielleicht typisch für Ihre Region oder ein Gericht mit Ihrer privaten Geschichte? Dann schicken Sie uns Rezept und Geschichte, warum Ihr Gericht so besonders ist. Es wäre schön, wenn Sie der Redaktion auch Fotos senden, gerne in Ihrer Küche. Um die Nährwertangaben zu berechnen, brauchen wir die genauen Angaben von Zutaten und Gewicht.

Schreiben Sie an die Redaktion *ImPuls*, Thomas-Mann-Straße 40, 53111 Bonn, E-Mail: redaktion@adp-bonn.de Telefon: 0228 / 696 545

KONTAKT

Arbeitskreis der Pankreatektomierten e. V. (AdP) Bundesgeschäftsstelle

Beate Hahn & Sonja Brumbi
Thomas-Mann-Straße 40, 53111 Bonn
Tel.: 0228 33889-251 oder -252
E-Mail: bgs@adp-bonn.de

Folgende Broschüren sind auch in englischer, französischer und türkischer Sprache erhältlich:

- Flyer „Wir sind für Sie da!“
- Ratgeber zu Pankreoprivem Diabetes
- Ernährung bei Erkrankungen und Operationen an der Bauchspeicheldrüse

www.infonetz-krebs.de

**INFONETZ
KREBS**

WISSEN SCHAFFT MUT

Ihre persönliche
Beratung
Mo bis Fr 8 – 17 Uhr



**0800
80708877**

kostenfrei

Deutsche Krebshilfe
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

DKG
KREBSGESELLSCHAFT