

# Ich hab's im Blut

## Journal von und für Leukämie- u. Lymphompatienten

Ausgabe 02 / März 2020

### **Gesund mit Genuss - Kochstudio für Krebsbetroffene und Angehörige**

Die Ernährung spielt während einer Krebserkrankung und in der Nachsorge eine wichtige Rolle. Eine entsprechende Ernährung unterstützt sie in der Krebstherapie und hilft ihnen bei der Genesung. Viele Angehörige können oft nicht nachvollziehen, warum dem Erkrankten das Essen auf einmal so schwerfällt oder nicht schmeckt. Viele haben Beschwerden beim Schlucken oder der Geschmackssinn geht vorübergehend verloren. Auch deshalb ist es wichtig, Angehörige in die Ernährungsberatung mit einzubeziehen.

Mehr zu diesem Thema erfolgt im Innenteil dieser Ausgabe auf Seite 3.



*Simone, Gert & Roswita im  
Kochstudio Micheel*

### **Weitere Themen in dieser Ausgabe:**

- **Nicht ohne UNS über UNS - Neues zur Digitalisierung**
- **Arzt - Patienten - Kommunikation**
- **Gesund mit Genuss - Kochstudio für Betroffene**
- **Lieblingsrezepte unserer SHG**

Und vieles mehr ...

## Kommentar

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

viele von Ihnen besuchen regelmäßig eine Selbsthilfegruppe, die wahrscheinlich für die allermeisten inzwischen zu „ihrer“ Gruppe geworden ist.

Unsere Gruppe ist nun bereits über 18 Jahre aktiv und es freut uns besonders auch noch einige Gründungsmitglieder in unserer Mitte zu haben.

Gerade im vergangenen Jahr haben einige neue Mitglieder den Weg zu uns aufgenommen. Doch der Weg in eine Gruppe ist kein einfacher Schritt. Unsere Selbsthilfegruppe für Leukämie- und Lymphompatienten Halle (S.) ist offen für neue Teilnehmende. Wir möchten durchaus auch Betroffene mit einer Myelom Erkrankung bzw. mit MDS zu uns einladen.

Aufgrund unserer umfangreichen Kontakte laden wir uns die entsprechenden Spezialisten zu lockeren Informationsrunden und Gesprächen ein. Die Praxis zeigt uns bei diesen Gesprächen, dass die Fragen der Betroffenen umfangreich von den Medizinerinnen, Apothekern aber auch aus sozialen Bereichen beantwortet werden können.

Bleiben sie offen für Neues, ohne das Bewährte über Bord zu werfen, denn es geht darum, für viele Menschen passende Hilfe anzubieten und für sie den großen Nutzen von Selbsthilfe erkennbar zu machen.

An dieser Stelle möchte ich auch auf unseren Veranstaltungskalender auf unserer Internetpräsenz hinweisen. Dieser wird stets aktuell gehalten und zeigt eine Übersicht über die anstehenden Termine.

In der Vorfreude auf viele Begegnungen in Halle oder auch an anderen Orten grüßt Sie recht herzlich

Ihre

**Simone Pareigis**

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



## Gesund mit Genuss - Kochstudio für Betroffene

In Fortsetzung unseres Titelthemas möchten wir hier näher darauf eingehen. Aufgrund einer Erkrankung und eventuell damit zusammenhängenden Beschwerden bei der Nahrungsaufnahme kann es durchaus auch sinnvoll sein zur einer Ernährungsberatung auch Angehörige mit einzubeziehen.

Und genau an diesem Punkt setzt das Angebot der SAKG mit ihrem Projekt „Gesund mit Genuss - Kochstudio für Krebsbetroffene“ an und möchte so auf die Interessen und Bedürfnisse der Betroffenen eingehen.

Mit praktischen Übungen und Tipps sollen die Teilnehmer Informationsdefizite zum Thema abbauen und ein Stück Lebensqualität zurückgewinnen. Während praktischer Anwendungen im Kochen und Zubereiten, werden ernährungsbezogene Problematiken nach und während einer Therapie besprochen und Lösungsansätze ausgetauscht.

Auch »Kochmuffel« sollen an die gesunde Ernährung herangeführt und diejenigen ermutigt werden, die beim Kochen im Alltag unsicher sind oder die Ideen ausgehen, was wie zubereitet werden kann, um sich gesünder zu ernähren.

„Wir waren begeistert. Eine sehr gute Idee - sinnvoll, informativ, praxisnah und macht vor allem Spaß. Uns war gar nicht klar, was man alles zubereiten kann und ganz toll waren die Hintergrundinformationen bei den Zutaten und wie sie wirken.“ Unsere eigenen Erfahrungen - wir haben daran teilgenommen.

Was Sie erwarten können:

- Gemeinsam mit Ihnen und Ihren Angehörigen sowie Interessierten werden schmackhafte Gerichte für den Alltag zubereitet
- Nach der Zubereitung alle Speisen genießen Sie in entspannter Runde ihr zubereitetes Essen

Nächster Termin in Halle für diesen Workshop:

Bitte unbedingt bei der SAKG erfragen über Tel. 0345 4788110 oder [info@sakg.de](mailto:info@sakg.de).

Gebühr/Termin: 5,00 EUR (vor Ort)

Selbstverständlich veranstaltet die SAKG diese Reihe auch in anderen Orten.

(Autor Simone Pareigis)

## Nicht ohne UNS über uns! - Aktualisierung zum Thema Digitalisierung

Im Laufe der letzten Monate hat sich bei der Digitalisierung sehr viel bewegt, auch wenn sie vielleicht noch nicht allzu viel selbst davon zu hören bekommen haben. Ich kann ihnen an dieser Stelle versichern, man ist von Seitens der Entscheidungsträger auf uns Patienten aufmerksam geworden.

So hatten wir im Jahre 2019 und auch im März 2020 die Möglichkeit das Projekt „meineWEGA“ umfangreich bei der Politik und auch u.a. beim Ministerpräsidenten des Landes Sachsen-Anhalt, Herrn Dr. Haseloff, vorzustellen.

In der ersten Märzwoche 2020 folgte unsere Simone zusammen mit Michael Uhlig, Leiter des Arbeitskreises „Telemedizin und Telematik des AG Geriatrie und Pflege der Deutschen Diabetes Gesellschaft“, der Einladung des Bundespräsidenten nach Magdeburg in die Staatskanzlei. Dieser Arbeitskreis, den auch unsere Simone angehört, hat sich u.a. die Anpassung digitaler Lösungen für Senioren mit Diabetes zum Ziel gesetzt.



Eine gesundheitspolitische Gesprächsrunde ist für uns Patienteninteressenvertreter wieder mal eine interessante Herausforderung.

Wir unterhielten uns in angenehmer Atmosphäre über das umfangreiche Thema der Digitalisierung von Patientendaten, den stets diskutierten Thema

Datenschutz dieser Daten, über Öffentlichkeitsarbeit und zur Materie bundespolitische Arbeit der entsprechenden Ministerien und natürlich noch über §217 StGB.

Selbstverständlich unterhielten wir uns über das umfangreiche Tätigkeitsfeld unserer Selbsthilfegruppe:

- Was bewegt unsere Mitglieder?
- Werden wir seitens der Krankenkassen auch ausreichend gefördert?
- Was für Spätfolgen haben unsere hämatologischen Erkrankungen?
- Mit wem arbeiten wir sehr eng zusammen?
- Warum setzt sich unsere Selbsthilfegruppe so für den Datenschutz ein?
- Was verbindet uns mit dem Bundesministerium für Gesundheit?

Fast am Ende der Gesprächsrunde kam die Frage von Herrn Dr. Haseloff, wie er uns bei unser Engagement unterstützen könnte. Unser Ziel ist es, die Digitalisierung nach vorn zu bringen und dabei immer die Interessen der Patienten maßgeblich zu vertreten. Der Verursacher dieser sensiblen Daten ist der Patient, also gehören Patienteninteressenvertreter mit an den „Runden Tisch“. Diesbezüglich wurden erste positive Schritte in Deutschland getan. Viele Patienten möchten auch sehr gern ihre Daten der Forschung zur Verfügung stellen, nur möchten wir bitte gefragt werden. Dieser Datenschatz darf aus unserer Sicht auch nicht auf amerikanischen Servern abgelegt werden. Wie uns Herr Haseloff auch bestätigte, gibt es in Deutschland ausreichend Kapazitäten.

Es war für uns ein sehr angenehmer Termin, der garantiert Früchte tragen wird. Aus unserer Sicht profitieren sowohl Herr Haseloff, als auch wir für unsere zukünftige Arbeit davon. Wieder mal ein positives Zeichen das Politik und Ehrenamt harmonisieren können. Zumindest bei uns in Sachsen-Anhalt arbeiten Selbsthilfe und Politik gern und eng zusammen.

(Autor Mario Steingen)

**Daher möchte ich hier auch unseren Grundsatz zur Digitalisierung wiederholen:**

**NICHT OHNE UNS ÜBER UNS**

## Arzt - Patientenkommunikation

Wenn ein hämatologischer Patient therapiert wurden ist, kommt es nicht selten zu Problemen mit den Knochen. Oft ist eine stationäre Schmerztherapie erforderlich, um herausfinden, auf welches Medikament der Patient optimal anspricht.

Ein Mitglied unserer Selbsthilfegruppe hatte große Schwierigkeiten mit ihren Knochen und bekam einen Termin in der Orthopädie einer großen Klinik hier in Halle. Nach einem ausführlichen Gespräch mit dazugehöriger Untersuchung gab es ein Medikament verabreicht, welches aber leider keinerlei Wirkung zeigte. In den folgenden Tagen wurden verschiedene Schmerzmittel getestet. Die Patientin suchte ein Gespräch mit der Ärztin, denn jeden Tag gab es ein anderes Medikament. Somit ist doch überhaupt nicht nachvollziehbar, welches Medikament eventuell wie wirkt. Oder wirkt jetzt das Medikament, welches vielleicht am Vortag eingenommen wurden ist. Dieser tägliche Wechsel war nicht im Interesse der Patientin. Die Ärztin meinte, man sollte Geduld haben und es werde sich schon ein Fortschritt bzw. Schmerzlinderung im Laufe der Woche einstellen.

Auch versuchte man Facettenspritzen zu setzen und leider stellte sich auch hier nicht der gewünschte Erfolg ein. Diese Patientin stellte klar, dass sie bereits Magenkrämpfe hat und diese eventuell mit dem täglichen Wechsel von den verschiedensten Schmerzmitteln zu tun haben könnte. Das wurde strikt verneint und es wurde erklärt, dass dies eine normale Vorgehensweise in der Orthopädie sei und Niemand vorher über Magenprobleme klagte. Wir sind davon überzeugt, dass diese Aussage anzuzweifeln ist.

Diese Patientin sprach u.a. bei der täglichen Visite an, dass sie bitte um eine Kopie ihrer Befunde bat. Ihr wurde immer wieder versprochen, dass sie diese am letzten Tag selbstverständlich ausgehändigt bekommt. Der letzte Tag kam schnell heran und die Patientin fragte erneut bei der Chefvisite ihren Wunsch an. Man mag es kaum glauben, aber die Ärztin gab zu verstehen, dass diese Befunde hier im Krankenhaus erstellt wurden sind und somit sind sie Eigentum der Klinik. So viel Blödsinn haben wir noch nie gehört. Diese informierte Patientin bestand auf ihre Befunde, so mal sie ja auch durch die Stationsärztin

für den letzten Tag zugesichert wurden sind. Man weigerte sich seitens der Ärztin und der Patientin blieb nichts anderes übrig als zu erwähnen, dass es genau für diese Situation einen Paragraphen gibt. Mit rotem Kopf und sehr laut gab man der Patientin erneut zu verstehen, dass es diesbezüglich kein Gesetz gibt. Nun blieb der Patientin nur noch der Weg, den §630g Absatz 2 BGB zu zitieren: „Der Patient kann auch elektronische Abschriften von der Patientenakte verlangen. Er hat dem Behandelnden die entstandenen Kosten zu erstatten.“ Sie kehrte der Patientin wortlos den Rücken und knallte die Tür.

Nach gefühlten 30 Minuten ging die Tür erneut auf und ein Student händigte die „unvollständigen“ Befunde aus. Die Patientin wies ganz höflich darauf hin, dass es unvollständig ist und bat den Studenten ganz höflich die Ärztin daraufhin aufmerksam zu machen. Er kam nach wenigen Minuten schmunzelnd erneut mit den restlichen Befunden mit der Bemerkung: „Sie haben das Recht und ich finde es Klasse, dass sie es wahrnehmen“.

Schade, dass man für seine Rechte so hart kämpfen muss. Man kann sich nicht vorstellen, dass diese Patientin „angeblich“ die erste auf dieser orthopädischen Station war, die nach ihren Befunden höflich nachfragte. Diese werde oft für andere Arztbesuche, Beantragung des Grades der Behinderung bzw. für eine REHA benötigt.

Zusammenfassend möchten wir nicht die Meinung der Ärzte anzweifeln, wir möchten darauf aufmerksam machen, dem jeweiligen Patienten auch sorgfältig zu zuhören. Dies sollte eigentlich zur Normalität gehören, leider zeigt uns dieses Beispiel, dass es so nicht ganz der Fall ist und dann beide Seiten darunter leiden und leiden müssen wir Patienten ja nun wirklich schon genug.

Genau aus diesem Grund sehen wir unsere Arbeit in der Selbsthilfe als so wichtig an und sollte jemand wirklich in solch eine Situation mit seinem Arzt kommen, so spricht dies gezielt an oder redet einfach mal mit uns. Sicherlich stehen auch noch andere Patientenorganisationen bei Bewältigung der zahlreichen Aufgaben im Alltag hilfreich und informativ zur Seite.

(Autor Mario Steingen)

## Rudern gegen Krebs

Am Sonntag den 01.09.2019 war es wieder einmal soweit, Rudern gegen Krebs in Halle. Mehr als 90 Teams hatten sich zu diesem Ereignis angemeldet.



Wir waren dabei und mittendrin. Nun ja nicht mit einem Team auf dem Wasser, aber mit einem nicht gerade kleinen und hoch motivierten Team am Rande der Veranstaltung. Unser Ziel war es auf unsere Krebserkrankungen aufmerksam zu machen und zu zeigen das wir diesen Kampfgeist auch leben. Weiterhin war unser Ziel aber auch so viele Menschen wie möglich für unseren

Kampf gegen den Krebs zu gewinnen. Gemeinsam sind wir stark.

Wer den Sonntag genutzt hat um auf die Ziegelwiese nach Halle zu kommen hat uns sicherlich gesehen, wenn nicht sogar mit uns gesprochen oder was insgesamt 133 Mal erfolgt ist, sich bei der Deutschen Stammzellspenderdatei (DSD) bei uns am Stand als Stammzellenspender registrieren lassen. Ja 133 Chancen für ein zweites Leben wurden an diesem Sonntag gesammelt. Durch die Moderation wurde auf unsere Registrierungsaktion mehrfach hingewiesen und auch der Erfolg verkündet.

An unseren Stand konnten wir einige Ärzte und Vertreter aus der Politik begrüßen. Diese Gelegenheit nutzten wir um unser obligatorisches T-Shirt signieren zu lassen und auch zu zeigen das wir den Kampf gegen den Krebs aktiv führen. Dieses Jahr haben wir die Fragen der interessierten Menschen sogar aus der Sicht des Spenders und der Sicht des Transplantierten beantworten. Ja das ist schon für die meisten etwas anderes als aus der Presse, den Rundfunk oder Fernsehen es zu erfahren. Hier waren Mitglieder unserer Selbsthilfegruppe vor Ort die aus eigener Erfahrung berichten konnten.

Am Ende des Tages war es für uns ein schöner und erfolgreicher Tag. Wir haben einen Beitrag geleistet damit andere Betroffene eine Chance haben den Kampf gegen den Krebs auf zu nehmen und auch zu gewinnen.

(Autor Simone Pareigis)

## Unser großes Backen – Backen mit Patienten

Eine Tradition fand auch 2019 wieder ihre Fortsetzung.

Backen mit Patienten im Krankenhaus Martha Maria Halle Dölau gerade in der Vorweihnachtszeit ist für die betroffenen Patienten in der Klinik eine gern angenommene Abwechslung. Für einigen Stunden lenken wir mit dem Backen die Betroffenen von Ihren seelischen Sorgen und genauso von ihrem Schmerzen etwas ab. Für einige Stunden den Kopf frei bekommen ist für die Patienten der



Palliativstation eine willkommene Abwechslung. Einfach mal Gespräche nicht über die Krankheit führen zu können oder gemeinsam mal wieder lachen ist unser gemeinsames Ziel.

Zweimal im Jahr, immer in der Oster- bzw. Vorweihnachtszeit backen wir gemeinsam. Aus hygienischen Gründen werden die Zutaten durch das Krankenhaus zur Verfügung gestellt. Wir wiegen die Zutaten gemeinsam ab und



fangen an den Teig zu kneten. Dabei kommt es oft zu Gesprächen, wir erfahren Geschichten von den Beteiligten, die sie gerade bewegen. Meist ist es die eigene Erkrankung oder auch die Sorge um die Kinder bzw. Enkel. Wie verändert sich das Leben meiner Familie, wenn ich nicht mehr da bin? Was wird aus meinem Hund bzw. Katze? Schafft mein Enkel den Führerschein bzw. schaffe ich noch ein paar Jahre mit meinem Stoma zu leben? Das sind alles Probleme, mit denen wir uns auseinandersetzen. Da spielt das Backen oft eine

untergeordnete Rolle. Den Patienten wird eine Plattform geboten, bei denen sie ihre Probleme auch mal nicht dem Fachpersonal bzw. der Familie anzuvertrauen. Eine außenstehende Person kann ebenso ein ganz guter Zuhörer sein.

(Autor Simone Pareigis)

## Krebs, die Herausforderung meines Lebens.

Ja auch ich hatte den Tag an dem mein Hausarzt mir sagte, es ist sehr wahrscheinlich Krebs. Der Tag an dem wohl für jeden die Welt zusammenbricht.

Mir hatte der Krebs den Krieg am 03.06.2016 erklärt. Am 06.06.2016 wusste ich dann auch wie mein Feind sich nennt. Eine CLL eine Chronische Lymphatische Leukämie. In der Zeit vom 06.06. bis zum 29.07.2016 liefen dann alle möglichen Untersuchungen, um ab zu klären, ob es der Krebs ist der, mich nicht mag oder ob noch etwas anderes aus der Reihe tanzt.

Ihr müsst wissen, eine CLL ist normalerweise ein fauler Krebs. Dagegen ist ein Faultier wirklich schnell. Nun Ende Juli 2016 war es klar, meine faule CLL war nicht so faul wie gewohnt und wir gehen zum Gegenangriff über.

Gegenangriff, das sind 6 Zyklen Chemotherapie. Das bedeutet eine Woche also 5 Tage Chemo und Spritze für die Blutbildung und 3 Wochen Pause, damit der Körper sich erholen kann. Da ich mit meinen 53 Jahren doch noch recht jung war, gingen wir den "harten" Weg.

Pünktlich zum 23.12.2016 war es geschafft. März 2017 die berühmte Anschlussheilbehandlung und dann, ja dann sollte es nach Meinung der Ärzte aus der Inselsberg-Klinik und der Techniker Krankenkasse im Juli 2017 mit der Wiedereingliederung los gehen, so dass ich Anfang 2018 wieder voll im Arbeitsleben stehe. Hier wurde aber die Rechnung ohne den Wirt, in diesem Fall ohne den Krebs gemacht. Ja mein Krebs war anderer Meinung.

Darf ich vorstellen Krebs Nr. 2 ein MDS und dazu auch noch Hochrisiko. Somit war das Thema Wiedereingliederung erledigt.

Es begann im Juli 2017 der Kampf um das nackte Leben. Laut Diagnose, ohne allogene SZT noch ca. 17 Monate (also Dezember 2018). Mit wenigen Worten gesagt, ich hatte Glück im Unglück und es gab eine passende Spenderin. Weiter ging es Ende September auf Stadion 12 der Universitätsklinik Halle. Jetzt gab es nur noch zwei Möglichkeiten. Kämpfen und die Chance zum Sieg wahren oder aufgeben und Sterben.

Ich hatte gekämpft und meine Chancen genutzt. Ja Ende Oktober 2017 habe ich das Krankenhaus auf eigenen Füßen wieder verlassen.

Danach begann so zu sagen mein zweites Leben.

Ich bin jetzt „Stammkunde“ in der Uniklinik und habe regelmäßige Kontrolltermine. Erst gab es wöchentliche Kontrollen und nun 2 Jahre später sind wir schon bei Kontrolle aller 6 Wochen. Der Krebs hat sich nicht wieder gemeldet. Aber ich bin durch die ganze Belastung der Krankheit und Therapien auch EU-Rentner geworden. Den Sieg habe ich mir teuer, mit einer GvHD erkaufte. Eine der möglichen Nebenwirkungen der Transplantation. Aber meine GvHD ist nichts im Vergleich zu den Alternativen, wozu auch der Tod gehört.

Jetzt über drei Jahre nach der Erstdiagnose und schon über zwei Jahre nach der allogenen SZT kann ich nur sagen ich lebe und mir geht es doch so gesehen sehr gut.

Also wenn Ihr vor einer allogenen SZT steht, ich bin in der Selbsthilfegruppe und gern bereit mein Wissen und meine Erfahrungen zu teilen.

Ingolf Seidel

Geb. 25.11.1963, Transplantiert und wieder geboren am 06.10.2017.

---

Bei zahlreichen bösartigen aber auch bei einigen nichtbösartigen Erkrankungen stellt die Transplantation von Blutstammzellen eine wichtige Therapie dar.

Jedes Jahr werden in Deutschland etwa 7000 Stammzelltransplantationen durchgeführt - etwa 80 davon am Universitätsklinikum Halle (Saale). Bei der Stammzelltransplantation (SZT) wird nach zwei Arten unterschieden - die autologe Stammzelltransplantation und die allogene Stammzelltransplantation.

(Kommentar Simone Pareigis)



## Erste Mitteldeutsche Selbsthilfekonferenz

Im Mai 2019 fand die 1. Mitteldeutsche Selbsthilfekonferenz mit einem sehr guten Programm und vielen Akteuren in Halle statt. Unter dem Motto „Wir hilft. Selbsthilfe verbindet“ folgten dankbare Patienten, Selbsthilfegruppen bzw. Vereine aus den Bundesländern Sachsen-Anhalt, Thüringen und Sachsen. Zusammen mit Andreas und Mario aus unserer Selbsthilfegruppe beantworteten wir viele Fragen von Besuchern an unserem Infostand.



Es gab bei der Veranstaltung ein Forum zum Thema „Digitalisierung (in) der Selbsthilfe“. Selbstverständlich entschieden wir uns zwischen vielen Foren die angeboten wurden, für dieses wichtige und aktuelle Thema. Die Teilnehmer bekamen Impulse zur datensensiblen Kommunikation und möglichen Gefahren aufgezeichnet. Es gab Tipps zu datensicheren Alternativen und Fragestellungen wurden ausdiskutiert. Selbstverständlich haben wir uns auch zu Wort gemeldet und darauf hingewiesen, dass der digitale Gesundheitsassistent von „Vivy“ nicht das ist, was wir Patienten wollen. Schaut Euch an, wer wirklich dahintersteckt und habt den Mut auch NEIN zu sagen.



*Petra Grimm-Benne*

*Ministerin für Arbeit, Soziales u.  
Integration in Sachsen-Anhalt*

Nun zurück zur Selbsthilfe bzw. Selbsthilfegruppe. Sie werden oft verglichen mit einer Kaffeeklatschrunde. Dass es nicht so ist, können wir in unserer Gruppe mit ruhigen Gewissen bestätigen. Wir laden uns Fachärzte, Politiker oder Mitglieder aus anderen Selbsthilfegruppen ein. Unser Engagement ist sehr vielseitig, so z.B. führen wir Typisierungsaktionen durch, backen mit schwer Erkrankten Plätzchen bzw. halten auch Referate auf den verschiedensten Veranstaltungen.

(Autor Simone Pareigis)

## Patiententag 2019 im Krukenberg-Krebszentrums (KKH)

Ein Patiententag von Patienten für Patienten und dieses Format in unserer schönen Stadt Halle.

Ein bahnbrechender Patiententag "Von Patienten für Patienten" im Krukenberg Krebszentrum Halle (KKH) war in seiner Art was Einzigartiges.

Ausschließlich Patienten haben zu den Themen:

Langzeitüberleben, Psychoonkologie, Was ist eine Selbsthilfegruppe bzw. Sozialrechtliche Aspekte referiert.

Ingolf aus unserer Gruppe erzählte aus seinen eigenen Erfahrungen mit Psychologen. Glücklicher Weise ist es heute flächendeckend in Deutschland so, dass eine psychologische Betreuung bei einem stationären Aufenthalt im Krankenhaus seltener terminliche Probleme auftreten. Ganz anders sieht es bei einer ambulanten



*An unserem Info-Stand einige Gruppenmitglieder zusammen mit Frau Dr. Al-Ali*

Betreuung aus. Leider ist es dort keine Seltenheit, dass Patienten meist über viele Monate bzw. auch ein ganzes Jahr auf einen Termin warten müssen. Wir in Sachsen-Anhalt können z.B. auf die Psychologen der Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft (SAKG) zurückgreifen. Frau Dr. Al-Ali lobte immer wieder die harmonische und außergewöhnlich gute Zusammenarbeit mit der SAKG.

Simone durfte über Langzeitüberleben sprechen. Sie lebt nun bereits schon über 16 Jahre nach ihrer Erkrankung und bis einschließlich heute ohne Rezidiv. So griff sie die Themen „Welche Faktoren begünstigen Langzeitüberleben?, Beeinflussung meiner Lebensbereiche, Umgang mit meinem Körper bzw. Wohlbefinden seiner Psyche“ auf.

Es waren mal Referate einer ganz anderen Art. Während der Vorträge bzw. Diskussionsrunde war es sehr still im Publikum.

Ärzte, Schwestern, Pflegepersonal, Psychologen und Mitarbeiter des Sozialdienstes waren durch das KKH eingeladen und standen auch vor, während und nach der Veranstaltung Rede und Antwort.

(Autor Simone Pareigis)

## Lieblingsrezepte unserer SHG

Dieses bunte Früchtebrot ist zu jeder Jahreszeit einen Bissen wert. Die Zutaten sind in jedem kleinen Supermarkt erhältlich und es bedarf keiner größeren Vorbereitung für diese gesunde Abwechslung.

### Zutaten:

- 150 g Magerquark
- 6 EL Milch
- 6 EL Sonnenblumenöl
- 75 g Zucker
- 1 Tüte Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 300 g Weizenmehl
- 1 Tüte Backpulver
- 100 g Walnusskerne
- 200 g Backobst
- 1 Eigelb
- 1 EL Milch



Quark, Milch, Öl, Zucker, V-Zucker und Salz sehr gut verrühren. Mehl und Backpulver miteinander vermischen und anschließend sieben und mit den bisherigen Zutaten unterkneten. Die Walnusskerne und das Backobst je nach gewünschter Feinheit zerkleinern (hacken oder würfeln). Einen Brotlaib formen, auf ein Backblech mit Backpapier legen und den Laib mit verrührtem Eigelbmilch bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (ca. 200°C) etwa 40 Minuten backen, je nach gewünschtem Bräunungsgrad.

Dieses Früchtebrot schmeckt im warmen Zustand mit etwas bestrichener Butter und einer Tasse heißen Kakao besonders gut.

Sollte es mal an etwas Zeit fehlen, kann der Brotteig auch bereits einen Abend vorher zubereitet werden und am Morgen dann mit der Eigelbmilch bestrichen und gebacken werden.

## Was bedeutet mir meine Selbsthilfegruppe

Kürzlich las ich in einer Zeitschrift in einer Arztpraxis folgenden Satz: „Achte auf den Menschen neben dir, denn auch du bist ein Mensch neben Jemanden!“

Ich saß hier trotz Termin fast eine Stunde, das Wartezimmer war sehr voll. Die nette Dame zu meiner Rechten begann in diesem Moment ein Gespräch und auch der Herr zu meiner Linken hatte eine Meinung und in kurzer Zeit gab es im Wartebereich eine angenehme Gesprächsrunde, als selbst die Schwester feststellte: „Jetzt fehlt nur noch der Kaffee“ und lachte dabei.

Als sich der einzelne Patient aus der Praxis verabschiedete, geschah dies als würde man sich bereits seit längerem kennen. Der Zufall führte die Runde zusammen und hat aus der Situation etwas Gutes werden lassen, weil man den Anderen wahrgenommen hat.

In der Selbsthilfegruppe habe ich genau diese Momente schon oft erleben dürfen. Jede neue Person bringt neue Erfahrungen, neue Sichtweisen und neue Energie mit und ist damit eine Bereicherung für das ganze Gruppenleben, obwohl man sich bis zu diesem Moment nicht einmal kannte. Das Wissen jedes Einzelnen bündelt und ergänzt sich. Wir geben uns Unterstützung, Zuwendung sowie moralische und fachliche Hilfestellung. Man lernt unendlich viel dazu und auch nebenbei viele interessante Menschen kennen.

Eine Erkrankung muss kein unabwendbares Schicksal bedeuten. Gut informiert fällt es wesentlich leichter, mit der Diagnose zu leben oder eine Therapie zu durchstehen.

Unsere Gruppentreffen haben einen festen Platz in unserer Terminplanung und die Freude auf ein Wiedersehen ist immer groß. Ich kann dafür bereits heute garantieren: Der Kaffee wird auf jeden Fall vorbereitet sein, aber nicht im Mittelpunkt stehen. Es dreht sich immer um uns.

Eure Silke



Einige Gruppenmitglieder

## 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.

Mit unseren regelmäßigen Treffen geben wir uns gemeinsam Halt. Unsere täglichen Lebenssituationen entsprechend, den einzelnen Bedürfnissen angepasst, zu bewältigen. Dabei werden Fachthemen, genauso wie private Themen angesprochen und wertvolle Informationen weitergegeben.

Wir treffen uns jeden letzten Montag im Monat in den Räumlichkeiten des Bürgerladens Halle (S.) im Falladaweg 9.

Haben Sie Fragen, kontaktieren Sie mich:

Per Telefon: +49 (0) 34204 / 35 10 19

Per E-Mail: [simone@shg-halle.de](mailto:simone@shg-halle.de)

Per Internetpräsenz: [www.shg-halle.de](http://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: 10.03.2020

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, Seite 2, Seite 4, Seite 8-9, Seite 11-15, Seite 16 - Copyright Simone Pareigis