



wird gefördert durch die
GKV Gemeinschaftsförderung
„Selbsthilfe“

Magazin für Patienten mit Gesichtsversehrung

MKG HNO Epithetik Dermatologie
Neurologie Logopädie Unfallchirurgie
Augenheilkunde Zahnmedizin Onkologie
Praxispersonal Klinikpersonal Wartezimmer

**kostenloses Exemplar
zum Mitnehmen**

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

Wir möchten zur Jubiläumsfeier fahren ...
Fahren Sie mit ... ?

Foto: © blende12 @ pixabay



Foto: © Wolf-Achim Busch @ tulpe-archiv

- ▶ **Prolog**
 - 02 Inhalt & Impressum
 - 03 Vorwort von Doris Frensel
- ▶ **Vorsorge & Reha**
 - 04 Atmung - Richtig atmen hilft
 - 05 Reha mit Hund
- ▶ **Kraftstoff & Hormone**
 - 06 Vitamine
 - 07 Hormone in der Umwelt
- ▶ **Medizin erklärt**
 - 08-10 Komplementäre & alternative Medizin
- ▶ **Flyer & Film zur Dysphagie**
 - 11 Schluckbeschwerden
- ▶ **Genießen & Aktiv sein**
 - 12 Emotionen
 - 13 Pilotprojekt „Metabolisches Syndrom“
- ▶ **Haus-Infothek**
 - 14 Dank für Zuwendungen
 - 15 SHG-Mitgliedschaft (Formular)

Impressum

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
www.tulpe.org
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

soziales netzwerk

<https://www.facebook.com/gesichtsversehrte>

bankverbindung

Bank: Sparkasse Ulm
IBAN: DE68 6305 0000 0002 1727 09
BIC: SOLADES1ULM

inhalt & gestaltung

EpiFace Periodikum

Doris Frensel (*Redaktion*)
eMail: doris.frensel@tulpe.org

Wolf-Achim Busch (*Redaktion & Layout*)
eMail: wolf-achim.busch@tulpe.org

eingetragen beim

Amtsgericht Mannheim
Vereinsregister-Nr. VR 420668

Finanzamt Staßfurt
StNr: 107 / 142 / 00726
(gemeinnützig anerkannt)

foto-copyrights

Von uns verwendete Fotos stammen von pixabay.com oder titania-foto.com und unterliegen der **CC0-Lizenz** (Public Domain), sofern es nicht am jeweiligen Foto durch anderslautenden Vermerk ausdrücklich gekennzeichnet ist.

TULPE eV verfügt darüber hinaus über hauseigene Fotografen.





Vorwort

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

heute halten Sie die Herbstausgabe 2020 unseres Magazins in der Hand. Neben dieser finden Sie auch einen Flyer „Essen mit Freude“. Es ist eine Information für Betroffene mit Kopf-Hals-Tumoren. Nähere Informationen zum Entstehen dieser Initiative finden Sie in einem Beitrag von Gunthard Kissinger. Am 18. August fand dazu eine Auftaktveranstaltung in Bonn statt. Gleichzeitig wurde ein Film, der dazu entwickelt wurde, vorgestellt. Weitere Veranstaltungen sollen in NRW folgen. Ziel ist es, nicht nur Betroffene anzusprechen, sondern auch Gastronomen für die Problematik der Kau- und Schluckbeschwerden zu sensibilisieren.

Die SHG Rostock hat auf YouTube einen Film zu Schluckbeschwerden eingestellt.

Es ist noch viel Aufklärungsarbeit auf diesem Gebiet notwendig. Das Essen ist für die meisten Menschen so selbstverständlich, dass sie die Probleme, die entstehen können, erst dann merken, wenn sie selbst oder im Bekannten- und Freundeskreis auf Kau- und Schluckbeschwerden stoßen. Eine scharf gewürzte Suppe ist für den Einen lecker, aber für Tumorpatienten nicht essbar. Einfacher ist es daher, Gewürze zur Suppe stellen und jeder kann nachwürzen.

Neugierig möchte ich Sie auf einen ausführlichen Artikel zum Thema „Komplementäre und alternative Medizin“ von Frau Prof. Dr. Jutta Hübner machen. Sie befasst sich seit Jahren u.a. mit diesem Thema in der Onkologie. Viele Patienten suchen nach weiteren Behandlungsmethoden, die helfen können, den Krebs zu besiegen. Frau Prof. Hübner zeigt die Unterschiede zwischen komplementärer und alternativer Medizin auf. Sie gibt Hinweise, auf was geachtet werden muss, um seriöse Anbieter zu finden. Frau Dr. Hübner trägt eine Stiftungsprofessur für Integrative Onkologie der Stiftung Deutsche Krebshilfe und ist am Uniklinikum Jena in der Hämatologie und Internistische Onkologie tätig. Lesen Sie mehr in dem Artikel.

Corona beschäftigt uns auch weiterhin. So mancher wird gedacht haben, nun haben wir es überstanden. Die Fallzahlen sanken deutschlandweit, viel Optimismus machte sich breit. Vielleicht zu viel? In den Medien gibt es viele Berichte, wo die Abstandsregelung und die Maskenpflicht einfach ignoriert wird. Ich war eher skeptisch. Ich ahnte, dass die Urlaubszeit sicher wieder Neuerkrankungen hervorbringt. Derzeit gibt es jeden Tag Meldungen über einen Anstieg der Corona Neuer-



krankungen. Am häufigsten sind davon Urlaubsrückkehrer betroffen. Auch nach größeren Partys wurde dieses Virus festgestellt. Sind die Menschen leichtsinniger geworden? Geht der Spaß vor Gesundheitsschutz?

Es gibt viele Lockerungen im gesellschaftlichen Leben. Doch gibt es noch viele Bereiche in der Kultur, die die Sicherheitsbestimmungen nicht einhalten können. Ich denke dabei u.a. an die vielen Chöre, die nicht proben dürfen. Die geforderten Auflagen sind so hoch, dass sie kaum umsetzbar sind.

Viele Veranstaltungen wurden abgesagt oder auf das nächste Jahr verschoben. Das betrifft auch die Arbeit in der Selbsthilfe.

Weiterbildungen werden als Webinare angeboten. Es ist eine Alternative. Ich finde sie jedoch wesentlich anstrengender. Man sitzt lange am PC. Jeder kennt die Auswirkungen, die der Monitor auf die Augen ausübt. Hier wird mehr Aufmerksamkeit gefordert.

Ich freue mich, dass wir, sofern keine Änderungen eintreten, unser TULPE-Treffen in Paderborn durchführen können. Das Haus Immaculata hat sich den neuen Herausforderungen gestellt. Für uns passen alle Maßnahmen. Dieses Treffen gibt uns die Möglichkeit, neben den spannenden Vorträgen, uns auszutauschen. Ein Wiedersehen mit Freunden ist immer eine Freude. Jeder hat das zurückliegende Jahr anders erlebt, gesundheitlich und auch privat. Das Treffen ist wie eine kleine Auszeit. Das Haus bietet zusätzlich die besten Möglichkeiten, um den Alltag für ein paar Tage hinter sich zu lassen.

Gespräche mit Freunden tragen ebenfalls dazu bei, neue Gedanken zu finden oder einfach die Seele baumeln zu lassen.

Ich freue mich jedenfalls, viele alte und auch neue Gesichter zu sehen.

Ihre/Eure

Doris Frensel



Richtig atmen hilft ...

Die Übung „Strohalm“ lindert lästige Hitzeschübe

In unangenehmen Situationen kann einem schon mal die Luft wegbleiben. Die folgenden 6 Übungen helfen effektiv und schnell, wenn man angespannt, ängstlich oder genervt ist ...

Wenn Sie im Stau stehen

Man kann sich aufregen, so viel man will, im Stau geht es trotzdem nicht schneller voran. Doch Atmen hilft gegen den Ärger. So geht's: aufrecht sitzen, kräftig und tief einatmen und mit energischem „Hal“ ausatmen, dabei die Arme am Lenkrad vorbei nach vorn stoßen. 3-mal wiederholen.

Wenn Sie unsicher sind

Das Gespräch mit dem Vorgesetzten macht Sie nervös? Da gibt es eine Atemübung, die das Gegenüber nicht sieht. Mit einer Rhythmisierung des Atems sammeln Sie Ihre Kräfte und werden selbstbewusster: Lehnen Sie sich mit dem ganzen Rücken an die Stuhllehne. Einatmen, die Zehen anziehen, ausatmen und die Zehen ausstrecken, kurz locker lassen. 10-mal wiederholen.

Wenn Ihnen zu warm ist

Ihnen raucht der Kopf oder es überkommt Sie eine Hitzewallung? Da wissen die Yogis Rat. Die Sitali-Atmung erfrischt: Strecken Sie die Zunge etwas heraus und bilden Sie damit einen „Strohalm“. Atmen Sie ganz tief mit einem Zischlaut über die Zunge ein. Die Luft strömt danach langsam über die Nase aus. Einige Male probieren, bis die Hitzewallungen nachgelassen haben.

Wenn Sie lustlos sind

Sie haben ein Formtief, fühlen sich schlapp, aber gleich steht ein wichtiger Termin oder ein Treffen mit der Familie an? Holen Sie sich einen Energieschub: entspannt und aufrecht stehen. Zehn Atemzüge lang alle zehn Fingerkuppen mit mittelgroßem Druck aneinander drücken - möglichst breitflächig, also nicht nur die Fingerspitzen. Mehrmals wiederholen.

Wenn Sie Ihre Wut nicht jedem zeigen wollen

Sie schäumen innerlich fast über, aber wollen es sich partout nicht anmerken lassen? Ziehen Sie eine Schnute und atmen Sie auf „W“ aus. Durch die Nase einatmen. Dazu kreisen Sie mit der Hüfte. Mehrmals wiederholen. Das vertreibt die Enge im Hals und Sie spüren Ihre Mitte besser.

Wenn Sie sich gehetzt fühlen

Es gibt Tage, das weiß man schon morgens kaum, wie man sein Pensum überhaupt schaffen soll. Hier ist eine Übung, die den Blick auf das Geschehen weitet: entspannt hinlegen, die Beine anwinkeln, sodass die Füße auf dem Boden stehen. Der Bauch ist dabei entspannt. Atmen Sie locker ein und aus. Legen Sie die Hände auf den Unterbauch und spüren Sie, wie er sich hebt und senkt. Mindestens 10-mal ein- und ausatmen.

Die wirkungsvollsten Techniken

An- und Entspannung

Wer rasch inneren Druck loswerden möchte, sollte diese Atemübung ausprobieren. Dabei weiten sich die Gefäße, man fühlt sich wohliger und schwerer. Sitzen Sie aufrecht auf einem Stuhl und lassen den Atem fließen. Atmen Sie dann kräftig durch die Nase ein und ziehen Sie die Schultern hoch. Spannen Sie möglichst vielen Muskeln an. Halten Sie den Atem für einige Augen-

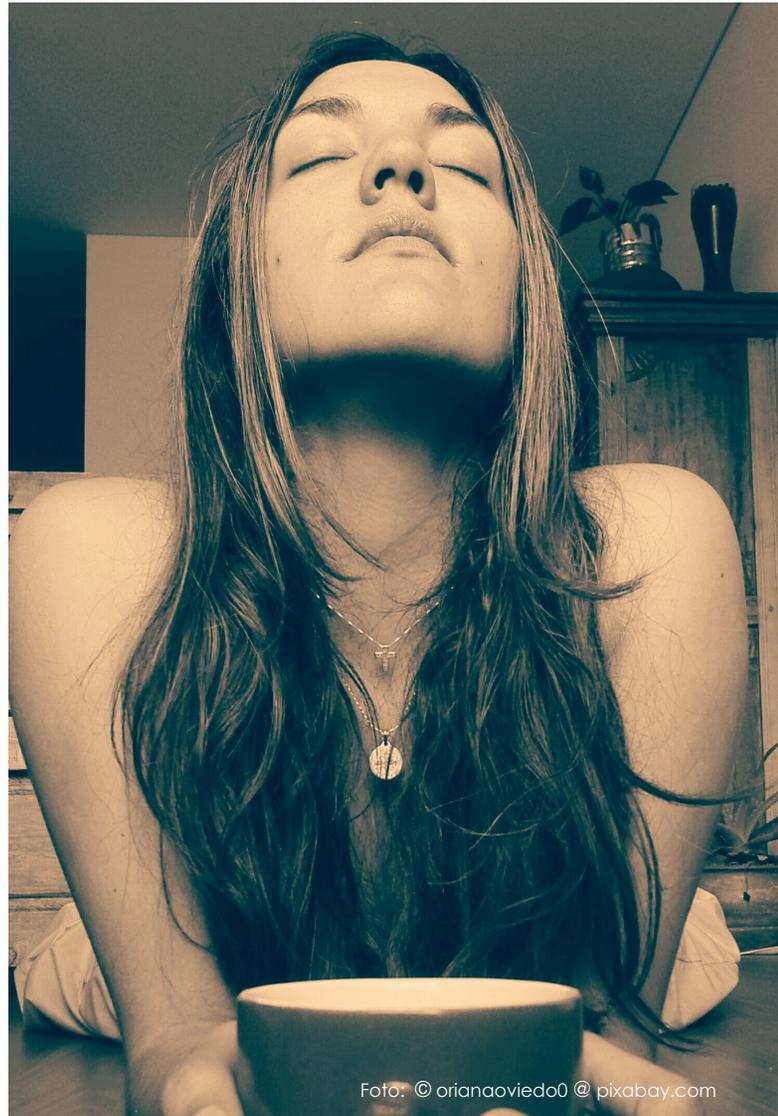


Foto: © orianaoviedo0 @ pixabay.com

blicke, um ihn dann aus dem Mund „herausschießen“ zu lassen. Die Schultern fallen dabei herunter. 5-7-mal wiederholen.

Kutschersitz

Wenn es schwerfällt zu atmen, weil er aufgeregter ist, kann den Kutschersitz ausprobieren. Die Füße gespreizt auf den Boden stellen. Den Oberkörper vornüberbeugen, die Unterarme auf die Oberschenkel stützen, den Kopf hängen lassen. Der Brustkorb ist vom Gewicht des Schultergürtels entlastet und kann sich gut weiten. Stellen Sie sich vor, wie mit jedem Atemzug der Rücken gedehnt wird.

Wechselatmung durch die Nase

Diese Übung erhöht den Konzentration, aktiviert das Zwerchfell, befreit leicht verstopfte Nasen und reinigt den Körper. Aufrecht sitzen, mehrmals tief einatmen. Das rechte Nasenloch mit der Kuppe des rechten Daumens verschließen und durch das linke Nasenloch langsam tief einatmen. Mit dem kleinen Finger oder Ringfinger das linke Nasenloch verschließen, den Daumen vom rechten lösen und durch das rechte Nasenloch aus- und wieder einatmen. Der nächste Atemzug erfolgt durch das linke Nasenloch.

Artikel aus

myLife

Ausgabe 21, vom 02.11.2019



Onkologische Rehabilitation mit Hund

„Aktuelles aus dem Beratungsalltag der Krebsberatungsstellen“

Den folgenden Artikel der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft (SAKG), Zeitschrift „**leben**, Ausgabe 01/2020“, halten wir für derart interessant, dass wir Ihnen diesen nicht vorenthalten möchten:

Wenn Frauchen oder Herrchen zur Reha müssen, ist es für viele Hundebesitzer ein Anliegen, dass auch ihr Vierbeiner mit in die Klinik kann. Schließlich ist es nicht immer leicht, den Hund wochenlang bei Familie, Freunden oder in einer Hundepension unterzubringen.

So auch für eine Dame, die sich im Dezember 2019 an die SAKG wandte. Nach Abschluss der entsprechenden wurde durch den Sozialdienst der behandelnden Klinik eine Anschlussrehabilitation (AHB) eingeleitet. Schon dort hatte Frau D. geäußert, ihren Hund mitzunehmen.

» Ich würde gerne eine AHB oder Reha in Anspruch nehmen. Ich kann aber meinen Hund nicht abgeben, der ist so auf mich fixiert, der würde nach drei Wochen Trennung total durch den Wind sein. Schon meine Woche Klinikaufenthalt hat er schlecht verkräftet. Wenn also, dann würde mir eine Reha vorschweben, wo man den Hund mitnehmen kann.« Frau D. lebt allein und hat keine Möglichkeit, den Hund während der Rehabilitation anderweitig unterzubringen bzw. betreuen zu lassen. Zudem trägt der Umgang und das Beisammensein mit ihrem Hund aufgrund einer psychischen Vorerkrankung zur psychischen Stabilisierung bzw. zum seelischen Wohlbefinden bei. Für eine erfolgreiche Reha war die Mitnahme des Hundes von gros-

ser Bedeutung.

Eine Wunschklinik war schnell gefunden, ein Platz dort reserviert und das der Deutschen Rentenversicherung mitgeteilt. Die AHB wurde bewilligt, aber der Wunsch der Betroffenen bezüglich der Rehabilitationseinrichtung wurde nicht berücksichtigt. Sie erhielt eine Zuweisung für eine andere Rehabilitationsklinik, in der die Mitnahme des Hundes nicht möglich war. Auch einem entsprechenden Antrag auf Umeinweisung unter Berufung auf das Wunsch- und Wahlrecht gemäß §8 SGB IX wurde nicht stattgegeben.

Die Rücksprache durch die SAKG mit verschiedenen Mitarbeitern der Deutschen Rentenversicherung ergab Folgendes:

Die Rehabilitationsklinik ist indikationsgerecht - die entsprechende Krebserkrankung von Frau D. wird dort behandelt - und hat einen entsprechenden Vertrag nach §38 SGB IX mit einem anderen Rentenversicherungsträger, d. h. kann von der Deutschen Rentenversicherung Mitteldeutschland entsprechend belegt werden. Die Rehabilitationsmaßnahme war jedoch als Anschlussrehabilitation eingeleitet und bewilligt. Die Besonderheit dieser Rehabilitationsmaßnahme besteht darin, dass sich unmittelbar (spätestens zwei Wochen nach der Entlas-

sung) an eine stationäre Krankenhausbehandlung anschließen muss, d. h. auch die Wunschklinik muss eine zeitnahe Aufnahme - also innerhalb der kurzen Gültigkeit des Bescheides - gewährleisten können. Da die Plätze in den jeweiligen Rehabilitationskliniken für Patienten mit Hund jeweils nur sehr begrenzt und größtenteils über Monate im Voraus ausgebucht sind, kann im Rahmen dieser Maßnahme keine Zuweisung in solch eine Klinik erfolgen.

Da dieses Verfahren für die Betroffene so nicht zielführend war, haben wir mit ihr gemeinsam die Deutsche Rentenversicherung Mitteldeutschland darum gebeten, das Verfahren der Anschlussrehabilitation einzustellen.

Frau D. hat einen Antrag auf onkologische Rehabilitation gestellt (Nach- und Festigungskur). Im Februar 2020 erhielt Frau D. die Bewilligung für die Rehabilitation und hätte zu ihrem reservierten Termin im März die Reha antreten können. Aufgrund der aktuellen Lage in Bezug auf die Coronapandemie war ihr dies nicht möglich. Ein neuer Termin ist für Juli 2020 geplant.

Artikel von
SAKG Sachsen-Anhalt e.V.

Bianca Hoffmann
Halle, Januar 2020

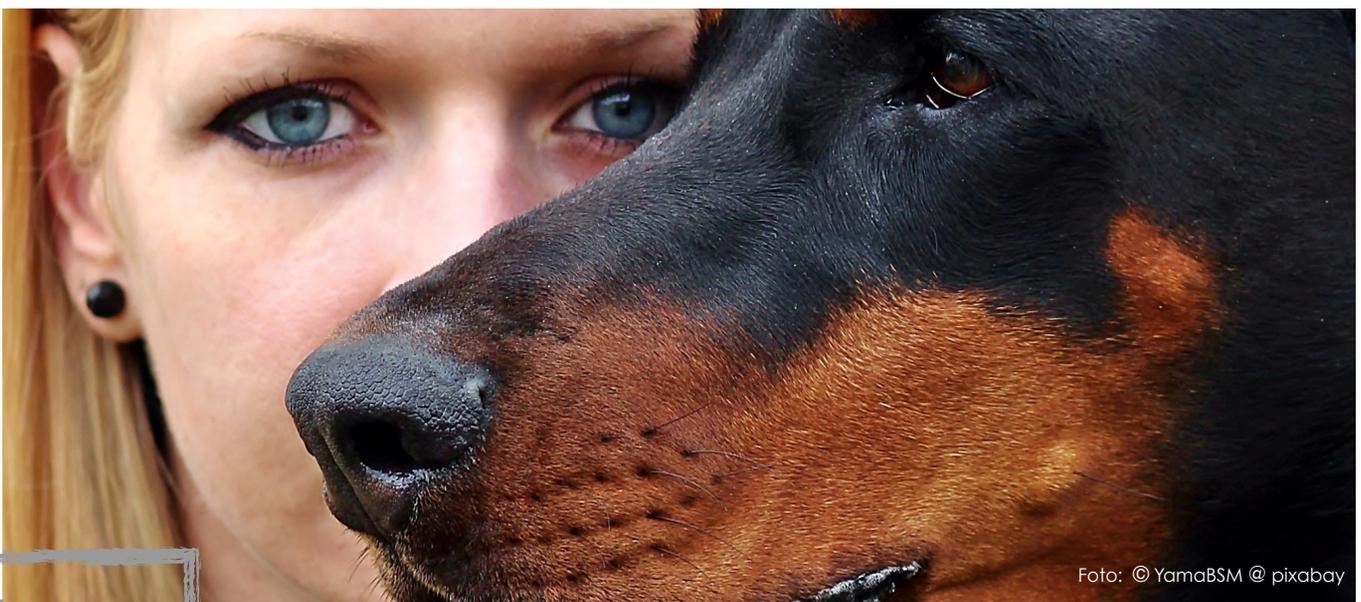


Foto: © YamaBSM @ pixabay



Kraftstoffe für den Körper

„Gesundes Essen & Trinken hält Leib und Seele zusammen“

In der Juli-Ausgabe des Magazins der Postbeamten-Krankenkasse wird - zurecht in der Corona-Zeit - um Aufmerksamkeit bezüglich des Vitamin-Haushalts zur Stärkung und Abwehr geworben ...

Vitamine sind Stoffe, die unser Körper für unzählige lebensnotwendige Stoffwechselfvorgänge benötigt: zum Beispiel für die Verwertung von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß. Sie sind aber genauso entscheidend für den Aufbau roter Blutkörperchen, gesunder Knochen und Zähne. Außerdem wirken sie als Antioxidantien und schützen die Körperzellen vor sogenannten freien Radikalen - aggressiven Stoffen aus der Umwelt. Allerdings kann unser Körper die meisten Vitamine nicht selbst bilden. Deshalb müssen wir sie fortwährend über die Ernährung zu uns nehmen.

Kann ich meinen Vitaminbedarf über das Essen decken?

Um unseren Körper ausreichend mit lebensnotwendigen Vitaminen zu versorgen, genügt in der Regel eine ausgewogene Ernährung. Dabei hilft eine einfache Faustregel: möglichst vielfältig und bunt essen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt täglich drei Portionen Gemüse (insgesamt etwa 400 Gramm für Erwachsene) und zwei Portionen Obst (insgesamt etwa 250 Gramm) sowie Milch- und Vollkornprodukte. Ein „Zuviel“ an Vitaminen durch Lebensmittel ist bei einer gemischten Kost nicht möglich. Einzige Ausnahme: Schwangere sollen wegen einer möglicherweise zu großen Vitamin-A-Menge keine Innereien wie Leber essen.

Fett- und wasserlöslich, was bedeutet das?

Vitamine werden nach ihren jeweiligen Eigenschaften in fettlösliche (Vitamin A, D, E und K) und wasserlösliche Vitamine (Vitamine der B-Gruppe und Vitamin C) unterteilt. Wasserlösliche Vitamine nimmt der Körper auf, während er die entsprechenden Lebensmittel verdaut. Bei fettlöslichen Vitaminen reicht das nicht: So steckt in rohem Brokkoli und Karotten zwar viel Vitamin K oder A, jedoch macht sie erst ein Tropfen (Oliven)-Öl oder Fett für uns verwertbar. Fettlösliche Vitamine kann der Körper speichern, wasserlösliche dagegen nicht (Ausnahme: Vitamin B12). Sie müssen ihm daher täglich zugeführt werden.

Kommt ein Vitamin-Mangel häufig vor?

Deutschland ist kein Vitamin-Mangel-Land. Die meisten Menschen sind ausreichend mit Vitaminen versorgt. Kommt es dennoch zu einem nachgewiesenen Mangel, kann eine gezielte Ergänzung der Ernährung mit bestimmten Vitaminen sinnvoll sein. Die Einnahme und genaue Dosierung sollten mit dem Arzt abgesprochen werden. Beispiele sind:

- ❑ Vitamin-K-Mangel (Neugeborene)
- ❑ Vitamin-D-Mangel (Säuglinge und Menschen, die kaum im Freien sind)
- ❑ Folsäure-Mangel (Schwangere und Stillende)
- ❑ Vitamin-B12-Mangel (Veganer und ältere Menschen)



Foto: © blende12 @ pixabay.com

Wann kann ein Vitamin-Mangel auftreten?

In besonderen Lebenssituationen, zum Beispiel in der Schwangerschaft, bei längeren Diäten oder extremem Stress kann ein Mehrbedarf an bestimmten Vitaminen entstehen. So empfehlen Experten Frauen, die schwanger werden wollen oder könnten, ein Folsäure-Präparat einzunehmen. Ein Vitamin-D-Präparat kann sinnvoll sein für Menschen, die sich bei Sonnenschein kaum oder nur vollständig bekleidet im Freien aufhalten, sowie für Menschen mit dunkler Hautfarbe. Bei älteren Menschen ist eventuell die gestörte Aufnahme von Vitamin B12 im Darm der Grund für einen Vitamin-B12-Mangel. Ob tatsächlich ein Mangel besteht, sollte man mit dem Arzt besprechen.

Was sind sekundäre Pflanzenstoffe?

Damit werden Substanzen bezeichnet, die zahlreiche Stoffwechselprozesse beeinflussen. Etwa 5.000 bis 10.000 dieser Stoffe kommen in vielen Obst- und Gemüsesorten vor. Ihnen werden etliche gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben: sie sollen vor Krebs schützen, entzündungshemmend und antibakteriell wirken. Diese positiven Ergebnisse beziehen sich allerdings auf die Inhaltsstoffe herkömmlicher Lebensmittel und nicht auf daraus gewonnene Einzelstoffe oder Extrakte. Laut europäische Lebensmittelsicherheitsbehörde sind Obst- und Gemüseextrakte mit „natürlichen Pflanzenstoffen“ als Nahrungsergänzungsmittel und daher keine Alternative zu frischen Lebensmitteln.

Artikel aus
vitamin

Ausgabe 87, Juli 2020



Hormone in der Umwelt

„Wie wir mit der Umwelt umgehen“

In Alltagsprodukten wie Plastikwaren kommen Stoffe wie Bisphenol A mit hormonähnlicher Wirkung vor, sogenannte endokrine Disruptoren.

Sie stehen in Verdacht, Übergewicht, Diabetes und Störungen der Fruchtbarkeit zu fördern. Um die Aufnahme gering zu halten, rät die Verbraucherzentrale, unverpackte Lebensmittel zu bevorzugen und Plastikverpackungen nicht zum Tiefgefrieren oder Aufwärmen weiter zu verwenden.

Viele Menschen machen sich zudem Sorgen, dass Milch oder Fleisch Hormone enthält, die Krankheiten wie Krebs fördern könnten.

In diesen Lebensmitteln, aber auch in Soja und Bier kommen kleine Mengen an Hormonen natürlicherweise vor.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung sieht darin kein erhöhtes Gesundheitsrisiko. In Deutschland und in der EU gibt es bezüglich der Lebensmittelsicherheit strenge Gesetze und künstliche Hormone sind in der Tiermast verboten.



Foto: © sara_reese @ pixabay.com

Vielen Dank



Neuer Termin :

23. TULPE-Treffen in Paderborn
Haus Maria Immaculata
Mallinckrodstr. 1
33098 Paderborn
Tel: 05251 697-154

Neuer Termin für das Jubiläumsfest :

08.-11. Oktober 2020

Anmeldung zur Teilnahme ist obligatorisch, da geschlossene Gesellschaft ! (Nur Mitglieder und Betroffene sind zugelassen.)

Ihre Anmeldung zum Jubiläumsfest nimmt Doris Frensel (Vorsitzende) gerne entgegen. Die Kontaktdaten entnehmen Sie bitte unserer Webseite

www.tulpe.org



Komplementäre und alternative Medizin

„Warum ist der Unterschied wichtig?“

Die beiden Begriffe komplementäre und alternative Medizin werden oft in einem Atemzug genannt und nicht unterschieden. Tumorpatienten fragen nach alternativer Medizin, wenn sie auf der Suche nach „natürlichen“, sanften Heilmitteln sind, die ihnen helfen können. Dabei suchen sie meist eine begleitende Therapie zur Krebsbehandlung durch den Onkologen – also eine komplementäre ergänzende Therapie.

Das Bedürfnis der Patienten, selber aktiv zu werden und so zu einem guten Gelingen der Therapie beizutragen, ist nicht nur verständlich sondern wichtig. Leider treffen Patienten häufig bei den sie behandelnden Onkologen auf wenig Wissen und Zeit zu dem Thema und geraten damit immer wieder zu unseriösen Anbietern. Unseriöse Alternativmedizin erkennt man daran, dass sie teilweise Heilung allein durch diese Maßnahmen verspricht, behauptet eine praktisch hundertprozentige Erfolgsquote zu haben, in allen Krankheitssituationen, bei allen Tumorarten und häufig auch bei anderen Erkrankungen angewendet werden zu können. Hinzu kommt, dass diese Methoden angeblich völlig nebenwirkungsfrei sein sollen. Spätestens, wenn man einen Vertrag als Privatpatient unterschreiben soll, sollte man sehr vorsichtig werden. Diese Verträge beinhalten nicht nur, dass man sich verpflichtet die (oft teuren) Behandlungen selber zu bezahlen, sondern in der Regel findet sich hier auch eine Klausel, dass man informiert ist, dass die Therapien nicht dem Standard und den Leitlinien entspricht, dass man aber diese Behandlung ausdrücklich wünscht. Dies ist deshalb gefährlich, da neben den hohen Kosten das Risiko, wenn Komplikationen auftreten, beim Arzt und Patienten allein liegen und der Patient sich im Zweifelsfall seine Ansprüche beim Alternativ-Arzt auf dem rechtlichen Wege einfordern muss, wozu in vielen Fällen die Kräfte bei weit fortgeschrittener Tumorerkrankung nicht ausreichen.

Alternative Medizin erkennt man auch häufig daran, dass sie sich einen scheinbar wissenschaftlichen Anstrich gibt. Es werden Studien oder Universitäten und Professoren zitiert. Schaut man sich dies genauer an, so löst es sich entweder in Luft auf oder es wird deutlich, dass es sich allein um Zellexperimente und gar nicht um wissenschaftliche Studien an größeren Patientengruppen handelt. Dabei gilt, dass sehr viele Substanzen im Reagenzglas Tumorzellwachstum hemmen, dass dies aber im menschlichen Körper häufig nicht funktioniert oder so starke Nebenwirkungen hat, dass die Therapie sich in ihrer Intensität nicht von den wissenschaftlichen Methoden der Schulmedizin unterscheidet. Tatsächlich gibt es eine ganze Reihe aus der Natur entwickelte onkologische Medikamente (zum Beispiel die Taxane aus der Eibe).

Ein weiteres Merkmal unseriöser Berichterstattung ist der Verweis auf viele Patienten, die bisher durch die Methode geheilt worden seien. In der wissenschaftlichen Sprache nennen wir so etwas Fallberichte oder Fallserien. Auch diese müssen wissenschaftlich publiziert sein, um anderen Wissenschaftlern die Überprüfung der Behauptungen zu ermöglichen. Allein zu sagen, dass diese Fälle in der eigenen Erfahrung existieren, reicht für einen wissenschaftlichen Beweis nicht aus. Papier und das Internet sind geduldig.

Die komplementäre Medizin ist im Gegensatz zur alternativen Medizin Teil der wissenschaftlichen Medizin. Sie teilt die Überzeugung, dass man in Studien die Wirksamkeit der Therapien nachweisen kann und muss.

Patienten haben ein Anrecht auf gut geprüfte Therapien, die wir ganz konkret für den einzelnen Patienten und seiner Erkrankung zusammenstellen können. Sobald diese Forschungsergebnisse vorliegen, wird das Mittel Teil der Schulmedizin. So gibt es heute schon eine Reihe von natürlichen Heilmethoden, die allgemein als Teil der Behandlung anerkannt sind und damit eigentlich zur Schulmedizin gehören. Im strengen Sinne sind Bewegung, körperliche Aktivität und Sport aber auch gesunde Ernährung oder die Beteiligung an einer Selbsthilfegruppe Formen von komplementärer Medizin. Aus meiner Sicht zeichnet sich die komplementäre Medizin dadurch aus, dass es Methoden sind, die die Patienten selber entscheiden und durchführen können. Mittel der komplementären Therapie können in der Tumortherapie in Abstimmung auf die Schulmedizin ergänzend angewendet werden.

Dieser unterstützende Einsatz kann sehr hilfreich sein, vor allem, wenn es sich um einfache Maßnahmen handelt, die Patienten und Angehörige sicher selbständig in Eigenregie durchführen können. So kann komplementäre Medizin doppelt hilfreich sein: sie hilft gegen leichte Beschwerden und sie fördert die Selbstständigkeit und Autonomie unserer Patienten. Leider wissen wir insbesondere bei neuroendokrinen Tumoren noch sehr wenig über komplementäre Therapien und ihr Zusammenwirken mit schulmedizinischen Therapien oder auch über evtl. sogar gefährliche Wechselwirkungen.

Bisher haben wir kein Mittel in der Naturheilkunde mit dem wir allein und direkt den Krebs heilen können, aber wir haben eine Reihe von Methoden, die helfen die Krebstherapie besser zu überstehen, schnell wieder zu Kräften zu kommen und sich danach gesund zu verhalten und dies alles kann zum Erfolg der Therapie beitragen.

Dabei sind gesunde Ernährung und körperliche Aktivität die am besten untersuchten und natürlichsten Methoden, um etwas für sich selber zu tun.

Wichtig ist, dass Patienten sich allgemein gesund und ausgewogen ernähren. In einer gesunden Ernährung sind alle wichtigen Nährstoffe (Makronährstoffe: Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate; Mikronährstoffe: Vitamine, Spurenelemente und sekundären Pflanzenstoffe) enthalten. In allen Obst-, Gemüse- und Salatsorten sind nicht nur Vitamine und Spurenelemente, sondern auch sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe. Diese zeigen fast alle im Reagenzglas eine das Tumorzellenwachstum hemmende Wirkung. Deshalb finden weltweit ganz viele Labor Untersuchungen zu einzelnen Substanzen wie zum Beispiel: Extrakt aus grünem Tee oder Kurkuma und anderen statt. Diese Untersuchungen zeigen, dass häufig die positive Wirkung von der Konzentration im Reagenzglas abhängig ist. Zu geringe Dosierungen haben keine Wirkung, zu hohe oft aber auch eine umgekehrte, teilweise sogar eine tumorauslösende. Teilweise können sehr hohe Konzentrationen sogar einen Einfluss auf die Wirkung der Krebsmedikamente haben. Viele sekundäre Pflanzenstoffe sind Antioxidantien, die in hoher Konzentration das Absterben von Tumorzellen verhindern können. Dies ist der Grund, warum wir Patienten die Einnahme solcher hochdosierter Extrakte nicht empfehlen. Hinzu kommt, dass wir oft nicht wissen, wie sich solche hoch dosierten Extrakte in Kombination mit den Tumormedikamenten verhalten. Weiterhin gilt die alte 5 am Tag Regel, denn damit werden ganz verschiedene gesunde Stoffe in den Körper aufgenommen.

Es gibt aber zwei sogenannte Mikronährstoffe, die bei einigen Patienten trotz gesunder Ernährung zu wenig im Körper sind: das Vitamin D, denn es wird erst in der Haut durch UV-Licht aktiviert und das Selen, ein Spurenelement. Wer wenig an der Sonne ist oder sich mit Hautschutzmittel schützt, was fast alle Patienten mit Melanom tun, der hat möglicherweise einen Mangel. Diesen kann man nur mit einer Spiegelbestimmung feststellen. Vitamin D hat eine Bedeutung als Schutz gegen Osteoporose. Zusätzlich scheint es einen (bremsenden) Einfluss auf Tumorzellen zu haben. Wer einen Mangel hat, kann in Absprache mit dem Arzt ein Vitamin D3-Präparat einnehmen. Auch zu Selen gibt es erste Hinweise, dass ein Mangel für Patienten mit Krebs ungünstig ist. Ob dies auch bei neuroendokrinen Tumoren gilt, ist unklar. Im Zweifelsfall kann man auch hier den Spiegel bestimmen. Einfacher ist es, Selen natürlich mit der Ernährung zuzuführen: 1 - 2 Paranüsse oder etwas Kokosnuss am Tag liefern ausreichend Selen. Weder Vitamin D noch Selen sollte man ohne Absprache mit dem Arzt als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, denn Studien zeigen, dass sowohl ein Mangel als auch ein Zuviel ungünstig sind.

Weit verbreitet sind derzeit leider bestimmte Ernährungsformen bis hin zu Krebsdiäten. Während eine ausgewogene vegetarische Ernährung noch ausreichend Nährstoffe bietet, wird dies bei veganer Ernährung sehr schnell schwierig, insbesondere wenn Schleimhäute, Magen und Darm durch die Therapie beeinträchtigt sind. Ebenso wie die kohlenhydratarme oder so genannte ketogene Ernährung ist deshalb das Fasten, auch wenn es nur auf wenige Tage um die Chemotherapie herum beschränkt wird, kritisch zu sehen. Es gibt keinen Beweis, dass so die Wirkung der Chemotherapie verbessert werden kann, im Gegenteil: Wir wissen, dass Patienten, die während der Therapie Gewicht verlieren, eine schlechtere Prognose haben. Gerade bei Hirntumorpatienten wurde die ketogene Diät eine Zeitlang propagiert. Eine Studie ergab jedoch keinen Hinweis auf einen Überlebensvorteil. Dagegen ist die Lebensqualität der Patienten durch die eingeschränkte Kost teilweise deutlich eingeschränkt.

Auch Immunstimulanzien sei es die Mistel, Heilpilze oder bestimmte Heilpflanzen nützen leider bei Krebs nicht gegen den Tumor. Sie aktivieren zwar Immunzellen, aber dies bedeutet trotzdem nicht, dass die aktivierten Immunzellen die Krebszellen entdecken und angreifen können. Beim Melanom zeigt eine Studie sogar, dass Patienten mit der Mistel etwas mehr Metastasen bekamen, als ohne. Dieser Unterschied war zwar nicht sehr groß (Wissenschaftler nennen das statistisch signifikant), sodass wir nicht sicher wissen, ob es Zufall war, aber auf jeden Fall gab es keinen Nutzen. In der Abwägung zwischen Nutzen und Schaden kommt deshalb auch die Leitlinie Melanom zu der Empfehlung, dass die Mistel bei Patienten mit Melanom nicht angewendet werden soll. Besonders gefährlich könnte die Kombination aus modernen onkologischen immunologischen Medikamenten und Immunstimulanzien sein. Wenn der Körper verstärkt auf diese Krebsmedikamente reagiert, so kann es dadurch möglicherweise zu den gefürchteten Nebenwirkungen der Autoimmunerkrankungen kommen.

Leider unterliegt auch die komplementäre Medizin Modeerscheinungen. Aktuell sind fernöstliche Heilmethoden von der Traditionellen Chinesischen Medizin hin zur Ayurveda weit verbreitet. Schaut man genauer hin, so gibt es für keines der Heilkräuter innerhalb der Traditionellen Chinesischen Medizin überzeugende

Belege für eine Wirksamkeit bei Krebspatienten. Im Gegenteil, einige dieser Substanzen sind hochwirksam, haben aber auch Nebenwirkungen. Hinzu kommt, dass vielfach verunreinigte Präparate aus diesen fremden Ländern kommen, die dann gefährliche Substanzen enthalten. Immer wieder werden Patienten mit Leber- oder Nierenversagen notfallmäßig in Krankenhäuser aufgenommen, die solche Präparate eingenommen haben. Auch bei der Akupunktur ist die Wissenschaft skeptisch. Die so genannten Meridiane sind bisher wissenschaftlich nicht nachweisbar. Studien zeigen, dass Patienten sich nach einer Akupunktur eventuell besser fühlen. Dies bezieht sich aber meist auf subjektive Beschwerden und in der Regel ist es völlig egal, ob eine echte Akupunktur an traditionellen Akupunkturpunkten, eine Nadelung an anderen Stellen oder auch nur eine Scheinbehandlung durchgeführt werden. Hohe Beliebtheit haben derzeit fernöstliche Bewegungstherapien wie Yoga, Tai Chi und Qigong. Eine ganze Reihe von Studien zeigt positive Wirkungen. Allerdings sind in den meisten dieser positiven Studien die Patienten in der Kontrollgruppe überhaupt nicht behandelt worden. Und eines gilt auf jeden Fall: Patienten, um die sich jemand kümmert, geht es besser. Wird in Studien eine dieser Bewegungsformen zum Beispiel mit einer klassischen Krankengymnastik verglichen, so findet sich kein Unterschied. Was kann man als Patient daraus ableiten? Wichtig ist es, Bewegungsformen zu finden, die einem Spaß machen. Wer Spaß an Yoga hat, darf dies tun. Wer das Gefühl hat, dass wohlmeinende Angehörige und Freunde unbedingt möchten, dass man Yoga praktiziert, der sollte den Mut haben und sagen "ich finde meine eigene Form der Bewegung" - und sich selber auf den Weg machen.

Was kann man aber nun wirklich selber tun?

Gegen viele Nebenwirkungen moderner Therapien oder auch Beschwerden durch die Tumorerkrankung kann neben gesunder Ernährung und Bewegung Naturheilkunde hilfreich sein.

Bei einer Mundschleimhautentzündung ist vor allen Dingen das Mundspülen wichtig. Dies sollte auch schon prophylaktisch begonnen werden. Man kann mit klarem Wasser spülen oder auch mit einer Teesorte, die man vom Geschmack her gerne mag (Salbei, Kamille, Pfefferminze ...). Dabei führen Salbei und Kamille eher zu einem trockenen Mund, Pfefferminze wirkt neutraler. Auch Honig kann hilfreich sein. Man kann mehrfach am Tag einen Teelöffel Honig im Mund zergehen lassen und langsam herunter schlucken. Dabei sollte man nicht den Manuka-Honig nehmen, da dieser die Mundschleimhaut eher angreift. Aus der ayurvedischen Medizin kommt der Hinweis, dass man den Mund auch vorsichtig mit Speiseöl ausspülen kann.



Foto: © Albany Colley @ pixabay.com



Durch die Therapie kann sich der Stuhlgang verändern. Durchfälle können durch geeignete Speisen gelindert werden. Zum Beispiel wirken ein geriebener Apfel oder gekochte Möhren eher stopfend. Prophylaktisch und schützend wirken Probiotika, wie sie zum Beispiel in Joghurt und anderen vergorenen Milchprodukten enthalten sind. Aus der eigenen Erfahrung wissen viele Menschen auch, welche Speisen eher eine stopfende Wirkung haben. Diese kann man in der Zeit vermehrt in den Speiseplan aufnehmen.

Viele Patienten mit neuroendokrinen Tumoren haben durch die Tumorerkrankung mit Durchfällen zu tun. Auf keinen Fall sollten die naturheilkundlichen Methoden, die schulmedizinischen Medikamente gegen den Durchfall ersetzen. Sie können hilfreich dazu kombiniert werden.

Umgekehrt leiden einige Patienten unter Verstopfung. Diese kann auch durch manche Medikamente gegen Übelkeit ausgelöst werden. Bei Verstopfung sind viel Flüssigkeit, der vorsichtige Einsatz von Ballaststoffen, ggf. aber auch leichte Abführmittel notwendig.



Foto: © UKJ @ Schroll

Relativ viele Patienten berichten über Erschöpfung, die sogenannte Fatigue. Dabei geht es nicht darum, dass man nach einer anstrengenden Tätigkeit und einem anstrengenden Tag müde ist, sondern, dass man das Gefühl hat, eigentlich noch gar nicht so viel getan zu haben und sich trotzdem schon wieder schlapp fühlt, obwohl man gut geschlafen hat. Nachweislich wirkt Training gegen Fatigue. Manchmal muss man aber erst den Teufelskreis der Fatigue durchbrechen, also ganz langsam mit leichten Übungen und Krankengymnastik anfangen. Es gibt Hinweise, dass Ingwer oder Omega 3-Fettsäuren hilfreich sind. Wahrscheinlich helfen auch Koffein und koffeinartige Substanzen aus Kaffee und schwarzem oder grünem Tee. Dies kann man am besten selber ausprobieren. Von den Heilpflanzen gibt es einen Hinweis, dass Ginseng hilfreich sein kann. Er kann aber Wechselwirkung mit der Tumorthherapie

haben und Sie sollten mit Ihrem Arzt darüber sprechen, ob Sie Ginseng einsetzen dürfen. Hinzu kommt, dass Ginseng eine sehr teure Heilpflanze ist, wenn es sich um ein gutes Präparat handelt. Die tägliche Dosis, die in Studien überprüft wurde, liegt bei mindestens 1.000 bis eher 2.000 mg.

Eine weitere häufige Beschwerde von Patienten sind Schlafstörungen. Hier ist zunächst einmal die sogenannte Schlafhygiene wichtig. Das heißt, abends sollte man nicht mehr bei ganz hellem Licht oder am hellen Bildschirm sitzen. Aufregende Fernsehsendungen oder laute, sehr rhythmische Musik sind oft nicht hilfreich.

Gut ist es, wenn man als Mensch seine Arbeits- und Aktivitätszeiten nach der inneren Uhr ausrichten kann. Dies ist leider oft nicht möglich. Aber wann immer es möglich ist, so sollten Sie einfach dieser inneren Uhr folgen. Es gibt Menschen, die sehr früh aufstehen können und es gibt Menschen, denen geht es etwas besser, wenn sie etwas länger schlafen dürfen. Für manche Menschen ist es auch hilfreich, sich geregelt mittags hinzulegen und einen kurzen Schlaf zu halten.

Schlaffördernd ist außerdem ein Schlafzimmer mit einer etwas abgesenkten Temperatur, das Trinken von heißer Milch mit Honig vor dem Einschlafen oder als Heilpflanzen auch Baldrian, Hopfen oder Lavendel. Für einige Patienten hilft bei Lavendel schon das Einatmen des Aromas aus einem Aromaöl. Ansonsten gibt es Teemischungen, Tropfen oder Tabletten, die entweder eine der 3 Substanzen oder eine Mischung enthalten.

**Artikel von
Prof. Dr. Jutta Hübner**

Uniklinikum Jena, 2020



Flyer & Film zum Thema

Schluckbeschwerden

vom Selbsthilfenetzwerk Kopf-Hals-MUND-Krebs e.V.

Ein Flyer & ein Film über „Schluckbeschwerden“ zeigen - und geben Auskunft darüber - wie Menschen mit Schluckbeschwerden und den damit verbundenen Problemen umgehen müssen. Für Nichtwissende: ein brisantes Thema ...

Dieser Ausgabe von EpiFace ist ein neuer Flyer zum Thema „Schluckbeschwerden beigefügt“ Dies trifft häufig Menschen mit Tumoren im Kopf-Hals-Mund Bereich ebenso wie Menschen die aufgrund von Verletzungen oder anderer Krankheiten in der Kau- und Schluckmotorik gestört sind oder die Probleme mit den Speicheldrüsen haben und daher nur erschwert essen können.

Dieser Flyer ist ein Teil von mehreren, die derzeit über das Selbsthilfenetzwerk Kopf-Hals-M.U.N.D.-Krebs e.V. entwickelt werden, um mehr Offenheit für uns zu bewirken. Gefördert wird dieser Ansatz durch die „Aktion Mensch“, die gerade die Inklusion im besonderen Maße voranbringen will.



Foto: © Doris Frensel @ tulpe-archiv

Wir wissen, dass die Flyer nicht perfekt sind. Man kann „Dies“ genauer erklären und „Jenes“ deutlicher zeigen, aber wenn man zuviel will macht man am Ende überhaupt nichts. Und das wollten wir auf keinen Fall. Wir wollen einfach eine breitere Öffentlichkeit erreichen und dazu müssen wir auf vielfältige Art auf unsere Probleme aufmerksam machen. Gebt den beiliegenden Flyer weiter oder fordert weitere bei uns an. Natürlich kann man ihn auch über unsere Homepage www.kopf-hals-mund-krebs.de herunterladen.

Wir haben einen Kurzfilm entwickelt der mit dem Titel: „Wir mögen`s

püriert! Kapiert?“ etwas neugierig machen soll, um wen und was es bei unserer Thematik geht.

Es werden weitere Schwerpunktflyer zu Mundtrockenheit, zu Kau- oder Schluckproblemen folgen. Praktische Tipps für Gastronomen und andere Bewirtungsbetriebe sind auch in der Entstehung.

Wir wollen erreichen, dass unsere Schwierigkeiten einer großen Öffentlichkeit bekannt werden. Dass wir kleine Schritte vorschlagen, wie einfach es sein kann, Speisen zu verändern, damit wir sie zu uns nehmen können.

Ebenso wollen wir Betroffene ermuntern, frei und selbstbewusst hinauszugehen und auch in der Öffentlichkeit zu essen. Mit allen Handicaps und Besonderheiten, die wir nun einmal mitbringen. Die Gesellschaft kann sich nur an diese Tatsachen, also uns, gewöhnen, wenn sie damit konfrontiert wird.

Seid klug, mutig und selbstbewusst! Geht mit Freunden, Verwandten und Bekannten essen. Teilt der Bedienung mit, ob und welche Änderungen ihr am Essen braucht, Zur Not lasst etwas liegen was ihr nun einmal nicht essen könnt. Aber – seid einfach offen, am Leben teilzunehmen. Mit dabei sein steigert die Lebensqualität enorm und das wiederum hilft Krankheit und Verletzung immer besser in den Griff zu bekommen.

Ihr/Euer

Günthard Kissinger

Stellvertretender Vorsitzender

Selbsthilfenetzwerk Kopf-Hals-M.U.N.D.-Krebs e.V.

„Wir mögen`s püriert – kapiert?!“

Selbsthilfenetzwerk Kopf-Hals-M.U.N.D.-Krebs e.V. präsentiert Kurzfilm in Bonn

Am 18. August lud das Selbsthilfenetzwerk Kopf-Hals-M.U.N.D.-Krebs e.V. ab 11:00 Uhr zu einem Informationsstand auf dem Bonner Münsterplatz ein. Dank der Unterstützung von „Aktion Mensch“ entstand der Kurzfilm: „Wir mögen`s püriert – kapiert? Essen gehen - trotz Kau- und Schluckbeschwerden“. Mit die-

sem Film möchte das Netzwerk aufklären und dafür sensibilisieren, dass viele Menschen, die an Kau- und Schluckbeschwerden leiden, nicht mit der gleichen Selbstverständlichkeit ein Restaurant besuchen und ihr Essen genießen können, wie das für einen „Gesunden“ der Fall ist.

Im Film kommen Betroffene zu Wort, die über ihre persönlichen Erfahrungen sprechen. Sie wollen Mitbetroffenen Mut machen, weiterhin im Freundes- und Familienkreis Essen zu gehen. Sie formulieren einen klaren Appell, der an die breite Öffentlichkeit gerichtet ist: Kein Mensch möchte aufgrund einer Einschränkung ausgegrenzt oder diskriminiert werden. Dazu gehört es auch, ungestört von Blicken, sein Essen in einem Restaurant zu sich nehmen zu können. Ebenso richten sich die Betroffenen im Film an die Gastronomen, die oft mit der Kau- und Schluckproblematik schlecht umgehen können. Dabei ist es durchaus möglich, viele Gerichte so anzupassen, dass die Betroffenen ihre Mahlzeit mit Freude genießen können.

Kau- und Schluckbeschwerden stellen keinesfalls eine Seltenheit dar. Neben überwiegend altersbedingten Ursachen wie Zahnverlust oder Nachlassen der Kau- und Schluckmuskulatur sind besonders Menschen mit Tumoren des Kopf-, Hals- und Mundraumes betroffen. Chirurgisch notwendige Eingriffe, Bestrahlungen und Chemotherapien hinterlassen ihre Spuren. Nach Bestrahlungen beispielsweise haben viele Betroffene oft kaum oder keinen Speichelfluss mehr, was zu großen Schluckschwierigkeiten führt. In der öffentlichen Wahrnehmung nehmen die Probleme der Betroffenen dennoch eine Randstellung ein.

Kopf-Hals-MUND-Krebs e.V.

Dachorganisation & Ratgeber



Lachen und Weinen im Kino macht glücklich und ist gesund

Es ist eigentlich paradox. Wir wissen eigentlich: Das ist nur ein Film, den Figuren auf der Leinwand passiert das alles nicht wirklich. Trotzdem fühlen wir mit. „Gegen Emotionen können wir uns nur schwer wehren. Sie entstehen auch, wenn wir wissen, dass es nicht real ist“,



sagt der Medienpsychologe Professor Frank Schwab von der Universität Würzburg.

Wie sehr wir mit Filmfiguren mitempfinden, hat etwas mit den Nervenzellen im Gehirn zu tun. Es wird vermutet, dass sogenannte Spiegelneuronen aktiv werden, wenn wir andere Menschen bei einer Tätigkeit beobachten. Wir spiegeln die Handlung innerlich wider, und das führt zu einer Art emotionaler Imitation., erläutert der Medienwissenschaftler Malte Hagener von der Universität Marburg. Wir betrachten Schauspieler und empfinden dadurch das Geschehen auf der Leinwand, als ob wir es selbst durchleben würden.

Dazu kommen natürlich die Tricks der Filmemacher. Musik, Farben und Schnitte spielen eine große Rolle. „Man kann durchaus von Manipulation sprechen“, sagt Schwab.

Angstlust und Hormonschübe

Im Kino genießen es aber viele, manipuliert zu werden. Schwab: „Filme, die intensive Emotionen und Spannung auslösen, finden wir meist unterhaltsamer.“ Am liebsten gehen die Deutschen zum Lachen ins Kino. Komödien ziehen laut Filmförde-

rungsanstalt die meisten Besucher an. „Filme wirken stimmungsgulierend“, erklärt Schwab. An schlechten Tagen verbessert ein lustiger Streifen die Laune.

Aber auch emotional aufwühlende Filme wirken positiv auf unsere Psyche. Sie beeinflussen unser Endorphinsystem, also die Ausschüttung von Glückshormonen, und können sogar Schmerzen hemmen, wie ein Experiment an der Universität Oxford (England) zeigte. Forscher ließen dazu 90 Probanden in unbequemer Kniehocke eine Tragödie über einen behinderten, obdachlosen Jungen anschauen. Eine Kontrollgruppe bekam stattdessen Naturdokus zu sehen. Das Ergebnis: Das Mitgefühl bei traurigen Filmen reduzierte das Schmerzempfinden um 13 Prozent.

Im Kino dürfen wir negative Gefühle wie Angst und Trauer genießen und können sie daher mitunter leichter zulassen. Psychologen sprechen auch von Angstlust, vor allem im Zusammenhang mit Horrorstreifen. „Wir haben ja die Garantie, einen Film unverwundet zu überstehen“, sagt Professorin Christiane Voss, Filmwissenschaftlerin an der Bauhaus-Universität Weimar. Und wenn

es uns doch einmal zu viel wird, schließen wir einfach die Augen.

18,5 Prozent aller Tränen werden laut einer Studie der GfK Marktforschung aufgrund rührender Filmszenen vergossen. Vor allem Frauen weinen oft im Kinosessel. Nur 5,1 Prozent aller befragten Männer geben zu, schon einmal bei einem Film geheult zu haben.

Das ist doch bloß Ketchup!

Dabei muss eigentlich niemand verschämt im Dunklen das Taschentuch zücken. Weinen ist gesund. Das Bindungshormon Oxytocin wird ausgeschüttet, dadurch wird Stress abgebaut. Im Kino können Gefühle ein Ventil finden, die im echten Leben oft unterdrückt werden.

Die Voraussetzung: „Man muss sich emotional auf den Film einlassen“, sagt Medienpsychologe Schwab. „Involviert schauen“ nennt er das. Im Gegensatz dazu steht das „analytische Betrachten“. Sobald der Zuschauer darüber nachdenkt, ob das Blut auf der Leinwand einfach nur Ketchup ist, verlässt er die Filmwelt.

Doch es braucht gar nicht unbedingt vor Blut tiefende Szenen, um Kinobesuchern Angst zu machen.

Prävention

Das Pilotprojekt „Metabolisches Syndrom“ erhielt den diesjährigen Preis der „Stiftung Rufzeichen Gesundheit!“

Früher traf man sich nach der Arbeit im Verein, um mit Gleichgesinnten zu sporteln. In der modernen Lebenswelt klappt das oft nicht mehr.

„Schockmomente lassen sich relativ leicht produzieren“, erklärt Professor Julian Hanich, Filmwissenschaftler an der Universität Groningen (Niederlande). Von „suggestivem Horror“ spricht er, wenn die Zuschauer nur Schritte hören oder Schatten sehen und die angsteinflößende Situation vor ihrem inneren Auge entsteht.

Oft geht dabei zum Beispiel eine Filmfigur in ein verlassenes Haus, und man weiß, dass jeden Moment etwas passieren wird. Den Zuschauern pocht das Herz, sie bekommen eine Gänsehaut. Tatsächlich ist übrigens etwas dran an dem Spruch „uns stockt das Blut in den Adern“. Bei Horrorfilmen erhöht sich ein Blutgerinnungsfaktor messbar, wie eine Studie der Universität im niederländischen Leiden ergab - eine ungesunde Auswirkung des Kinobesuchs.

Die psychologischen Effekte des Kultur- und Medienkonsums wurden übrigens bereits Jahrtausende vor der Erfindung von Kino und Fernsehen beschrieben. Der wohl berühmteste Vertreter: Aristoteles. Unter dem Begriff Katharsis beschrieb der griechische Philosoph, wie reinigend es sich auf die Seele auswirke, sich Theaterstücke anzusehen. Kino funktioniert so noch heute. Es entlässt uns im Idealfall bewegt, aufgewühlt und dennoch glücklich zurück ins echte Leben.

Artikel von
Aglaja Adam
Redaktion Apotheken-Umschau

15. November 2019

Bewegungsangebote für Berufstätige müssen auf Schichtpläne Rücksicht nehmen und auf Pendelzeiten. Sie müssen auf jeden einzelnen Arbeitnehmer zugeschnitten sein. So wie im Pilotprojekt „Metabolisches Syndrom“, an dem 312 Beschäftigte des Volkswagen AG im Werk Wolfsburg teilnahmen - vom Schichtarbeiter am Band bis zum Büroangestellten. Bei den Mitarbeitern war das metabolische Syndrom - eine komplexe Erkrankung mit Risiken für Herz und Kreislauf - im Rahmen des betrieblichen Gesundheitschecks festgestellt worden. Sie absolvierten daraufhin ein individuell abgestimmtes Bewegungsprogramm. Ein wichtiges Etappenziel: mehr körperliche Aktivität in den Alltag bringen.

Zweieinhalb Stunden aktiv sein

Ein Jahr lang coachten Professor Uwe Tegtbur von der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) und seine Mitarbeiter die Probanden: persönlich, per eMail oder telefonisch, zum Beispiel zu Sporeinheiten auf dem Crosstrainer. Die Teilnehmer erfassen ihre Aktivitäten mithilfe digitaler Geräte und einer App, die die Daten an die Mediziner weiterleitete.

Die einzige Vorgabe neben einer kurzen Ernährungsberatung: 150 Minuten pro Woche bewegen, mindestens zehn Minuten am Stück. „Wie, wo und wann die Teilnehmer ihr Pensum absolvierten, war ihnen völlig freigestellt“, sagt Sportmediziner Tegtbur. Vielen wählten das Wochenende, andere gingen nach der Arbeit ins unternehmenseigene Fitnessstudio.

Mit Erfolg. Die Ergebnisse, die Forscher der MHH für das Wissenschaftsmagazin *Lancet* auswerten, sind laut Tegtbur „sensationell“. Im Schnitt reduzieren die Mitarbeiter ihre Pfunde innerhalb von sechs Monaten um fünf Prozent - und damit eine gewichtige Ursache des metabolischen Syndroms. Der Risiko-Score für die Erkrankung insgesamt sank um 32 Prozent. Zudem schätzten die Probanden ihre Arbeitsfähigkeit als günstiger ein,

berichteten über weniger Ängste und weniger depressive Stimmung.

Artikel von
Ute Essig
Redaktion Apotheken-Umschau

15. November 2019



Foto: © N. Rajendharkumar @ unsplash.com



Foto: © Tijana (Belgrade) @ unsplash.com



Dankeschön!

Dank für Zuwendungen an

Spenden

keine Spendeneingänge

Zuschüsse

GKV, Selbsthilfe, vdek Berlin

Krebsverband Baden-Württemberg

Finanzbehörde:

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

**Finanzamt Staßfurt, 39418 Staßfurt
Steuernummer 107/142/00726**

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 zur Mitgliedschaft wird gerne zugesandt bzw. kann auf unserer Homepage:

www.tulpe.org oder
www.gesichtsversehrte.de

in der Rubrik:
(Orga^othek / Vorlagen zum Download) als PDF-Datei herunter gela-

den werden.

Nutzen Sie alternativ das Exemplar, welches Sie in dieser Ausgabe auf der nächsten Seite abgedruckt finden. Bitte ausschneiden und vollständig ausgefüllt an TULPE eV senden. (Adresse am Ende des Formulars angeben).

Für eine Patenschaft (ohne Mitgliedschaft) benutzen Sie bitte eines der zutreffenden Formulare.

Werden Sie **EpiFace-Pate** bei TULPE eV

Helfen Sie mit einer Spende oder Patenschaft der gemeinnützigen Selbsthilfegruppe TULPE eV, den Besuch an universitären Events, Vorlesungen und aufklärenden Veranstaltungen zum Thema Krebs im Kopf-, Hals- und Mundbereich als Sponsor, den jeweiligen Mitgliedern, die als Multiplikatoren der Hilfsgruppe arbeiten, den Informationsveranstaltungen beizuwohnen. Reise- und Übernachtungskosten können von Frührentnern nicht immer selbst aufgebracht werden!

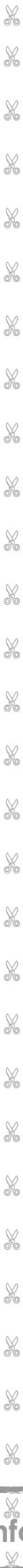
Ihre Spende dazu ist gerne gesehen und steuerlich absetzbar :

Spendenkonto

Empfänger: TULPE eV
Bank: Sparkasse Ulm
IBAN: DE68 6305 0000 0002 1727 09
BIC: SOLADES1ULM
Verwendungszweck: EpiFace-Patenschaft (Infoheft)

Die aktive Gruppe des „TULPE-Infoheftes“ bedankt sich sehr herzlich bei Ihnen und hofft, dass wir Ihnen mit unseren Beiträgen ein wenig zur Aufklärung und zum verständnisvollen Alltagsleben weiterhelfen konnten. Bitte legen Sie den Überweisungsbeleg den Steuerunterlagen bei. DANKE !





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: _____

Ich möchte folgenden Beitrag entrichten :

nur Förderbeitrag nur Mitgliedschaft beides

(Mitgliedschaft)

32 € jährlich = Mindestbeitrag für eine Mitgliedschaft

(zusätzlicher oder alternativer) **Förderbeitrag :**

15 € 25 € 50 € 100 €

¼-jährlich ½-jährlich jährlich

Einzugsermächtigung : (in jedem Fall ausfüllen!)

IBAN: _____

BIC: _____

Kontoinhaber: _____

Die Einzugsermächtigung kann jederzeit widerrufen werden. Bei Kindern 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 :

(z.B. Internet, Wartezimmer-Zeitschrift, Gespräch mit Arzt, Bekanntenkreis, andere Betroffene, Presse, etc.)

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 oder
www.gesichtsversehrte.de

in der Rubrik:
(Orga*thek / Vorlagen zum Download) als PDF-Datei herunter geladen werden. Nutzen Sie alternativ das hiesige Formular.

Freiwillige Angaben

Art der Erkrankung :

(z.B.: Augenkrebs, Nasenkrebs, Kiefer-/Wangenkrebs)

Epithesenträger :

ja bald nein Rekonstruktion

Behandlungsmethode :

Operation Bestrahlung
 Chemotherapie Sonstige
im Jahrgang: _____

Klinik / Behandlungsort :

(Name, Ort, ggf. Abteilung)

Krankenkasse :

(Name, Ort)

Versicherungsform :

gesetzlich privat priv. Zusatzversich.

Datenschutz-Behandlung :

Die Selbsthilfegruppe TULPE eV setzt Sie davon in Kenntnis, dass zur Vereinfachung der Mitgliederverwaltung die Angaben der Mitglieder unter Beachtung des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) gespeichert werden. Es folgt keinerlei Weitergabe an Dritte, ein Missbrauch ist somit ausgeschlossen.

Datum: _____

Unterschrift: _____

Ausschneiden und vollständig ausgefülltes Formular bitte frankiert einsenden an :

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



Internet

www.gesichtsversehrte.de
www.tulpe.org
www.t-u-l-p-e.de

<https://www.facebook.com/Gesichtsversehrte>

Foto: © fjord77 @ pixabay