

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

T.U.L.P.E. e.V.

Bundes - Selbsthilfverein für
Hals-, Kopf- u. Gesichtsversehrte

Vorsitzende

Doris Frensel,
Karl-Marx Str. 7,
39240 Calbe, Tel. 039291-51568,
Mobil: 0157-74732655
E-Mail: doris.frensel@kabelmail.de

Sitz des Vereins:

68766 Hockenheim
Amtsgericht Schwetzingen
Reg. Gericht VR 668

Bankverbindung:

Sparkasse Ulm
IBAN: DE68 6305 0000 0002 1727 09
BIC: SOLADES1ULM

Gemeinnützigkeit ist anerkannt

Finanzamt Schwetzingen
Az: 43043 / 30921

REDAKTION

Ernst Breitsch (Kehlkopflös)
Ludwig-Huber-Str. 5
77749 Hohberg

Tel. 07808-84137
Fax 07808-84137
E-Mail: ernst.breitsch@online.de
www.ernst-breitsch.de

Doris Frensel: TULPE.eV@web.de

INHALT

Seite

Impressum	2
Vorwort	3
Kopf-Hals-Krebs	4
Informationstag	5
Zum Jahreswechsel	6
Medikamente	7
Vermischtes	8
E-Zigaretten	9-10
Krebskonferenz	11
Fünf Tipp`s	12-13
Demenz	14

DRUCK

Martin Huber, Römerstr. 6
77749 Hohberg
Telefon: 07808/910976

Auflage: 1.000 Exemplare
Erscheinungsweise vierteljährlich

Nächster Redaktionsschluss:

01. Februar 2016

TULPE – Info 1/2016
erscheint im Februar/März 2016

Verteiler (kostenlos):
Mitglieder – Betroffene – Förderer-
Ärzte – Kliniken – Krankenhäuser

Liebe Leserin, lieber Leser, Liebe Mitglieder und Freunde unseres Vereins

Noch scheint der Winter weit entfernt zu sein. Ein Blick aus dem Fenster sagt mir, dass es eher Frühling wird. Ich bin mir jedoch sicher, dass sich das noch ändern wird.

Es wird auf jeden Fall die Zeit der Ruhe und Kerzen einziehen. Was brachte das alte Jahr? Ich wünsche, dass bei Allen mehr positives zum Vorschein kommt. Dabei fällt mir die Geschichte von der Frau mit den Bohnen ein. Sie zählt die Glücksmomente am Tag mittels Bohnen und lässt am Abend alles Revue passieren. Eine sehr gute Idee.



Was das neue Jahr bringen wird, wissen wir nicht. Aber mit sehr viel Zuversicht und Hoffnung sollte ein guter Grundstein gelegt sein. Ich wünsche Ihnen, dass die Hoffnung nie verloren gehen möge. So wird jeder Tag ein neuer Gewinn.

Ich wünsche Euch/Ihnen und Euren/Ihren Angehörigen eine wunderschöne Advents- und Weihnachtszeit und für das Neue Jahr alles Gute.

*Ihre / Eure
Doris Frensel*



Informations- und Patiententag zum Thema Kopf-Hals-Krebs in Kassel

Am 23. September wurden an verschiedenen HNO-Kliniken ein Informationstag zum Thema Kopf-Hals-Krebs durchgeführt.

Wir wurden vom Klinikum Kassel Abteilung HNO eingeladen. Ich bekam die Möglichkeit Material auszulegen und mit einer Power Point Präsentation Informationen zu T.U.L.P.E. zu geben.

Die Anwesenden zeigten sich stark beeindruckt, was wir als Verein leisten. Ich kann nur hoffen, dass ich damit auch etwas Zuversicht und Hoffnung vermitteln konnte

Leider waren nur sehr wenig Patienten gekommen. Die Ursache dazu sollte das Klinikum finden.

Es wurde sehr viel Aufwand betrieben, um diese Veranstaltung einen entsprechenden Rahmen zu geben.

Das Klinikum sollte dennoch an einer Wiederholung denken. Mit der Einbeziehung aller Medien können viel mehr Betroffene erreicht werden.

Doris Frensel

WISSEN...

Wissen kreuz und quer

Wussten Sie schon, dass auch von Pol zu Pol telefoniert wird?

Das erste Telefongespräch zwischen Menschen am Nordpol und am Südpol fand am 28. April 1999 statt und dauerte 45 Minuten. Bei den Gesprächsteilnehmern handelte es sich um zwei Wissenschaftler der NASA. *Gelesen in Wissen.de*

Informationstag Krebs - Krebs präzise bekämpfen in Leipzig



Am 12. September fand im Universitätsklinikum Leipzig ein Informationstag unter dem Motto "Krebs präzise bekämpfen" statt.

Der Veranstalter gab T.U.L.P.E. e.V. die Möglichkeit einen Informationsstand aufzustellen.

Die Informationsmaterialien fanden schnell ihre Abnehmer. Vom besonderen Interesse waren die allgemeinen Informationen zum Thema Krebs sowie das Krebsmagazin.

Neugierig wurden viele Besucher auch zum Thema Gesichtserkranktheit. Ich versuchte darzulegen, dass das Leben auch mit dem Anders aussehen lebenswert ist.

Schade war nur, dass sehr wenig Betroffene unseren Stand fanden. Die meisten Interessenten waren medizinisches Personal und Sozialarbeiter.

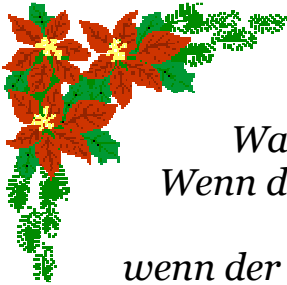
Doris Frensel

SPRUCH ...

Der Mathelehrer...

...stellt eine Rechenaufgabe: „Was kommt heraus: 88 Schornsteine plus 57 Schornsteine plus 139 Schornsteine minus 8 Schornsteine?“

Fritzchen meldet sich: „Ganz viel Rauch.“



*Wann fängt Weihnachten an?
Wann fängt Weihnachten an, ja wann?
Wenn der Schwache dem Starken die Schwäche
vergibt,
wenn der Starke die Kräfte des Schwachen liebt.
Wenn der Habewas mit dem Habenichts teilt,
wenn der Laute bei dem Stummen verweilt,
und begreift, was der Stumme ihm sagen will,
wenn der Leise laut wird und der Laute still.
Wenn das Bedeutungsvolle bedeutungslos,
das scheinbar Unwichtige wichtig und groß,
wenn mitten im Dunkel ein winziges Licht
Geborgenheit, helles Leben verspricht und
du zögerst nicht, sondern du gehst so wie
du bist darauf zu - dann -
ja dann fängt Weihnachten an!*



Der Vorstand von T.U.L.P.E. e.V. wünscht Ihnen und Ihrer Familie ein gesegnetes Weihnachtsfest und alles Gute für das Jahr 2016

Viele Senioren erhalten ungeeignete Arzneimittel

Fast jeder fünfte Senior ab 65 Jahren bekommt kritische Arzneien verordnet, obwohl es verträglichere Alternativen gibt. Das ergab eine Studie des Wissenschaftlichen Instituts der Techniker Krankenkasse (TK) für Nutzen und Effizienz im Gesundheitswesen (WINEG).

Demnach erhielten im Jahr 2012 18,9 Prozent der Senioren in Deutschland Medikamente, die für ihr Alter ungeeignet waren oder gefährliche Neben- oder Wechselwirkungen verursachen können. Im Jahr 2008 waren es sogar noch 21,7 Prozent.

Im Alter verlangsamt sich der Stoffwechsel, manche Wirkstoffe könnten nicht mehr so gut aufgenommen oder abgebaut werden, heißt es in einer Pressemitteilung der TK. Mögliche Folgen seien die Gefahr von Stürzen, Nierenschäden oder Magenblutungen.

«Trotz des leichten Abwärtstrends werden nach wie vor viel zu viele kritische Medikamente verordnet», sagt WINEG-Leiter Frank Verheyen. Und das trotz Priscus-Liste. Diese im Auftrag des Bundesforschungsministeriums 2010 erstellte Auflistung enthält Informationen über 83 für Senioren potenziell gefährliche Wirkstoffe und deren therapeutischen Alternativen. «Das Ordnungsverhalten der Ärzte hat sich aufgrund dieser Liste offenbar nicht grundlegend verändert», so Verheyen. Dabei geht es auch anders: Bei Erwachsenen unter 65 Jahren liegt der Anteil an Priscus-Verordnungen laut Pressemitteilung insgesamt niedriger als in der gefährdeteren Generation 65 Plus – zum Beispiel bei Medikamenten gegen Durchblutungsstörungen und Depressionen. *Pharmazeutischen Zeitung*

SPRUCH...

Kommt ein Beamter.....mit einer blauen Wange nach Hause.

Da sagt seine Frau: „Na, Schatz, bist du wieder auf dem Stempelkissen eingeschlafen?“

Zahl der Fahrradunfälle in Deutschland steigt

Hannover – In Deutschland starben im vergangenen Jahr 396 Radfahrer bei Unfällen, das sind zwölf Prozent mehr als 2013. Hinzu kommen 77.000 Radfahrer, die 2014 bei Unfällen verletzt wurden. Das berichten Verkehrsunfallforscher der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) um Dietmar Otte. Dort trafen sich in den vergangenen Tagen internationale Experten aus Unfallforschung, Medizin und Technik sowie aus Institutionen und Verbänden zur Internationalen Konferenz für Sicherheit im Radverkehr (International Cycling Safety Conference, ICSC).

Otte wies darauf hin, dass derzeit in Deutschland rund 80 Millionen Fahrräder gebe und die Zahl weiter zunehme. „Damit ist zu erwarten, dass auch die Zahl der getöteten Radfahrer steigen wird, wenn nicht Maßnahmen zur Sicherheitserhöhung gestartet werden“, sagte er.

Otte betonte, ein Radhelm schütze sehr wirkungsvoll gegen schwere Kopfverletzungen. Er senke das Risiko für schwere Schädel-Hirn-Verletzungen um rund 80 Prozent. „Besonders hohe Schutzwirkung hat ein Helm für ältere Radfahrer, denen wir Unfallforscher das Tragen eines Helmes besonders empfehlen“, so der Verkehrsexperte.

Auf der Konferenz stellten Teilnehmer auch erste Entwicklungen für sogenannte intelligente Zweiräder vor, zum Beispiel einen Rückschau-Assistenten sowie eine nach vorn gerichtete „Objekt-erkennung“. Dabei kann eine Vibration des Sattels oder des Lenkers den Radfahrer rechtzeitig warnen und eine Kollision vermeiden. „Derartige Systeme bei Fahrrädern sind Folgeentwicklungen, wie man sie bei Auto oder Lastwagen bereits findet“, erläuterte Otte.
hil/aerzteblatt.de



Unbekannte Gefahren aus elektronischen Zigaretten

Elektro-Zigaretten gelten als vergleichsweise ungefährlich und sollen bei der Raucherentwöhnung helfen. Aktuelle Untersuchungen decken aber unterschiedliche Risiken dieser neuen Mode auf.

Bestimmte **Geschmacksstoffe** in der **E-Zigarette** könnten mit Gefahren für die Schleimhaut einhergehen. In einer Studie aus North Carolina haben Forscher verschiedene Aromen im Labor getestet. Sie setzten humane Schleimhautzellen dem mit Aromastoffen angereicherten E-Dampf aus und ermittelten die Lebensfähigkeit und die Zellteilung. Bei drei der 13 untersuchten Geschmacksrichtungen – Hot Cinnamon Candies, Banana Pudding und Menthol Tobacco – stellten sie eine dosisabhängige Zelltoxizität fest.

Auch auf den **Hustenreflex** scheint sich das E-Paffen negativ auszuwirken. In einer Untersuchung in New York an 30 gesunden Nichtrauchern hat man die mit Capsaicin ausgelöste Hustenschwelle ermittelt. Nach 30 Zügen an einer E-Zigarette und der Inhalation von 1,5 bis 1,8 mg Nikotin (etwa die Menge in einer Zigarette) zeigte sich eine reduzierte Sensitivität der Bronchialschleimhaut. Die Hustenschwelle normalisierte sich dann nach 24 Stunden wieder.

Studie bestätigt erhöhtes Lungenkrebsrisiko

Den mechanischen und chemischen Komponenten der E-Zigaretten gingen Wissenschaftler von der University of Alabama School of Medicine nach. Sie fanden im Dampfversuch mit der **elektronischen Zigarette** Acrolein, Acetalaldehyde und Formaldehyd. Alle drei Stoffe gehen mit erhöhtem **Lungenkrebsrisiko** einher. Unter bestimmten Testbedingungen lagen die Formaldehydkonzentrationen auf vergleichbarem Niveau wie in einer traditionellen Kippe.

Auch zur Raucherentwöhnung noch nicht zu empfehlen

→ → →

E-ZIGARETTE N...

In einer vierten Studie haben kanadische Autoren vier Untersuchungen mit insgesamt ca. 2200 Personen analysiert, in denen die E-Zigarette zur **Raucherentwöhnung** eingesetzt wurde. Dabei zeigten sich nach einem Monat ganz beachtliche Erfolge, nach drei und sechs Monaten war aber kein Effekt mehr nachweisbar. Zudem traten in den E-Zigarettengruppen mehr Nebenwirkungen, wie trockener Husten, Rachenirritationen und Dyspnoe, auf als unter einem Nikotinpflaster.

Die Autoren raten daher für die Raucherentwöhnung vorerst zu den etablierten Methoden mit nachgewiesener Evidenz. Bevor man die **E-Zigaretten** empfehlen kann, müssen weitere Studien die Effekte genauer erforschen, fordern die Wissenschaftler. *Quelle: American Thoracic Society International Conference – 09.10.2015*

HUMOR HILFT...

Humor hilft heilen!

Vor rund 20 Jahren kam die Idee nach Deutschland, Clowns in Krankenhäuser zu bringen.

Gesunde können sich kranklachen – und Kranke gesund. Professionelle Klinikclowns bringen Leichtigkeit, muntern kleine und große Patienten auf und stärken Hoffnung und Lebensmut.



Dr. Eckart von Hirschhausen unterstützt diese Idee seit 2008 mit der bundesweiten Stiftung HUMOR HILFT HEILEN. Die Stiftung hat sich zur Aufgabe gemacht, die Stimmung in Krankenhäusern froher zu machen – und das mit Projekten und Aktivitäten bundesweit. Denn es gibt noch viele Kliniken und Ambulanzen, die ein Lächeln mehr brauchen.

6. Offene Krebskonferenz in Jena

**Offene
Krebskonferenz**

„DU BIST KOSTBAR“

6. Offene Krebskonferenz

Vorträge, Workshops, Mitmachangebote
für Krebserkrankte, Angehörige, Interessierte
Teilnahme kostenfrei

14. November 2015 | 9 – 17 Uhr
Campus der Friedrich-Schiller-Universität
Ernst-Abbe-Platz | Jena
www.okk2015.de

**ÜBER 60 KREBS-EXPERTEN
INFORMIEREN IN 18 SITZUNGEN**

Kooperationspartner
THÜRINGISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V. DKG
KREBSGESELLSCHAFT Deutsche Krebshilfe
NATIONALER KREBSFORSCHUNGS-UND
HILFENANWENDERBUND

Unterstützer
Universitätsklinikum Jena HAUS DER KREBS-SELBSTHILFE

Am 14. November 2015 fand in Jena die 6. Offene Krebskonferenz statt. Sie stand in diesem Jahr unter dem Motto "DU BIST KOSTBAR".

Es gab jede Menge Vorträge aus allen Fachbereichen. Desweiteren gab es eine Buchlesung, einen Workshop Yi-Quan und auf dem Vorplatz kochte ein Starkoch.

Im Foyer boten viele Selbsthilfegruppen, Reha-Kliniken und Krebsgesellschaften ihre Informationen an. Beratung gab es durch die Deutsche Krebshilfe.

TULPE war auch dabei. Es gab Kontakte zu Betroffenen, Angehörigen und Besuchern, die sich einfach nur informieren wollten. Ich kann nur hoffen, dass es nicht bei diesem ersten Gespräch bleibt. Insgesamt gesehen war der Tag ein Erfolg. Das Material, welches ich mitbrachte fand ihre Abnehmer. Die Besucher zeigten sich sehr neugierig und stellten viele Fragen. Sie gingen auf jeden Fall mit mehr Wissen nach Hause. Das Fernsehen war auch da und zeigte die Vielfalt dieser Veranstaltung. Einen Link dazu finden Sie auf unserer Homepage.

Doris Frensel

SPRUCH...

Kommt ein Beamter..., ...mit einer blauen Wange nach Hause.

Da sagt seine Frau: „Na, Schatz, bist du wieder auf dem Stempelkissen eingeschlafen?“

Mit Naturheilkunde durch die Erkältungszeit

Wenn die Tage kürzer und die Blätter bunt werden, startet auch die Erkältungszeit. Mit bewährten Hausmitteln aus der Naturheilkunde können Sie jedoch vorbeugen – oder eine leichte Erkältung selbst behandeln. Die Carstens Stiftung gibt fünf Tipps.

Entgiften mit Ölkauen

Das Öl ist in der Lage, fettlösliche Erreger und ihre Stoffwechselprodukte zu binden. Da sich das Öl im Mund mit der Zeit in ein Wasser-Fett-Gemisch verwandelt, können auch wasserlösliche Erreger gebunden werden. So geht's: Einen Tee- bis Esslöffel Sonnenblumenöl im Mund für etwa fünf bis zehn Minuten durch die Zähne ziehen. Das Öl wird mit der Zeit weißlich und dünnflüssig. Nach dem Ausspucken muss die Mundhöhle gründlich mehrmals mit Wasser nachgespült werden. Es empfiehlt sich, die Zähne anschließend zu putzen.

Vitaminreicher Alleskönner: Sanddorn

Sanddorn-Beeren enthalten bis zu zehnmal so viel Vitamin C wie Zitronen. Darüber hinaus enthält Sanddorn Vitamin E, Betacarotin sowie Vitamine der B-Gruppe, die gegen Stress und Erschöpfung helfen. Wenn eine Erkältung im Anmarsch ist, nehmen Sie dreimal täglich zwei Esslöffel Sanddornsaft auf ein Glas Wasser.

"Jetzt hat es mich doch erwischt!" - Ein Glas kaltes Wasser

Trinken Sie bei den ersten Anzeichen einer Erkältung wie Frösteln, Niesen oder Halskratzen, abends vor dem Schlafengehen ein großes Glas kaltes Wasser. Durch den kalten Wasserreiz wird ein Nerv stimuliert, der den Magen umspannt und zum vegetativen Nervensystem gehört. Dies führt zu einer Gefäßerweiterung und erzeugt Wärme, die unserem Abwehrsystem zu Gute kommt.

Ingwer

In der chinesischen Medizin gilt Ingwer vor allem als wärmende Pflanze, die kältebedingten Erkrankungen entgegenwirkt. Die Scharfstoffe des Ingwers sorgen für eine stärkere Durchblutung der Nasenschleimhäute und die Aktivierung der körpereigenen Wärmerezeptoren. Schälen Sie ein etwa daumengroßes Stück frische Ingwerwurzel und raspeln es auf einer feinen

FÜNF TIPPS...

Reibe, mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, zugedeckt etwa zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und bei Bedarf mit etwas Honig süßen.

Zink

Zink ist Bestandteil eines Hormons, das für die Reifung wichtiger Abwehrzellen verantwortlich ist. In natürlicher Form kommt Zink z. B. in Fleisch, Milch und Käse vor. Bei einem akuten Infekt können Sie das Abwehrsystem mit der Einnahme von Zink-Brausetabletten unterstützen. Da Zink in manchen Fällen auch Nebenwirkungen verursachen kann, sollten Sie die Einnahme vorab mit Ihrem Apotheker oder Therapeuten besprechen.

KREBS...

Kaffee schützt bei Darmkrebs

Darmkrebspatienten, die viel Kaffee trinken, senken ihr Rezidiv- und Sterberisiko erheblich. Das zeigte eine aktuelle Studie.

In der Untersuchung gaben 953 Patienten mit Darmkrebs im fortgeschrittenen Stadium während und sechs Monate nach Chemotherapie Auskunft über ihre Trinkgewohnheiten. Wer mindestens vier Tassen Kaffee am Tag konsumierte, reduzierte das Risiko für Rezidiv oder Mortalität um 42 % gegenüber Menschen, die nie Kaffee tranken.

Die Gründe für die positiven Effekte sind unklar, evtl. beruht die Wirkung darauf, dass **Koffein** die Insulinsensitivität steigert und so dabei hilft, Entzündungen einzudämmen.

Die Autoren leiten aus den Ergebnissen keine Empfehlungen ab. **Darmkrebspatienten**, die bisher gerne **Kaffee** tranken, sollten das weiter tun, wer das Gebräu vorher verschmähte, kann sich mit seinem Onkologen über eventuelle Änderungen der Lebensgewohnheiten beraten.

Quelle: Brendan J. Guercio et al., Journal of Clinical Oncology 2015, online first – 09.10.2015

Diabetiker besonders gefährdet

gelesen in aponet.de

Australische Forscher haben entdeckt, dass Diabetes zu ganz ähnlichen Prozessen im Gehirn führen könnte, wie sie für Alzheimer typisch sind. Dies könnte erklären, warum Menschen mit Typ-2-Diabetes ein doppelt so hohes Risiko haben, an Demenz zu erkranken.

Eine typische Erscheinung bei der Alzheimer-Krankheit sind sogenannte neurofibrilläre Faserbündel in den Nervenzellen. Diese entstehen durch eine Ablagerung eines bestimmten Eiweißstoffes, des Tau-Proteins. Das führt dazu, dass die Nervenzellen absterben. Forscher um Velandai Srikanth von der Monash University in Melbourne fanden nun einen Hinweis darauf, dass auch Diabetes zu solchen Strukturen führen und so mit der Entstehung von Demenz zusammenhängen könnte. Studienteilnehmer mit Diabetes hatten mehr Tau-Proteine in der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit – unabhängig davon, ob sie an Demenz erkrankt waren oder nicht. Dies berichten die Forscher in der Online-Ausgabe der Fachzeitschrift *Neurology*. Größere Mengen dieser Proteine in der Rückenmarksflüssigkeit weisen darauf hin, dass im Gehirn mehr Fibrillen gebildet werden. Dadurch könne Demenz entstehen, so die Forscher.

Einen weiteren Hinweis auf einen möglichen Zusammenhang sahen die Wissenschaftler in der Tatsache, dass Teilnehmer mit Diabetes eine weniger dicke Hirnrinde hatten als Nicht-Diabetiker. Dieser Bereich im Gehirn verfüge über die meisten Nervenzellen. Die Entstehung von Neurofibrillen könne hier zum Verlust von Hirngewebe und damit Nervenzellen beitragen, vermuten die Forscher. Da es sich bei ihrer Studie um eine Momentaufnahme gehandelt habe, seien nun noch weitere Studien notwendig, um herauszufinden, ob die Zuckerkrankheit tatsächlich für die Entstehung von Demenz verantwortlich sei.

SPRÜCHE...

1 Es ist von entscheidender Bedeutung, dass wir mithilfe unserer Religion Glück und Frieden für alle Wesen erzeugen und nicht andere zu bekehren versuchen.

2 Prüfen Sie Ihren Geist am Abend: Womit habe ich mich heute beschäftigt?

SPENDEN + ZUSCHÜSSE

Spenden:

**WIR DANKEN HERZLICH FÜR DIE FREUNDLICHE
UNTERSTÜTZUNG.**

TULPE e.V. ist vom Finanzamt Schwetzingen mit dem **Az.: 43043 / 30921** gemeinnützig anerkannt. Mit jeder Geldspende unterstützen Sie die ehrenamtliche Tätigkeit des Vereins. Für Kondolenz-, Jubiläums- oder Geburtstagsspenden wird nach vier Wochen eine Auflistung erstellt.

Bis € 200,00 erkennt das Finanzamt den Einzahlungs- oder Überweisungsabschnitt an, wenn obiges **Az.** vermerkt ist.

Auf Wunsch und über **€ 200,00** wird eine Spendenbescheinigung zugesandt.

INTERNES

Mitgliedsbeitrag

Der Jahresbeitrag beträgt seit 2001 mindestens **€ 32,00**. Höhere freiwillige Beiträge oder Spenden werden gerne angenommen.

Bei Eintritt in der zweiten Jahreshälfte wird der halbe Jahresbeitrag berechnet. Angehörige und Kinder können den halben Betrag bezahlen. (Bankeinzug erforderlich – jeweils im Februar).

Eine Beitrittserklärung wird gerne zugesandt, bzw. kann auf unserer Homepage: www.tulpe.org bzw.

www.gesichtsversehrte.de (Kontakt zu uns...) – als Word-Datei herunter geladen werden.