

# wegbegleiter

---

MAGAZIN DER  
HAMBURGER  
KREBSGESELLSCHAFT

---

AUSGABE 2 / APRIL 2017



---

SCHWERPUNKTTHEMA:  
PRÄVENTION VON KREBS



**Liebe Patienten, liebe Angehörige,  
liebe Unterstützer der Hamburger  
Krebsgesellschaft e.V.,**

unser zweiter „wegbegleiter“ hat das Schwerpunktthema Prävention. Der Begriff Prävention wird synonym mit Vorbeugung verwendet und umfasst in der Onkologie Maßnahmen, um Krebserkrankungen zu verhindern (Primärprävention), die Erkrankungen durch Früherkennung rechtzeitig zu erkennen

(Sekundärprävention) bzw. das Risiko für ein Wiederkehren der Erkrankung zu vermindern (Tertiärprävention).

Prävention zu verbessern ist neben der Krebsberatung und der Forschungsförderung eine der drei Hauptaufgaben der Hamburger Krebsgesellschaft e.V. In dieser Ausgabe möchten wir Sie über verschiedene Projekte aus allen Bereichen der Krebsprävention informieren, die schon bei den ganz Kleinen in den Hamburger Kitas beginnen. Außerdem stellen sich unsere beiden Projektleiterinnen Lucie Schauer und Svenja Sonntag bei Ihnen vor.

Unser Kurs- und Seminarprogramm für PatientInnen mit und nach einer Krebserkrankung konnte in den letzten Monaten um zahlreiche neue Ideen erweitert werden, und erstmals sind in diesem Jahr alle unsere Angebote kostenfrei. Dies können wir dank Ihrer Spenden ermöglichen und wir bitten Sie deshalb herzlich, uns und damit die Menschen, die von unseren künstlerischen Therapien und psychoedukativen Gruppen profitieren, auch in diesem Jahr wieder tatkräftig zu unterstützen.

Im Namen unseres Teams  
herzlichst,

Priv.-Doz. Dr. med. Georgia Schilling  
Geschäftsführerin der Hamburger Krebsgesellschaft e.V.

# PRÄVENTION VON KREBS

Empfehlungen zur Prävention von Krebs werden im Europäischen Kodex gegen Krebs veröffentlicht. Neben dem Vermeiden von Tabak, Alkohol und übermäßigem Sonnenbaden kann durch viel Bewegung und eine gesunde und ausgewogene Ernährung das Krebsrisiko gesenkt werden. Die Hamburger Krebsgesellschaft setzt sich durch Maßnahmen der primären, sekundären und tertiären Prävention dafür ein, gesunde Lebensstile zu fördern. Dabei umfasst die primäre Prävention alle Aktivitäten zur Förderung der Gesundheit und Vermeidung von Risikofaktoren. Mit den Projekten **Fünf am Tag für Kids**, **SunPass** und **Nichtrauchen ist cool** unterstützen wir aktiv Kinder und Jugendliche dabei sich vor Krebsrisiken zu schützen und ihre Gesundheit durch eine gesunde Ernährung, Sonnenschutz und dem Verzicht auf Zigaretten zu stärken. Die sekundäre Prävention umfasst alle Maßnahmen zur Entdeckung früher Krankheitsstadien. Wird Krebs frühzeitig entdeckt, bestehen bessere Heilungschancen. In Deutschland gibt es ein gesetzliches Früherkennungsprogramm mit ausgewählten Untersuchungen, die von der Krankenkasse finanziert werden, um den Behandlungserfolg und die Heilungschancen zu verbessern. In unserem Projekt **Krebsvorsorge im Betrieb** bieten wir Seminare für Beschäftigte an, um über die Früherkennungsmaßnahmen von Krebs zu informieren. Unsere besondere Aufmerksamkeit gilt der Tertiärprävention (Angebote für bereits Erkrankte). Hier geht es darum das Risiko eines Wiederauftretens einer Tumorerkrankung durch einen gesunden Lebensstil zu verringern. Mit unserem Beratungsdienst, Kursen und Informationsveranstaltungen unterstützen wir Krebspatienten mit und nach der Diagnose, die Erkrankung zu verarbeiten und Wege zu einer positiven Krankheitsbewältigung zu finden.

# Unsere Mitarbeiterinnen im Bereich Prävention

## Svenja Sonntag

Gesundheitswissenschaftlerin B.Sc.



Svenja Sonntag ist seit März 2012 für die Hamburger Krebsgesellschaft im Bereich Prävention tätig. Nach ihrer Elternzeit wird sie ab Oktober 2016 wieder in der Beratungsstelle

Eppendorf zur Verfügung stehen, wo sie gemeinsam mit ihrer Kollegin Lucie Schauer verschiedene Projekte zur Krebsprävention umsetzen wird. Schwerpunktthemen sind Hautkrebsprävention bei Kindern und Krebsprävention im Betrieb. Ihr ist es ein großes Anliegen, die Projekte stetig weiter zu entwickeln und dem aktuellen wissenschaftlichen Stand anzupassen. In diesem Rahmen arbeitet sie auch im Länderaustausch an der Qualitätsverbesserung einzelner Projekte mit.

Frau Sonntag ist gelernte Gesundheits- und Krankenpflegerin. Nach dem Abschluss des Studiums der Gesundheitswissenschaften arbeitete sie zunächst als Projektleitung an einem Bundesmodellprojekt zur Alkoholprävention bei Jugendlichen, darüber hinaus als Referentin in der Suchthilfe.

Durch diese Erfahrungen in den unterschiedlichen Gesundheitssektoren bringt Frau Sonntag den Wunsch mit, die Krebsprävention kontinuierlich in verschiedenen Settings in Hamburg zu etablieren und gleichzeitig ein übergreifendes Netzwerk unterschiedlicher Gesundheitsakteure aufzubauen. Eine Idee ist es, Projekte zur Hautkrebsprävention an Schulen weiterzuentwickeln.

## Lucie Schauer

Gesundheitswissenschaftlerin B.Sc.



Im Rahmen ihres Studiums der Gesundheitswissenschaften kam Lucie Schauer als Praktikantin für die Umsetzung des Darmkrebs-Projektes „1000 Mutige Männer für

Harburg“ in unser Team. Ihre Motivation, sich für die Prävention von Krebs einzusetzen und damit einen Beitrag zur Früherkennung zu leisten, führte dazu, dass sie im November 2016 als Mitarbeiterin im Bereich Prävention übernommen wurde. So arbeitet sie zum Beispiel für das Projekt SunPass, in dem bereits 40 Kindergärten mitwirken und sich verantwortungsvoll für den Schutz ihrer Kinder vor übermäßiger Sonneneinstrahlung einsetzen.

Lucie Schauer wird gemeinsam mit Svenja Sonntag unseren Präventionsbereich, insbesondere den Bereich der Tertiärprävention, weiter entwickeln. Nach ihrer Qualifizierung als Gesundheitsberaterin plant sie den Aufbau eines Netzwerks, das sich an die gesundheitlichen Bedürfnisse von Darmkrebspatienten richtet. Als gelernte Gesundheits- und Krankenpflegerin weiß sie um die Situation der Betroffenen nach der Behandlung und wird beratend und unterstützend tätig sein, um Potentiale der Betroffenen zu stärken und das Risiko von Rezidiven und Folgeerkrankungen zu senken.

## Präventionsprojekte

Weitere Infos und Termine unter [www.krebshamburg.de](http://www.krebshamburg.de)

### SunPass

Seit 2012 bieten wir das Hautkrebs-Präventionsprojekt „SunPass – Gesunder Sonnenspaß für Kinder“ in Hamburger Kitas an.

Das Ziel des Projektes ist die Verbesserung der Maßnahmen zum Sonnenschutz in Kindergärten, um die UV-Exposition kleiner Kinder im Kindergarten zu reduzieren, das Bewusstsein von Erzieher/Innen und Eltern zu diesem Thema zu wecken und damit langfristig die Inzidenz von Hautkrebs zu senken. Die Erarbeitung einer Sonnenschutzvereinbarung, die Schulung der Mitarbeiter/Innen und die anschließende Zertifizierung zum „Sonnenschutzkindergarten“ stellen die Hauptsäulen des Projektes dar.

### 5 am Tag für Kids

Das Projekt „5 am Tag für Kids“ richtet sich an Kinder der 3. und 4. Grundschulklasse. Ziel ist es, ihnen eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse näher zu bringen. Das Projekt beinhaltet 3 Aktionen und findet an einem Schultag statt. Zu Beginn werden die Kinder altersentsprechend über die Bedeutung einer obst- und gemüserreichen Ernährung aufgeklärt. Im Anschluss erkunden sie einen Supermarkt und lernen dort die unterschiedlichen Obst- und Gemüsesorten kennen. Zurück in der Schule bereiten die Kinder gemeinsam das Rezept „Die Schatzinsel“ zu. Am Ende des Tages erhält jedes Kind eine Urkunde, die es zum „5 am Tag – Kid“ macht.

### Nichtrauchen ist cool

Seit mehr als 10 Jahren ist „Nichtrauchen ist cool“ fester Bestandteil des Präventionsprogramms des Universitären Cancer Centers Hamburg (UCCH) und des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) des UKE. Es richtet sich an SchülerInnen der 5.-7. Klassen in Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Schleswig-Holstein und Niedersachsen. In der zweistündigen Veranstaltung wird über die medizinischen Auswirkungen des Tabakrauchens informiert. Unter anderem wird eine Lungenspiegelung gezeigt und ein Patient mit Lungenkrebs berichtet über seine Krankengeschichte und seinen Tabakkonsum. Mehr als 80.000 SchülerInnen haben bereits teilgenommen. Bei den teilnehmenden Gymnasiasten konnte dadurch der Anteil an Neurauchern deutlich verringert werden. Die Hamburger Krebsgesellschaft e.V. fördert dieses Projekt gemeinsam mit anderen Sponsoren und prominenten Schirmherren seit vielen Jahren.

### Krebsvorsorge im Betrieb

Die Seminarreihe „Krebsvorsorge im Betrieb“ richtet sich an Unternehmen, die sich aktiv um die Gesundheitsförderung ihrer Mitarbeiter bemühen.

Die Seminare beinhalten jeweils zwei Module. Im ersten Modul werden Informationen zur Krebsfrüherkennung und zu Risikofaktoren vermittelt. Im zweiten Modul werden praktische Anregungen zur individuellen Selbstvorsorge gegeben. Referenten sind Ärzte unterschiedlicher Fachrichtungen.

Die Hamburger Krebsgesellschaft bietet Seminare zu den Themen Brust-, Haut- und Darmkrebsprävention an.

## Erfahrungsbericht

# SunPass – Gesunder Sonnenspaß für Kinder



Wir sind eine Kita der Elbkinder – Vereinigung Hamburger Kitas gGmbH und betreuen rund 160 Kinder im Alter von 8 Wochen bis zur Einschulung.

2016 befassten wir uns mit den unterschiedlichen Facetten des Kinderschutzes. Durch unseren Träger - die Elbkinder - wurden wir auf das Projekt „SunPass-Gesunder Sonnenspaß für Kinder“ der Hamburger Krebsgesellschaft e.V. zum Thema Hautkrebsprävention aufmerksam. Über Dienstbesprechungen, Elternabende sowie eine gemeinsame Informationsveranstaltung wurde das Thema Kollegen, Eltern und Kindern präsentiert.

In den Gruppen veranstalteten die ErzieherInnen und Kinder Projekte, z.B. das Thema „richtiges eincremen“. Im Außengelände erweiterten wir unseren Sonnenschutz durch zwei große Sonnensegel. Für die Eltern und Kinder bastelten wir große Infowände. Im Eingangsbereich wurde – mit Hinweis auf die entsprechenden Schutzmaßnahmen – täglich der aktuelle UV-Index angeschrieben.

Das SunPass-Programm hat unserer Kita viel Freude bereitet und die Aufmerksamkeit auf Hautkrebsprävention gerichtet. Wir sind eine von 12 Elbkinder-Kitas im Kreis, die von der Hamburger Krebsgesellschaft e.V. erfolgreich zum Sonnenschutzkindergarten „zertifiziert“ wurde und freuen uns, in diesem Jahr an die guten Erfahrungen und Erkenntnisse des letzten Jahres anknüpfen zu können.

Elbkinder – Kita Billstedter Hauptstraße  
Sarah Höffken – Kita-Leiterin

# Vorstellung aktuell geförderter Forschungsprojekte



Neu in unser Forschungsförderungsprogramm wurden in den letzten sechs Monaten Projekte aufgenommen, die sich mit der Gerinnungsaktivierung bei akuter myeloischer Leukämie (Blutkrebs), der Identifikation von Mechanismen der Metastasierung und Entwicklung von Resistenzen gegenüber Chemotherapie bei einer bestimmten Form von Lungenkrebs und der Entwicklung neuer Medikamente aus marinen Substanzen zur Therapie des Prostatakarzinoms befassen. Weitere Anträge aus dem Bereich der klinischen und Versorgungsforschung zur Wirksamkeit von Ernährung und Sport im Bereich der Tertiärprophylaxe und zur Behandlung polyneuropathischer Beschwerden nach Chemotherapie befinden sich derzeit in der Begutachtung.

Am 09. November werden wir den mit 10.000€ dotierten Forschungspreis der Hamburger Krebsgesellschaft für eine herausragende Arbeit im letzten Jahr an eine(n) jungen(n) Hamburger WissenschaftlerIn verleihen.

Die prämierten Arbeiten und PreisträgerInnen aus den letzten Jahren finden Sie auf unserer Homepage [www.krebshamburg.de](http://www.krebshamburg.de). Falls Sie sich für eines unserer Forschungsprojekte näher interessieren, können Sie auf unserer Homepage auch weitere Informationen in Form einer Kurzbeschreibung finden, oder rufen Sie uns gerne an (040/41346875-0).

**Hamburger Krebsgesellschaft e.V.**  
Geschäftsstelle und Krebsberatungsdienst  
Butenfeld 18  
22529 Hamburg  
Telefon: 040/41 34 75 68 - 0  
Telefax: 040/41 34 75 68 - 20  
email: [info@krebshamburg.de](mailto:info@krebshamburg.de)

**Beratungsstelle Harburg**  
Schloßmühlendamm 3  
21073 Hamburg  
Telefon: 040/30 09 22 27  
Telefax: 040/30 08 65 99  
email: [harburg@krebshamburg.de](mailto:harburg@krebshamburg.de)

## Impressum

Inhaltlich verantwortlich: HKG e.V.  
Redaktion: PD Dr. Georgia Schilling,  
Monika Bohrmann, Kathrin Armbruster  
Fotos: A.K. Gieseke, photocase  
Layout & Satz: Daniela Buchal

# TERMINE 1. HALBJAHR 2017

---

23. Januar	<b>Fatigue individuell bewältigen</b> (sechswöchiger Kurs)	10. April	<b>Patientenforum „Kognitive Störungen bei Krebs“</b> (Veranstaltung)
25. Januar	<b>Kosmetikseminar</b>	19. April	<b>Kosmetikseminar</b>
27. Januar	<b>Kosmetikseminar</b>	20. April	<b>Angehörigenseminar</b> (siebenwöchiger Kurs)
01. Februar	<b>Kunsttherapie</b> (achtwöchiger Kurs)	22. April	<b>Computer Workshop</b> (zweitägiger Workshop)
02. Februar	<b>Infocafé „Onkologische Rehamaßnahmen“</b> (Veranstaltung)	26. April	<b>Kunsttherapie</b> (achtwöchiger Workshop)
03. Februar	<b>Qigong</b> (sechswöchiger Kurs)	04. Mai	<b>Infocafé „Immuntherapie bei Krebs“</b> (Veranstaltung)
06. Februar	<b>Tanztherapie</b> (achtwöchiger Kurs)	08. Mai	<b>Qigong</b> (sechswöchiger Kurs)
13. Februar	<b>Patientenforum „Fatigue“</b> (Veranstaltung)	17. Mai	<b>Kosmetikseminar</b>
18. Februar	<b>Kunsttherapie</b> (eintägiger Workshop)	17. Mai	<b>Mitgliederversammlung</b>
22. Februar	<b>Kosmetikseminar</b>	01. Juni	<b>Patiententag „Cancer Survivors Day“</b> (Veranstaltung)
25. Februar	<b>Tanztherapie</b> (eintägiger Workshop)	12. Juni	<b>Patientenforum „Stationäre und ambulanten Palliativversorgung“</b> (Veranstaltung)
02. März	<b>Infocafé „Bewegung und Sport in Therapie und Nachsorge“</b> (Veranstaltung)	14. Juni	<b>Kosmetikseminar</b>
06. März	<b>Komplementäre Medizin für Krebspatienten</b> (Veranstaltung)	23. Juni	<b>Kosmetikseminar</b>
18. März	<b>Schreibwerkstatt</b> (eintägiger Workshop)		
21. März	<b>Jetzt aktiv! Ernährung und Bewegung in der Brust- und Darmkrebsnachsorge</b> (sechswöchiger Kurs)		
22. März	<b>Kosmetikseminar</b>		
31. März	<b>Tanztherapie</b> (sechswöchiger Kurs)		
01. April	<b>Tischlerworkshop</b> (zweitägiger Workshop)		
05. April	<b>Fatigue individuell bewältigen</b> (sechswöchiger Kurs)		
06. April	<b>Infocafé „Traditionelle Chinesische Medizin“</b> (Veranstaltung)		
07. April	<b>Kosmetikseminar</b>		