

Ich hab's im Blut

Journal von und für Leukämie- u. Lymphompatienten

Ausgabe 06 / Juni 2023

Eine Krebsdiagnose kann das Leben komplett auf den Kopf stellen. Es ist eine Herausforderung, mit den physischen und emotionalen Auswirkungen der Krankheit umzugehen. Aber es gibt viele Schritte, die Betroffene unternehmen können, um die Alltagsbewältigung zu erleichtern und die Lebensqualität zu verbessern.

Eine der wichtigsten Maßnahmen ist es, Unterstützung zu suchen. Das kann bedeuten, sich mit Familie und Freunden zu umgeben, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen oder professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Es gibt spezialisierte Beratungsstellen, die sich auf Krebspatienten spezialisiert haben, und Krebszentren, die eine umfassende Unterstützung anbieten.

Inhalte in dieser Ausgabe:

- Unsere Erfahrungen mit der Bewältigung unseres Alltags, jeder geht unterschiedlich mit der geänderten Situation um
- Unser Leben nach der Behandlung - Freizeitgestaltung
- Typisierungsaktionen



Und wie immer vieles mehr ...

Kommentar

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

lehnt euch mal kurz zurück und sammelt eure Gedanken - jeder von uns hat sie, ohne dies ganz bewusst wahrzunehmen - gesunde Gewohnheiten und genau diese gilt es aufrechtzuerhalten. Dazu gehört regelmäßige körperliche Aktivität, eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf. Es ist auch wichtig, den Umgang mit Stress und Angst zu erlernen, da diese Gefühle oft während der Krebsbehandlung auftreten.

Nehmt euch die Zeit auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und sich Auszeiten zu gönnen. Krebsbehandlungen können anstrengend sein, und es ist okay, sich zu erlauben, sich auszuruhen und sich zu erholen.

Es kann auch hilfreich sein, die Kontrolle über das eigene Leben zu behalten. Dazu gehört, sich über die Krankheit und die Behandlung zu informieren, sich aktiv an Entscheidungen zu beteiligen und sich in die eigene Heilung einzubringen. Eine positive Einstellung und eine aktive Beteiligung an der eigenen Gesundheit können dazu beitragen, das Selbstvertrauen und die Lebensqualität zu erhöhen.

Schließlich ist es wichtig, die Hoffnung nicht zu verlieren. Fortschritte in der Krebsforschung und -behandlung bieten immer mehr Optionen für Krebspatienten. Eine Krebsbehandlung kann eine Herausforderung sein, aber es gibt viele Möglichkeiten, um die Alltagsbewältigung und die Lebensqualität zu verbessern. Es ist wichtig, sich um sich selbst zu kümmern und Unterstützung zu suchen, um das Beste aus seinem Leben zu machen.

Ihre

Simone Pareigis

(Leiterin der SHG für Leukämie- u. Lymphompatienten Halle)



Das volle Leben eines Vollzeitbeschäftigten verbunden mit einer Fülle an Freizeitaktivitäten

Ein voller Terminkalender kann eine echte Herausforderung sein, insbesondere für Menschen mit Vollzeitjobs, wie für mich. Dennoch gibt es zahlreiche Möglichkeiten, die kostbare Freizeit zu genießen und das Leben in vollen Zügen zu leben. Mit diesem Artikel möchte ich einen kleinen Blick auf mein vielseitiges Leben geben und wie es die trotz eines geschäftigen Arbeitsalltags ein erfülltes Freizeitprogramm zu pflegen gilt.



Meine Familie nimmt einen besonderen Platz in diesem vollen Leben ein. Zeit mit meinen Enkeln zu verbringen und die wertvollen Momente mit ihnen zu teilen, schafft eine starke Bindung und ist eine Quelle unendlicher Freude. Zudem bereichern meine beiden Bulldoggen, Anton und Lilly, mein Familienleben. Sie sorgen nicht nur für regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, sondern erfüllen auch das Bedürfnis nach Nähe und Hingabe.

Um auch meinen Körper und Geist fit zu halten, widme ich regelmäßig dem Yoga. Die Meditation und Dehnübungen bieten mir einen Ausgleich zum stressigen Arbeitsalltag und fördern mein ganz persönliches Wohlbefinden. Zudem ist das Lesen eine Leidenschaft von mir, der ich gerne und häufig nachgehe. Es bietet mir eine Möglichkeit, in andere Welten einzutauchen, Wissen zu erweitern und mich so zu entspannen.

Wenn es meine Zeit erlaubt, entfalte ich durchaus auch mal auf künstlerische Weise. Das Klavierspielen ermöglicht musikalischen Ausdruck und ist eine Quelle der Entspannung. Malen und Stricken bieten kreative Ventile, um die eigene Fantasie zum Ausdruck zu bringen. Zudem bin ich auch noch ein großer Fan von Theateraufführungen, Konzerten und Kinobesuchen. Diese kulturellen Erlebnisse erweitern den Horizont und bereichern das Leben mit inspirierenden Momenten.

Mein Leben voller Freude und Spaß beinhaltet auch aufregende Abenteuer. Ein solches war der Tandemsprung mit dem Paragleiter in Österreich. Trotz möglicher Ängste wurde der Wunsch, diese



Erfahrung zu machen, von mir mutig umgesetzt. Dieses ist nur eines von mir unvergessliches Erlebnis, das den Durst nach Adrenalin stillte und den Geist mit unvergleichlicher Freude erfüllte. Diese Erfahrung würde ich auch gern noch mal wiederholen wollen.

Nicht zuletzt spielt auch mein Zuhause und der Garten eine bedeutende Rolle in meinem Leben. Die Pflege des Hauses und die Gestaltung des Gartens bieten nicht nur ein schönes Zuhause, sondern sind mir auch eine Möglichkeit, sich wiederum kreativ auszuleben und sich mit der Natur zu verbinden.

Trotz der Vielzahl an meinen Aktivitäten gibt es natürlich auch Verpflichtungen. Es ist verständlich, dass manchmal die Arbeit Vorrang hat und ich mir nicht immer alle Freizeitwünsche erfüllen kann. Manchmal ist es auch schwierig, gemeinsame freie Zeit mit anderen zu finden, doch sollte die eigene Lebensqualität nie in den Hintergrund geraten

Elke

Ich liebe die Vielfalt des Lebens

Die Herausforderungen, die eine 40-Stunden-Woche mit sich bringt, sind allgemein bekannt. Die meisten von uns verbringen den Großteil ihrer Woche mit Arbeit, was oft wenig Zeit für Hobbys und persönliche Interessen lässt. Doch trotz dieser begrenzten Freizeit finde ich immer noch Möglichkeiten, Zeit mit meiner Familie zu verbringen und meinen verschiedenen Leidenschaften nachzugehen.

Eine der Aktivitäten, die mir besonders am Herzen liegt, ist das Lesen. Bücher bieten mir die Möglichkeit, in andere Welten einzutauchen und neue Perspektiven zu entdecken. Selbst wenn es nur wenige Minuten am Tag sind, finde ich immer Zeit, um mich mit einem Buch zurückzuziehen und in die Geschichten einzutauchen, die mich faszinieren.

Mit großer Begeisterung gehe ich auch dem Zeichnen nach. Ich finde es befreiend, meine Gedanken und Emotionen auf Papier festzuhalten und meine Kreativität auszudrücken. Obwohl ich keine professionelle Künstlerin bin, bringt es mir große Freude, meine eigenen Werke zu schaffen und mich künstlerisch auszudrücken.

Eine weitere Aktivität, die ich gerne mache, ist das Töpfern. Mit meinen Händen kann ich Ton formen und meine eigenen Kunstwerke erschaffen. Es ist eine meditative und entspannende Tätigkeit, die es mir ermöglicht, mich vom stressigen Arbeitsalltag zu erholen und mich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Die Pflege der Blumen und Vögel in meinem Garten ist für mich eine Möglichkeit, mich mit der Natur zu verbinden und einen Rückzugsort der Ruhe und Schönheit zu schaffen. Es erfordert zwar Zeit und Engagement, aber der Anblick blühender Blumen und das Zwitschern der Vögel belohnen mich für meine Mühe. Eine meiner größten Leidenschaften ist der Tanz. Insbesondere der orientalische Tanz, der Tango Argentino und der Historische Tanz haben es mir angetan. Diese Tanzstile ermöglichen es mir, mich körperlich auszudrücken und in eine andere Welt einzutauchen. Obwohl es manchmal schwierig ist, Zeit für Tanzkurse und Übungseinheiten zu finden, versuche ich, regelmäßig Zeit dafür einzuplanen, da es mir große Freude bereitet und gleichzeitig eine Form der körperlichen Betätigung ist.

Darüber hinaus ergreife ich gelegentlich die Chance, als Ersatz auf der Theaterbühne einzuspringen, wenn eine Rolle unbesetzt bleibt. Obwohl dies zusätzliche Zeit und Anstrengung erfordert, bin ich immer wieder begeistert von der Energie und dem Gemeinschaftsgefühl, das auf der Bühne entsteht. Das Theater ist für mich ein Ort der Kreativität und des Ausdrucks, an dem ich mein Engagement für Schauspiel und Performance ausleben kann.

Neben meinen individuellen Hobbys genieße ich auch gemeinsame Aktivitäten mit meiner Familie. Wir gehen gemeinsam ins Theater, hören Weltmusik oder klassische Musik und verbringen Zeit miteinander, indem wir Dinge tun, die uns Freude bereiten. Es ist wichtig für mich, diese Verbindung zu meinen Liebsten aufrechtzuerhalten und gemeinsame Erlebnisse zu schaffen, auch wenn die Zeit begrenzt ist. Insgesamt ist es trotz einer 40-Stunden-Woche möglich, Zeit für Hobbys und das Ausleben von Freizeitgestaltungen zu finden. Es erfordert Organisation,



Priorisierung und manchmal auch Kompromisse, aber letztendlich ist es wichtig, dass wir uns Zeit für die Dinge nehmen, die uns Freude bereiten und uns erfüllen. Indem wir unsere Leidenschaften pflegen und Zeit mit unseren Liebsten verbringen, können wir eine ausgewogene und erfüllte Lebensweise erreichen, auch wenn die Zeit knapp bemessen ist

Beate

Mein Neues Leben

Meine Krebsdiagnose war für mich ein einschneidendes Erlebnis, das das gesamte Leben verändert. Nach der intensiven Behandlungszeit, in der ich mich auf die Genesung konzentrieren musste, kam es zu einer Phase der Stabilisierung. In dieser Zeit war es mir wichtig, den Fokus auf die eigene Gesundheit zu legen und aktiv zu bleiben. Eine Möglichkeit, die dabei hilft, ist regelmäßige Bewegung und das Entdecken der eigenen Umgebung. So habe ich viele Ecken in Halle an der Saale entdeckt, die ich bis dahin noch nicht gesehen habe, von den Hinterhöfen bis zu schönen Fassaden. Ich nehme mir die Zeit und schau auch mal nach rechts und links und auch mal nach oben, um so das Stadtbild aus einer neuen Perspektive zu betrachten.

Vielen Krebspatienten wird empfohlen, sich viel zu bewegen und nach Möglichkeiten auch Treppen zu steigen. Durch regelmäßige Bewegung kann die Ausdauer stabilisiert werden und der Körper wird gestärkt. Eine Stunde spazieren gehen pro Tag kann bereits eine große Hilfe sein. Dies ist auch für die seelische Gesundheit wichtig, da Bewegung auch positive Auswirkungen auf die Stimmung hat.

Für mich persönlich ist es auch wichtig, mich im Haushalt einzubringen und kleine Einkäufe zu erledigen. Dabei achte ich auch darauf, nicht zu viel zu tragen und den Körper nicht zu überfordern. Durch diese Aktivitäten stärke ich mein Selbstbewusstsein und man fühle mich so wieder nützlich.

Hobbys spielten für mich im Leben eine wichtige Rolle. Einige Hobbys, wie zum Beispiel das Fotografieren und Filmen, können jedoch aufgrund von körperlichen Einschränkungen nicht mehr so gut von mir ausgeübt werden. Daher war es mir wichtig, ein neues Hobby zu finden, das auch meinen

Interessen entspricht und dem eigenen körperlichen Zustand angepasst ist. Diese Möglichkeit habe ich für mich in einer Eisenbahnsimulation am PC, bei der man eine Anlage selbst erstellen und sich vielfältig austoben kann, gefunden. Das umherreisen ist bei mir etwas eingeschränkt, da lange Fahrten für mich nicht so günstig sind und ich Beschwerden bekomme, daher Unternehmen wir nur kleine Reisen. Oft brauche ich dafür auch Übernachtungen um mich etwas ausruhen zu können. Diese kleinen Reisen und Übernachtungen sind für mich jedoch eine schöne Abwechslung und tragen dazu bei dem Alltag etwas aufzulockern.

In diesem Jahr ist es mir gelungen eine kleine Weihnachtshütte für meinen Mini-Weihnachtsmarkt zu bauen. Obwohl es aufgrund meiner körperlichen Einschränkungen schwierig war, benötigte ich oft eine ruhige Hand, obwohl ich



diese nicht mehr so gut kontrollieren kann, habe ich es dennoch geschafft, die Hütte fertigzustellen und meine Freude mit anderen teilen.

Jedenfalls brauche ich an so manchen Tagen immer mal einige Zeit zum Ausruhen und Entspannen, dieses ist, mittlerweile ein fester Bestandteil in meinem Tagesablauf.

Neben den eigenen Aktivitäten spielt auch die Unterstützung durch meine Familie und Freunde eine wichtige Rolle. Besonders die Zeit mit meiner Ehefrau, die in der Zeit der Behandlung und danach viel geholfen hat, ist mir großer Bedeutung und so ist mir unsere gemeinsame Zeit miteinander besonders wichtig.

Die regelmäßigen Treffen unsere Selbsthilfegruppe sind ebenfalls ein regelmäßiger Bestandteil meines jetzigen Lebens. Dies bietet mir die Gelegenheit, sich mit anderen Menschen auszutauschen oder auch mal mich etwas aufbauen zu lassen.

Mein ganz persönliches Motto - Wichtig ist doch den Tag zu genießen, denn wer kann einem sagen, was morgen ist?

Euer Andreas aus Halle/S.

Man soll seinen Tag genießen

In unserer schnelllebigen und oft stressigen Zeit gibt es immer wieder Tage, an denen es mir nicht so gut geht. Unter Umständen bin ich müde, gestresst oder fühle mich einfach nicht gut. In solchen Momenten ist es wichtig, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und sich mit Dingen zu beschäftigen, die einem Freude bereiten. Eine Möglichkeit, mich abzulenken und zu entspannen, ist das Anschauen meiner vielen Fotoalben. Erinnerungen an die vergangenen glücklichen Momente helfen mir, das Gemüt zu heben und neue Energie zu geben. Auch das Lesen von Büchern ist eine wunderbare Möglichkeit, um mich zu entspannen und in eine andere Welt einzutauchen. Auch Dank des Internets stehen uns heute unzählige Möglichkeiten offen, um spannende und unterhaltsame Inhalte zu entdecken.

Da ich gerne aktiv bin, bietet sich für mich das Fahrradfahren an. Wenn ich momentan auch nur noch kurze Strecken schaffe, hat es dennoch für mich eine wohltuende Auswirkung auf Körper und Geist. Auch durch Schwimmen finde ich eine weitere Möglichkeit, um sich zu bewegen und gleichzeitig zu entspannen, und wenn ich dann noch meinen Enkel, der gerne mitkommt, dabei habe macht das Schwimmen noch viel mehr Spaß. Selbst ein Kinobesuch mit meinem Enkelkind kann eine schöne Abwechslung sein und so kann ich dich auch die Zeit des Heranwachsens meines Enkels intensiv erleben. Es ist schön zu sehen, dass es einem auch Freude bereitet, Zeit mit den Enkelkindern zu verbringen. Die Zeit vergeht so schnell und sie werden so schnell groß. Daher ist es mir wichtig, jede Gelegenheit zu nutzen, um gemeinsame Erlebnisse zu schaffen und wertvolle Erinnerungen zu sammeln.

Unser Garten bietet mir weitere Möglichkeit, um Zeit im Freien zu verbringen und mich zu entspannen. Wenn man keinen eigenen Garten hat, kann auch ein Spaziergang in der Natur eine wunderbare Möglichkeit sein, um den Kopf frei zu bekommen und sich zu erholen. Und schließlich habe ich da auch noch das stricken oder Häkeln.

Gerade in der Jahreszeit, in der es draußen kälter wird, nutze ich dies um mich abzulenken und zur Ruhe zu kommen, aber auch um kreativ zu sein und etwas Schönes zu erschaffen.

Man soll seinen Tag so genießen wie man kann, also das Beste draus machen. Es gibt für jedes Wetter die richtige Kleidung und man soll sich schon bewegen, das tut dem Körper und die Seele gut.

Bleibt alle schön Gesund
Eure Roswita



Es ist nicht schwer, gesund zu leben

Eine Krebserkrankung stellt zweifellos eine Herausforderung dar, die das Leben auf den Kopf stellt. Doch viele Menschen, die diese schwere Krankheit überstanden haben, sehen dies als Chance, ihr Leben bewusst zu verändern und gesünder zu gestalten. In diesem Beitrag werde ich über meine Geschichte sprechen. Trotz der Herausforderungen habe ich gelernt, dass das Leben nach Krebs weitergeht und dass es möglich ist, eine erfüllte und glückliche Existenz zu führen.

Nach einer überstandenen Krebserkrankung ist es für viele Betroffene von entscheidender Bedeutung, ihren Lebensstil zu überdenken und gesündere Gewohnheiten anzunehmen. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und der Verzicht auf schädliche Gewohnheiten wie Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum sind wichtige Schritte auf dem Weg zur Genesung und zur Vorbeugung von Rückfällen.

So habe ich mich bewusst dafür entschieden, mich gesund zu ernähren und habe meinen Speiseplan um vitaminreiche und nährstoffreiche Lebensmittel erweitert. Während ich auf schädliche Lebensmittel wie Fast Food und Zucker weitgehend verzichte, gönne ich mir dennoch ab und zu eine kleine Freude in Form von Schokolade und Nüssen wie Walnüssen und Cashewkernen. Diese bewusste Balance ermöglicht es mir, gesund zu bleiben, ohne dabei auf den Genuss zu verzichten. Sport und körperliche Aktivität spielen eine entscheidende Rolle im Leben eines Krebsüberlebenden. Ich habe auch schon

vor meiner Krebserkrankung erkannt, dass Bewegung nicht nur körperliche Vorteile bringt, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden steigert. Im Winter nutzte ich ein Laufband, um regelmäßige Trainingseinheiten durchzuführen und ihre Ausdauer zu verbessern. In den wärmeren Monaten zieht sie es vor, an der frischen Luft zu sein und ihre Bewegungseinheiten mit langen Spaziergängen, Kraftsport oder anderen Outdoor-Aktivitäten zu gestalten.

Neben einem gesunden Lebensstil habe ich auch die Leidenschaften in der Küche entdeckt und zu einem wichtigen Bestandteil meines Lebens gemacht. Kochen, Backen und Pralinen kreieren stehen dabei im Mittelpunkt.

Seit über 20 Jahren engagiere ich mich ehrenamtlich in der Selbsthilfe und besonders die Digitalisierung von Patientendaten hat es mir dabei angetan. Ich bin fest davon überzeugt, dass bessere Daten zu einer verbesserten Lebensqualität führen können. Durch die Digitalisierung werden Informationen schneller und effizienter zugänglich, was zu einer optimierten medizinischen Versorgung führt. Es ist erfüllend zu wissen, dass meine ehrenamtliche Arbeit dazu beiträgt, dass Patienten besser informiert sind und gezielte Behandlungen erhalten, um ihre Lebenssituation zu verbessern. Die Digitalisierung von Patientendaten ist ein wichtiger Schritt in Richtung einer modernen und effektiven Gesundheitsversorgung, und ich bin stolz darauf, daran teilhaben zu können.



Reisen nach Asien sind für mich eine Quelle der Erholung und des Wohlbefindens. Die tropische Hitze mit Temperaturen um die 40 Grad tut meinen Knochen besonders gut und fühlt sich an wie eine natürliche Therapie. Aber nicht nur das Klima zieht mich in diese faszinierende Region. Das Essen in Asien ist einfach köstlich und vielfältig. Die Aromen und Gewürze verwöhnen meinen Gaumen und lassen mich neue Geschmackserlebnisse entdecken. Doch es ist nicht nur der kulinarische

Genuss, der mich begeistert. Die atemberaubende Natur Asiens mit ihren üppigen Regenwäldern, majestätischen Bergen und paradiesischen Stränden bietet eine Fülle an Möglichkeiten zur Entdeckung und Entspannung.

Und nicht zu vergessen ist die Vielfalt der Menschen, ihre Kulturen, Traditionen und Geschichten, die mich immer wieder aufs Neue faszinieren. Reisen nach Asien sind für mich daher eine ganzheitliche Erfahrung, bei der ich Körper und Geist gleichermaßen verwöhnen kann. Wenn ich auf die letzten 20 Jahre nach meiner Krebserkrankung zurückblicke, bin ich dankbar für die vielen guten Entscheidungen, die ich getroffen habe.

Ich habe erkannt, wie wichtig es ist, meinen Körper und Geist zu pflegen und mich gesund zu ernähren. Durch eine bewusste Ernährung konnte ich meinem Körper die nötigen Nährstoffe zuführen und mein Immunsystem stärken. Zudem habe ich regelmäßig Sport getrieben, um meine Fitness zu verbessern und meinen Körper zu stärken. Sport hat nicht nur meine physische Gesundheit gefördert, sondern auch mein Wohlbefinden gesteigert und meinen Geist belebt.

Eure Simone



Motivation - Selbstvertrauen

Als doch schon der älteren Generation angehörend, habe ich im Laufe meines bisherigen Lebens viel über unsere mentale Einstellung und deren Auswirkung auf unseren körperlichen Gesundheitsverlauf kennen lernen dürfen.

Eine positive Einstellung kann dazu beitragen, die körperliche Gesundheit zu verbessern oder zumindest den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Aber was genau bedeutet eine positive Einstellung eigentlich und wie kann sie uns dabei helfen, gesund zu bleiben oder eine schwere Krankheit zu überwinden?

Eine positive Einstellung bedeutet im Wesentlichen, dass wir optimistisch, hoffnungsvoll und lösungsorientiert sind. Es geht darum, sich nicht von der Krankheit oder dem Gesundheitsproblem überwältigen zu lassen, sondern aktiv nach Möglichkeiten zu suchen, um das Beste aus der Situation zu machen. Eine positive Einstellung kann uns dabei helfen, uns auf das zu konzentrieren, was

wir noch tun können, anstatt uns auf das zu konzentrieren, was wir nicht mehr tun können. Es gibt zahlreiche Studien, die zeigen, dass eine positive Einstellung tatsächlich einen großen Einfluss auf den Gesundheitsverlauf haben kann. Zum Beispiel hat eine Studie der University of Kentucky gezeigt, dass Frauen mit Brustkrebs, die eine positive Einstellung hatten, eine höhere Überlebensrate hatten als Frauen mit einer negativen Lebenseinstellung. Eine andere Studie der University of Utah hat gezeigt, dass Menschen mit einer positiven Einstellung eine bessere körperliche Gesundheit hatten als Menschen mit einer negativen Einstellung.

Auch wenn nicht jeder mit einer schweren Erkrankung wie Krebs konfrontiert wird, können positive Einstellungen bei vielen anderen Gesundheitsproblemen helfen. So kann eine positive Lebenseinstellung dazu beitragen, die Stimmung zu heben, den Stresspegel zu senken und die Genesung zu beschleunigen. Eine positive Gedankeneinstellung kann uns dabei helfen, uns besser zu fühlen und unser Immunsystem zu stärken, was uns letztendlich dabei helfen kann, unseren Alltag einfach besser zu bewältigen.

Ich möchte hier ganz klar betonen, dass eine positive Einstellung kein Allheilmittel ist und dass es auch in vielen Fällen notwendig ist, medizinische Behandlungen oder Therapien in Anspruch zu nehmen. Aber eine positive Einstellung kann den Unterschied machen, wenn es darum geht, eine schwere Krankheit zu bekämpfen und den Gesundheitsverlauf zu verbessern. Es gibt viele Beispiele von Menschen, die mit einer positiven Einstellung schwere Krankheiten besiegt haben. Ein gutes Beispiel dafür ist Lance Armstrong, der trotz einer fortgeschrittenen Krebserkrankung erfolgreich gegen den Krebs gekämpft hat. Armstrong hat oft betont, dass seine positive Einstellung und sein unerschütterlicher Glaube an seine Genesung einen großen Beitrag zu seinem Kampf gegen den Krebs geleistet haben. Einen direkten Vergleich wird es hier sicher nie geben, da man mit dem Leben nicht spielen kann, nicht sollte... Diese positive Einstellung kann nicht nur bei der Bekämpfung von Krankheiten helfen, sondern auch dazu beitragen kann, dass wir uns allgemein besser fühlen und gesünder leben. Eine positive Einstellung kann uns dabei helfen, uns auf das Gute in unserem Leben zu konzentrieren, anstatt uns durch das Schlechte zu ablenken zu lassen. Sie kann uns dabei helfen, uns motiviert zu halten und uns zu ermutigen, gesunde Entscheidungen zu treffen, wie z.B. regelmäßige körperliche Aktivität, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf.

Die Möglichkeiten, um eine positive Einstellung zu entwickeln können sehr vielseitig sein. Eine Variante ist, sich auf die Dinge zu konzentrieren, die gut laufen, anstatt sich auf die Dinge zu konzentrieren, die schlecht laufen. Es kann auch helfen, eine Dankbarkeitspraxis zu entwickeln, indem man sich jeden Tag bewusst macht, wofür man dankbar ist. Ein weiterer Weg ist, sich auf die Lösungen zu beschränken, anstatt auf die Probleme. Indem die Energie auf das gelenkt wird, was man tun kann, um das Problem zu lösen, anstatt sich auf das zu konzentrieren, was nicht funktioniert, führt schnell dazu seine Einstellung positiv beeinflussen.

Es kann für jeden auch hilfreich sein, eine positive Haltung zu entwickeln, indem man sich mit positiven und inspirierenden Menschen umgibt. Wenn man sich mit Menschen umgibt, die eine positive Einstellung haben und die ihr Leben in die Hand nehmen, kann man sich selbst ermutigen, eine positive Einstellung zu entwickeln.

Insgesamt kann eine positive Einstellung dazu beitragen, den Gesundheitsverlauf bei einer Erkrankung zu verbessern oder zumindest positiv zu beeinflussen. Eine positive Einstellung kann uns helfen, uns besser zu fühlen und unser Immunsystem zu stärken, was uns letztendlich dabei helfen kann, gesund zu bleiben. Es gibt viele Möglichkeiten, um eine positive Einstellung zu entwickeln, und es lohnt sich, diese zu nutzen, um ein gesünderes und glücklicheres Leben zu führen.

Jeden Tag eine gute Tat, auch wenn es nur eine kleine ist.

Also lasst uns mit einem halbvollen Glas zu prosten.

Mario



Ehrenamt ist für uns Ehrensache

Hämatologische Krebserkrankungen sind eine Herausforderung für Patienten und ihre Familien. Die Suche nach einem passenden Stammzellenspender ist oft der Schlüssel zur Überlebensrate von Betroffenen. Die Mehrheit der Spender wird in der Familie des Patienten gefunden. Doch für viele Menschen, die an Leukämie oder Lymphknotenkrebs bzw. Multiplen Myelom erkranken, ist keine passende Spende unter ihren Verwandten oder im nationalen Register verfügbar. In solchen Fällen kann eine Typisierungsaktion helfen, die Chance auf eine erfolgreiche Spende zu erhöhen.

Typisierungsaktionen sind eine Form von ehrenamtlichem Engagement, bei der potenzielle Spender auf ihre Gewebemerkmale untersucht werden, um eine Übereinstimmung mit Patienten zu finden, die eine Stammzellenspende benötigen. Diese Aktionen werden u.a. auch von uns organisiert, um sich dafür einzusetzen, die Überlebenschancen von Krebspatienten wesentlich zu steigern. Eine Typisierungsaktion kann auf verschiedene Weise durchgeführt werden. Im ersten Schritt mit einer Speichelprobe und sollten die Merkmale grob übereinstimmen ist die Entnahme einer Blutprobe des potenziellen Spenders der nächste Schritt, um sein Gewebemerkmale zu bestimmen. Die Daten werden dann in ein nationales oder internationales Register eingegeben, in dem sie mit denen von Patienten abgeglichen werden können, die eine Stammzellenspende benötigen. Wenn eine Übereinstimmung gefunden wird, wird der Spender kontaktiert und zu einer Spende gebeten.

Typisierungsaktionen sind ein wichtiger Beitrag zur Verbesserung der Überlebenschancen von Krebspatienten. Sie erhöhen die Anzahl der verfügbaren Spender, insbesondere für ethnische Minderheiten und Menschen mit seltenen Gewebemerkmale. Sie tragen auch dazu bei, die Öffentlichkeit für das Thema Krebs und Stammzellenspende zu sensibilisieren. Ehrenamtliche Helfer spielen eine wichtige Rolle bei der Organisation von Typisierungsaktionen. Sie helfen bei der Rekrutierung von potenziellen



Typisierungsaktionen sind ein wichtiger Beitrag zur Verbesserung der Überlebenschancen von Krebspatienten. Sie erhöhen die Anzahl der verfügbaren Spender, insbesondere für ethnische Minderheiten und Menschen mit seltenen Gewebemerkmale. Sie tragen auch dazu bei, die Öffentlichkeit für das Thema Krebs und Stammzellenspende zu sensibilisieren. Ehrenamtliche Helfer spielen eine wichtige Rolle bei der Organisation von Typisierungsaktionen. Sie helfen bei der Rekrutierung von potenziellen

Typisierungsaktionen sind ein wichtiger Beitrag zur Verbesserung der Überlebenschancen von Krebspatienten. Sie erhöhen die Anzahl der verfügbaren Spender, insbesondere für ethnische Minderheiten und Menschen mit seltenen Gewebemerkmale. Sie tragen auch dazu bei, die Öffentlichkeit für das Thema Krebs und Stammzellenspende zu sensibilisieren. Ehrenamtliche Helfer spielen eine wichtige Rolle bei der Organisation von Typisierungsaktionen. Sie helfen bei der Rekrutierung von potenziellen

Typisierungsaktionen sind ein wichtiger Beitrag zur Verbesserung der Überlebenschancen von Krebspatienten. Sie erhöhen die Anzahl der verfügbaren Spender, insbesondere für ethnische Minderheiten und Menschen mit seltenen Gewebemerkmale. Sie tragen auch dazu bei, die Öffentlichkeit für das Thema Krebs und Stammzellenspende zu sensibilisieren. Ehrenamtliche Helfer spielen eine wichtige Rolle bei der Organisation von Typisierungsaktionen. Sie helfen bei der Rekrutierung von potenziellen



Spendern und helfen bei der Durchführung zu den Speichelproben. Ohne unser Engagement wären viele Typisierungsaktionen nicht möglich.

Wenn Sie sich für eine Teilnahme an einer Typisierungsaktion interessieren, können Sie sich gern an uns wenden. Sie können

auch online nach Organisationen suchen, die in Ihrer Region aktiv sind. In vielen Fällen können Sie sich auch registrieren, um ein Spender zu werden, ohne an einer Typisierungsaktion teilzunehmen.

Insgesamt sind Typisierungsaktionen eine wichtige Initiative, um Krebspatienten bei der Suche nach einer passenden Stammzellenspende zu unterstützen. Sie sind auch ein Beispiel für das ehrenamtliche Engagement und die Solidarität, die in der Gesellschaft existieren, um diejenigen zu unterstützen, die von schweren Krankheiten betroffen sind.

Unsere Selbsthilfegruppe hat sich zu einer bewährten Einrichtung entwickelt, die bereits zahlreiche Typisierungsaktionen erfolgreich durchgeführt hat. Dabei liegt unser Fokus besonders auf Sportveranstaltungen, die regelmäßig in Halle stattfinden. Wir haben erkannt, dass gerade diese Events eine optimale Gelegenheit bieten, um Menschen anzusprechen, für das Thema Typisierung zu sensibilisieren und neue potenzielle Spender zu gewinnen. Mit unserem engagierten Team sind wir vor Ort präsent, informieren die Besucher über die Wichtigkeit der Stammzellenspende und bieten ihnen die Möglichkeit, sich direkt vor Ort unter unserer Anleitung typisieren zu lassen. Durch die Unterstützung der Sportgemeinschaften bzw. der Veranstalter und der begeisterten Teilnehmer konnten wir bereits viele potenzielle Lebensretter gewinnen und somit einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Situation für Patienten leisten. Gerade diese, unsere Erfolge, bestärken uns ständig darin, unsere Typisierungsaktionen weiterhin mit voller Leidenschaft und Einsatzbereitschaft voranzutreiben und so vor allem einen kleinen Betrag, um damit jemanden Anderen ein weiteres Leben zu ermöglichen.

Unsere Selbsthilfegruppe für Leukämie- und Lymphompatienten Halle (S.)

Wir sind eine überschaubare Gruppe mit den verschiedensten Leukämien, Lymphom bzw. Myelom-Erkrankungen und das im unterschiedlichsten Alter...von jung bis sehr alt.

Unsere monatlichen Treffen finden Aufgrund der derzeitigen Einschränkungen immer noch in stark eingeschränktem Umfang statt. Wie immer können die neusten Informationen zur Situation über die Internetpräsenz aufgerufen werden oder einfach telefonisch nachfragen.

Haben Sie Fragen, kontaktieren Sie mich:

Per Telefon: +49 (0) 34204 / 35 10 19
Per E-Mail: simone@shg-halle.de
Per Internetpräsenz: www.shg-halle.de



Eure Simone und alle Mitglieder

Impressum

Herausgeber: Selbsthilfegruppe für Leukämie- und Lymphompatienten Halle (S.)
Kontaktadresse: Auenring 8, 06258 Ermlitz
Redaktion: Simone Pareigis, Mario Steingen

Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 30.05.2023

Der gesamte Inhalt der Ausgabe ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr! Für namentlich gekennzeichnete Artikel sind die jeweiligen Autorinnen und Autoren verantwortlich. Der Inhalt dieser Beiträge entspricht nicht unbedingt der Meinung der Redaktion. Wir begrüßen die Einreichung von Artikeln, Beiträgen, Manuskripten oder Erfahrungsberichten. Die Redaktion übernimmt jedoch keine Haftung für diese. Bei einer Veröffentlichung behält sich die Redaktion das Recht zur Bearbeitung und eventuell nötigen Kürzung vor.

Bildnachweise: Titel/Banner ©Thinkstock; Seite 1, 2, 10, 11, 13, 14, 15 Copyright Simone Pareigis; Seite 3 Copyright E. Bederke; Seite 5 Copyright Beate; Seite 7 Copyright A. Kitze; Seite 9 Copyright R. Müller.