

# SPEAK about Krebs & Hoffnung

DIE DIGITALE ZEITUNG



[www.krebs-hoffnung.de](http://www.krebs-hoffnung.de)

**Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,**

Krebs & Hoffnung berichtet regelmäßig über  
aktuelle Themen rund um das Thema Krebs

----- RILANA BORCHMANN



Das neue Jahr hat begonnen und schon steht Ostern vor der Tür. Natürlich dürfen dazu leckere Rezepte nicht fehlen. Auch heute haben wir wieder spannende Themen, wie z.B. Leben mit Krebs, Lebenskraft coachen und die Frage zur „richtigen“ Therapie. Auch Hope beantwortet wieder Fragen rund um das Thema Krebs in ihrer Kolumne „FragHope“.  
Die nächste Ausgabe erscheint am 01.06.2024 und wird sicherlich genauso interessant bleiben.  
- Ich freue mich darauf -

Alle Beiträge stehen zur Anregung und information zur Verfügung. Sie dürfen nicht zur Selbstdiagnose oder Selbstbehandlung genutzt werden und ersetzen somit nicht den Besuch beim Arzt.

Wir möchten mit dieser Zeitung ein Tabu brechen und Informationsbeschaffung und Austausch fördern, denn über dieses Thema wird nur sehr ungern gesprochen. Es ist mit einem unbequemen, verängstigten oder düsteren Gefühl verbunden. Es entsteht dadurch ein Abwehrmechanismus. Dabei ist die Information und der Austausch essentiell, denn: nur wer gut informiert ist, kann die richtigen Entscheidungen für sich treffen.

Aber das wichtigste ist:  
Man fühlt sich nicht allein

Ihre  
*Rilana Borchmann*

## Eilmeldung

Die neuesten lokalen  
Nachrichten

----- RILANA BORCHMANN

Obwohl jedes Jahr über 492.000 Menschen an Krebs erkranken, ist dieses Thema leider noch viel zu häufig ein Tabu. Durch mangelnden Austausch und geringer oder schlechter Informationsversorgung entsteht Verunsicherung und Orientierungslosigkeit. Ab sofort gibt es jeden Montag um 18 Uhr in Bensheim, Lorsch oder Einhausen die Möglichkeit zum persönlichen Austausch bei dem Stammtisch von Krebs & Hoffnung. Teilnehmern kann jeder Interessierte, nach Anmeldung über das Kontaktformular über <http://www.krebs-hoffnung.de> oder per E-Mail unter [info@krebs-hoffnung.de](mailto:info@krebs-hoffnung.de)



## [Stammtisch YouTube](#)

Stammtisch jeden Montag um 18 Uhr



Bild: Pixabay

# Ostermenü

## ----- ZUBEREITUNG

### Vorspeise:

- Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Lachs in Streifen schneiden.

- Fett in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Brokkoli zufügen und mitdünsten. Dann mit Wasser und Brühe aufgießen und ca. 10-15 Min. köcheln lassen.

- Den Topf vom Herd nehmen, einige Brokkoliröschen herausnehmen und beiseitelegen, den Rest pürieren. Das Eigelb mit der Sahne verquirlen und einrühren (nicht mehr aufkochen lassen, da das Ei sonst ausflockt). Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern mit Brokkoliröschen und Lachsstreifen anrichten.

### Hauptspeise:

- 2 Eier 10 Min. hart kochen, abschrecken und pellen. Zwiebeln fein würfeln, Petersilie hacken. Backofen auf 200 Grad ( Ober-Unterhitze) vorheizen.

- Hackfleisch mit 1 Ei, Zwiebel, Petersilie Senf und Paprikapulver vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Die Hälfte der Hackfleischmasse in eine kleine Auflaufform geben. Die 2 gekochten Eier hintereinander auf die Masse legen und das restliche Hackfleisch darauf verteilen und ca. 1 Std. garen.

- Topf mit Salzwasser zum kochen bringen. Romanesco in Röschen teilen und im Salzwasser bissfest garen. Schale der Zitrone abreiben und Saft auspressen, Ingwer reiben.

- In einer Pfanne, die Mandelblättchen anbräunen und herausnehmen. Pilze in Scheiben schneiden und in der Pfanne anrösten. Ingwer, Kurkuma, Vanille und Zimt dazugeben. Abschließend Romanescoröschen und Mandelblättchen untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die beiden Eigelbe auf die heiße Pilzpfanne geben und gar ziehen lassen.

- Falschen Hasen aus den Ofen nehmen, anschneiden und mit Gemüse auf Teller hübsch anrichten.

### Vorspeise:

*Brokkolicremsuppe mit Lachs*

### Hauptstpeise:

*Romanesco Pilz-Pfanne mit falschen Hasen*

### Dessert:

*Karottenkuchen*

## Zutaten: 2 Personen

### Vorspeise:

200g Brokkoli  
20g Zwiebeln  
50g Räucherlachs  
20g Butterschmalz oder Öl  
500g Wasser  
5g klare Brühe (Instant)  
1 Eigelb  
50g Sahne  
Salz, Pfeffer

### Hauptspeise1:

600g Pilze  
1 Romanesco  
1 Bio Zitrone  
1 EL Mandelblättchen  
1 Stück Ingwer (Daumengroß)  
Je ½ TL Kurkuma, Zimt  
1 Vanilleschote  
2 Eigelb  
3 Eier  
1 Zwiebel  
500g Rinderhackfleisch  
½ Bund Petersilie  
Je ½ TL Senf, Paprikapulver

### Dessert:

4 Eier  
180g Mandelmehl  
30g Kokos- oder Sonnenblumenöl  
9 EL geschmolzene Butter  
1 Vanilleschote  
100g Birkenzucker  
1 ½ TL Backpulver  
100g gem. Walnüsse  
2 mittlere Karotten  
½ TL gem. Ingwer  
2 TL Zimtpulver  
¼ TL Piment  
*Für die Glasur:*  
120g Frischkäse  
80ml Schlagsahne  
40g Birkenzucker  
1 vanilleschote  
30g geh. Walnüsse

Bild: Pixabay



Dessert:

- Ofen auf 175 Grad vorheizen. Karotten schälen und raspeln.
- Alle Zutaten für den Teig zu einer glatten Masse verrühren. Karotten unterheben.
- Teig in eine gefettete Backform (ca. 23x23 cm) geben und für 25-30 Min. backen.
- Kuchen aus dem Ofen holen und komplett auskühlen lassen.
- Dann die Zutaten für die Glasur (bis auf die Walnüsse) zu einer glatten Creme verrühren und auf den Kuchen streichen. Walnüsse darauf verteilen. Kühl stellen
- Kuchen ergibt ca. 16 Stücke

*Guten Appetit*

In schwierigen Situationen Lebenskraft mobilisieren und ausbauen mit dem Herzensprojekt von Michael Meinecke

# Lebenskraft coachen



MICHAEL MEINECKE, BTN – BACK TO NATURE FITNESS UND LEBENSKRAFT COACH

Michael kennt Situationen im Leben, die besondere Kraft benötigen. Immer wieder hat er es geschafft, den Weg nach vorne zu gehen und den Blick auf das Leben nicht zu verlieren.

Viele Menschen geben auf. „Ich habe keine Kraft mehr“ heißt es dann. Verständlich, denn Lebenskampf kostet Lebenskraft. Michael hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen in dieser Situation zu unterstützen. Mit seinem Herzensprojekt kann er wertvolle Tips und Hilfestellungen geben, da er nachfühlen kann und aus eigenen Erfahrungen weiß, wie schwer dieser Weg sein kann. Er kann aber ebenso aus eigener Erfahrung berichten, dass es möglich und gut ist, diesen Weg zu gehen. Laut Michael heißt das Zauberwort „Veränderungskompetenz“. Er erklärt: „Wie der Name schon sagt, tun wir alles, was möglich ist, um unsere Lebenskraft zu erhöhen. Dazu bedarf es allerdings auch die Bereitschaft der Teilnehmer aktiv dabei zu sein und Veränderungen zuzulassen. Denn die Kraft für das Leben steckt tief in uns selbst, sowie den unbedingten Glauben daran.“

Nutzen Sie die Diagnose als Chance. Eine Chance auf Veränderung und Kraft auf dem Weg zum Leben.



Wenn Sie mehr über dieses Thema erfahren möchten oder mit Michael zusammen Ihre „Veränderungskompetenz“ erarbeiten möchten, rufen Sie an, unter 0172-9180759 oder schauen Sie gerne auf [www.personaltrainingmeinecke.de](http://www.personaltrainingmeinecke.de)



Bild: Pixabay

# Leben mit Krebs

## Zurück in den Beruf?

Die Diagnose Krebs stellt das komplette Leben auf den Kopf. Nachdem sich Fragen zur Erkrankung und Therapien einigermaßen geklärt haben, stellt sich oft die Frage: Wie geht es weiter?

Immer mehr junge Menschen erkranken an Krebs und natürlich stellt man sich die Frage, wie es dann auch beruflich weiter gehen kann. Diese Frage ist sehr wichtig, denn die Rückkehr in den Beruf ist nicht nur für die finanzielle Absicherung ein wichtiger Schritt, sondern wirkt sich auch positiv auf das Selbstbewusstsein aus und verhilft zu mehr Lebensqualität, allein schon durch die sich ergebenden sozialen Kontakte. An diesem Punkt ist allerdings eine gute und realistische Selbsteinschätzung gefragt, denn viele neigen zu einem zu frühen und/oder einem zu schnellen Einstieg.

Die große emotionale Belastung und die Therapien hinterlassen Spuren und die Patienten stoßen dadurch schneller an ihre Grenzen. Damit kein Frust, Selbstzweifel oder Demotivation entsteht, sollten Sie es Schritt für Schritt angehen.

Im Optimalfall haben sie bereits nach der Diagnose direkt einen Antrag für einen Schwerbehindertengrad gestellt. Beim Erstantrag ist meist die Diagnose Krebs ausreichend, um einen Grad der Behinderung von 50 zu bekommen, so gilt für sie automatisch ein besonderer Kündigungsschutz, in der Regel für 5 Jahre – die sogenannte *Heilungsbewährung*. Daneben gibt es weitere Vorteile, wie:

- mehr Urlaubstage
- Steuererleichterung, z.B. durch einen zusätzlichen Pauschbetrag in der Einkommens-, bzw. Lohnsteuer
- Vergünstigung der Kfz-Steuer
- bevorzugte Abfertigung bei Behörden, oder
- reduzierte Beiträge bei Verbänden und Vereinen

Das Wort „Schwerbehinderung“ bereitet für manche Menschen ein schlechtes Gefühl. Bewerten Sie dieses Wort nicht negativ, denn ein Schwerbehindertenausweis hat lediglich die Funktion des Nachteilsausgleiches für Menschen, die in der Teilhabe des Lebens (auch zeitweise) beeinträchtigt sind. Dieses Recht ist im Sozialgesetzbuch §2 SGB IX verankert.

Nach 5 Jahren können Sie – bei Bedarf – einen neuen Antrag stellen. Oft fällt der Grad der Behinderung dann niedriger aus. In diesem Fall können Sie bei der Agentur für Arbeit die „Gleichstellung mit schwerbehinderten Menschen“ beantragen. Dazu benötigen Sie mindestens den Grad 30. Trifft das zu und dem Antrag wird stattgegeben, gilt auch hier der besondere Kündigungsschutz. Das heißt, ihnen kann nur gekündigt werden mit Zustimmung des Integrationsamtes.

Die Therapie(n) und Reha-Maßnahmen sind nun abgeschlossen und Sie möchten unbedingt zurück in ihren Beruf. Sie haben sich Gedanken über ihre Rückkehr gemacht und sie sind sich bewusst wo sie stehen und was sie brauchen.

Dann sprechen Sie rechtzeitig mit ihrem Arbeitgeber, um die Planung dahingehend zu erleichtern.

Das berufliche Eingliederungsmanagement (BEM) ermöglicht den „sanften“ Wiedereinstieg ins Berufsleben. Diese Eingliederung ist ebenso gesetzlich geregelt (§167 SGB IX)

Beginnen Sie mit der Wiedereingliederung, setzen Sie sich nicht unter Druck. Sie können nicht da weiter machen wo, sie aufgehört haben. Niemand erwartet von Ihnen in diesem Fall eine 100%ige Einsatzfähigkeit.

Falls ein Kollege dann doch über das Ziel hinaus schießt, setzen Sie Grenzen.

Aber auch durch diese Themen müssen Sie nicht alleine gehen. Scheuen Sie sich nicht, Beratungsangebote in Anspruch zu nehmen.

Sie haben im Kampf gegen den Krebs bereits so viel erreicht. Daher geben Sie sich die nötige Zeit und lassen auch hier die nötige Unterstützung zu.

*Sie haben es geschafft!*



Bild: Pixabay

## Welche Therapie ist denn nun die richtige für mich? Gibt es die „Eine“?

Es stehen Entscheidungen an!

Diese Entscheidungen fallen oft schwer, da die Entscheidung zu einer Krebstherapie durch Angst und Unsicherheit geprägt ist. Auch das Vertrauen zu dem behandelnden Arzt spielt eine große Rolle.

Gerade in der Therapiefindung ist es wichtig, einen kühlen Kopf zu bewahren und sich ausreichend und gut zu informieren. Die „richtige“ Therapie ist hier wegweisend. Wobei die „richtige“ Therapie allerdings für jeden Menschen etwas anderes bedeuten kann. Wichtig ist es dabei, sich zu informieren und Fragen zu stellen – so lange, bis sich die Antworten schlüssig und gut anfühlen.

Manchmal wird die Entscheidung zu einer Therapie getroffen, mit der man sich nicht gut fühlt und die Entscheidung dazu wird im Nachhinein bereut. Das führt dazu, dass sich Angst und Unsicherheiten verstärken. Man dreht sich im Kreis, ohne zufriedenstellende Ergebnisse. Das führt dann zu mehr Frust und Hoffnungslosigkeit.

Diese „unglücklichen“ Entscheidungen entstehen oft durch nahestehende Menschen, die es sicherlich gut meinen, die die Betroffenen aber mit ihren eigenen Ängsten oder Meinungen und Überzeugungen überschütten und somit zu einer Therapie überreden, die sich für den nahen Menschen vielleicht gut anfühlt, aber nicht für den Betroffenen.

Manchmal läuft aber auch das Gespräch mit dem Arzt nicht optimal. So kommt es vor, dass Ärzte nicht besonders sensibel mit der Situation umgehen, oder aufgrund von Zeitmangel die Beratung nicht zufriedenstellend oder verständlich durchführen. Auch in diesem Fall ergibt man sich der Situation und die Therapie beginnt mit einem unguten Gefühl.

Genau dieses negative Gefühl steht der Therapie im Weg. Zum einen ist es nur nachvollziehbar, dass man mit positiven Gefühlen und einer optimistischen Haltung auch die Erkrankung oder die Situation besser bewältigen kann. Zum anderen, zeigt die Simonton Methode z.B., dass durch eine positive Einstellung biochemische Wirkungen ausgelöst werden, die den Heilungsprozess günstig beeinflussen.

Aus diesem Grund ist es wichtig, im Arztgespräch die nötige Zeit zu fordern, die man benötigt, um alle Fragen zu klären und den Raum bekommt, eigene Bedürfnisse, Wünsche, aber auch Ängste und Bedenken zu äußern und zu besprechen. Im Patientenrechtegesetz heißt es in §630e BGB:

*„(1) Der Behandelnde ist verpflichtet, den Patienten über sämtliche für die Einwilligung wesentlichen Umstände aufzuklären. Dazu gehören insbesondere Art, Umfang, Durchführung, zu erwartende Folgen und Risiken der Maßnahme sowie ihre Notwendigkeit, Dringlichkeit, Eignung und Erfolgsaussichten im Hinblick auf die Diagnose oder die Therapie. Bei der Aufklärung ist auch auf Alternativen zur Maßnahme hinzuweisen, wenn mehrere medizinisch gleichermaßen indizierte und übliche Methoden zu wesentlich unterschiedlichen Belastungen, Risiken oder Heilungschancen führen können.*

*(2) Die Aufklärung muss*

- 1. mündlich durch den Behandelnden oder durch eine Person erfolgen, die über die zur Durchführung der Maßnahme notwendige Ausbildung verfügt; ergänzend kann auch auf Unterlagen Bezug genommen werden, die der Patient in Textform erhält,*
- 2. so rechtzeitig erfolgen, dass der Patient seine Entscheidung über die Einwilligung wohlüberlegt treffen kann,*
- 3. für den Patienten verständlich sein „*

Das Arztgespräch sollte also dazu dienen, sich zu informieren, sodass man für sich sein Nutzen-/Risikopotenzial der zur Auswahl stehenden Therapien abwägen kann, um eine Entscheidung treffen zu können, mit der man sich gut fühlt. Auch eine zweite Meinung kann unter Umständen hilfreich sein, wenn noch Unsicherheiten bestehen.

Erst wenn man sich mit deiner Entscheidung gut fühlt, kann man gestärkt und zuversichtlich in die Therapie gehen und auch schöne Momente genießen und sich auf die Genesung konzentrieren.

*„Viele sind hartnäckig in Bezug auf den einmal eingeschlagenen Weg, wenige in Bezug auf das Ziel.“  
- Friedrich Nietzsche -*

# Frag`Hope



Stell Deine Fragen unter: [Info@krebs-hoffnung.de](mailto:Info@krebs-hoffnung.de) mit dem Betreff „Hope“

## B. FRAGT:

Hallo Hope,

ich habe vor einiger Zeit die Diagnose Krebs erhalten. Ich habe Angst, so viele Fragen und ich weiß nicht, was ich tun soll. Ich habe niemanden in meinem Leben, mit dem ich darüber reden kann. Meine Familie ist weit weg und eine eigene Familie habe ich nicht. Ich bin alleinstehend und habe auch nicht wirklich Freunde, denen ich mich anvertrauen kann. Eigentlich bin ich im Leben immer gut zurechtgekommen und konnte mir immer gut selber helfen. Ich stoße jetzt aber an Grenzen und fühle mich überfordert. Mit wem kann ich über meine Situation sprechen?

## HOPE ANTWORTET:

Liebe B.,

das verstehe ich sehr gut. Gute Anlaufstellen bieten immer Psychoonkologen. Das sind erfahrene Therapeuten, die dir Wege aufzeigen können, mit der Erkrankung umzugehen und dich auch emotional so zu stabilisieren, dass du gestärkt deinen Weg gehen kannst. Oft wartet man auf einen Termin recht lange. Um dich in der Wartezeit zu unterstützen, kannst du dich gerne an Rilana Borchmann von Krebs&Hoffnung wenden. Schreibe ihr eine Mail an [info@krebs-hoffnung.de](mailto:info@krebs-hoffnung.de). Getreu dem Motto von Krebs&Hoffnung „Du bist nicht allein“, kannst du dich jederzeit mit allen Fragen rund um das Thema Krebs melden.

Ein Austausch mit anderen Betroffenen kann auch helfen. Zu erfahren wie andere mit schwierigen Situationen umgehen oder zu hören welchen Weg sie gegangen sind, kann Inspiration und auch Sicherheit geben. Es gibt verschiedene Selbsthilfegruppen in den einzelnen Städten. Auch hier hilft dir Rilana gerne weiter.

Schreibe mir sehr gerne, wenn Krebs&Hoffnung dich begleiten darf.

Alles Liebe – Deine Hope

## S. aus L. FRAGT:

Liebe Hope,

ich muss sterben und habe Angst davor!

## Hope ANTWORTET:

Liebe S.,

ja, das ist eine beängstigende Situation. Die amerikanische Musikerin Joan Baez sagte einmal: “Du kannst dir nicht aussuchen, wie du stirbst. Oder wann. Du kannst nur entscheiden wie du lebst. Jetzt.“

Was genau macht dir Angst? Ist es die Unsicherheit, was genau geschieht? Oder die Angst, Dinge nicht erledigen zu können?

Oft entsteht Angst, wenn man etwas nicht versteht oder etwas nicht greifbar ist oder die Endlichkeit des Lebens bewusst wird. Stelle dir den Tod nicht als schreckliches Ende vor, sondern lass dich vielleicht von Berichten inspirieren aus Religion oder persönlichen Erfahrungen von z.B. Komapatienten.

Ich finde z.B. die Vorstellung sehr schön in diesen Moment zu den Sternen zu reisen und diese dann zu erkunden.

Spreche mit dir nahestehen Menschen darüber. Wenn du das nicht kannst, können Psychoonkologen helfen.

Rilana von Krebs&Hoffnung ist dir bei der Suche behilflich. Du erreichst Sie unter [info@krebs-hoffnung.de](mailto:info@krebs-hoffnung.de)

Nutze deine Lebenszeit mit schönen Dingen, kläre für dich offene Angelegenheiten und umgib dich mit Menschen, die dir guttun.

Um die Angst nicht dominieren zu lassen, versuche also folgenden:

1. Beantworte dir die Frage, wovor du GENAU Angst hast
2. Lasse dich aus Religion oder persönlichen Erfahrungen inspirieren, sodass dich die Vorstellung vom Tod nicht erschreckt
3. Rede mit nahestehenden Personen oder einem Psychoonkologen über deine Ängste
4. Verbringe deine Lebenszeit mit Dingen, die dir Freude bereiten, kläre offene Angelegenheiten und umgib dich mit Menschen, die dir guttun

Ich freue mich, wenn wir in Kontakt bleiben und ich dich begleiten darf

Alles Liebe - Hope

# IMPRESSUM

## Anbieter

Krebs & Hoffnung gGmbH  
Waldstr. 1  
64683 Einhausen

## Kontaktmöglichkeiten

**E-Mail-Adresse:** [info@krebs-hoffnung.de](mailto:info@krebs-hoffnung.de)  
**Kontaktformular:** <https://krebs-hoffnung.de/kontakt>

## Vertretungsberechtigte

**Vertretungsberechtigt:** Rilana Borchmann (Geschäftsführerin)

## Angaben zum Unternehmen

### Register und Registernummer

Handelsregister  
**Geführt bei:** Amtsgericht Darmstadt  
**Nummer:** HRB 100275

## Bildnachweise

**Bildquellen und Urheberrechtshinweise:**  
[www.pixabay.de](http://www.pixabay.de)  
[Erstellt mit kostenlosem Datenschutz-Generator.de von Dr. Thomas Schwenke](#)