

4. MM Symposium

Wenn die Wirbelsäule keine Säule ist

Wie war das 4. Symposium Multiples Myelom für PatientInnen und Angehörige? In freudiger Erwartung fuhr ich zu dieser Vortragsreihe im Krankenhaus Elisabethinen in Linz. Denn das 3. Symposium im Vorjahr hat Nachhaltigkeit bewirkt. Wenn die Wirbelsäule keine Säule mehr ist, sucht man nach Möglichkeiten, die Muskulatur zu stärken.

„Sport für mich?“ hieß ein Workshop für begleitende Therapie, der auch heuer wieder angeboten wurde. Das „Fitness-Studio health“ in der Nachbarschaft der Elisabethinen ist ein wahrer Segen für die Linzer und Umgebung. Dennoch: Die Möglichkeiten der sportlichen Betätigung gibt es auch zuhause und vor der Haustür. Prim. Dr. Winfried Habelberger ließ uns unter therapeutischer Aufsicht die verschiedenen Kraft- und Ausdauer-Geräte ausprobieren. Noch wichtiger: Er diskutierte mit uns über den „inneren Schweinehund“, mit dem doch jeder seine liebe Erfahrung hat; auch Ärzte kämpfen damit, wußte der Primar aus eigener Erfahrung glaubhaft zu vermitteln. Seit einem Jahr ist meine Medikamenten-Checklist mit mehreren Spalten ergänzt: Yoga, Walken, Schwimmen, Gartenarbeit. Diese schriftliche Selbstkontrolle wirkt Wunder. Tägliche körperliche Betätigung und Bewegung an der frischen Luft gehören nun zu meinen lebensbegleitenden Ritualen. 365 Mal im Jahr! Sie stärken meine Wirbelsäulenmuskulatur und meine Kondition und tun meinem Gemüt gut. Wenn man länger als ein halbes Jahr nur mit Schmerzen und fast nicht gehen kann, lernt man die Naturkräfte Überlebenstrieb und Hoffnung als treue und wirksame Begleiter schätzen.

(Mein Steckbrief: 73 Jahre alter MM-Patient seit drei Jahren; IgG Lambda Stadium IIIA; nach einem Wirbelknick und Wirbelbruch Balonkyphoplastie, anfangs Chemotherapie mit Velcade/Dexamethason, seither Fußnerven sehr beleidigt, laufende Chemo mit Revlimid 25 mg)

Was werde ich heuer vom 4. MM Symposium mitnehmen in meinen Alltag? Intuitiv zog es mich bereits am Vortag zu den „Gedanken zum Leben und Abschied nehmen“. Ein Thema, das mich seit der Erstdiagnose vor drei Jahren täglich begleitet. Die Erstdiagnose war ein physischer und psychischer „Holzhammer“.

Physisch: mit Schmerzen und Mobilitätsverlust verbunden. Psychisch: tiefe Betroffenheit, Ungewissheit und Angst für Patient und Angehörige. OA Dr. Bernhard Reiter, Leiter der Palliativstation, hörte aufmerksam zu bei den kurzgefaßten Leidenswegen der 20 Teilnehmer. Ebenso anteilnehmend Sr. M. Rita Kitzmüller, Leiterin der Seelsorge.

Entsprechend individuell waren die Vorträge im Dialog über unsere Sorgen und Hoffnungen abgestimmt, die unsere Seelen öffneten. So manch gängiger Spruch wurde zurecht gerückt, wie „Heute braucht niemand mehr Schmerzen erleiden“. Der Umgang mit Schmerzen ist ein Lernprozess; auch der Schmerz ist ein Begleiter, auf den eigenen Körper zu horchen und ihn kennenzulernen.

Über den Tod zu reden, hat in unserer Kultur wenig bis keinen Platz, manchmal auch nicht unter Freunden. Wir schieben es beiseite, über die eigene Sterblichkeit nachzudenken, sich bei vollem Bewußtsein auf den Tod vorzubereiten.

Manche können den plötzlich unterbrochenen Lebensweg kaum ertragen, dass jetzt andere für sie sorgen müssen. Für viele ist das eine ganz große Last. Vertrauen zueinander, auch unter Partnern, will immer wieder aufs Neue gelernt und gepflegt sein.

Der abschließende Rundgang durch Krankenhaus und Kloster ist ein erfrischendes Erlebnis. Eine architektonisch beeindruckende Symbiose von Neu und Alt. Die lichtdurchfluteten Räume, ausgestattet mit zeitgenössischer und historischer Kunst, beleben das Gemüt. Der Gang in die Krypta und das Innehalten in der einladenden neuen Kapelle ist eine Atempause für die Seele. Mit den Gedanken der Schwester und des Oberarztes wird mir bewußt: Jeder Tag ist ein Geschenk!

Aus der Vortragsreihe „Alles eine Sache der Gene – oder doch nicht?“ wird sich jeder Zuhörer etwas herausfiltern, was er für sich braucht. Jeder Patient ist auf einem anderen Wissensstand, der eine lebt schon zehn Jahre oder länger mit MM, eine andere bekam erst vor kurzem den „Holzhammer“ der Erstdiagnose zu spüren. Beim unfreiwilligen „Medizinstudium“ in den Krankenhäusern übte ich auch die Disziplin Geduld. Und ich bildete mich weiter mit Fragen, immer wieder fragen, fragen. Gleiche Fragen an verschiedene Ärzte. Fragen und Gedankenaustausch unter den betroffenen Patienten, Erfahrungen teilen. Vieles in Frage stellen. So werde ich (vielleicht) zum MM-Spezialisten. Niemand nimmt mir die Verantwortung für meine Krankheit ab. Ich bin der „Teamleiter“. Diesen Blickpunkt beleuchtete Univ.-Doz. Prim. Dr. Ansgar Weltermann recht lebhaft an Hand eines Patientenbriefes „Wie wird man ein guter Patient?“.

„Komplementärmedizin – was ist gut und was nicht?“
Täglich erhält man als Krebskranker gute und gutgemeinte Ratschläge von Freunden und Bekannten, von Gesunden und Kranken, von Wissenden, Besserwissern und Nichtwissern... Sensationelle Heilungserfolge oder gar Wunder erfährt man von Medien, aus Prospekten, Broschüren und Büchern... Mit der Hoffnung des Menschen wird mitunter skrupellos gespielt. Wie trenne ich Spreu von Weizen? Dr. Maria Huber relativierte sachlich und fachlich versiert. Verhaltenstherapien, Energietherapien, Akupunktur, seelisches und körperliches Training waren die Themen. Jetzt weiß ich, wie ich auf „Knopfdruck“ meine Energielosigkeit überwinde. Was ist von Homöopathie zu halten? Von Enzympräparaten, Bachblüten, von Pillen als Vitaminzufuhr und Nahrungsergänzungen? Alles Themen, mit denen sich die Patienten herumschlagen. Vieles wird klarer und so manches alte Hausmittel der Großmütter feiert fröhliche Urständ (wie der fiebersenkende Topfenwickel oder der Kohlwickel bei chronischen Entzündungen und Wunden).

Und warum setzt bei so vielen ernsten Themen ein Kabarettist, M. Trybek, den Schlußpunkt? „Weil ein Clown ein Lügner ist, der immer die Wahrheit sagt“. Unser gesellschaftliches Umfeld ist gekennzeichnet von der Jagd nach Ruhm und Erfolg. Wir wollen die Sieger und Helden in unserem Leben sein. Die Krankheit (es muß nicht immer Krebs sein) führt uns auf den Boden der Realität zurück. Die Clown-Philosophie empfiehlt die Medizin Humor. „Am allervernünftigsten ist es, nicht allzu vernünftig sein zu wollen“. Das Leben mit all seinen Gegensätzlichkeiten, mit Freud und Leid, annehmen. Leichter gesagt als getan, doch leichter gelungen mit Gelassenheit, Frohsinn und Humor. Nehmen wir uns ein Beispiel an Kindern: „Alle Kinder sind lustig – das Problem ist: lustig bleiben, wenn wir erwachsen sind“. Ich beantrage bei der Ärztekammer, Trybek mit dem Orden gegen den tierischen Ernst auszuzeichnen.

Karl Herndler
am Erntedank-Sonntag, 16. 9. 2011,
den regnerischen Nachmittag genießend
(Jetzt hole ich mir die Zwetschken, die mir der Wind vom Baum gerüttelt hat, wenn es was Süßes gibt, bückt sich sogar meine Wirbelsäule)

postskriptum:

Das Symposium für MM hat viele Facetten, mit der Krankheit richtig umzugehen: mehr Wissen nährt die eigene Verantwortung, Fortschritt in der Krebsforschung stärkt die Zuversicht (wenngleich Statistiken darüber zurechtgebogen werden), Gespräche mit Patienten, Ärzten, Therapeuten, Krankenschwestern, Seelsorgern... bauen Ängste ab.

An einem Tag können nicht alle offenen Fragen beantwortet werden.

Dennoch frage ich:

- Warum ist die Krebs epidemie in erster Linie eine Krankheit des Westens?
- Warum vermehrt sich Krebs so stark erst seit gut 50 Jahren?
- Warum treibt die Nahrungsmittelindustrie mit der Gesundheit der Menschen ein unverantwortliches Spiel? (Beispiel gefällig? Um McDonalds in Österreich zuzulassen, wurde eigens dafür das vielgepriesene Lebensmittelgesetz in aller Stille abgeändert...)
- Warum sind Transfette nicht in allen EU-Ländern verboten, sondern nur in einigen?
- Warum wird den zunehmenden Monokulturen und der Massentierhaltung nicht Einhalt geboten? Die Hälfte der Ackerflächen weltweit sind bereits bestückt mit Soja, Mais und Weizen. Das daraus resultierende „ver-rückte“ Omega 3/Omega 6-Fettsäureverhältnis in den Futtermitteln und in einer Vielzahl von Lebensmitteln ist unverantwortlich.
- Warum sagen nicht Krankenhäuser und Ärztekammer den Verfehlungen und Auswüchsen der Nahrungsmittelindustrie den Kampf an? Zum Beispiel der Beimengung von gesundheitsschädlichen Zusatzstoffen aller Art von der Babynahrung angefangen bis zu abhängig machenden Stoffen für jedermann/jederfrau. Ich weiß schon: ist nicht ihre Aufgabe, so gescheit muss der Einzelne selber sein.
- Warum werden Wachstumshormone für Fleisch und Milch nicht verboten?
- 90% der krebsfördernden Schadstoffe werden über Fleisch und Molkereiprodukte aufgenommen.
- Die EU ist der größte Produzent von Pestiziden weltweit (72% werden in der EU selbst eingesetzt)
- Warum ergreifen Ernährungs-, Gesundheits- und Umweltminister der einzelnen Regierungen nicht die Initiativen, Nahrungsmittelindustrie und -produktion auf einen volkswirtschaftlich und gesundheitlich vertretbaren Weg zu zwingen?
- Warum, warum, warum...?

(Es gibt genügend weiterführende Literatur, sorgfältig recherchierte Dokumentationen, viele Entgleisungen inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen)