



# Berg und Tal e.V. – Newsletter

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

Ausgabe 1/2006

Februar 2006

## „Wer es eilig hat...“

„...soll langsam gehen.“ Dieses Sprichwort habe ich dieser Tage gelesen und es lässt mich nicht mehr los. Gemeint ist wohl, dass jemand, der in unserer hektischen Zeit im Fluss seines Terminkalenders zu ertrinken droht, einmal einen Gang zurückschalten soll. Langsam „zu gehen“, das muss man lernen. Ebenso Entspannung, die wir so dringend suchen. Aber was ist mit denen, die gezwungen sind langsamer „zu gehen“, es aber gar nicht möchten? Als frisch Transplantierte, dem fast alles aus der Hand genommen wird und der vielleicht sogar wegen körperlicher Beschwerden gezwungen ist, langsam zu gehen - im realen Sinne - von äußerlichen Zwängen, Geboten, Verboten und Ängsten geleitet. Den Tagesablauf vom Medikamentenplan bestimmt. Das Leben auf die wichtigsten Dinge reduziert: Schlafen, Essen,



Zuwendung. Ähnlich wie bei einem Neugeborenen: das Leben neu geschenkt. Aber zum Preis der Reduzierung auf einen Teil seiner selbst. Für einen annehmbaren Zeitraum, überschaubar meist. Aber wenn nicht? Wenn die GvHD den Körper beutelt und der Lebenswille, der Drang nach Normalität, dem *Alltag*, so wie er vorher war, einen vorwärts drängt? Dann merkt man schnell, wo seine

Grenzen sind. Denn die liegen weit vor dem, was man vorher kannte. Es kann eigentlich nicht schnell genug gehen, das gesund werden, arbeiten gehen, die Familie wieder versorgen und Freunde treffen. Schwimmen gehen, die Pizza und der Salat im Restaurant – wie lange ist das her? Alles kommt wieder und wir müssen lernen, uns in Geduld zu üben. Das fällt gerade im Winter schwer, wenn alles grau und ohne Licht ist. Aber auch der Winter geht vorbei. Und wenn der Frühling kommt, dann gehe hinaus und spüre die ersten warmen Sonnenstrahlen auf der Haut, atme die sanfte duftige Luft! Nimm die Kraft in dich auf und verzweifle nicht! Geh langsamer dieses mal und erkenne deine Chance, der Natur beim wachsen zusehen.

B. Larisch

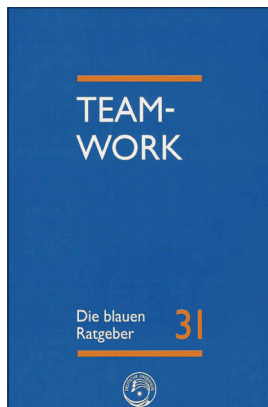
### Themen in dieser Ausgabe:

- „WER ES EILIG HAT...“
- WAS SIE SELBST ZU EINEM GÜNSTIGEN KRANKHEITSVERLAUF BEITRAGEN KÖNNEN—SERIE TEIL2
- FAQ´s KMT

### Das Prinzip der geteilten Verantwortung.

In dem von der Deutschen Krebshilfe erschienenem Ratgeber „Teamwork“ wird die Rolle des Patienten, des Arztes und der Familienangehörigen beleuchtet und Tipps und Anregungen zu einem fruchtbaren Zusammenspiel gegeben. Es wird die Gesprächsvorbereitung und Methoden für die

Gesprächsführung mit dem behandelnden Arzt erläutert und wie man die Gesprächsatmosphäre besser gestalten kann.  
Herausgeber:  
Deutsche Krebshilfe e.V.  
Thomas-Mann-Str. 40  
53111 Bonn  
Dort kann der Ratgeber bestellt werden.



### Termine

**Do. 09. März 2006**

Gruppentreffen mit Frau Moschner, Diät- und Ernährungsberaterin

**25.03.2006** Typisierungsaktion der DKMS im Krankenhaus Lengerich

**27./28. Mai 2006** DLH Patientenkongress in Bonn

## Was Sie selbst zu einem günstigen Krankheitsverlauf beitragen können

(Aus der Serie: Ihr Weg durch die Chemotherapie des Arbeitskreises Literatur der DLH in Zusammenarbeit mit AMGEN)

### Sport

Körperliche Aktivität kann einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden haben. Vorausgesetzt sie ist angemessen und macht Ihnen Freude. So kann man durch gezielte Bewegung das Fatigue-Syndrom (übermäßige

Erschöpfung bei Krebspatienten) günstig beeinflussen. Es ist allerdings ratsam einen Arzt zu Rate zu ziehen und einen Bewegungsplan zu erstellen. Folgende Sportarten bieten sich grundsätzlich besonders an und sind abhängig vom Gesundheits- und Immunstatus: Gymnastik,

Soft-Aerobic, Wandern, Walking, Fahrrad fahren, Schwimmen, Tanzen und Wassergymnastik.

Wie immer gilt: nicht übertreiben! Zum richtigen Zeitpunkt kann auch Faulenzen sehr gut tun. Das Richtige Verhältnis zwischen Bewegung und Entspannung muss jeder

Betroffene für sich selbst herausfinden.

Literaturhinweis: Broschüre „SPORT und KREBS“ (Herausgeber: Deutsche Krebsgesellschaft e.V.) zum Download unter

<http://www.deutsche-krebsgesellschaft.de/>

## FAQs KMT und Ernährung

In der KMT schmeckt das Essen nicht wie zuhause! Warum? Weil das Essen autoklaviert wird, da es natürliche Keime enthält und aus therapeutischen Gründen möglichst keimfrei sein soll. Frau Moschner, die Ernährungsberaterin der KMT klärte bei Berg und Tal über die Ernährung und Nahrungszubereitung in der KMT auf: Das gesamte Essen wird autoklaviert. Nicht autoklaviert zugelassen sind nur in sich selbst verpackte (perfekte Bananen), sterile und vakuumverpackte Lebensmittel, wie z.B. „Alete-Gläßchen“. Man kann sein Essen wählen und Wünsche äußern. „Zufüttern“ ist erlaubt und wird mit der Station abgesprochen. Zu gegebener Zeit wird die Darmflora wieder aufgebaut und die Ernährung wieder der Normalkost angepasst. Nach der Entlassung muss noch eine Zeit lang keimarme Kost zu sich genommen werden. Das ist der Zeitpunkt, wo die blaue Ernährungsfibel zum Einsatz kommt. Jeder Patient bekommt sie oder kann sie auf der Website der Klinik



einsehen <http://www.uni-essen.de/kmt/>. In dieser Fibel sind alle Nahrungsmittel vermerkt, die nicht oder nur eingeschränkt erlaubt sind. Der Speisezettel verändert sich aber, je mehr Abwehrzellen angewachsen sind, desto mehr Nahrungsmittel können gegessen werden. Also immer beim Arztbesuch nachfragen. Es ist ihr Speisezettel! Generell kritisch sind die so genannten erdbehafteten Lebensmittel wie Porree oder Spinat. Wohingegen Möhren geschält und gründlich gewaschen im gekochten Zustand erlaubt sind. Auf Quark sollte generell verzichtet werden, weil er als optimaler Bakteriennährboden gilt. Generell kann man an der

Tatsache nichts ändern, das es nach der KMT vorübergehenden zu Geschmacksbeeinträchtigungen kommen kann. Das ist auf verschiedene Medikamente zurück zu führen und gibt sich mit der Zeit wieder. Die Nahrung sollte deshalb schmackhaft sein und auch das Auge ansprechen, damit der Spaß am Essen bleibt. Auch wenn der Immunstatus wieder gut ist, sollte weiterhin beachtet werden: Produkte mit Mayonnaise sollten innerhalb von 12 Std. gegessen werden (Keime!) und bei Fetten sollte drauf geachtet werden, das pflanzliche, hochwertige Öle mit einfachen und mehrfach ungesättigten Fettsäuren bevorzugt werden, sowie keine gehärteten

tierischen Fette.

Magere und vollwertige Kost nach den Regeln der DGE ist zu bevorzugen. Diese beschreiben eine vollwertige Ernährung mit viel Obst und Gemüse, wenig Fett, Fleisch, Wurstwaren und Eier in Maßen und mindestens 2 mal pro Woche Fisch. Täglich Milch und Milchprodukte, sowie Getreideprodukte und reichlich Kartoffeln. Gesunder Umgang mit Salz und Zucker, sowie reichliches Trinken, aber nur gelegentlich Alkohol.

Achten Sie auf Ihr Gewicht und nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Bleiben Sie in Bewegung!

### Herausgeber:

Berg und Tal e.V.  
Selbsthilfegruppe für Patienten und Angehörige vor und nach Knochenmark- oder Stammzelltransplantation  
Hufelandstr.55  
45122 Essen  
Telefon: 0201 - 723 4118

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

© 2006 Berg und Tal e.V.