



B e r i c h t
2016

Hilfe für Krebskranke e.V. Nürnberg



Es ist eine Herzensangelegenheit:

Seit vielen Jahren ist Elisa Rotter aus Heilsbronn der Hilfe für Krebskranke e.V. verbunden. Ihr Lebensgefährte erkrankte vor Jahren an Krebs und war bis zu seinem Tod Patient der Medizinischen Klinik 5 am Klinikum Nürnberg. Als Dank für die sehr gute Versorgung dort, die eben auch durch das Engagement von Hilfe für Krebskranke e. V. ermöglicht wird, unterstützt Elisa Rotter den Verein.

Ungeachtet ihrer 87 Jahre ist die ehemalige Heilsbronner Kantorin Lehrerin für Klavier und Gesang. Mit ihren Schülerinnen und Schülern veranstaltet sie seit 2011 einmal im Jahr einen musikalischen Nachmittag und bittet dabei um Spenden für Hilfe für Krebskranke e.V.

Wir danken dafür ganz herzlich!

Das persönliche Engagement von Menschen wie Elisa Rotter, die im Kleinen wie im Großen Gutes tun, ist für die Zukunft von Hilfe für Krebskranke e.V. und seine Arbeit überlebensnotwendig!

Möchten auch Sie eine Benefizaktion für Hilfe für Krebskranke e.V. durchführen? Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wir unterstützen Sie gerne!



↳ Elisa Rotter

Upcyclete Taschen und Logenplatzversteigerung für den guten Zweck

Beim Konzert „Summertime“ des Musiksommers 2015 im Serenadenhof konnten bei einer Benefizaktion 2.670 Euro zugunsten von Hilfe für Krebskranke e.V. Nürnberg erlöst werden. Shopper, hergestellt aus einem ehemaligen Werbetransparent, wurden für den guten Zweck verkauft. „Upcycling“ ist das Stichwort: scheinbar nutzlos gewordene Dinge in neuwertige Produkte umzuwandeln. Die Taschen, gefüllt mit einer CD von Thilo Wolf oder Norbert Nagel, konnten für 15 Euro erworben werden. Die CD kostete ebenfalls 15 Euro, 5 Euro davon gingen als Spende an den Verein.

Die Sparkasse Nürnberg hatte die Idee, ein Werbetransparent mit einem Motiv des Nürnberger Künstlers Peter Angermann weiterleben zu lassen. So entstanden 100 praktische Einkaufstaschen, jede in ihrem Muster ein Unikat.

Dass die Taschen aber nicht nur Einkaufszwecken dienen können, zeigte Thilo Wolf bei der von ihm moderierten amerikanischen Auktion während des Konzerts: Die Versteigerungserlöse – versteigert wurde ein Platz inmitten des Orchesters während eines Musikstücks – wurden ebenfalls in den Taschen gesammelt. 2.670 Euro waren es unter dem Strich, die eins zu eins Förderprojekten des Vereins Hilfe für Krebskranke e.V. an der medizinischen Klinik 5 am Klinikum Nürnberg Nord zugute kommen. „Wunderbar, dass die Nürnberger Symphoniker und Thilo Wolf uns diese Aktion ermöglicht haben“, bedankt sich der 1. Vorsitzende Dr. Matthias Everding und freut sich über die große Spendenbereitschaft des Publikums.



Über die gelungene Benefizaktion freuen sich (v.l.) Dr. Matthias Everding, Vorsitzender Hilfe für Krebskranke, Thilo Wolf und Norbert Nagel, die das Konzert leiteten, sowie Lucius Hemmer, Intendant der Nürnberger Symphoniker.



Praktische Unikate entstanden aus einem Werbeposter und wurden zugunsten von Hilfe für Krebskranke e.V. verkauft.



Lions übertreffen mit Tombola alle Erwartungen

Beim Sommernachtsball der Comödie Fürth wurde auch 2015 der Fürther Stadtpark zur Tanzfläche und Flaniermeile. Bei der großen Benefiz-Tombola des Lions Club Zirndorf-Franconia verkauften die Mitglieder Lose für den guten Zweck, großzügige Spender und Sponsoren stifteten über 150 Preise. Der Erlös kam Hilfe für Krebskranke e.V. zugute.

Über den gesamten Abend hinweg verkauften die Mitglieder des Lions Clubs an die 5.000 Gäste des Balls Tombola-Lose, ganze 8.000 Euro kamen zusammen. Um Mitternacht wurden diese an Hilfe für Krebskranke e.V. übergeben. Stellvertretend für den Verein nahmen Leo Loy (Beiratsmitglied der Hilfe für Krebskranke) und Volker Heißmann von der Comödie Fürth den symbolischen Scheck von Lions-Präsident Boris Bahr entgegen. Ein anonymer Spender stockte den Betrag dann noch um 500 Euro auf 8.500 Euro auf – eine unglaubliche Summe!

Im Herbst war der Lions Club dann mit 20 Mitgliedern zu Gast in der Medizinischen Klinik 5 am Klinikum Nürnberg. Professor Dr. Wilhelm, Direktor der Medizinischen Klinik 5, informierte in der Bibliothek der Onkologie über das Klinikum, über die Stammzellentherapie und über die „Medizinische Privatuniversität Paracelsus“. Zudem überreichte in diesem Rahmen Boris Bahr den Spendenscheck über 8.000 Euro (mit 500 Euro obendrauf) an Dr. Matthias Everding und Professor Dr. Martin Wilhelm.

Wir danken dem Lions-Club Zirndorf-Franconia ganz herzlich für diese tolle Benefizaktion!



© Foto: Verena Dreier/ bayerpress.de



Weihnachtsspende von großzügigen wbg-Mitarbeitern

Für ihre Weihnachts-Spendenaktion wählen die Mitarbeiter der wbg Nürnberg jedes Jahr ein Projekt oder einen Verein aus, dem sie etwas Gutes tun wollen. Wie schön, dass sich Hilfe für Krebskranke e.V. im Jahr 2015 über 3.700 Euro aus dieser tollen Aktion freuen konnte.

Tausend Dank den Mitarbeitern der wbg Nürnberg für die großzügige Spende!

Weihnachtsbasar in der Medizinischen Klinik 5

Bereits zu einer festen und sehr beliebten vorweihnachtlichen Institution in der Medizinischen Klinik 5 ist der Weihnachtsbasar von Gabriele Colaianni geworden. 2015 gab es an drei Nachmittagen selbstgemachte schöne Kleinigkeiten zu kaufen. Auch in diesem Jahr begeisterte das Angebot von Gabriele Colaianni, so dass insgesamt 1.000 Euro an Hilfe für Krebskranke e.V. als Erlös des Basars überwiesen werden konnten. Auch der Osterhase war fleißig: Ganz neu gab es dieses Jahr an den zwei Donnerstagen vor Ostern einen Osterbasar, bei dem 500 Euro Spenden zusammenkamen.

Vielen Dank an Gabriele Colaianni und alle, die sie unterstützten, diese tolle Aktion zu ermöglichen!



Neu in diesem Jahr war der Osterbasar, bei dem 500 Euro an Spenden zusammenkamen.

Interview ↘

Mehr Lebensqualität durch ein multiprofessionelles Team

Auf der Palliativstation am Klinikum Nürnberg werden schwerstkranke Patienten betreut, über 90 Prozent sind Tumorpatienten, bei denen keine Heilung mehr möglich ist. Eine anspruchsvolle Aufgabe, die weit über eine medizinische Versorgung hinausgeht. Dr. Gerda Hofmann-Wackersreuther, ärztliche Leitung der Palliativstation am Klinikum Nürnberg, sprach mit uns über das Betreuungskonzept der Palliativstation.

Frau Dr. Hofmann-Wackersreuther, welches Schlagwort beschreibt das Ziel der Palliativmedizin am Besten und warum?



↳ Dr. Hofmann-Wackersreuther

Ich würde sagen, Lebensqualität verbessern trifft es gut. Unsere Patienten sind in einem Krankheitsstadium, in dem viele komplexe Beschwerden vorliegen, deren Linderung im Fokus steht. Hierbei geht es nicht nur darum körperliche Beschwerden wie z. B. Schmerzen zu lindern, sondern auch Unterstützung und Begleitung im Umgang mit den psychischen

Beschwerden und sozialen Probleme sowie mit der spirituellen Dimension der existenziell bedrohlichen Erkrankung anzubieten, gemeinsam nach stützenden Ressourcen des Patienten und seiner Zugehörigen zu suchen und diese zu aktivieren.

Die Palliativstation ist also kein Hospiz?

Nein, zwar gehört die Begleitung in den Tod auch zu unseren Aufgaben, wir setzen aber schon viel früher an. Wir wollen nach Möglichkeit unsere Patienten soweit stabilisieren, dass sie auch wieder nach Hause gehen können. Die Palliativmedizin hat das Ziel, den Patienten so lange wie möglich ein normales Leben nach eigenen Vorstellungen zu ermöglichen, obwohl die tödliche Krankheit weiter fortschreitet.

Wann im Krankheitsverlauf kommen die Patienten auf die Palliativstation?

Das ist ganz unterschiedlich. Manchmal schon direkt nach der Diagnose, während einer Therapie, viele erst sehr spät nach vielen vorangegangenen Therapien. Wir wünschen uns oftmals eine frühere Einbindung, damit unser Behandlungskonzept auch spürbar Besserung bringen kann. Hier sind die behandelnden Ärzte aber

auch die Öffentlichkeit gefragt. Viele Patienten wissen gar nicht, dass es uns oder auch ambulante palliative Unterstützung gibt.

Was bietet die Palliativstation für die Patientenbetreuung an?

Zur medizinischen Versorgung gehören natürlich die Schmerzlinderung und auch die oft komplexen begleitenden Symptome wie Atemnot, Müdigkeit, Schwäche, in den Griff zu bekommen. Wir kümmern uns aber eben auch – und das sogar zu ungefähr 80 Prozent – um die psycho-soziale Betreuung. Ganz individuell helfen wir Patienten sich mit ihrer Krankheit und auch mit dem Lebensende auseinanderzusetzen. Das kann beispielsweise durch Gespräche, Musik- oder Kunsttherapie geschehen. Wichtig ist daneben auch eine physikalische Unterstützung, um das Gefühl für den eigenen Körper nicht zu verlieren und selbständige Lebensführung zu erhalten. Angeboten wird auch eine Betreuung durch Seelsorger und Sozialarbeitern.

Ein umfassendes Team also.

Ja, wir bezeichnen es als multiprofessionell. Dieses Team, das wirklich sehr gut aufeinander abgestimmt zusammenarbeitet, ist unser Herzstück und macht uns aus. Verstärkt werden wir auch noch durch ehrenamtliche Hospizbegleiter des Hospiz-Teams Nürnberg e. V., die ein Stück „normalen Alltag“ für unsere Patienten ermöglichen, mit ihnen Spaziergänge unternehmen oder einfach am Bett sitzen, zuhören und da sind. Eine weitere Besonderheit ist, dass sich unser Angebot nicht nur an die Patienten selbst, sondern auch an Zugehörige richtet.

Hilfe für Krebskranke hat die Palliativstation bereits durch die Anschaffung einer zweiten Küchenzeile, einer Kippbadewanne und der Installation der Betonkernkühlung der Decken unterstützt.

Wir sind dankbar für die tolle Unterstützung von Hilfe für Krebskranke e. V. und wissen das sehr zu schätzen! Bei uns gibt es natürlich immer Dinge, die wichtig wären, für die aber unsere finanzielle Ausstattung nicht reicht. Aktuell liegt mir besonders am Herzen, dass unsere Mitarbeiter an Weiterbildungen teilnehmen können, um noch besser auf die Situationen unserer Patienten eingehen zu können. Außerdem würden wir gerne das Angebot der Kunsttherapie ausweiten und für die Musiktherapie Musikinstrumente anschaffen.

Wo die Sprache versagt, beginnt das Bild

Es gibt verschiedene Formen von Kunsttherapie – eine davon ist die Arbeit auf der Station für palliative Medizin. Vor dem Hintergrund der Konfrontation mit dem Lebensende und schweren körperlichen Symptomen ist die Ausgangssituation der Patienten meist gekennzeichnet von Passivität, davon behandelt und umsorgt zu werden, auf andere angewiesen zu sein, bis hin zu Gefühlen des Ausgeliefertseins.

Die Kunsttherapie kann hier ansetzen und Patienten anregen, in Bezug auf die eigene Befindlichkeit selbst aktiv zu werden. Indem sich Patienten sprichwörtlich „ein eigenes Bild machen“, kann sich ihre Aufmerksamkeit nach innen ausrichten, ohne dies jedoch in Worten fassen zu müssen.

Während des Mal- und Gestaltungsprozess so sein zu dürfen wie man ist, die Dinge so sein zu lassen wie sie sind, ohne den Anspruch etwas ändern oder besser machen zu müssen, kann als entlastend empfunden werden. Es ist eine Möglichkeit, Pause von den alltäglichen Sorgen und Schmerzen zu machen und gleichzeitig neue Anregungen zu bekommen.

Es werden ansprechende Materialien zur Verfügung gestellt, um für Betroffene möglichst günstige Voraussetzungen zu schaffen, sich den belastenden und vielleicht unaussprechlichen Themen zu stellen. Neben einem ausreichenden Raum im herkömmlichen Sinn, stellt der Kunsttherapeut vor allem auch einen immateriellen Raum zu Verfügung. Hierfür ist eine möglichst wertschätzende, jedoch nicht bewertende Haltung notwendig.



↳ Michael Gerstacker

Der Kunsttherapeut bietet individuell angemessene Anleitungen und begleitet den kreativen Prozess, sodass im Prinzip jeder von davon profitieren kann, soweit es der körperliche Zustand erlaubt. Vorkenntnisse sind also nicht notwendig. Kunsttherapie kann auf der Palliativstation sowohl in einem dafür vorgesehenen Gestaltungsraum als auch am Krankenbett stattfinden.

Der Patient kann im Gestaltungsprozess einen Zugang zu den eigenen Ressourcen erfahren, wie auch zu seinen Gefühlen und zu anderen Aspekten seines Lebens. Für die Patienten selbst und das Palliativteam, aber auch für Angehörige können sich durch die Werke Anknüpfungspunkte für weitergehende Gespräche ergeben. Die entstandenen Bilder werden dabei nicht interpretiert und gedeutet.

Die Patienten selbst berichten von einer Verringerung des Schmerzempfindens während der Gestaltungszeit oder sogar von wohltuenden, entspannten Momenten. Gerade die Möglichkeit, zunächst von der schwierigen Situation Abstand zu nehmen, könne hilfreich sein um letztlich eine andere Perspektive einzunehmen. Oft hätten sie danach über ihre Situation sprechen und belastende Themen loslassen können.

↳ Michael Gerstacker



Interview ↘

Mit Angriffslust gegen Krebszellen

Operation, Bestrahlung und Chemotherapie sind die gängigen Methoden der Krebsbehandlung, die auch bei einigen Krebsarten gute Erfolge erzielen, aber eben längst nicht bei allen. Die tausend Gesichter von Tumorerkrankungen lassen die Medizin immer wieder an ihre Grenzen stoßen. Die Immuntherapie bietet neue Chancen für die Krebsbehandlung.

Hilfe für Krebskranke e.V. unterstützt am Klinikum Nürnberg die Arbeit einer Forschungsgruppe auf diesem Gebiet. Wir sprachen mit Dr. Timm Höres über seine Forschungsarbeit.

Dr. Höres, den Begriff Immuntherapie hört man schon seit einiger Zeit immer wieder in den Medien. Was versteht man darunter?

Kurz und knapp lässt sich das nicht beantworten, denn es gibt nicht die eine Immuntherapie, sondern viele unterschiedliche Verfahren, die alle ein gemeinsames Ziel haben: Das Immunsystem bzw. seine Bestandteile nutzen, um eine Erkrankung zu bekämpfen. Im Einsatz gegen Krebs sollen bösartige Zellen vom Immunsystem erkannt und angegriffen werden.

Mir stellt sich die Frage, warum unser Immunsystem das nicht alleine schafft?

Wir gehen davon aus, dass es ihm häufig gelingt veränderte Zellen zu erkennen und zu entfernen. Krebszellen stammen aber im Gegensatz zu infektiösen Mikroorganismen vom Patienten selbst ab und sind seinen gesunden Zellen sehr ähnlich. Diese Verwandtschaft erschwert es dem Immunsystem die bösartigen Zellen zu erkennen und zu zerstören. Außerdem können einige Krebszellen offenbar die Funktion des Immunsystems selbst kontrollieren und sich dadurch schützen.

Welche Möglichkeiten hat die Immuntherapie gegen diese List der Krebszellen?

Ein neues und viel versprechendes Verfahren, das hier ansetzt, ist die „Immun-Checkpoint-Inhibition“. Das Immunsystem verfügt nämlich, bildlich gesprochen, über „Bremsen“, welche eine Abwehrreaktion begrenzen und

eine Überaktivität verhindern können. Einige Tumoren zweckentfremden diesen Mechanismus und können so einer Immunreaktion entgehen. Durch Immun-Checkpoint-Antikörper werden die von den Krebszellen betätigten „Bremsen“ gelöst und in einigen Fällen gelingt es dem Immunsystem dann den Krebs effektiv zu bekämpfen.

Das wohl bisher erfolgreichste Verfahren der Immuntherapie gegen Krebserkrankungen ist jedoch der Einsatz von Antikörpern direkt gegen die Krebszellen. Voraussetzung hierfür ist, dass die Krebszellen eine geeignete Zielstruktur bieten, welche sie von gesunden Zellen unterscheidet und welche angegriffen werden kann. Diese Verfahren sind z.B. für bestimmte Formen von Brustkrebs oder auch Lymphdrüsenkrebs bereits seit längerer Zeit ein sehr effektiver Teil der Behandlung.

Auch ganze Zellen werden im Rahmen der Immuntherapie zur Behandlung genutzt.

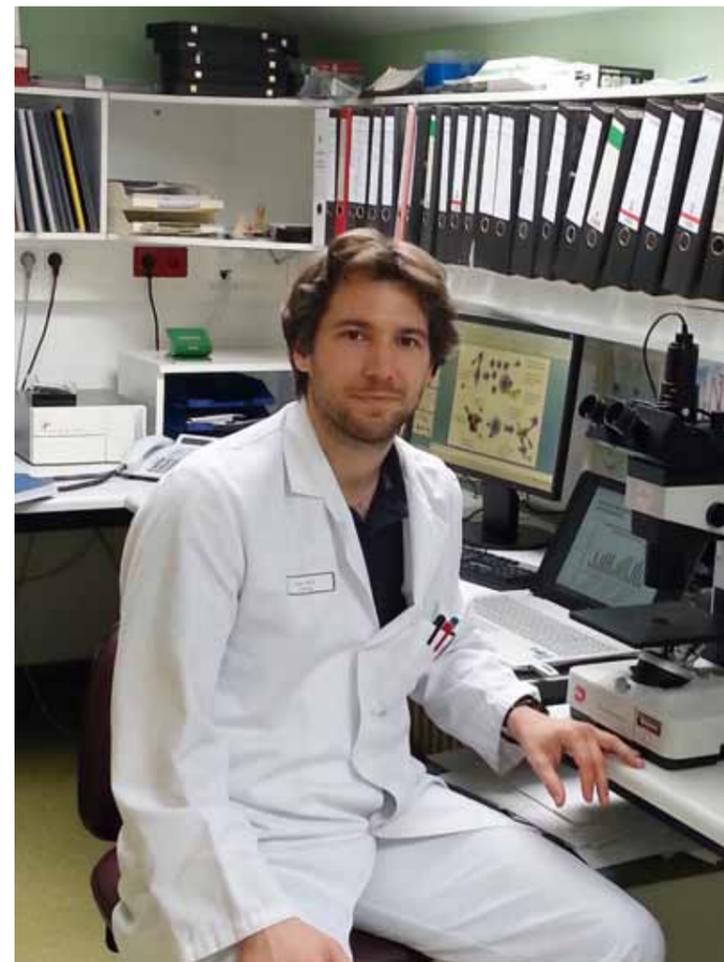
Ja, auch hier gibt es mehrere verschiedene Verfahren. Die Übertragung von gespendeten Stammzellen für die Behandlung von Blutkrebs ist ja auch ein immuntherapeutisches Verfahren. Neuere experimentelle Verfahren wollen die Eigenschaften von Immunzellen nun gezielt verändern um sie effektiver und nebenwirkungärmer zu machen. So wird aktuell versucht die Immunzellen von Patienten genetisch so zu verändern, dass sie Krebszellen erkennen und dann auch bekämpfen können. In unserer Forschungsarbeit zur Zelltherapie konzentrieren wir uns auf die sogenannten gamma-delta-T-Zellen.

Was macht diese Zellen besonders?

Gamma-delta-T-Zellen erkennen und reagieren auf Mikroorganismen aber auch auf veränderte Zellen anders als ihre Verwandten die alpha-beta T-Zellen. Sie besitzen nämlich einen Sensor für Stoffwechselveränderungen in Zellen. Sie können zudem Zielzellen effektiv zerstören und andere Teile des Immunsystems stimulieren. Wir wollen die Eigenschaften dieser Zellen besser verstehen und hoffen sie dann so zu aktivieren und zu vermehren, dass sie Tumorzellen bekämpfen.

Das ist aber nur ein Teil ihrer Forschungsarbeit.

Richtig, wir versuchen auch die Krebszellen selbst zu behandeln. Ziel ist es einerseits ihr Wachstum zu hemmen und gleichzeitig dafür zu sorgen, dass sie besser vom Immunsystem erkannt werden. Bestimmte Stoffwechselveränderungen von Krebszellen sind da ein interessanter Ansatzpunkt.



↪ Dr. Timm Höres

Können Sie schon erste Erfolge vorweisen?

Unsere aktuellen Forschungsarbeiten im Labor sind vielversprechend, wir arbeiten hier jedoch häufig an einzelnen Zellen deren Verhalten nicht direkt auf die Vorgänge in einem komplexen Organismus übertragen werden können. Aber auch eine kleine klinische Studie zur gamma-delta-T-Zell-Therapie hat gezeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Die Therapie wurde gut vertragen und bei einem Teil der Patienten gingen die Krebszellen zurück, allerdings noch nicht so gut bzw. dauerhaft, wie wir uns das gewünscht hätten.

Es ist also noch viel zu tun?

Absolut, aber wir sind optimistisch, glauben an unsere Ideen und arbeiten zielstrebig daran.

Was wünschen Sie sich für ihre Forschungsarbeit?

Die besondere Situation unserer kleinen Forschungsgruppe hier am Klinikum Nürnberg hat Vor- und Nachteile: Unsere Arbeit ist frei und unabhängig von den Interessen Dritter, was meiner Meinung nach eine Voraussetzung dafür ist wirklich neue Ideen zu entwickeln und zu verfolgen. Unsere Gruppe ist außerdem eng mit der Klinik verzahnt und arbeitet auf Grund ihrer Größe unbürokratisch. Ich wünsche mir, dass wir unser Methodenspektrum und unsere Gruppe in Zukunft vergrößern können. Wichtig ist mir noch zu sagen, dass ich für die großzügige Unterstützung von Hilfe für Krebskranke e.V. sehr dankbar bin. Durch diese Förderung hatten wir bislang immer die nötige finanzielle Sicherheit, um unsere Forschungsarbeiten fortsetzen zu können.

Dr. Höres, vielen Dank für das Gespräch!

Sport treiben auch mit Krebs

Wer sich bewegt, bleibt gesund. Doch was ist bei einer Krebserkrankung? Gerade Patienten mit der Diagnose Krebs sind sehr verunsichert, was die Belastbarkeit ihres Körpers angeht. Hilft Bewegung bei einer Krebserkrankung und wenn ja, welche, wie oft und ab wann kann man beginnen? Vor 20 bis 30 Jahren wäre die Antwort sehr eindeutig ausgefallen: Onkologischen Patienten wurde damals in der Regel Ruhe über einen längeren Zeitraum verordnet. Man befürchtete, durch allzu viel Bewegung könne man Krebsmetastasen los-treten, die dann im Körper weiterwandern würden. Heute weiß man, dass Bewegung für Tumorpatienten förderlich ist – physisch wie psychisch. Und nicht nur das: In der Sporthochschule Köln führen Wissenschaftler Patienten in genau kontrollierten Studien schon während der Chemotherapie mit einem ganz individuellen und hochintensiven Training an ihre Maximalbelastung an.

Die Ergebnisse solcher Studien liegen noch nicht vor, doch eine Vielzahl kommt zu dem eindeutigen Schluss, dass Bewegung und sportliche Belastung das Allgemeinbefinden von Patienten mit einer Krebsbehandlung und damit auch den Verlauf der Erkrankung sowie die Prognose deutlich verbessern. Viele Studien untermauern sogar den präventiven Effekt von Sport und Bewegung hinsichtlich des Risikos an bestimmten Krebsarten wie Brust- oder Darmkrebs zu erkranken.

Die Diagnose Krebs ist längst nicht mehr gleichbedeutend mit einem Todesurteil. Dank neuer Medikamente und Therapien wird Krebs mehr und mehr zu einer chronischen Erkrankung, die meist ambulant weiter behandelt werden kann.

Trotzdem hat die Diagnosestellung für die Betroffenen eine ganz besonders schlimme Wirkung. „Die Betroffenen erleiden einen Kontrollverlust, in ihnen wächst ein Tumor, den sie nicht kontrollieren können“, weiß Dr. Michael Rottmann, Oberarzt und Leiter des Interdisziplinären Onkologischen Zentrums im Klinikum Nürnberg Nord, aus langjähriger Erfahrung. Für die Menschen bedeute das eine „gravierende Verletzung ihrer körperlichen Integrität“. Um diese wiederherzustellen, sei ein Vertrauen in die eigene körperliche Leistungsfähigkeit vonnöten. „Sport und Bewegung spielen dabei“, so der Oberarzt, „eine zentrale Rolle.“ Welche Rolle das genau ist, erforscht seit Jahren Anika Berling. Sie ist Diplom-Sportwissenschaftlerin im Zentrum für Prävention und Sportmedizin des Klinikums rechts der Isar an der Technischen Universität München: „Wir können mittlerweile sagen, dass vermehrte körperliche Aktivität das Risiko, an bestimmten Krebsarten wie Darm- oder Brustkrebs zu erkranken, um mindestens 25 Prozent senkt und dass vermehrte Bewegung auch die Prognose, also den Verlauf einer Krebserkrankung, begünstigt.“ Aktuell arbeitet sie an einer Studie, die die Wirkungen einer gezielten Lebensstilveränderung bei genetisch bedingtem Brustkrebs untersucht. Als mittlerweile unumstrittene „erwünschte Nebenwirkungen“ von sportlicher Aktivität bei Krebserkrankungen nennt sie die Steigerung der Lebensqualität und die Reduzierung des Fatiguesyndroms, also von Müdigkeit und Erschöpfung, die oft einhergeht mit einer zunehmenden Reduzierung der Aktivität bis hin zur Depression.

Wie wichtig Sport und Bewegung für Patienten mit einer Krebserkrankung ist, sieht Dr. Annegret Korte, Oberärztin in der Klinik für Physikalische und Rehabilitative Medizin, tagtäglich im Onkosport im Klinikum. Ganz individuell je nach Tagesform findet dort unter sachkundiger Anleitung Ausdauer- und Krafttraining statt. „Die Patienten lernen, sich und ihrem Körper wieder mehr zu vertrauen, das schafft Selbstvertrauen und Mut.“

Korte bedauert es sehr, dass sich Krebs-sport noch längst nicht so durchgesetzt hat wie der Herz-sport. Es gibt nur wenige Onkosport-Anbieter, kaum ein Sportverein nimmt sich dieser Angebote an und die Finanzierung von ambulanten Onkosport-Angeboten stehe vielfach in den Sternen. „Hier gibt es eine große Lücke, das muss sich schnell ändern.“

Dem stimmt auch Dr. Susanne Gutberlet, Oberärztin in der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie im Klinikum Nürnberg, zu. „Die erste Enttäuschung nach der Krebsdiagnose ist das Gefühl, der Körper habe einen im Stich gelassen“, weiß sie aus vielen Gesprächen mit onkologischen Patienten. Nur das Wiedererstarken des Vertrauens in den eigenen Körper könne das Gefühl der Ohnmacht relativieren. „Die Diagnose Krebs ist immer eine Belastung. Bei dem Prozess, diese Belastung in eine Herausforderung umzuwandeln, spielen Sport und Bewegung eine große Rolle.“ **↳ Bernd Siegler**



Rezepte ▾

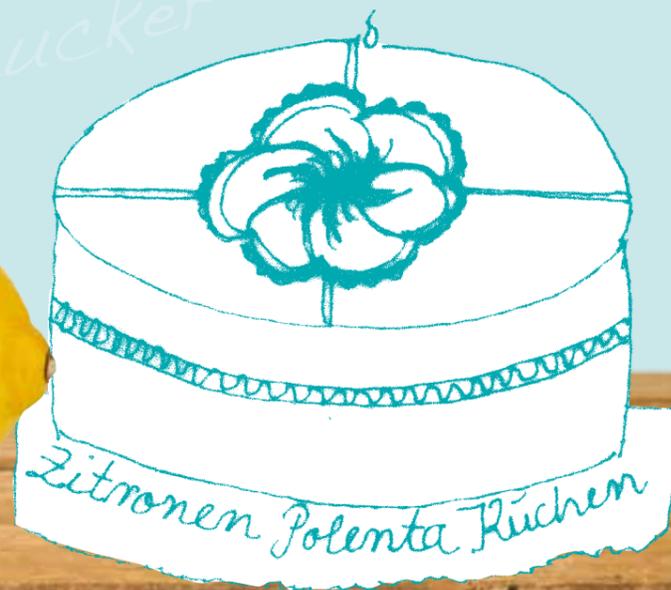
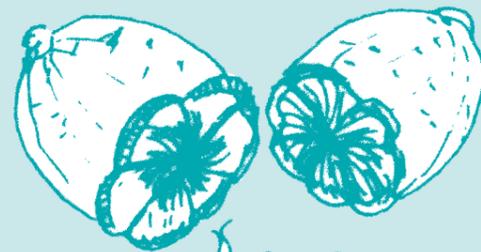
Lust auf Kuchen?

Diese tollen Kuchenrezepte stammen aus dem Backbuch der ehrenamtlichen Damen von „Kaffee und Kuchen“:

Zitronen Polenta Kuchen

250 g Butter
 250 g Zucker
 45 g geriebene Zitronenschale
 1 Pck Vanillezucker
 3 Eier
 2 EL Zitronensaft
 200 g gemahlene Mandeln
 150 g Polenta (Maisgrieß)
 30 g Mehl
 ½ TL Backpulver

Ofen auf 180°C vorheizen.
 Butter und Zucker schaumig schlagen.
 Zitronenschale und Vanillezucker dazu.
 Eier zugeben und vollständig unterrühren.
 Restliche Zutaten hinzufügen und zu einer glatten Masse verrühren.
 In vorbereitete Springform füllen und 40 Min. backen.
 Nach Wunsch mit Zitronenguß überziehen.



Käsekuchen ohne Boden

1kg Quark
 4 Eier
 375 g Zucker
 125 g Butter
 1 Zitrone, unbehandelt (Saft und Schale)
 1 Pck Backpulver
 2 EL Grieß
 1 Pck Vanillezucker
 1 Pck Vanille-Pudding
 125 g Rosinen (wer möchte)
 60 g gehackte Mandeln

Alle Zutaten verrühren und in eine gefettete Springform füllen.
 Bei 180°C 70 bis 75 Min. backen, Umluft 160°C.
 Bei geöffnetem Spalt den Kuchen im Ofen abkühlen lassen

Wir danken den ehrenamtlichen Damen für die Kuchenrezepte und Verena Waffek für die Zeichnungen.

Zucker
 Mehl
 Eier
 Vanillezucker

Butter
 Grieß



Haben Ihnen die
 Rezepte gefallen?

Das Backbuch erhalten
 Sie an den „Kaffee und
 Kuchen“ - Nachmittagen in der
 Medizinischen Klinik 5
 (Di, Mi, Do 14-16 Uhr)
 gegen eine Spende!

Veranstaltungstipp

Freitag, 15. Juli 2016

20.00 Uhr, Serenadenhof, Nürnberg

Musiksommer 2016 Nürnberger Symphoniker

9. Serenade mit Benefizaktion zugunsten von „Hilfe für Krebskranke e. V.“

MUSIC FOR LOVERS

Thilo Wolf & Band

Dieser Abend gehört allen (Musik-)Liebenden: Die Nürnberger Symphoniker – unter der Leitung von Thilo Wolf und verstärkt von seiner Band und special guest Norbert Nagel – präsentieren die schönsten und bekanntesten Love-Songs der jüngeren Musikgeschichte: von George Gershwin über Billy Joel und Michael Jackson bis zu Adele. Symphonisch, romantisch und „groovig“ – ein musikalischer Valentinstag im Juli mit MUSIC FOR LOVERS!

Karten gibt es ab sofort bei den Nürnberger Symphonikern und allen bekannten Vorverkaufsstellen für 25 Euro (18 Euro ermäßigt). Kunden der Sparkasse Nürnberg erhalten vergünstigte Karten für 18 Euro (13 Euro ermäßigt) in allen Geschäftsstellen der Sparkasse Nürnberg.

**Wir freuen uns auf Sie bei
„Music for Lovers“ am 15. Juli 2016
um 20 Uhr im Serenadenhof Nürnberg!**



Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt:

Hilfe für Krebskranke e. V. Nürnberg
Lorenzer Straße 2
90402 Nürnberg

Telefon: 0911 230-3152
E-Mail: kontakt@krebshilfe-nuernberg.de
Internet: www.krebshilfe-nuernberg.de

Redaktion: Marlies Gräbner



Hilfe für Krebskranke e. V. Nürnberg
Lorenzer Straße 2
90402 Nürnberg
Tel. 0911 230-3152
Fax 0911 230-113 3152
Mail: kontakt@krebshilfe-nuernberg.de

www.krebshilfe-nuernberg.de

