

# Magazin des Selbsthilfevereins für gesichtsversehrte Menschen

Frühjahr 2018



wird gefördert durch die

**GKV**  
Gemeinschaftsförderung  
„Selbsthilfe“

**Exemplar kostenlos  
zum Mitnehmen**

Das Magazin erscheint  
quartalsmäßig jeweils im  
März, Juni, September und im  
Dezember des Jahres

**bitte einfach mitnehmen und  
zu Hause in Ruhe weiter lesen**

**the EpiFace  
becomes  
a happy face!**

**Bundes-Selbsthilfeverein**  
für Hals-, Kopf-, Gesichtsversehrte und Epithesenträger

Ausgabe 89

- ▶ **Inhalt & Impressum**
  - 02 Adressdaten zur Selbsthilfegruppe
  - 02 Todesanzeige
  
- ▶ **Intro / Vorwort**
  - 03 von Doris Frensel
  
- ▶ **SHG-Familie in der Gesellschaft**
  - 04 Winterrevue (Calbe)
  - 05 Blick auf Ostern und Frühling
  
- ▶ **Gesundheitstag Mannheim**
  - 06 Universität Mannheim, 25.11.2017
  
- ▶ **wertvolles Wissen**
  - 07 Mundtrockenheit
  - 07 Tumormarker
  
- ▶ **Perspektiven bei Krebs**
  - 08 ICC Berlin - 33. Krebskongress
  - 09 21.-24. Februar 2018 (Berlin)
  
- ▶ **Epithese im Alltag**
  - 10-11 Ehefrau eines Betroffenen
  
- ▶ **Therapieansätze**
  - 12 RUCCC Bochum „Ganzheitlich“
  
- ▶ **Haus-Infothek**
  - 13 Randkleber und Hygiene-Mittel
  - 14 Dank für Zuwendungen
  - 14 Antrag auf Mitgliedschaft
  - 15 Schlaf und Ruhe
  - 15 Kosmetik für Patienten

## adressen

### T-U-L-P-E e.V.

Bundes-Selbsthilfeverein für Hals-, Kopf-,  
Gesichtsversehrte und Epithesenträger  
Doris Frensel (Vorsitzende)

Karl-Marx-Str. 7

39240 Calbe

[www.gesichtsversehrte.de](http://www.gesichtsversehrte.de)

[www.tulpe.org](http://www.tulpe.org)

[www.t-u-l-p-e.de](http://www.t-u-l-p-e.de)

## (tele)-kontakt

phone: 039291 - 5 15 68

mobile: 0157 - 74 73 26 55

eMail: [doris.frensel@tulpe.org](mailto:doris.frensel@tulpe.org)

## soziales netzwerk

[www.facebook.com/selbsthilfevereine](http://www.facebook.com/selbsthilfevereine)

## bankverbindung

Bank: Sparkasse Ulm

IBAN: DE68 6305 0000 0002 1727 09

BIC: SOLADES1ULM

## inhalt & gestaltung

### Redaktion & Layout

Doris Frensel

eMail: [doris.frensel@tulpe.org](mailto:doris.frensel@tulpe.org)

Wolf-Achim Busch

eMail: [wolf-achim.busch@tulpe.org](mailto:wolf-achim.busch@tulpe.org)

## eingetragen beim

Amtsgericht Mannheim  
Vereinsregister-Nr. VR 420668

Finanzamt Schwetzingen  
StNr: 43043 / 30921  
(gemeinnützig anerkannt)



„Alles hat seine Zeit. Es  
gibt eine Zeit der  
Freude, eine Zeit der  
Stille, eine Zeit des  
Schmerzes, der Trauer  
und eine Zeit der dank-  
baren Erinnerung.“

(Verfasser unbekannt)

\* 16. Juli 1921  
† 29. November 2017

Wir trauern um unser Mitglied

**Willi Siegert**

Willi Siegert war ein  
langjähriges Mitglied  
von TULPE eV. Seine ge-  
sellige Art wird allen Mit-  
gliedern in Erinnerung  
bleiben.



## Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,  
liebe Mitglieder und Freunde  
unseres Vereins,

Sie halten heute die neue Aus-  
gabe unseres Magazins in den  
Händen.

Vielleicht sind Sie schon neugierig,  
was Sie dieses Mal erwartet.  
In der letzten Ausgabe war ein  
größerer Artikel über die Logopädie  
zu lesen. Warum eigentlich?  
Die Logopädie bedeutet mehr als  
Sprachtherapie. Dies wollen wir  
zu unserem Treffen im Juni in  
Kassel näher beleuchten. Unser  
Gesicht bedient sich bei der Mimik  
vieler Muskeln. Diese gilt es zu  
stimulieren gerade nach einem  
Tumor im Kopf-Hals-Bereich.  
Betroffene wissen aus eigener  
Erfahrung wie schwer es ist,  
wieder ein Lächeln zu zaubern.  
Es geht nicht oder nur mit einer  
Verzerrung des Gesichtes. Gezielte  
Therapie kann etwas Abhilfe  
schaffen.

Haben wir Sie neugierig machen  
können? Wir werden in loser  
Folge immer wieder mal dieses  
Thema aufgreifen.

Cannabis und Methadon sind im  
letzten Jahr stark durch die  
Medien als Behandlungsmittel  
ins Visier gerückt worden. Im  
Heft finden Sie dazu einige Infor-  
mationen, die ich aus einem  
Referat erhalten habe. Des Wei-  
teren wollen wir zusammen mit  
der Krebsgesellschaft Sachsen-  
Anhalt darüber während unse-  
res Treffens diskutieren. Das  
dürfte mit Sicherheit sehr span-  
nend werden.

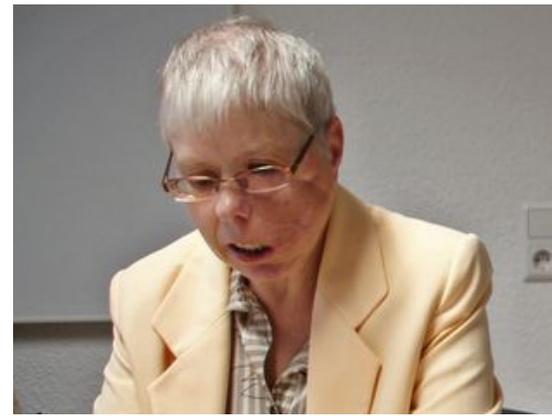
Nun möchte ich noch einige

Gedanken zum Wort Glück  
mitteilen. Beim letzten Sturm  
Friederike hatte ich einen Arzt-  
termin. Ich fuhr mit der Bahn in  
der Hoffnung, wieder gut nach  
zu kommen. Auf dem Heimweg  
an der letzten Bahnstation vor  
meinem Ziel riss die Oberleitung  
und der Zug stand. Gott sei  
Dank ein Bahnhaltepunkt. Mein  
erster Gedanke war, warum so  
kurz vor meinem Ziel. Dennoch  
hatte ich Glück, da ein Linienbus  
auf dem Vorplatz stand. Dieser  
nahm alle, die das selbe Ziel wie  
ich hatten oder bis dahin mit-  
genommen werden wollten,  
kostenfrei mit. War das Glück für  
mich?

Wie oft sagen wir, da habe ich  
aber Glück gehabt. Als Auto-  
fahrer merkt wohl jeder mal,  
dass man etwas übersehen hat  
und durch glückliche Umstände  
nichts passiert ist. Es gibt jedoch  
auch ein Sprichwort, welches  
sagt, dass man das Glück nicht  
überstrapazieren sollte. Es gibt  
Menschen, die durch Mutpro-  
ben einfach darauf spekulieren,  
dass sie Glück haben und nichts  
passiert. Alles andere wird aus-  
geblendet.

Glück ist auch, eine intakte  
Familie und einen guten Freun-  
deskreis zu haben. Diese brau-  
chen wir besonders in schwieri-  
gen Situationen wie bei der  
Bewältigung von Krankheit und  
Schicksalsschlägen.

Glück ist nicht an materielle  
Dinge gebunden. Oftmals sind  
die Menschen glücklicher und  
zufriedener, die wenig haben.



Glück kann man sich nicht kau-  
fen. Es läuft uns ständig über  
den Weg, nur nehmen wir es  
nicht immer wahr.

Ich wünsche Ihnen eine glück-  
liche Zeit.

*Ihre / Eure*  
**Doris Frensel**



# Facetten einer Stadt



## Winter in Calbe

Artikel und Fotos von Doris Frensel

Calbe ist meine Heimatstadt und liegt mitten in Sachsen-Anhalt. Calbe ist eine Kleinstadt mit knapp 10.000 Einwohnern und hat viel erlebt in ihrer langen Geschichte. Im Jahre 936 erfolgte die urkundliche Erwähnung. Die Lage direkt an der Saale und am Handelsweg Magdeburg – Leipzig brachte viele Vorteile.

In Calbe waren in früherer Zeit viele Handwerker zu Hause. Die kleinen Gassen tragen ihre Namen. Einige typische Berufe stellte ein Calbenser mit Stahlschnitten her. Diese sind in meiner Stadt an historischen Stellen zu finden, so die Saalefischer direkt an der Saale und die Eisenwerker im Neubaugebiet, welches in den 50er Jahren entstand als das Eisenwerk viele Arbeiter brauchte. Seine Stahlschnitte findet man auch an Häusern, die mit berühmten Persönlichkeiten in Verbindung gebracht werden.

Ein Wahrzeichen meiner Stadt ist der Bismarckturm auf dem Wartenberg, unserer höchsten Erhebung mit 121 m. Wer von der Autobahn Calbe erreicht, sieht den Turm schon von Weitem. Heute gibt es auf dem Wartenberg ein kleines Tiergehege. Als Ausflugsziel wird er viel genutzt.

Der bekannte Saale-Radweg führt direkt durch Calbe. Im Sommer sieht man viele Radler, die zur Mündung an die Elbe fahren oder dort gleich weiter auf den Elbe-Radweg ihren Weg fortsetzen.

Der Harz mit dem Brocken ist nicht sehr weit entfernt und das macht sich beim Wetter oft bemerkbar. Ich kann mich an strenge Winter erinnern, doch die liegen schon lange zurück. Schnee haben wir nicht häufig und schon gar nicht für längere Zeit. Meist liegt er nur für ein paar Tage und dann haben wir Tauwetter.

Vor ein paar Jahren hatten wir mal Bilderbuch-Winter. Ich nahm meine Kamera und ging in unsere nähere Umgebung. Sehr schöne Motive gibt es an der Saale oder an unserem Mühlgraben. Im Wasser schwimmen ein paar Enten und die Bäume und Sträucher am Ufer sind in weißer Pracht gehüllt. Die Landschaft strahlt eine solche Ruhe aus. Es sieht alles friedlich aus.

Spuren im Schnee, wenn ich den Weg verlasse.

Ich genieße die kalte klare Luft und erfreue mich an den Schönheiten der Natur. Hier im Flachland sieht der Winter anders aus. Und es ist dann etwas Besonderes, wenn man Jahre später die Fotos anschaut. Am liebsten hätte ich die Kombination Raureif und Schnee. Aber so ist es auch schön. Ich wandere weiter und sauge alles auf. Denn, wie gesagt, wer weiß wann der nächste Schneefall kommt.





## Blick auf Ostern und Frühling

### Frühlingsfeatures

22 Jahre TULPE-Selbsthilfe

Die Selbsthilfegruppe (SHG) TULPE eV blickt nun bereits auf 22 Jahre ihrer Aktivität zurück und gab dazu Anfang Dezember pünktlich zum vergangenen Weihnachtsfest die 88. Ausgabe dieses Magazins heraus.

Ostern steht uns nun als Startfest des Frühlings zugegen, zu dem wir allen Mitgliedern der SHG schöne familien-harmonische Festtage wünschen.

Ins wärmere Frühlingspanorama blicken wir nun mit Spannung. Wir erhoffen zum Einen, über neue und erweiterte Formen von Rehabilitation zu erfahren. Mit dieser Absicht sind wir (u.a.) für unsere betroffenen Mitglieder bei den Uni-Veranstaltungen zu Gast.

Die operative Rekonstruktion von Gesichtsteilen ist dabei eine ebenso wichtige Fragestellung wie die epithetische Versorgung.

Während der akuten Phase kurz vor der OP bleibt nicht die Zeit für lange Entscheidungswege. Doch einmal entschieden, stehen gerade bei den Epithesenträgern noch etliche Zusatzfragen zur späteren Selbstpflege offen, die einem Patienten anfangs die nächsten Schritte im „neuen Leben“ schwerlich gestalten - bis Routine eingetreten ist.

Andererseits liegt uns das Thema Prävention am Herzen. Zu fast jedem Besuch unter den Dächern der Universitäten dürfen wir einem Vortrag zu präventiven Maßnahmen bezüglich Krebsvorsorge beiwohnen. Neueste Erkenntnisse veröffentlichen wir natürlich stetig für Sie in unserem Magazin.

Weiterhin sind wir mit Blick auf das bald anstehende TULPE-Jahrestreffen bemüht, Ihnen das Treffen als ein schönes Highlight zu gestalten, damit auch Sie einmal die eigene Erkrankung für die Zeit weniger Tage „vergessen“ können - und sei es als simpler Ausgleich für die dauerhafte, irreparable Erkrankung.

Kassel ist eine sehr schöne Stadt, die zur Erkundung ihrer selbst einlädt, aber auch fühlten sich im vergangenen Jahr die Mitglieder im CVJM-Tagungshotel wohl-angenehm beherbergt.

Ein Ort des Dialoges, des Austausches und des wechselseitigen Kennenlernens ist damit hergerichtet. Von den Organisatoren der Selbsthilfegruppe TULPE ist dies genau so beachtet.

In diesem Jahr soll während der gemeinschaftlichen Tage im CVJM erstmalig auch ein Vortrag zum Thema Logopädie stattfinden. Für Epithesenträger, die ihren Defekt im Mittelfeld des Gesichtes verdecken müs-

sen (das mimische Areal), wird dieser Vortrag eine kostbare Bereicherung werden.

Mehr Details zum diesjährigen Treffen in Kassel werden wir aber noch in der nächsten Magazin-Ausgabe thematisieren.

Zu unseren Hausaufgaben im Frühjahr gehört aber auch, das altklassische Publikationsmittel „Webseite“ parallel zu aktualisieren und die letzten Ereignisse und Erkenntnisse zu erwähnen.

Ebenso gehört dazu, weiteres Interesse und Aufmerksamkeit bei unseren Abonnenten und Lesern des TULPE-Magazins zu gewinnen. Neue Abo-Freunde für das Printmedium zu akquirieren und sie zugleich als dauerhafte Leser zu gewinnen ist dazu ein nachhaltiger Erfolg für die gesamte Selbsthilfegruppe.

Mit unserem positiven Blick ins startende Frühjahr zu den kommenden Sonnenstrahlen möchten wir Sie gerne infizieren.



# Gesundheitstag Mannheim



## Universität Mannheim

UMM, 25.11.2017

Die Universitätsmedizin Mannheim veranstaltete am 25. November 2017 ihren alljährlichen Patiententag/Gesundheitstag, erstmals in der „Guten Stube“ der Stadt, im Rosengarten Mannheim.

Die Informationsveranstaltung für alle Interessierten war in drei Themenblöcke aufgeteilt:

Der Themenblock 1 hatte als Überschrift „Gesundheit trotz(t) Alter – Gesund und jung alt werden.“

Zwei Zustände, die sich nicht zwangsläufig ausschließen müssen. Wie schaffen wir es, mit einer immer höheren Lebenserwartung so lange wie möglich gesund, vital und selbständig zu bleiben? Eine Frage, die sich viele Menschen in der zweiten Lebenshälfte stellen.

In kurzen Vorträgen wurden die Besucher über gesunde Ernährung, über Fitness des Bewegungsapparats, über die Förderung der psychischen Gesundheit, Gedächtnistraining und die Qualität der Altersmedizin informiert.

Der Themenblock 2 befasste sich mit „Lebensqualität trotz(t) Krebs – Was kann ich selber dazu beitragen.“

Hier wurde aufgezeigt, dass eine Krebsdiagnose durchaus Heilungschancen bietet oder zumindest der Aspekt einer guten Lebensqualität miteinbezogen wird.

Kurzvorträge befassten sich damit, wie man mit richtiger Bewe-

gung seine Lebensqualität verbessern kann, Angst, Druck und Schuldgefühle überwindet, und durch Selbsthilfegruppen Hilfe erhalten werden kann.

Der dritte Themenblock befasste sich mit der Individualisierten Spitzenmedizin.

Hier präsentierte sich die Universitätsmedizin Mannheim als Großstadt Krankenhaus, das sich den Herausforderungen und Bedürfnissen einer heterogenen Gesellschaft stellen muss.

Es wurde über die verschiedenen qualitativ hochwertigen und aktuellen Behandlungs- und Diagnosemethoden informiert, sowohl bei Schlaganfall, neuen Operationsverfahren in der Gynäkologie, Diagnostik in der Onkologie und neue Therapieverfahren in der HNO, um nur einige zu nennen.

Unsere Selbsthilfegruppe T.U.L.P.E. e.V. war Teil der Veranstaltung, bei der Information über die Tätigkeit und das Aufgabengebiet von Selbsthilfegruppen verbreitet wurden.

Die Besucher konnten aus erster Hand Informationen über unsere Gruppe und die anderen Gruppen erhalten.

Betreut wurde der Stand von Klaus und Doris Elfner als dem verantwortlichen Mitglied von T.U.L.P.E. e.V. für den Bereich Rhein-Neckar.

**Klaus Elfner**  
Schriftführer



## Mundtrockenheit begünstigt Entzündungen



Der menschliche Speichel, also die Flüssigkeit in der Mundhöhle, setzt sich aus Mineralien, Enzymen, Immunglobulin, Spurenelementen und ganz wesentlich aus Wasser zusammen. Darüber hinaus sind im Speichel gewisse Schleimstoffe enthalten, die dafür sorgen, dass er sich nicht einfach verläuft, sondern an der Mundschleimhaut und den Zähnen gut haften bleibt.

Der Speichel macht sowohl das Kauen als auch das Schlucken einfacher. Außerdem intensiviert er den Geschmackssinn im Mund beim Essen. Die enthaltenen Enzyme spalten Nahrungsbestandteile auf und stellen so bereits einen Teil der Verdauung dar. Die Mineralstoffe helfen, den Zahnschmelz zu erhalten und immer wieder herzustellen. Auch werden über die Mineralien die Säuren in der Mundhöhle neutralisiert, die schädlich wirken könnten. Die Bakterien, die eine gesunde Mundhöhle begünstigen, befinden sich ebenfalls im Speichel. Mit ihrer Hilfe werden Krankheitserreger bekämpft. Schleimhautentzündungen und Entzündungen des Zahnfleisches werden bei entsprechender Speichelbildung der Speicheldrüsen unwahrscheinlicher.

Bei Mundtrockenheit ist der Speichelfluss vermindert und Krankheitserreger vermehren sich demzufolge leichter. Neben einem erhöhten Risiko für Entzündungen der Mundschleimhaut kann ein trockener Mund daher auch mit Folgeerkrankungen wie z. B. Karies, Parodontitis oder einer Pilzinfektion der Mundschleimhaut (Mundsoor) einhergehen. Um diesen Folgeerkrankungen vorzubeugen, sollten Betroffene nicht nur die Mundtrockenheit behandeln, sondern auch regelmäßig zu zahnärztlichen Kontrollen gehen.

## Tumormarker

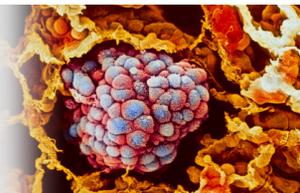
*SCC-Marker für Plattenepithelkarzinom*

Das Plattenepithelkarzinom-antigen (engl. Squamous cell carcinoma antigen) ist ein Zucker-Eiweiß-Molekül und als Tumormarker Bestandteil von Plattenepithelkarzinomzellen. Plattenepithelien finden sich in den verschiedensten Organen, so zum Beispiel als verhornendes Plattenepithel auf der Haut oder auf Schleimhäuten.



Niereninsuffizienz, Nierenversagen, Hauterkrankungen, Leberzirrhose oder eine Bauchspeicheldrüsenentzündung (Pankreatitis) können erhöhte SCC-Werte aufweisen obwohl es sich hierbei nicht um Tumorerkrankungen handelt. Plattenepitheltumore des Gebärmutterhalses, der Speiseröhre, der Lunge oder des Enddarms sind Beispiele für Plattenepitheltumore und können damit erhöhte SCC-Werte ausweisen. Auch hier weist der SCC-Wert vor allem auf eine erneute Krankheitsaktivität nach erfolgreicher Therapie hin. Allerdings wird der SCC-Wert in den Leitlinien der Deutschen Krebsgesellschaft nicht als Tumormarker empfohlen.

## Lungenkrebs



Der SCC-Wert wird in der Medizin ebenfalls nicht als einzelner Indikator genommen, um eine Maßnahme (z.B. „OP“) zu ergreifen oder zu empfehlen.

Er kann jedoch als begleitender Wert für eine Aussage über den Zustand und die Lebensführung des Patienten durchaus angenommen werden.

# Perspektiven

## ICC Berlin - 33. Krebskongress

Artikel und Fotos von Alfred Behlau

Vier Tage im Internationalen Congress Centrum Berlin während der aktiven Informationstage bezüglich neuer Erkenntnisse in der Behandlung von Karzinom-Erkrankungen durften sich auch - wie in vorherigen Jahren - eine dreiköpfige TULPE-Delegation zum Kongress des Jahres 2018 als Multiplikatoren für die Selbsthilfe einreihen. Innerhalb der Selbsthilfe ist es üblich, dass sich Vertreter der individuellen Gruppen auf den Kongress informieren, insbesondere wenn es um brisante Gesundheitsthemen wie „Erkenntnisse aus der Krebsforschung“ geht. Die SHG's (Selbsthilfegruppen) dürfen sich dabei an allen Tagen auf dem Kongressgelände jeweils mit einem Infostand auf ihre unterstützenden Eigenbelange aufmerksam machen.

Die schnelle Entwicklung in den diagnostischen Methoden - Pathologie, Röntgendiagnostik, Nuklearmedizin - zeigen aber, dass eine individual-



Kenntnisstand beantwortet werden. Auch die gute Erfrischungsecke darf für längere und intensivere Gespräche nicht fehlen. Betroffene und Wissensdurstige erhielten so aus erster Hand Informationen zu den Erkrankungen. Aber nicht nur das: Angehörige der SHG's sind zumeist selbst Betroffene, die zugleich Tipps zu einem

Perspektiven verändern  
KREBS  
verändert Perspektiven  
Diagnose - Therapie - Überleben



33. DEUTSCHER  
KREBSKONGRESS  
2018

21. - 24. FEBRUAR 2018

sierte Therapie von Patienten immer besser gesteuert werden kann („*Perspektiven verändern Krebs*“).

Mit der Endphase von Krebspatienten beschäftigte sich der Deutsche Krebskongress in seiner 33. Ausrichtung diesjährig (2018) besonders, weil Prof. Dr. Wiegel als Kongresspräsident auf die vielfältigen Entwicklungen in diesem Bereich hinweisen will. („*Krebs verändert Perspektiven*“).

In mehr als 400 interdisziplinär besetzten wissenschaftlichen Sitzungen wurden relevante Fragen zur Krebsdiagnostik teils sehr kontrovers diskutiert. Als Sitzungsformat wurde vermehrt die Oxford-Debatte gewählt, weil bei dieser Pro-Kontra-Diskussion eine brillante Rhetorik für die wissenschaftlichen Erkenntnisse zutage kommt.

Während der ersten 3 Tage war der Kongress nur für medizinisches Fachpersonal geöffnet, am Samstag weiteten sich dann die Tore für Betroffene und alle Interessierten. Dieser letzte „Krebsaktionstag“ wurde erwartungsgemäß vom breiten Publikum stark frequentiert.

Die Stände der SHG's waren an diesem Abschluss tag dicht belagert, viele Fragen von Betroffenen oder deren Angehörige mussten in recht kurzer Zeit möglichst präzise nach eigenem

möglichen Umgang mit den Symptomen des Krankheitsbildes empfehlen können. Die „Selbsthilfe“ kann eben die Krankheit und deren Verlauf aus ihrer Sicht schildern, ohne dabei etwas zu beschönigen. Die begleitenden Informationsmaterialien wurden sehr gerne mitgenommen.

In diesem Jahr gab es in den 4 Sälen über den gesamten Tag verteilt reichlich Vorträge zu den verschiedensten Tumorerkrankungen, aber auch Themen wie :

- ✓ Was kann ich selbst tun? (Ernährung, Sport, Komplementärmedizin)
- ✓ Was ist neu in der Krebsmedizin?
- ✓ Der informierte Patient ...
- ✓ Leben mit Krebs: Spätfolgen / Survivorship

Gunthard Kissinger vom Selbsthilfe-Netzwerk „Kopf-Hals-Mund-Krebs e.V.“ hatte die Möglichkeit im Block ‚Mundhöhle/Rachen‘ ein Referat zum Thema „Das Oropharynx-Karzinom“ aus der Sicht eines Betroffenen zu halten.

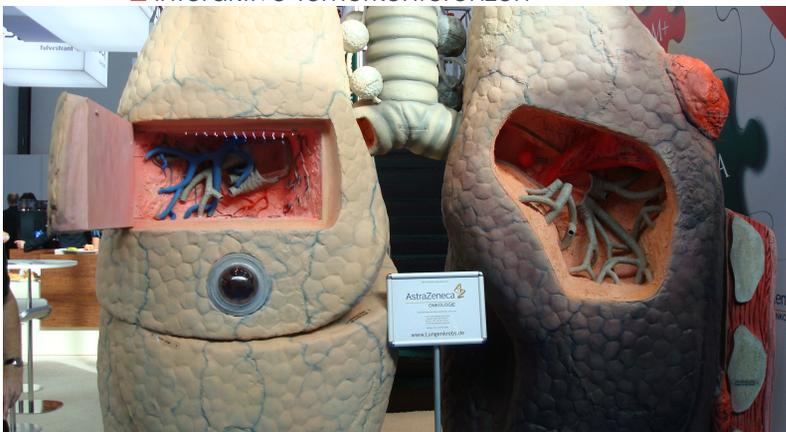
Insgesamt waren die Tage in Berlin gespickt mit viel Neuem aus der Krebsforschung und den neuesten Behandlungsmöglichkeiten. Die Selbsthilfe wird sehr ernst genommen, denn sie bildet ein wichtiges Bindeglied zwischen Arzt und Patient und ist Multiplikator für alle Neuerungen.

# 21.-24. Februar 2018 (Berlin)



Folgende Themenschwerpunkte gab es bei den Vorträgen:

- ❑ Diagnose, Therapie, (Über-)Leben: Aktuelles zu allen häufigen und vielen seltenen Krebserkrankungen
- ❑ neue diagnostische Verfahren in der Pathologie, Radiologie und Nuklearmedizin
- ❑ die Radiologie und Nuklearmedizin in der Tumorthherapie
- ❑ Vorstellung neuer Leitlinien
- ❑ aktuelle gesundheitspolitische Themen
- ❑ Plenarsitzungen: zu etlichen Karzinomarten, Neuroonkologie, Sarkomen, Leukämien, Melanomen, Immuntherapie, Psychoonkologie und Kopf-Hals-Tumoren
- ❑ interaktive Tumorkonferenzen



Neuheiten an diesem Kongress waren, dass erstmalig die Plenarsitzungen in Form von Oxford-Debatten gehalten wurden. Für das Fachpersonal konnten der Besuch zugleich als „Refresherkurs“ anerkannt werden (mit Weiterbildungspunkten).

Während der ersten 3 Tage, die dem Pflege- und medizinischen Fachpersonal vorbehalten waren, konnten durch die SHG's Kontakte zu Kliniken und Ärzte geknüpft werden. Das Fachpublikum ist sehr an der Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe interessiert. Die Kliniken müssen zum Teil nachweisen, dass sie mit SHG's zusammen arbeiten. Diese Kongresse bieten eine gute Gelegenheit, um sich entsprechend kennen zu

lernen.

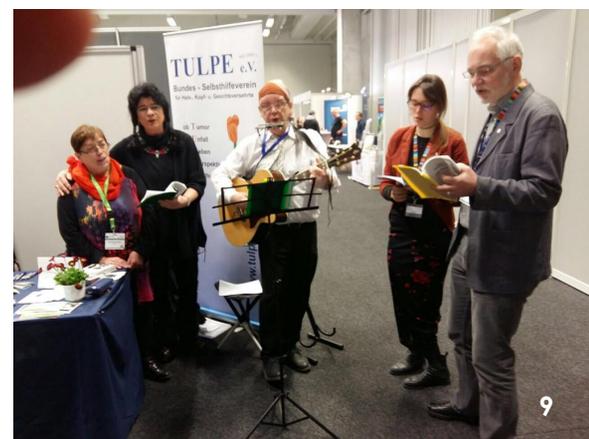
Solche Tage werden aber auch gerne genutzt, um sich mit anderen SHG's auszutauschen. Es ergeben sich dadurch neue Erkenntnisse, wie die eigene Arbeit verbessert oder verändert werden kann. Hinweise und Tipps zur Vereinsarbeit werden wechselseitig vermittelt.



Am offenen Krebsaktionstag sang Alfred Behlau vor dem TULPE-Stand seine Lieder zum Thema „Gesichtsversehrung“, die auch als CD an das öffentliche Publikum gegen Spende an die TULPE-SHG abgegeben wurden.

Als TULPE-Delegation für Sie vor Ort waren: Christine Scherek (li.), Alfred Behlau (Mi.) und Hannelore Hornig (re.).

weitere Infos im Internet unter:  
<http://www.dkk2018.de/>



# Epithese im Alltag

## Epithese in unserer Familie *Ehefrau eines Betroffenen erzählt*

Seit August 2008 sind Achim und ich verheiratet.



Die Hunde im Tierheim, für das wir ehrenamtlich arbeiten, sowie unser eigener Mini gaben durch besondere Verhaltensweisen und Schnuppern bereits deutliche Zeichen an meinen Mann, dass in seinem Gesicht, insbesondere seiner Nase, irgendetwas verändert krank riecht.

Eine Routinekontrolle bei unserem gemeinsamen Zahnarzt ergab sich als ein Schlüsselerlebnis. Er meinte nämlich, das sähe irgendwie nach einer schlimmeren Sache aus, die man möglichst schnell behandeln sollte.

Wenige Tage später folgte Achim einem Besuchstermin bei einer Dermatologin, eigentlich wegen einer simplen Schuppenflechte. Für die Nase ordnete sie ein MRT an, zuzüglich die Mitbehandlung durch einen HNO-Arzt. Endlich einen gefunden, so ging alles sehr schnell.

Ende Mai 2014 wurde meinem Mann erstmalig von einem Facharzt (HNO) die Diagnose „Karzinom Nase, Nebenhöhlen und Scheidewand“ ausgesprochen, also festgestellt. Zuvor konsultierte er rund 18 Monate lang unentwegt neue Ärzte, die ihn allesamt jeweils

achseltuckend zum nächsten Kollegen schickten.

Bezogen auf die Mediziner hatte ich etliche „fluchende“ Gedanken verbunden mit Wut und Verzweiflung. Nur fehlerhafte Diagnosen, nutzlose Medikamente, und viele verletzende Worte von Ärzten: „das ist nur ein Atherom, das geht von alleine weg ... sonst gehen sie mal zum ...-arzt“. Bestenfalls eine Empfehlung und Überweisung. Unterstützung erhielt ich von Arbeitgeberseite aus, weil wir zugleich ein pflegebedürftiges Haustier (Chico) hatten.

Meine Gedanken „vor“ der großen Haupt-OP (Wegnahme der Nase):

Was ist, wenn ich alleine bleibe (ohne Ehemann)? Was wird aus der Eigentumswohnung? Wie komme ich finanziell weiter, ist alles zu schaffen?

Falls ich nochmals einen Ganztagsjob bekomme, was wird aus unserem kleinen Hund Chico (den Achim als „Sohn“ bezeichnet)?

Was mache ich mit allen Unterlagen von Achim (von welchen kann ich mich „trennen“)? Was mache ich mit allen gespeicherten Daten auf seinen Computern? Wie würde ich seine Beeridigung finanzieren?

Einen heftigen Schock bekam ich beim ersten Besuch auf der Intensivstation. Ein großer Verband im Gesicht, Haare und Augenbrauen waren weg. Er lag sehr unruhig dort im Bett und ich durfte nur wenige Minuten lang bei ihm bleiben. Nach zwei Tagen wurde er auf die Normalstation zurück verlegt.

Meine Gedanken nach dieser OP klebten immer noch an der Krebsdiagnose fest:

Wie geht er selbst damit um? Lässt er sich helfen, ob durch Ärzte oder durch mich? Wie kann ich ihn weiterhin unterstützen?

Nach der OP stand ja immerhin noch die Frage nach einer onkologischen Nachbehandlung offen.

Aufgrund der vorherigen Narbenbeschreibung habe ich mich nicht erschrocken, als ich ihn zum ersten Mal ohne Nase,

mit einem tiefen Loch im Gesicht, sah. Denn ich war vorbereitet auf diesen Moment. Sein verändertes Aussehen habe ich relativ schnell akzeptiert.

Achim bekam von seinem HNO-Chirurg ein Duplikat eines Großplakates überreicht, worauf er als Patient abgebildet ist und welches der Arzt in Dubai als Einladung zu einem Kongress (Fach-Tagung) verwendete.

Auf dem Plakat sind auch Fotos während der laufenden OP zu sehen.

Es dauerte noch einige Zeit, bis ich mich damit auseinandersetzen und besser in seine Lage versetzen konnte.

Unsere Freizeitplanung: unterscheidet sich nach Winter- und Sommerzeit:

In der kalten Winterzeit mache ich lange Spaziergänge stets alleine, weil er Schmerzen beim Einatmen der kalten Luft hat.

Die Sommerzeit „generell“ mag Achim sehr gerne. Dann ist er auch sehr aktiv, besonders für den Tierschutzverein.

Nur die „starke Mittagssonne“ mag er nicht, dann will er auch nicht Fahrrad fahren, sondern trägt Schutzkappen und meidet



# Epithese im Alltag

die Sonne. Er sagt immer, dass die Auflageränder seiner Epithese durch die Hitze an der Haut schürfen bis zur Blasenbildung.



Man kann aus meiner Sicht mit einem Epithesenträger sehr gut leben und zurecht kommen. Jeder Anfang ist „für beide“ schwer, doch man kann sich arrangieren.

Die erste Fahrt zum Epithetiker (ca. 3 Monate nach seiner OP) hat Achim „alleine“ zurück gelegt, auch zu meinem Eigenschutz blieb ich daheim.

Zur zweiten (3-stündigen) Fahrt nach Zweibrücken war ich samt unserem Hund bis zum Hotel dabei, bin aber nicht zur Praxis reingegangen.

Erst beim dritten Besuch zum Epithetik-Institut Schneider im vergangenen Jahr (2017) war ich sogar in der Praxis dabei. Herr Schneider hat mir dabei am Ende der Sitzung Tipps für die Begutachtung seiner neuen Nase gegeben.

Wie ist nun der Umgang meinerseits heute damit, also nach der Resektion des Tumors und mit neuer Nase?

Es gibt einerseits ein paar Dinge, die mich echt stören, aber andererseits auch Situationen, bei denen ich nach weiteren Erleichterungshilfen für ihn suche.



Seine Handicaps sind unverkennbar.

Im Alltag stört mich besonders, wenn Achim reflexartig eine Hand vor das Gesicht hält, sobald sich die Wohnungstür öffnet. Gleichen Reflex hat er auch beim Öffnen der Balkontüre inne, trotz aufgeklebter Sichtschutzfolien.

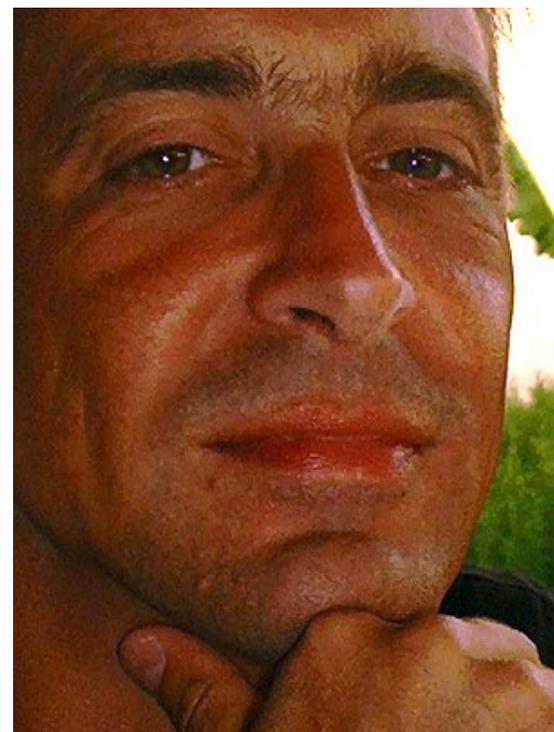
Beim Essen entschuldigt er sich oft wegen lautem Atemgeräusch, was durch die Prothese bedingt ist. Er selbst hört beim Kauen am Esstisch laute Eigengeräusche: (knackige Gurken, Nüsse, Rohkostsalate). Für ihn sind die Geräusche der Kaubewegung als ob sie von einem „Knochenleitungs-Hörgerät“ direkt zum Hörnerv gesendet würden (extrem laut).

Genau so häufig entschuldigt er sich, weil er nur im halben Tempo essen (verschlucken) kann. Beim Essen in Gemeinschaft ist ihm das besonders peinlich.

Der Zeitaufwand für die Pflege am Morgen ist enorm. Meine Hilfestellung zum Ankleben der Epithese habe ich bereits akzeptiert. Er kann „ohne Brille“ nicht erkennen, ob er nach dem Aufkleben noch Papiertuchreste an den Nasenflügeln hängen hat oder nicht? Ich tupfe ihm die Epithesenränder deshalb nach.

Die Urlaubsplanung ist bei uns unklar: Flugreisen! Wegen Druckausgleich in den Ohren sind Flugreisen vermutlich nicht mehr möglich, ebenso wenig Schwimmen und Tauchsport. Also nur noch Autofahrten. Ich bin bereits mehrfach mit Freundinnen nach Spanien geflogen, ohne Ehemann!

Für unser Tierheim richtete mein Mann einen Weihnachtsmarkt aus. Während ich mit Achim zwecks Vorbereitungen an den Marktständen kurz entlang spazierte, lachten plötzlich 2 Teenager neben uns, die sich über seine Epithese lustig machten. Da bekam ich einen energiegeladenen Wutanfall und rief zurück: „Ihr braucht euch nicht über sein Aussehen lustig zu machen, da gibt es nichts zu lachen, mein Mann ist krank.“



So, wie hier auf diesem Bild (mit Original-Nase), werde ich ihn wohl nie wieder erleben ...

Textartikel von  
**Dagmar Dorn-Busch**

Einladung zur Veranstaltung

## Ganzheitlich gegen Krebs

Patienteninformationsveranstaltung  
des Onkologischen Zentrums  
der Ruhr-Universität Bochum

Special Guest: Walli (Waltraud Ehlert)

Mittwoch, 29. November 2017

17:00-20:00 Uhr

Hörsaalzentrum am St. Josef-Hospital



UK St. Josef-Hospital · UK St. Elisabeth-Hospital · Klinik Blankenstein  
St. Maria-Hilf Krankenhaus · Marien-Hospital Wattenscheid  
Ambulante Dienste · Seniorenstift Maria-Hilf

### Patienteninformations- veranstaltung

**„Ganzheitlich gegen Krebs“**  
im RUCCC Bochum am  
29.11.2017

Zu dieser Veranstaltung wurden wir sehr herzlich eingeladen, auch um mit einem Stand präsent zu sein. Die angebotenen Vorträge versprachen sehr viel Interessantes zu hören.

Die Begrüßung erfolgte durch Prof. Dr. Uhl. Er verwies darauf, dass die integrative Medizin in Deutschland noch in den Kinderschuhen steckt. Die Psyche eines jeden Patienten hat grundlegenden Einfluss auf den Heilungsprozess bei einer Tumorerkrankung.

In ihrem Vortrag „Immuntherapie in der Onkologie – Alternative zur Chemotherapie“

erläuterte Prof. Dr. Reinacher-Schick, dass die Immuntherapie erst seit 2011 als Behandlungsform benutzt wird. Das Immunsystem bekämpft die Krebszellen. Die Tumorzellen bremsen jedoch das Immunsystem aus. Im Mittelpunkt jeder Behandlung steht die Lebensqualität des Patienten.

Prof. Dr. Beer von der Klinik für Naturheilkunde Blankenstein zeigte in seinem Referat wie integrative Onkologie funktioniert, Schulmedizin plus Naturheilkunde. Er zeigte, wie die Nebenwirkungen einer Tumorerkrankung mit einem Naturheilverfahren behandelt werden kann, wie z.B. Erschöpfung, Entzündung der Schleimhäute, Übelkeit, Hand-Fuß-Syndrom, Durchfall, Verstopfung, um nur einige zu nennen. In dieser Klinik werden verschiedene Therapien wie Hydro-, Bewegungs-, Ordnung-, Ernährungs- und Phytotherapie angeboten.

Dr. Marek, Leiterin der Psychosomatik der HNO Klinik Bochum sprach zum Thema „Krebs und Seele – nicht medikamentöse „Drogen“ – wie Psychologie unterstützend wirkt“. Dabei spielt die Bewältigung von Angst eine große Rolle. Angst verkörpert sich im lebensbedrohlichen Charakter von Krebs und in der Unsicherheit, ob und wann man geheilt ist. Bei der Begegnung zwischen Arzt und Patient bringt der Patient seine Krankheitssymptome, seine Fragen, seine Offenheit und sein Vertrauen mit.

Der Arzt bringt seine Expertise, seine Bereitschaft zum Verstehen und seine Empathie (Einfühlungsvermögen) ein. Es entsteht eine wechselseitige Beziehung zwischen Arzt und Patient, die auf Vertrauen beruht. Der Arzt kann durch seine Gesprächsführung die Angst des Patienten mindern.

Dr. Wingender sprach in ihrem Vortrag zum Thema „Cannabis und Methadon – Wirkung gegen Krebs? Gefühlt oder echt?“.

Methadon ist bekannt als Ersatzstoff bei Heroinabhängigen. Im Frühjahr 2017 wurde in den Medien darüber berichtet, Methadon als Medikament gegen Krebs. Studien sollen dies belegen. Die Studien weisen erhebliche Schwächen auf. Bei Palliativpatienten hat Methadon keinen Einfluss auf das Überleben. Die Wirksamkeit gegen Krebs ist bei Menschen bisher nicht wissenschaftlich bewiesen. Das Medikament sollte niemals ohne enge ärztliche Überwachung eingenommen werden. Die eigenen klinischen Beobachtungen zeigen bisher keine unerwartet positiven Verläufe. Von Cannabis wird eine Linderung von Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Unruhe und Angst erwartet. Einige Studien weisen auf den Nutzen bei der Einnahme von Cannabis hin, aber häufig fehlen vergleichende Studien mit anderen neuen Substanzen. Es gibt Tierversuche, wo positive Erfolge bei Hirntumoren erzielt wurde. Es gibt jedoch keine Studien am Menschen. Einige Patienten können von unterstützenden Wirkungen von Cannabis profitieren. Die Verordnung ist jedoch sehr aufwendig. Die Nebenwirkungen sind nicht zu unterschätzen. Die Wirkung gegen Krebs ist nicht in wissenschaftlichen Studien am Menschen bewiesen.

Für Sie dabei war  
**Doris Frensel**



## Randkleber und Hygiene-Mittel

*individuell für jeden Epithesenträger*

Für die Epithesenträger unter den Mitgliedern der Selbsthilfegruppe (SHG) zeigen wir hier ein paar nützliche Hilfsmittel, die auch von anderen Gleichbetroffenen als empfehlenswert angenommen werden.

Jedes der Präparate wird durch die „Dauer-Heilmittel-Verordnung“ (muss jährlich 1x wiederholt vom Facharzt ausgestellt) von der Krankenkasse vollständig erstattet. Es ist uns keine Kasse bekannt, die die Kosten nicht übernimmt.

Welches Klebe- oder Reinigungsmittel für Sie individuell nun das beste ist, kann nur durch eigene Erprobung festgestellt werden. Lassen Sie sich notfalls durch Ihren Epithetiker beraten.

Es gibt stärkere und weniger starke Klebeeigenschaften. Welcher Haftungsgrad für Sie im Alltag günstig erscheint, müssen Sie selbst herausfinden. Manchmal ist es sinnvoll, gleich mehrere Haftungsstärken im Hause zu haben.

Die Klebeeigenschaft verändert sich in den kalten Wintermonaten sogar dann, wenn man aus warmen Räumen kommt und in die kalten Straßentemperaturen geht - und umgekehrt.



**DR. MED. ANDREAS ANTALFFY**  
ARZT FÜR HNO-HEILKUNDE · PLASTISCHE OPERATIONEN

**HNO ZENTRUM DÜREN**

TELEFON 0 24 21 / 8 58 71 · FAX 0 24 21 / 8 14 67  
AKAZIENSTR. 1  
52353 DÜREN-BIRKESDORF

Logopädische Praxisgemeinschaft

**Sprechblasen**  
Logopädie - Birkesdorf

...entdecken    ...fördern    ...erhalten

Sprache...

Daniela Gilles  
Maria Jacobsmeier  
Logopädinnen (bc.)

Tel 024 21 - 95 92 980  
Fax 024 21 - 95 92 979  
info@sprechblasen-birkesdorf.de  
www.sprechblasen-birkesdorf.de

**dbi** Deutscher Bundesverband für Logopädie e.V.

gute Erfahrungen mit

## Empfehlungen

**HNO**  
Deutscher Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte e.V.

**PRAXIS DER SINNE**  
IHRE HNO-FACHARZTE  
SCHMECKEN · HÖREN · RIECHEN  
GLEICHWEIT

**KREBSVERBAND  
BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.**

**CVJM**

**cvjm-tagungshaus kassel**  
Mitten in Deutschland!

Gegenseitiges  
Geben und Nehmen

**Behindertenverband  
Calbe (Saale) e.V.**  
Stadtkrankenhaus  
Hospitalstr. 5  
D-39240 Calbe

Sprechzeiten: (mittwochs) 16:30 - 18:00 Uhr

# Haus - Infothek

## Dank für Zuwendungen an

### Spenden

Arno Rommel, Esslingen

Blauert-Nüßgen, Gunhild

Romer, Ursula

Motzkus, Yvonne

### Zuschüsse

GKV, Selbsthilfe, vdek Berlin

Krebsverband Baden-Württemberg

### Finanzbehörde:

TULPE e.V. ist gemeinnützig anerkannt und wird geführt beim:

**Finanzamt Schwetzingen**

**Steuernummer 43043 / 30921**

Mit jeder Geldspende unterstützen Sie die ehrenamtliche Tätigkeit des Vereins. Für Kondolenz-, Jubiläums- oder Geburtstagsspenden wird nach vier Wochen eine Auflistung erstellt.

Bis 200,- € erkennt das Finanzamt den Einzahlungs- oder Überweisungsabschnitt an, wenn obige Steuernummer vermerkt ist.

Auf Wunsch und über 200,- € wird eine Spendenbescheinigung zugesandt.

### Beiträge und Spenden

Der Jahresbeitrag beträgt seit 2001 mindestens 32,- €. Höhere, freiwillige Beiträge oder Spenden sind willkommen und werden gerne angenommen.

Bei Eintritt in der zweiten Jahreshälfte wird der halbe Jahresbeitrag berechnet. Angehörige

und Kinder können den halben Betrag bezahlen. (Bankeinzug erforderlich - Einzug jeweils im Monat Februar des laufenden Jahres.)

Eine Beitrittserklärung wird gerne zugesandt bzw. kann auf unserer Homepage:

[www.tulpe.org](http://www.tulpe.org) oder

[www.gesichtsversehrte.de](http://www.gesichtsversehrte.de)

in der Rubrik: (Orga°thek / Vorlagen zum Download) als PDF-Datei herunter geladen werden.

Nutzen Sie alternativ das Exemplar hier unten. Bitte ausschneiden und vollständig ausgefüllt an TULPE eV absenden :



## Mitgliedsantrag / Förderbeitrag für Betroffene & Angehörige

Hiermit beantrage ich die Aufnahme in die Selbsthilfegruppe:

### Angaben zur Person :

Vor- u. Zuname: \_\_\_\_\_

Geburtstag: \_\_\_\_\_

Straße & HsNr: \_\_\_\_\_

Plz, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

eMail: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_

### Einzugsermächtigung : (in jedem Fall ausfüllen!)

IBAN: \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Die Einzugsermächtigung kann jederzeit widerrufen werden. Bei Kinder und Jugendlichen wird bis zur Volljährigkeit nur der halbe Beitrag fällig.

Ich bin

Betroffener  Familienmitglied eines Betroffenen  
 Mediziner / Arzt  Epithetiker / Anaplastologe

und auf TULPE aufmerksam gemacht worden durch :

Ausschneiden und vollständig ausgefülltes Formular bitte frankiert einsenden an :

TULPE e.V.  
Frau Doris Frensel  
Karl-Marx-Str. 7  
39240 Calbe

### Ich möchte folgenden Beitrag entrichten :

nur Förderbeitrag  nur Mitgliedschaft  beides

(nur Mitgliedschaft)

32 € jährlich = Mindestbeitrag für eine Mitgliedschaft

(zusätzlicher oder alternativer Förderbeitrag)

15 €  25 €  50 €  100 €

¼-jährlich  ½-jährlich  jährlich

## Schlaf und Ruhe

wichtige Tankeinheit für den Körper

Es ist extrem wichtig, genügend zu schlafen. Der Grund dafür liegt in unserem Kopf. Tagsüber arbeitet das Gehirn auf Hochtouren, nimmt Informationen auf und verarbeitet Sinneseindrücke

Im Schlaf erholen sich unsere Nervenzellen, unser Gedächtnis kann Erlebnisse des Tages sortieren.

Der Schlaf bietet unserem Körper Erholung. Das Immunsystem und die Organe können regenerieren, der Körper entgiftet sich, auch Wundheilungsprozesse finden im Schlaf statt.



## Kosmetik für Patienten in Krebstherapie

für Männerseelen ebenso von Bedeutung

Um nach einer Gesichts-OP wieder ein richtiges Gefühl Körper und Seele zu bekommen, sollten sich auch Männer dazu durchringen, ein Kosmetikseminar zu besuchen oder einfach eine Behandlung im Kosmetikstudio am eigenen Kopf genussvoll zu erleben.

Nicht nur Chemobetroffene profitieren von diesem Genusserlebnis, sondern jeder Patient, der im Gesicht mit hinterbliebenen Narben operiert wurde. Gerade in der ersten Erholungsphase sollte man solch ein Wellness-Erlebnis besonders gut wahrnehmen und genießen.



## Empfehlungen

**RUCCC** RUHR-UNIVERSITÄT  
COMPREHENSIVE CANCER CENTER  
St Josef-Hospital Bochum  
[www.krebsimleben.de](http://www.krebsimleben.de)

**vdek** Die Ersatzkassen  
Verband der Ersatzkassen  
Askanischer Platz 1 D-10963 Berlin

 **Institut für Anaplastologie**  
Velten & Hering GbR  
Am Legefild 22 D-39307 Genthin

☎ 03933 - 80 73 55  
☎ 0800 - 37 484 37 (kostenlos)

💻 [info@epithesen.de](mailto:info@epithesen.de)

 **NCT**  
NATIONALES CENTRUM  
FÜR TUMORERKRANKUNGEN  
HEIDELBERG

Im Neuenheim Feld 280  
D-69120 Heidelberg

getragen von:  
Deutsches Krebsforschungszentrum  
Universitätsklinikum Heidelberg  
Thoraxklinik-Heidelberg  
Deutsche Krebshilfe

☎ 06221 42-0  
☎ 06221 42-2995  
📧 [kontakt@dkfz.de](mailto:kontakt@dkfz.de)

gute Erfahrungen mit

Informationen • Hilfen • Perspektiven

**Krebs**  
magazin.de

maconet GmbH  
Christoph Hambrügge (Chefredakteur)  
Mönkehütte 38  
32699 Extertal

☎ 05262 6 96 99 55  
☎ 05262 6 96 99 56  
💻 [info@maconet.de](mailto:info@maconet.de)



Kopf  
Hals  
**M.U.N.D.**  
Krebs e.V.

Thomas-Mann-Str. 40 ° 53111 Bonn  
Tel.: 0228 / 33 88 92 80

Universitätsklinikum Ulm  
Kompetenzzentrum für Ihre Gesundheit

**Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde**



### Internet

[www.gesichtsversehrte.de](http://www.gesichtsversehrte.de)  
[www.tulpe.org](http://www.tulpe.org)  
[www.t-u-l-p-e.de](http://www.t-u-l-p-e.de)

[www.facebook.com/  
selbsthilfevereine](https://www.facebook.com/selbsthilfevereine)

## Winter in Calbe

(Artikel Seite 4 ...)

Foto:  
© Doris Frensel