Krebsberatung
Solingen

TUMORZENTRUM SOLINGEN E.V.

INFORMATION – BERATUNG – HILFE
FÜR BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE

Gemeinsam der Erkrankung begegnen.

# Hier finden Sie ANTWORTEN auf Ihre FRAGEN

# Treffpunkt Hilfe – das Tumorzentrum Solingen e.V.

Um die Aktivitäten auf dem Gebiet der Tumorerkennung und -behandlung sowie die Aufklärung über Tumorerkrankungen als unabhängige Institution zu koordinieren, wurde das Tumorzentrum Solingen e.V. im Juni 2000 als eingetragener Verein gegründet.

Als Mitglieder aktiv sind Ärzte aus Solinger Krankenhäusern, aus Praxen, Vertreter von Krankenkassen sowie vor allem auch ehrenamtliche Helfer, betroffene Patienten und deren Angehörige und Mitglieder von Selbsthilfegruppen. Sie alle bieten seither Patienten mit Krebs und deren Angehörigen aktive Hilfe und bilden gemeinsam eine Plattform für Gespräche, für Fragen und Antworten.

Alle Mitarbeiter des Tumorzentrums sind ehrenamtlich tätig und stehen zur Beratung kostenfrei zur Verfügung.

Dabei können Sie sicher sein: Persönliche Daten aus den Gesprächen unterliegen selbstverständlich der Schweigepflicht.

**Wichtig:** Die Beratung kann eine hilfreiche Ergänzung darstellen, sie ersetzt nicht das Gespräch mit dem behandelnden Arzt!

---

**Vorstand Tumorzentrum Solingen e.V.**

Prof. Dr. med. Boris Pfaffenbach (Vorsitzender)
Prof. Dr. med. Winfried J. Randerath (stv. Vorsitzender)
Dr. med. Renate Tewaag (Schatzmeisterin)
Prof. Dr. med. Boris Pfaffenbach (komm. Geschäftsführer)

Vorstandsmitglieder: Dr. med. Sebastian Hentsch, Ulla Horst
Prof. Dr. med. Martin Kruschewski, Karl Wilhelm Linder

**Konzept & Layout:**

mit freundlicher Unterstützung der Agentur von Mannstein, Solingen

Krebsberatung Solingen
TUMORZENTRUM SOLINGEN E.V.

# Gemeinsam ist man nie allein.

Eine Tumorerkrankung verändert das eigene Leben und das Leben der Angehörigen. Das Tumorzentrum möchte Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe anbieten. Sprechen Sie mit uns. Denn das Gespräch mit anderen ist die erste Brücke in das neue Leben.

## So können Sie uns erreichen:

Sprechzeiten – auch telefonisch

**jeweils 14.00 – 16.00 Uhr**

**Dienstag**
Krankenhaus Bethanien
3. Etage
Aufderhöher Straße 169-175
42699 Solingen

Telefon: 0212/63-6315

**Mittwoch u. Donnerstag**
Städt. Klinikum
Beratungsstelle Eingangshalle
Gotenstraße 1
42653 Solingen

Telefon: 0212/547-2222

## In Notfällen rund um die Uhr erreichbar:

**Tel.: 0212/547-2939**

**Dr. med. Elke Scheckenbach**
**Tel.: 0212/2544425**

Kontakt: info@tumorzentrum-solingen.de
Info: www.tumorzentrum-solingen.de

# Fragen, Fragen, Fragen …

Jeder hat sie – Fragen, die man nicht zu stellen wagt. Und Fragen, mit denen man nicht weiß wohin. Nichts ist schlimmer, als mit diesen Fragen auf sich allein gestellt zu sein. Im Tumorzentrum Solingen e.V. sprechen wir über solche Fragen und geben Antworten:

## KRE?

**… warum trifft es mich?**

**… entsteht „neues Gewebe"? Die Zelle wird unsterblich – Endlichkeit durch unendliches Wachstum**

**… Angst frisst die Seele auf – Angst ist oft schlimmer als die Realität. Wie bekämpfe ich die Angst vor der Angst?**

**… ist nicht gleich Krebs – wie sind die Unterschiede in Behandlung und Verlauf?**

**… vergeht die Erkrankung von selbst? (ja, aber selten)**

**… Ursachen: Gene, Stress, Infektion oder Umwelt?**

Krebsberatung Solingen

TUMORZENTRUM SOLINGEN E.V.

# ?

... welche Rolle spielen Alkohol und Nikotin?

... Sprechen ist wichtig – mit Angehörigen, Freunden, Seelsorgern, Psychoonkologen!

... Behandlung durch Stahl, Strahl oder Chemotherapie?

... Alternative Verfahren, Psychotherapie, Ernährung und Sport?

... was ist eine Palliativstation, was ist ein palliatives Hospiz?

... das Leben nach der Heilung – Motivation zur Nachsorge und zur Vorsorge – auch bei anderen!

... unzählige Fragen vor, während und nach der Erkrankung brauchen Antworten: qualifiziert, hilfreich, individuell und empathisch, d.h. einfühlsam!

## … und gute Antworten:

**Telefonische und persönliche Beratungsgespräche** für Patientinnen und Patienten mit Tumorerkrankungen sowie für deren Angehörige – neutral, individuell und kostenfrei.

**Vermittlung von Informationsmaterial.**

**Kontaktherstellung** zur psychoonkologischen und seelsorgerischen Betreuung.

**Information und Beratung** zu operativer Behandlung, Chemotherapie, Bestrahlungstherapie, Schmerztherapie – als Ergänzung, nicht als Ersatz zur Behandlung durch Ihre Ärzte!

**Regelmäßige Vortragsveranstaltungen** zur Information rund um Tumorerkrankungen einschließlich Tumorvorsorge, Tumortherapie und Tumornachsorge.

**Wir helfen helfen.** Das Engagement im Tumorzentrum Solingen e.V. ist für alle Mitglieder ehrenamtlich. Jeder Mitarbeiter, jedes Vorstandsmitglied hat seine eigene, persönliche Motivation.

Krebsberatung Solingen
TUMORZENTRUM SOLINGEN E.V.

# Eine zweite Meinung ist kein Vertrauensbruch!

Der Wunsch nach einer zweiten ärztlichen Meinung ist verständlich – und steht Ihnen zu. Damit es zu keiner Gefährdung des Vertrauensverhältnisses zwischen behandelndem Arzt und Patient kommt, sollten aber unbedingt gewisse Spielregeln eingehalten werden: Sprechen Sie Ihren Wunsch in aller Offenheit Ihrem Arzt gegenüber an. Die meisten Patienten wollen sich nach eingeholter Zweitmeinung von ihrem Arzt weiter behandeln lassen.

Wichtig: Die zweite Meinung muss von kompetenter Stelle kommen. Holen Sie sich keine Meinung, die Sie vielleicht nur hören möchten.

# Sport und Bewegung – Unterstützung bei Krebs.

Ist nach einer Tumorerkrankung Schonung oder Bewegung besser? Sind die günstigen Auswirkungen von Sport auch für Krebspatienten belegt? Die Antwort vieler Experten fällt eindeutig aus:
Bewegung und Sport können die nach einer Operation eingeschränkte Beweglichkeit durch gezielte Übungen verbessern. Angepasstes und kontrolliertes Training beeinflusst günstig tumorbedingte Erschöpfungszustände. Und körperliche Bewegung hat positiven Einfluß auf die psychische Situation von Krebspatienten.

# Sport in Maßen – Prävention gegen Krebs.

Regelmäßige körperliche Aktivität scheint einigen Krebsarten vorzubeugen. Menschen, die sich viel bewegen,

Krebsberatung Solingen
TUMORZENTRUM SOLINGEN E.V.

erkranken zum Beispiel seltener an Dick- und Enddarmkrebs oder Brustkrebs. Und auch bei anderen Tumorarten gibt es möglicherweise Zusammenhänge.

Einfluss von Bewegung auf Krebserkrankungen:
**Dickdarmkrebs - minus 30 %**
**Brustkrebs - minus 50 %**

Durch regelmäßigen Sport – 2-3 mal die Woche über 20-30 Minuten – werden der Insulinspiegel, die körpereigene Abwehr, Entzündungmechanismen und Botenstoffe, die das Wachstum der Gefäße anregen, positiv beeinflusst!
Solche Primärprophylaxe kann das Risiko, an Krebs zu erkranken, reduzieren.

**Merke:** Man kann dem Krebs nicht davonlaufen, aber man hält ihn auf Distanz!

**Deshalb:** Laufen Sie mit uns!

Krebsberatung Solingen
TUMORZENTRUM SOLINGEN E.V.

## Einfluß von Ernährung auf die Entstehung von Tumorerkrankungen

Geschätzt wird, dass 35 % aller Krebstodesfälle auf falsche Ernährung zurückzuführen sind!

## Tumore – vermeidbar durch gesunde Ernährung

## Lebensstil vermindert Tumorhäufigkeit

- Ausgewogene Ernährung unter Bevorzugung von Gemüse und Obst (insges. ca. 400g/Tag, d.h. 5x pro Tag Gemüse oder Obst, 1x kann durch 1 Glas Fruchtsaft ersetzt werden), Verzehr von weniger rotem Fleisch, mehr Fisch und Geflügel
- Körperliche Aktivität
- Vermeidung von Übergewicht
- Verzicht auf Rauchen
- Einschränkung von Alkoholkonsum (unter 20 g/Tag, entsprechend ca. 40 ml Schnaps, ca. 200 ml Wein oder 300 ml Bier)

Krebsberatung Solingen
TUMORZENTRUM SOLINGEN E.V.

## Kultursensibilität benötigt jeder Patient, ob mit deutschen oder ausländischen Wurzeln

Rund 19 % unserer Mitbürger haben einen Migrationshintergrund mit Unterschieden in Herkunft, Sprache, Kultur und Religion. Auch sie benötigen Hilfe. Erkrankungen und deren Behandlung unterscheiden sich nicht vom Rest der Bevölkerung.

Probleme bereiten oft fehlende Sprachkenntnis und fehlendes Sprachverständnis, auch bei Alltagsproblemen. Ärztliche Gespräche stehen oft unter Zeitdruck, Dolmetscher beherrschen selten die medizinischen Hintergründe, medizinische Dolmetscher gibt es nur wenige.

*Der Patient mit Migrationshintergrund stellt besondere Anforderungen an Therapeuten und Berater. Die psychologische Betreuung ist sehr viel aufwändiger und muss den speziellen Eigenheiten in Sprache, Kultur, Religion und der familiären Einbindung Rechnung tragen – eigentlich sind „Medizinvermittler" für diese Aufgaben erforderlich!*

**Diese Probleme können wir nicht alle lösen, wir bemühen uns aber, bei der Lösung zu helfen!**

## Möchten Sie ehrenamtlich bei uns mithelfen?

Sie müssen nicht Arzt oder Krankenschwester sein – es genügt, wenn Sie helfen wollen! Haben Sie keine Angst, wir sind Ihnen bei der Einarbeitung behilflich, auch den Besuch von Kursen werden wir Ihnen ermöglichen.

**Haben Sie keine Angst!**
**Helfen kann jeder!**
**Jeder wird gebraucht!**

Krebsberatung
Solingen

TUMORZENTRUM SOLINGEN E.V.

# Auch Helfer brauchen Hilfe. Nämlich von Ihnen!

Unterstützen Sie uns durch Ihre Mitarbeit oder Spende:

**Stadt-Sparkasse Solingen**
**Konto-Nr. (IBAN): DE96 3425 0000 0005 3250 55**
**SWIFT-BIC: SOLSDE33XXX**

Oder werden Sie Mitglied im Tumorzentrum Solingen e.V.: Jahresbeitrag 30 €

Spendenquittungen werden ausgestellt!

Tumorzentrum Solingen e.V.
Krebsberatung Solingen
Gotenstr. 1
42653 Solingen