



Ein neues Leben.

FRAUENSELBSTHILFE NACH KREBS

Verein Baden und Umgebung

ZVR-Zahl: 642605020

SITZ: Landeskrankenhaus Baden; 2500 Baden, Wimmergasse 19

VORSITZENDE: Mag^a. Maria Rameder-Paradeiser
2500 Baden, Marchetstraße 37/13; Tel.: 0664/1737070

E-mail: maria.paradeiser@aon.at

Homepage: <http://www.frauenselbsthilfe-baden.at/>

BANKVERBINDUNGEN:

Sparkasse Baden: IBAN: AT83 2020 5000 0002 8076

Raiffeisenbank Baden: IBAN: AT15 3258 5000 0111 5104

Baden, im März 2014

Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer!

Es ist noch nicht so lange her, als in der Silvesternacht die Raketen und Sektkorken knallten, da steht auch schon wieder Ostern vor der Tür. Für unsere Gruppe rücken langsam aber sicher zwei wichtige Ereignisse immer näher – die Generalversammlung und die 25-Jahr-Feier. Mehr dazu später. Zunächst ein etwas längerer Bericht von einer interessanten Veranstaltung.

„Krebsbehandlung der Zukunft – wohin geht die Reise“

Am 12. Februar 2014 fand im Radiokulturhaus in Wien eine Expertenpodiumsdiskussion, veranstaltet von der Initiative „Leben mit Krebs“ statt.

In Österreich sind derzeit 300.000 Personen von Krebs betroffen. Diese Erkrankung wird immer mehr zu einer chronischen Erkrankung, da die Überlebensrate stark angestiegen ist. Leben mit Krebs bedeutet eine große Herausforderung, auch Angst zu haben wie man alles damit Verbundene durchsteht - ein heftiger Einschnitt in das gesamte Leben.

Frau Univ.-Prof. Dr. Gabriela Kornek (Leben-mit-Krebs, Onkologie), die Präsidentin der Initiative „Leben-mit-Krebs“ wies in ihrem Eingangsreferat darauf hin, dass nicht nur neue Therapien und diagnostische Möglichkeiten Thema der Veranstaltung sind, sondern dass es auch Sinn macht, die Veranstaltungen selbst an die neue Zeit anzupassen - wir müssen moderner werden. Internet (<http://www.leben-mit-krebs.at/>) und ganz neu - seit Anfang Februar 2014 der Krebshilfe-App, tragen dazu bei (alle die ein Smartphone haben können sich einen eigenen App einrichten).

Wenn eine Krebserkrankung nicht geheilt werden kann, sondern chronisch wird, ist es ganz wichtig die Lebensqualität möglichst gut zu erhalten, was auch Bestandteil der Therapie sein muss.

Frau Univ.-Prof. Mag. Dr. Maria Sibia (Grundlagenforschung) sprach zum Thema Grundlagenforschung. Grundlage jeder Krebsbehandlung ist die Frage der Entstehung.

4 Schwerpunkte:

- Krebsprävention wie Ernährung, Auswirkung toxischer Stoffe (Arbeitsplatz)
- Entwicklung neuer Therapien, Medikamente, neue Zielstrukturen wie man neue Medikamente entwickelt, Wirkung davon oder warum keine Wirkung, wie es zu Resistenz kommt
- Grundlage: warum entsteht Krebs, welche Veränderungen entstehen in der Zelle, warum führen Veränderungen zu Krebs, Moleküle in der Zelle, wie funktionieren die gesunden Moleküle, wie reagieren sie auf Veränderungen, auf Medikamente
- Krebsprogression, Metastasierung

Nicht die Primärtumore sind das Problem, sondern die Metastasen. Die Erkenntnisse darüber sind noch gering. Therapien müssen zielgerecht eingesetzt werden. Es gibt viele verschiedene Tumore. Die Forschung geht in Richtung Metastasen. Tumore sind sehr komplex. Gezielte Therapien sind wichtig. Wie kann man resistente Zellen therapieren?

Österreich ist bei den Top 5 mit der längsten Überlebensrate bei Krebserkrankungen im europäischen Bereich.

Herr Univ.-Prof. Dr. Paul Sevelda (Gynäkologe) sprach über Prävention bei Krebs: Wichtig ist der Lebensstil: als wichtigste Prävention nannte er regelmäßige Bewegung (Anteil an Bewegung bei der Jugend ist dramatisch zurückgegangen), weiters die Ernährung (Vermeidung von Übergewicht, das leider rasant zunimmt), Vermeiden von Nikotin passiv und aktiv (30 % der Krebserkrankungen wären dadurch vermeidbar).

Er bezeichnete es wörtlich als Skandal, dass Österreich beim Nichtraucherschutz in allen europäischen Ländern das Schlusslicht ist!

Bei drei Krebsarten ist die Früherkennung nachgewiesenermaßen besonders wichtig:

- Gebärmutterhalskrebs (HPV-Impfung bei 9- bis 12-jährigen Mädchen und Buben kostenlos)
- Mammakarzinom (Mammografie)
- Dickdarmkrebs (Darmspiegelung)

Von den gynäkologischen Krebserkrankungen ist bei Eierstock- und Gebärmutterkörperkrebs derzeit noch keine Früherkennung möglich.

Herr Univ.-Prof. Dr. Shahrokh Shariat (Urologe) will die Urologie der medizinischen Universität Wien zu einer der weltweit führenden Urologiekliniken machen. Zusammenarbeit ist dafür eine wichtige Grundlage. Die Vorarbeit in Österreich ist vorhanden. Eine große Aufgabe steht hier bevor, ein großer Sprung voraus.

Jeder Patient ist unterschiedlich und hat andere Moleküle. Es geht weit über die Biologie hinaus. Die Therapien müssen individuell sein. Molekulare Schlüsselstellen müssen identifiziert werden. Karzinome sollen besser verstanden werden. Wissen in der Grundlagenforschung haben wir.

Das Rauchen ist in unserer Gesellschaft das größte Problem!

Die Kombination von Therapien muss emotionell, spirituell, molekularbiologisch sein. Molekulare Schlüsselstellen müssen analysiert werden, zielgerichtete Behandlung ist wichtig. Kombination von Therapien => Comprehensive Center stärken. Wissen von allen Bereichen hineinbringen.

Herr Univ.-Prof. Dr. Richard Pötter (Strahlentherapie) erwähnte, dass es in Österreich Standard ist, maßgeschneiderte Bestrahlungen durchzuführen: wie die Therapie ist, welche Strahlendosen und in welcher Form, muss sehr genau überlegt werden. Die bildgebenden Verfahren haben sich gut entwickelt, die Strahlen werden gezielter eingesetzt, die Therapie ist auch auf die molekularbiologische Situation des Patienten abzustimmen. Die gute Zusammenarbeit mit den Chirurgen, Onkologen, Strahlentherapeuten, die medikamentöse Therapie sind sehr wichtig. Die Strahlenfokussierung soll noch viel genauer und kleiner gemacht werden. Die Nebenwirkungen wie Verbrennungen werden viel seltener, lassen sich relativ genau vorausschauend berechnen und damit besser vermeiden; es wird darauf geachtet, ob der Patient durch die Therapien abgeschlagen, kraftlos wird.

Herr Univ.-Prof. Dr. Michael Gnant (Chirurgie) betonte die massive Veränderung während der letzten 20 Jahre in der Chirurgie.

Drei Bereiche haben sich sehr verändert:

- Größere Eingriffe werden mit sehr viel größerer Sicherheit und "Leichtigkeit" durchgeführt: Operations- und Narkosetechnik haben sich sehr verbessert. Große Operationen werden an Zentren durchgeführt (Strukturwandel). Viele Spezialisten sind da notwendig. Es werden wenige Dinge öfters und daher mit größerer Sicherheit durchgeführt
- Schonendere Operationen: deutlich kürzer im Krankenhaus, praktisch kein Blutverlust, Organerhaltung hat stark zugenommen (90 % bei Brustkrebs und 90 % Schließmuskelerhalt bei Mastdarmkrebs)
- Chirurgen arbeiten im Kontext mit anderen Experten => multidisziplinäre Tumorboards. Viele Spezialisten in multidisziplinären Zentren. Jeder Patient wird dort besprochen.

Die teilweise Änderung der Reihenfolge (ev. zuerst medikamentöse Therapie, dann Operation) hat durch die neue Zusammenarbeit qualitativ neue Möglichkeiten für Heilung bzw. Verbesserung der Chancen gebracht.

Heute werden viel weniger Lymphknoten entfernt. Es ist ein diagnostischer Eingriff. Die 1. Station der Ausbreitung wird untersucht. Weniger ist oft mehr.

8 von 10 Frauen werden heute bei der Diagnose Brustkrebs geheilt.

Herr Univ.-Prof. Dr. Friedrich Wrba (Pathologie): Der Pathologe ist schon während der Operation die stille Begleitung im Hintergrund. Wichtig ist den Tumor in seiner Gesamtheit aus dem Körper zu

entfernen, der Rand muss tumorfrei sein. Dann ist das eine gute Voraussetzung. Jedes Gewebe, das entfernt wurde, wird vom Pathologen schon während der Operation untersucht, dies zeigt dem Chirurgen, ob das OP-Präparat im Gesunden entfernt wurde. Das trägt zur Qualitätssicherung bei.

Eiweißsubstanzen und Genveränderungen an den Zellen müssen durch gezielte Therapie angegangen, gefördert, gehemmt werden.

Herr Univ.-Prof. Dr. Ulrich Jäger (Hämatologie): Leukämie und Lymphdrüsenkrebs sind eher seltene Erkrankungen. Vorteil ist, dass die Zellen direkt im Blut zu finden sind. Therapien können maßgeschneidert werden. Es ist aber schwierig die richtige Therapie zu finden. Früherkennung spielt hier eine geringe Rolle, da diese Erkrankung akut ausbricht und erst 3 – 4 Monate vorher entstanden ist. Sie wird oft durch einen Virusinfekt oder eine chronische Entzündung hervorgerufen. Für diese seltene Erkrankung sind Tumorboards sehr wichtig und die Zusammenarbeit international – aufgrund der Seltenheit dieser Tumore - mit anderen Spitälern notwendig.

Herr Univ.-Prof. Dr. Leo Auerbach (Komplementärmedizin): 90 % der Patienten wünschen sich zur Schulmedizin schon eine komplementärmedizinische Begleittherapie. Im Gegensatz zu früher hat daher der Wunsch nach Komplementärmedizin sehr zugenommen. Heute gibt es auf allen onkologischen Abteilungen und Kliniken in Österreich diese Beratungsstelle. Wichtig ist, dass die Komplementärmedizin nicht andere Therapien abschwächt oder negativ interagiert. Beide zusammen sind wichtig. Es gibt eine Vielzahl von Therapien, daher muss geschaut werden, was sicher ist und welche Behandlung die besten Chancen neben der klinischen Therapie bietet - *Spezialdiplom über die österreichische Ärztekammer für niedergelassene Ärzte in beiden Bereichen ist dafür Voraussetzung!* - Zukunft ist die Gemeinsamkeit neben Physiotherapie, Ernährungstherapie und Komplementärmedizin. Dr. Auerbach betont nochmals, dass *Komplementärmedizin* (wie der Namen schon sagt) *ergänzend* eingesetzt wird und nicht mit Alternativmedizin zu verwechseln ist.

Herr Univ.-Prof. Dr. Christoph Zielinski (Onkologie) betonte, dass die Möglichkeiten einer Krebsbehandlung während der letzten Jahre sich weit besser entwickelt haben, als man sich erträumt hat. Seit seiner 34-jährigen Tätigkeit hat sich das Wissen explosionsartig entwickelt. Früher wurden Patienten kaum aufgeklärt, wollten auch nichts wissen. Es gibt eine unendliche Vielzahl von Therapien. Heute basieren die Therapien – die optimal eingesetzt werden – auf eindeutig evidenzbasierter wissenschaftlicher Beweislage der onkologisch internationalen Gemeinschaft. Die erarbeiteten Daten wurden auf vielen ethischen Grundregeln aufgestellt, Konzepte erstellt wie Tumore am Besten zu verstehen sind und der „Mensch“ wird gesehen. Wichtig ist, dass alle zusammen und nie einer alleine entscheidet, nur gemeinsam lässt sich die richtige Behandlung finden. Daher wurde das Comprehensive Center gegründet. Die Grundlagenforschung wurde ausgebaut. Es gibt so viele Krebsarten, auch wenn an gleicher Stelle, ist jeder anders. Es müssen die molekularbiologischen und therapeutischen Gegebenheiten berücksichtigt werden. Die Überlebenszeit hat sich auch bei fortgeschrittenem Krebs außerordentlich verlängert. Krebs wird neu definiert: nicht ein Krebs in einem Organ, sondern sehr unterschiedliche Arten von Tumoren sind vorhanden.

Es gibt 22 unterschiedliche Tumorboards. Die Zusammenarbeit aller mit dem Krebs befassten Abteilungen ist der Grund für die Verlängerung der Lebenszeit bei chronischem Krebs und die Erhöhung der Überlebensrate. Wichtig ist, dass in Zentren operiert wird, wo mehrere Disziplinen zusammenarbeiten.

„Das Österreichische Brustkrebs-Früherkennungsprogramm“

Ich habe zwar schon in der letzten Aussendung auf das Mammografiescreening Bezug genommen, möchte aber – da viel Unklarheiten auftauchen – nochmals darauf hinweisen, vor allem weil wir aus erster Hand darüber informiert wurden.

Am 13. Februar 2014 wurden wir vom Dachverband der NÖ Selbsthilfe in Kooperation mit der NÖGKK zu diesem Informationsabend mit Frau Dr. Marianne Bernhart (Onkologin) eingeladen. Sie ist die dafür programmverantwortliche Medizinerin.

Frau Dr. Bernhart betonte, dass sich das Screening an gesunde Frauen richtet. Screening bedeutet: die Nadeln im Heuhaufen zu finden.

Bei schon erkrankten Frauen oder denen die genetisch bedingt ein erhöhtes Risiko aufweisen, ist eine Mammografie nicht an das Screening gebunden.

Was neu ist: die Untersuchung kann nur mehr mit Einladungsbrief durchgeführt werden, der alle 24 Monate an die 45 bis 69-jährigen Frauen verschickt wird, auch jene die nicht sozialversichert sind. Die Folder sind mehrsprachig. Die Einladung ist 3 Monate gültig, kann aber auf 6 Monate ausgedehnt werden. Wenn jemand den Einladungsbrief verliert, kann er auch mit E-Card zur *Mammografie* gehen. Eine Zuweisung ist nicht mehr möglich. 1,5 Mio. Frauen werden in den nächsten 2 Jahren diesen Einladungsbrief erhalten. Frauen zwischen 40 und 44 Jahren sowie zwischen 70 und 74 können selbst eine Einladung anfordern. (Opt-In)

Bei jüngeren Frauen ist das Gewebe dichter, strahlensensibler. Der zuständige Arzt entscheidet, welche Untersuchung erforderlich ist.

Bei Beschwerden (z. B. tastbare Knoten, Schmerzen, etc.) ist es mit einer Überweisung (Angabe des Grundes, Indikationsliste) durch den Arzt auf jeden Fall trotzdem jederzeit möglich zur Mammografie zu gehen, dabei ändert sich nichts! (diagnostisch oder kurativ).

Neu ist die Qualitätssicherung: bei mind. 2.000 Frauen pro Jahr muss in dieser Radiologen-Praxis eine Mammografie durchgeführt worden sein. Zusätzlich gilt das 4-Augen-Prinzip. Also zwei Ärzte müssen unabhängig voneinander die Röntgenbilder anschauen. Außerdem muss es sich um moderne, digitale Geräte handeln. Die Radiologinnen und Radiologen werden laufend geschult. Nur dann bekommen die Praxen das „Qualitätszertifikat“. Der Ablauf ist strukturiert, eine umfassende Dokumentation und Evaluierung finden beim Screening statt.

Der Ablauf also:

Einladung => Terminvereinbarung => Untersuchung => Befundung => ev. weitere Verdachtsabklärung.

Aus einer Liste der zertifizierten Praxen, Institute und Abteilungen kann man sich die nächste Einrichtung aussuchen. Adressen auch bei der kostenlosen Telefon-Servicehotline: 0800 500181 (Mo – Fr 08:00 -18:00) oder unter www.frueh-erkennen.at erhältlich.

Frau Dr. Bernhard betonte auch, dass niemandem durch das neue Screening geschadet werden soll. Eine jährlich durchgeführte Mammografie würde das Ergebnis nicht verbessern. Es gibt natürlich immer Tumore die schnell wachsen und sich zwischen den Früherkennungsuntersuchungen bilden. Bei Verdacht soll man natürlich sofort zum Arzt gehen. Es kann vorkommen, dass die Frau einen auffälligen Befund erhält, obwohl in Wirklichkeit alles in Ordnung ist. Das nennt man einen“ falsch positiven Befund“. Der Grund liegt in der Beschaffenheit des Gewebes. Bei“ falsch negativen Befunden“ wird kein Tumor sichtbar, obwohl er vorhanden ist. Das kommt aber selten vor.

„In eigener Sache ...“

... Mitgliederbefragung 2014

Unsere Mitglieder bitte ich sehr, den *beiliegenden Fragebogen auszufüllen*, um *auf Ihre/Eure Wünsche besser eingehen* zu können.

„Terminvorschau“

Krebstag 2014

Am **Samstag, 5. April 2014** findet im Wiener Rathaus von 11:00 bis 16:30 der diesjährige Krebstag statt. Bei dieser Veranstaltung ist auch unser Verein vertreten. Der Eintritt ist frei!

Jour fix im April

Am **Mittwoch, 16. April 2014** wird uns eine Smoveytrainerin die Anwendung, Entstehungsgeschichte und Wirksamkeit der Schwungringe erklären und anschließend haben wir die Möglichkeit diese Ringe auszuprobieren: „Man muss es spüren um es zu verstehen“.

Halbtagsausflug

Am **Mittwoch, 21. Mai 2014** wollen wir einen Halbtagsausflug (nachmittags) nach Mayerling und/oder Heiligenkreuz machen. Geplant sind Fahrgemeinschaften mit privat-PKW's. Wer Interesse an der Teilnahme hat, bitte **UNBEDINGT** bei mir **bis spätestens 10. Mai 2014** melden (Maria: 0664/1737070). Details folgen an alle Interessierten!

Generalversammlung am Mittwoch, 18. Juni 2014

Im Jahr 2014 müssen wir unsere Generalversammlung abhalten. Eine Einladung an unsere Mitglieder ergeht noch gesondert.

Sternfahrt

Wir möchten schon jetzt auf die Sternfahrt am **Samstag, 6. September 2014** hinweisen. Der Verein Waidhofen an der Thaya organisiert das diesjährige Treffen der Frauenselbsthilfegruppen nach Krebs aus NÖ und ladet nach Raabs an der Thaya ein. Wir werden wie im vergangenen Jahr Fahrgemeinschaften bilden. Bitte bei Interesse schon jetzt den Termin vormerken!

25-Jahr-Feier

Im Oktober besteht unser Verein bereits 25 Jahre. Wir wollen dieses besondere Jubiläum im Café Doblhoffpark feiern. Auch dafür wird rechtzeitig eine Einladung ausgeschickt. Bitte den Termin **Mittwoch, 15. Oktober 2014** - freihalten.

Wir wünschen Ihnen/Euch **ALLES GUTE** und **VIEL GESUNDHEIT !!!**

Christine Figl, e. h.

Mag. Maria Rameder-Paradeiser, e. h.

Beilagen:

Termine April bis Juni 2014

Fragenbogen zur Mitgliederbefragung 2014 (nur Mitglieder !)

Ostergruß



Wir bedanken uns ganz herzlich für die finanzielle Unterstützung bei der **Sparkasse Baden**



FRAUENSELBSTHILFE NACH KREBS

Verein Baden und Umgebung

ZVR-Zahl: 642605020

SITZ: Landesklinikum Baden, 2500 Baden, Wimmergasse 19

VORSITZENDE: Mag^a. Maria Rameder-Paradeiser
2500 Baden, Marchetstraße 37/13; Tel.: 0664/1737070

E-mail: maria.paradeiser@aon.at

<http://www.frauenselbsthilfe-baden.at>

Bankverbindungen:

Sparkasse Baden: IBAN: AT83 2020 5000 0002 8076; Raiffeisenbank Baden: IBAN: AT15 3258 5000 0111 5104

TERMINE

April bis Juni 2014

Mi., 16. April Untergeschoß, Lehrsaal	ACHTUNG! 17:30 Uhr	„Smovey“ Schwungvoll in Bewegung mit Frau Brigitte Weber Diplomierte Wellnesstrainerin (NÖLAK) smovey Master Instructor (smoveyAcademy)
Mi., 21. Mai		„Nachmittagsausflug nach Mayerling und/oder Heiligenkreuz“
Mi., 18. Juni Untergeschoß, Lehrsaal	17:00 Uhr	„Generalversammlung“
Jeden Dienstag (außer Schulferien) Erdgeschoß, Turnsaal	17:00 Uhr	„Bewegungstherapie“ gefördert von  NÖ GESUNDHEITS- UND SOZIALFONDS und  NÖGKK NÖ Gebietskrankenkasse Wir versorgen Sie!
Voraussichtlich ab Ende April	10:00 Uhr bis 11:30 Uhr	„Nordic walking“ Bei Interesse mit Fr. Wiesinger Kontakt aufnehmen: 0650/3122631 Treffpunkt: Hotel Sacher im Helenental, Parkplatz

➤ **Wenn nicht anders angegeben,
finden alle Veranstaltungen im LK Baden statt.**

WIR FREUEN UNS AUF IHR/DEIN KOMMEN!

KONTAKT: Mag^a. Maria Rameder-Paradeiser, Tel.: 0664/1737070, E-mail: maria.paradeiser@aon.at

 **Miteinander und Füreinander gibt Mut zum Leben** 

→ **WEITERE TERMINE UND INFORMATIONEN: (EINTRITT FREI)** ←

Minimedvorträge im Volksbanksaal Baden: 2500 Baden, Grabengasse 17

Beginn: 19:00 Uhr, Einlass ab 18:00 Uhr; www.minimed.at

- 31.03.2014 **Wie wirkt Alkohol auf Körper und Geist?**
Das Ende der Mythen über Alkoholkonsum und –abhängigkeit
Vortragender: **Dr. Gerald Pail**
FA für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin; Privatordination Wien
- 28.04.2014 **Bewegung von Anfang an - wichtiger Schutzfaktor für ein gesundes Leben!** Neueste Behandlungsmethoden mit praktischen Tipps
Vortragender: **Dr. Josef Leitner mit Team**
Physikalische Therapie; LK Baden-Mödling
- 12.05.2014 **Wenn einem der Körper fremd wird**
Die Auswirkungen der Wechseljahre
Vortragender: **Prim. Priv.-Doz. Dr. Andreas Brunner**
Leiter der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe
LK Baden-Mödling
- 26.05.2014 **Burnout**
Erkennen und bewältigen
Vortragender: **OA Dr. Wilhelm Wlassits, MSc**
Station für integrierte Psychosomatik, Abteilung für Innere Medizin
LK Baden-Mödling

Treffpunkt Gesundheit im LK Baden: 2500 Baden, Wimmergasse 19

Beginn: 18:30 Uhr, Tel.: +43 (0) 27 42 / 906 10-757 (Info), www.gesundesnoe.at

Keine Anmeldung erforderlich. Der Vortragssaal ist vor Ort ausgeschildert.

- 16.06.2014 **Radioonkologie & Strahlentherapie. Helfen & Heilen mit Strahlen**
Vortragende: OÄ Dr. Martina Metz

Vorträge des Servicecenters der NÖGKK: 2500 Baden, Vöslauer Str. 8, Tel.:05 0899-0254 www.noegkk.at

Im 2. Quartal 2014 gibt es im Bezirk Baden keine Vorträge