



## Berg und Tal e.V. – Newsletter

Informationen – Berichte – Termine rund um die KMT und den Gesprächskreis

Ausgabe 1/2008

August 2008

### Berg und Tal im Hundertwasserhaus Immer etwas neues erleben...

In diesem Jahr finden zum ersten mal Gruppenabende im Hundertwasserhaus im Grugapark Essen statt. In angenehmer Atmosphäre fern ab der Klinik haben Gruppenbesucher die Möglichkeit sich ohne Klinikgeruch in der Nase aus zu tauschen! Die Ronald-McDonald Stiftung stellt uns einen Raum in ihrem Haus zur Verfügung. Die wunderbare Einzigartigkeit des Hundertwasserhauses wird auch hier sichtbar und schafft einen lo-

ckeren und farbenfrohen Rahmen für unseren Gesprächsabend. Kommen Sie doch mal

vorbei und besuchen Sie uns vor Ort. Die nächste Möglichkeit und leider auch

die letzte in diesem Jahr, ist der 11.09.2008 um 18 Uhr. An diesem Abend findet ein ganz

besonderes Event statt: eine Einführung in die **Tanztherapie** mit Frau **Walter-Ziemons**. Neben dem positiven Effekt von ungezwungener Bewegung, kann Tanz befrei-

end und stärkend wirken - die „Seele heilen“. Der Kurs ist sowohl für Patienten im geeignetem körperlichen Zustand (bitte fragen Sie Ihren behandelnden Arzt), als auch für Angehörige offen. Nutzen Sie die Chance in neue Therapieformen hinein zu schnuppern und entdecken Sie vielleicht in Ihnen schlummernde Leidenschaften! Anmeldung unter [info@bergundtal-ev.de](mailto:info@bergundtal-ev.de) oder telefonisch unter 0152-2577 3464. bl



### KMT- Kochkurs

Zum ersten Mal fand am 08.Mai diesen Jahres unser KMT-Kochkurs:“ Cook it, boil it, peel it or forget it“ statt. Unter diesem Motto lernten die Teilnehmer des Kurses den richtigen Umgang mit den Lebensmitteln für eine keimarme Ernährung. Welche Lebensmittel sind erlaubt, welche nicht und warum? Wie muss ich bestimmte Lebensmittel zubereiten, damit ich sie essen darf? Frau Schweins, die Diätassistentin der

Klinik erklärte Patienten und Angehörigen den richtigen Umgang



und die Verhaltensweisen nach Entlassung aus der Klinik. Es durften Fragen gestellt

werden und davon wurde rege Gebrauch gemacht. Anschließend wurde an ausgesuchten Rezepten das Theoretische praktisch erprobt und danach verkostet. Dabei blieb genug Zeit zum regen Erfahrungsaustausch zwischen „Neulingen“ und „Alten Hasen“. Der Abend hat so guten Anklang gefunden, dass nach einem weiteren Termin Ausschau gehalten wird. Wir werden Sie rechtzeitig entsprechend informieren. bl

#### Themen in dieser Ausgabe:

- BERG UND TAL IM HUNDERTWASSERHAUS
- KMT-KOCHKURS
- Nachruf Rainer Bergerfurth
- Termine
- GESETZLICHE KREBSVORSORGE

## Nachruf

Am 27.06.2008 verstarb nach langer Krankheit unser langjähriges Beiratsmitglied **Rainer Bergerfurth**. Er hat seinen langen Leidensweg tapfer und voller Willenskraft gemeistert. Nach 13 Jahren hat sein Leiden nun ein Ende.



Rainer hatte drei Lieben in seinem Leben: die Menschen, das Leben und Gott. Neben seiner Familie, die ihm das wichtigste war, stand er mit sei-

nem festen Glauben an Gott den Menschen zur Seite. Er liebte die Natur und war voller Dankbarkeit für das, was er in seinem Leben Gutes erfahren durfte. Als Beiratsmit-

glied war er unser ruhender Pol und wertvoller Ideenspender. Auf seine Initiative hin wurde der Berg und Tal Stammtisch ins Leben gerufen. Er wollte damit Patienten und Angehörigen die nicht gerne in den Gesprächskreis in der Klinik kommen, aber den Kontakt zu den Menschen in der Gruppe suchen, die Möglichkeit geben in ungezwungener Atmosphäre Gespräche zu führen. Wir werden ihn sehr vermissen... bl

## Gesetzliche Krebsfrüherkennung

### Für Frauen:

#### Ab 20 Jahre

- eine gezielte Erhebung des Gesundheitszustandes (Anamnese)
- jährliche Untersuchung des inneren und äußeren Genitales und eine Abstrichuntersuchung von Gebärmuttermund und -hals

#### Ab 30 Jahre

- jährlich eine Tastuntersuchung der Brüste und Achselhöhlen
- eine Befragung zur Haut

#### Ab 35 Jahre

Seit dem 1.07.2008 übernimmt die Krankenkasse alle 2 Jahre eine standardisierte Früherkennungsuntersuchung auf Hautkrebs ohne Dermatoskopie.

#### Ab 50 Jahre

Jährliche Test auf Blut

im Stuhl (Haemoccult-Test)

#### Ab 55 Jahre

- alle 2 Jahre ein Haemocculttest
- alle 10 Jahre eine Darmspiegelung

#### Von 50 bis 69 Jahre

**Mammographie-Screening** ( beinhaltet alle 2 Jahre eine persönliche Einladung zur Röntgenuntersuchung der Brust in speziellen Screening-Einheiten)

### Für Männer:

#### Ab 35 Jahre

- alle 2 Jahre standardisierte Hautkrebsfrüherkennungsuntersuchung

#### Ab 45 Jahre

- jährliche Untersuchung der Prostata, der Genitalien und eine Befragung zur Haut

#### Ab 50 Jahre

- jährlich eine Darmuntersuchung auf occultes Blut mittels Haemocculttest.

#### Ab 55 Jahre

- alle zwei Jahre eine Darmuntersuchung mittels Haemocculttest

- alle 10 Jahre eine Darmspiegelung

Die **Deutsche Krebsgesellschaft e.V.** erinnert Sie per E-Mail an Ihre Termine zur Früherkennung. Kostenlos und anonym, incl. Check-up 35 und Zahnprophylaxe. Anmeldung unter:

[www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)  
( unter Punkt Patienten/ Krebsprävention/ Gesundheitsservice)  
Nutzen Sie Ihre Chance!  
Gehen Sie zur Vorsorge!  
bl

## Termine

### Do. 14.08.2008

**Gruppentreffen**  
im Wartezimmer KMT-Poli  
18.30 bis 20.30 Uhr

### Fr. 29.08.2008

**Berg und Tal Stammtisch**  
in der Gaststätte „Leibgericht“  
Hufelandstraße 1, Essen  
Ab 18.30 Uhr

### Do. 11.09.2008

**Aktionsabend im Hundertwasserhaus**  
Einführung in die Tanztherapie  
Referentin: Frau Sabine Walter-Ziemons  
Um Anmeldung wird gebeten  
(Kontakt siehe Impressum)  
18.00 bis ca. 20.00 Uhr

### Fr. 17.10.2008

**Herbstessen**  
Jährliches Herbstessen mit Mitgliederjahreshauptversammlung im Hülsmannshof in Essen  
Nichtmitglieder sind herzlich eingeladen.  
Um Anmeldung wird gebeten.  
(Kontakt siehe Impressum)  
Ab 19.00 Uhr

### Sa. 20.09.2008

**9. Symposium für Patienten, Angehörige, Pflegepersonal und Interessierte**  
im Kongresszentrum der Westfalenhalle Dortmund  
Veranstalter: NHL-Hilfe e.V. NRW mit Mitgliedskrankenhäusern  
Von 8.30 bis 17.30 Uhr

### Herausgeber:

Berg und Tal e.V.  
Selbsthilfegruppe für Patienten und Angehörige vor und nach Knochenmark- oder Stammzelltransplantation  
c/o KMT-Poliklinik  
Hufelandstr.55  
45122 Essen  
Telefon: 0152 – 2577 3464

Email: [info@bergundtal-ev.de](mailto:info@bergundtal-ev.de)  
Internet: [www.bergundtal-ev.de](http://www.bergundtal-ev.de)

Mit freundlicher Unterstützung der KMT Essen

© 2008 Berg und Tal e.V.