

ONKO NEWS

UNIKLINIKUM SALZBURG | AUSGABE 1.0 | AUGUST 2016

Universitätsklinikum für Innere Medizin III mit Hämatologie, Internistischer Onkologie, Hämostaseologie, Infektiologie und Rheumatologie, Onkologisches Zentrum



Tagesklinische Betreuung ermöglicht einen weitgehend normalen Tagesablauf für die Patienten.

LEBEN MIT KREBS

Pro Tag werden weltweit über 60.000 Fälle von Krebs neu diagnostiziert und pro Jahr gehen weltweit 169 Millionen Lebensjahre in Folge von Krebserkrankungen verloren.

Und dennoch: Zwischen 2000 und 2005 gab es aber auch eine Abnahme der jährlichen Krebstodesfälle von etwa 1 Prozent. Eine Reihe von Krebserkrankungen verzeichnete deutliche Verbesserungen der Heilungsraten und Überlebenszeiten sowie eine signifikante Verlängerung der Phasen mit hervorragender Symptomkontrolle.

Die beste Betreuung wird dabei weltweit an onkologischen Zentren erzielt, die sehr hohen Patientenzahlen, hohe Spezialisierung und Interdisziplinarität und vor allem eine hohe Wissenschaftsausrichtung mit präklinischen und klinischen Studien haben. Dies garantiert die Sicherstellung neu-

ester Therapieformen lange vor der Zeit und die Vermeidung einer Zweiklassenmedizin. Jeder Patient soll und muss das beste Therapieangebot erhalten. Dies gilt umso mehr, je schneller sich Fortschritt in der Medizin entwickelt.

Die Onkologie an der III. Medizin der SALK ist wissenschaftlich, aber auch ganzheitlich orientiert. Hier geht es nicht um die Behandlung einer Krankheit, sondern von Menschen mit einer Erkrankung. Die eigene Position wird bei der gemeinsamen Beratung mit Ärzten gefördert und realistische Erwartungshaltungen im Hinblick auf Krankheits- und Therapiefolgen entwickelt. In den letzten Jahren haben sich

subjektive Nebenwirkungen massiv reduziert. Die Änderung des Lebensstils, körperliche Bewegung, diätetische Maßnahmen, erfüllte Sexualität oder deren Störung gewinnen in der Zeit der Behandlung und danach ebenso an Bedeutung wie ein rationaler Umgang mit der Fülle von Informationen etwa aus dem Internet, dem Bekanntenkreis oder von Mitpatienten. Es wird ein ausgedehntes Spektrum Spitzenmedizinischer und ganzheitlicher Angebote, onkologische Rehabilitation, Lebensstilberatung, aber auch palliativmedizinische Betreuung zur Verfügung gestellt und versucht, Ängste zu nehmen.

Motor der Interdisziplinarität

Die Aufgabenbereiche umfassen Onkologie, Hämatologie, Infektiologie inklusive Betreuung HIV-Patienten, Gerinnung und Rheumatologie. In allen Bereichen wurden die Bemühungen patientenorientierter Leistungsop-
timierung durch das Patientenvertrauen belohnt. So hat sich die Zahl der tagesklinischen onkologischen Systemtherapien seit 2003 von 737 auf 9.437 erhöht, alle Spezialambulanzen verzeichneten massive Anstiege an Patientenfrequenzen, die Auslastung der Bettenstationen ist maximal, die Pflegeintensität ebenso hoch wie die Effizienz der Ressourcennutzung. Die III. Medizin versteht sich als Motor der Interdisziplinarität, mit fast allen Kliniken bestehen gemeinsame Tumorboards. Es wurde ein landesweites Kooperationsnetzwerk in der Onkologie mit den Krankenhäusern Zell am See, Barmherzige Brüder, Schwarzach und Mittersill aufgebaut. Gemeinsam mit dem SALK-Bildungszentrum wurde eine Spezialausbildung in onkologischer Pflege etabliert, die europäische Anerkennung ausweist.

Die Beschäftigung mit ethischen Problemen an der Schnittstelle von Klinik, biomedizinischer Forschung, gesellschaftlicher Werteentwicklung und Ökonomie sind ein wesentliches Anliegen. Der Leiter der III. Medizin, Univ.-Prof. Dr. Richard Greil, leitet auch den Onkologiebeirat beim Gesundheitsministerium, der für die Erstellung eines Krebsplanes Österreich zuständig ist.



Univ.-Prof. Dr. Richard Greil

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten!

Als Vorstand der Universitätsklinik für Innere Medizin III sind mir Qualität und Intensität der Kommunikation und des Kontakts mit unseren Patienten von besonderer Bedeutung. Wir haben dazu im Laufe der letzten Jahre eine Reihe von Instrumenten entwickelt. So führen wir regelmäßig ausführliche Patientenbefragungen durch, die es mir als Abteilungsvorstand ermöglichen sollen, die Wahrnehmung der fachlichen und menschlichen Betreuungsqualität aus der Sicht der Patienten zu erfahren und daraus Konsequenzen ziehen zu können.

Ebenso haben wir die Homepages meiner Klinik www.onkologie-salzburg.com und www.salk.at/333.html in einer Weise ausgebaut, die es Patienten, deren Partnern und Verwandten ermöglichen soll, schnellstmöglich Kontakte zu den entsprechenden Substrukturen wie Ambulanzen, Tagesklinik, Stationen und den verantwortlichen Ansprechpartnern zu finden, aber auch die verantwortlichen Ärzte und Pflegepersonen kennen zu lernen. Diese Homepage bietet auch einen Überblick über Interviews zu wesentlichen gesundheitspolitischen Themen, zu Fortschritten in der Behandlung von Krebserkrankungen, die in besonderer Weise an der III. Medizin erreicht werden, sowie Ankündigung von Fortbildungsveranstaltungen für Patienten und Vieles mehr.

Als neuestes Produkt dieses engen Kontakts mit Ihnen halten Sie heute die

erste Ausgabe der Abteilungszeitung der III. Medizin in Händen. Sie wird in regelmäßigen Abständen erscheinen und soll u. a. folgende Fragen beantworten:

- Welche Strukturen gehören alle zur III. Medizin, die auf viele verschiedene Standorte aufgeteilt ist und wie erfolgt die Zusammenarbeit zwischen Spezialambulanzen, Tagesklinik und Stationen?
- Wer sind die Menschen, die auf Seite der Ärzte, Pflege, Biologen und BMAS, Sekretärinnen und vielen Anderen meinen Weg begleiten und als Ansprechpartner zur Verfügung stehen?
- Was geschieht Neues an der III. Medizinischen Klinik in den Verantwortungsbereichen von Krebserkrankungen, Gerinnungserkrankungen, rheumatologischen und infektiologischen Erkrankungen?
- Welche neuen Untersuchungsmethoden oder Behandlungsverfahren werden entwickelt oder gerade eingeführt?
- Woran forschen die Klinik und das Salzburg Cancer Research Institute und mit wem arbeiten sie international zusammen?

Ich möchte Ihnen aber ganz bewusst nicht nur ein übliches Format an medizinischen und wissenschaftlichen Informationen zur Verfügung stellen. Viele von Ihnen verbringen lange Stunden oder während des stationären Aufenthalts auch lange Tage in der Klinik. Wir möchten Ihnen daher auch Unterhaltung jenseits der speziellen Krankheitsinformation bieten. Sie werden daher auch Ratschläge zu Ernährung und Lebensstil, körperlicher Aktivität, Sport und Kochrezepte in dieser Zeitung finden.

Bitte lassen Sie meine Mitarbeiter und mich wissen, inwieweit Ihnen diese Abteilungszeitung hilfreich ist und teilen Sie uns allfällige Vorschläge und Anregungen mit. Sandra Klinger aus meinem Team ist die treibende Kraft für dieses Abteilungsprodukt und wird Ihre diesbezüglichen Stellungnahmen sammeln. Antwortmails bitte an: s.klinger@salk.at senden!

Mit besten Grüßen und dem Wunsch Sie mögen Anregung und Kurzweil aus dieser ersten Ausgabe beziehen.

Univ.-Prof. Dr. Richard Greil

Wir sind Uniklinik für Innere Medizin III



Priv.-Doz.
Dr. Alexander Egle (48),
Oberarzt

Werdegang: Geboren in Innsbruck, aufgewachsen in St. Gallen und Dornbirn. Medizinstudium in Innsbruck, dann wissenschaftlicher Mitarbeiter in Prof. Greil's Labor in Innsbruck; 3 Jahre Melbourne, Australien am Walter und Eliza Hall Institut für Medizinische Forschung. Seit 2004 im Uniklinikum Salzburg speziell für den Aufbau der Hämatologischen und Infektiologischen Ambulanz, Aufbau des Forschungslabors und des Stammzelllabors. Arbeitsgruppe zur Erforschung der Chronisch Lymphatischen Leukämie (CLL) aufgebaut

Herkunft: Innsbrucker, meine Eltern sind aus Vorarlberg ... ich bin ein „als Tiroler getarnter Vorarlberger“

Medizinischer Schwerpunkt: Hämatologie (von den gutartigen Blutbildver-

änderungen zu den Leukämien und Lymphdrüsenkreberkrankungen) und die ambulante Infektiologie (speziell erworbene Immundefekte). Klinisch und wissenschaftlich ist besonders die CLL (Chronisch Lymphatische Leukämie) ein Spezialgebiet – hier sind wir besonders daran interessiert wie Tumorzellen gesundes Körpergewebe dazu bringen, ihnen Hilfe zu leisten. Und wie die Tumorzellen auf molekularer Ebene die Entscheidungen treffen zu wachsen und nicht zu sterben. Zusätzlich haben wir einen Schwerpunkt in der Ambulanz auf seltene Erkrankungen und sehen seltene klinisch Bilder als interessante Herausforderung.

Hobbies: Weil viel Forschung und Fortbildung in der Freizeit passiert, würde ich das auch als Hobby bezeichnen. Die Förderung des wissenschaftlichen Nachwuchses ist dabei besonders befriedigend.

Ich verbringe sonst die meiste Zeit außerhalb der Klinik mit meiner Familie – mit Frau und drei Kindern.

Neben Beschäftigung mit Musik (leider komme ich nicht so viel zum Gitarre spielen wie ich gerne möchte) und Lite-

ratur (auch hier sicher weniger als gewünscht), koche ich sehr gerne. Sport ist nicht mehr so hoch auf der Prioritätenliste, aber seit die Kinder Schifahren können ist das wieder etwas mehr geworden.

Lieblingsbuch: Eines der prägendsten Erlebnisse war wahrscheinlich „Rayuela/Himmel und Hölle“ von Julio Cortazar. Ein komplexes, ungeheuer poetisches und gleichzeitig intellektuelles Buch, das trotz seiner strukturellen Komplexität eine große Stimmungstintensität behält.

Lieblingsessen: Gute (gern traditionell österreichische) Küche ohne zu viel Firlefanz, wenn sie mit hoher Aufmerksamkeit zu Detail und Zutaten zubereitet ist. Aber eigentlich ist „Essen meine Leibespeise“ wenn es gut gemacht ist – dann bin ich nicht sehr fixiert auf eine Art von Essen (zwischen-drin gerne auch mal was ganz Neues) – und dazu einen guten Wein (auch hier ist die Vielfalt ein Gewinn).

Motto: Motto ist schwierig, es kann wohl jeden Tag wechseln ... – Gib Dein Bestes und sei ein Mensch – das würde ich gerne immer schaffen.

Dr. Teresa Magnes (26), Assistenzärztin	Reinhard Gager (44), Stationspfleger	Doris Kupfner-Feichtenschlager (28), Stationschwester	Samra Halilovic (26), Sekretärin	Sandra Klinger (24), BA, Assistentin, Chefsekretariat
Werdegang: 2000–2008: Graz International Bilingual School, 2008–2013: Studium der Humanmedizin an der PMU Salzburg, seit 2013 Assistenzärztin an der III. Medizin Herkunft: Graz Spezialisierung: HNO Tumore Hobbies: Wandern, Kochen Lieblingsbuch: Momo, Michael Ende Lieblingsessen: Spaghetti Bolognese	Werdegang: Diplom 1993/DGKP, seit 1993 Onkologiestation, ab 1999 Stationsleitung der Onko-Bettenstation, 2001 Uni-Lehrgang Stationsltg., seit 2007 Stationsltg. Aplasiestation Herkunft: Jochberg, Tirol Spezialisierung: auf Schmerz Hobbies: Jagd, Mountainbiken, Schitouren Lieblingsbuch: Die Asche meiner Mutter, Frank McCourt Lieblingsessen: Steak vom eigenen Grill Motto: Probleme gibt es nicht, sie sind alle nur Herausforderungen.	Werdegang: 2008 im Haus diplomiert, seit 09/2008 auf der III. Medizin Sonderkl., 2012–2013 Stationsleitungsververtretung, 2013 Abschluss der Praxisanleiterausbildung, seit 02/2014 Stationsleitung der III. Medizin Sonderklasse Herkunft: Neukirchen/Enknach Spezialisierung: Onkolog. Pflege Hobbies: Musik, Garten, Nordic Walken, Schwimmen Lieblingsbuch: Der kleine Prinz, Antoine de Saint-Exupéry Lieblingsessen: Fisch, Pasta Motto: Ein Tag ohne Lächeln ist ein verlorener Tag (Charlie Chaplin)	Werdegang: Matura, danach III. Medizin, LKH Salzburg Herkunft: Bosnien Funktion: Sekretärin in der Onkologischen Tagesklinik Hobbies: Shoppen, Lesen Lieblingsbuch: Der Alchimist, Paulo Coelho Lieblingsessen: Pizza Motto: Hakuna Matata (Es gibt keine Schwierigkeiten.)	Werdegang: 2011–2014 Duales Studium Gesundheitsmanagement, Gesundheitsmanagement, Reha u. Ernährungsberatung Studium seit 2014). Seit 07/2015 im Büro von Prof. Greil Herkunft: Laufen, Oberbayern Spezialisierung: Organisation & Koordination Hobbies: Fitnesstraining, Kickboxen, Laufen, Lesen, Kochen, gerne in der Natur Lieblingsbuch: Mieses Karma Lieblingsessen: veg. Thai-Curry Motto: Träume nicht dein Leben, sondern lebe deinen Traum.

Häufige Diagnose Darmkrebs

Bösartige Neubildungen des Dickdarms (Kolon) und des Mastdarms (Rektum) stellen derzeit bei Frauen die zweithäufigste und bei Männern die dritthäufigste Krebserkrankung in Österreich dar.

„Aus diesem Grund kommt der Vorbeugung (Prävention) der Erkrankung sowie den empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen eine bedeutende Rolle zu. Durch letztere Maßnahmen kann das Krebsentstehungsrisiko reduziert werden bzw. Darmkrebs in früheren Stadien erkannt und die Prognose verbessert werden.“

Eine wichtige Voraussetzung für Diagnose und Behandlung der Erkrankung ist ein gutes Patienten-Arzt-Verhältnis. Patient und Arzt gehen in diesem Lebensabschnitt ein Stück eines gemeinsamen Weges. Mit dem Arzt reden, ihn alles fragen, was neu, fremd und auch unklar sein mag, stellt ein Vertrauensverhältnis her.

Das Forschungsgebiet „Kolonrektalkarzinom“ wird an der III. Medizin von Dr. Lukas Weiss und Dr. Florian Huemer betreut. Der Schwerpunkt unserer wissenschaftlichen Tätigkeit liegt in der Erforschung der Rolle des Immunsystems beim Kolorektalkarzinom und Nutzung dessen für neue Therapieansätze.

Dr. Lukas Weiss erklärt: „Bei drei von vier neudiagnostizierten Tumoren des Kolons oder Rektums liegt eine lokalisierte Erkrankung vor. Die vollständige operative Tumorentfernung inklusive Lymphknoten ist Grundvoraussetzung für ein optimales Therapiekonzept. Abhängig von der tatsächlichen Tumorausbreitung, molekularen Untersuchungen und Risikobewertung wird im Anschluss eine zusätzliche (adjuvante) Chemotherapie oder aber alleinige Nachsorgekontrollen empfohlen.“ In dieser Situation sind die Heilungsraten sehr hoch.

Bei einem Viertel der Patienten bestehen bei der Neudiagnose „Dick-

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Wie lange dauert eine Systemtherapie insgesamt?

Antwort: Bei Therapien, welche sich an eine vollständige Tumoresektion (Operation) anschließen, erstreckt sich die tagesklinisch durchgeführte Therapie meist über insgesamt sechs Monate. In einer Krankheitssituation, in welcher keine Heilung mittels vollständiger Tumoresektion erzielt werden kann, wird häufig eine Therapie für 3-4 Monate eingeleitet und abhängig vom Therapieansprechen und der Verträglichkeit auf eine abgeschwächte Erhaltungstherapie umgestellt.

Warum ist ein Tumormarker manchmal nicht aussagekräftig?

Antwort: Zur Beurteilung des Therapieerfolgs bzw. Fortschreiten der Erkrankung eignet sich der Tumormarker (CEA, CA19-9) dann, wenn der Tumormarker anfangs erhöht ist und nach Operation bzw. Systemtherapie abfällt. Kolorektalkarzinome müssen nicht mit erhöhten Tumormarkern einhergehen, das heißt bei unauffälligen Tumormarkern bei Erstdiagnose sind letztere für die Verlaufsbeurteilung ungeeignet.

LEXIKON

Kolon = Dickdarm

Rektum = Mastdarm

Staging = Erfassung der Tumorausbreitung/des Tumorstadiums

Metastase = Fernabsiedelung eines Tumors, auch „Tochtergeschwulst“ genannt

Tumorboard = eine Zusammenkunft von internistischen Onkologen, Chirurgen, Strahlentherapeuten und Röntgenärzten zur Besprechung von multidisziplinären Therapieentscheidungen in individuellen Krankheitssituationen

Antikörper: künstlich hergestelltes Eiweiß, das spezifisch nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip an Moleküle an der Zelloberfläche bzw. im Blut bindet und u. a. in der Krebstherapie eingesetzt wird

Tumormarker: Eiweiß, das unter anderem von Krebszellen ins Blut abgegeben wird und häufig mit der Tumormasse korreliert

Small molecules = Medikamente mit niedrigem Molekulargewicht, entfalten ihre Wirkung im Inneren der Krebszelle

darm- bzw. Mastdarmkrebs“ bereits Metastasen, spricht der Tumor hat „gestreut“. Abhängig unter anderem vom Ort der Metastasierung, Größe und Anzahl der Metastasen kann durch Kombination von Systemtherapie und Chirurgie für einen ausgewählten Teil der PatientInnen ein Langzeitüberleben erreicht werden. In regelmäßigen Abständen finden sog. Tumorboards statt – hier treffen sich internistische Onkologen, Chirurgen, Strahlentherapeuten und Röntgenärzte um die beste Therapiestrategie in individuellen Situationen auszuarbeiten.

Sollte es während oder nach einer Therapie zu einem Fortschreiten der Erkrankung kommen, stehen in späteren Therapielinien auch andere Medikamente, sogenannte „small molecules“ zur Verfügung. Diese „kleinen Moleküle“ werden meist in Tablettenform eingenommen und können durch ihre geringe Größe ihre Wirkung im Inneren der Krebszelle entfalten. „Im Rahmen von Studienteilnahmen können wir unseren PatientInnen oftmals den Zugang zu vielversprechenden neuen Medikamenten anbieten,“ betont Dr. Florian Huemer.

„Habe mich gut betreut und verstanden gefühlt.“

Interview mit Johann Vöttler aus Lend, bei dem vor einigen Jahren ein Dickdarmkarzinom diagnostiziert wurde und der über seinen Genesungsverlauf berichtet.

Wie haben Sie davon erfahren?

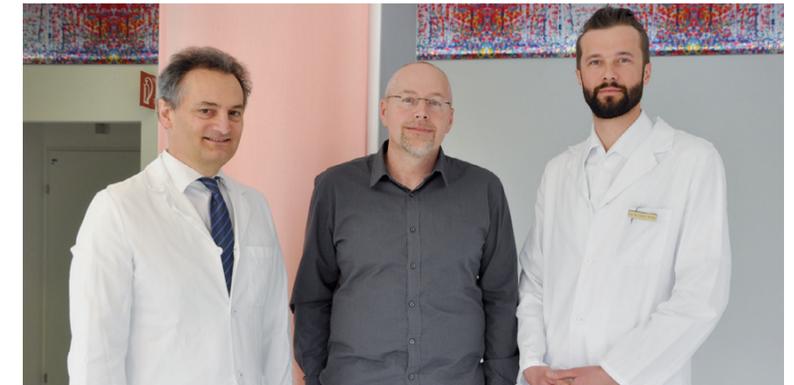
Alles fing damit an, dass ich eines Tages Blut im Stuhl bemerkte, körperlich fühlte ich mich nicht anders als sonst, es gab keine Symptome und auch keinen Leistungsabfall. Zu diesem Zeitpunkt war ich 49 Jahre alt und nutzte bereits seit zwei bis drei Jahren die regelmäßige Gesundenuntersuchung. Bei der nächsten Kontrolle sprach ich die Situation an, da ich mir Gedanken darüber machte. Danach unterzog ich mich einer Darmspiegelung und bekam die Diagnose Dickdarmkarzinom.

Was waren die nächsten Schritte?

Im LKH wurden weitere Untersuchungen in die Wege geleitet, so bekam ich u. a. eine zweite Darmspiegelung, ein CT und ein MRI. Dann erhielt ich die Infos zur Diagnose und zur Therapieplanung von meinem Arzt auf der Chirurgie. Er hat mich bestärkt, meine positive Einstellung weiter zu pflegen und vollstes Vertrauen auf die behandelnden Ärzte und Spezialisten im Haus zu haben. Ich bin seinem Rat gefolgt und habe darauf gebaut, dass die Entscheidungen und Anordnungen zu meinem Besten sind. Die Bestrahlung drängte den Tumor sehr gut zurück, das wurde mir vor meiner Operation mitgeteilt.

Wie haben Sie diese Zeit wahrgenommen und welche Gedanken gingen Ihnen durch den Kopf?

Es ging alles automatisch, Ein Schritt nach dem nächsten. Am schwierigsten war der stationäre Aufenthalt, da ich weit weg von meinem gewohnten Umfeld und zeitlich nicht ausgelastet war. Die Bestrahlung dauerte jeweils nur ca. acht Minuten und morgens und



Sich als Patient gut aufgehoben fühlen: v. l. n. r. Univ.-Prof. Dr. Richard Greil, Patient Johannes Vöttler und Dr. Lukas Weiss

abends wurden mir meine Tabletten als Chemotherapie verabreicht. Da ist ein Tag dann natürlich lange. Insgesamt dauerte mein Aufenthalt sechs Wochen. Da meine Familie und ich sehr gläubig sind, war für mich die wichtigste Säule und Stütze mein Glaube und Gottvertrauen. Dieser Rückhalt hat mir sehr viel Kraft gegeben, so hatte ich immer eine positive Grundeinstellung.

Welche Erfahrungen haben Sie mit unserer Abteilung & unseren Mitarbeitern gemacht?

Ich bin sehr zufrieden, da ich mich zu jeder Zeit hervorragend durch die Ärzte und das Pflegepersonal betreut gefühlt habe. Sie waren immer sehr bemüht und ich habe mich gut geleitet und verstanden gefühlt. Besonders die Menschlichkeit ist mir in Erinnerung geblieben. Beispielsweise wurde meine Frau öfter persönlich von den Ärzten zu mir ins Zimmer geführt und ich habe mich trotz des großen Betriebes in Salzburg nie als Nummer gefühlt, das kenne ich von anderen kleineren Krankenhäusern durchaus anders.

Was hat Sie durch diese Erkrankung geprägt?

Mir wurde bewusst, dass alles endlich ist und es im Leben nicht immer so

läuft, wie man es sich vorstellt. Ich habe in dieser Zeit durchaus starke Menschen kennengelernt, die ebenfalls als Patienten mitten in einer Therapie waren und ebenso positiv gestimmt waren. Ich konnte für mich einige Aspekte klären und sehe beispielsweise auch manche Konflikte von einem anderen Blickpunkt. Durch die Bewusstheit, dass es auch schnell vorbei sein kann, versuche ich möglichst in der Gegenwart zu leben und den Augenblick zu genießen. Diesen Perspektivwechsel sehe ich durchaus als Geschenk.

Für mich gab es einen positiven Therapieverlauf und alles hat sich nacheinander gefügt. Bei meiner letzten Kontrolle wurde mir zudem bestätigt, dass alles in Ordnung ist. Dafür bin ich sehr dankbar.

Was würden Sie anderen Patienten auf den Weg geben?

Ich würde anderen Patienten empfehlen, auf Erfahrung und Entscheidungen der Ärzte zu vertrauen, da sie meiner Meinung nach in Salzburg im Universitätsklinikum in den besten Händen sind. Ich finde man sollte nicht alles drei Mal hinterfragen und sich somit das Leben nicht unnötig schwerer machen, sondern Vertrauen haben.

Keine Kunst, nur Technik



Heidi Markreiter aus Grabenstätt, am schönen Chiemsee (Bayern) ist Friseurin, Kosmetikerin, Fitnesstrainerin und Wellnessberaterin. Sie bietet individuell attraktive und kostenfreie Einzeltermine sowie Gruppenworkshops an, bei denen man lernt, sich selbst schnell typgerecht zu schminken. Heidi Markreiter erklärt: „Schminken ist keine Kunst, sondern nur Technik. Mein Ziel ist es, Kundinnen auch in schwierigen Lebenslagen mit einem natürlichem Make-Up und individueller Beratung, ein positiv strahlendes Lächeln zu schenken. Meine Erfahrungen mit Kosmetikprodukten der Firma Lombagine sind dabei durchgehend positiv. Meine Kundinnen schätzen die hohe Qualität und Haltbarkeit sowie die hervorragende Verträglichkeit der Produkte, welche selbst für sehr sensible Haut geeignet sind.“

Schwere Zeiten besser überstehen

Die Österreichische Plattform für Psychoonkologie, ÖPPO, definiert Psychosomatik so: „Die psychische Betreuung von Patienten mit Tumorerkrankungen ist aus modernen Gesundheitssystemen nicht mehr wegzudenken. Die ganzheitliche Betreuung dieser Patienten in ihrer biopsychosozialen Dimension wird heute international immer mehr betont.“

Was ist Psychoonkologie?

Die Schwerpunkte der Psychoonkologie liegen auf der Unterstützung und Begleitung von Patienten und ihren Familien während einer in der Regel sehr belastenden Zeit im Leben. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass individu-

elle psychoonkologische Interventionen die Krankheitsanpassung, die Krankheitsbewältigung und die Lebensqualität von Patienten und ihren Angehörigen deutlich und messbar verbessern können.

Wie kann Psychoonkologie helfen?

Schock, Angst, depressive Symptome und Schmerzen werden häufig von Patienten berichtet. Betroffene – auch Angehörige – leiden zumindest vorübergehend unter hohen psychischen Belastungen. Gespräche, Beratung, psychoonkologische Begleitung während der Erkrankung und ihrer Behandlung von Anfang an, Psychoedukation, Entspannung und Musik (an den Betten auf Kanal 1 abrufbar), Psychotherapie und Qigong können helfen, diese schwere Zeit besser zu überstehen.

Hilft Psychoonkologie auch bei Schmerzen?

Ja – besonders in Verbindung mit der medikamentösen Schmerztherapie

WORKSHOP ZUM KENNENLERNEN

Überzeugen Sie sich selbst! Die III. Medizin bietet exklusiv einen Kennenlern-Workshop
Freitag, 2. September 2016, um 15.00 Uhr

Wo: Seminarraum M3 Onkologische Ambulanz (Gebäude/Eingang C4, 1. Stock, linke Seite von Treppe aus)

Was: Kennenlernen meiner Person, Ihre Fragen an mich, Vorstellung meines Angebots und meiner Produkte, Workshop wie läuft eine Hautfachberatung ab sowie erste praktische kosmetische Tipps.

Ich freue mich auf Sie, Ihre Heidi (privates Angebot einer externen Beraterin)

Anmeldung unter
(0)5 7255-25802 (Fr. Klinger),
E-Mail s.klinger@salk.at

können individuelle klinisch-psychologische Schmerztherapie, Entspannung und Musik helfen, Schmerzen zu lindern.

KANAL 1

Wohlbefinden und Entspannung durch Musik

Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass durch Entspannungsanleitungen in Verbindung mit Musik chronische Schmerzen, Angst und depressive Symptome in erheblichem Ausmaß abnehmen, die Schlafqualität und die Beweglichkeit dagegen signifikant zunehmen.

Die CD „Entspannung bei Schmerzen“ wurde im Uniklinikum auf Kanal 1 installiert. Sie kann an fast allen Betten von Patienten gehört werden, Kopfhörer erhält man am Stationsstützpunkt. Diese CD sowie drei weitere CDs können Sie direkt bei Mag. Franz Wendtner via E-Mail f.wendtner@salk.at oder Telefon: +43 (0)57255-58707 bestellen. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.onkologie-salzburg.com



Mag. Franz Wendtner,
Klinischer und Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut, Dipl. Qigonglehrer, Uniklinikum Salzburg

Auf Fleisch verzichten?

Wir fragen Univ.-Prof. Dr. Richard Greil: **Die WHO warnt davor, dass zu hoher Konsum von Wurstwaren und rotem Fleisch Darmkrebs begünstigt. Wie stufen Sie die Studie ein?**

Prof. Greil: Die WHO-Studie ist wichtig, sie fasst eine Reihe von in der Vergangenheit über lange Zeiträume durchgeführte Studien zusammen und kommt damit zu einer höheren Aussagekraft. Dass Konservierungsstoffe, Pökeln, Räucherwaren, und rotes Fleisch eine potenziell krebserregende Wirkung haben ist seit langem bekannt. Das relative Risiko einer Krebserkrankung durch Aufnahme dieser Nahrungsmittel ist mit knapp 18% auf die gesamte Lebenszeit bezogen moderat. Wir sind unser ganzes Leben mit krebserregenden Substanzen aus Natur, Chemikalien, radioaktiver Strahlung und vielen anderen Bereichen konfrontiert. Dennoch werden wir immer älter.

Leben Vegetarier/Veganer gesünder?

Prof. Greil: Es ist ungeklärt inwieweit Vegetarier bzw. unterschiedliche Ausmaße des Verzichts auf Fleisch, Fisch, tierisches Eiweiß mit einer Verlängerung des Lebens oder einer Verringerung von Krebserkrankungen verbunden ist. Vegetarier weisen generell



einen weniger riskanten Lebensstil auf. Sie rauchen seltener, nehmen weniger Alkohol auf, haben einen geringeren Body Mass Index und einen höheren Bildungsstandard. Diese Faktoren sind alle mit einer beträchtlichen Reduktion von Krebs- und anderen Erkrankungen verbunden. Inwieweit daher der Verzicht auf tierisches Eiweiß bzw. Fleisch eine krebsvorbeugende Wirkung hat ist bisher nicht geklärt.

Wie stark hängen Ernährung und Krebsvorbeugung zusammen?

Prof. Greil: Am stärksten krebsvorbeugend sind Körperliche Bewegung, ein normaler Body-Mass-Index, also die Vermeidung von Übergewicht, der Verzicht auf Rauchen und exzessiven

Alkoholkonsum und Impfungen gegen krebserregende Viren. Es ist sinnvoll, eine kalorisch ausgewogene, breit gefächerte Ernährung zu pflegen, womit ausreichend Spurenelemente, Vitamine und Nährstoffe aufgenommen und in einzelnen Produkten enthaltene Gift- und Schadstoffe verdünnt werden. Es stimmt, dass in Österreich zu viel Fleisch gegessen wird, ein bis zwei Mal pro Woche Fleisch ist ausreichend. Bei Speck, Räucherwaren und Gepökeltem sollte man sich zurückhalten, die schwarzen Aussenteile keinesfalls aufgenommen werden. In vernünftigen Ausmaß ist Fleisch für viele Menschen eine Bereicherung des Lebensgenusses, gegen den nichts einzuwenden ist.

GESUNDE REZEPTE VON JOHANNA MAYER

Vitalsuppe mit vegetarischem Quinoa-Risotto

Das ist auch meine Fastensuppe. Sie schmeckt, sättigt und entlastet den Körper.

120 ml Olivenöl, 100 g Paprika gelb, 100 g Fenchel, 50 g Stangensellerie, 100 g Karotten, 100 g Tomaten 25 g Zwiebel, 50 g Kartoffeln mehlig, 2 g Knoblauchzehen 1,5 l Wasser, Sojasauce nach Geschmack oder 5 g Salz, 8 g Gute Suppe Gemüse Johanna Maier, 1 Messerspitze Kurkuma, 5 g Honig, 5 g Ingwer frisch, 3/4 Chilischote

Das Gemüse in kleine Würfel schneiden (0,5 cm). Olivenöl erhitzen, klein geschnittene Zwiebel kurz ansautieren, alle Zutaten außer Ingwer, Chili und Honig dazu geben. Mit Wasser aufgießen, einmal aufkochen und bei niedriger Temperatur ca. 45 Minuten köcheln lassen. In den letzten 5 Minuten die Chilischote, den Ingwer und den Honig dazu geben. Dadurch erreichen Sie einen fruchtigen Geschmack. Suppe im Standmixer fein passieren.

Vegetarisches Quinoa-Risotto

Das Quinoa-Risotto kann auch als Hauptgericht mit Salat serviert werden.

100 g Quinoa, 200 ml Rindssuppe, 100 ml Wasser, Salz, Pfeffer, 1 EL Limettensaft, 1 EL Balsamico, 1 EL Olivenlimettenöl, 1 Paprika gelb (geschält, feinst gewürfelt), 2 Tomaten (feinst gewürfelt), 1/4 Zucchini (feinst gewürfelt), 1 TL Petersilie (fein gehackt)

Quinoa in Rindssuppe und Wasser weich kochen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Auskühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Quinoa und Gemüse vermischen, Petersilie zugeben, nach Belieben warm oder kalt genießen.



Regeneration auf der Salzburger Sonnenseite



Die Onko-Reha St. Veit befindet sich auf einem talseitig gerichteten, sonnigen Hanggrundstück.

Menschen mit der Diagnose Krebs benötigen nach der Spitzenmedizinischen Akutversorgung viel Unterstützung auf ihrem Weg der Gesundung.

Die VAMED und die Salzburger Landeskliniken engagieren sich in diesem wichtigen Feld der Rehabilitation. Der heilklimatische Kurort St. Veit im Pongau und seine wunderschöne Natur, in Kombination mit den medizinischen Leistungen, sind eine hilfreiche Stütze nach einer schweren Erkrankung.

Neustart ins Leben

In wunderschöner Lage oberhalb des Salzachtals und inmitten der Salzburger Bergwelt steht den Patienten die Onkologische Rehabilitation mit seinen 120 Betten sowie einem hochkompetenten und freundlichen Team aus Ärzten,

Therapeuten und Pflegern zur Verfügung. Prof. Greil erklärt: „Jede Krebserkrankung zieht massive Einschnitte in das körperliche und seelische Befinden eines Menschen nach sich und ist häufig mit Störungen der Integration in das familiär/partnerschaftliche, gesellschaftliche und berufliche Leben verbunden. Die onkologische Rehabilitation bietet ein spezielles Programm, das in der Nachbetreuung von Krebspatienten zur Behandlung und Linderung psychischer, emotionaler und physischer Symptome und Probleme eingesetzt wird“.

Unterstützung auf dem Weg in den Alltag, zu Familie und Beruf

In der Onkologischen Rehabilitation in St. Veit wird mit einem speziellen Programm der Vielzahl und

individuellen Ausprägung tumor- oder therapiebedingter Symptome von Krebspatienten begegnet. Bei Patienten mit Folgeerscheinungen der Tumorkrankheit oder anstrengender medikamentöser Tumorthherapie, sowie sogenannten multimodalen Therapien, also dem Einsatz kombinierter Chemo-, Strahlentherapie und oder großen Operationen, soll der Wiederaufbau des Körpergewichts, das Koordinationsvermögen und die körperliche, seelische und geistige Leistungsfähigkeit wieder hergestellt werden. Dies ist wichtig, um medizinische Erfolge nachhaltig zu sichern und die Betroffenen auf den Weg in den Alltag zu begleiten“, betont SALK-Geschäftsführer Priv.-Doz. Dr. Paul Sungler.

DORIS MUSILL'S

Lebensfreude

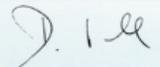
DAS BESONDERE GESUNDHEITSHOTEL

**Herzlich
Willkommen...**

...im Hotel Lebensfreude im malerischen
Bad Mitterndorf!

Wir haben einen Ort geschaffen, an dem Sie eine Auszeit nach der Diagnose Krebs und den Therapien nehmen können. Erleben Sie einen gemeinsamen Urlaub mit Ihrer Familie oder Freunden. Echter Urlaub entsteht aus gemeinsamer Freude an der Erholung auch bei unterschiedlichen Bedürfnissen. Spüren Sie wie gut sich das Leben anfühlt!

Ich freue mich auf Sie!



Herzlichst Ihre Doris Musill

DORIS MUSILL

ist nicht nur leidenschaftliche Gastgeberin, sondern auch Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester



LEBENSFREUDE HOTEL

8983 Bad Mitterndorf 283, Austria, Telefon: +43 3623 211 01
E-Mail: office@hotel-lebensfreude.at | www.hotel-lebensfreude.at

FÜR ALLE VERSICHERTEN

In der Onkologischen Rehabilitation in St. Veit im Pongau wird mit einem speziellen Programm der Vielzahl und individuellen Ausprägung tumor- oder therapiebedingter Symptome von Krebspatienten begegnet. Diese Einrichtung steht allen Menschen, die einer entsprechenden Behandlung bedürfen – unabhängig von ihrem Einkommen und ihrer Versicherungsart – zur Verfügung.