

02/2006

KONTAKTE

● Ihr Magazin

● Lebensart

**Kein
verlorenes
Jahr**

Inhalt

Aktuell

- 2 ● **MAMMOGRAPHIE-SCREENING**
Vergeben wir eine große Chance?

Medizin

- 4 ● **BRUSTOPERATIONEN**
Ultraschall in der Hand des Operateurs

Kaleidoskop

- 7 ● **JOSÉ CARRERAS**
Deutsche José Carreras Leukämie Stiftung e.V. feiert 10-jähriges Bestehen

Lebensart

- 8 ● **KONTAKTE**
Deutsch-italienischer Kontakt durch Kontakte
- 10 ● **KEIN VERLORENES JAHR**
Wertvolle Erlebnisse in schwerer Zeit
- 12 ● **TROTZDEM GLÜCKLICH**
Ich habe meinen Weg gefunden

Fitness

- 13 ● **GEISTIG FIT**
Mentales-Aktivierungs-Training mit Rechenaufgabe

Mode

- 14 ● **BADEMODE**
- 16 ● **CALISTA IN NEUER MODEFARBE**
- 17 ● **MIEDER UND PROTHESEN**

Reisen

- 22 ● **BURGENLAND**
Urlaubsparadies für jeden Geschmack.
Natur - Entspannung - Kultur - Gaumenfreuden

Ernährung

- 25 ● **INGWER, DIE GESUNDE KNOLLE**
Heilpflanze und raffinierter Genuss
Rezept

- 27 ● **Gewinnspiel**

Herausgeber Anita Dr. Helbig GmbH, Postfach 1162, D-83094 Brannenburg
Redaktionsleitung Susanne Ernst, Heide Welke Creative Director Esther Schenk-Panic
Bildnachweise Anita Dr. Helbig GmbH, Esther Schenk-Panic
Erscheinungsweise halbjährlich

Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers
Anita Dr. Helbig GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

KONTAKTE - Ihr Magazin
ist eine Zeitschrift für Frauen nach Brustoperation
und wird kostenlos verteilt.

Aktuell

Mammographie-Screening:

Vergeben wir eine große Chance?

Bereits im Juni 2002 hat der Deutsche Bundestag die Einführung des bundesweiten, flächendeckenden Mammographie-Screenings nach EU-Leitlinien beschlossen. Die Spitzenverbände der Krankenkassen und die Kassenärztliche Bundesvereinigung haben die entsprechenden Richtlinien zur Implementierung erlassen. Seit Januar 2004 ist das Mammographie-Screening für Frauen zwischen 50 und 69 Jahren in die gesetzliche Krebsfrüherkennung aufgenommen. Ziel ist die deutliche Reduzierung der Sterberate nach Brustkrebs: 30 – 35 % sind erreichbar, wenn 70 % der anspruchsberechtigten Frauen das Angebot wahrnehmen.

Was ist Mammographie-Screening?

Mammographie-Screening ist eine Röntgenreihenuntersuchung der Brust. Es lassen sich noch nicht tastbare Tumore aufspüren. Frauen der entsprechenden Altersgruppe ohne Krankheitssymptome werden alle zwei Jahre in extra geschaffene Screeningeinheiten eingeladen. Die Mammographie wird unter qualitätsgesicherten Bedingungen durchgeführt. Die besondere Qualifikation der Ärzte und Röntgenassistentinnen muss bei der Zulassung zum Programm nachgewiesen werden. Zwei gleich qualifizierte Ärzte bewerten getrennt voneinander jede Aufnahme, bei Unstimmigkeiten wird ein dritter Experte hinzugezogen. Die Geräte erfüllen genau festgelegte Qualitätsanforderungen. Innerhalb von sieben Werktagen erhalten die Frauen das Untersuchungsergebnis.

Info

Das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, steigt mit dem Alter:

Zwischen 30 und 40 Jahren	1 von 259 Frauen
zwischen 40 und 50 Jahren	1 von 69 Frauen
zwischen 50 und 60 Jahren	1 von 39 Frauen
zwischen 60 und 70 Jahren	1 von 38 Frauen
zwischen 70 und 80 Jahren	1 von 33 Frauen

Die Kosten, die Verantwortung

Mammographie-Screening ist eine Ergänzung zur Krebsfrüherkennung. Die Kosten trägt die gesetzliche Krankenversicherung, die Praxisgebühr wird dafür nicht erhoben. Privatversicherte sollten die Kostenübernahme mit ihrer Versicherung klären. Natürlich tragen Ärzte, Krankenkassen und Politik Verantwortung für die zügige Implementierung des Mammographie-Screenings. Aber die Verantwortung tragen auch wir Frauen selbst. Wir müssen uns informieren und uns bewusst für oder gegen eine Maßnahme entscheiden. Auch das Mammographie-Screening birgt Risiken und ersetzt nicht die Selbstuntersuchung der Brust und die jährliche Krebsfrüherkennung beim Frauenarzt.

Immer mehr jüngere Frauen erkranken an Brustkrebs

Obwohl die Medien einen anderen Eindruck erwecken, lag das Durchschnittsalter der an Brustkrebs erkrankenden Frau im Jahre 2004 bei 63 Jahren. Dennoch erkranken unverkennbar immer mehr jüngere Frauen mit einem häufig dramatischen Krankheitsverlauf. Bei diesen ist allerdings die Mammographie wegen des dichten Drüsengewebes nicht so aussagekräftig wie bei über 50-Jährigen. Bei über 70-jährigen Frauen geht die Zellteilung und auch das Tumorstadium langsamer vonstatten. Trotzdem darf die Altersbegrenzung 50 bis 69 Jahre nur als ein Anfang für das Mammographie-Screening angesehen werden. Die linke Tabelle zeigt, dass ein erhöhtes Risiko für Brustkrebs bereits ab 40 Jahren besteht und über 70 Jahre weiter ansteigt.

Zerrissen, zäh und zögerlich

Bei aller nötigen Nachsicht für den Kraftakt der Etablierung überwiegen bei Frauen mittlerweile jedoch Ungeduld und Ärger. Der Prozess der Einführung zieht sich zu lange hin. Er gestaltet sich zerrissen, zäh und zögerlich. Für die sachlichen Gründe ist noch ein gewisses Verständnis aufzubringen. Nicht aber für die Verzögerer und Verhinderer, für die unsachgemäßen Informationen und Berichte aus Fachkreisen, die nicht den verabschiedeten Richtlinien entsprechen und zur Verunsicherung von Frauen beitragen. Sie schaden der Akzeptanz des Mammographie-Screenings.

Bisher ist es nur in Bayern gelungen, das Screening flächendeckend einzuführen. In Nordrhein-Westfalen sind in den Regionen Münster und Dortmund die Frauen zum Screening eingeladen, mit einer Flächenabdeckung von 18 Screeningeinheiten ist im Laufe des Jahres 2006 zu rechnen. Der Stand der Implementierung ist bundesweit sehr unterschiedlich, Rheinland-Pfalz, Saarland, Sachsen und Sachsen-Anhalt bilden offensichtlich die Schlusslichter (Stand November 2005).

Die Aufklärungskampagne

Die Women's Health Coalition (WHC) und die Frauenselbsthilfe nach Krebs haben gemeinsam eine Aufklärungskampagne „Brustkrebsfrüherkennung in Deutschland“ erarbeitet, um brustgesunde, symptomfreie Frauen zur Teilnahme an Früherkennungsmaßnahmen zu motivieren. Alle Schritte sind mit der Kooperationsgemeinschaft Mammographie abgestimmt. Das Bundesministerium für Gesundheit hat auf der Fachebene alle Materialien genehmigt und für eine Anfangsausstattung die Druckkosten übernommen. Das Werbekonzept hat die Agentur Springer & Jacoby Hamburg honorarfrei zur Verfügung gestellt. Zahlreiche Kooperationspartner konnten wir gewinnen: die Deutsche Krebshilfe e.V., die BARMER, den Berufsverband der Frauenärzte, den Bundesverband der Landfrauen, den Deutschen Hausärzterverband, die Deutsche Gesellschaft für Senologie, KOMEN Deutschland, die Aktion Bewusstsein für Brustkrebs.

Über unsere Bundesgeschäftsstelle können Sie telefonisch unter der



Frau Hilde Schulte
Frauenselbsthilfe nach Krebs

- Was nützt das beste Angebot, wenn keiner hingehht!

Engagiert für Früherkennung?

Viele Mitglieder unseres Verbandes und viele betroffene Frauen in unseren Gruppen hätten von einem qualitätsgesicherten Mammographie-Screening nach EU-Leitlinien profitieren können. Denn die Mammographie ist derzeit die sicherste Methode, Brustkrebs im Frühstadium, im heilbaren Stadium, zu erkennen. Das bedeutet weniger radikale und mehr brusterhaltende Operationen, schonendere systemische Therapien, geringere Nebenwirkungen und bessere Prognosen.

Telefonnummer 0621 /24434 oder per Email an kontakt @frauenselbsthilfe.de folgende Materialien kostenlos anfordern:

Die Broschüre „Was Sie über Brustkrebsfrüherkennung wissen müssen“, ein Vortrag für Frauen auf CD-Rom, Plakate und Aufkleber für Arztpraxen, Apotheken und ähnliche Räumlichkeiten.

Hilde Schulte ●

Ultraschall in der Hand des Operateurs

Brustoperationen

unter **Sicht**

Seit 2001 hat sich am Görlitzer Krankenhaus ein interdisziplinäres Brustzentrum nach europäischen Leitlinien etabliert. Es wurde im Mai 2004 zertifiziert, wir berichteten in Kontakte 2/2004. Oberarzt Dr. Mario Marx stellt nun eine neue Operationstechnik der Brusttumorchirurgie vor, die im Görlitzer Brustzentrum entwickelt wurde.

Quelle: E. Schenk-Panc

Der besondere Schwerpunkt unseres Teams besteht in der ausführlichen Aufklärung der Patientinnen, damit sie während der gesamten Behandlung und Nachsorge als selbstbestimmende Patientinnen im Team mitarbeiten.

Ich selbst begann 1991 mit meiner operativen Ausbildung und hatte das große Glück, dass meine Lehrer sehr engagiert auf dem Gebiet der Brustchirurgie arbeiteten. Sowohl bei der Behandlung von Brustkrebs und Missbildungen als auch bei der Brustrekonstruktion. Durch Aufenthalte in unterschiedlichen, auch internationalen

Kliniken für plastisch-rekonstruktive Chirurgie, haben sich die Mitarbeiter unseres Operation-Teams umfassendes Wissen auf diesem Gebiet erworben. So können wir unseren Patientinnen Vor- und Nachteile aller technisch möglichen Operationsmethoden erläutern und diese auch anbieten.

Bevor sich eine an Brustkrebs erkrankte Frau zu einer speziellen Operation entscheidet, bieten wir Gespräche mit bereits operierten Patientinnen an. Das hilft, sich ein Bild von der Behandlung und auch von den Anforderungen und angestrebten Resultaten zu machen.

Wir wissen aus dem Qualitätsreport der Bundesgeschäftsstelle für Qualitätssicherung 2004, dass bei einem invasiven Mammakarzinom, also einem Brusttumor, der ins Nachbarergebe eindringt, ein ausreichend großer Sicherheitsabstand zum Operationsrand zum Beispiel bei brusterhaltender Therapie sehr gute Prognosen für den weiteren Verlauf zur Folge hat.

Von 1995 bis 2001 behandelten wir in Görlitz 332 Tumorpatientinnen und realisierten sowohl brusterhaltende als auch brustentfernende Operationsmethoden im Zusammenhang mit einer Axilladisektion: Das bezeichnet die Entfernung von Achsel-Lymphknoten mit der entsprechenden unterstützenden Nachbehandlung. Dank des am Klinikum etablierten ostsächsischen Tumorzentrums verfügen wir über eine umfassende Datenbank, die uns Auskunft über die von uns durchgeführten Maßnahmen und über den weiteren Verbleib unserer Patientinnen gibt. Standardbehandlungen zum damaligen Zeitpunkt waren Mammographie und Ultraschall. Um den Tumor in der Brustdrüse finden zu können, brachte der Radiologe unter örtlicher Betäubung vor der Operation einen Markierungsdraht in den Tumor ein. Im Januar 2002 haben wir begonnen, ein neues Konzept zu entwickeln und umzusetzen. In unserem brusterhaltenden Therapiekonzept gehört zur Diagnostik unseres Teams selbstverständlich



Dr. Mario Marx
Facharzt für Chirurgie/Plast. und ästhetische Chirurgie
Leiter des Mammazentrums
Ostsachsen am Städtischen
Klinikum Görlitz und Oberarzt
der Klinik für Plastische,
Rekonstruktive und Brustchirurgie

Qualitätsbewusstsein und Feingefühl

Unser Konzept der interdisziplinären ultraschallassistierten Tumorchirurgie, wobei den Operateur bildgebende Sonografieverfahren unterstützen, resultiert aus dem Zusammenspiel der Erfahrungen unseres Teams und einer ständigen Weiterbildung der chirurgischen und diagnostischen Fertigkeiten.

die Mammographie in zwei Ebenen, die sich aus Magnetresonanztomographie und hochauflösendem Ultraschall zusammensetzt.

Seit 2002 verwenden wir in unserer Klinik bei allen Veränderungen der Brustdrüse, die so darstellbar sind, den Ultraschall unter sterilen Bedingungen auch im Operationssaal. Dazu werden hochauflösende Ultraschallköpfe steril

Info

Der Ultraschall in der Hand des Operateurs hat folgendes Ziel:

- Verzicht auf Tumormarkierung vor der Operation.
- Stanzbedingte Einblutungen bei der Diagnosesicherung vor einer Operation werden gesehen und können nicht zu Irritationen bei der operativen Entfernung führen.
- Deutliche Senkung der Nachoperationen dank vollständiger Entfernung des Karzinoms im Gesunden.

Wächterlymphknoten

Seit der Zertifizierung unseres Brustzentrums gehört auch die Entfernung des „Wächterlymphknotens“, auch Sentinel-Lymphknoten genannt, mit Einsatz von intraoperativem Ultraschall zu unserem Angebot. Bevor wir den Tumor entfernen, umspritzen wir ihn unter Ultraschallsicht in kleinsten Mengen mit einer speziellen Farblösung. Das ermöglicht uns, die Lymphabflussgebiete nicht nur mit dem radioaktiven Marker zu verfolgen, sondern auch die Farbgebung entsprechend der Lymphabflüsse mit Lupenbrille im Abstromgebiet der Achselhöhle zu lokalisieren. Der Ultraschall hilft uns auch, spezielle Lymphknoten wie den Wächterlymphknoten während der Operation darzustellen und so eine hohe Sicherheit unserer Patienten zu gewährleisten. Das entfernte Gewebe wird dreidimensional faden- und farbmarkiert, gelangt dann zur Röntgen- und Ultraschalluntersuchung in die Radiologie nach nebenan, bevor es schließlich der Pathologe, ebenfalls im Haus, untersucht.

Dank digitaler Vernetzung des gesamten Klinikums ist es uns möglich, die Ergebnisse der soeben durchgeführten Gewebekontrollen gleichzeitig im Operationssaal zu projizieren. Über Raumtelefon kann das Operationsteam mit dem Radiologen und dem Pathologen die erarbeiteten Ergebnisse diskutieren und eventuelle Entdeckungen des Operationsteams während der Operation beraten. Falls erforderlich lässt sich der Radiologe oder der Pathologe auch unverzüglich in den Operationssaal bitten, um so im Team eine optimale Lösung für die Patientin zu erzielen.

bezogen. Operateur und Radiologe sehen sich bereits vor der Operation gemeinsam mit der Patientin den Tumor an, lokalisieren ihn und legen im Mammateam (Mamma = Brust) mit allen Teammitgliedern das operative Vorgehen fest. Dank des intraoperativen, also während einer Operation

Operation unter Ultraschall-Sicht

verwendeten, Ultraschalls können wir Tumore und die mit ihnen in Verbindung stehenden Milchgänge sichtbar machen. So lässt sich während der Operation auch der Sicherheitsabstand exakt festlegen und entlang dieser geplanten Abstände der Tumor vollständig klinisch im Gesunden entfernen. Die letzte Entscheidung über eine vollständige Entfernung von Tumorgewebe, die so genannte RO-

„ Die Diagnose Brustkrebs ist für unsere Patientinnen häufig ein Schock - die Behandlung sollte es nicht sein! “

Resektion, wird dann natürlich durch die Aufarbeitung des Gewebes durch unsere Pathologen erbracht.

Es gelang uns seit 2002 bei 324 Karzinompatientinnen auf die Drahtmarkierung vor der Operation zu verzichten und bei 98,4 Prozent unserer Patientinnen bestätigten unsere Pathologen eine vollständige Entfernung des Karzinoms im Gesunden (Sicherheitsabstand von > 5 mm). Noch in den Jahren 1995 bis 2001 mussten wir von 332 operierten Patientinnen 8,5 Prozent nachoperieren, um das Tumorgewebe im Sicherheitsabstand zu entfernen, da der Pathologe nach der ersten Operation die angestrebten Sicherheitsabstände nicht bestätigte. „Unter Sicht operieren“ nützt weiterhin beim

Auffinden des so genannten "Wächterlymphknotens" und der Planung sofortiger Wiederherstellungsoperationen.

Auch bei der vollständigen Entfernung der Brustdrüse operieren wir „unter Sicht“, um tatsächlich das ganze Drüsengewebe zu entfernen und dann, zum Beispiel durch die Transplantation von Unterbauchfettgewebe, die Brust wieder zu rekonstruieren. Seit 2000 bieten wir das gesamte Spektrum der plastisch-rekonstruktiven Mammachirurgie an. Bis Oktober 2005 realisierten wir mit Hilfe mikrochirurgischer Techniken mehr als 100 Unterbauchfetttransplantationen bei Belassung der geraden Bauchmuskulatur (DIEP-FLAP).

Es obliegt natürlich immer der gemeinsamen Planung von Patientin und Team, welche Behandlungsmethode zum Einsatz kommt. Die Patientin sollte sich vor jeder Behandlung eine Zweitmeinung einholen beziehungsweise sich das Ergebnis bei bereits vor zwei bis drei Jahren operierten Patienten ansehen und dann für sich entscheiden. ●



Hochauflösender Ultraschall während einer OP

● Kontakt

Städtisches Klinikum
Görlitz GmbH
Zertifiziertes Mammazentrum
Ostsachsen
Klinik für plastische,
rekonstruktive und
Brustchirurgie
Girbigsdorfer Straße 1 – 3
02828 Görlitz
Tel.: 03581 - 37 15 59
Fax: 03581 - 37 12 34
E-Mail: mammazentrum@klinikum-goerlitz.de
www.klinikum-goerlitz.de



**Deutsche José Carreras
Leukämie Stiftung e.V.
Wer diese Arbeit unterstützen
möchte, kann gerne spenden:**

Konto Nr. 900 000 bei der Dresdner Bank
AG, München, BLZ 700 800 00, Deutsche
José Carreras-Stiftung e.V.

www.carreras-stiftung.de ◆

10 Jahre Deutsche José Carreras Leukämie Stiftung e. V.

Viele unserer Leserinnen werden sich noch an das Interview erinnern, das wir 2002 mit José Carreras führen durften. Dabei lernten wir einen Menschen kennen, der mit außerordentlich großem Engagement gegen den Krebs kämpft. Rund 1000 prominente Freunde seiner Stiftung, Spender, Mediziner und ehemalige Patienten, folgten seiner Einladung und feierten am 9. September unter dem Motto „10 Jahre gemeinsam gegen Leukämie“ mit einem Festakt im Herkulesaal der Münchner Residenz die nunmehr erste Dekade der Stiftung. Auch ANITA war eingeladen.

Mit einem anschließenden Konzert bedankte sich der spanische Tenor persönlich für zehn Jahre treue Unterstützung. In dieser Zeit konnte auch dank der großzügigen Spenden (über 93 Millionen Euro in den letzten zehn Jahren) vielen betroffenen Menschen geholfen werden, in ein gesundes Leben zurückzukehren. Ein großer Teil der Mittel wurde auch in Forschungsprojekte investiert, Behandlungskapazitäten in Kliniken wurden ausgebaut, Behandlungsmethoden verbessert und Selbsthilfegruppen unterstützt. Damit konnten Heilungschancen für Leukämiepatienten verbessert werden.



Senta Berger
beim Konzert im
Herkulesaal
in München



Ofelia Sala und
José Carreras
beim Schlußapplaus

Wußten Sie es schon?

Wo kommt der Ausdruck „Milchmädchenrechnung“ her? Der Duden definiert es als „eine auf Trugschlüssen beruhende Rechnung“. Die erste Milchmädchenrechnung allerdings war im Grunde in sich durchaus schlüssig. In der Fabel des Dichters Jean de La Fontaine „Das Milchmädchen und der Milchtopf“ (La Laitière et le Pot au Lait) geht es um das Milchmädchen Perrette. Sie ist auf dem Weg in die Stadt, um dort ihre Milch zu verkaufen. Unterwegs träumt sie bereits davon, wie sie den Erlös gewinnbringend einsetzen könnte. Sie plant, Hühner zu züchten und deren Eier ebenfalls zu verkaufen. Dies könnte ihr ermöglichen, ein Schwein und später gar eine Kuh zu erwerben. Dieser eigentlich logische Plan wird allerdings jäh zunichte gemacht, denn Perrette ist so glücklich über ihren zukünftigen Reichtum, dass sie ins Stolpern gerät und die gesamte Milch verschüttet. Ihre Milchmädchenrechnung ging leider nicht auf.

BUCHTIPP

Wissen hilft überleben

Mit ihrem Buch „Überleben Glücksache“ beschreibt die Journalistin Sibylle Herbert beeindruckend den beschwerlichen Weg der Patientin durch den Medizinbetrieb. Ihre eigene Erkrankung wird zum Ausgangspunkt einer gnadenlosen Recherche: Was erwartet einen kranken Menschen im deutschen Gesundheitssystem? Wie kommt man zur bestmöglichen Versorgung und wie überhaupt zur Behandlung, die man braucht? Schritt für Schritt führt sie durch die Stufen einer Krebstherapie, informiert über das, was einem keiner sagt und fördert schockierende Missstände im deutschen Gesundheitswesen zutage.

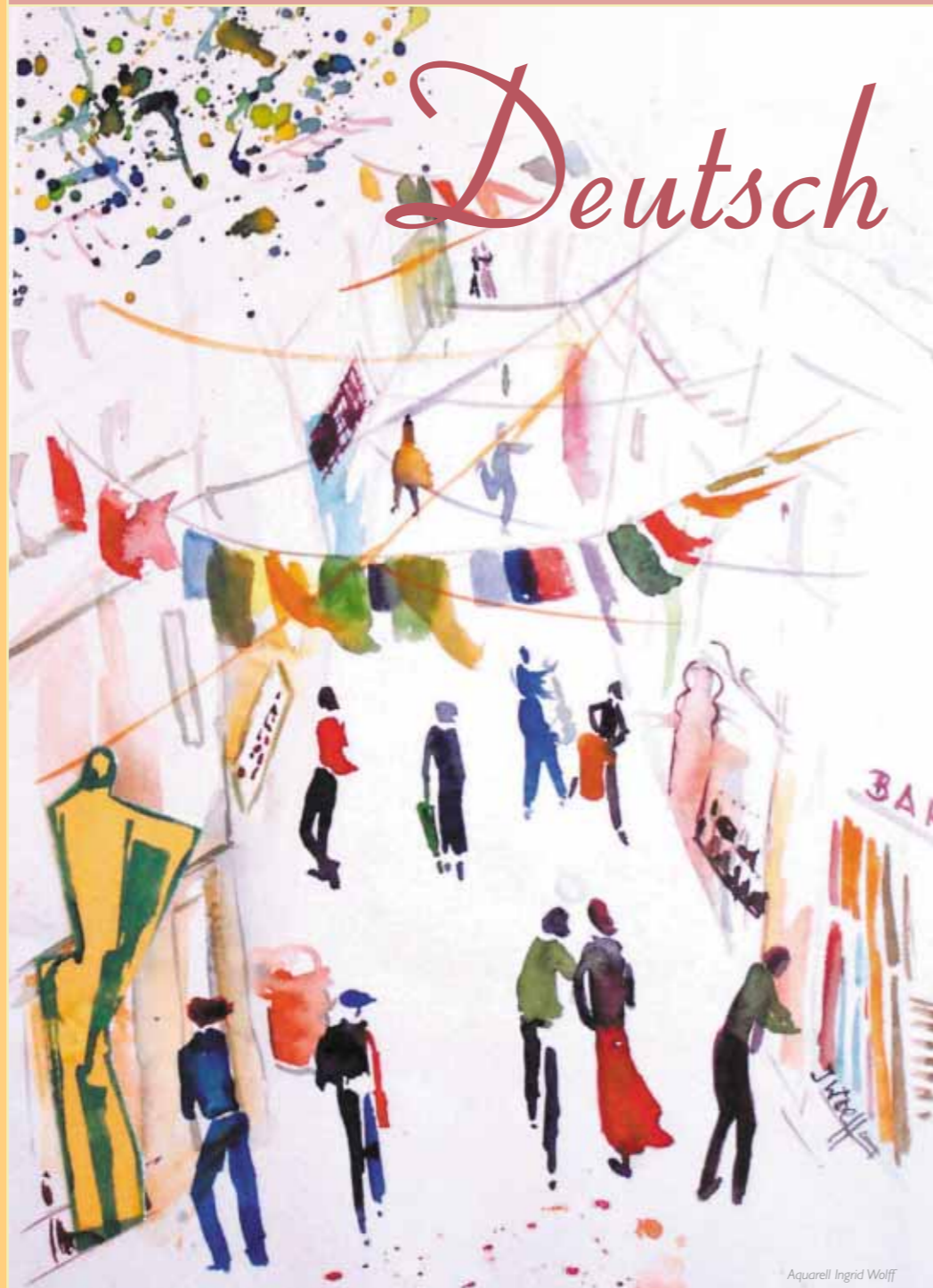
Das Besondere an dem sehr eingängig geschriebenen und hoch informativen Buch sind die Perspektivwechsel: Die Autorin beschreibt wichtige Situationen der Therapie jeweils aus Sicht der Patientin und des behandelnden Arztes.

Das Buch ist erschienen im Scherz Verlag, Hedderichstraße 114 in 60596 Frankfurt am Main.
ISBN 3-502-14002-2, Preis 14,90 Euro



Anfang letzten Jahres erhielt ich einen Brief aus Italien. Eine mir unbekante Signora Milvia L. F. aus Matera schrieb, dass sie in der Kontakte 2 / 2002 den Bericht über meine Art der Auseinandersetzung mit der Krankheit Krebs sowie über meinen künstlerischen Werdegang gelesen habe. Sie würde Parallelen zwischen ihrer und meiner Geschichte und der damit verbundenen Liebe zur Malerei erkennen und wolle daher mit mir Kontakt aufnehmen.

VON INGRID WOLFF



Aquarell Ingrid Wolff

Im Jahr 1994 hatte Signora Milvia während einer Radiotherapie mit dem Malen begonnen. Im Laufe der Jahre sei auch für sie die Kunst zum Lebensinhalt geworden. Der Brief sollte nicht der Einzige bleiben. Es begann ein reger Briefwechsel, der uns einander persönlich näher brachte, während wir uns über die Malerei und unsere Studien austauschten. Trotzdem wir ganz unterschiedliche Malansätze und Malstile haben, ist dies

doch nicht hinderlich, sondern vielmehr befruchtend.

Lebendige Unterhaltung

Schon bald luden Signora Milvia und ihr Ehemann Mino uns nach Matera ein. Am 1. Juni flogen mein Mann und ich nach Pescara. Dort mieteten wir ein Auto und erreichten gegen 19 Uhr Matera. Im dichten Feierabendverkehr hatten wir keine Chance, unser Ziel zu

finden, aber Mino erlöste uns nach einigen Anrufen aus unserer Misere. Die anfänglichen Sprachschwierigkeiten waren schnell überwunden. In einem Mix aus Deutsch, Italienisch, Englisch und unter Zuhilfenahme von Händen und Füßen kam bereits am ersten Abend eine lebendige Unterhaltung zustande. Nach einem wohl-schmeckenden Abendessen verspürten wir sogar noch Lust zu einem Spaziergang. Es war zwar bereits

Deutsch - italienischer Kontakt durch "Kontakte"

gegen 23 Uhr, doch auf den Gassen und Plätzen herrschte noch lebendiges Treiben. Wir bekamen einen ersten Eindruck von den Sassi.

Die geheimnisvollen Sassi

Die Sassi sind in den Fels geschlagene Behausungen, die in der nächtlichen Beleuchtung geisterhaft und geheimnisvoll wirken. Unsere Gastgeber erzählten uns stolz, dass die Sassi 1993 von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt wurden und im Winter 2002 / 2003 die Kulisse für Mel Gibsons umstrittenen Film „Die Passion Christi“ abgaben. Die Sassi standen während unseres gesamten Aufenthalts im Mittelpunkt. Dieses Viertel zog uns magisch an.

Matera gilt als eine der ältesten Städte der Welt. Infolge des Bevölkerungszuwachses im Laufe der Jahrhunderte weitete sich die Besiedelung immer mehr aus. Die natürlichen Tuffsteinhöhlen wurden zu Wohnzwecken in Besitz genommen und mit Leben erfüllt. Feste Behausungen wurden gebaut und zahlreiche Kirchen und Klöstern den Stein gehauen. So entstand der Stadtteil, der sich seit dem 13. Jahrhundert Sassi nennt. Erst allmählich, seit dem 18. Jahrhundert dann aber rapide, entwickelte er sich zu einem Elendsviertel, in dem vornehmlich die unteren bäuerlichen Bevölkerungsschichten unter prekären hygienischen Bedingungen ihr Leben fristeten. Knapp zehn Jahre, nachdem die zirka 15.000 Bewohner durch Carlo Lewis Buch „Jesus kam nur bis Eboli“ traurige Berühmtheit erlangt hatten, wurden sie in zwei Aussiedlungswellen in den 1950er und 1960er Jahren, zum Teil

gegen ihren Willen, in eigens für sie errichtete Stadtviertel umgesiedelt. Von dort sehen sie nun zu, wie die historischen Monumente ihres Stadtteils herausgeputzt werden. Die einfachen Häuser erwachen wieder zu neuem Leben und sind zwischenzeitlich nur noch für „Gutsituierte“ erschwinglich. So entstehen aus halbverfallenen Häusern und eingebrochenen Grottenwohnungen schick gestylte Büros, Softwareläden, Restaurants und Hotels. Bei unseren Spaziergängen durch die Sassi konnten wir noch Aufstieg, Niedergang und Wiederbelebung des Stadtteils an allen Ecken und Enden nachvollziehen. Ohne Minos fachkundige Führungen wären uns bestimmt einige interessante Details verborgen geblieben.

Es gäbe noch so vieles von Matera und unseren Ausflügen in die Provinz zu berichten. Die Tage waren ausgefüllt mit Eindrücken und Erlebnissen und ließen uns die Basilicata mit allen unseren Sinnen erfahren. Wir besichtigten Ausstellungen, Altertümer und Aus-



Aquarell Signora Milvia



Im Vordergrund Signora Milvia.

Buchtipps

Hell und Dunkel

Das Buch mit Gedichten von Ingrid Wolff ist im Eigenverlag erschienen und kostet 5,90 Euro. Von jedem verkauften Exemplar kommt ein Euro der Ortsgruppe Dahn der „Frauenselbsthilfe nach Krebs“ zugute.

Ingrid Wolff
Im Büttelwoog 7c
66994 Dahn

grabungen, wanderten in den lukanischen Dolomiten, quetschten unser Auto unter den aufmerksamen Blicken gestikulierender Dorfbewohner durch viel zu enge Gassen, badeten im Ionischen Meer, aßen frisch gefangenen Fisch, nahmen die unvergleichlichen Farbtöne der abwechslungsreichen Landschaft in uns auf, berauschten uns an den Düften und der Farbenpracht von südländischen Märkten, ruhten unter Olivenbäumen, aßen herzhaft schmeckenden Käse zu landestypischem Rotwein und verbrachten viele gemeinsame Stunden mit Milvia und Mino, mit denen wir in dieser Woche von Herzen Freundschaft schlossen. Zum Dank für die schöne Zeit zündeten wir unzählige Kerzen in Kirchen und Kapellen an. Wir freuen uns schon jetzt darauf, Milvia und Mino demnächst unsere schöne Heimat zeigen zu können. ●

„Jeder Tag war ausgefüllt von Eindrücken und Erlebnissen.“

(K)ein verlorenes Jahr?!



Eva-Maria Schmolz

Ich lenke mich ab. Es ist kurz vor Weihnachten. Ich darf doch jetzt nicht krank werden. Nach einer endlosen Woche bin ich morgens im Krankenhaus zur Entnahme einer Gewebeprobe. Am nächsten Tag das Ergebnis: „Sie haben Brustkrebs!“ Also doch! Es kommt mir vor, als würde mir der Boden unter den Füßen entzogen. Ich kann es einfach nicht glauben. Bestimmt wache ich irgendwann auf und alles war nur ein böser Traum.

Doch es ist Realität. Das merke ich gleich an den vielen Untersuchungen, die nun folgen. Alles überschlägt sich. Im Krankenhaus werden währenddessen Christbäume geschmückt. Eine Schwester klagt, dass ihr Baum so ungleich ist, an einer Seite fehlt ein Ast. Vielleicht fehlt mir auch bald eine Brust, so ist die Natur eben. Von meinen Kolleginnen muss ich mich verabschieden. Für wie lange? Der Schock ist groß, es ist einfach nicht zu fassen. Von einem Tag auf den anderen soll ich plötzlich schwer krank sein? Morgens wache ich auf und mein erster Gedanke ist, ich habe Brustkrebs, ich bin es wirklich. Allmählich beginne ich es zu verinnerlichen, das ist jetzt mein Weg, eine Herausforderung, der ich mich stellen muss und ich werde es schaffen! Trotz allem, was ich auf mich zukommen sehe, bin ich zuversichtlich.

Eine Form von Mut.

Zu Weihnachten hatte ich allen Verwandten und Freunden einen Brief geschickt, in dem ich sie über meine Krankheit informierte. Jetzt treffen die Reaktionen ein in Form von Mut machenden Briefen, Päckchen oder unzähligen Anrufen. Es tut mir gut, soviel Anteilnahme zu erleben und ich rede mir meine Ängste von der Seele.

An Weihnachten ereignet sich in diesem Jahr die große Tsunami-Katastrophe. Die öffentliche Fröhlichkeit ist zu Ende. Dies entspricht auch meinem eigenen Gemütszustand. Doch welcher Kontrast: Tausende von Menschenleben wer-

„ Der Gefahr ins Auge blicken, dann verliere ich die Angst davor. “

den auf einen Schlag vernichtet und was wird zur Wiederherstellung meiner Gesundheit alles unternommen!

Anfang Januar fängt endlich die Behandlung an. Der Krebs soll aufhören zu wachsen! Da ich einen großen Tumor habe, wird mit der Chemotherapie begonnen. Ziel ist es, den Tumor zu verkleinern, damit Brust erhaltend operiert werden kann. Bei dem vorausgehenden Aufklärungsgespräch über die Nebenwirkungen der Chemotherapie wird mir ganz elend zumute. Ich suchte mir gleich eine schicke Perücke aus, um gewappnet zu sein. Diese Strategie habe ich im Übrigen immer wieder angewendet: Der Gefahr ins Auge blicken, dann verliere ich die Angst davor. Das Wissen, dass ich mit dieser Perücke gut aussehen würde und die Haare ja sowieso wieder nachwachsen, ließ mich den Schrecken auslösenden Haarausfall relativ gelassen verkraften.

Die erste Zeit.

Insgesamt bekam ich sechs Chemozyklen FEC von Januar bis April. Ich vertrug sie gut, mir war nie schlecht und meine Blutwerte waren immer bestens. Während der ersten Zeit bekam ich eine ganze Reihe Krebschicksals-Bücher geschenkt und ausgeliehen, die ich alle verschlang. Nicht immer war es aufbauend, wenn ich las, was manche dieser Frauen durchmachen mussten. Mein Mann ermahnte mich hin und wieder, ich sollte aufhören solche Bücher zu lesen. Ich wurde aber auch ermutigt und konnte eine positive Grundhaltung für mich finden. So lebte ich im Glauben an die Wirkung der Behandlung und dass meine Selbstheilungskräfte mobilisiert würden. Schließlich vertiefte sich mein Glaube an Gott, sodass ich ein Gefühl der Geborgenheit erlebte wie ich es mir nie hätte vorstellen können.

Wichtig waren für mich auch die Menschen, die mich begleitet haben. Mit meinem Mann habe ich in den ersten Tagen nach der Diagnose viel geweint. Er war genauso betroffen wie ich und hat mit mir gelitten. Eine große Hilfe waren mir auch die Gespräche mit Frauen, die selbst Brustkrebs überstanden hatten und die mich mit ihren eigenen Erfahrungen sehr ermutigten. Die Krankheit, die zuerst wie ein riesiger Berg vor mir stand, entwickelte sich zu einem langen Weg mit vielen Etappen. Schritt für Schritt bewältigte ich nun eine Phase nach der anderen. Freunde und Bekannte unterstützten mich dabei. Eine Karte mit tröstenden Worten im Briefkasten, ein aufbauendes Buch, ein Blumengruß, zahlreiche Anrufe von Menschen, die Anteil nahmen, all das trug dazu bei, mich zu

stärken, sodass ich zuversichtlich nach vorne schauen konnte. Das Mitfühlen und Mitleiden der Menschen in unserer Kirchengemeinde tat mir ebenfalls gut und gab mir das Gefühl, von einem tragfähigen Netz gehalten zu werden. Gerührt war ich auch von der Wertschätzung, die ich an meiner Arbeitsstelle erfuhr. Liebe Briefe und wohlüberlegte Geschenke zeigten mir, dass ich doch nicht vergessen war, auch wenn ich dies am Anfang manchmal befürchtete.

Zwischen Hoffen und Bangen.

Während der Chemotherapie fanden einige Ultraschalluntersuchungen statt um festzustellen, wie die Behandlung anschlägt. Die Anspannung in dieser Zeit war groß. Ich lebte zwischen Hoffen und Bangen. Die Erleichterung kam erst nach der letzten Chemotherapie: Der Tumor war geschrumpft, jetzt konnte operiert werden. Dieses Ergebnis war befreiend, denn das lange Ringen um Heilung hatte sich gelohnt. Nun stand die Operation an. Ich war froh, dass es endlich soweit war, dass der Tumor entfernt wurde. Die Operation verlief planmäßig, doch jetzt begann das zermürbende Warten auf den Befund.

Es ging mir nach der Operation gleich wieder sehr gut, und das Tollste war, dass sich, obwohl fünf Zentimeter herausgeschnitten wurden, an der Größe der operierten Brust fast nichts verändert hatte. Das Gewebe konnte so verschoben werden, dass man eigentlich kaum etwas sah. Ich war begeistert. Dann kam die gute Nachricht: Der Tumor

ist vollständig entfernt mitsamt dem verdächtigen Gewebe und alle 17 Lymphknoten sind frei von Krebszellen. Die Nachoperation, die eine Woche später stattfinden musste, weil der gesunde Saum außen nicht breit genug war, änderte nichts an meinem großen Glücksgefühl. Ich war gesund! Die ganze Anspannung der vorausgehenden fünf Monate fiel von mir ab. Eine große Dankbarkeit breitete sich in mir aus.

Im Juli und August schloss sich die Bestrahlungstherapie an. Ich vertrug auch diese Behandlung ohne Probleme, die Haut war nur ganz leicht gerötet an den bestrahlten Stellen.

Nach der Diagnose Krebs zu Beginn dachte ich, das ist ein verlorenes Jahr, das kann ich aus dem Kalender streichen. Auch wenn ich mit dem Wissen lebe, dass der Krebs wieder kommen kann, sehe ich die Krankheitszeit als wertvolle Zeit, gefüllt mit vielen tiefen Gesprächen, intensiven Beziehungen und der erlebten Nähe Gottes. ●

„ Wichtig waren für mich auch die Menschen, die mich begleitet haben. “

Am Anfang war der Schock. Die Reaktion des Arztes, der bei der Mammografie entsetzt mein Röntgenbild anstarrt, ist mehr als beunruhigend. Das bei allen Routineuntersuchungen immer wieder gefürchtete Ergebnis – jetzt ist es da! „Brustkrebs“ liegt in der Luft, noch nicht endgültig, man braucht zur Sicherheit eine Gewebeuntersuchung. Meine Freundinnen trösten mich, man muss ja nicht gleich mit dem Schlimmsten rechnen.

VON EVA-MARIA SCHMOLZ

Quelle: E. Schenk-Panc



„ Wenn du Sicherheit brauchst, kein Problem lass uns heiraten! “

Familie Schulze beim gemeinsamen Bootsausflug
Petra mit Quad



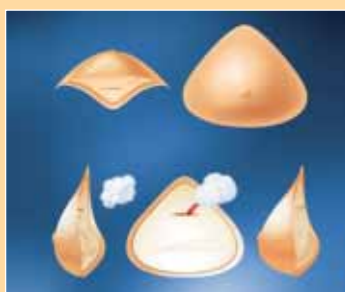
NEUANFANG

Trotzdem glücklich!

Ich habe meinen Weg gefunden

Tipp

Anita



TriCup® 1059

Für alle Figurtypen. Zum Ausgleich von Unebenheiten. Bei Größenschwankungen im Brustbereich. Bei Hautirritationen.

Ich war 29 Jahre alt, alleinerziehende Mutter von zwei Buben und hatte mich in meiner Wohnung gerade erst häuslich eingerichtet.

Im Frühjahr 1997 spürte ich einen Knoten in meiner linken Brust. Die Angst stieg immer mehr in mir hoch, im August wurde ich 30 und erst im Oktober sollte die Operation sein. Dann kam der Tag: Diagnose Brustkrebs mit Befall der Lymphknoten, zwei Tage später dann die zweite OP, Brustamputation. Ich war sehr verzweifelt, ich war doch alleine und meine Jungs gerade mal drei und ein Jahr alt.

Es folgten Chemotherapie, Bestrahlung und Kur. Doch meine Kraft

bekam ich durch meine Kinder, die außer Oma, Opa und mir niemand hatten. Als ich dann endlich zur Ruhe kam, dachte ich mehr und mehr daran, einen Partner kennen zu lernen. Einige Verabredungen hatte ich zwar, aber nie den Mut, etwas daraus zu machen. Denn da waren zwei Kinder und nur eine erhaltene Brust!

Unerwartete Entwicklung

Ich wollte einen Brustaufbau, mit dem dann im Sommer 1999 begonnen wurde. Die Ärzte stuften mich als sehr geeignet ein und implantierten mir einen Osmose Expander (Studienzwecke!), der sich mit Körperflüssig-

keit füllen sollte. Doch etwas ging schief. Ich hatte solche Schmerzen! Nach drei Wochen platzte die Narbe und Eiter trat aus. Es hatten sich Streptokokken eingenistet. Not-OP – aus der Traum! Die linke Brustseite war völlig deformiert, der Brustmuskel weg und alles an den Rippen festgewachsen. Selbst mit Prothesen gab es Probleme, bis ich dann die TriCup 1059 von Anita bekam – von da an ging es bergauf.

Meine Jungs waren mittlerweile sechs und drei Jahre alt und sie fingen beide an, Karate zu trainieren. Für mich vergingen viele Monate, bis ich Anschluss fand. Noch immer war ich alleinerziehend mit nur einer Brust.

Das besondere Jahr

Das Jahr 2000 war für mich dann ein besonderes Jahr. Mein Selbstwertgefühl stieg und stieg, woran das Do-jo, die Karateschule meiner Jungs, nicht ganz unschuldig war. Jürgen, der Trainer, und ich lernten uns besser kennen. Er wusste ja, was mit mir los war, ich habe kein Geheimnis daraus gemacht. Wir tanzten zusammen in den Mai 2001 und ab diesem Zeitpunkt waren wir unzertrennlich. Im Sommer sprachen wir über meine Unsicherheit, da sagte er zu mir: „Wenn du Sicherheit brauchst, kein Problem, lass uns heiraten!“ Das war genau das, was die Jungs und ich brauchten! Wir sind sehr glücklich und haben schon so viel geschafft:

Bei Firma Anita bin ich Model, trainiere Karate und Tae Bo und wir fahren mit voller Begeisterung Quad.

Heute, acht Jahre später, weiß ich, das Problem war nie, dass ich alleinerziehend mit nur einer Brust war. Ich stand mir nur einfach selbst im Weg. Mittlerweile bin ich trotzdem eine glückliche, stolze Mutter und geliebte Ehefrau, die einmal Brustkrebs hatte ... Vor vielen Jahren! ●

VON PETRA SCHULZE

BUCHTIPP

M-A-Training - Übungsbuch 2

Trainieren Sie Ihr Gedächtnis mit dem Original M-A-Training. Das Mentale Aktivierungs-Training nutzt gezielt den Aktivierungs-Reflex unseres Gehirns und stellt deshalb das zuverlässigste Übungsprogramm zur Förderung und Erhaltung geistiger Fitness dar. Mit geringem Zeitaufwand steigern Sie mit den systematisch aufgebauten Übungseinheiten Ihre Leistungsfähigkeit und sichern ohne Überforderung oder Stress langfristig Ihr Leistungsniveau.



www.gfg-online.de

Herausgegeben von der Gesellschaft für Gehirntraining e. V., erschienen im Vless-Verlag, Valentingasse 7 - 9, 85560 Ebersberg. ISBN 3-88562-107-x, Preis 14,95 Euro.

Verschwundene Rechenzeichen

Hier fehlen alle Rechenzeichen zwischen den einzelnen Zahlen. Setzen Sie je nach Bedarf die Zeichen +, -, x oder: so an die richtige Stelle, dass am Ende der Zeile das Rechenergebnis stimmt.

a)	4	?	4	?	2	?	2 = 34
a)	5	?	4	?	5	?	5 = 25
a)	9	?	1	?	4	?	8 = 16
a)	3	?	3	?	3	?	3 = 3
a)	2	?	4	?	2	?	4 = 4
a)	7	?	8	?	7	?	8 = 64
a)	6	?	5	?	4	?	3 = 5



Die „Hingucker“ 2006



Tender Body Care

www.anita.com



1 Fabyan 6352
Gr. 38-48 Cup B

2 Trento 6532
Gr. 38-44 Cup B

3 Cabo 8119
Gr. 38-48
Schwarz und Blau.
Mit beidseitiger Taschen-
verarbeitung, daher
ohne BH zu tragen!



4 Ontario 6232
Gr. 38-48 Cup A - B

5 Cinziana 6561
Gr. 38-44 Cup B - C

6 Granada 6359
Gr. 40-52 Cup B - C
Gr. 42-48 Cup D - E

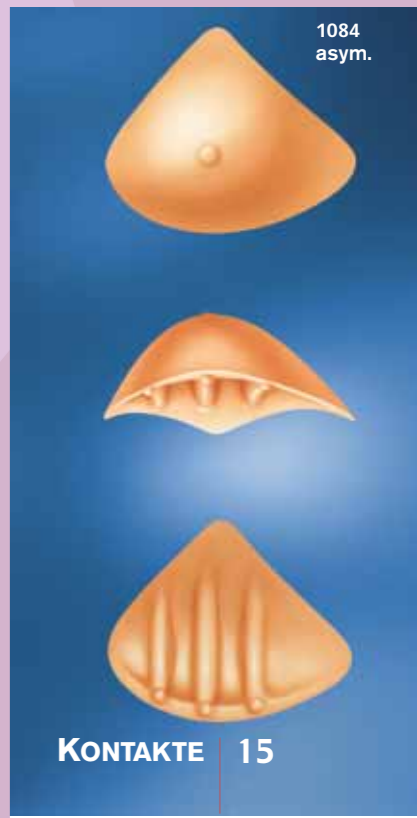
7 Prag 6280
Gr. 38-46 Cup B



Prothese für Badeanzug und BH

TriLite® 1054 Gr. 55-115
TriLite® 1084 Gr. 70-115

- Gewichtsreduziert
- Bei schwerer Büste
- Bei Lymphödem bzw. Neigung dazu
- Spezielle Rippenverarbeitung auf der Rückseite
- Auch ideal zum Schwimmen durch schnellen Wasserablauf



Mode

Die neue
Modelfarbe Vanilla

Frühjahrs- trend 2006

Mit der neuen
Modelfarbe Vanilla
liegen Sie im Frühjahr
voll im Trend. Die
hauchzarte Spitzenver-
arbeitung mit feinsten
Stickerei wird Sie
genauso begeistern,
wie der hohe Trage-
komfort und der
perfekte Sitz.



Tender Body Care

Farben: Mokka und Weiß



Calista 5770

Nickelfreie, flache Versteller tragen zu
Ihrem Wohlbefinden bei, wie weiche
unterlegte Cups und ein anatomisch
geformter Unterbrustbund.

Größen: 75 - 95 Cup A - D
Farben: Mokka, Weiß und Vanilla

Tasche links oder rechts aus
hautfreundlicher Baumwolle

Taillenslip 1570

Größen: 36 - 48

String 1571

Größen: 36 - 46

Cup E
Lieferbar
ab
April 2006



Sera 5349

Größen: 75 - 115 Cup A - D
75 - 100 Cup E

Farben: Crystal, Haut
und Schwarz

Taschen auf beiden Seiten aus
Baumwolle. Breite, gepolsterte
Träger. Anatomisch geformter
Unterbrustbund.

Mieder-Slip 1849 Gr. 70 - 100

Tipp Bei mehr Oberweite
oder Neigung zu Lymphödem.
Die breiten, nicht einrollenden
Träger entlasten den Schulter-
/Nackenbereich. Auch nach
Brust erhaltender Operation
oder Wiederaufbau bequem
zu tragen.

www.anita.com

Abra 5381

Größen:
70 - 95 Cup A - D

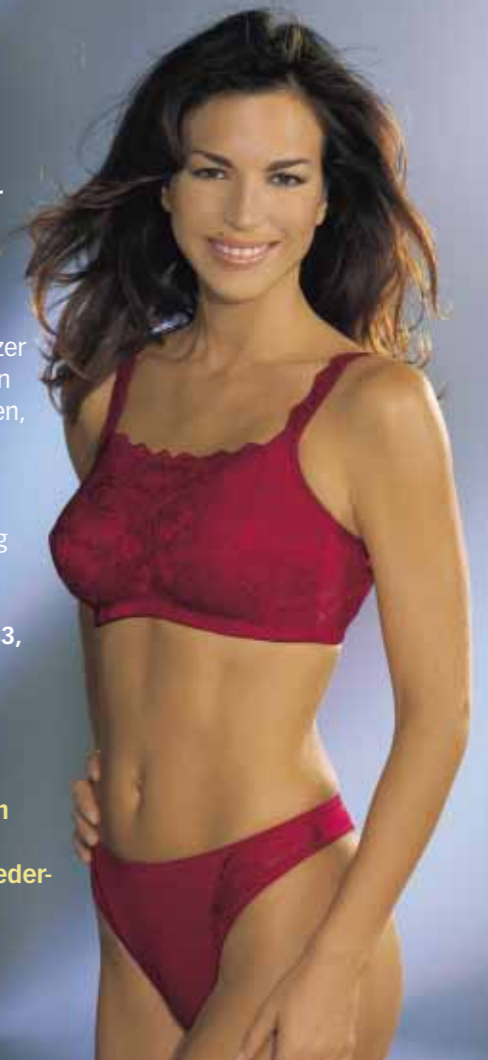
Farben:
Weiß, Champagner
Chili und Schwarz

Rundum spitze!
Chic auch wie ein
Top unter Bluse, Blazer
oder Weste zu tragen
durch den elastischen,
gut anliegenden
Spitzeneinsatz.
Angenehm weiche
Taschenverarbeitung
beidseits.

Passender Slip 1543,
Größen: 36 - 48

oder String 1544,
Größen: 36 - 46

Tipp Auch nach
Brust erhaltender
Operation oder Wieder-
aufbau bequem zu
tragen.



Twin 5356

Größen: 70 - 95 Cup A - B
70 - 90 Cup C

Farben: Weiß, Champagner,
Skin, Schwarz

Slip 1596 Gr. 38 - 48

Tipp Der Wohlfühl-BH für
alle Tage auch mit austausch-
baren Trägern (Art. 5366). Aus
Mikrofaser. Tasche links oder
rechts.

Aimée 5325

Größen: 70 - 95 Cup A - D
Farben: Weiß und Rubin

Weiche unterlegte Komfort-
träger, anatomisch geformter
Unterbrustbund. Tasche links
oder rechts aus Mikrofaser.

Slip 1555 Gr. 36 - 48



Microenergen 5409

Größen: 75 - 115 Cup A - F
75 - 95 Cup G - H
Farben: Champagner, Bordeaux, Schwarz

Bordeaux, Schwarz

Bustierform. Breite, auf der Schulter gepolsterte Entlastungsträger. Speziell entwickelte Meryl-Mikrofaser für perfekten Halt und angenehmes Hautklima.

Tipp Bei Lymphödem oder Neigung dazu. Entlastend bei großer Oberweite. Bei weichem Gewebe.



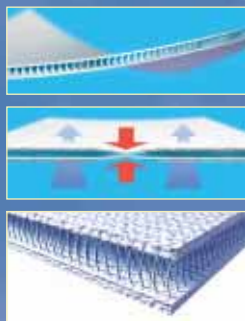
Irina 5321

Größen: 70 - 95 Cup A - D
Farbe: Weiß

Slip 1596 Gr. 38 - 48

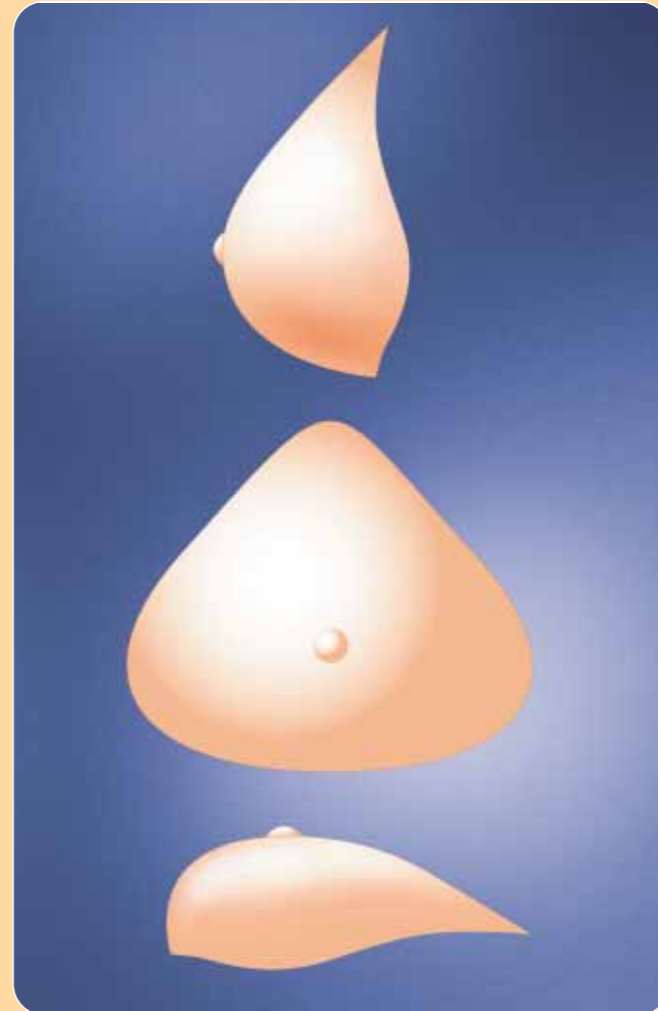
Vorgeformte, kaschierende Cups aus reduziert elastischer Mikrofaser. Taschen auf beiden Seiten aus Mikrofaser.

Tipp Bei mehr Oberweite oder Neigung zu Lymphödem. Auch nach Brust erhaltender Operation oder Wiederaufbau bequem zu tragen. Sicher beim Sport.



Mikrofaser mit Luftpolster

Perfekte Versorgung bis in große Cups mit der neuen gewichtsreduzierten Komfort-Prothese 1051XC TriNature® SoftLite®



Größen: 70 - 105 Cup C / D

Beidseits verwendbar

- Vollerer Volumen ohne größere Auflagefläche
- Ideal bei großer Cuptiefe
- Bei großer Oberweite
- Macht jede Bewegung noch natürlicher mit, dank patentiertem Flex-gap® und neuer, besonders weicher Leichtsilikongel-Formulierung
- Passt sich Unebenheiten an
- Flacht ab beim Liegen
- Bei Lymphödem bzw. Neigung dazu
- Beim Sport

Lieferbar ab Mai 2006



1051 TriNature® SoftLite®

Größen: 60 - 125

- 25% leichter als Vollprothesen
- Macht jede Bewegung mit, dank patentiertem Flex-gap®
- Flacht ab beim Liegen
- Passt sich Unebenheiten an
- Für alle Figurtypen
- Bei schwerer Büste
- Bei Lymphödem bzw. Neigung dazu
- Beim Sport



1089 TriCup® SoftLite®

Größen: 70 - 105

- 25% leichter als Vollprothesen
- Ebenfalls mit Flex-gap®-System, jedoch zusätzlich mit individuell befüllbarer Mikrofaserückseite
- Zum Ausgleich von Unebenheiten
- Bei Größenschwankungen im Brustbereich, schwerer Büste Hautirritationen, Neigung zum Schwitzen, Lymphödem bzw. Neigung dazu



1073 TwinFlex® SoftLite®

Größen: 65 - 115

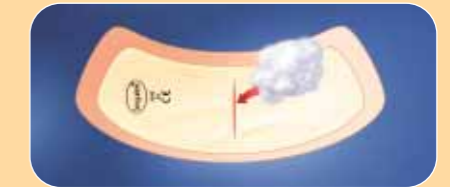
- 25% leichter als Vollprothesen
- Bei schwerer Büste, Lymphödem bzw. Neigung dazu
- Beim Sport
- Sitzt gut auch im Bügel-BH



1030 Mamillen-Set

Selbsthaftende Mamillen in zwei Größen und Farben zur stärkeren Betonung der Brustspitze z.B. bei transparenter oder enger Kleidung Einzel erhältlich

- Selbstklebend
- Hautfreundlicher Silikon-Klebstoff
- Klebschicht vom Rand abgesetzt zur klebstofffreien Handhabung am Mamillenrand, erleichtert die Positionierung
- Haftwirkung durch abwaschen mit Wasser regenerierbar



1045 Sequitex®

- Zum Korrigieren von Gewebedefiziten im unteren Brustbereich
- Zum Anheben der Büste bei leichtem Korrekturbedarf
- Zur individuellen Korrektur auch im Brustspitzenbereich



1046 Sequitex®

Größen: S, M, L

- Zum Ausgleich von Gewebedefiziten im Bereich der Brustspitze
- Zum Ausgleich von Gewebedefiziten im gesamten Brustbereich



1057 Equitex®

Größen: 60/65 - 110/115

- Zum individuellen Ausgleich nach Brust erhaltender Operation, Wiederaufbau oder Reduktion
- Zum Ausgleich von Unebenheiten
- Bei Lymphödem und Hautirritationen

Gerne können Sie sich über das komplette Angebot im Internet unter www.anita.com informieren.

Oder fordern Sie weitere Informationen direkt bei uns an. Unter der Telefon-Nr. 08034/301283 sind wir gerne für Sie da.



Tender Body Care

Urlaubsparadies Burgenland

Wohlfühlen *pur im* Land der Sonne!



Jahrhundertealte, strohgedeckte Weinkeller zwischen Winden und Jois: ein Beispiel für regionale historische Architektur am Neusiedler See

Natur pur – grenzenloser Genuss

Die unglaubliche Fülle an Naturschönheiten im Burgenland ist einzigartig. Am bekanntesten ist natürlich der Neusiedler See. Aber noch einige Naturparks mehr laden zum Erkunden und Bestaunen ein. Hunderte Vogelarten, seltene Pflanzen, Landstriche, wie es sie sonst nirgends gibt. Entdecken Sie diese Pracht bei geführten Wanderungen auf Themenwegen und Lehrpfaden, bei Exkursionen zu Fuß, mit dem Fahrrad oder beim Wanderreiten, zum Beispiel im Seewinkel Neusiedlersee. Hier durchstreifen Sie den herrlichen Nationalpark auf dem Pferd und genießen neben den Schönheiten der Natur auch die Gastfreundschaft der Region. Das Reitangebot steht ganz im Zeichen der Naturverbundenheit. Reitbegeisterte galoppieren über die Steppe, vorbei an Zackelschafen, Przewalskipferden, Albinoeseln und Graurindern.

Entspannung pur – Thermenlandschaften machen es möglich

Im warmen Thermalwasser entspannen oder sich mit einer klassischen Kur verwöhnen lassen – in den bekannten Badeorten Bad Tatzmannsdorf oder Bad Sauerbrunn kommen

Körper, Geist und Seele in Einklang. Hier lassen Sie den Alltag weit hinter sich, genießen Harmonie und Wohlfühl und tanken Energie und Freude.

Aktiv und vital

Das milde Klima des Burgenlandes ist ideal für Outdooraktivitäten zu jeder Jahreszeit. So können Sie vom Nationalpark Neusiedler See/Seewinkel bis zur Thermenwelt auf über 1000 Kilometern asphaltierten und markierten Radwegen das landschaftlich vielfältige Land „erradeln“. Ein wahrer Genuss für gemütliche Radfahrer, eine Herausforderung für Trainierte.

Auch Wassersportbegeisterte finden hier, was das Herz begehrt. Jeder Ort rund um den Neusiedler See bietet vom Ruderboot über das Surfbrett bis hin zum Kajütboot alle Fortbewegungsmittel zu Wasser zur Miete an. Bei hohen Windstärken rollen die Wellen wie auf dem Meer und fordern Segler und Surfer dazu auf, ihr Können unter Beweis zu stellen.

Das umfangreiche Wegenetz der Gemeinden Bad Tatzmannsdorf, Bernstein, Mariasdorf, Oberschützen, Oberwart, Pinkafeld und Stadtschlaining bietet in dieser Region 418 speziell für Läufer, Nordic Walker und Wanderer beschilderte und klassifizierte Kilometer. Neben dem Laufspaß samt Naturerlebnis stehen Besuchern und

● Tipp

Im südburgenländischen Stadtschlaining erleben Sie Greifvögel, die Könige der Lüfte, ganz aus der Nähe. Der Falkner Franz Wilhelm begeistert die Zuschauer mit den atemberaubenden Flugschauen seiner edlen Vögel während der Monate Mai, Juni, August und September an jedem Samstag, Sonntag und Feiertag, jeweils um 15.00 und 17.00 Uhr und gegen Voranmeldung.

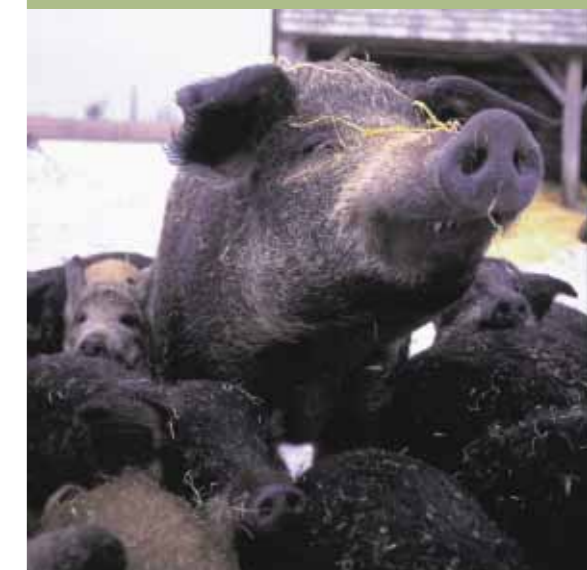
Das Burgenland, Österreichs östlichstes und jüngstes Bundesland, fasziniert alljährlich tausende Gäste mit seinem reichen Angebot rund um Kultur, Natur, Wein, Gesundheit und Sport.

Viel gibt es zu entdecken im abwechslungsreichen und anspruchsvollen Kultur-reigen des Burgenlandes oder bei der Erkundung der einzigartigen Flora und Fauna des UNESCO Weltkulturerbes Nationalpark Neusiedler See/Seewinkel.

Daneben gibt es genügend Gelegenheiten, Körper, Geist und Seele in den vielen Thermen zu entspannen. Nicht zuletzt ist auch der Genuss einer Weinreise ein besonderes Erlebnis. Sportbegeisterte erfreuen sich am Radeln, Reiten, Golfen oder treiben Wassersport. Im Burgenland tauchen Sie in ein Land ein, das, mit über 300 Sonnentagen im Jahr vom Wettergott begünstigt, sein herrliches Klima und sein attraktives touristischen Angebot zu einem unvergesslichen Urlaubsmix vereint.



www.burgenland.info ◆
www.neusiedlersee.com ◆
www.bad.tatzmannsdorf.at ◆



Alte Haustierrassen werden im pannonischen Raum erhalten und zur Beweidung eingesetzt, wie die Przewalskipferde oder die Mangaliza-Schweine.

Reisen

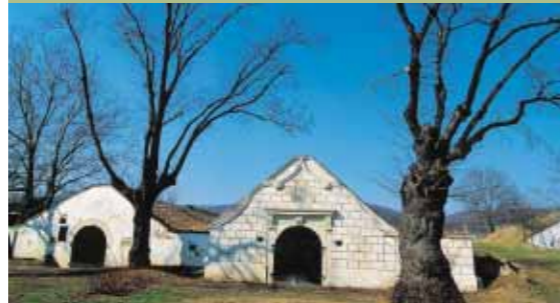
Kultur

Seefestspiele in Mörbisch

Bekannt und vielgeliebt sind die Seefestspiele in Mörbisch. Im 49. Jahr ihres Bestehens feiert 2006 „Der Graf von Luxemburg“ von Franz Lehár seine Premiere auf der Seebühne. Für Karten vom 13. Juli bis 27. August wenden Sie sich an:

Seefestspiele Mörbisch,
Josef Haydn-gasse 40/1,
A-7000 Eisenstadt,
Österreich
Tel. +43/2682/66210-0 oder
Fax +43/2682/66210-14

Der gesamte Altstadtbereich von Rust, mit seinen zahlreichen Bürgerhäusern aus dem 16.-19. Jahrhundert, die zu den malerischsten seiner Art zählt, ist heute denkmalgeschützt.



Schon vor Jahrhunderten bauten die Winzer ihre Keller in die Hügel am Leithagebirge, damit die guten Weine nicht Überschwemmungen im Ortskeller zum Opfer fallen.



Nationalpark
Neusiedler See-Seewinkel

Gästen – einzigartig in Österreich – diverse Lauf- und Spezialbahnen mit unterschiedlichen Oberflächen und Belägen zur Verfügung.

Kultur – von traditionell bis avantgardistisch

Schlösser, Burgen, Museen, Ateliers und jede Menge Festivals – im Burgenland kommen Kulturfreunde voll auf ihre Rechnung. Genießen Sie Stille oder Bühnenspektakel. Lassen Sie längst vergangene Zeiten auferstehen oder zeitgenössische Kunst auf sich wirken, wie es Ihnen gefällt.

Entlang der berühmten Schloßerstraße laden Sie prächtige Bauwerke mit barocken Fassaden, herrlichen Fresken und weitläufigen Parks ein, ihre Fahrt für einen Moment zu unterbrechen. Trutzige Burgen versetzen Sie um Jahrhunderte zurück und die stillen Hallen der Kirchen umfassen Sie mit andächtiger Ruhe. Sehen Sie vorbei im großen Landmuseum in der Landeshauptstadt Eisenstadt und in den vielen kleinen Dorfsammlungen, die Ihnen von Lebensart und Handwerk, von Land und Leuten berichten.

Nicht umsonst trägt das Burgenland seinen Namen, bei der Vielzahl

von Burgen und Schlössern. Entdecken Sie den Lebensstil vergangener Jahrhunderte und lassen Sie sich verzaubern von Kunst in jeder Form. Und nicht zuletzt auch von den fruchtigen, spritzigen, trockenen Weißweinen der Region oder den exzellenten und unverwechselbaren Rot- und Süßweinen von Weltklasseniveau. In Kombination mit der burgenländischen Küche wird Ihr Aufenthalt zum wahren Gaumenabenteuer. Gehen Sie auf kulinarische Entdeckungsreise und lassen

Sie sich verwöhnen von exquisiten Kreationen und heimischen Schmankerln der Gastronomie. Und – im Paradies der Weinliebhaber – natürlich von den burgenländischen Winzern. Unbedingt dazu gehört auch ein Besuch in einem der urigen Weinkeller.

Lernen Sie die liebenswerten Bewohner, ihre Traditionen und ihr schönes Land kennen und wir sind sicher, Sie werden wiederkommen! Genuss pur ist garantiert. ●

Info

Burgenland Tourismus,
Schloss Esterházy,
A-7000 Eisenstadt, Österreich
Website www.burgenland.info.



Voll im Trend –

Ingwer, die gesunde Knolle

Die exotische Küche etabliert sich immer mehr in Europa und in ihrem Schlepptau ein Gewürz, ohne das die Zubereitung eines fernöstlichen Gerichts kaum möglich ist: der Ingwer.

Kannte man ihn bisher in Deutschland meist nur in der pulverisierten Form, so ist er inzwischen in vielen Lebensmittelläden als frische Wurzel erhältlich. Vieles spricht dafür, diese leckere und gesunde Knolle in unseren Alltag zu integrieren.

Seit Jahrtausenden bekannte Heilpflanze

Schon alte deutsche Kräuterbücher aus dem 15. Jahrhundert widmen dem Ingwer ihre Aufmerksamkeit. Neueste wissenschaftliche Studien belegen die hohe Wirksamkeit des Ingwers als Heilpflanze. Im asiatischen Raum ist die Knolle seit Jahrtausenden bekannt. Bereits älteste chinesische Aufzeichnungen und altindische Sanskritschriften erwähnen den Ingwer. Seine Heimat und die Urform sind unbekannt. Möglicherweise hat er seinen Ursprung auf den pazifischen Inseln.

„Zingiber officinale roscoe“, so sein botanischer Name, wird heute in tropischen und subtropischen Ländern aller Kontinente angebaut. Ideale Voraussetzungen für sein Gedeihen sind gute Böden, gleichmäßig hohe Temperaturen in der Vegetationsperiode und reichlich Niederschlag. Der Ingwer ist ein Rhizom-Gewächs,

zu erkennen daran, dass die Pflanze keine Hauptwurzel hat. Der vom Menschen verwendete Teil der Pflanze, der Wurzelstock, verbreitet sich waagrecht im Boden und verzweigt sich geweihartig. In der unscheinbaren Knolle steckt ein wahres Feuerwerk an Inhaltsstoffen: zahlreiche Vitamine, Mineralien wie Kalium, Kalzium und Eisen, ein hoher Anteil ätherischen Öls (Oleoresin) und der Scharfstoff Gingerol.

Der Geruch des Ingwers ist angenehm aromatisch, der Geschmack brennend scharf und würzig. Kenner verwenden und genießen ihn frisch, eingelegt, getrocknet, als Paste, kandiert oder zermahlen. Viele schätzen frischen Ingwer roh; eine besonders in Südostasien bevorzugte Zubereitung: Frischer Ingwer wird gerieben oder



fein gehackt, manchmal auch in Wasser eingeweicht und dann den Gerichten ohne langes Kochen beigelegt. Das Ergebnis ist ein frischer, würziger und scharfer Geschmack. Wird frischer Ingwer lange gekocht, steigt zwar die Schärfe, in gleichem Maße aber verliert sich das frische Aroma.

Ingwer gegen Gesundheitsbeschwerden

Die Naturheilkunde setzt die Ingwer-Wurzel in erster Linie als Tee oder Tinktur gegen Appetitlosigkeit und Magenprobleme ein. Das regt die Verdauungssäfte an und trotz einer gewissen Schärfe wird über eine günstige Wirkung bei Magengeschwüren berichtet. Man geht auch davon aus, dass Ingwer vorbeugend gegen rheumatische Gelenkbeschwerden hilft und bei Kopfschmerzen wirken kann. Gegen Übelkeit bei Reise- und Seekrankheit ist er als effektive Hilfe bekannt. Hier helfen ein paar Ingwerstäbchen im Handgepäck. Auch bei Krankheiten der Atemorgane und Krämpfen, die auf Kälte zurückzuführen sind, hat er sich

Ernährung

durch seine anregend schweißtreibende Wirkung bewährt.

Übrigens kann man aus Ingwer auch Bier herstellen. Das bekannte „Gingerale“ ist eine alkoholfreie Limonade, die Geschmack und Namen der Ingwerwurzel verdankt. Es ist ein klassisches „Auffüllgetränk“ für Longdrinks.

Damit Ingwer seine volle Wirkung entfalten kann, empfiehlt sich der regelmäßige Verzehr. Also am besten täglich essen. Nicht nur unzählige Gerichte der asiatischen Küche erhalten mit Ingwer ihre unverkennbare Note. Sein Aroma passt auch hervorragend in Suppen, Saucen und Gemüse. Fisch- und Fleischgerichte bekommen durch seinen fruchtig-scharfen Geschmack oft erst die richtige Würze. Und wie herrlich schmeckt kandierter Ingwer. Glasiert oder kristallisiert ist er eine wahre Köstlichkeit. Auf den Festmählern der alten Hochkulturen Chinas und des Vorderen Orients galten kandierte Früchte als Höhepunkt raffinierter Genüsse. Lassen Sie sich ein auf neue Geschmackserlebnisse, die für ein gesünderes Leben sorgen können, und profitieren Sie von dieser tollen Knolle. Genussvoll und gesund leben – das ist Wellness. ●

● Tipp

Bei Erkältungen ist Ingwermilch hilfreich. Kochen Sie einen viertel Liter Milch mit einem Löffel Ingwerpaste auf und süßen Sie ihn nach Bedarf mit etwas Honig. So heiß wie möglich trinken!

Eine dänische Studie belegt, dass fünf Gramm frischer Ingwer täglich die Anfälligkeit gegen Thrombose und Schlaganfälle vermindert.

Rezept

Im Internet haben wir folgendes Rezept gefunden, das uns angesprochen hat. Wir haben es für Sie ausprobiert und finden es sehr wohlschmeckend.



Gelackte Putenbrust mit Safran

Zutaten:
500 g Putenbrustfilet

Saft einer Limone

1 TL frisch geriebener Ingwer

(es kann auch mehr sein)

1 Chilischote (getrocknet)

1 EL Sojasoße

Stengel Zitronengras

(ersatzweise abgeriebene Schale der Limone)

1 TL Honig

Salz, Pfeffer

6 – 8 Fäden Safran

1 EL Sojasoße

1 EL Honig

Salz, Pfeffer

Aus dem Saft der Limone, dem frisch geriebenen Ingwer, der kleingeschnittenen Chilischote, dem kleingeschnittenen Zitronengras (oder geriebenen Limonenschale), der Sojasoße und dem Honig eine Beize machen, das gesalzene und gepfefferte Putenfilet damit bestreichen und 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Safran kurz trocken erhitzen und anschließend zerreiben. Safran, Sojasoße und Honig mischen. Die Putenbrust salzen und pfeffern, kurz in Öl anbraten, aus der Pfanne nehmen, mit der Safran-Honig-Sojasoßenmischung bestreichen und in einer kleinen Auflaufform 20 Minuten in den auf 175° C vorgeheizten Ofen geben. Danach erneut bestreichen, die Beize und den Rest der Mischung hinzugeben, evtl. auch den losgelösten Bratenfond aus der Pfanne.

Nach 5 – 10 Minuten aus dem Ofen nehmen und servieren. Den Fond abschmecken und als Soße dazugeben. Dazu schmeckt Basmati-Reis oder roter Carmargue-Reis (Eine rote Reissorte mit leicht nussigem Geschmack, die seit den 80er Jahren im südfranzösischen Rhône-Delta angebaut wird. Das äußere Häutchen bleibt erhalten und färbt sich beim Kochen rot.)

Wir wünschen guten Appetit!

Gewinnspiel

Herzlichen Glückwunsch den Gewinnerinnen aus KONTAKTE 2/2005!

Frau Natalja Bohne, Schale aus Meissener Porzellan
Frau Johanna Humenberger, Buch „365 Tage Rosenglück“
Die Gewinnerinnen der Bücher wurden informiert.

Die richtigen Antworten mußten lauten:

Mikrofaser + Seide/Modal
Indonesien Karibik/Grenada
Johann Friedrich Böttger

Attraktive Gewinne erwarten Sie auch diesmal, wenn Sie unsere Fragen richtig beantworten!

- 1. Preis** eine Woche Urlaub für 2 Personen im Burgenland (eigene Anreise)
- 2. Preis** eine wertvolle Kaschmirdecke
- 3. Preis** Gutschein für ein AnitaCare-Produkt im Wert von 50,- Euro

Einsendeschluss ist der 31. Mai 2006

Noch Fragen?

Besuchen Sie unser Internet-Forum unter www.anita.com. Hier haben Sie die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen oder Fragen zu stellen, Ihre Meinung zu sagen und sich Informationen zu holen.



AHB und Reha bei allen Krebserkrankungen
Behandlung aller Krebstherapiefolgen
Psychologische Unterstützung, soziale Hilfen
Aktivierung v. Selbstheilungskräften/individuellen Ressourcen, umfassendes Informationsangebot
Einbettzimmer-Unterbringung, Kinderbetreuung
Kostengünstige Unterbringung von Begleitpersonen

Bavaria Klinik Freyung GmbH & Co. KG
Solla 19/20, 94078 Freyung, Tel. 08551/99-0
info@bavaria-klinik.de, www.bavaria-klinik.de



**PARACELUS
KLINIK**
IN MEDIZIN

- Onkologische Anschlussheilbehandlung und allgemeine Rehabilitationsmaßnahmen im Bereich Gynäkologie und Innere Medizin
- Psychoonkologie
- Naturheilkunde

LEBEN NEU ENTDECKEN

Telefon: +49 (0) 83 81/5 01-0 | E-Mail: scheidegg@pk-mx.de
Kurstraße 5 | 88175 Scheidegg

Fachkompetenz seit 1973

KLINIK ALPENLAND

Fachklinik für onkologische Nachsorge, Psychosomatik und Innere Medizin, Psychoonkologische Behandlung, Stimmheilbehandlung, Gesundheitstraining, Gestaltungstherapie, Körpertherapie, Angst-, Depressions-, Krankheitsbewältigung
Belegung durch Renten- und Krankenversicherung, beihilfefähig, AHB-Klinik, Pflegesatz nach §111 SGB V
Alle Zimmer mit DU/WC, Telefon, TV,
Aufnahme von Begleitpersonen möglich.

83435 Bad Reichenhall, Zenostrasse 9,

Tel.: 08651/603-0, Fax: 08651/78660

info@klinik-alpenland.de, www.klinik-alpenland.de

Anita
UniqueBodyWear
- since 1886 -

Wie heißt die Hauptstadt des Burgenlandes?

Für welche Größen eignet sich die neue Prothese 1051XC besonders?

Größen A - B Größen C - D

Welches ist das englische Wort für Ingwer?



SONNENBERG-KLINIK
 Fachklinik für Onkologie (AHB),
 Hämatologie und Immunologie,
 Onkologische Rehabilitationsklinik

Im Mittelpunkt - der Mensch!

Rehabilitation, Anschlußheilbehandlung
 und Akuttherapie mit allen wissenschaftlich
 begründeten Therapien, ergänzt durch
 naturheilkundliche Behandlungsformen.

Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir
 Ihre individuellen Behandlungsziele
 auf der Basis unserer therapeutischen
 Schwerpunkte in der Psychoonkologie,
 Physiotherapie und Ernährungstherapie.

Kostenträger: BfA, LVA, alle Kassen.

Zertifiziert nach DIN EN 9001
 und den Kriterien der DEGEMED

<http://wicker-kliniken.de>

Tel: 0800/7358700 - gebührenfrei!

Sonnenberg-Klinik • Werner Wicker KG
 Hardtstr. 13 • 37242 Bad Sooden-Allendorf

medias
 Klinik GmbH

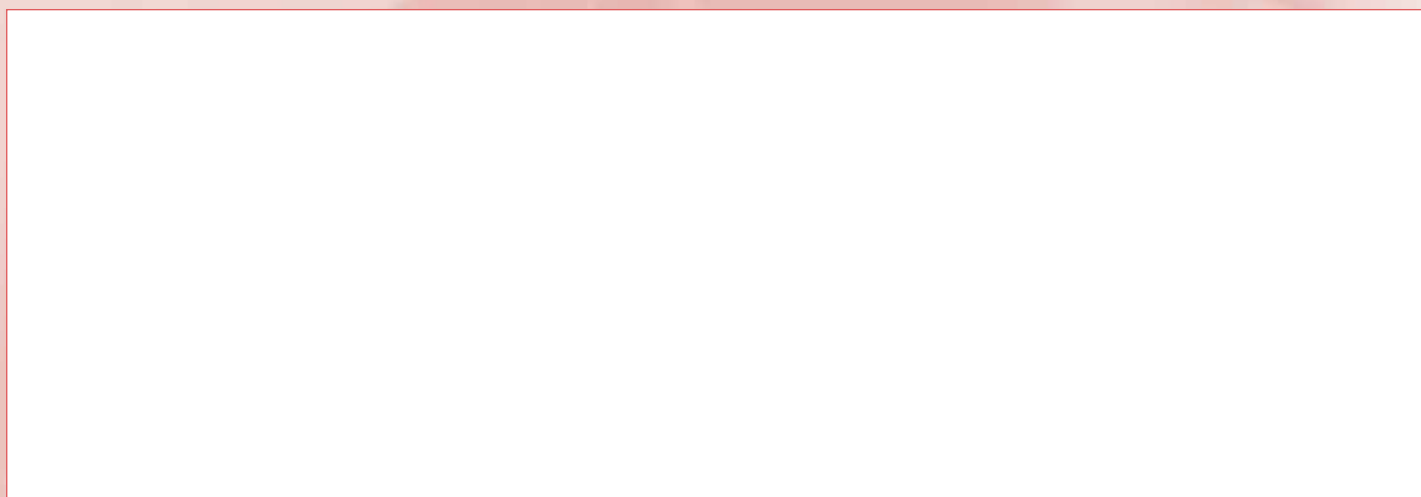
56235 Ransbach-Baumbach • Erlenhofstrasse 3

Tel. 0 26 23 - 89 00 • www.medias-klinik.de • info@medias-klinik.de



**Regionale Chemotherapie
 bekämpft den Krebs & schont den Körper**

- ...überdurchschnittlich hohe Ansprechraten
- ...hohe Zytostatikakonzentration am Tumor
- ...geringe Belastung des Immunsystems
- ...Entgiftung durch Chemofiltration
- ...begleitende Behandlung durch Heilpraktiker möglich



Anita
 UniqueBodyWear
 - since 1886 -

www.anita.com

D
 ANITA Dr. Helbig GmbH
 Postfach 1162
 83094 BRANNENBURG
 Grafenstraße 23
 83098 BRANNENBURG
 GERMANY

Phone +49 8034 301-333
 Fax +49 8034 301-301
 E-Mail anita.d@anita.net

A
 ANITA Dr. Helbig GmbH
 Postfach 66
 6332 KUFSTEIN/TIROL
 AUSTRIA

Phone +43 5372 6970-0
 Phone +43 5372 6970-52
 Fax +43 5372 643 10
 E-Mail anita.a@anita.net
 DVR 0422720
 Endach 40

CH
 CORSA-NOVA AG/SA
 Anita Group
 Wassergrube 6
 6210 SURSEE
 SWITZERLAND

Phone +41 41 9 250 250
 Fax +41 41 9 250 260
 E-Mail corसानova@anita.net

Name _____

Strasse _____

PLZ / Wohnort _____

Hier nur ankreuzen, falls Sie Kontakte nicht
 schon direkt von ANITA beziehen und Sie die
 Aufnahme in den kostenlosen Direktversand
 wünschen

Wo haben Sie diese Ausgabe erhalten?

- im Fachgeschäft
- in der Selbsthilfegruppe
- in der Arztpraxis
- in der Rehaklinik
- bei der Veranstaltung

am _____ in _____



