



INTERNISTISCHE PRAXIS & TAGESKLINIK

Dr. med. Jens Papke
INTERNIST

Patientenmagazin

der Internistischen Praxis & Tagesklinik
Dr. med. Jens Papke

Warum Prominente jetzt offen über Krebs sprechen

Christoph Schlingensief
seine Ängste und
seine Träume





Liebe Patientinnen und Patienten,

Sie halten die erste Ausgabe unseres Praxismagazins in den Händen – nach unserer Kenntnis das erste seiner Art in Deutschland im onkologischen Bereich.

In einer Zeit, in der aufgrund einer überbordenden Bürokratie immer weniger Gelegenheit für persönliche Kontakte in der Sprechstunde bleibt, soll dies ein Medium sein, das das Klima in unserer Praxis noch etwas individueller gestalten hilft und das Sie auch mit nach Hause nehmen können.

Wir hoffen, dass Sie sich als rat- und hilfeschuchende Patienten bei uns gut aufgehoben und geborgen fühlen, gleich ob bei der Anmeldung am Empfang, in der Sprechstunde, bei den verschiedensten Untersuchungen oder im Rahmen einer Therapie. Bitte wenden Sie sich stets vertrauensvoll an uns, wenn Sie Hilfe benötigen, sich nicht zurechtfinden oder etwas nicht verstanden haben.

In den bevorstehenden Sommerferien werden wir unsere Praxis umgestalten. Unsere Endoskopie wird größer und freundlicher, die Arbeitsbedingungen für unsere Schwestern werden sich deutlich verbessern. Der künftige separate Geräteaufbereitungsraum gibt Ihnen noch mehr hygienische Sicherheit.

In einem Aufwachraum werden Patienten, die vor der Endoskopie eine Beruhigungsspritze erhalten haben, in Ruhe ausschlafen können. Dafür wird sich die Raumstruktur der Praxis in zunächst ungewohnter Weise verändern. Wir hoffen sehr, dass alle Arbeiten in den drei Wochen unseres Urlaubs abgeschlossen sein werden. Für unumgängliche Probleme oder Terminverzögerungen möchten wir schon jetzt um Ihr Verständnis bitten.

Sie werden auf den nächsten Seiten eine hoffentlich anregende Mischung interessanter Informationen lesen, vom Mut machenden Schicksal eines schwer erkrankten Menschen, sinnvolle Tipps zu gesunder Ernährung und interessanter Lektüre sowie Informationen zu Neuigkeiten in unserer Praxis.

Gemeinsam mit der Agentur *layouttext* aus Wien möchten wir Ihnen künftig zweimal im Jahr ein Magazin in die Hand geben, das Ihnen anregende Lektüre vermittelt, das Sie über uns informiert, Ihnen beim Umgang mit Ihren medizinischen Problemen weiterhilft und damit letztlich unseren gemeinsamen Alltag ein Stückchen angenehmer gestaltet.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine angenehme Lektüre,

Ihr Jens Papke

Impressum: Herausgeber: Dr. Jens Papke, Redaktion/Design: www.layouttext.at,
Druck: Druckwerkstatt, Credits: S.4,6,7,10 stock.xchng, S.5 fotolia, S.9 dreamstime

Kräuter gegen Karzinome

Gleich zwei krebshemmende Substanzen in traditionellen Heilpflanzen nachgewiesen

© Dr. Frank Zimmermann



Orientalisches Helmkraut unterscheidet sich vom Helmkraut in Mitteleuropa auch optisch

In der Türkei gedeihen ca. 11.500 verschiedene Pflanzensorten. Studien haben jetzt bestätigt, dass gleich in zwei westanatolischen Pflanzenarten krebshemmende Inhaltsstoffe entdeckt wurden. Es handelt sich dabei um ein Johanniskraut und um eine spezielle Sorte des orientalischen Helmkrautes. Beide Pflanzen werden bereits als Heilpflanzen eingesetzt.

Im Helmkraut wurden Substanzen nachgewiesen, die krebshemmend wirken. Baicalein blockiert die Zellteilung und stoppt damit die Vermehrung. Durch die Substanz Wogonin wird ein Zelltod ausgelöst und die Zelle löst sich auf. Durch das Platzen der Zellmembran werden toxische Stoffwechselprodukte freigesetzt, die auf andere bösartige Zellen wirken. Damit gerät der Tumor immer mehr in Bedrängnis.

Die untersuchten Kräuter dürften sich aber nicht als

Naturheilmittel gegen Krebs eignen. Forscher suchen weiter nach so genannten Leitsubstanzen. Aus ihnen sollen sich zukünftig wirksame Präparate entwickeln lassen, die nur bösartige Zellen zerstören, ohne dem gesunden Gewebe zu schaden.

Rotwein und Schokolade als Krebskiller

Rote Trauben, Schokolade pur, Heidelbeeren, Knoblauch, Soja oder Tees: alle diese Lebensmittel können Krebszellen aushungern!

Bestimmte chemische Substanzen in Lebensmitteln schaffen es, die Blutversorgung von Tumoren regelrecht abzuschneiden. Ein immer wieder zitiertes Beispiel sind die Tomaten! Laut einer Studie der Harvard Medical School sind Männer, die mehrmals pro Woche gegerichte Toma-

ten essen, bis zu 50% weniger anfällig für Prostatakrebs! Auch in Italien liegt die Krebsrate deutlich unter der von Deutschland.

Katzenminze gegen Nierenkrebs

Das Öl der Katzenminze kann bei Katzen Rauschzustände auslösen. Die gleiche chemische Verbindung ist auch das Startmaterial für die Synthese eines vielversprechenden Wirkstoffes zur Bekämpfung von Nierenkrebs.

Zu diesem Ergebnis kamen Forscher aus Dortmund. Chemikern der TU Dortmund ist es jetzt erstmals gelungen, aus dem Öl der Katzenminze die Anti-Tumor-Verbindung Englerin A synthetisch herzustellen. Ein in einer afrikanischen Pflanze entdeckter Wirkstoff, wirkt toxisch auf Nierenkrebszellen, ohne jedoch andere Zellen zu schädigen. Daher ist diese Verbindung potenziell für die Krebstherapie geeignet.



© Gunda-Schuenemann_pixelio.de



Broccoli

Der Gesundheitsstar unter den Gemüsen. Drei wichtige Inhaltsstoffe wirken gleichzeitig krebshemmend, besonders im Verdauungstrakt.

Tomaten

Tomaten enthalten P-Cumarin und Chlorogen. Diese Säuren reduzieren die Bildung krebserzeugender Nitrosamine, die sich nach dem Genuss von Grillfleisch entwickeln können. Und natürlich ganz wichtig: der rote Farbstoff Lycopin!

Soja

Die geheime Waffe der Japaner gegen Darmkrebs! Auch in Europa immer beliebter!

Zitronen

Zitronen senken das Risiko für Speiseröhrenkrebs. Auch das Wachstum anderer Krebsarten durch die Säureblockade wird vermutet.



Die nun vorliegende Liste mit den Top 6 der Gemüsehitliste ist die Grundlage für einen das ganze Jahr über gültigen (einheimischen) und gleichzeitig abwechslungsreichen Speiseplan. Denn Brokkoli trägt zu Recht auch den Namen „Anti-

Krebs-Gemüse“. Ursprünglich kommt er aus Kleinasien, seine Hauptanbauggebiete liegen aber in den Mittelmeerländern, weil er nicht winterfest ist und sich deshalb in Deutschland nur schwer anbauen lässt.

- ▶ Damit man alle Vitamine und Mineralstoffe des Brokkolis voll ausschöpft, sollte man das Gemüse nur kurz garen und nicht kochen!
- ▶ Von Juni bis November gibt es einheimischen Brokkoli, den man an seiner kräftigen grünen Farbe und den geschlossenen Blättern erkennt.
- ▶ Brokkoli sollte immer kühl gelagert werden. Bei Zimmertemperatur verliert er täglich bis zu 10% des Vitamin-C-Gehaltes. Deshalb: ab in den Kühlschrank!

Zwiebeln

Auch Zwiebeln bekämpfen Bakterien und hemmen die Entstehung krebsauslösender Stoffe.

Karotten

Karotten vermindern das Risiko einer Lungenkrebskrankung und stärken gleichzeitig das Immunsystem. Aus der Gruppe der Carotinoide sind über 600 Wirkstoffe bekannt.

Die Gemüsehitliste

Vom „National Cancer Institute“ wurden ca. 40 Lebensmittel als „vor Krebs schützend“ eingestuft. Wir verraten Ihnen die Top 6!

Brokkoli-Basilikum-Suppe

1 Zehe Knoblauch, ½ Bund Frühlingszwiebeln, 600 g Brokkoli, 1 Bund Basilikum, 1 Bund Schnittlauch, 1 EL Olivenöl, 1 Liter Gemüsebrühe, 50 g Sahne, Salz, Pfeffer

Frühlingszwiebeln und die Knoblauchzehen hacken. Brokkoli in Röschen teilen. Basilikum fein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Frühlingszwiebeln andünsten, Knoblauch, Brokkoli und die Hälfte vom Basilikum zugeben. Brühe zugießen, aufkochen und ca. 20 Min. köcheln lassen. Suppe pürieren, Sahne zugießen und die Suppe noch mal aufmixen, salzen und pfeffern.

Zum Servieren in Schälchen verteilen und mit dem übrigen Basilikum und Schnittlauch anrichten.



So ein kleiner Schimmel, was macht das schon?

Schimmel auf der Marmelade, im Käse oder am Brot. Doch Schimmel ist nicht gleich Schimmel. Welche Arten eher unbedenklich sind und welche gemieden werden sollten, möchten wir Ihnen hier verraten.

Kennen Sie diesen Ausspruch auch noch? Hat das nicht immer die Oma gesagt, wenn man ein Marmeladenglas aufmachte, und die obere Schicht der Marmelade war bedeckt mit weiß-blau-grünlichen Schimmelsporen? „Aber das macht doch nichts. Nimm einen Löffel und wirf die erste Schicht weg.“

Wann wir Lebensmittel in hohem Bogen in den Mist werfen sollten und wann nicht, ist heute ein großes Thema. Ernährungsexperten meinen, dass man bei festen Lebensmitteln oder solchen mit einem Zuckergehalt von mehr als 60% den Schimmel beruhigt großflächig ausschneiden und den Rest essen kann.

Fazit: die Oma hatte also doch recht! Denn vor 40 Jahren konnte die Marmelade gar nicht süß genug sein ...

Bei Brot hingegen ist es anders. Die sichtbaren Verfärbungen sind nur ein Teil des Schimmelpilzes. Darunter befindet sich das Pilzgeflecht, auch Myzel genannt. Dieses Geflecht durchzieht das ganze Brot, und deshalb sollte man verschimmeltes Brot wegwerfen.

Ebenso ist es bei Früchten. Grundsätzlich gilt: Je flüssiger ein Lebensmittel ist, desto schneller breitet sich der Schimmel aus.

Eine Liste der Verbraucherzentrale Berlin zeigt, bei welchen Lebensmitteln Sie besonders vorsichtig sein sollten!



Schimmel ist ansteckend!

Milchprodukte (Joghurt, Quark, Frisch- und Weichkäse)	bei ersten Schimmelzeichen > wegwerfen
Hartkäse wie Bergkäse, Parmesan etc.	die befallene Stelle großräumig ausschneiden
Obst, Gemüse mit sichtbarem Schimmelbefall	bei ersten Schimmelzeichen > wegwerfen
Kompott, Frucht- und Obstsäfte	bei ersten Schimmelzeichen > wegwerfen
Obst und Gemüse, feste Sorten mit kleinen braunen Flecken	Schimmel großzügig abschneiden
Wasserreiches Obst wie Pfirsiche, Birnen, Tomaten	unbedingt wegwerfen
Mandeln, Pistazien und Co.	unbedingt wegwerfen (Pistazien enthalten das stärkste Pilzgift)
Fleisch und Wurstwaren	bei ersten Schimmelzeichen > wegwerfen
Luftgetrocknete Wurst oder Schinken	bei geringem Befall großzügig entfernen
Marmelade über 60% Zuckeranteil	bei weniger Zuckeranteil wegwerfen
Brot, Müsli, Haferflocken, Getreide und Gewürze	bei ersten Schimmelzeichen > wegwerfen

Blondieren bevorzugt

Lieber weißblond, aber keinesfalls grau wie eine Maus! Oder doch Flamencorot? Ganz gleich, warum man seine Haare färbt: Die Prozedur ist die reinste Folter fürs Haar, und die bange Frage nach den Schäden bleibt. Wir haben eine Antwort!

Chemische Stoffe in Haarfärbemitteln geraten immer wieder in den Verdacht, die Gesundheit zu schädigen. Besonders der Verdacht, dass sie ein erhöhtes Krebsrisiko darstellen, ist laut und deutlich zu hören. Was ist dran, und gibt es schonendere Methoden?

Gefärbte Haare verschaffen uns Glanzzeiten

... nicht jedoch unseren Haaren. Denn ob dauerhaft oder auswaschbar: Im Grunde greifen alle künstlichen Haarfarben die Haare an. Damit die Farbe überhaupt ins Haar eindringen kann, muss das Produkt zuerst die intakte Schutzhülle, die Schuppenschicht des Haares, zerstören. Das geschieht mit Ammoniak. Dann erst kann das Oxidationsmittel, also das Bleichmittel einziehen, das den Weg für die Farbmoleküle bereitet, die dann im Haar aufquellen und dauerhaft eingelagert werden. Die Farbpigmente sind nach der Färbung fest im Haar eingeschlossen und können nicht ausgewaschen werden. Sie müssen langsam und langwierig herauswachsen.

Ist Tönung die einfache Alternative?

Sogenannte normale Tönungsmittel hingegen bestehen aus nur einer Komponente: Ammoniak. Bleichmittel fehlen. Beim Tönen der Haare lagern sich die



Farbstoffe deshalb nur äußerlich wie ein Film an der Haaroberfläche an und werden bei sechs bis acht Haarwäschen wieder ausgewaschen. So sind diese Produkte zwar schonender, enthalten meist aber auch diverse andere bedenkliche Chemikalien, z. B. aromatische Amine als Farbstoffe.

Gesundheitliche Gefahren durch Haarfärbemittel

Sprödes, brüchiges und glanzloses Haar ist aber nicht die einzige Konsequenz, die Färbung, Tönung & Co nach sich ziehen können. Aggressive Substanzen, bedenkliche Konservierungsmittel oder Duftstoffe und Chemikalien, die in Haarfärbemitteln enthalten sein können, gelten auch als gesundheitliche Gefahr.

EU verbietet 22 Haarfarbstoffe

Die EU-Kommission hat alle Haarfarben, die jetzt in Europa verwendet werden, genauer unter die Lupe genommen.

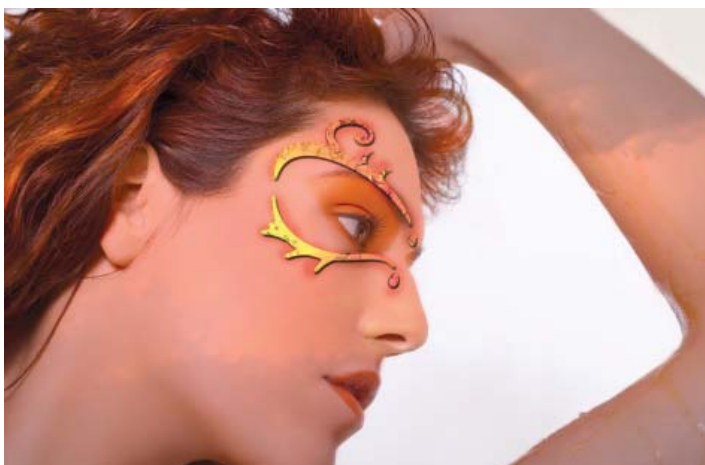
22 Haarfarbstoffe wurden verboten. So wird gewährleistet, dass die Haarfärbemittel, die in Europa auf dem Markt sind, mit größtmöglicher Sicherheit kein Krebsrisiko darstellen.

Pflanzenfarben als gesunde Alternative

Der wohl bekannteste pflanzliche Farbstoff ist Henna. Natürliches Henna erzeugt verschiedene Rottöne, vom feurigen Rot bis hin zu Mahagonirot. So genanntes „schwarzes Henna“ ist mit Indigo versetzt.

Vermischt man rotes Henna mit Zitronensaft, Essig oder Kamil-

gut beraten



Henna färbt nicht nur das Haar natürlich rot ohne chemische Zusatzstoffe, sondern wird auch für Hautbemalungen verwendet. Henna gibt es in zahlreichen Farbnuancen: rot, braun bis hin zu tiefem schwarz.

lenteer, färbt es auch blond. Mit Schwarzem Tee angerührt, wird das Rot intensiver.

Im Unterschied zu chemischen Haarfärbemitteln, die in das Haar eindringen, umschließt Henna die Haare von außen. Feines Haar gewinnt dadurch automatisch an Volumen. Außerdem belebt es die natürliche Haarfarbe und lässt das Haar glänzen. Zu oft sollte man Henna allerdings nicht anwenden, weil es auch austrocknend wirkt.

Der Färbegrad ist sehr abhängig von der Ausgangsfarbe und von der Einwirkzeit. Hundertprozentig lässt sich die Wirkung nicht voraussagen, manchmal färbt ein und dieselbe Farbnuance und Marke an zwei verschiedenen Malen unterschiedlich. Hier heißt es probieren geht über studie-

ren. Generell gilt allerdings: je dunkler die Haare, desto länger sollte man Henna einwirken lassen. Bei hellen Haaren hingegen erst einmal vorsichtig testen.

Gütezeichen für Naturprodukte

Um eine möglichst schonende Färbung gewährleisten zu können, ist es wichtig, auf die Inhaltsstoffe zu achten und besonders darauf, dass keine chemischen Zusätze in den natürlichen Haarfärbemitteln enthalten sind. Vor allem in südlichen Urlaubsländern kommt es nicht selten vor, dass der Haarfarbe ein starkes Kontaktallergen zugesetzt wird. Nur zertifizierte Naturkosmetika, z. B. mit dem deutschen BDIH-Zeichen, sind sicher frei davon.



Wenn schon, denn schon: aber richtig!

1. Die Vorbereitung

Gleich zu Beginn ALLE Utensilien griffbereit haben. Die Uhr nicht vergessen.

2. Waschen oder nicht?

Vor dem Färben nicht waschen! Die Kopfhaut wird durch eine natürliche Fettschicht geschützt. Sollte die Farbe auf das nasse Haar aufgetragen werden, dann ist es besser, die Haare nur zu befeuchten.

3. Zuerst die Spitzen!

Die Spitzen sind der älteste Teil und damit der hellste. Auch der Ansatz sollte gepflegt gefärbt werden, am besten von einer Freundin!

4. Creme oder Alkohol

Wenn Farbe auf die Haut gelangt, besser gleich mit Shampoo, Alkohol, Zitronensaft oder Creme entfernen.

5. Auf die Uhr schauen nicht vergessen

Halten Sie sich an die Einwirkzeiten – viel kann auch zu viel sein!



(c)michael_boga

Laute Stimmen für das Leben!

Eine geschockte Tennislegende, ein radikaler Theatermacher, Models, Pop-Idole, sie alle sprechen von ihrem Kampf gegen den Krebs. Ein Beitrag, der Mut machen soll!

Den Anfang machte Hildegard Knef. Bereits in den 70er Jahren bekannte sie sich zu ihrer Krankheit. Damals war es noch eine Seltenheit, ein Tabuthema; heute finden sich immer mehr Prominente, die ihre Krankheit öffentlich machen. Sie nutzen ihre Krankheit, um auf sie und die Folgen aufmerksam zu machen.

So z. B. die australische Pop-Sängerin Kylie Minogue. In Australien nannte man es den „Kylie-Effekt“. Nachdem die Pop-Sängerin 2005 öffentlich ihren Brustkrebs thematisiert hatte, stieg die Quote der Mammographien um 40 Prozent. Vor allem jüngere Frauen ließen sich untersuchen.

Kampf gegen den Krebs

Egal ob Promi oder Hausfrau,

Angestellter, Manager oder Politiker. Es gibt eine verbindende Komponente – den Krebs.

Webseiten im Internet unterstützen diese Entwicklung. Und es gibt auch Prominente – Christoph Schlingensief ist ein vorbehaltloser Kämpfer auf diesem Gebiet –, die sich nicht scheuen, ganz bewusst die Grenze zwischen Promi und Nicht-Promi aufzuheben. Sie zeigen damit den „normalen“ Patienten, dass diese Krankheit vor keinem Halt macht.

„Krebskranke aller Länder vereinigt euch“

diesen Satz findet man auf der Webseite www.krank-und-autonom.org. Die Webseite wurde von Christoph Schlingensief anlässlich seiner Lungenkrebserkrankung

ins Netz gestellt.

Es ist ein ambitioniertes Projekt, denn es soll Mut machen. Sein Ziel ist es, mit dieser Seite anderen „geschockten Patienten“ zu helfen. Christoph Schlingensief ist ein prominenter Mann, der gehört wird, weil er seine Aktionen radikal gestaltet. Schonungslos in seiner Kunst und sich selbst gegenüber. Er fordert auf, zu seiner Krankheit zu stehen, so wie er selbst, wenn auch nach einiger Überwindung.

Schlingensief gehört auch zu den Menschen, die trotz ihrer öffentlichen Stellung kein unantastbarer Promi sind. Ihm ist es wichtig, anderen zu zeigen, dass es weitergehen kann. Bedenkt man, mit welchem Enthusiasmus und mit welcher Lebensenergie Schlingensief große Theaterprojekte vorantreibt, fragt

offen gesagt

man sich oft, woher er diese Kraft nimmt. – Vielleicht auch von den Menschen, die ihm in seinem Internetblog antworten, seine Aufführungen besuchen.

Brustkrebs macht keine Unterschiede...

Promis haben die Möglichkeit, auch finanziell zu helfen. So hat Anastacia, die amerikanische Sängerin (34) als Reaktion auf ihre Brustkrebserkrankung den Anastacia Fund gegründet. Die Stiftung unterstützt die Früherkennung von Brustkrebs.

Und dass die Früherkennung besonders im Krankheitsbild Brustkrebs von enormer Wichtigkeit ist, hat sich erst vor kurzem



Kylie Minogue setzt sich nach ihrer Heilung verstärkt für Spendenaktionen ein.

zem wieder bestätigt. Für Martina Navratilova – die große Tennislegende – war es ein Schock. „Ich habe geweint“ sagt sie öffentlich, „als ich das Ergebnis nach einer Routine-Mammografie erfuhr.“ Doch die Heilungschancen stehen gut, was auf die frühe Erkennung zurück zu führen ist.

Einsamkeit und Tränen

... sind weder den Promis vorbehalten, noch muss man sich für sie schämen! Die Ängste machen keinen Unterschied, so wie es Martina Navratilova sagt. Und auch wenn es manchmal so scheinen mag, dass prominente Krebspatienten durch ihren Namen anders wahrgenommen werden – sie fühlen wie jeder Mensch, der Angst vor dem Tod hat.

„Weitermachen ist besser, als wenn man dasitzt und Trübsal bläst“

Christoph Schlingensiefel kämpft gegen den Krebs einerseits mit einer ungeheuer mächtigen Kreativität, aber auch mit großem sozialem Engagement. Viele haben sich ihm angeschlossen.

Sie zeigen ihre Arbeiten oder versuchen sich in Worten, in Bildern, mit Filmen auszudrücken. Verbindungen, die über die Sprache hinaus gehen.

Prominente Stimmen

Nicht zu vergessen ist die andere Seite. Viele prominente Personen nutzen ihren Namen, um sich für Vorsorge, für Spenden, für die Krankheit stark zu

machen. Ob in Deutschland oder anderswo, Fernsehmoderatoren, Politiker, Künstler – egal woher sie kommen und was sie tun, sie sind unermüdlich im Kampf gegen den Krebs.

Besonders Menschen, die mit der Krankheit konfrontiert waren und geheilt wurden, nutzen ihre Prominenz, um Aufmerksamkeit zu schaffen.

Einer der letzten großen Events fand in Österreich in der

Wiener Hofburg statt. Ehrengast war Fran Drescher, das liebenswerte Kindermädchen aus der US-Serie „Die Nanny“. Sie hatte selbst Krebs und wurde geheilt. Jetzt hat sie sich ganz aus dem Filmbusiness zurück gezogen und widmet sich anderen Dingen. So hat sie ihre Biografie geschrieben und brachte eine eigene Kosmetiklinie auf den Markt.

Unter anderem konnte ein Tanz mit Fran Drescher ersteigert werden, dessen Erlös für psychologischen Beistand für Krebspatienten vorgesehen war.

Außergewöhnliche Mutquellen

1. „Geschockte Patienten – Wege zur Autonomie“ ein Ort für Patienten, für Ihre Angst und für Ihre Glücksmomente www.krank-und-autonom.de
2. „Eine von 8“ ein bewegendes Video-Tagebuch: Zwei Frauen zeigen ihren Kampf gegen Brustkrebs als Film
3. „So schön wie hier kann's im Himmel gar nicht sein“ Christoph Schlingensiefel: Tagebuch einer Krebserkrankung
4. Kosmetikseminar für Krebspatientinnen: Spezielle Kosmetikseminare geben Krebspatientinnen neuen Mut. Mehr dazu unter: www.dkms-life.de



(c)aino_labrenz

Ein Festspielhaus in Afrika

Lebe deine Träume! Ob die kleinen oder die großen, es kommt auf die Umsetzung an! Darauf, dass sie umgesetzt werden. Jeder hat seine Träume und hat auch die Kraft, sie zu leben.

Für Christoph Schlingensiefel ist es seit langer Zeit ein großer Traum gewesen, und jetzt wird er wahr: Ein „Operndorf“ in Westafrika.

Fünf Hektar groß ist das Gelände wo Schlingensiefels Operndorf entsteht. Ein Ensemble von Gebäuden, geplant durch den renommierten, in Burkina Faso geborenen und in Berlin lebenden Architekten Francis Kéré, das die traditionelle Lehm-Bauweise der Region mit modernem Stahlbau verbindet. Eine Schule mit Film- und Musikklassen für 500 Kinder und Jugendliche entsteht.

Ein Theatersaal, der von der Ruhrtriennale gestiftet wurde. Im Kern der Anlage steht eine große Bühne, das eigentliche Festspielhaus für 500 Zuschauer.

Er hat sich damit einen Traum erfüllt. Einen großen Traum – doch er zeigt damit: jeder kann sich seinen eigenen Traum erfüllen, auch mit einem mächtigen Gegner, dem man keine Chance geben darf...

... kein flugzeug am himmel... allein der gedanke...
 diese reinheit... fehlende vibrationen, die der vulkan
sicher auf andere art
 wieder in die große melodie mit einfließen läßt,
aber endlich mal begrenzung und erkenntnis,
 dass es noch immer
 und gott sei dank dinge gibt,
die uns aufhalten und komplett begrenzen können...
 Ch. Schlingensiefel

*Ein Traum wird wahr
 Christoph Schlingensiefel bei der Grundsteinlegung seines Operndorfes in Afrika*



(c)aino_labrenz

Dem Schmerz keine Chance!

Mit einer Krankheit wie Krebs geplagt zu sein, ist kein leichtes Los. Wenn aber dann trotz Schmerztherapie der Schmerz immer wieder kommt, wird die Krankheit psychisch unerträglich – und zur Heilung gehört in erster Linie eine gesunde Psyche!

Durchbruchsschmerzen

Viele Patienten mit Krebserkrankungen leiden trotz einer angemessenen Schmerztherapie unter Durchbruchsschmerzen; dieser Schmerz tritt trotz laufender Medikamente auf und „durchbricht“ damit die medikamentöse Schmerzstillung.

Medikamente gegen Durchbruchsschmerzen müssen daher sehr schnell wirken, leicht zu handhaben sein und die laufende Schmerztherapie nicht beeinflussen.

Unsere Praxis ist Studienzentrum für die Erprobung eines neuartigen, sehr rasch wirkenden

Dr. Jens Papke empfiehlt

„Ich wollte mein Leben zurück.“ 38 Menschen erzählen von ihrer Krebserkrankung

Das Buch hat 256 Seiten und ist in der Aufbau-Verlagsgruppe erschienen.

Preis: 19,90 Euro, ISBN: 3-352-00658-X

Die Fernsehmoderatorin und -journalistin Bärbel Schäfer und die Journalistin Monika Schuck haben in einem jetzt erschienenen Buch 38 Menschen mit Krebserkrankungen portraitiert. Unter anderem mit dabei sind Prominente wie Jörg Berger, Michael Lesch, Ina Deter, aber auch die inzwischen verstorbenen Rudi Carrell und Robert Gernhardt sowie zahlreiche nicht-prominente Krebs-Patienten, die vom Umgang mit ihrer Erkrankung erzählen. Einige Betroffene reagierten kämpferisch, sie studierten die Fachliteratur, recherchierten im Inter-



Schmerzmedikamentes gegen solche Durchbruchsschmerzen, und wir suchen daher Patienten mit entsprechenden Beschwerden, die bereit wären, ihre Behandlung zu dokumentieren.

Nähere Auskünfte erteilt unsere Mitarbeiterin Frau Stange.



net und verglichen Behandlungsmethoden. Andere zogen sich zurück, isolierten sich, waren überfordert. Allen gemeinsam

ist das Bedürfnis nach ehrlichen Gesprächen und Zuwendung: „Wichtig ist, dass man von den Freunden aufgefangen wird, ein offenes Ohr und Unterstützung im Alltag hat“, betont die im Buch ebenfalls vorgestellte Anne Kaiser.

Entstanden ist ein Buch bewegender Schicksale, die Mut machen und Hoffnung vermitteln können. „Die Diagnose Krebs verändert das Leben mit einem Schlag“, so Professor Dr. Dagmar Schipanski, Präsidentin der Deutschen Krebshilfe, im Geleitwort des Buches. „Das Buch kann dabei helfen, Ängste und Tabus abzubauen und Zuversicht zu schaffen.“



INTERNISTISCHE PRAXIS & TAGESKLINIK

Dr. med. Jens Papke
INTERNIST



Liebe Patienten, liebe PatientInnen!

Sie kennen mich als Ihren Arzt, der Sie – oft in einer nicht alltäglichen Situation – betreut und an den Sie sich hilfeschend gewandt haben.

Leider ist oft wenig Zeit für längere Gespräche, da unsere Sprechzeiten von Bürokratie, Dokumentations- und Verwaltungsarbeiten in zunehmendem Maße eingeschränkt werden. Ich denke, dass es daher für unser gegenseitiges Verständnis förderlich ist, wenn sich unser Praxisteam Ihnen in den nächsten Ausgaben vorstellt.

Nachdem ich als Schüler mehrmals in den Sommerferien in einem kleinen Krankenhaus in Dresden als pflegerische Hilfskraft gearbeitet hatte, entwickelte sich mein Berufswunsch, geprägt durch erste eigene Erlebnisse mit Krankheit und Genesung und mit der Betreuung kranker Menschen.

Nach meinem Studium in Berlin und Dresden, das ich 1987 mit der Promotion abschloss, konnte ich meine praktische ärztliche Arbeit als Assistenzarzt der Inneren Abteilung des Kreiskrankenhauses Sebnitz, dem damaligen Krankenhaus Neustadt, beginnen. Der Berufseinstieg an einem kleinen Versorgungskrankenhaus hatte für

mich einen großen Vorteil: Ich hatte sofort Kontakt zu Patienten, bekam einen eigenen Verantwortungsbereich und konnte viele praktisch wichtige Dinge sehr schnell erlernen.

1989 übernahm ich als Stationsarzt die onkologische Station und habe mich, auch nachdem ich 1992 die Klinik verließ, in Hamburg hospitierte und 1993 meine Praxis eröffnete, dauerhaft mit der Betreuung und Behandlung von Menschen mit Krebserkrankungen beschäftigt. Daran schließt sich die Problematik der Weiterbetreuung dieser Patienten im häuslichen Bereich nahtlos an.

Unser Team ist bemüht, Ihnen als uns zugewiesenen Patienten eine optimale, an den aktuellen Erkenntnissen der medizinischen Wissenschaft orientierte Diagnostik und Therapie anzubieten. Uns macht Mut, dass sich die Erfolge der Behandlung von Krebserkrankungen in den letzten Jahren erheblich verbessert haben. Leider kann man auch heute noch nicht alle Erkrankungen heilen – aber auch in diesen, schweren Situationen wird alles von uns getan, um diesen Kranken beizustehen und sie in dieser Zeit zu begleiten.

Ihr Dr. Jens Papke

Internistische Praxis & Tagesklinik Dr. med. Jens Papke


Facharzt für Innere Medizin, Medikamentöse Tumorthherapie, Palliativmedizin, Notfallmedizin

Rosa-Luxemburg-Straße 6, 01844 Neustadt in Sachsen

Tel 03596.58 53 0, Fax 03596.58 53 49

mail@drpapke.de

www.drpapke.de, www.homecare-sachsen.de, www.akz-dresden.de

cell  pharm

Ein Unternehmen der STADA Arzneimittel AG

 GRÜNENTHAL

 HEXAL
Onkologie
Nephrologie

 Celgene