

Perspekti>en 2016

Jahresmagazin der Krebsgesellschaft NRW

Superkraft Krebsprävention?

Möglichkeiten

Grenzen

Chancen

Risiken



Krebsgesellschaft
Nordrhein-Westfalen e.V.

**Im Winter muss ich Top-Leistungen abliefern.
Welche Krankenkasse bietet diese im ganzen Jahr?**



**Jetzt
wechseln!**

**Wir sind immer für Sie da. Sichern Sie sich mit Bonus,
Gesundheitskonto und Wahltarifen bis zu 1.500 € jährlich.**



Weitere Informationen unter unserer
kostenlosen IKK-Servicehotline: 0800 455 1111.
Oder auf www.ikk-classic.de

IKK classic
Unser Handwerk. Ihre Gesundheit.

Severin Freund, Olympiasieger im Skispringen

Inhalt

Vorwort: Prof. Dr. med. Peter Albers

Titelthema: Krebsprävention

| | |
|--|----|
| Wieviel Superkraft steckt in der Krebsprävention? | 06 |
| Krebs! Doch nur Zufall? | 09 |
| Brustkrebsfrüherkennung: Ergänzender Ultraschall | 11 |
| Prostatakrebs: Antworten auf meistgestellte Fragen | 12 |
| Darmkrebsprävention: Mutige Männer für NRW | 14 |
| Hautkrebsprävention: Schule, Schutz, Schönheit? | 17 |
| Hautkrebsprävention: Was Fritzchen nicht lernt... | 18 |
| Hautkrebsprävention: Neue Anleitungskarte zur Selbstuntersuchung | 19 |
| Wie geht Krebsprävention am Arbeitsplatz? | 20 |

Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen (weitere Projekte & Aktionen)

| | |
|---|----|
| Krebsberatung: Verbund will Qualitätsentwicklung voranbringen | 22 |
| Krebsberatung Düsseldorf berät und begleitet | 23 |
| Benefiz-Regatta: Düsseldorf am Ruder | 24 |
| Broschüren der Krebsgesellschaft NRW: Neuzugänge und Highlights | 26 |
| Selbsthilfe im Dialog: Biografiearbeit und Kraftquellen | 28 |
| Mitgliederversammlung der Krebsgesellschaft NRW | 30 |

KrebsStiftung Nordrhein-Westfalen

| | |
|---|----|
| Benefiz-Golf-Cup: Vielseitig zugeschlagen | 32 |
|---|----|

Aktuelles & Wissenswertes

| | |
|-------------------------|----|
| Buch- und Netztipps | 34 |
| Suchmaschine „benefind“ | 37 |
| Impressum | 38 |



Krebsgesellschaft
Nordrhein-Westfalen e.V.



Mit im Boot?

Gemeinsam können wir dafür sorgen,
dass Menschen mit Krebs Rat und Unterstützung bekommen!
dass Therapie und Forschung niemals stillstehen!
dass Früherkennung und Nachsorge das Überleben verbessern!

Ihre Spende unterstützt unsere Arbeit in NRW.
Dafür sind wir dankbar.

Krebsgesellschaft NRW
Volmerswerther Straße 20
40221 Düsseldorf
Tel.: 02 11 / 15 76 09 90

Spendenkonto DEUTSCHE BANK
IBAN DE86 3007 0024 0377 0377 00
BIC DEUTDE33HAN



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in der Onkologie spielt das Thema Prävention seit je her eine große Rolle. Über das, was sinnvoll und empfehlenswert ist, wird viel diskutiert. Das passiert auch in den Reihen der Krebsgesellschaft NRW.

Seit ihrer Gründung im Jahr 1951 engagiert sich die Gesellschaft auf verschiedenen Wegen für die Krebsprävention: mit zielgruppenspezifischen Informationsangeboten und Aktionen. Als Meilenstein wäre hier die Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs zu nennen. Auf Betreiben der Krebsgesellschaft NRW wurde die gynäkologische Krebsvorsorgeuntersuchung Anfang der 1970er Jahre in die Pflichtleistungen der Krankenkassen einbezogen. Das Ziel, die Häufigkeit des Zervixkarzinoms durch Reihenuntersuchungen zu reduzieren, stellte einen enormen Arbeitsaufwand dar, den die Ärzte zu dieser Zeit allein nicht leisten konnten. So entstand die Idee, Fachkräfte für die mikroskopische Auswertung auszubilden. Dafür richtete die Gesellschaft Zytologieschulen zur Ausbildung von qualifiziertem Fachpersonal ein. Das war Pionierarbeit.

Enthusiasmus und zielgerichtetes Engagement sind auch heute noch gefragt, denn die Einschätzung, Neubewertung und die Information der Öffentlichkeit über Nutzen und Risiken der Krebsprävention sind stetige und wichtige Aufgaben. Eine Herausforderung besteht darin, zielgruppenorientierte, evaluierbare Präventionskampagnen zu entwickeln und in der Lebenswelt der Bevölkerung umzusetzen. Kampagnen wie die „1000 Mutigen Männer“ sind Beispiel dafür, wie ideen- und erfolgreich diese Arbeit sein kann.

Als diesjähriges Leitthema beleuchten die PERSPEKTIVEN das Thema Krebsprävention kritisch und informativ. Wo steht die Krebsprävention heute? Welchen Fokus legt die Krebsgesellschaft NRW in 2016? Antworten darauf und vieles mehr finden Sie auf den folgenden Seiten. Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre.

Professor Dr. med. Peter Albers
Vorsitzender des Vorstandes
Krebsgesellschaft NRW

Wieviel Superkraft steckt in der Krebsprävention?



Weltweit wird unablässig geforscht, wie sich Krebs verhindern lässt. Viele Faktoren, die an der Entstehung von Krebs beteiligt sein können, sind bekannt. Doch das gilt nicht für alle Krebsarten. Bei der Zellteilung kann es zu Fehlern kommen, denen man nicht vorbeugen kann. Krebs entsteht. Das bedeutet nicht, dass Krebsprävention generell machtlos ist. Im Gegenteil. Doch wie steht es konkret um die vorbeugenden und früh-erkennenden Maßnahmen? Was können sie und was nicht?

Da ist zuerst einmal der Lebensstil als vorbeugende Maßnahme. Auch wenn dies für viele ermüdend klingt, lässt sich mit einer gesunden Lebensführung und dem Vermeiden von Gefahrstoffen das Erkrankungsrisiko für einige häufige Krebsarten senken.

Radikaler Rauch-Stopp

Rauchen kann nicht nur das Erkrankungsrisiko für Lungenkrebs erhöhen, sondern auch das für einige andere Krebsarten. Rachen, Magen, Blase und auch Darm können erkranken. Der Verzicht auf Zigaretten und Co. ist daher eine sehr sinn- und kraftvolle Maßnahme. Das gilt auch für E-Zigaretten, deren Inhaltsstoffe sich ebenfalls gesundheitsschädigend auswirken können.

Das richtige Maß: Ernährung und Bewegung

Eine ausgewogene Ernährung, wenig Alkohol und körperliche Aktivität sind generell wichtig für das allgemeine Wohlbefinden und können vielerlei Krankheiten vorbeugen – auch Krebs. *Etwa 30 Prozent der Krebsfälle lassen sich durch gesunde Ernährung verhindern – im Sinne von fleischarm, reich an pflanzlicher Nahrung und ohne Zufuhr von Nahrungsergänzungsmitteln. Letztere haben sich in der Krebsprävention bisher nicht bewährt, sondern in klinischen Studien sogar zu einem erhöhten Krebsrisiko geführt. Für den Faktor Bewegung zeigen aktuelle Übersichtsartikel und Risikoabschätzungen, dass ca. 15 Prozent aller Krebsfälle in Europa durch hinreichende körperliche Aktivität verhindert werden können.**

Umgang mit der Sonne

Sonne tut gut. Sie ist ein wichtiger Faktor für das Wohlergehen. Wenn die Sonne scheint, sind die Menschen gut gelaunt. Aber das ist es nicht allein. Der Körper braucht Sonnenlicht, um Vitamin D herzustellen. Die Einwirkung von UV-Licht auf die Haut löst entscheidende biochemische Mechanismen aus. Ohne Sonne kommt es zu Vitamin-D-

Mangel. Doch ein zu viel an Sonne, kann der Haut auch unwiderruflich schaden. Hautkrebs kann entstehen. Hier gilt es, einen gesunden Mittelweg zu finden. Die Sonne zu genießen, ohne zu verbrennen. Vor allem zarte Kinderhaut braucht ausreichenden Schutz. Auch Menschen, die sich beruflich viel im Freien aufhalten, sollten sich entsprechend schützen. Auf Solarien sollte gänzlich verzichtet werden.

Neben den Dingen des alltäglichen Lebens gibt es weitere Maßnahmen, die Krebs vorbeugen und früh erkennen können: Früherkennungsuntersuchungen. Hier gibt es ein breites Spektrum.

Darmkrebs: Stuhltests und Darmspiegelung

Darmkrebs gehört zu den häufigsten Krebserkrankungen. Zur Früherkennung stehen verschiedene Verfahren zur Verfügung, z.B. Tests auf verstecktes (okkultes) Blut im Stuhl oder auf TumordNA. Weit verbreiteter und von den Krankenkassen getragener Test ist bislang der Guajak-Test (gFOBT). Er kann Hinweise auf eine evtl. vorliegende Erkrankung geben, eine Diagnose kann er nicht liefern. Alle medizinischen Tests haben Stärken und Schwächen, die einer fundierten Aufklärung bedürfen. Eine weitere Maßnahme ist die Früherkennungskoloskopie oder -darmspiegelung. Dabei handelt es sich um eine Untersuchung, die mehr kann als „nur früherkennen“. Sie kann Darmkrebs sogar vorbeugen. Während der Koloskopie kann der Untersucher Polypen entfernen, aus denen sich evtl. Darmkrebs entwickeln kann. Mittlerweile gibt es immer mehr Studien zur Koloskopie. So sind sich Forscher vom Deutschen Krebsforschungszentrum Heidelberg sicher: Die Darmspiegelung wird

* Krebsprävention durch Lebensstil - was ist evidenzbasiert?, C.M. Ulrich, K. Steindorf, Onkologe 2012



auf
lange
Sicht nicht
nur die Darm-
krebsterblichkeit ver-
ringern, sondern auch die Neuerkrankungsraten
deutlich senken. Daher kann man hier schon fast
von „Superkraft“ sprechen. Aber auch nur fast,
denn auch die Koloskopie bringt Risiken mit sich.
Sie ist ein invasiver Eingriff, bei dem es in sel-
tenen Fällen zu Blutungen und Perforationen kom-
men kann. Auch wird die Koloskopie sowie die
Vorbereitung mit Darmreinigung häufig als
unangenehm empfunden. Seit dem Jahr 2002
haben gesetzlich Versicherte ab 55 Jahre An-
spruch auf eine Früherkennungsdarmspiegelung.
Ab 2017 soll es ein einheitliches Einladungsver-
fahren wie beim Mammografie-Screening geben.
Im Rahmen dessen wird zudem die Ablösung des
gFOBT durch immunologische Tests geprüft.**

Brustkrebs: Mammografie-Screening

Das Mammografie-Screening-Programm wurde
im Jahr 2002 eingeführt. Frauen ab dem 50.

Lebensjahr werden schriftlich alle zwei Jahre zu
der Untersuchung eingeladen. Ziel ist es,
Brustkrebs so früh wie möglich zu erkennen
und zu behandeln, so schonend wie möglich.
Obwohl zum Teil kontrovers diskutiert,
gehen Experten davon aus, dass das
Screening zur Senkung der Brustkrebs-
mortalität beiträgt. Diesem angenom-
menen Vorteil stehen einige Nachtei-
le gegenüber. Dies können u.a.
Überdiagnosen und falsch-positive
Befunde sein, die erst in weiteren
Untersuchungen widerlegt wer-
den können und bei manchen
Frauen erheblichen psychischen
Stress verursachen. Auch die
falsch-negativen Befunde, die
Strahlenbelastung und die indivi-
duelle Beschaffenheit des Brust-
gewebes spielen bei der Bewer-
tung des Screenings eine Rolle.
Hier fordern Experten im individu-
ellen Fall die Mammografie durch
weitere Untersuchungsverfahren,
wie z.B. die Ultraschalluntersuchung,
zu ergänzen (s. dazu Seite 11). Um
persönliche Nutzen und Risiken rund
um das Mammografie-Screening ein-
schätzen zu können, sollte sich jede Frau
ausführlich mit den Vor- und Nachteilen der
Untersuchung befassen, z.B. indem sie die
Informationsblätter liest, die dem Einladungs-
schreiben zum Screening beiliegen.

Gebärmutterhalskrebs erkennen und vermeiden

Die jährliche Untersuchung auf Gebärmutterhals-
krebs und seine Vorstufen wird allen Frauen ab
dem 20. Geburtstag angeboten. Dahinter verbirgt
sich der Pap-Abstrich (nach George Papanicolaou),
eine der ältesten Krebsfrüherkennungsunter-
suchungen. Im engeren Sinne ist der Pap-Abstrich
mehr als eine Früherkennung, da er Krebsvorstufen
erkennen kann. Bei dieser Untersuchung werden
Schleimhautzellen an Gebärmutterhals und
Muttermund abgestrichen und mikroskopisch
begutachtet. Der Nutzen der Untersuchung ist gut
belegt. Die Zahl der Sterbefälle ist seit der
Einführung des gesetzlichen Angebots Anfang der
1970er Jahre stark zurückgegangen. NRW war
damals das erste Bundesland, das auf Bestreben
der Krebsgesellschaft NRW diese Untersuchung als
Kassenleistung verankerte. Mit Blick auf diese
Erfolgsgeschichte ist ein flächendeckendes Scree-
ning zur Prävention von Gebärmutterhalskrebs in
Planung, das in 2017 beginnen soll.

Trotz guter Akzeptanz ist aber auch der Pap-Test
nicht perfekt. Größter Kritikpunkt ist die unzurei-



** Einige Krankenkassen übernehmen bereits die Kosten für immunologische Tests.

chende Sensitivität. Das heißt, es können veränderte Zellen übersehen werden. Auch falsch-positive Befunde sind möglich. Zudem ist es an dieser Stelle wichtig zu betonen, dass ein auffälliges Test-Ergebnis nicht automatisch die Diagnose Krebs bedeutet. Um Ängste zu mindern, ist eine umfassende Aufklärung der Frauen oberste Priorität. Die Krebsgesellschaft NRW bietet zu diesem Thema eine sehr ausführliche Broschüre an.

Auslöser von Gebärmutterhalskrebs können Humane Papillomviren (HPV) sein. Diese Entdeckung legte den Grundstein für die bislang erste Impfung gegen Krebs. Die Ständige Impfkommision (STIKO) empfiehlt die HPV-Impfung für Mädchen zwischen 9 und 14 Jahren. Nachweisen lassen sich HP-Viren in den Zellen des Gebärmutterhalses mittels eines HPV-Tests. Er kann Hinweise auf ein erhöhtes Erkrankungsrisiko geben. Das Vorhandensein von Viren bedeutet jedoch nicht, dass sich das Gewebe zwangsläufig verändern und Krebs entstehen wird. Derzeit diskutiert die Wissenschaft über den sinnvollen Einsatz des HPV-Tests im Rahmen der Früherkennung. Bislang ist der Test kein Bestandteil des gesetzlichen Früherkennungsprogramms und ersetzt auch nicht den Pap-Abstrich.

Prostatakrebs-Früherkennung

Männer ab 45 Jahre können einmal im Jahr eine Prostatauntersuchung in Anspruch nehmen. Im Rahmen dieser Früherkennung führt der Arzt eine Tastuntersuchung durch. Für diese Untersuchung ist die Kostenübernahme durch die gesetzlichen Krankenversicherungen gesichert. Ein weiteres Verfahren ist der PSA-Test (Prostata-spezifisches Antigen). Die Testung erfolgt über eine Blutprobe. Im Rahmen der Früherkennung ist der PSA-Test jedoch umstritten und daher kein Bestandteil des gesetzlichen Früherkennungsprogramms. (Weitere Informationen zum Thema bieten die Seiten 12/13.)

Hautkrebs-Früherkennung

Seit 2008 haben gesetzlich Krankenversicherte ab 35 Jahre* alle zwei Jahre Anspruch auf eine Hautkrebs-Früherkennungsuntersuchung. Ziel des Verfahrens ist es, auffällige Veränderungen der Haut frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Das frühe Erkennen des malignen Melanoms (schwarzer Hautkrebs) ist in der Regel entscheidend für die Heilungschancen. Während des Hautkrebs-Screenings inspiziert der Arzt die gesamte Haut inklusive der Schleimhäute. Der Vorteil der Untersuchung ist ihre einfache Durchführbarkeit. Kritikpunkte können auch hier übersehene Veränderungen und Überdiagnosen sein. Ergänzend zur ärztlichen Untersuchung wird die regelmäßige Selbstuntersuchung der Haut empfohlen (mehr dazu auf Seite 19).

Entscheidungshilfen bei Untersuchungen**

Es gibt Untersuchungen, da fällt die Teilnahme leicht. Bei anderen ist das nicht so. Dies ist natürlich sehr individuell. Eine Liste mit Fragen, kann helfen, eine Entscheidung zu treffen:

- Wie wahrscheinlich ist es, dass diese Krankheit in meinem Alter auftritt?
- Hätte ich langfristig gesundheitliche Vorteile davon, wenn die Krankheit frühzeitig entdeckt wird?
- Gibt es z.B. einen Nachweis, dass ich länger leben könnte?
- Welche unerwünschten Wirkungen können mit der Früherkennungsuntersuchung, mögl. Folgeuntersuchungen und der Behandlung verbunden sein und wie oft treten diese auf?
- Wie häufig sind falsch-positive Testergebnisse (falscher Alarm) und falsch-negative (übersehene Erkrankungen)?
- Kommen weitere Untersuchungen auf mich zu, wenn ich ein positives Testergebnis habe?
- Wie lange muss ich auf ein Testergebnis warten?
- Wie oft muss ich zur Früherkennung gehen, um davon zu profitieren?

Fazit

Über die Krebsprävention ließe sich noch viel mehr sagen! Ein Eindruck und eine Beurteilung sind aber möglich. Auf die Frage nach der „Superkraft“, heißt die Antwort leider: NEIN – obwohl wir mit einem „gesunden Lebensstil“ fast einen „Superhelden“ zur Vorbeugung vieler Krankheiten haben. Das gilt auch für Krebs. Der Lebensstil kann maßgeblichen Einfluss auf das Erkrankungsrisiko haben. Mit Blick auf die erwähnten Früherkennungsuntersuchungen fällt das Urteil ebenfalls nüchtern aus. Hier gibt es definitiv keine Superkräfte. Doch sie sind das, was wir derzeit gegen den Krebs haben. Und nicht zu vergessen: Es gibt Untersuchungen, die etwas „mehr“ können, wie die Darmspiegelung, die tatsächlich Krebs vorbeugen kann. Die Teilnahme an Früherkennungsuntersuchungen ist freiwillig. Jeder muss daher für sich persönlich eine Entscheidung für oder gegen die angebotenen Maßnahmen treffen. Das ist nicht immer leicht. Daher sind neutrale und fundierte Beratung und Information die entscheidenden Faktoren. Und genau hier sind vor allem „kommunikative Superkräfte“ gefordert. Gute Informationen können als Entscheidungsgrundlage dienen, um das individuell richtige Maß an Krebsprävention im Leben unterzubringen. Die Krebsgesellschaft NRW setzt sich seit ihren Anfängen dafür ein; mit zielgruppenspezifischen Präventionskampagnen und umfassender Information.

* Einige Kassen übernehmen die Kosten für das Hautkrebs-Screening auch schon früher.

** IQWiG-Gesundheitsinformation, 7. November 2013, Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)



Krebs! Doch nur Zufall?

Anfang 2015 sorgte eine Veröffentlichung in der Zeitschrift „Science“ für Aufsehen. Daraus entwickelte sich die Schlagzeile „Krebs. Pech gehabt“. Was steckt dahinter? Entscheidet der Zufall über die Krebsentstehung? Was bedeutet das für die Krebsprävention?

Die Krebsprävention zu erschüttern, war wohl nicht das Ansinnen der Forscher Bert Vogelstein und Cristian Tomasetti von der Johns Hopkins University in Baltimore. Ursächlich ging es den beiden Wissenschaftlern um die Frage, ob es eine Art Grundrisiko für die Krebsentstehung gibt – unabhängig von krebsauslösenden Umweltfaktoren oder genetischen Dispositionen. Zugrunde liegen Beobachtungen, dass in einigen Körpergeweben öfters bösartige Veränderungen entstehen als in anderen. Ein Beispiel ist der Dünndarm. Hier tritt Krebs statistisch seltener auf als im Dickdarm, obwohl anzunehmen ist, dass in beiden Geweben die Belastung mit potentiell krebsauslösenden Stoffen ähnlich hoch ist.

Die Forscher nahmen Stammzellen ins Visier. Diese teilungsfähigen Zellen, die der Körper als Reparatur-Backup nutzt, können bei der Krebsentstehung eine entscheidende Rolle spielen. Wenn sich Zellen teilen, kann es zu Fehlern kommen. Stammzellen teilen sich häufig. Daher stellten sich die Wissenschaftler die berechtigte Frage, wie es sich mit der Anzahl der Stammzellen, ihrer Teilungsfähigkeit und dem Krebsrisiko verhält. Es zeigte sich: Je größer die Anzahl der Stammzellen in einem Gewebe ist und je öfter diese sich teilen, desto größer ist das Entartungsrisiko. So ist z.B. im Dünndarm eine geringere Zahl an Stammzellen aktiv als im Dickdarm, Krebs ist seltener.

Vor dem Hintergrund dieser Erkenntnisse scheint der Einfluss der einwirkenden Umweltfaktoren zu schrumpfen. Spielt der Zufall eine größere Rolle, als der Lebensstil und stellt damit alle Bemühungen der Krebsprävention in Frage? Die Weltgesund-

heitsorganisation (WHO) stellte sich vehement dagegen. In einem Schreiben hieß es, dass viele Krebsarten in verschiedenen Ländern unterschiedlich häufig seien und dass sich die Häufigkeit über Jahre verändert habe. Dies deutete auf den Einfluss von Umwelt und Lebensstil hin. Auch wurde bemängelt, dass der amerikanischen Studie methodische Mängel zugrunde liegen würden. Die beiden Forscher hätten häufige Krebsarten wie Brust- oder Prostatakrebs außer Acht gelassen.

Mit Fortschreiten der wissenschaftlichen Diskussion erschien jüngst eine Publikation in der britischen Zeitschrift „Nature“, die sich der „Pech-gehabt-These“ ebenfalls entgegenstellt. Hier lautet das Fazit: Es ist nicht der Zufall, der allein entscheidet, sondern zu 70 bis 90 Prozent sind es äußere Einflussfaktoren, die auf das Lebenszeitrisiko an Krebs zu erkranken, einwirken. Als große Risikofaktoren werden UV-Strahlung, Rauchen, Alkoholmissbrauch und Luftverschmutzung genannt.

Es ist nicht anzunehmen, dass Vogelstein und Tomasetti einen Frontalangriff auf die Krebsprävention im Sinne hatten. Unglücklich verlief in erster Linie die Öffentlichkeitsarbeit, die mit dem Wort „Zufall“ schockierende Schlagzeilen provozierte. Für die beiden Forscher ist der „Zufall“ auch nicht der springende Punkt, sondern die Bedeutung der Stammzellen. Diese könnten für die Präventionsforschung noch spannend werden.

Gesundheit



Gut versichert:
Die Betriebskrankenkassen in NRW.

www.bkk-nordwest.de | www.bkk-webtv.de



Ergänzender Ultraschall zur Brustkrebsfrüherkennung

Die deutsche Leitlinie für die „Diagnostik, Therapie und Nachsorge des Mammakarzinoms“ empfiehlt, die Mammografie bei einer dichten Brustdrüse durch eine Ultraschalluntersuchung zu ergänzen. Doch während betroffene Patientinnen in Österreich direkt im Anschluss an die Mammografie eine Ultraschalluntersuchung erhalten, mangelt es hierzulande an Information und Beratung. „Frauen sollten darüber Bescheid wissen, dass die dichte Brust ein erhöhtes Brustkrebsrisiko bedeuten kann“, fordern Experten der Deutschen Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin (DEGUM). Bei der Beratung sei das Gesamterkrankungsrisiko der Frau zu berücksichtigen. Dieses wird durch Alter, Familienanamnese und Vorerkrankungen besonders beeinflusst.

Bei Frauen mit einem hohen Drüsen- und Bindegewebeanteil innerhalb der Brust sprechen Mediziner von einer „röntgendichten Brust“. Mehr als jede dritte Frau über 50 ist betroffen. Ein hoher Anteil an Drüsengewebe in der weiblichen Brust erhöht das Krebsrisiko. Gleichzeitig können die Tumoren mit der Mammografie schwerer erkannt werden. „Da sowohl das Drüsengewebe wie auch ein Tumor typischerweise eine höhere Dichte als das Fettgewebe aufweisen und im Bild weiß erscheinen, ist ein Tumor bei der Frau mit dichter Brust in der Mammografie schwerer zu erkennen“, erklärt Professor Dr. med. Markus Müller-Schimpfle, Leiter der Diagnostik im Brustzentrum und Chefarzt der Klinik für Radiologie, Neuroradiologie und Nuklearmedizin am Klinikum Frankfurt Höchst. Ein Brustultraschall sei als ergänzende Untersuchung hier oftmals sinnvoll, um Unsicherheiten auszuräumen.

Statistisch betrachtet haben jüngere Frauen eine dichtere Brust als ältere. Während der Menopause wandeln sich Anteile des Drüsengewebes in Fettgewebe um, allerdings bleibt bei einem beträchtlichen Teil der Frauen die Brust auch dann „röntgendicht“. Obwohl das Screening-Programm mit größtmöglicher Qualitätssicherung durchgeführt werde, sei es möglich, dass Tumore unentdeckt blieben, warnt die DEGUM. Knapp ein Drittel aller in einem eingeladenen Screeningkollektiv auffallenden Karzinome würden nicht durch die Bildgebung, sondern durch symptomatische Befunde außerhalb des Screenings entdeckt, erklärt Müller-Schimpfle. Mit Hilfe ergänzender Ultraschalluntersuchungen ließe sich die Zahl dieser „Intervallkarzinome“ reduzieren. Die Zahl damit einhergehender falsch-positiver Befunde, also Ergebnisse, die zu einem „falschen Alarm“ führen, dürften nicht verschwiegen werden, so der Experte. „Meiner Erfahrung nach erzeugt eine offene



Kommunikation bei den Frauen weniger Stress als ungläubhafte Beschwichtigungsversuche“, berichtet Müller-Schimpfle.

Zudem habe die Ultraschalluntersuchung der Brust bei der Abklärung verdächtiger Mammografie-Befunde eine herausragende Bedeutung, betont Professor Dr. med. Werner Bader, Chefarzt des Zentrums für Frauenheilkunde am Klinikum Bielefeld. Als Methode für eine Reihenuntersuchung kommt der Ultraschall allerdings nicht in Frage: Die Sonografie ist zu zeitaufwändig und die Ergebnisse sind sehr von der Qualität der Geräte und der Erfahrung des Untersuchers abhängig. Besteht ein Verdacht, können Ärzte die Ultraschalluntersuchung der Brust jederzeit anordnen. Die Leistung wird dann von den Krankenkassen übernommen. Darüber hinaus können Patientinnen die Mammasonografie auch als IGeL-Leistung in Anspruch nehmen und die Kosten, rund 50 Euro, aus eigener Tasche bezahlen. Frauen, die aufgrund vieler Krebsfälle in ihrer Familie ein besonders hohes Erkrankungsrisiko haben, sollten eine humangenetische Beratung in Anspruch nehmen. Bei ihnen sei eine genetische Testung und intensiviertere Früherkennung unter Einbeziehung von Ultraschall und MR-Tomographie zu erwägen.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin (DEGUM), 5. November 2015

Früherkennung und Therapie von Prostatakrebs

Antworten auf meistgestellte Fragen

Im Rahmen eines firmeninternen Gesundheitstages hatten die Mitarbeiter der ThyssenKrupp Steel Europe AG in Duisburg die Gelegenheit, Fragen rund um die Gesundheit der Prostata zu stellen. Dazu schrieben sie ihre Fragen auf ausgelegte Postkarten. Die Krebsgesellschaft NRW sammelte die Karten und lieferte im Nachgang der Veranstaltung die Antworten.

Ab wann sollte man sich mit dem Thema Prostatakrebs und der Früherkennung befassen?

Ab wann sich ein Mann mit dem Thema befassen sollte, hängt von persönlichen Gegebenheiten ab. Männer ab 45 Jahren sollten sich über die Vor- und Nachteile von Früherkennungsmöglichkeiten bei ihrem Urologen informieren. Liegt Prostatakrebs in der Familie vor (Vater, Bruder), wird eine Beratung ab dem 40. Lebensjahr empfohlen.

Welche Untersuchungen gibt es?

Wenn nach erfolgter fachärztlicher Beratung die Entscheidung zugunsten einer Früherkennungsuntersuchung ausfällt, wird die Durchführung einer Tastuntersuchung und eines PSA-Tests empfohlen. PSA ist die Abkürzung für „prostata-spezifisches Antigen“. Dieses Antigen ist ein Eiweiß, welches nur in der Prostata produziert wird und im Blut nachweisbar ist. Ein erhöhter PSA-Wert kann auf eine Veränderung der Prostata hinweisen. Bei der Tastuntersuchung werden neben dem Abtasten der Prostata vom Enddarm aus auch die Geschlechtsorgane und die Lymphknoten der Leiste vom Arzt untersucht. Die Kosten für die Tastuntersuchung werden von den gesetzlichen Krankenkassen getragen. Gesetzliche Krankenversicherte ab dem 45. Lebensjahr haben einmal im Jahr Anspruch auf diese Untersuchung. Der PSA-Test muss selbst bezahlt werden.

Was ist ein normaler PSA-Wert? Wie oft sollte man sich untersuchen lassen?

In der Regel steigt der PSA-Wert mit dem Alter stetig an. Wenn das PSA erstmalig im Blut gemessen wird, kann dieser Wert noch nicht zeigen, ob Prostatakrebs vorliegt oder nicht. Daher wird empfohlen, dass der erste PSA-Wert im Alter von 45 bzw. 40 Jahren bestimmt und der Test je nach Ergebnis in bestimmten Zeitabständen wiederholt wird. Die Entwicklung des PSA-Wertes im Laufe der Zeit ist aussagekräftiger als ein einmalig gemessener Wert. Die folgende Tabelle zeigt, wie oft eine Untersuchung erfolgen sollte, je nachdem welcher Wert gemessen wurde:

| Gemessener PSA-Wert in ng/ml* im Alter von 45-50 Jahren | Wiederholung des Tests |
|---|-----------------------------------|
| < 1 | alle 4 Jahre o. länger |
| 1 - 2 | alle 2 Jahre |
| 2 - 4 | jedes Jahr |
| > 4 | erneute Messung und weitere Tests |

Welche Vor- und Nachteile haben die Untersuchungen?

Je früher ein Tumor erkannt wird, umso besser sind die Heilungschancen. Bei der Tastuntersuchung wird ungefähr jeder dritte Tumor erkannt, oft erst im späteren Stadium. Mit dem PSA-Test ist es möglich einen Tumor zu entdecken, bevor er Beschwerden macht oder zu ertasten ist. Wahrscheinlich können durch den PSA-Test Todesfälle verhindert werden. Andererseits kann auch bei diesem Test ein Tumor übersehen werden oder der Test kann auf einen Tumor hindeuten, obwohl keiner vorliegt.

Wie lassen sich Probleme mit der Prostata erkennen? Worauf sollte man achten?

Prostatakrebs macht in aller Regel keine Beschwerden. Es gibt allerdings Symptome, auf die man achten sollte:

- o Schwierigkeiten beim Urinieren
- o Blut im Urin oder in der Samenflüssigkeit
- o Beschwerden beim Geschlechtsverkehr
- o Knochenschmerzen

Sollten sich ein oder mehrere Symptome bemerkbar machen, bedeutet das nicht, dass eine Prostatakrebserkrankung vorliegt. Die Beschwerden können auch auf eine gutartige Prostatavergrößerung hinweisen. Dennoch sollte in jedem Fall ein Facharzt konsultiert werden.

Welche Risikofaktoren gibt es?

Für Prostatakrebs gibt es trotz intensiver Forschung nicht viele gesicherte Risikofaktoren. Zwei Faktoren, bei denen sich Experten aufgrund von Studien einig sind, dass sie ein erhöhtes Risiko für Prostatakrebs mit sich bringen, sind das Alter und die erbliche Vorbelastung. Ältere Männer haben ein höheres Risiko an Prostatakrebs zu erkranken. Es ist sehr unwahrscheinlich, dass ein Mann unter 50 Jahren an Prostatakrebs erkrankt. Allgemein ist das Alter der größte Risikofaktor für Prostatakrebs. Der Großteil der diagnostizierten Prostatakarzinome ist nicht erblich bedingt.

Ist Prostatakrebs vererbbar?

90 bis 95 Prozent der betroffenen Männer erkranken nicht aufgrund von erblicher Vorbelastung. Liegt Prostatakrebs in der Verwandtschaft vor, besteht ein erhöhtes Risiko zu erkranken. Ist Vater oder Bruder betroffen, steigt das Risiko auf das Doppelte an.



Wie lässt sich Prostatakrebs vorbeugen? Gibt es z.B. schützende Lebensmittel?

Nach heutigem Wissensstand gibt es keine Lebensmittel, die vor Prostatakrebs schützen. Aber es ist möglich, dass Übergewicht, hoher und regelmäßiger Alkoholkonsum und evtl. Rauchen das Erkrankungsrisiko steigern.

Ich habe gehört, dass die Behandlung bei Prostatakrebs mehr schadet als nützt. Stimmt das?

Die Behandlung bei einem nachgewiesenen Prostatakarzinom schadet nur dann, wenn eine Therapie unnötigerweise bei einem Krebs mit geringer Aggressivität erfolgt. Es ist daher ratsam, die Behandlungsoptionen in einem sogenannten interdisziplinären Tumorboard zu besprechen, wie es in zertifizierten Prostatakrebszentren üblich ist. Vertreter verschiedener Fachgebiete, z.B. Urologie, Onkologie, Radiologie und Pathologie, treten zusammen, um vorliegende Befunde kritisch zu sichten und die bestmögliche Therapie zu erörtern. Nicht jeder Tumor muss unbedingt behandelt werden, da Prostatatumore eher langsam wachsen. Bei einer frühen Diagnose wird empfohlen, den Krankheitsverlauf zunächst zu beobachten („Aktive Überwachung“). Falls der Tumor weiter wächst, leitet der Arzt eine Behandlung ein.

Prostata und Sexualität! Welchen Zusammenhang gibt es da?

Die Hauptfunktion der Prostata ist es, den Großteil der Samenflüssigkeit, die die Spermien transportiert, zu produzieren. Diese Samenflüssigkeit

ist für die Beweglichkeit der Spermien und dadurch für deren Befruchtungsfähigkeit zuständig. Wird die Produktion der Samenflüssigkeit durch Beschwerden der Prostata eingeschränkt oder verhindert, kann dies zu einer verminderten Fruchtbarkeit oder vollständigen Unfruchtbarkeit führen.

Stirbt man an Prostatakrebs?

Die wenigsten Männer, die an Prostatakrebs erkranken, sterben auch daran. Das Risiko an Prostatakrebs zu sterben, liegt bei 3 Prozent. Das heißt einer von etwa 30 erkrankten Männern stirbt daran. Die Wahrscheinlichkeit, fünf Jahre nach der Diagnose noch am Leben zu sein, liegt bei 93 Prozent.

Wie entsteht Kalk in der Prostata und wie schlimm ist das?

Dieser Kalk, auch Prostatasteine (Prostatolithiasis) genannt, entsteht durch eingedicktes Prostatasekret in den Ausführungsgängen der Prostata. Der Kalk ist in der Regel harmlos und findet sich bei ca. 20 Prozent aller Männer. Gelegentlich können Verkalkungen, die unmittelbar um die Harnröhre gelegen sind, zu Beschwerden wie häufigem Wasserlassen führen. Ansonsten bereiten die Verkalkungen keine Beschwerden.

Irina Brieden und Katrin Ahlers, Krebsgesellschaft NRW

Mutige Männer für NRW

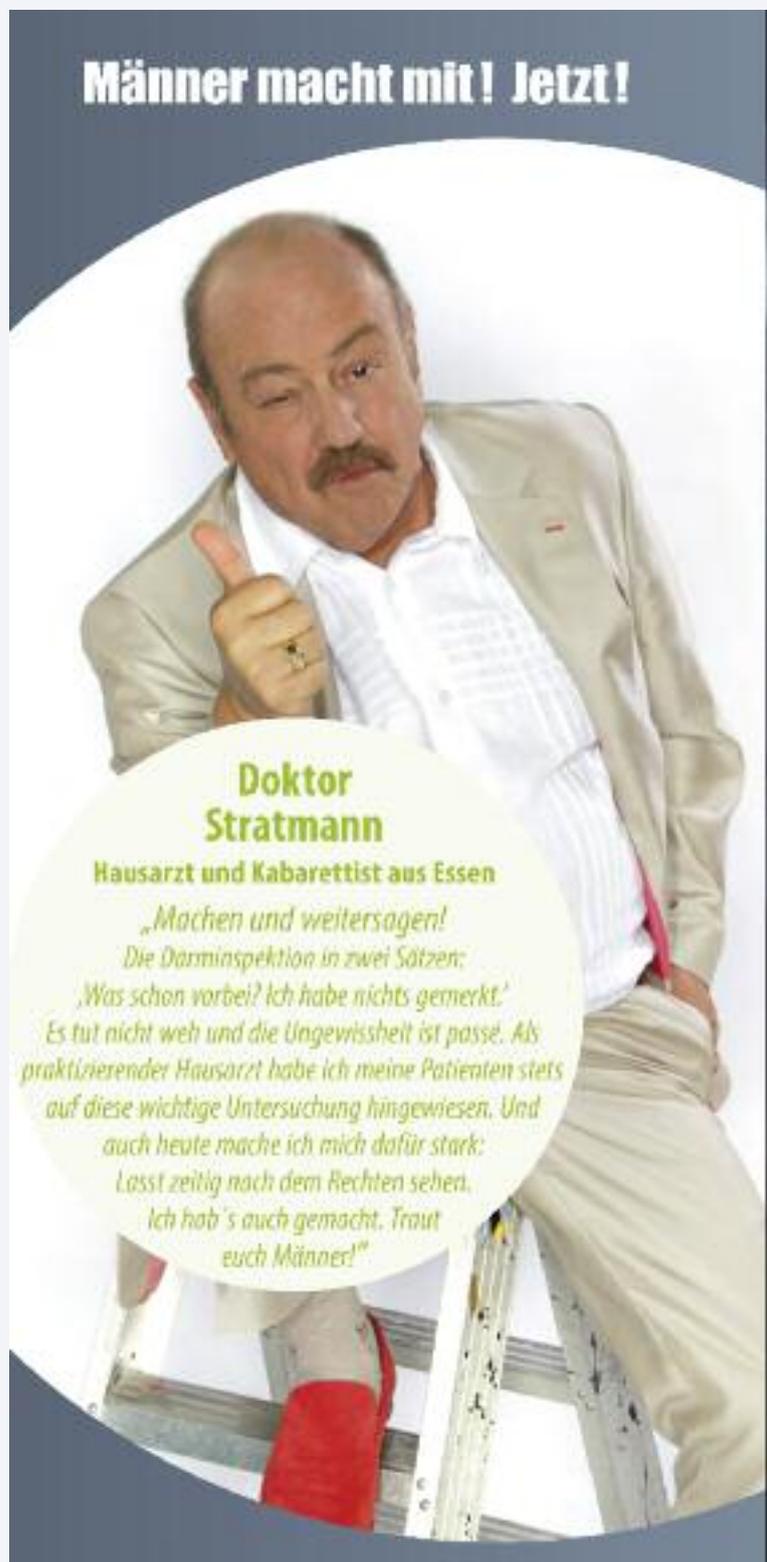
Mönchengladbach, Lippstadt, Bielefeld und zuletzt Neuss – das sind Beispiele für insgesamt acht deutsche Städte, die sich seit 2010 mit der Kampagne „1000 Mutige Männer“ für die Darmkrebsfrüherkennung stark gemacht haben. Nun geht das Projekt in die nächste Runde: Mit „1000 Mutige Männer für NRW“ wird aus der Stadtaktion eine NRW-weite Initiative.

Hinter der Aktion stehen der ILCO-Landesverband NRW (Selbsthilfe für Menschen mit Darmkrebs und für Menschen mit künstlichem Darm- oder Blasen Ausgang), die Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V. und die BARMER GEK. Ziel ist es, auf die Möglichkeit der Koloskopie hinzuweisen – eine Untersuchung, die Darmkrebs früh erkennen und sogar vorbeugen kann.

Gesetzlich Versicherte ab 55 Jahre haben Anspruch auf diese Untersuchung. Obwohl sich die Koloskopie als effektiv erweist, scheuen immer noch viele Menschen den Gang zum Arzt. Um dies zu ändern, mobilisiert die ILCO als große Selbsthilfe-Organisation ihre Gruppen und aktiven Mitglieder in ganz NRW. „Wir möchten aktiv zur Enttabuisierung des Themas beitragen und vor allem Mut machen, zur Darmspiegelung zu gehen“, berichtet Harald Kemper vom NRW-Landesvorstand. Aus eigener Erfahrung wissen die Betroffenen der ILCO, wie entscheidend die frühzeitige Diagnosestellung für die Heilungschancen und auch für die spätere Lebensqualität ist.

„Mit den 1000 Mutigen Männern wollen wir nicht an der Oberfläche kratzen, sondern die Menschen möglichst persönlich ansprechen: im sozialen Umfeld der Familie, der Freunde oder der Arbeitskollegen. Die eigene Krankheitsgeschichte soll dabei keinesfalls Ängste auslösen, sondern menschliche Nähe schaffen und Mut machen, etwas für die Gesundheit zu tun“, so Kemper.

Der Appell ist an Männer und Frauen gleichermaßen adressiert – auch wenn das Aktionsmotto konkret die Männer ins Visier nimmt. Grund dafür ist die Erfahrung, dass sich Frauen meist früher und intensiver mit Gesundheitsthemen auseinandersetzen als Männer. Mit der Aktion soll gezielt das „starke Geschlecht“ aus der Reserve gelockt werden.



Männer macht mit! Jetzt!

Doktor Stratmann
Hausarzt und Kabarettist aus Essen

*„Machen und weitersagen!
Die Darminspektion in zwei Sätzen:
,Was schon vorbei? Ich habe nichts gemerkt.'
Es tut nicht weh und die Ungewissheit ist passé. Als praktizierender Hausarzt habe ich meine Patienten stets auf diese wichtige Untersuchung hingewiesen. Und auch heute mache ich mich dafür stark: Lasst zeitig nach dem Rechten sehen. Ich hab's auch gemacht. Traut euch Männer!“*

Gelingen soll dies auch mit Hilfe der Hausärztinnen und Hausärzte, denen die entscheidende Rolle bei der Aufklärung über die Krebsvorsorge zukommt. Als Vertrauenspersonen haben sie maßgeblichen Einfluss auf die Entscheidungen der Patienten. Um Hausarztpraxen bei der Information über die

Darmspiegelung zu unterstützen, gibt es den Flyer zu „1000 Mutige Männer“. Als zentraler Bestandteil der Aktion greift dieser das Thema auf unbeschwerte Art und Weise auf. Die Idee dahinter: Eine Kurzinformation zur Hand zu haben, die sich von den üblichen Materialien absetzt. Dabei soll auch der Kabarettist Dr. Ludger Stratmann als prominenter Befürworter helfen.

Info-Material für Hausarztpraxen

Die Flyer stehen allen interessierten Hausarztpraxen in NRW zur Verfügung und können bei der Krebsgesellschaft NRW unter 0211/15760990 bestellt werden.

Hilfe und Rat für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs

Seit mehr als 30 Jahren gibt es die Deutsche ILCO als solidarische Gemeinschaft von Stomaträgern, Darmkrebserkrankten und Angehörigen. Mit deutschlandweit mehr als 8.000 Mitgliedern bietet sie Betroffenen individuelle Unterstützung durch Information, Erfahrungsaustausch und unabhängige Interessensvertretung. Der Landesverband Nordrhein-Westfalen der Deutschen ILCO ist ein eigenständiger eingetragener Verein innerhalb des Bundesverbandes. Er untergliedert sich in 16 Regionalgruppen. In diesen Regionalgruppen haben sich örtliche Gruppen gebildet, die Betroffenen Hilfestellung in vielen Fragen des täglichen Lebens rund um den Themen „künstlicher Darmausgang“ und „künstliche Harnableitung“ sowie zum Leben nach Darmkrebs geben können. Der Landesverband wirkt an den Anliegen der Deutschen ILCO mit, allen Stomaträgern und Menschen mit Darmkrebs in Deutschland, insbesondere in NRW, beizustehen, damit sie auch mit dem Stoma und mit einer Darmkrebserkrankung selbstbestimmt und selbständig handeln können. Durch gezielte Aus- und Weiterbildung seiner ehrenamtlichen Mitarbeiter ist der Landesverband NRW bemüht, für die Betroffenen eine bestmögliche Unterstützung zu gewährleisten.

Deutsche ILCO Bundesgeschäftsstelle
Thomas-Mann-Straße 40, 53111 Bonn
Tel.: 02 28 / 33 88 94 - 50
www.ilco-nrw.de



Reha-Wegweiser

Eine Krebserkrankung verändert die Lebenssituation der betroffenen Menschen auf vielfältige Weise.

Beeinträchtigt ist nicht allein das körperliche und psychische Befinden. Auswirkungen zeigen sich auch im beruflichen, wirtschaftlichen, familiären und sozialen Bereich.

Um diese zu bewältigen empfiehlt es sich, **nach der Akutbehandlung eine Reha-Maßnahme** durchzuführen.

Ob ambulant oder stationär, wohnortnah oder wohnortfern - in Reha-Einrichtungen sind auf die Krebserkrankung spezialisierte Mediziner, Physio- und Sporttherapeuten, Psychologen, Sozialarbeiter und Ernährungsberater mit Rat und Tat für Sie da.

Verpassen Sie nicht Ihre Chance auf vielfältige Hilfe.

In Nordrhein-Westfalen werden diese Reha-Maßnahmen beantragt bei der



Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung NW

Universitätsstr. 140, 44799 Bochum

Tel. 0234 8902-0 – Fax 0234 8902-555

Weitere Informationen auch unter www.argekrebsnw.de
oder per E-Mail: mail@argekrebsnw.de

Informationen erhalten Sie auch bei den Krankenhaus-Sozialdiensten, den Krebsberatungsstellen, Ihrem Onkologen oder Strahlentherapeuten.





Schule, Schutz, Schönheit?

„Nur gebräunt ist lecker“: Mit derlei Sprüchen werben Solarienbetreiber für knackiges Aussehen. Das geht auch an der Jugend nicht spurlos vorbei. Gebräunte Haut steht immer noch hoch im Kurs. Doch wie sieht es genau aus? Wie halten es die 14- bis 16-Jährigen mit dem Schutz der Haut? Was wissen sie und worauf legen sie Wert? Diesen Fragen geht ein neues Präventionsprojekt der Krebsgesellschaft NRW in Kooperation mit der BARMER GEK auf den Grund.

Der Schutz junger Haut ist ein wichtiges Anliegen, wenn es um die Hautkrebsprävention geht. Kampagnen wie das „SunPass-Projekt“ zeigen, dass es möglich ist, im frühen Kindesalter mit der Informationsarbeit zu beginnen. Da stellt sich zwangsläufig die Frage: Warum nicht darauf aufbauen und die Schulen mit einbeziehen? Jugendliche sind eine wichtige, aber bisher selten fokussierte Zielgruppe für Projekte zur Hautkrebsprävention.

Pilotprojekt für Schulen in Nordrhein-Westfalen

Gemeinsam mit der BARMER GEK entwickelt die Krebsgesellschaft NRW derzeit eine Kampagne, die sich an Schülerinnen und Schüler im Alter von 14 bis 16 Jahren richtet. Ziel ist es, das Thema Sonnenschutz in die Schulen zu bringen und die Jugendlichen zu einem achtsamen Umgang mit der Sonne zu motivieren.

Die neue Coolness bei nicht gerade heißen Themen

Getragen wird die Kampagne werbewirksam durch das Motto „The Big Burn Theory“ in Anlehnung an die bekannte amerikanische TV-Serie. Hier zeigt sich, dass auch Nerds einen gewissen Coolness-Faktor haben. Dies lässt sich durchaus auf den „Hautschutz“ übertragen - ein Thema das nicht gerade „heiß gehandelt“ wird.

Hautkrebs? Der ist doch gar nicht so gefährlich...

Im Vorfeld der Kampagnen-Entwicklung lieferten Marktforschungsergebnisse wichtige Erkenntnisse. In Fokusgruppen wurden Schülerinnen und Schüler zwischen 14 und 19 Jahren aus NRW und den

angrenzenden Bundesländern Rheinland-Pfalz und Niedersachsen befragt.

Zentrale Ergebnisse der Fokusgruppen:

- Sonne ist primär positiv besetzt.
- Wenn es um die Gesundheit geht, gilt Sonnenschutz als nicht wichtig. Für die Jungen ist Sport, für die Mädchen Ernährung das beliebteste und wichtigste Thema.
- Sonnenschutz ist vielfach nur im Urlaub relevant. Im Alltag ist das Thema nicht vertreten.
- Das Thema UV-Schutz spielt im schulischen Kontext keine Rolle.
- Hautkrebs gilt als weniger gefährliche Krebsart.
- Nach dem Wissen (UV-Strahlung/Krebsentstehung) gefragt, gibt es deutliche Unterschiede abhängig von der Schulbildung. Basiswissen ist aber vielfach vorhanden.
- Generell besteht Offenheit gegenüber einer stärkeren Platzierung des Themas in der Schule.

Erfahrungen auf neuem Terrain

Aufbauend auf den Ergebnissen der Fokusgruppen sind in 2015 in Zusammenarbeit mit einer Werbeagentur erste Entwürfe für Arbeitsmaterialien entstanden. Geplant sind Aufsteller und Flyer, eine Kampagnen-Website mit einem E-learning Programm.

Im Frühling 2016 startet das Pilotprojekt in verschiedenen Schulformen in NRW.

Katrin Ahlers, Irina Brieden, Krebsgesellschaft NRW

Was Fritzchen nicht lernt, lernt Fritz nimmermehr...

SunPass-Zertifikate für nordrhein-westfälische Kitas

Rund 50 Kitas in NRW haben sich in den vergangenen zwei Jahren ins Zeug gelegt und aktiv etwas dafür getan, dass die Kids ohne Sonnenbrand durch die Sommermonate kommen. Das klingt selbstverständlich, ist aber nicht immer leicht umzusetzen. Denn obwohl die Sonnentage Spaß machen, ist unbestritten, dass die im Sonnenlicht enthaltene UV-Strahlung die Haut schädigen kann. Kinder sind besonders gefährdet. Ihre Haut ist dünn und hat nur einen sehr geringen natürlichen Eigenschutz. Hier ist es wichtig, schon frühzeitig einen verantwortungsvollen Umgang mit der Sonne zu erlernen. Dieses Anliegen verfolgt die Aktion „SunPass“ der Krebsgesellschaft NRW in Kooperation mit der IKK classic, die seit 2014 erfolgreich läuft.

Orientierung bei allen Maßnahmen gibt eine mit den Kitas erarbeitete Sonnenschutzvereinbarung. Diese legt u.a. fest, dass die stärkste Sonneneinstrahlung zur Mittagszeit vermieden, Kinder durch Kopf- und Nackenbedeckung sowie Sonnensegel geschützt und nicht bekleidete Hautpartien regelmäßig mit Sonnenschutzmitteln eingecremt werden sollen. Erfüllen die Kitas die

festgelegten Voraussetzungen, gibt es das „Sonnenschutz-Zertifikat“. Dabei steht im Vordergrund, die Kitas nicht einfach „nur“ zu informieren, sondern den aktiven Austausch der Erzieherinnen und Erzieher mit den Eltern anzuregen. „Das große Interesse und die Lust, die Vorgaben auch kreativ umzusetzen haben uns dabei sehr begeistert“, berichtet Irina Brieden. Sie leitet das Projekt bei der Krebsgesellschaft NRW.

Seit Projektbeginn im Frühjahr 2014 haben sich die Städte Bonn, Witten, Krefeld, Bochum und Münster beteiligt. In diesem Frühjahr werden zur Fortführung der Aktion Kitas in Düsseldorf und Dortmund angesprochen.

Die „SunPass-Kampagne“ basiert auf einem Konzept der Europäischen Hautkrebsstiftung (European Skin Cancer Foundation, ESCF), das für Kindertagesstätten in ganz Europa entwickelt wurde. Partner des Projektes ist in der Bundesrepublik die Deutsche Krebsgesellschaft mit ihren 16 Landesgesellschaften.



Sonnengeschützter Spaß im evangelischen Markuskindergarten in Witten. Vanessa Danielmeier von der IKK classic (ganz links) mit Kita-Leiterin Anja Hylla. Irina Brieden von der Krebsgesellschaft NRW steht umringt von den Kids auf der rechten Seite.

Hautkrebsprävention: Neue Anleitungskarte zur Selbstuntersuchung der Haut

Früh erkannt lassen sich Veränderungen der Haut in der Regel gut behandeln. Aus diesem Grund ist es empfehlenswert, die Haut regelmäßig selbst zu untersuchen. Dabei sollte nach Möglichkeit keine Körperpartie ausgelassen werden. Eine Hilfestellung gibt die Krebsgesellschaft NRW mit einer neuen Anleitungskarte. Hier werden Methoden und Hilfsmittel beschrieben, wie sich auch schwer einsehbare Körperbereiche, wie zum Beispiel die behaarte Kopfhaut, Gesäß, Genitalbereich oder die Fußsohlen untersuchen lassen.

Bei der Selbstuntersuchung dient die sogenannte „ABCDE-Regel“ als Orientierung. Als auffällig gelten Muttermale mit folgenden Merkmalen:

- A** Asymmetrie
- B** Unschärfe Begrenzungen/raue Oberfläche
- C** Unregelmäßige Farbe (Color)
- D** Durchmesser (ab 2 mm) und Dynamik (wie schnell verändert sich das Muttermal?)
- E** Erhabenheit über das Hautniveau

Nackte Tatsachen
Anleitung zum Selbst-Check der Haut

Zögern Sie nicht! Früh erkannter Hautkrebs ist heilbar! Zeigen Sie Ihrem Hautarzt auffällige Hautstellen, denn nur die medizinische Abklärung bringt Sicherheit.

HILFE MITTEL ZUM SELBST-CHECK

Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.
Volmerswerther Straße 20, 40221 Düsseldorf
T 0211 75 76 09 90, info@krebsgesellschaft-nrw.de
www.krebsgesellschaft-nrw.de

Das Gesamtangebot Krebsprävention im Vertrieb wird gefördert von allen gesetzlichen Krankenkassen in NRW.

**Krebsgesellschaft
Nordrhein-Westfalen e.V.**

Der Selbst-Check

Kopf und Nacken
Untersuchen Sie Ihre Kopfhaut und den Nacken. Betrachten Sie Ihr Gesicht, die Ohren, Augen und die Lippen. Schauen Sie auch in Ihren Mund!

Oberkörper und Po
Betrachten Sie die Vorderseite Ihres Körpers. Checken Sie auch die Seiten. Beim Blick auf Rücken und Po helfen Spiegel. Parallelen nicht vergessen!

Arme und Hände
Prüfen Sie die Innen- und Außenseiten der Arme. Achseln nicht vergessen! Wie sieht die Haut der Hände und Finger aus? Auch Zwischenräume und Nägel checken.

Genitalbereich
Keine schöne Aufgabe. Nehmen Sie einen Handspiegel und prüfen Sie die Haut der Genitalien.

Beine und Füße
Unten angekommen, sind die Beine und Füße an der Reihe. Betrachten Sie diese von allen Seiten und denken Sie an Ihre Kniekehlen. Auch die Zehen, Fußrücken, die Zehenzwischenräume sowie die Sohlen verlangen nach einem Blick.

Tipps & Tricks zur Durchführung

- Führen Sie den Selbst-Check einmal im Monat durch.
- Ein großer Spiegel erleichtert den Blick von Kopf bis Fuß.
- Lassen Sie sich von einer vertrauten Person helfen.
- Achten Sie auf Veränderungen der Muttermale, rötliche Stellen und Wunden.
- Auffällig ist, was sich in Form, Farbe, Größe verändert oder über mehrere Wochen nicht abheilt.

Telefonische Bestellungen: 02 11 / 15 76 09 90

Downloads und Online-Bestellungen unter www.krebsgesellschaft-nrw.de

Wie geht Krebsprävention am Arbeitsplatz?

Wenn der Begriff Betriebliche Gesundheitsförderung fällt, dann ist oft von Stressabbau oder dem „gesunden Rücken“ am Arbeitsplatz die Rede. Allgemeine Krebsprävention – im Sinne von „Was kann ich tun, um Krebs vorzubeugen oder früh zu erkennen?“ – ist im Job eher selten ein Thema. Viel zu sperrig und zu unbequem, denken viele. Aber das stimmt nicht! Für Unternehmen kann es sich lohnen, das Thema aufzugreifen: Eine umfassend informierte Mitarbeiterschaft fühlt sich im Unternehmen gut aufgehoben. Insgesamt steigt die Motivation, Krebsprävention individuell umzusetzen und weiterzutragen.



Die Krebsgesellschaft NRW bietet Unternehmen und öffentlichen Einrichtungen in ganz NRW ein maßgeschneidertes Seminarangebot, das auf unkomplizierte Weise über vorbeugende und früherkennende Maßnahmen informiert. Ziel ist es, die vorhandenen Möglichkeiten aufzuzeigen und zur Vorsorge zu motivieren. Herzstück sind dabei fachärztliche Vorträge zur Darm-, Blasen-, und Hautkrebsprävention sowie zur Früherkennung von Brustkrebs. Irina Brieden koordiniert das Programm „Krebsprävention im Betrieb“ bei der Krebsgesellschaft NRW. Ihr Auftrag ist klar definiert: Möglichst zielgenau viele Menschen erreichen.

Frau Brieden, wie geht Krebsprävention am Arbeitsplatz?

Unsere Strategie ist recht einfach. Wir machen ein schwieriges Thema gut zugänglich. Dafür müssen wir zuerst eine hohe Hürde nehmen, denn kein Mensch befasst sich gerne mit dem Thema Krebs. Dementsprechend groß sind die Wissenslücken. Um diese zu füllen, bieten wir Seminare an, die sich jeweils auf eine Krebsart konzentrieren. Dazu kommt eine Fachärztin oder ein Facharzt direkt ins Unternehmen, spricht über das Thema und beant-

wortet Fragen. Dabei geht es in erster Linie um die Gesunderhaltung. Das ist ganz wichtig. Wir gehen den Fragen nach, welche Präventionsmaßnahmen empfehlenswert und sinnvoll sind. Auch wenn es anfänglich oft Berührungsängste mit den Themen gibt, merken die Seminarteilnehmer schnell, dass sie viele Anregungen und Tipps mit nach Hause nehmen.

Wie sind die Seminare gestaltet?

Aktuell bieten wir Infomodule zur Darm-, Blasen- und Hautkrebsprävention sowie zur Früherkennung von Brustkrebs an. Es sind einstündige Vorträge mit speziellen Broschüren und je nach Thema, auch anderen Lehrmaterialien. So gibt es für interessierte Frauen, die Möglichkeit (anhand von Silikonmodellen) die Selbstuntersuchung der Brust zu üben, um das Gefühl für den eigenen Körper zu stärken. Wichtig ist uns dabei, dass die Vorträge und Übungen jeweils von Fachärztinnen und Fachärzten durchgeführt werden. Nur so können wir sichergehen, dass die Informationen fachlich fundiert sind. Für die Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmer ergibt sich neben den Vorträgen auch immer die Möglichkeit Fragen zu stellen.

Wer steht hinter dem Projekt?

Idee, Konzeptausführung und Koordination liegen bei der Krebsgesellschaft NRW. Finanziell unterstützt wird das Gesamtangebot „Krebsprävention im Betrieb“ von allen gesetzlichen Krankenkassen in NRW sowie dem Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen. Zusätzliche Hilfestellung leisten die Kassenärztlichen Vereinigungen Nordrhein und Westfalen-Lippe. Dadurch sind die Kosten für die Unternehmen gering.

Wie wird das Angebot von Seiten der Unternehmen angenommen?

Die Resonanz auf das Angebot wächst. Immer mehr Unternehmen engagieren sich für die Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Neben den gängigen Themen der Betrieblichen Gesundheitsförderung, wie gesunde Ernährung, Bewegungsförderung oder Stressabbau, gewinnt die Krebsfrüherkennung zunehmendes Interesse. Seit dem Start des Programms vor drei Jahren haben mehr als 260 Veranstaltungen größtenteils in mittelständischen Unternehmen und Behörden stattgefunden – mit mehr als 6.000 Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmern.

Wenn das Interesse geweckt ist. Wie lassen sich die Seminare buchen?

Die Seminare können direkt bei der Krebsgesellschaft NRW gebucht werden. Wir sind für die Gesamtkoordination der Veranstaltungen verantwortlich, vermitteln die Referentinnen und Referenten und stellen Informationsmaterialien. Wann und in welchem Rahmen die Seminare dann stattfinden, bleibt ganz dem Unternehmen vorbehalten. Ob während der Arbeitszeit oder im Rahmen gesonderter Gesundheitstage. Auf Wunsch können die jeweils einstündigen Themen-Module einzeln oder als Gesamtpaket gebucht werden. Individuelle Absprachen sind immer möglich, denn wir wollen es interessierten Unternehmen möglichst leicht machen, das Thema Krebsfrüherkennung aufzugreifen und sinnvoll für sich umzusetzen.

Informationen zum Seminarangebot und Buchungen:

Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.
Irina Brieden
Tel.: 02 11 / 15 76 09 – 94
brieden@krebbsgesellschaft-nrw.de

Erfahrungsberichte teilnehmender Unternehmen

Dank der guten Kooperation mit der Krebsgesellschaft NRW konnten vor Ort die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadt Mönchengladbach zu unterschiedlichen Krebserkrankungen kompetent informiert und sensibilisiert werden. Die Informationsveranstaltungen waren jedes Mal bis zum letzten Platz ausgebucht. (Stadt Mönchengladbach)

Wir haben im letzten Jahr einen Darmkrebsvorsorgetag im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements bei uns im Hause durchgeführt. Die Krebsgesellschaft NRW hat uns dabei mit qualifizierten Referenten für zwei Fachvorträge sowie mit Broschüren zum Thema unterstützt. Die Kommunikation und Organisation lief reibungslos. Wir können die Zusammenarbeit mit der Krebsgesellschaft NRW nur empfehlen. (Westdeutsche Lotterie GmbH & Co. OHG)

Bei uns hat die Veranstaltung zur Hautkrebsprävention guten Anklang gefunden und den Mitarbeitern wichtige Präventionsmaßnahmen vermittelt. Gerade Mitarbeiter im Außendienst, die in den Sommermonaten in der Sonne arbeiten, messen dem Thema „Hautschutz“ zukünftig einen höheren Stellenwert bei. Auch werden wir die Informationen bei der Beschaffung von Schutzkleidung nutzen. Vielen Dank für die informative und kurzweilige Veranstaltung! (Stadtwerke Hamm GmbH)

Nahezu alle Teilnehmer fanden den Vortrag zur Krebsprävention im Betrieb sehr sinnvoll und haben durch die Veranstaltung etwas Neues über Hautkrebs und Vorbeugemaßnahmen erfahren. (Bau- und Liegenschaftsbetrieb NRW Aachen)

Wie gut ist die Beratung von Krebspatienten?

Verbund will Qualitätsentwicklung voranbringen



Qualität ist in aller Munde – ist sie doch ein wichtiges Auswahlkriterium, nicht nur bei Produkten des alltäglichen Gebrauchs, sondern auch unerlässlich und viel diskutiert im Gesundheitswesen. Patienten und Angehörige wollen sicher sein, dass sie nach neuesten wissenschaftlichen Standards und in verlässlichen Strukturen behandelt werden. In besonderer Weise gilt dies für Krebspatienten, die aufgrund der Schwere ihrer Erkrankung häufig mit starken psychischen Belastungen zurechtkommen müssen. Ambulante, psychosoziale Krebsberatungsstellen bieten hier Unterstützung und Hilfe an. Doch woher weiß der Patient oder der ratsuchende Angehörige, was genau sich hinter dem jeweiligen Angebot verbirgt? Wie ist sichergestellt, dass er in der von ihm aufgesuchten Beratungsstelle von qualifiziertem Fachpersonal betreut wird, dass die

Beratungen fachgerecht erfolgen und die gebotenen Unterstützungsmöglichkeiten von gesicherten Informationen flankiert sind? Um all dies zu gewährleisten sind ein einheitliches Qualitätskonzept und vergleichbare Informationen zu den Beratungsleistungen erforderlich.

Im 2015 formierten „Qualitätsverbund Krebsberatung“ unter Federführung der Krebsgesellschaft NRW soll dies nun realisiert werden. In Kooperation mit bislang sieben Krebsberatungsstellen des Landes und unter wissenschaftlicher Begleitung durch den Bereich „Forschung und Entwicklung“ im LebensWert e.V. am Universitätsklinikum Köln entsteht derzeit eine langfristig angelegte Plattform für Qualitätssicherung in der ambulanten psychosozialen Krebsberatung. Über eine gemeinsame einheitliche Dokumentation wird es erstmals möglich, der Öffentlichkeit neben lokalen auch überregionale Berichte über die Qualität der psychosozialen Beratung zur Verfügung zu stellen.

Anonymisierte Daten zur versorgten Klientel und zu den vorherrschenden Belastungen gehören genauso dazu wie die Darlegung des Angebotspektrums und der insgesamt erfolgten Beratungsleistungen. Die gemeinsame Erarbeitung und Umsetzung von Qualitätsstandards sowie die Beantwortung praxisrelevanter Fragestellungen der Versorgungsforschung werden weitere Schwerpunkte der Arbeit im Verbund sein. Ziel ist es, die Qualität der geleisteten Arbeit für Patienten, Angehörige, aber auch für Zuweiser und potenzielle Kostenträger transparent und nachvollziehbar zu machen. Damit auch hier wie anderswo gilt: Qualität geht vor!

Am Aufbau des Qualitätsverbundes sind folgende Krebsberatungsstellen in NRW beteiligt:

- Beratungsstelle für Krebsbetroffene, Bochum
- Krebsberatung für Erkrankte und Angehörige, Düsseldorf
- Krebsberatung für Betroffene, Angehörige und Interessierte, Parisozial, Essen
- Krebsberatungsstelle des Kreises Herford, Herford
- Haus LebensWert e.V., Köln
- Krebsberatungsstelle des Tumor-Netzwerks im Münsterland e.V., Münster
- Psychosoziale Krebsberatungsstelle e.V., Wuppertal

Krebsberatung Düsseldorf

berät und begleitet Krebserkrankte und Angehörige

Eine Krebserkrankung stürzt Betroffene wie auch Angehörige in eine akute Lebenskrise. Plötzlich bestimmen Arztbesuche und Untersuchungen den Alltag. Die Konfrontation mit der lebensbedrohlichen Erkrankung und das „nicht wissen“ wie es weitergeht, erzeugen Angst und Ohnmachtsgefühle. Häufig kommen auch soziale Umbrüche wie etwa das Aussetzen im Beruf oder die Neuordnung des familiären Alltags hinzu.

Qualifizierte Beratung und Hilfestellung bietet die Krebsberatung Düsseldorf im Stadtteil Bilk. Zentrale Aufgabe der Einrichtung ist die psychonkologische Beratung von Krebspatienten und Angehörigen. Das Hauptaugenmerk liegt auf psychischen, körperlichen, sozialen, ethischen und wirtschaftlichen Problemen, die durch eine Krebserkrankung entstehen können. Die Beratungen können telefonisch, schriftlich, vor allem aber auch persönlich in der Beratungsstelle in Anspruch genommen werden. Das Angebot ist kostenlos, vertraulich und steht jedem offen, der Hilfe benötigt.

Wann ist der richtige Zeitpunkt für die Beratung?

Beratungsbedarf kann sich in allen Erkrankungsphasen einstellen, auch dann noch, wenn die eigentliche Therapie schon längst beendet ist. Dementsprechend sind die Anliegen, mit denen die Ratsuchenden in die Beratungsstelle kommen sehr unterschiedlich: Sie reichen von kurzen Nachfragen nach Informationsmaterialien und weiterführenden Adressen bis hin zu ausführlichen Beratungsgesprächen. Viele Menschen suchen auch erst einmal Orientierung oder haben Fragen zu ganz lebenspraktischen und organisatorischen Dingen. Im Beratungsgespräch lässt sich individuell herausfinden, wo die Belastung am größten und die Unterstützung am nötigsten ist.

Kinder brauchen besondere Aufmerksamkeit

Erkrankt ein Elternteil, so gerät das ganze Familiengefüge ins Wanken. Eltern möchten die Erkrankung möglichst fern von ihren Kindern hal-

ten, um diese nicht unnötig zu belasten. Diese spüren jedoch sehr genau, wenn etwas nicht in Ordnung ist. Um Eltern in dieser Situation zu unterstützen, bietet die Beratungsstelle eine spezielle Sprechstunde, geführt von einer Familientherapeutin, an. Ziel des Angebotes ist es, eine offene Kommunikation in der Familie zu fördern, die betroffenen Kinder und Jugendlichen zu entlasten und die Familie zu stabilisieren.

Ermöglicht wird das Beratungsangebot von der Krebsgesellschaft NRW als Träger und der BürgerStiftung Düsseldorf als finanziellem Förderer. Die Familiensprechstunde wird zudem von der Stiftung Sterntaler mit unterstützt.

Spenden sind steuerbegünstigt.

Stadtparkasse Düsseldorf

BIC DUSSEDDXX

Stichwort: „Krebsberatung“

IBAN DE92 3005 0110 1005 2173 18

Krebsberatung Düsseldorf

Fleher Straße 1, 40223 Düsseldorf (Bilk)

Tel. 02 11 / 30 20 17 57

www.krebsberatungduesseldorf.de

Auch in anderen Regionen in NRW gibt es ambulante psychosoziale Krebsberatungsstellen. Das Trägerspektrum reicht von eingetragenen Vereinen bis hin zu Wohlfahrtsverbänden.

Kontaktadressen unter www.lagkbs.de oder www.krebsgesellschaft-nrw.de



Team der Krebsberatung Düsseldorf (v.l.): Cornelia Sattler (Verwaltung/Empfang), Anne-Katrin Gysae (Psychoonkologin/Case Managerin DGCC) und Gönnä Wichmann (Familientherapeutin DGSF/Psychoonkologin)



Gelungener Auftakt der
ersten Benefiz-Regatta

Düsseldorf am Ruder

Die erste Benefiz-Regatta der Krebsgesellschaft NRW und des Düsseldorfer Ruderclubs Germania fand bei strahlendem Sonnenschein statt. Insgesamt 57 Ruder-Teams stellten sich im August 2015 der Herausforderung und ruderten im Medienhafen vier Mal die Strecke von 250 m: darunter Familien-, Vereins-, Firmen- und Schülerboote. Alle Teams hatten zuvor mit viel Freude ein kleines Trainingsprogramm absolviert. Ermöglicht wurden das Training und die wett-kampfliche Begleitung der Regatta durch das große ehrenamtliche Engagement der Jugend des Ruderclubs Germania.

Wertvolle Unterstützung erfuhr die Benefiz-Regatta durch Düsseldorfs Oberbürgermeister Thomas Geisel, der die Schirmherrschaft übernommen hatte, durch das Universitätstumorzentrum Düsseldorf sowie durch den Gesundheitsdezernenten Professor Dr. med. Andreas Meyer-Falcke, der ebenfalls mit einem Team an den Start ging. Als „sportliche Botschafter“ fungierten der zweimalige Weltmeister und Olympiasieger Lukas Müller sowie von Seiten der Stadt Sportamtsleiter Pascal Heithorn.

Rund um die Regattastrecke bot eine Ständemeile Information und Unterhaltung. Mit dem „Netzwerkstand Onkologie“ zeigten die Düsseldorfer Kliniken Universitätstumorzentrum, Ev. Krankenhaus, Marienhospital, Florence-Nightingale- und das St. Martinus-Krankenhaus Düsseldorf Geschlossenheit. Unterstützt wurde die Regatta zudem von vielen Unternehmen und Institutionen aus der Region. So engagierte sich das Unternehmen Henkel mit zwei Booten und einer Geldspende von Seiten der Fritz Henkel Stiftung. Der Multichannel-Versandhändler QVC spendete als größter Sponsor Preise für die Sieger und ging zudem mit zehn Mitarbeiter-Booten ins Rennen. Das Courtyard by Marriott Düsseldorf tat es mit zwei Booten gleich und sorgte den ganzen Tag für das leibliche Wohl der Ruderer und Zuschauer. Mit dem Verkauf von Würstchen kamen 2.000 Euro zusammen, die das Courtyard zugunsten der Aktion spendete. Der Gesamterlös von rund 10.000 Euro wird für die Arbeit der Krebsgesellschaft NRW, insbesondere der Krebsberatung Düsseldorf, eingesetzt.



Mehr Infos unter www.duesseldorf-am-ruder.de

Stimmen zu „Düsseldorf am Ruder für Menschen mit Krebs“ 2015

Prof. em. Dr. Heribert Jürgens (Vorstandsvorsitzender der Krebsgesellschaft NRW von 2009 bis 2015), freut sich, dass die gemeinsame Aktion „Düsseldorf am Ruder“ gestartet ist und will in diesem Jahr mit ins Ruderboot steigen. Er verweist darauf, dass mehr als 30 Prozent aller Krebserkrankungen vermeidbar seien. „Es ist zum Beispiel wichtig, das Gewicht im Griff zu haben. Viel Bewegung mindert das Risiko, an Krebs zu erkranken.“

Prof. Dr. Andreas Meyer-Falcke (Dezernent für Personal und Gesundheit der Landeshauptstadt Düsseldorf) ruderte 2015 mit seinem Team mit und kündigte nicht nur das Interesse an der Fortsetzung, sondern sogar schon ein zweites Boot der Stadt an.

Germania-Mitglied Anke Wohlan, betreute am Regatta-Tag am Stand des Ruderclubs viele Interessierte auf dem Ruderergometer. Sie selbst erkrankte vor wenigen Jahren an Brustkrebs. „Während der Therapie-Zeit mit OP, Chemo und Bestrahlung war an Rudern nicht zu denken.“ Als sie die Diagnose bekam, war der Schock massiv: „Ich habe gedacht, ich müsse eine Urne bestellen.“ Aber ganz schnell wurde ihr klar, so nicht! Und längst sitzt sie auch schon wieder mit viel Freude im Boot.

Rolf D. Steinert (Direktor des Courtyard by Marriott Düsseldorf) sagte bei der Anfrage zu der Benefiz-Regatta sofort zu: „Es freut mich ganz besonders, die Veranstaltung gemeinsam mit der Krebsgesellschaft und dem Ruderclub als enge Nachbarn durchführen zu können.“



Save the Date: Düsseldorf am Ruder Samstag, den 3. September 2016!

Das Portal zur Anmeldung der Ruderteams ist ab Mai 2016 freigeschaltet!

Möchten Sie als Sponsor oder Aktionspate dabei sein?
Informationen bietet die Website www.duesseldorf-am-ruder.de

Broschüren der Krebsgesellschaft NRW

Neuzugänge und Highlights

Mit den „Grünen Ratgebern“ bietet die Krebsgesellschaft NRW eine Reihe von Broschüren, die allgemein verständlich über verschiedene Krebsarten und begleitende Themen informieren. Die Broschüren zu einzelnen Krankheitsbildern behandeln die Themen Früherkennung, Diagnosestellung sowie aktuelle Therapie- und Nachsorgemöglichkeiten. Ergänzend dazu gibt es eine Reihe von entitätsübergreifenden Ratgebern mit Texten zu Bewegung und Sport, Ernährung oder Informationen zu Sozialleistungen.

NEU Patientenratgeber Fatigue

Unendlich erschöpft, matt und kraftlos – vielen Krebspatienten ist dieser Zustand sehr vertraut. Anfangs mit der Therapie in Verbindung gebracht, hält er oft selbst dann noch an, wenn alles andere überstanden zu sein scheint. Fatigue bessert sich auch durch Ausschlafen oder körperliche Schonung nicht.

Was kann man gegen diese übermäßige Erschöpfung tun? Die neue Broschüre informiert umfassend über das Phänomen Fatigue. Die Entstehungsursachen werden ebenso erläutert, wie die diagnostische Abklärung und mögliche Therapien.



Diagnose Krebs! Was nun?

Mit der Diagnosestellung geraten viele Betroffene in Situationen, die als sehr belastend und unübersichtlich empfunden werden. Mit einem Schlag füllen Untersuchungen, Arztgespräche und Behandlungen den Terminkalender. Dazu müssen wichtige Entscheidungen getroffen werden. Wie lassen sich jetzt am besten die Gedanken sortieren? Was ist jetzt wichtig zu wissen? Und wer kann weiterhelfen?

Die Broschüre gibt einen ersten Überblick über die Dinge, die mit der Diagnose einhergehen, welche Standardtherapien bei Krebs eingesetzt werden, wie man sich darauf vorbereiten kann. Als eine Art Wegweiser werden viele Sachverhalte angesprochen, die von Betroffenen und Angehörigen häufig nachgefragt werden.



Zwillingsbroschüren „Leib und Seele“

Was tut dem Körper gut?

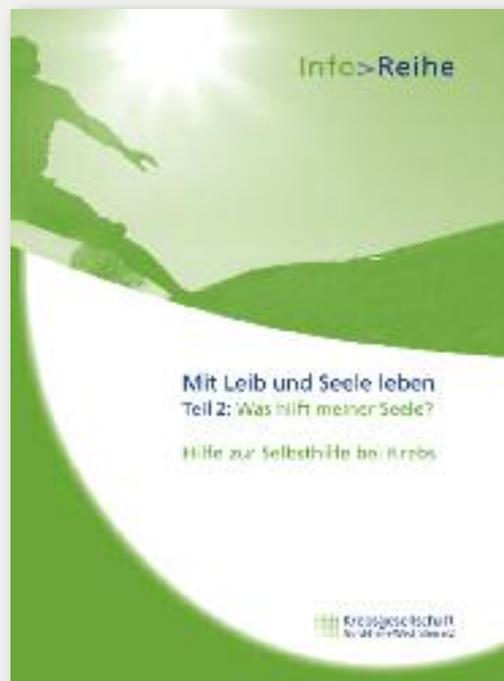
Der Ratgeber „Mit Leib und Seele leben: Was Krebserkrankte für sich tun können“ ist bereits seit einiger Zeit fester Bestandteil der Info-Reihe. Um noch mehr Informationen zu bieten, gibt es den Ratgeber nun im Doppelpack.

Teil 1 konzentriert sich auf die Verbesserung des körperlichen Befindens. Dazu zählen Ernährungsempfehlungen, Tipps zur Linderung von Nebenwirkungen sowie der Themenbereich Bewegung und Sport.



Was tut der Seele gut?

Ergänzend dazu widmet sich **Teil 2** den seelischen Belastungen, die im Verlauf einer Krebserkrankung auftreten können. Die Broschüre zeigt Wege, die helfen können, die Krankheit besser zu verarbeiten. Selbstverständlich lassen sich Geist und Körper nicht trennen. Was der Seele gut tut, trägt auch zum körperlichen Wohl bei und umgekehrt. Dennoch erleichtert die Unterteilung in zwei Broschüren den Überblick über das Spektrum an Möglichkeiten, die dazu beitragen können, Körper und Geist zu stärken.



Jetzt bestellen:
telefonisch
oder im Netz

Alle Ratgeber der Info-Reihe können innerhalb Nordrhein-Westfalens kostenlos bei der Krebsgesellschaft NRW bestellt werden. Bei größeren Bestellungen wird eine Portopauschale erhoben. Das gesamte Broschürenspektrum kann auf der Homepage der Krebsgesellschaft NRW unter www.krebsgesellschaft-nrw.de eingesehen werden. Dort gibt es die Möglichkeit, die Broschüren online zu bestellen oder als PDF herunterzuladen.

Telefonische Bestellungen: 02 11 / 15 76 09 90
Downloads und Online-Bestellungen unter
www.krebsgesellschaft-nrw.de

Biografie und Kraftquellen

Fast schon in guter Tradition fand im Frühjahr 2015 die dritte Neuauflage der Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe im Dialog“ der Krebsgesellschaft NRW gemeinsam mit der AOK Rheinland/Hamburg und der AOK NordWest statt. Jeweils im rheinländischen Köln und im westfälischen Dortmund standen die Themen Biografiearbeit und Resilienz im Mittelpunkt. Doch was verbirgt sich dahinter?



Eingespieltes Team: v.l. Organisatorinnen der Tagung Gönnä Wichmann von der Krebsgesellschaft NRW und Gabriele Schippers von der AOK Rheinland/Hamburg.

„Biografiearbeit für Menschen, die an Krebs erkrankt sind“, für die Tagungsteilnehmerinnen und Teilnehmer klang dies anfangs recht abstrakt. Das änderte sich im Rahmen der Workshops schnell. Ausgangspunkt der Biografiearbeit ist der Lebenslauf des Menschen. Die Reflexion einer biografischen Vergangenheit dient ihrem Verständnis in der Gegenwart und einer möglichen Gestaltung der Zukunft.

Gefühle, Erfahrungen und der Umgang mit Krebs

Die Referentinnen Ingrid Diestelhorst und Christel Sander beleuchteten aus unterschiedlichen Perspektiven das Erleben und die Bewältigungsstrategien krebserkrankter Menschen. Der Rückblick auf Erlebtes kann helfen, das eigene Handeln besser zu verstehen und neue Wege eröffnen. Für die

Arbeit der Selbsthilfe ergeben sich damit zwei sehr unterschiedliche Aspekte: zum einen die Reflexion der eigenen individuellen Krankheitsgeschichte sowie zum anderen die Weitergabe von Bewältigungsstrategien an Dritte. Im Rahmen ihres Workshops vermittelte Ingrid Diestelhorst Einblicke in die Biografiearbeit und gab Tipps für die Arbeit in den Selbsthilfegruppen. „Eine Diagnosestellung bedeutet oftmals einen Abschied von Lebensentwürfen und eine Neuausrichtung, sowohl für die Betroffenen als auch ihre Angehörigen. Selbsthilfe kann dazu beitragen, die neue Situation anzunehmen, diese bewusst und eigenverantwortlich zu gestalten“, so Gabriele Schippers, Leiterin Geschäftsbereich Prävention/ Gesundheitssicherung der AOK Rheinland/Hamburg.

Die Seele auftanken

Aufbauend auf das Thema Biografiearbeit gab die Psychologin Christel Sander Anregungen zur Stärkung der seelischen Widerstandskraft in Krisensituationen. Der Begriff „Resilienz“ bedeutet, sich anpassen zu können, trotz widriger Lebensumstände zu wachsen und Freude am Leben zu finden. Eine Krebserkrankung ist eine akute Krise mit weitreichenden Folgen in alle Lebensbereiche. Trotz Ängsten und belastender Erfahrungen berichten viele Betroffene, dass die Erkrankung der Startschuss für Veränderungen gewesen ist. Da können Sätze wie „Die Welt mit anderen Augen sehen“, voller positiver Kraft sein. „Mein seelisches Immunsystem (Resilienz) kann ich selbst stärken, indem ich auf meine eigenen Ressourcen zurückgreife“, so Christel Sander.

Im Vordergrund dabei steht der Gedanke, welche Kraftquellen habe ich? Was tut mir gut? Eine Hilfestellung können dabei die „Sieben Säulen der Resilienz“ sein.

Sieben Säulen der Resilienz

1. Optimistische Grundhaltung: Ich vertraue darauf, dass es besser wird.
2. Akzeptanz des Unabänderlichen: Annehmen, was geschieht. Es ist ein Teil meines Lebens.
3. Lösungsorientierte Grundhaltung: Ich gehe die Dinge an, werde aktiv.
4. Fähigkeit der Selbstregulierung: Ich bin davon überzeugt, dass ich Einfluss nehmen kann.
5. Selbstverantwortung: Ich weiß, welche Verantwortung ich habe und welche andere haben.
6. Zukunftsgestaltung: Ich plane meine Zukunft, ich Sorge für mich.
7. Beziehungspflege: Ich traue mich, um Hilfe zu bitten und sie anzunehmen.



Biografie-Trainerin Ingrid Diestelhorst ging mit den Workshopteilnehmern auf Spurensuche im eigenen Leben.



Was ist Resilienz? Dieser Frage ging die Psychologin Christel Sander nach.

AOK und Krebsgesellschaft NRW wollen auch in Zukunft die Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe im Dialog“ fortführen. „Es ist uns wichtig, Selbsthilfegruppen miteinander in Kontakt zu bringen, sie zu stärken und gemeinsam mit ihnen neue Erkenntnisse zu diskutieren“, so

Gönnä Wichmann von der Krebsgesellschaft NRW. Die nächsten Workshops sollen 2017 wieder jeweils im Rheinland und in Westfalen stattfinden. Einen Arbeitstitel gibt es schon: „Selbstmanagement“.

Mitgliederversammlung der Krebsgesellschaft NRW Aufgaben und Ziele für das Jahr 2016

Bei der Mitgliederversammlung im Oktober 2015 wurde ein neuer Vorstand gewählt. Neuer Vorstandsvorsitzender ist Professor Dr. Peter Albers. Der Direktor der Klinik für Urologie am Universitätsklinikum Düsseldorf tritt die Nachfolge des langjährigen Vorsitzenden Professor em. Dr. Heribert Jürgens an.

Als stellvertretender Vorsitzender wurde PD Dr. Ullrich Graeven neu in den Vorstand gewählt. Bestätigt wurden die bisher bereits langjährig vertretenen Mitglieder des Vorstandes: Martin Litsch, Prof. Dr. Wolff Schmiegel, Dr. Johannes Selbach und Dr. Theodor Windhorst.

Mit Professor em. Dr. Heribert Jürgens schied Professor Dr. Ulrike Nitz (Chefärztin des Brustzentrums Evangelisches Krankenhaus Bethesda Mönchengladbach) aus dem Vorstand aus.

Im Rahmen der Mitgliederversammlung sprachen der neue Vorstand und die Geschäftsstelle Herrn Professor Jürgens tief empfundenen Dank für das

langjährige Engagement als Vorstandsvorsitzender aus. Frau Professor Nitz wurde ebenso für ihren Einsatz für die Krebsgesellschaft herzlich gedankt.

In großer Runde nutzten das alte und neue Führungsteam die Gelegenheit, die Mitglieder über die zukünftige Struktur und über die kommenden Aufgaben der Krebsgesellschaft NRW zu informieren. Die Krebsgesellschaft NRW befindet sich zurzeit in einem Prozess der Neuausrichtung. Dies wird begleitet durch Strategiesitzungen im Rahmen derer die zukünftigen Handlungsfelder der Krebsgesellschaft NRW definiert werden.



Langjährig verbunden: Professor em. Dr. Heribert Jürgens engagierte sich sechs Jahre als Vorstandsvorsitzender der Krebsgesellschaft NRW. Seine Nachfolge tritt nun Professor Dr. Peter Albers an.

Mitglieder des neu gewählten Vorstandes



*Vorsitzender des Vorstandes
Prof. Dr. Peter Albers,
Direktor der Klinik für
Urologie, Uniklinikum
Düsseldorf*



*Stellv. Vorsitzender
PD Dr. Ullrich Graeven,
Direktor der Klinik für
Onkologie, Krankenhaus
St. Franziskus, M'gladbach*



*Stellv. Vorsitzender
Dr. Johannes Selbach,
Praxis MVZ Onkologie,
Duisburg*



*Prof. Dr. Wolff Schmiegel,
Direktor der Klinik für
Gastroenterologie,
Uniklinikum Bochum*



*Martin Litsch,
Vorstandsvorsitzender des
AOK-Bundesverbandes*



*Dr. Theodor Windhorst,
Präsident der Ärztekam-
mer Westfalen-Lippe*

Um die satzungsgemäßen Aufgaben der Krebsgesellschaft NRW in zukünftigen Projekten inhaltlich und organisatorisch umzusetzen, hofft der neu gewählte Vorstand auf die aktive Unterstützung der Mitglieder.

Aktuelle Projekte zur Krebsprävention, wie das „SunPass“-Projekt zur Hautkrebsprävention in Kindertagesstätten sowie die Aktivitäten der Krebs- und Gesundheitsaufklärung in Betrieben sollen fortgeführt werden. Neu hinzu kommt ein Schulprojekt zur Hautkrebsprävention. Auch soll die Benefiz-Regatta „Düsseldorf am Ruder“ zusammen mit dem Ruderclub Germania eine Fortsetzung finden.

Der Vorstand sieht es als seine Aufgabe an, die Arbeit der Krebsgesellschaft NRW verstärkt in den Fokus der Öffentlichkeit zu stellen.

Mit Blick auf eingespielte Versorgungsstrukturen und die Dichte der onkologischen Exzellenz kann NRW viel vorweisen. Aufgabe der Krebsgesellschaft NRW ist es, diese Kräfte zu bündeln, Synergien zu schaffen und Ergebnisse so zu kanalisieren, dass diese dort ankommen, wo sie von größtmöglichen Nutzen sind: bei den Menschen in NRW.

Vielseitig zugeschlagen

Benefiz-Golf-Cup der KrebsStiftung NRW



Was kann man mit einem Golfschläger so alles anstellen? Die Teilnehmer des ersten Benefiz-Golfturniers der KrebsStiftung NRW im September 2015 wussten das sehr genau. Dementsprechend hoch war die Schlagkraft des Tages. Das Debüt im Golfclub Haan-Düsseltal war ein voller Erfolg.

Mit sicherer Hand gaben die Sportwilligen ihr Bestes auf dem Grün und verloren dabei den guten Zweck nicht aus den Augen. Neben der Startgebühr beteiligten sich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit einer Spende.

Der Erlös des ersten Benefiz-Golfturniers geht in einen Not- und Soforthilfefonds für krebserkrankte Flüchtlingskinder. Ziel ist es, betroffenen Familien eine Start- und Überbrückungshilfe leisten zu können.



v.l. Susanne Niemann (Stiftungsrat) mit Sieglinde und Klaus Döpfer auf dem Grün.

Wie elementar wichtig das gemeinschaftliche Engagement im Umgang mit Krebs ist, betonte Ministerpräsidentin Hannelore Kraft, die sich bereit erklärt hatte, die Schirmherrschaft für die Veranstaltung zu übernehmen.

Die Siegerehrung am Abend krönte den sportlichen Tag. Neben den glücklichen Netto-Siegern in drei Klassen standen vor allem die Brutto-Siegerin Gudrun Herrmann aus Haan-Düsseltal und der Brutto-Sieger Thiemo Heinzen aus dem Velderhof im Rampenlicht. Allen Gewinnern auch an dieser Stelle noch einmal die herzlichsten Glückwünsche!

Das Golfturnier fand im Rahmen der Aktion „Hobby gegen Krebs“ statt. Hier engagieren sich Menschen mit ihrem Hobby für die KrebsStiftung NRW. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Sei es Kochen, etwas Handwerkliches, Musizieren oder eben Golfen.

Mehr Infos unter
www.hobbys-gegen-krebs.de
www.krebsstiftung-nrw.de



v.l. Gisela Niederste-Ostholt, Michael Niederste-Ostholt (Stiftungsrat) und Gerda Neupel schlagkräftig im Einsatz.



Brutto-Siegerin Gudrun Herrmann und Prof. Dr. Jürgen Wettke (Vorstandsvorsitzender der KrebsStiftung NRW).

KrebsStiftung Nordrhein-Westfalen. Für das Leben. Gegen Krebs!

Die 2009 gegründete KrebsStiftung NRW geht aus einer Initiative der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V. hervor. Zweck der Stiftung ist die Förderung der Krebsbekämpfung im Lande Nordrhein-Westfalen. Dies beinhaltet die Beschaffung von Mitteln zur Förderung des öffentlichen Gesundheitswesens durch die Förderung der Arbeit der gemeinnützigen Krebsgesellschaft NRW sowie

die Förderung einer anderen Körperschaft oder Körperschaft des öffentlichen Rechts und die Unterstützung der onkologischen Forschung in Nordrhein-Westfalen.

Spendenkonto:
 Stadtparkasse Düsseldorf
 BIC DUSSEDDXXX
 IBAN DE82 3005 0110 1005 7435 29

Buchtipps

Unser Gesundheitswesen (Manfred Wildner)

Das deutsche Gesundheitswesen gibt viele Rätsel auf. Man findet hier widersprüchliche Statistiken und Regelungen, viele Missverständnisse, tradierte Irrtümer - und immer wieder kommt die Frage auf: Warum ist das so? Professor Dr. Manfred Wildner gehört zu den ausgewiesenen Kennern des deutschen Gesundheitswesens, er bietet erhellende und auch überraschende Einblicke in das Kräftespiel dieses Systems. Wie verändert z.B. das Internet die Arzt-Patienten-Beziehung? Warum sinkt die Zahl der Verkehrstoten, obwohl die Verkehrsdichte steigt? Welche Faktoren lassen die durchschnittliche Lebenserwartung um derzeit 3 Monate pro Kalenderjahr steigen? Diesen und vielen weiteren Fragen geht Manfred Wildner nach. Er erzählt kuriose Anekdoten, liefert interessante Hintergrundinformationen und löst scheinbare Paradoxien auf. Ein unterhaltsames und informatives Lesevergnügen - nicht nur für Mediziner!

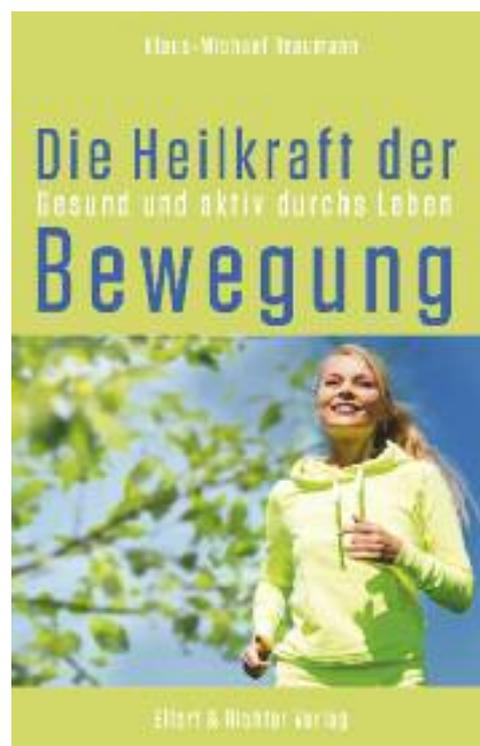
Georg Thieme Verlag
ISBN: 9783131766915
192 Seiten, gebunden



Die Heilkraft der Bewegung (Klaus-Michael Braumann)

Wenn ein Trainingsprogramm individuell entwickelt, dosiert und kontrolliert wird, kann es wie eine gute Medizin wirken. Neben der gesunden Ernährung ist nämlich vor allem die regelmäßige körperliche Aktivität der Garant für eine starke Gesundheit. Egal welches Alter – Bewegung hat jeder nötig. Dabei geht es nicht um den Anspruch an ein Schönheitsideal, sondern darum, allseits bekannten Volkskrankheiten wie Asthma, Rückenschmerzen, Depression, Diabetes, Krebs und Herzinsuffizienz vorzubeugen und unterstützend zur ärztlichen Behandlung selbst Einfluss auf den Krankheitsverlauf zu nehmen. Das Buch erklärt anschaulich und leicht verständlich, warum Bewegung so wichtig für uns ist, wie unser Körper auf regelmäßiges Training reagiert und welchen bedeutenden Einfluss regelmäßige Bewegung auf Zivilisationskrankheiten hat.

Ellert & Richter Verlag
ISBN: 978-3-8319-0617-8
200 Seiten, gebunden



Buchtipps

Kinderbuch: Träum schön, Sigg Sternenschläfer (Martin Ferfers)

Siggi ist ein kleiner Hase. Mit einer riesigen Neugier. Auch wenn er schon längst ins Bett müsste – eine Frage hat er noch: Warum leuchten die Sterne nur nachts? Sein kluger Papa weiß natürlich, warum das so ist.

Das Kinderbuch ist eine liebevolle, kleine Gutenachtgeschichte. Über die Freude am Träumen. Über die Geborgenheit, die Elternliebe geben kann.

Derzeit gibt es Sigg Sternenschläfer über www.siggi-sternenschlaefer.de und in einigen ausgesuchten Kinder- und Buchläden zu kaufen.

Selbstverlag
ISBN 978-3-00-051605-4
Text & Illustration: Martin Ferfers
22 Seiten, gebunden mit Hardcover
Ab 18 Monaten



Zusammen mit dem Autor stellt die Krebsgesellschaft NRW zwei kostenlose Exemplare zur Verfügung. Einfach eine Mail mit dem Buchwunsch an: oelschlaeger@krebsgesellschaft-nrw.de Die ersten zwei Eingänge erhalten ein Buch.

Tipp im Netz

www.fuck-off-henry.de (Janine Schmidt)

Die Berlinerin Janine Schmidt ist an einem Non-Hodgkin-Lymphom erkrankt und hält damit nicht hinter dem Berg. Um ihre Erkrankung zu verarbeiten und anderen Betroffenen Mut zu machen, führt sie ein Online-Tagebuch, das schon mit Aufrufen der Domain eine klare Ansage macht: „Fuck off Henry“ – so hat sie ihre Krebserkrankung genannt.

In ihrem Blog erzählt die junge Frau über den Umgang mit der Krankheit, über den Moment, als sie die Diagnose bekam und was dann passierte.

Mit ihrem Tagebuch ist die Berlinerin nicht die einzige, die ihre Geschichte im Netz öffentlich macht: Vor allem in den USA ist dies nicht ungewöhnlich.



Hier nutzen viele Betroffene Social Media-Kanäle, um über persönliche Erfahrungen zu berichten. Bei Twitter und Facebook ist es der Hashtag „fuck-cancer“, der zu unzähligen Geschichten führt.

Ein Klick lohnt sich: www.fuck-off-henry.de



Die Arbeit der Krebsgesellschaft NRW wurde auch im vergangenen Jahr durch viele kleinere und größere Spenden unterstützt.

Diese Mittel haben wir eingesetzt

- bei der Patienteninformation und psychoonkologischen Beratung
- für Projekte zur Krebsprävention und betrieblichen Gesundheitsförderung
- zur Unterstützung der Selbsthilfe und der Fortbildungsarbeit
- um Initiativen zur Qualitätssicherung und -verbesserung der onkologischen Versorgung voranzubringen

Die Krebsgesellschaft NRW dankt allen Spendern, Förderern und Unterstützern für die Hilfe und Treue!

Suchmaschine „benefind“

Mit ein paar Klicks die Krebsgesellschaft NRW unterstützen

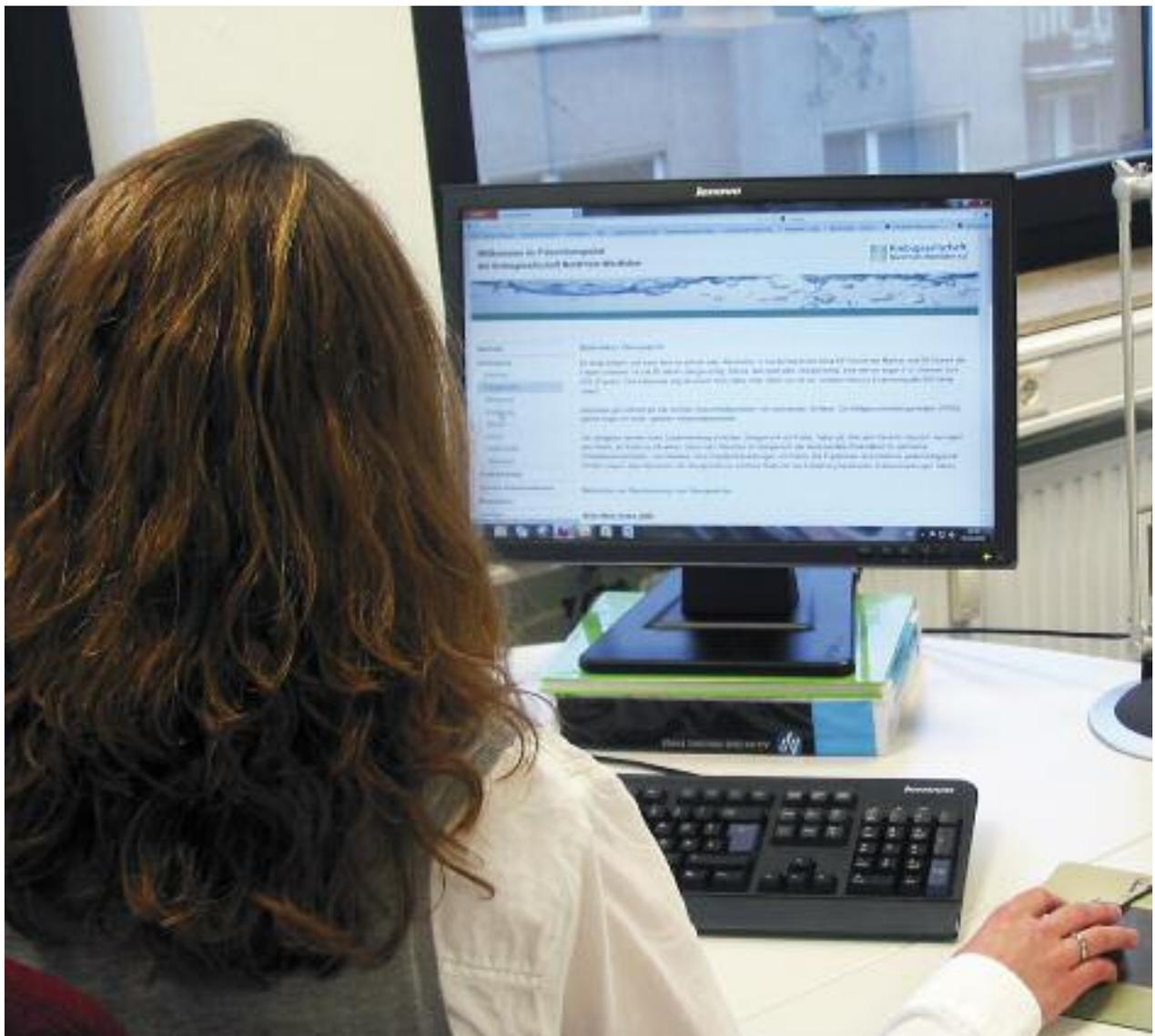
Es muss nicht immer Google sein. Mit der Suchmaschine „benefind“ lässt sich suchen und zugleich Gutes tun. Für jede zweite Suchanfrage spendet „benefind“ einen Cent für einen gemeinnützigen Zweck. Die Krebsgesellschaft NRW gehört zu den registrierten Partnerorganisationen.

Auf diese Weise können Sie die Krebsgesellschaft NRW im Netz unterstützen:

1. www.benefind.de öffnen
2. rechts unten auf „auswählen“ klicken und „Krebsgesellschaft NRW“ eingeben.
3. Unter „benefind installieren“ gibt es die Option, „benefind“ als Standard-Suchmaschine zu installieren.

Herzlichen Dank!

benefind.de
Sie suchen, wir spenden.



Impressum

Perspektiven 2016 / Februar 2016

Herausgeber:
Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.
Volmerswerther Str. 20
40221 Düsseldorf
Tel.: 02 11 / 15 76 09 90
www.krebsgesellschaft-nrw.de
info@krebsgesellschaft-nrw.de

Konzeption, Redaktion und Gestaltung: Dinah Oelschläger, Krebsgesellschaft NRW

Titelfoto der Kampagne „Echte Männer“, Krebsgesellschaft NRW

Fotos Innenteil: S. 5 Prof. Dr. P. Albers, S. 6/7 Fotolia, S. 9 Fotolia, S. 11 Fotolia, S. 13 Fotolia, S. 14 Flyer Mutige Männer, Dr. Ludger Stratmann, S. 17 Fotolia, S. 18 Ev. Markuskindergarten Witten, S. 19 Krebsgesellschaft NRW, S. 20 Fotolia, S. 22 Krebsgesellschaft NRW, S. 23 Krebsgesellschaft NRW, S. 24/25 Detlev Seyb (mein.ruderbild.de), S. 26/27 Krebsgesellschaft NRW / Fotolia, S. 28/29 Fotografie Schulzki, S. 30 Krebsgesellschaft NRW, S. 31 Prof. Dr. P. Albers, PD Dr. U. Graeven, Dr. J. Selbach, Prof. Dr. W. Schmiegel, Martin Litsch, Dr. T. Windhorst, S. 32/33 KrebsStiftung NRW / EventAgentur golf&galopp, S. 34 oben Georg Thieme Verlag, S. 34 unten Ellert und Richter Verlag, S. 35 oben Martin Ferfers, S. 35 unten Janine Schmidt, S. 36 Fotolia, S. 37 benefind.org / Krebsgesellschaft NRW, S. 39 Krebsgesellschaft NRW.

Das Magazin Perspektiven der Krebsgesellschaft NRW und alle in ihm enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Bei Nachdruck, auch wenn Artikel auszugsweise verwendet werden, bedarf es der ausdrücklichen schriftlichen Zustimmung des Herausgebers. Die Inhalte der Anzeigen müssen nicht mit der Meinung des Herausgebers übereinstimmen.

Das Team der Geschäftsstelle der Krebsgesellschaft NRW

Dr. Margret Schrader
Geschäftsführerin
02 11 / 15 76 09 - 90
schrader@krebsgesellschaft-nrw.de

Ingrid Foerster
Assistentin der Geschäftsführung
02 11 / 15 76 09 - 90
info@krebsgesellschaft-nrw.de

Anna Arning
Psychoonkologie und
Projektmanagement
02 11 / 15 76 09 - 95
arning@krebsgesellschaft-nrw.de

Gisela Matz
Buchhaltung
02 11 / 15 76 09 - 93
matz@krebsgesellschaft-nrw.de

Katrin Ahlers
Prävention und
Projektmanagement
02 11 / 15 76 09 - 97
ahlers@krebsgesellschaft-nrw.de

Dinah Oelschläger
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
02 11 / 15 76 09 - 92
oelschlaeger@krebsgesellschaft-nrw.de

Irina Brieden
Prävention und
Projektmanagement
02 11 / 15 76 09 - 94
brieden@krebsgesellschaft-nrw.de

Gönnä Wichmann
Krebs-Selbsthilfe
Krebsberatung Düsseldorf
Familiensprechstunde
02 11 / 15 76 09 - 98
wichmann@krebsgesellschaft-nrw.de

Cornelia Sattler
Krebsberatung Düsseldorf
Sekretariat/Verwaltung
02 11 / 30 20 17 57
info@krebsberatungduesseldorf.de

Anne-Katrin Gysae
Krebsberatung Düsseldorf
Psychosoziale Beratung
02 11 / 30 20 17 57
gysae@krebsberatungduesseldorf.de

Krebsgesellschaft NRW
Volmerswerther Straße 20
40221 Düsseldorf
Tel.: 02 11 / 15 76 09 - 90
Fax: 02 11 / 15 76 09 - 99
info@krebsgesellschaft-nrw.de



Fragen zu einem gesundheitlichen Problem?

Unsere Ärzte sind am Telefon für Sie da.

Mit unserem medizinischen Informationsservice am Telefon
beantworten wir alle Ihre Fragen zur Gesundheit.

An 365 Tagen im Jahr.

Wir sind für Sie da. AOK – immer in Ihrer Nähe.