VAN Rundbrief

Informationen der Vereinigung Akustikus Neurinom e.V. (VAN)

Gamma Knife Therapie

Die Würfel mussten fallen - AKN-Bestrahlung erfolgt

Erstes virtuelles Treffen

www.akustikus.de Ausgabe 4 / 2020

Ecke des Vorsitzenden

Liebe Mitglieder und Freunde unserer Vereinigung.

Corona und kein Ende?

Stimmt das wirklich?

Ich glaube nicht. Die Natur des Menschen hat über all die Jahrtausende immer Lösungen schaffen müssen.

Denken wir gerade einmal 100 Jahre zurück. Da litt die Menschheit unter der Spanischen Grippe. Es war eine Influenza-Pandemie, die durch einen ungewöhnlich virulenten Abkömmling des Influenzavirus verursacht wurde und geschätzt zwischen 20 und 50 Millionen Todesopfer forderte.
Oder: Vor 670 Jahren löste das Bakterium Yersinia pestis, die Pest aus. 25 Millionen Menschen fielen der Seuche zum Opfer.

In der heutigen Zeit stehen uns zur Bekämpfung viele tausend Wissenschaftler zur Verfügung, ausgestattet mit einem enormen Wissen, welches zur Bekämpfung des Corona Virus´ erforderlich ist.
Ich denke, wir sollten weiter Vorsicht walten lassen und nicht heldenhaft oder sogar arrogant ohne jeglichen Schutz Menschenansammlungen beiwohnen.

Unsere Selbsthilfearbeit hat in diesem Jahr starke Beeinträchtigungen erfahren. Es gab weniger Treffen und wenn sie stattfinden konnten nur mit erheblichen Einschränkungen.

Ich möchte an alle Aktiven und Passiven den Wunsch aussprechen geduldig zu sein.
Vielleicht haben Sie die Energie sich in dieser Zeit Dingen zu widmen, die Sie immer schon einmal machen wollten, aber aus vielen Gründen vor sich her geschoben haben.
Das dicke Buch zu lesen, welches schon Staub angesetzt hat, Sternenbilder zu betrachten oder vielleicht doch noch ein Instrument zu lernen – all das ist möglich.
Manchmal ist es auch der leise Spaziergang an frischer Luft mit wenig Flugzeugen am Himmel, der einfach nur gut tut.
Umgeben Sie sich mit Dingen, die Ihnen Spaß bereiten und Glücksgefühle auslösen. Es ist so wichtig.
Vor uns liegt eine neue Herausforderung – Weihnachten. Vermutlich werden wir auch hier alle umsichtig agieren – müssen. Wir tragen eine hohe Verantwortung im Miteinander.

Wir werden ganz sicher wieder ein Weihnachtsfest feiern können, mit unseren Lieben und all den Menschen, deren Nähe wir im Moment so schmerzlich vermissen.
Unser Ziel soll es sein die Schwächsten unter uns zu schützen.
Passen Sie gut auf sich auf. Bleiben Sie gesund.

Meine Frau Steffi und ich wünschen Ihnen und Ihren Familien von ganzem Herzen eine entspannte Adventszeit und ein schönes Weihnachtsfest sowie ein glückliches, erfolgreiches und vor allem gesundes Jahr 2021!

Ihr

IMPRESSUM

Der „Rundbrief" der „Vereinigung Akustikus Neurinom e.V." ist ein viermal jährlich erscheinendes Informationsmedium für VAN-Mitglieder: Der „Rundbrief" ist kostenlos bzw. im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Herausgeber:
Vereinigung Akustikus Neurinom e.V.
V.i.S.d.P.: Rainer Löffler, Habichtstr. 22, 59425 Unna
Redaktionsteam: Jürgen Kussatz, Rainer Löffler, Inge Tillmanns, Fred Kannengießer, Herbert Atzkern
Gestaltung und Bildbearbeitung:
St. Löffler-Noss, Unna
Tel. 02303 - 254520 * Fax 02303 - 254199
E-Mail: Redaktion@akustikus.de

Bank- und Spendenkonto:
Deutsche Bank PGK, Filiale Hannover
IBAN: DE29 2507 0024 0062 3140 00,
BIC: DEUTDEDBHAN

Redaktionsschluss:
jeweils zum
15. Februar, 15. Mai, 15. August, 15. November

Themen in dieser Ausgabe:

Ecke des Vorsitzenden	2
Impressum	2
Fachberichte / Wissenschaft	
Richtig Hinhören soll gelernt sein	4-5
Gamma Knife Therapie - Eine sichere und schonende Alternative zur OP -	6-9
Akupunktur nach Entfernung eines Akustikusneurinoms	10
Akupunktur bei Patienten mit Akustikusneurinom	11
Erfahrungsberichte	
Erfahrungsbericht	12-13
Erfahrungsbericht -Die Würfel mussten fallen - AKN-Bestrahlung erfolgt-	14-15
Unterstützung bei psychischen Problemen durch die Corona-Pandemie	15
Berichte aus den Regionalgruppen	
Regionalgruppe Frankfurt / Gießen „Lahntour 2020“	16-19
Buchbesprechung	20
Hilferufe	20
Regionalgruppe Niedersachsen - Erstes virtuelles Treffen -	21
Regionalgruppe Bayern „Mit den Händen und dem Herzen“	22
Regionalgruppe Bayern - Entspannungsmöglichkeiten bei Akustikus Neurinom -	23
Bericht Regionalgruppe Baden-W. Süd Workshop Entspannung	24-26
Kontakte zu den Regionalgruppen / Veranstaltungshinweise	27-30
Der Vorstand - wir helfen - / E-Mail Kontakte	31
Mitgliedsantrag	32

Dieser Rundbrief wurde gefördert durch

Der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe - Bund - gehören an:

- Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek)
- AOK-Bundesverband GbR, Berlin
- BKK Bundesverband GbR, Essen
- IKK e.V., Berlin
- Knappschaft Bochum
- Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau, Kassel

Richtig Hinhören soll gelernt sein

Wie Sie gezielt Ihr Gehör trainieren können

Mit den folgenden Spielen zum bewussten Training Ihres Gehörs, können Sie nicht nur Ihr Hörverständnis verbessern, sondern Ihnen ist auch ein sinnvoller Zeitvertreib garantiert.

Wie aus Hören Verstehen wird

Die Funktionsweise des menschlichen Ohrs ist einzigartig. Sobald ein Geräusch wahrgenommen wird, löst dies eine Art Kettenreaktion aus. Zuallererst trifft Schall auf das Außenohr, wodurch die Ohrmuschel angeregt wird, diese Schallwellen an das Trommelfell weiterzuleiten. Das empfindliche Trommelfell gerät dadurch in Schwingung und diese Schwingungen werden wiederum an das Gehörknöchelchen übertragen. Somit wird der Schall verstärkt und erreicht anschließend das Innenohr.

Hier sitzen spezielle Rezeptoren, die Wellenbewegungen aufnehmen und sie in elektrische Impulse umwandeln. Zu guter Letzt werden diese Reize über den Hörnerv an das Gehirn weitergeleitet und dort entschlüsselt. Fällt ein Teil dieser Kettenreaktion aus, ist leider nicht gewährleistet, dass Sie die Geräusche auch tatsächlich richtig verstehen und einordnen können.

Es fängt mit dem Unverständnis einiger Wörter an, geht über zu Schwierigkeiten bei der Gesprächsverfolgung und entwickelt sich letztlich zu einem wirklichen Kommunikationsproblem: Die meisten Menschen nehmen ihre Schwerhörigkeit meist viel zu lange gar nicht wahr oder verdrängen sie gezielt.

Hiermit ist jedoch niemandem einen Gefallen getan, denn nicht nur Sie werden mit der Zeit immer frustrierter, sondern auch Ihr Gegenüber.

Während Ihre Schwerhörigkeit für Sie zu einer Gewohnheit wird, gerät die richtige Verarbeitung von Geräuschen für Ihr Gehirn in Vergessenheit. Um die fehlenden Informationen auszugleichen, greift Ihr Gehirn auf bereits vorhandene Erfahrungen zurück, die jedoch nicht immer in den Kontext passen. Falls Sie bemerken sollten, dass Ihr Gesprächspartner sich oft wiederholen muss oder das Vogelgezwitscher im Garten immer leiser wird, sollten Sie dies nicht auf die leichte Schulter nehmen! Stellen Sie Ihr Gehör auf die Probe und machen Sie einen Hörtest bei dem Hörakustiker oder HNO-Arzt Ihres Vertrauens.

Wie Sie sich Ihrer neuen Hörsituation anpassen können

Haben Sie einmal den Schritt zum Hörgerät gewagt, werden Sie eine enorme Verbesserung Ihrer Lebensqualität feststellen können. Durch die nun gesteigerte Geräuschwahrnehmung müssen Sie sich jedoch zunächst an die veränderte Hörsituation anpassen. Ihr Gehirn gewöhnt sich nur langsam wieder daran, eng mit Ihrem Gehör zusammen zu arbeiten, um

Richtig Hinhören soll gelernt sein

Wie Sie gezielt Ihr Gehör trainieren können

zuvor kaum wahrnehmbare Geräusche interpretieren zu können. Mit einem gezielten Hörtraining können Sie diesen Prozess unterstützen! Denn wenn Sie Ihre Konzentration auf das Hören legen, verbessern Sie somit auch gleichzeitig das Verstehen.

Die folgenden Übungen eignen sich selbstverständlich auch für Menschen ohne ein Hörgerät!

1: Was raschelt denn da?

Für diese Übungen müssen Sie sich in die Natur begeben. Auch Garten, Balkon oder Terrasse funktionieren genauso gut. Setzen Sie sich und schließen Sie die Augen. Nehmen Sie sich einen Augenblick der Entspannung und hören Sie genau hin. Welche Geräusche nehmen Sie wahr? Die spielenden Nachbarskinder, vorbeirauschende Autos oder etwa das Summen einer Biene? Lassen Sie diese auf sich wirken und entscheiden Sie, welche Gefühle bei Ihnen ausgelöst werden.
Diese Übung hängt mit dem emotionalen Aspekt des Hörens zusammen. Denn wenn Sie herausfinden, welche Geräusche in Ihnen Unbehagen auslösen, können Sie diese leichter außer Acht lassen.
Sie sind auf der Suche nach Geräuschen, die Glücksgefühle in Ihnen auslösen? Hier können Sie unseren Artikel über „Geräusche, die glücklich machen" lesen.
https://www.ihr-hoergeraet.de/geraeusche-die-gluecklich-machen/

2: Dem Rascheln auf der Spur

Diese Übung knüpft an die Vorherige an. Sobald Sie die Geräusche erfolgreich identifiziert haben, versuchen Sie herauszufinden, aus welcher Richtung sie kommen.
Dabei ist das Ziel, dass Sie die Klangvielfalt differenziert wahrnehmen können und Ihr Richtungshören gezielt stärken.

3: Lippenlesen

Diese Übung ist etwas für alle Serienjunkies und Filmliebhaber. Während Sie das nächste Mal Ihr Lieblingsprogramm verfolgen, schalten Sie einfach den Ton ab. Können Sie anhand der Lippenbewegungen identifizieren, was gesagt wird?
Während eines Großteils unserer Konversationen spielt nicht nur das tatsächlich Gesprochene eine Rolle, sondern auch die Mimik. Sobald Sie einen Gesprächspartner vor sich haben, achten Sie auch automatisch auf die optischen Hinweise und versuchen Sie diese zu interpretieren. Hierzu gehört vor allem die Bewegung der Lippen, aber auch Wangen und Zunge sind von Bedeutung. Diese Übung macht Sie hierfür aufmerksamer und fördert gleichzeitig auch die sprachliche Verarbeitung im Gehirn.

4: Yoga

Für diejenigen, die nebenbei auch auf der Suche nach einem neuen sportlichen Hobby sind, haben wir die Lösung: Yoga! Bekannt als Mittel zur Entspannung, gewährt Yoga allerdings auch einige Vorteile für Ihren Körper. Tatsächlich existieren gewisse Yoga-Posen, die Ihr Gehör unterstützen können. Die Baum- oder Kamel-Pose regen etwa die Durchblutung in Ohren sowie Gehirn an und steigern somit die Nervenfunktion. Einigen Forschungen zufolge soll das regelmäßige Praktizieren von Yoga, die Beschwerden eines Tinnitus abschwächen können.

5: Doppelt hält besser

Für diese Übung müssen Sie sich zwei Familienmitglieder oder Freunde zur Hilfe nehmen.
Die Personen halten sich jeweils in verschiedenen Teilen des Raums auf und Sie platzieren sich mittig zwischen ihnen. Nun beginnen beide Mitspieler Ihnen etwas zu erzählen und Sie versuchen beiden gleichzeitig zu folgen. Alternativ kann diese Übung auch mit elektronischen Geräuschquellen durchgeführt werden.
Hierdurch wird Ihr Sprachverstehen in geräuschvoller Umgebung geschult und Sie lernen, verschiedene Informationen gleichzeitig verarbeiten zu können.
Seien Sie nicht entmutigt, falls das Training nicht so gelingt, wie erhofft. Bekanntlich ist Geduld der Schlüssel zum Erfolg! Die schrittweise Steigerung der Schwierigkeit der Aufgaben erzeugt einen nachhaltigen Lerneffekt und lässt eine sichere Gewöhnung zu.

(Quelle: BVHI/www.ihr-hörgerät.de)

Gamma Knife Therapie

„Eine sichere und schonende Alternative zur OP“

Mit der Gamma Knife Therapie können Akustikus Neurinome in einer einmaligen Bestrahlung zielgerichtet behandelt werden. Erfolgt die Therapie frühzeitig, lassen sich Hörverluste in vielen Fällen vermeiden.

Ein Interview mit Dr. Otto Bundschuh

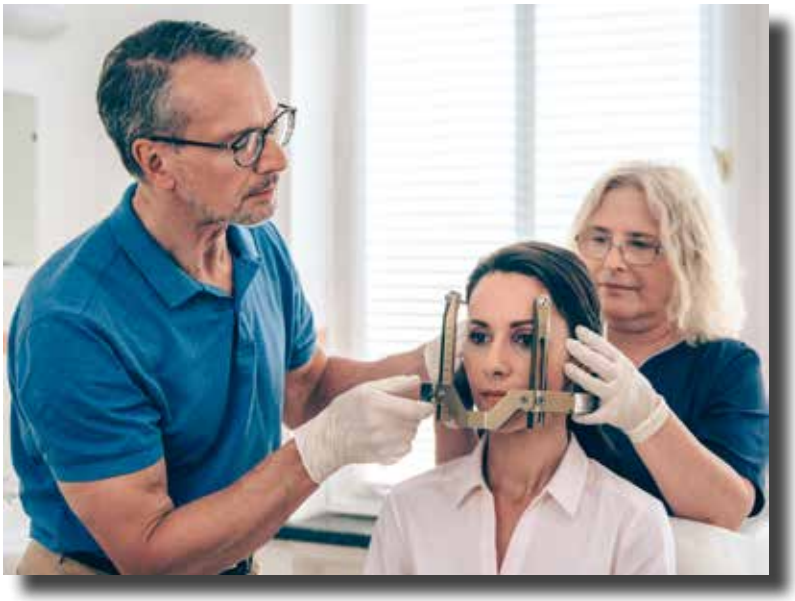
Herr Dr. Bundschuh, eignet sich die Gamma Knife Therapie für alle Menschen mit einem Akustikus Neurinom?
Grundsätzlich eignet sich die Gamma Knife Therapie für alle Patienten mit Hirntumoren und Akustikus Neurinomen, die kleiner als 2,5 cm sind. Ist der Tumor größer und verursacht durch den lokalen Druck auf den Hirnstamm Probleme, muss er nach wie vor operativ behandelt werden. Nur dann ist eine schnelle Entlastung der umliegenden Strukturen möglich.

Wie oft führt die Therapie zum Erfolg?
Die Wahrscheinlichkeit liegt sehr hoch. Die Gamma Knife Therapie führt in 90 Prozent der Fälle zum Tumorwachstumsstillstand. Bei ungefähr 50 Prozent der Patienten mit einem Akustikus Neurinom tritt nach zwei bis drei Jahren eine Schrumpfung des Tumorgewebes auf. Gerade für kleinere Tumoren stellt die radiochirurgische Behandlung mit dem Gamma Knife eine sichere und schonende Alternative zur Operation dar.

Ist es nicht das Ziel, dass ein Hirntumor komplett verschwindet?
Bei den Akustikus Neurinomen und anderen langsam wachsenden gutartigen Hirntumoren kläre ich die Patienten auf, dass unser Hauptziel ist, erst einmal das Tumorwachstum zu stoppen. Nicht jeder Tumor, den wir bestrahlen, verschwindet – das sollte der Patient auch nicht denken. Ein Tumor, der vielleicht 1 oder 2 cm groß ist und keine Störungen macht, der kann auch die nächsten 10, 20 oder 30 Jahre dort bleiben, wenn er nicht größer wird und stört.

Was ist eine Gamma Knife Therapie genau?
Die Gamma Knife Therapie ist eine radiochirurgische Behandlung, bei der wir mit einem hochpräzisen Bestrahlungsgerät Hirntumore punktgenau bestrahlen können. Die Bestrahlung ist in der Regel einmalig und hochdosiert. Verschiedene Strahlen werden dabei in einem Punkt gebündelt, sodass eine therapeutisch wirksame Gesamtstrahlendosis entsteht. Das kann man mit einem Brennglas vergleichen, das das Licht der Sonne in einem Punkt bündelt. Das Gewebe, das um den Hirntumor herumliegt, wird dabei nahezu vollständig geschont.

Gefürchtete Nebenwirkungen bei der Operation sind der Hörverlust und Nervenschädigungen. Wie sieht das bei der Gamma Knife Therapie aus?
Generell ist die Nebenwirkungsrate im Vergleich zum operativen Eingriff extrem gering. Eine aktuelle Auswertung unserer Daten weist eine Nebenwirkungsrate von unter zwei Prozent für den Gesichtsnerv auf. Für den Hörnerv wurde bei nur 30 bis 40 Prozent der Patienten eine weitere Verschlechterung nachgewiesen. Bei operativer Entfernung besteht ein Risiko von zirka 50 Prozent – je nach Tumorgröße – auf eine weitere Hörminderung. Auch unbehandelt verlieren mehr als 95 Prozent aller Patienten mit Akustikus Neurinom innerhalb von zehn Jahren ab Diagnosestellung das Gehör auf der betroffenen Seite. Gleichgewichtsstörungen sind nach einer Operation zunächst für einige Monate regelhaft vorhanden. Nach Bestrahlung kommt es zu 5 bis 10 Prozent vorübergehend zu mehr Schwindelerscheinungen.



Vorbereitung Gamma Knife Therapie

Was sind weitere Vorteile der Bestrahlung gegenüber einer Operation?
Der Hauptvorteil ist, dass die allgemeinen Risiken einer Operation bei der Bestrahlung wegfallen, wie Blutungen, Narkosezwischenfälle, Lungenembolie oder Hirnhautentzündung. Ein weiterer großer Vorteil der Gamma Knife Therapie besteht in der einmaligen und in der Regel ambulanten Durchführung. Langwierige

Gamma Knife Therapie

„Eine sichere und schonende Alternative zur OP“

Rehabilitationsmaßnahmen und damit verbundene Arbeitsausfälle werden damit vermieden.

Für den Fall, dass die Bestrahlung nicht wirkt: Kann man nach der Bestrahlung noch operieren?
Eine Operation kann man immer durchführen, auch nach einer Bestrahlung. Es kann für den Chirurgen dann manchmal etwas schwieriger sein, den Tumor zu entfernen, zum Beispiel wenn es zu Verklebungen oder Vernarbungen gekommen ist. Gerade beim Akustikus Neurinom, wo der Hör- und Gleichgewichtsnerv oder auch der Gesichtsnerv in unmittelbarer Nähe liegt, weisen wir auf diese Möglichkeit hin. Eine OP kann also in einigen Fällen etwas schwieriger sein, muss es aber auch nicht.

Was ist der Vorteil gegenüber anderen Bestrahlungsverfahren?
Andere Bestrahlungen dauern in der Regel mehrere Wochen. Das bedeutet, dass die Patienten 5 bis 6 Wochen jeden Tag bestrahlt werden müssen, oft verbunden mit aufwendigen Fahrten und Kosten. Zudem werden die Patienten durch die tägliche Bestrahlung immer wieder mit ihrer Erkrankung konfrontiert, was auch in psychischer Hinsicht belastend sein kann. Auch lässt sich mit dem Gamma Knife eine viel höhere Dosis an den Tumor geben. Dadurch ist diese Form der Bestrahlung meist etwas effektiver.

Wo kann man die Gamma Knife Therapie durchführen lassen?
In Deutschland gibt es insgesamt sechs Zentren, die diese Bestrahlung anbieten: Hannover, Krefeld, München, Mannheim, Bochum und Hamburg. Die Behandlung erfolgt ambulant, das heißt, die Patienten können nach der einmaligen Bestrahlung direkt wieder nach Hause gehen. Manche arbeiten bereits am nächsten Tag wieder.

Wie sieht der typische Behandlungsablauf im Gamma Knife Zentrum aus?
Zunächst kommt der Patient zu einem ambulanten Gesprächstermin. Ich empfehle, einen Familienangehörigen oder eine Begleitung mitzubringen – vier Ohren hören mehr als zwei. Wir klären den Patienten über die Art seiner Erkrankung sowie sämtliche Therapiemöglichkeiten auf, zeigen ihm seine MRT-Bilder und erklären ihm die Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Therapien. Wenn eine Bestrahlung geplant ist, wird der Patient erneut einbestellt. Am Tag der Bestrahlung wird hier vor Ort nochmal ein MRT gemacht. Da wir sehr punktgenau bestrahlen, verlassen wir uns nicht auf ältere Bilder. Der Tumor kann sich ja in der Zwischenzeit verändert haben.

Wie läuft die Bestrahlung ab?
Für die Therapie erhält der Patient einen Bestrahlungsrahmen am Kopf, der unter lokaler Betäubung mit vier kleinen Schrauben an der Stirn und am Hinterhaupt befestigt wird. Dieser Rahmen stellt sicher, dass der Kopf während der Bestrahlung durchgehend in der gleichen Position bleibt. Danach legen wir den Patienten in das Gamma Knife Gerät und er wird bestrahlt – je nach Form, Größe und Dosis zwischen 20 und 50 Minuten.

Ist die Bestrahlung schmerzhaft?
Nein, der Patient kann die Bestrahlung nicht spüren. Sie tut nicht weh, und es wird auch nicht warm, wie viele Patienten zunächst vermuten, weil es ja um Strahlung geht. Der Patient kann sich eine CD mitbringen und bei der Behandlung Musik hören und sich entspannen, soweit das möglich ist. Wenn wir mit der Bestrahlung fertig sind, entfernen wir den Rahmen am Kopf. Der Patient bekommt zwei kleine Pflasterstreifen, wo der Rahmen befestigt war, und für etwa eine Stunde einen Verband. Danach geht er mit den Angehörigen nach Hause und kann sein normales Leben ohne Einschränkungen weiterführen.

Berechnung des Bestrahlungsfeldes

Gamma Knife Therapie

„Eine sichere und schonende Alternative zur OP“

Welche Nebenwirkungen können im Zusammenhang mit der Bestrahlung auftreten?
Es können eventuell leichte Kopfschmerzen auftreten. Das kommt nicht durch die Bestrahlung, sondern durch den Rahmen am Kopf. Wenn dieser entfernt wird, kann es für ein bis zwei Tage ein bisschen ‚pochen‘. Ansonsten sind Frühreaktionen extrem selten. Wenn Nebenwirkungen auftreten, treten diese eher verzögert nach zwei Wochen oder zwei Monaten auf. Bei dem Akustikus Neurinom können zum Beispiel Hörminderungen auftreten, in seltenen Fällen auch Schwindel. Kommt es zu infolge der Bestrahlung zu Hörstörungen, sind diese sind in der Regel dauerhaft. Darüber klären wir die Patienten auch auf. Der Hörnerv ist so empfindlich, dass er sich nicht mehr erholt. Trotzdem ist diese Komplikation, wie schon erwähnt, deutlich seltener als bei einer Operation.

Wie schnell zeigt sich, ob die Bestrahlung gewirkt hat?
Den ersten Folgetermin machen wir in der Regel nach drei Monaten, um zu sehen, wie es dem Patienten geht und ob es vielleicht eine Schwellung um den Tumor gibt. Zu diesem Zeitpunkt lässt sich aber in der Regel noch nicht beurteilen, ob die Behandlung schon gewirkt hat oder nicht. Ein gutartiger Tumor wie das Akustikus Neurinom wächst sehr langsam. Somit sehen wir bei diesen Tumoren erst nach ein bis zwei Jahren: Ist der Tumor gleich groß? Ist er kleiner geworden, ist er gewachsen?

Bestrahlung mit dem Gamma Knife
Mit dieser Bestrahlung werden Tumore, Metastasen und andere krankhafte Veränderungen im Gehirn einmalig, punktgenau und hochdosiert bestrahlt. Dazu wird ein hochpräzises Bestrahlungsgerät, das Gamma Knife, eingesetzt. 192 Strahlen werden dabei in einem Punkt gebündelt, sodass eine therapeutisch wirksame Gesamtstrahlendosis entsteht. Die Strahlenbelastung für den Körper ist sehr gering, da die Strahlen auf den Tumor fokussiert sind. Die Gamma Knife Therapie wird schon seit den 1980er Jahren eingesetzt, sodass es sehr gute Erfahrungswerte gibt. Entwickelt hat sie der Stockholmer Neurochirurg Lars Leksell.
Mehr Informationen: ***www.gamma-knife.de***

Wie sieht die Nachsorge beim Akustikus Neurinom aus?
Bei gutartigen Erkrankungen sollten bis zum 5. bis 7. Jahr jährliche Kontrollen stattfinden. Wenn der Tumor dann nicht gewachsen oder sogar kleiner geworden ist, können die Abstände auf zwei Jahre vergrößert werden. Jeder Tumorpatient sollte sich sich aber bewusst sein, dass auch viele Jahre später noch Spätrezidive oder auch neue gutartige Tumore an einer anderen Stelle möglich sind. Deshalb ist es sehr wichtig, die Kontrolltermine wirklich wahrzunehmen.

Werden die Kosten von der Krankenversicherung übernommen?
Alle privaten und mehrere gesetzliche Krankenversicherungen übernehmen die Kosten für die Behandlung vollständig, zum Beispiel die Techniker Krankenkasse, die DAK, aber auch Betriebskrankenkassen und kleinere Kassen. Die Gamma Knife Therapie ist aber keine gesetzliche Kassenleistung. Bei einigen Krankenkassen müssen wir deshalb Einzelanträge stellen. Wenn das erforderlich ist, unterstützen wir unsere Patienten im Kontakt mit der Krankenversicherung, so gut es möglich ist.

Sie haben in Hannover ein neues Bestrahlungsgerät, das es in Deutschland bislang nur dreimal gibt. Was ist das Besondere an diesem Gerät?
Das Gamma Knife ICON ist ein Gerät der hochpräzisen Strahlanwendung. Es werden 192 Strahlen in einem Punkt gebündelt, wobei eine Präzision im Fokus von 0,15 Millimeter erreicht wird. Selbst unregelmäßig geformte Tumore wie zum Beispiel Meningeome können so sehr gezielt behandelt werden. Gleichzeitig wird das umliegende Gewebe durch die sehr gute Strahlenreduktion in der Umgebung geschont. Auch ist im neuen Gamma Knife ICON ein stereotaktisches Computertomographie-System integriert, das eine exakte Patientenlagerung und Überprüfung derselben ermöglicht. Somit ist eine Behandlung nicht nur mit dem stereotaktischen Ringfixierungssystem einzeitig möglich, sondern auch die mehrtägige, sogenannte hypofraktionierte Bestrahlung mit einer thermoplastischen Maske.

Für welche Tumore ist das indiziert?
Dies ist besonders bei größeren Tumoren der Schädelbasis oder bei Tumoren in der Umgebung des Sehnervs oder Hirnstammes von Vorteil. Vor jeder Strahlanwendung kann die exakte Lagerung des Patienten mit Maskenfixierung durch das eingebaute Computertomographie-System überprüft werden. Auch während der Bestrahlung kann mittels eines Infrarotkamerasystems die exakte Lage des Patienten kontinuierlich kontrolliert werden. Dies stellt sicher, dass eine möglichst hochpräzise und sichere Strahlanwendung durchgeführt wird. Im norddeutschen Raum ist Gamma Knife ICON das erste Gerät dieser Art, welches neben der starren Rahmenfixierung nun auch die Möglichkeit der Maskenfixierung – für Fälle, wo diese klinisch sinnvoll eingesetzt werden kann – bietet.

Gamma Knife Therapie

„Eine sichere und schonende Alternative zur OP“

Interview: Brigitte Teigeler, Fachjournalistin und Diplom-Pflegewirtin, www.brigitte-teigeler.de

Dr. med. Otto Bundschuh ist Facharzt für Neurochirurgie und Radiochirurg. Sein Spezialgebiet ist die stereotaktische Behandlung von Hirntumoren mit dem Gamma Knife.
Kontakt: hannover@gamma-knife.de, www.gamma-knife.de

Akupunktur

Alternative oder Ergänzung?

Die Akupunktur ist eine Behandlungsmethode der traditionellen chinesischen Medizin, die seit über 4000 Jahren praktiziert wird. Aus traditioneller chinesischen Sicht fließt die Lebensenergie in Leitbahnen wie in Flüssen durch den Körper. Wenn der Fluss der Energie gestört ist, entstehen Krankheiten und Beschwerden. Durch Einstiche mit Akupunkturnadeln wird der gestörter Energiefluss wiederhergestellt.

Aus wissenschaftlicher Sicht werden körpereigene Mechanismen zur Schmerzhemmung aktiviert zum Beispiel durch eine Erhöhung der Endorphine im Blut. Die Akupunktur sollte eher bei funktionellen Beschwerden zur Anwendung kommen. Bei schwerwiegenden organischen Erkrankungen, sollte sie höchstens als Komplementärverfahren verwendet werden. Zum Beispiel bei Krebserkrankungen zusätzlich zu der klassischen Behandlung wie Operation, Chemotherapie, Strahlentherapie, kann die Akupunktur als Ergänzungsverfahren bei der Behandlung von Begleiterscheinungen wie Übelkeit und Schmerzen zum Einsatz kommen.

Die Zusatz-Weiterbildung Akupunktur wurde 2003 in die Weiterbildungsordnung der Bundesärztekammer eingeführt.

Akupunktur nach Entfernung eines Akustikusneurinoms

Als nebenwirkungsfreies Komplementärverfahren kann die Akupunktur eine deutliche Hilfe sein bei typischen Beschwerden wie Schwindel, Gleichgewichtsstörungen, Tinnitus, die von einem Akustikusneurinom verursacht werden und nach einer erfolgreichen operativen Entfernung noch nicht ganz verschwunden sind.

Fallbeschreibung:
51 Jahre alte Patientin

Hörsturz vor 5 Jahren, heftiger Drehschwindel, Tinnitus am linken Ohr, zunehmende Hörminderung links. Brennende Schmerzen der Zunge.
Es wurde im MRT ein Akustikusneurinom T3B links diagnostiziert und im Oktober 2020 in der Klinik für Neurochiurgie am Alfried Krupp Krankenhaus Essen erfolgreich entfernt.
Postoperativ persistierte ein Schwindel, Ohrgeräusche, Hypakusie und brennende Schmerzen im Bereich der Zunge sowie eine leichte Facialisparese (House-Brackmann II) links.Zungendiagnostik: steifer Zungenkörper, dünner Belag Pulsdiagnostik: voller Puls, rhythmisch

Therapie:

Ohrakupunktur: Vertigolinie mit Siebtechnik, Nauseapunkt, Polster, Vegetativ II, N. statoa custicus, shen men
Körperakupunktur: Yintang, Sishencong, Du 20, Gallenblase 8

Nach der 3. Sitzung keine Zungenschmerzen, erhebliche Besserung des Schwindels und der Ohrgeräusche. Fortsetzung der Akupunktur in Heimatsortnähe.

Dr. (DZ) Hager Nakli
Oberarzt
Klinik für Anästhesiologie, Intensivmedizin und Schmerztherapie

Alfried Krupp Krankenhaus
Rüttenscheid
Alfried-Krupp-Straße 21
45131 Essen

Akupunktur

Alternative oder Ergänzung?

Akupunktur bei Patienten mit Akustikusneurinom

Ein Akustikusneurinom ist in der Regel ein gutartiger Tumor, der meist im mittleren Lebensalter auftritt. Er ist im Innenohrbereich/ Kleinhirnbrückenwinkel lokalisiert.
Die klassischen Beschwerden bei Vorliegen eines Akustikusneurinoms (Vestibularisschwannoms) sind Schwindel, Hörminderung und Tinnitus. In der Regel wird ein solcher Tumor mittels MRT (Magnetresonanztherapie) diagnostiziert.

Die Therapie erfolgt in der Regel chirurgisch, seltener strahlentherapeutisch.
Durch diese Behandlungen, aber auch durch das AKN selbst, können lokale Nervenschädigungen die Folge sein.
Auch nach der Operation können deshalb Patienten durchaus über anhaltende Schwindelsymptomatik und Gleichgewichtsstörungen klagen.

Sollten nach der gründlichen HNO-ärztlichen Untersuchung , schulmedizinischen Behandlungen keinen oder nur unzureichenden Erfolg bringen, kann sich ein Blick über den Tellerrand hinaus durchaus lohnen.
In mehreren Schwindelambulanzen deutscher Universitätskliniken wird deshalb auch ergänzend eine Akupunkturbehandlung durchgeführt.

Mit Akupunktur (Stechen von Nadeln in bestimmte Körperpunkte) lassen sich viele Erkrankungen behandeln oder mitbehandeln und Symptome oft deutlich lindern.
Es handelt sich um eine sehr nebenwirkungsarme, ergänzende, naturheilkundliche Behandlungsmethode, die ihren Ursprung vor ca. 5000 Jahren in China hatte und heute wieder von der Weltgesundheitsorganisation empfohlen wird.

Nach fernöstlicher Lehre entstehen Krankheiten oder Beschwerden immer dann, wenn der Mensch aus seinem inneren Gleichgewicht geraten und somit der Energiefluss gestört ist. Durch das Stechen von speziellen Akupunkturpunkten auf den bestimmten Leitungsbahnen (den sogenannten Meridianen) wird versucht den normalen Energiefluss und das energetische Gleichgewicht wiederherzustellen, um somit Krankheitssymptome zu verbessern oder zu beseitigen.
Ein über lange Zeit, manchmal Jahre oder Jahrzehnte entstandenes Ungleichgewicht im Körper, kann nicht durch das einmalige Nadeln mit Akupunktur behoben werden.

Die häufigsten Akupunkturformen sind die Körperakupunktur und die Ohrakupunktur, die auch miteinander kombiniert werden können.

Eine Akupunkturbehandlung bei Schwindelsymptomatik und Gleichgewichtsstörungen wird von den gesetzlichen Krankenkassen nicht übernommen, nur zur Behandlung von chronische Rückenschmerzen und chronischen Knieschmerzen.
In der Regel sind 10-15 Sitzungen ca. 1-2 Mal wöchentlich erforderlich, um einen entsprechenden Therapieerfolg erreichen zu können. Der Patient sollte jeweils ca. 1 Stunde Zeit mitbringen.
Fazit: Falls andere Therapieformen nicht den gewünschten Erfolg zeigen, sollte man einen naturheilkundlichen Behandlungsversuch mit Akupunktur durchaus in Erwägung ziehen.

Udo Pappert
Facharzt für Innere- und Allgemeinmedizin
Sportmedizin - ChiroTherapie
Akupunktur - Ernährungsmedizin
Akademische Lehrpraxis der Universität Münster
59439 Holzwickede

Erfahrungsbericht

Sehr geehrter Herr Kussatz,

ich hatte versprochen, über den OP-Verlauf bei meiner Frau zu berichten, was ich heute gerne tun will. Meine Frau ging am 21.9. ins St. Gertrauden Krankenhaus. An dem Tag wurden die üblichen Voruntersuchungen durchgeführt. In einer Vorbesprechung bei Prof. Kaminsky waren alle diese Voruntersuchungen besprochen und erklärt worden. Die Voruntersuchungen waren alle einfach nachvollziehbar bis auf die Untersuchung des Herzens mit einer Ultraschallsonde in der Speiseröhre. Aber wir lernen, dass die OP nach Möglichkeit im Sitzen durchgeführt wird, wodurch das Herz belastet wird. Es wurde auch erklärt, warum die OP im Sitzen Vorteile hat.

Am 22.9. erfolgte die OP durch Prof. Kaminsky. Ich durfte meine Frau um 18 Uhr auf der Intensivstation für eine Stunde besuchen (Corona!). Sie war sehr schwach und klagte über starke Übelkeit. Sie erbrach ständig Galle, der Magen war ja leer. Dagegen erhielt sie eine Spritze, so dass sich die Übelkeit relativ rasch beruhigte. Sie war noch ziemlich benommen und konnte sich nur schwer artikulieren. Die Übelkeit hielt etwa 3 Tage an, wogegen sie dann Tabletten bekam. Der vor der OP beklagte Schwindel war deutlich stärker geworden. Der ebenfalls vorher vorhandene Tinnitus hatte sich verändert von einen Pfeifton zu einem Rauschen. Es war festzustellen, dass das reduzierte Hörvermögen in etwa erhalten geblieben war. Die ersten 4 Tage konnte sie aufgrund der Gleichgewichtsprobleme nur mit Unterstützung gehen. Danach waren kurze Wegstrecken zur Toilette selbständig möglich. Am Tag der Entlassung (29.9.) konnte sie mit Unterstützung bis zum Taxi und zuhause bis in den 2. Stock gehen. Ohne Hilfe hätte sie sich zuhause nicht selbst versorgen können. Insgesamt war die OP erfolgreich. Der Tumor konnte vollständig entfernt werden und die pathologische Untersuchung bestätigte, dass es sich um ein Vestibularisschwannom gehandelt hatte. Die Entscheidung, den Tumor von Prof. Kaminsky operieren zu lassen, hat sich gerechtfertigt und wir würden ihn wärmstens weiterempfehlen. Das Gertraudenkrankenhaus ist eine Klinik, die nicht ganz den modernsten Standards entspricht. So ist etwa die Toilette außerhalb des Zimmers. Sie wird von zwei Patientenzimmern aus gemeinsam benutzt. Zu Coronazeiten macht man sich da etwas Sorgen. Aber die Hygienestandards in der Toilette sind sehr gut (Toilettensitze mit Papierauflage, Desinfektionsmittel). Das Personal war hilfsbereit und freundlich.
Die Reha in Plau am See (https://www.reha-zentrum-plau.de/) begann am 23. 10. Bis dahin machten wir zusammen Spaziergänge, die mit einer Runde um den Block begannen und sich dann steigerten auf 1 ½ Stunden um den Lietzensee. Anfangs hatte meine Frau noch Probleme mit Übelkeit als Beifahrerin im Auto. Die schnell wechselnde Szene und die raschen Drehungen beim Abbiegen trugen dazu bei. Dies ist jetzt vollständig verschwunden und sie würde auch wieder gerne selbst fahren, womit wir aber noch ein wenig bis nach der Reha warten. Interessant war auch, dass das Gehen in der Stadt in der Fußgängerzone mit vielen Menschen anfangs deutlich schwieriger war, als ein Spaziergang werktags um den Lietzensee ohne großen Trubel.

Zusätzlich war sie noch drei Wochen nach der Entlassung aus dem Krankenhaus bei einer Physiotherapeutin (Frau Bangert in der Praxis Antony Hinkel Moberg, Alt-Moabit 126, Berlin, https://www.berlinphysio.de/), die auf die Behandlung neuronaler Probleme spezialisiert ist. Anfangs überraschend einfache Übungen, die aber die Einschränkungen des Gleichgewichtssinns deutlich machten. Das würden wir Betroffenen sehr empfehlen.

Ich hatte erhebliche Recherche-Anstrengungen unternommen, um eine gute Reha-Klinik für neurologische Fälle zu finden. Eine gute Quelle sind die Fokus-Bewertungen von Reha-Zentren.
Davon habe ich diejenigen Kliniken ausgesucht, die speziell angegeben haben, sich speziell um Patienten mit OPs am Stammhirn und mit Schwindel kümmern. Das führte mich zur beigefügten Liste. Alle durchgestrichenen waren für die Bedürfnisse meiner Frau nicht spezifisch genug. Rot habe ich die markiert, die in Frage kamen. Die angegebenen Prioritäten beziehen sich auf die Erreichbarkeit von Berlin aus. Aus den dort genannten, habe ich Plau am See ausgewählt. Die nächste halbwegs akzeptable wäre in der Lüneburger Heide gewesen. Die drei besten Zentren sind wohl in Oberbayern (2) und im Schwarzwald. Die ganztägige Anreise wollte ich meiner Frau aber wegen ihrer anfänglichen Probleme mit der Übelkeit beim Autofahren aber nicht zumuten.
Jetzt eine kurze Schilderung, wie wir Plau erleben:

Wir sind am Freitag, 23.10., in Plau am See (https://www.reha-zentrum-plau.de/) zur Reha eingelaufen. Da wir aus einem Risikogebiet kommen, wäre eigentlich ein negativer Corona-Test nötig gewesen. Da die Hausärztin in Urlaub ist, konnten wir keinen Test mitbringen. Also erhielten wir sofort FP2-Masken und wurden in unserem Zimmer in Quarantäne genommen. Der Corona-Test erfolgte sofort und wir erhielten Samstagnachmittag das erwartete Ergebnis. Bis dahin durften wir das Zimmer nicht verlassen.

Erfahrungsbericht

Es gab Mittagessen, Abendessen und Frühstück auf dem Zimmer. Mittagessen war halbwegs ok. Abendessen und Frühstück in der zu erwartenden Krankenhausqualität. Trotz erstem erfolglosen Corona-Test durften wir bis Donnerstag weiterhin nicht in den Speisesaal. Essen gab's also weiterhin auf dem Zimmer.
Leute aus dem Hochrisikogebiet Berlin brauchen nach 5 Tagen einen weiteren Test, bevor sie sich im Haus frei bewegen können. Der zweite Test verlief natürlich erwartungsgemäß. Wir durften aber immerhin schon ab dem ersten Tag aus dem Haus zum Spazierengehen, was wir bisher auch täglich mindestens einmal gemacht haben. Der längste Spaziergang dauerte schon 2 Stunden…. Wir benutzten auch die Ausgangsmöglichkeit, um in Plau ein wenig Obst einzukaufen, das uns bei den servierten Mahlzeiten im Zimmer gefehlt hatte.

Die Attraktivität des Speisesaals für Frühstück und Abendbrot ist nicht überwältigend. Die Corona-Regeln werden streng eingehalten. Natürlich hat man im ganzen Haus die FP2-Maske auf. Im Speisesaal stehen die Tische im 2 m Abstand und an jedem Tisch sitzt nur eine Person. Eine Begleitperson darf am gleichen Tisch sitzen. Dadurch ist natürlich das Platzangebot stark eingeschränkt, so dass feste Zeitabschnitte vorgeschrieben sind. Wir frühstücken von 6:45 – 7:15 und essen abends von 18:05 – 18:35. Das aufgebaute Frühstücks- und Abendbrotbuffet wird hinter Glasscheiben gezeigt, und man kann sich wünschen, welche und wie viele Brot-, Wurst- und Käsescheiben auf den Teller kommen. Glücklicherweise gibt es zum Frühstück auch Müsli.

Die ganze Atmosphäre ist natürlich total unkommunikativ, was ja derzeit vernünftig ist. Wenn man es realistisch betrachtet, sitzen wir auch zuhause ohne Kontakt zu anderen Menschen am Essenstisch. Meine Frau hat ein wunderbares Krankenhausbett mit Strom, Alarmknopf und Galgen. Die Begleitperson bekam ein altmodisches Stahlkrankenhausbett ohne Strom. Die beiden Stahlkonstruktionen sorgen für einen etwa 10 cm breiten Hygieneabstand. Da wir unsere persönlichen Kopfkissen mitgebracht haben, wachen wir ohne Nackenschmerzen auf. Internetanschluss und Fernsehprogramm ist ok. Die Leselampe habe ich repariert, so dass für Unterhaltung gesorgt ist. Das Zimmer hat etwa 20 qm. Das Bad ist großzügig für Behinderte mit Rollstuhl ausgelegt. Die Dusche ist hervorragend. Der Duschvorhang hört 40 cm über dem Boden auf, so dass der Duschvorhang keine Chance hat, am Körper festzukleben. Dafür ist dann der ganze Fußboden im Bad nass gespritzt. In weiser Voraussicht hatte ich die Hausschuhe hochgestellt. Mit ein wenig Anpassung an die Umgebung wird es sich die vorläufig festgelegten 4 Wochen aushalten lassen.

Der Zustand Alexandras ist ziemlich unverändert. Aber schnelle Verbesserungen sind ja kaum zu erwarten. Das Gehirn muss einfach lernen, mit einem Sensor weniger auszukommen. Und sie muss wieder fit werden, so dass sie nicht schon nach kurzen Spaziergängen schlapp macht. All das ist eigentlich nur eine Frage der Zeit. Das verschlechterte Hörvermögen wird sich nicht verbessern und es sieht so aus, als ob sich der Tinnitus durch die OP kaum verändert hat. Die Reha wird sicher helfen, ihren Zustand schneller zu verbessern, als das zuhause möglich wäre. Der Chefarzt, Dr. Freier, der einen sehr kompetenten Eindruck macht, erklärte, dass sie auch in Zukunft bestimmte Einschränkungen bezüglich des Gleichgewichts haben würde. Er meinte, dass eine Karriere als Seiltänzerin wohl nicht mehr möglich wäre. Wir werden also ein wenig umplanen müssen. Deutliche Verbesserungen erwartet er aber schon während der Reha-Zeit. Allerdings ist damit zu rechnen, dass weitere Verbesserungen noch nach Monaten bis zu zwei Jahren möglich sind. Wir werden sehen.

Was meine Frau über ihr Behandlungsprogramm erzählt, entspricht unseren Erwartungen. Es wird was für die Fitness getan und auch interessante Übungen durchgeführt, um den Schwindel in den Griff zu bekommen. Noch haben wir großes Glück mit dem Wetter, so dass wir jeden Tag längere Spaziergänge machen können, ohne nasse Füße zu kriegen.

Nochmals vielen Dank für Ihre Hilfe, viele Grüße und beste Gesundheit,

Autor der Redaktion bekannt
Kontakt über juergen.kussatz@akustikus.de

Die Würfel mussten fallen - AKN-Bestrahlung erfolgt

Schon immer war ich ein analytischer Typ. Und so habe ich auch nach der Diagnose Akustikusneurinom, AKN, lange und gründlich meine Optionen abgewogen und bin nun froh, eine Entscheidung getroffen zu haben: Ende September 2020, wurde mein Schwannom mit dem Gamma Knife bestrahlt. Heute, einige Tage danach, fühle ich mich gut und merke, wie auch die Anspannung langsam weicht.

Der lange Weg bis zur Entscheidung

Die Diagnose des rechtsseitigen AKN (T2, bei Erstbefund 13x8x6 mm) erfolgte vor rund zweieinhalb Jahren per Zufallsfund bei einer MRT-Untersuchung meiner Nasennebenhöhlen. Nach Ansicht der Bilder bemerkte die Radiologin, da sei noch etwas anderes und schob mich zurück in die Röhre. Von Fluch und Segen der modernen Medizin sprach dann mein HNO-Arzt. Bei meinen milden Symptomen, einem moderaten Tinnitus und leichter Unsicherheit beim „Seiltänzerblindgang" (Gleichgewicht bei geschlossenen Augen), hätte er kein AKN vermutet. Hätte ich mich über das frühzeitige Wissen also freuen sollen? Nein, Glücksgefühle kamen nicht auf. Stattdessen machte sich eine gärende Ungewissheit breit, was ich mit der ungebetenen Erkenntnis anfangen sollte und welche Konsequenzen der Tumor wohl für mein weiteres Leben bereithalten würde.

Ich folgte dem Rat, die weitere Behandlung in der Neurochirurgie der Uniklinik Tübingen abklären zu lassen. Dabei wurde die vorerst eingeschlagene Option des „wait and scan" (Verlaufsbeobachtung) bestätigt und mir eine recht gute Chance des Gehörerhalts nach einer Operation in Aussicht gestellt. Der Hinweis, das Schwannom bedrohe zwar mein Gehör, nicht aber mein Leben, war nur bedingt tröstlich, half dennoch zur Einordnung.

Die beiden nachfolgenden MRT-Kontrolluntersuchungen nach sechs bzw. danach zwölf Monaten verliefen unauffällig. Ich hatte die Hoffnung, das Tumorwachstum sei möglicherweise schon vor Jahren zum Stillstand gekommen und eine invasivere Therapieoption in sehr weiter Ferne - sofern überhaupt erforderlich. Heute weiß ich, dass ein vollständiger Wachstumsstillstand höchst unwahrscheinlich ist. Die Größenprogression erfolgt langsam, wenngleich nicht immer linear. So muss ich mich fragen, welchen Zweck ich mit dem sprichwörtlichen Warten auf Godot eigentlich verfolgt habe. War es womöglich allein die Verdrängung einer unbequemen Tatsache? Zumindest die durch die Verdrängung des Neurinoms verursachten Nervenschäden sind in jedem Fall irreversibel, gewissermaßen eine Einbahnstraße. Im Theater zeigt sich Godot nie, doch die Realität ist anders.

Und so war es auch in meinem Fall, als im Juli bei der Verlaufskontrolle ein leichtes Größenwachstum festgestellt wurde. Dazu hatte sich auch mein Tinnitus unangenehm verstärkt. Der Hörtest wies in Summe immer noch ein gutes Ergebnis aus, doch zeigte die im gehobenen Frequenzspektrum bauchige Kurve eine Verschlechterung, die auf das AKN zurückzuführen war. Mein Handlungsdruck stieg. Der Versuch, für meine Situation zwischen den Alternativen Operation und Bestrahlung abzuwägen, gestaltete sich schwierig. Die Experten des jeweiligen Fachgebiets warben für ihre Behandlungsmethode. Aufgrund meines noch vergleichsweise jungen Alters und der soliden physischen Verfassung sollte ich eine Operation gut wegstecken können. Bei Gelingen wäre der Tumor ein für alle Mal Geschichte und ich könnte das Thema als erledigt abhaken. Dagegen sprachen eine aufwändige Operation mit anschließendem Reha-Aufenthalt sowie möglicherweise unmittelbare Nebenwirkungen auf Gehör und Gesichtsnerv sowie das Risiko einer nicht vollständigen Tumorentfernung. Die Chancen eines langfristigen Gehörerhalts bei einer Bestrahlung schienen in etwa vergleichbar zu sein, wobei das Risiko einer Fazialisparese (Gesichtslähmung) statistisch möglicherweise etwas geringer liegen würde. Dafür würde ein vernarbter Resttumor zurückbleiben mit der Notwendigkeit einer lebenslangen Kontrolle – bei Erfolg der Behandlung immerhin in größeren Intervallen.

Bezüglich der langfristigen Auswirkungen einer Bestrahlung war ich unsicher und studierte mit nur mäßigem Erfolg diverse medizinische Publikationen. Deren Hypothesen schienen mir aufgrund geringer Fallzahlen teilweise nur bedingt belastbar. Warum zumindest bei der weltweit etablierten und mit Geräten weniger Hersteller durchgeführten Bestrahlung keine besseren Langzeitstudien vorliegen, war mir unverständlich. Möglicherweise eine Quelle für Erkenntnisgewinn in den nächsten Jahren. So lange konnte ich hingegen nicht warten.

Routinierte Durchführung der Bestrahlung

Entschieden habe ich mich schließlich für eine Bestrahlung mit dem Gamma Knife. Das Zentrum in Krefeld war mir empfohlen worden und kann Angabe gemäß auf eine hohe Fallzahl an AKN-Behandlungen verweisen. Positiv beindruckt war ich auch von der Gelassenheit, mit der sich der Neurochirurg beim Aufklärungsgespräch meinem Fragenschwall stellte.

Meine Behandlung sollte bereits früh morgens beginnen. Daher war ich bereits am Vortag angereist und hatte die Nacht in einem schmucklosen Hotel in Bahnhofsnähe verbracht. Der Ablauf war mir aus einem kurzen Werbefilm auf der Website des Zentrums bereits bekannt und verlief zügig und routiniert.

Die Würfel mussten fallen - AKN-Bestrahlung erfolgt

Nach der Erstellung von MRT-Aufnahmen als Grundlage für den Bestrahlungsplan musste ich bis zum Aufsetzen des stereotaktischen Rahmens noch warten. Dabei sah ich zu, wie ein gut gelaunt wirkender älterer Herr bei breitem Grinsen die neue Kopfbedeckung auf einem Selfie verewigte. Ich hingegen war weniger lässig. Bei der Injektion der vier Betäubungsspritzen wurde mir etwas flau, so dass ich zur Stabilisierung eine Infusion erhielt.
Im Anschluss an die CT-Aufnahmen zur genauen Positionierung im Gamma Knife begann die eigentliche Bestrahlung. Ich zwang mich, 50 min stocksteif zu liegen, obwohl durch die Fixierung meines Kopfes auch bei leichten Bewegungen der Gliedmaßen angeblich nichts hätte passieren können. Die Kopfschmerzen ließen nach dem Abnehmen des Rahmens mit Hilfe einer Ibuprofen-Tablette erstaunlich schnell nach. Glücklicherweise hatte ich im Vorfeld für die 300 km lange Heimfahrt über einen Flughafentransferservice ein Taxi bestellt, welches mich zügig nach Hause brachte.
Heute, wenige Tage nach der Behandlung merke ich, wie die Anspannung erst mit Zeitverzögerung langsam weicht. Bisher habe ich recht gut der Versuchung widerstanden, regelmäßig nach möglichen Symptomverschlechterungen (Wird der Tinnitus rechts etwa stärker? Was macht mein bislang gutes Gehör? Sind meine Augen angeschwollen?) zu suchen.
Auch wenn das gar nicht so einfach ist und der Tumor als Folge der Bestrahlung möglicherweise erst leicht anschwellen wird, bevor der Abbauprozess durch das Immunsystem beginnt.
Anfang der Woche war mein erster Arbeitstag (Covid19-bedingt im Homeoffice) und ich hoffe, dass ich nun schnell wieder in die Alltagsroutine komme. Zumindest habe ich mir vorgenommen, bis zur ersten Kontrolluntersuchung (MRT) im nächsten Frühjahr das Thema AKN möglichst in den Hintergrund treten zu lassen. Ob die Behandlung erfolgreich war, werde ich erst in einigen Jahren wissen. So oder so hoffe ich, dass ich dann mit mir im Reinen sein werde, zumal ich meinen Entschluss nicht perfekt aber eben doch so gut wie mir möglich abgewogen habe. Heute ist mein einziger Wehrmutstropfen, dass eine frühere Behandlung möglicherweise die Verstärkung meines Tinnitus erspart hätte. Daher lautet meine Empfehlung auch, nach der Erstdiagnose weitere Schritte nicht unnötig hinauszuschieben bzw. nur dann, wenn wirklich gute Gründe dafür vorliegen.
In jedem Fall sind meine Würfel nun gefallen.

Autor der Redaktion bekannt
Kontakt über:
fred.kannengiesser@akustikus.de
oder martin.medler@akustikus.de

Unterstützung bei psychischen Problemen durch die Corona-Pandemie

Die **Corona-Pandemie** ist für viele Menschen im Land eine große psychische Belastung.

Gemeinsam mit dem Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) Mannheim, der Landesärztekammer, der Landespsychotherapeutenkammer und der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg hatte das Land daher eine Hotline zur psychosozialen Beratung eingerichtet, welche Ende Juli mangels ehrenamtlichen Berater(innen) eingestellt wurde.

Als ergänzendes Angebot hatte das ZI Mannheim eine Website eingerichtet, auf der verläßliche Informationen zum Corona Virus, Empfehlungen für den Umgang mit Belastung und Streß, Mitmachangebote in der Forschung sowie Informationen zu Beratungsangeboten abrufbar sind.

Die Website „Unterstützung bei psychischen Problemen durch die Corona-Pandemie" ersetzt zwar die Telefon-Hotline nicht, gibt jedoch nützliche Informationen zur Selbsthilfe und zu weiterführenden Angeboten und ist über

https://www.psyhotline-corona-bw.de/ aufrufbar.

Dort findet sich auch der Wegweiser für Menschen mit psychischen Erkrankungen, in dem Hilfeangebote gegliedert nach Stadt- bzw. Landkreis angegeben sind.

Weitere Informationen zum Thema finden Sie auch unter
https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/de/startseite/

„Lahntour 2020“

Gemeinsame Bootsfahrt auf der Lahn in Gießen der Regionalgruppe Frankfurt und Gießen.

Am 29. August 2020 haben die beiden hessischen Regionalgruppen aus Frankfurt und Gießen ein gemeinsames Treffen durchgeführt. Sie fanden sich zu einer Bootsfahrt auf der Lahn in Gießen beim dortigen Marineverein gegen Mittag ein.
In Zeiten der Corona-Kriese wurde statt dem *Schlammbeiser II* das größte Schiff des Marinevereins Gießen, die *Lahnlust* gechartet, um möglichst ausreichend Plätze für die Teilnehmer zur Verfügung zu haben.

Leider konnte der Frankfurter Regionalleiter Fred Kannengießer aus persönlichen Gründen nicht teilnehmen. Seine guten Wünsche und liebe Grüße wurden von Frau Ursula Wagner-Metz übermittelt.
Jeder Teilnehmer wurde mit einem herzlichen Hallo, schön, dass Sie gekommen sind, persönlich von Ulla Wagner zum Boot geleitet. Alle fanden einen Platz auf dem Schiff mit Rundumblick und freuten sich schon auf die Fahrt, die mindestens eineinhalb Stunden dauern sollte.
Pünktlich um 12.00 Uhr waren alle an Bord. Nach der Begrüßung aller Teilnehmer durch Ulla Wagner und der Vorstellung des verantwortlichen Schiffsführers Harmut Sorg und dem Stewart Wolfgang Freund, begann die Fahrt auf der Lahn.
Der Wettergott hatte ein Einsehen, so dass es während der Fahrt nicht regnete, sondern nach geraumer Zeit wechselten sich die Sonne und die Wolken gleichmäßig ab.
Während der Bootsfahrt trug Walter Müller (Gießener VAN-Mitglied) die Geschichte von Gießen, der Stadt von Lehre und Forschung, bekannt durch die Justus-Liebig-Universität und der Technischen Hochschule Mittelhessen mit über 40.000 Studierenden, in Kurzform vor.

Außerdem erfuhren die Anwesenden, warum die Gießener als „Schlammbeiser“ im Mittelhessischen Raum und darüber hinaus so genannt werden bzw. woher der Name stammte, seinen Ursprung hatte. Über die Grenzen Gießens hinaus ist der Beiname Schlammbeiser für alteingesessene Gießener bekannt.

„Lahntour 2020“

Gemeinsame Bootsfahrt auf der Lahn in Gießen der Regionalgruppe Frankfurt und Gießen.

Dieser ursprünglich nicht gerade schmückende Beiname ist fester Bestandteil der Gießener Volksseele geworden. Vereine wurden nach ihm benannt und Verse sind ihm gewidmet worden.
Eigentlich sollte es Schlamp-Eiser heißen. Bevor die Gießener Altstadt über eine Kanalisation verfügte, befanden sich die Toiletten an den Außenwänden der Häuser. Über Holzrohre wurden die Fäkalien in große Kübel geleitet. Da in der Altstadt die Häuser dicht aneinander gebaut waren, standen die Kübel in schmalen Hauszwischenräumen. Mit langen Stangen, an denen Eisenhaken befestigt waren, wurden die Kübel zwischen den Häusern hervorgezogen und von einem Fuhrmann abtransportiert. Besonders im Sommer müssen der Gestank und die Fliegenplage, die von den gefüllten Kübeln ausgegangen sind, unerträglich gewesen sein. Aus diesem Grund gab es einen städtischen Erlass, dass die Fäkalien nur nachts abtransportiert werden durften. Deponiert wurde der Schlamp, der im Spätherbst gerne als Dünger auf die abgeernteten Felder aufgebracht wurde, am Rodtberg.

Der Schiffsführer Herr Sorg, outete sich beim Nennen des Namen „Schlammbeiser“, als gebürtiger Gießener.
Zuerst ging die Fahrt die Lahn flussaufwärts in Richtung km 10 bis hinter die Wißmarer Brücke. Die Lahn hat in dieser Richtung ihre ursprüngliche Flusslandschaft rechts und links des Ufers behalten.
Insbesondere die Gäste aus Frankfurt waren sehr angetan von den sich zeichnenden Bildern von einem natürlichen Bewuchs mit im Hintergrund die sichtbaren Silhouetten von Burg Gleiberg und dem Dünsberg (bekannt durch das Keltentor) sowie den gepflegten Gärten die das Ufer säumen.

Nach dem Wendemanöver des Bootes, ein Weiterfahren ist nicht möglich, da die Lahn bzw. der Pegelstand zu niedrig ist, ging es nunmehr flussabwärts und jeder konnte nochmals das Panorama der oberen Lahn erleben.
Unterwegs wurden einige Kanuten und andere Wassersportler mit einem freundlichen Zuruf und Winken begrüßt.

Die Wasservögel gingen auf Distanz zum Boot, das gemütlich auf dem Wasser fuhr.

„Lahntour 2020“

Gemeinsame Bootsfahrt auf der Lahn in Gießen der Regionalgruppe Frankfurt und Gießen.

Etwas über die Hälfte flussabwärts, erklärte Walter Müller unter anderem den Fuß- und Radweg der sich über die Lahn spannte. Er nennt sich „Christoph-Rübsamen-Steg“, benannt nach einem in Gießen sehr bekannten Übungsleiter.
Dieser war bei der Gießener Rudergesellschaft und dem Turnverein TV 1846 Gießen, für seine herausragende Tätigkeit für den Sport und besonders für die Jugend hoch angesehen. Eingeweiht wurde der Überweg während der Landesgartenschau 2014 in Gießen.

Am Wehr, zwischen den beiden Rudervereinen GRG und Hassia Gießen sowie dem Fischbeobachtungsgebäude, war dann der Wendepunkt erreicht und es ging nach knapp eineinhalb Stunden wieder in Richtung Marineverein zur Anlegestelle. Alle Anwesenden waren von der Flussfahrt angetan. Eine Teilnehmerin war sehr erstaunt darüber, dass die Lahn nicht nur durch Marburg, sondern auch durch Gießen fließt.

Nach dem Anlegen und Festmachen des Bootes, haben sich die Teilnehmer bei den Marinekameraden für die gemütliche und romantische Fahrt recht herzlichst bedankt.
Wieder festen Boden unter den Füßen, hatten jetzt alle Lust auf ein gutes Essen mit entsprechenden Getränken. Die Tische im Biergarten waren reserviert und in bester Stimmung wurden Getränke und das Essen bestellt, immer mit Blick auf die Lahn und auf das Boot „die Lahnlust“.

Natürlich wurde an den Tischen recht lebhaft die Bootsfahrt und das Geschehene noch einmal miteinander ausgetauscht. Auch ein kurzer Regenschauer hatte keine Auswirkung. Nach dem Essen hat Walter Müller auf Wunsch insbesondere der Frankfurter Teilnehmer, noch einiges über Gießen vorgetragen; unter anderem bekannte Persönlichkeiten

„Lahntour 2020“

Gemeinsame Bootsfahrt auf der Lahn in Gießen der Regionalgruppe Frankfurt und Gießen.

wie Justus Liebig, sein Labor und andere Personen sowie interessante Besuchermagneten, wie das Mathematikum oder den Botanischen Garten, Kloster Schiffenberg, um nur einige zu nennen. Nunmehr waren die Teilnehmer bestens über Gießen, die Stadt an der Lahn, informiert.

Resümee: Trotz der schwierigen Corona-Zeit haben die Teilnehmer einen besonderen erlebnisreichen Tag verbracht, der allen in guter Erinnerung bleiben wird.

Kurz vor dem Auseinandergehen war auch der Wettergott sehr traurig und ließ es leicht regnen, was aber der Stimmung keinen Abbruch versetzte, da es nur von kurzer Dauer war.

Nacheinander verabschiedeten sich alle mit einem großen Dankeschön bei Ulla Wagner und Walter Müller für den informativen und erlebnisreichen Tag. Mit einem letzten „Bleibt gesund und verschont vom Coronavirus“, endete eine schöne Zeit auf und an der Lahn in Gießen.

Bilder von:
Henner Bösser, Gießener-Allgemeine und Walter Müller

Walter Müller u Ulla Wagner

Der Ratgeber bietet eine verständliche Darstellung und Erläuterung der Rechte der Patientinnen und Patienten. Mit dem 2013 in Kraft getretenen Patientenrechtegesetz wurden wichtige Patientenrechte ausdrücklich im Gesetz festgeschrieben. Auf dieses Gesetz können Sie sich berufen, wenn Sie Ihre Rechte gegenüber dem Behandelnden, also dem Arzt oder dem Zahnarzt, aber auch gegenüber dem Physiotherapeuten, der Hebamme oder dem Heilpraktiker, einfordern möchten.

Informationen

Artikel-Nr.	*BMG-G-11042*
Stand	*Oktober 2019*
Art	*Broschüre*
Umfang	*88 Seiten*
Format	*barrierefreie PDF*

Zu bestellen unter:
https://www.bundesregierung.de/breg-de/suche/ratgeber-fuer-patientenrechte-726446

oder zum Download: https://www.bundesgesundheitsministerium.de/patientenverfuegung.html

** Patientenrechte* Patientenverfügung * Betreuungsrecht * Vorsorgevollmacht*

Hilferufe !

Bärbel aus der Nähe von Freiburg im Breisgau steht vor der Entscheidung zu einem ABI Hirnstammimplantat und sucht Erfahrungsaustausch mit Menschen mit positiven oder negativen Erfahrungen.

Jana aus Baden-Württemberg ist zehn Jahre nach ihrer AN-OP noch immer extrem lichtempfindlich. Wer kennt einen Augenarzt mit neurologischer Ausbildung oder Neurologen mit augenärztlichem Wissen, der Rat weiß?

Bitte melden bei:

VAN Regionalgruppe Baden-Württemberg Süd
Frank Christel
Geislinger Straße 3
7236 Balingen
07433 140 85 10
frank.christel@akustikus.de

Erstes virtuelles Treffen der Regionalgruppe Niedersachsen

Die Corona-Pandemie zwingt uns, neue Wege zu gehen. So haben wir am 7. November erstmals ein rein digitales Treffen per Zoom durchgeführt. Manche Teilnehmende waren durch berufliche Meetings bereits routiniert in der Anwendung. Andere haben jedoch völliges Neuland betreten und sich zuvor durch erwachsene Kinder einen administrativen Beistand organisiert oder im Vorfeld mit uns den Installations- und Zugangsweg erprobt. So konnten sich alle angemeldeten Personen ohne Probleme pünktlich einloggen und auch im Verlauf gab es weder technische noch Verständigungsprobleme. Der gegenseitige Austausch funktionierte einwandfrei – auch bei denen, die mangels Kamera und Mikrofon am heimischen Rechner mit ihrem Smartphone oder sogar fahrend im Auto – selbstverständlich nur als Beifahrer – teilgenommen haben! ☺

Alle waren spürbar begeistert, andere Betroffene endlich einmal wieder sehen zu können. So konnten wir gemeinsam über Corona philosophieren und den weiteren Umgang mit der Pandemie und den damit verbundenen Einschränkungen diskutieren. Für uns Leitende der Gruppe war diese Begegnung ausgesprochen hilfreich und es war wichtig, ein Meinungsbild für die Handhabe weiterer Treffen zu erhalten.

Die Bedenken an physischen Präsenztreffen sind momentan noch groß und so werden neben der Sicherheit in den eigenen vier Wänden auch andere Vorteile wie Zeit- oder Kostenersparnis durch die entfallende Anreise bei digitalen Begegnungen hervorgehoben.

Wir können alle anderen nur ermutigen, diese neuen Möglichkeiten auszuprobieren. Auch ohne vorherige Kenntnisse dieser Techniken ist das Mitmachen unkompliziert und kann auch alternativ mit einem ganz normalen Festnetztelefon erfolgen. Dann entfällt natürlich die Bildübertragung, am Gesprochenen nimmt man aber uneingeschränkt teil. Im ersten Quartal 2021 setzen wir auf jedem Fall ausnahmslos auf den Austausch per Videokonferenz (Termine: 20. Februar bzw. 20. März 2021) und werden damit die Entwicklungen weiter abwarten/überbrücken. Gänzlich ersetzbar sind persönliche Treffen auf keinem Fall, aber in diesen Zeiten eine gute Alternative, den Kontakt nicht abreißen zu lassen und einander bei Beeinträchtigungen durch Vestibularisschwannome Hilfestellung leisten zu können.

Manuela Schmahlfeldt

„Mit den Händen und dem Herzen“

Für eine so engagierte Planerin wie es ich bin, ist es nicht schön, dass die Jahresaktivitäten mehrheitlich coronabedingt abgesagt werden mussten. Aber die Regionalgruppe München gibt's wie eh und je und wir freuen uns, dass das Regionaltreffen am 20.9.2020 in der Seidlvilla (zwar mit reduzierter Teilnehmerzahl, aber immerhin) stattfinden konnte.

Unser Gebärdensprach-Fortgeschrittenenkurs „mit den Händen und dem Herzen“ fand am 17. und 18. Oktober 2020 im Selbsthilfezentrum statt. Natürlich auch unter reduzierter Teilnehmerzahl (Abstandsregelung war somit gegeben) und auch mit Beachtung der strengen Corona-Regelungen. Es liegt ja vor allem auch in unserem Interesse, dass bei uns keine Infektionen auftreten und das wünschen wir uns auch bei unserem Tagesseminar „Entspannung“ am 21.11.2020 mit der Seminarleiterin Claudia Kraus.

Wir wünschen uns nicht nur Covidfreiheit, sondern auch, dass wir alle gesund durch diese schwierige Zeit kommen und dass wir auch die Chancen nutzen lernen, die sich uns auftun.

Selbst unter erschwerten Bedingungen konnte dem Leitthema dieses Workshops vor allem durch die Dozentin, Regina (Locky) Sovarzo mühelos entsprochen bleiben..

Sie ist ausgebildete Gebärdensprach-Dozentin und ich sehe es als Glücksfall an, dass sie für uns diese Kurse leitet. Wie immer war auch dieser Workshop von Empathie, Zusammengehörigkeit, Verständnis und dem Willen zum Erlernen der Gebärdensprach-Grundlagen getragen.

Danke allen, die zum Gelingen beigetragen haben.

Am 26., 27. und 28. Februar.2021 wird im SHZ der Einsteigerkurs stattfinden. Anmeldungen dafür bitte bei

Traudi Hörburger
Daimlerstr. 6, 80798 München
FAX 089 – 2 72 15 53
eMail: traudi.hoerburger@akustikus.de

Gruppenfoto – mit Maulkörben

„Entspannungsmöglichkeiten als hilfreiche Unterstützung bei Akustikus Neurinom“

Die Entspannung ist es, die wir in dieser absurden Zeit so dringend benötigen, damit wir immer wieder unsere Kräfte auftanken können. Dieser Workshop wurde nach den strengen Hygiene- und Abstandsregeln durchgeführt und Ich war sehr froh, dass dieser für uns so wichtige Workshop stattfinden konnte, den Claudia Kraus ganz im Hinblick auf unsere Vorerkrankung in gewohnter fachmännischer Weise und menschlich so einfühlsam durchführte.

Claudia Kraus zeigte uns anfangs leichte körperliche Übungen, sozusagen zum Aufwärmen und dafür, dass die Energien ins Fließen kommen.

Jeder der elf Teilnehmer hatte durch Claudia Kraus die Möglichkeit, die ihm am besten zusagende Entspannungsmöglichkeit zu erfühlen, um sie dann weiter zu vertiefen.
Im zweiten Teil widmete sich Claudia Kraus den Visualisierungen, den Fantasiereisen und auch den sehr hilfreichen ätherischen Ölen.

Wir bekamen durch die dankbar erlebte Gemeinsamkeit einen sehr positiven Schub, mit dem wir die nächste Zeit sicher gut überstehen werden, denn wir wissen nun, wo unsere Kraftreserven sind und wie wir diese mobilisieren können.

Wir hatten erklärt, dass wir von diesem Workshop kein Foto brauchen, also haben wir auch nur das eine, denn Julia hat beim Rausgehen grad noch die Traudi mit Maulkorb erwischt und die anderen elf denken wir uns einfach dazu. . .

Traudi Hörburger
Mail: traudi.hoerburger@akustikus.de

Foto: Rainer Löffler

Workshop Entspannung am 5. September 2020

Der Abend vor dem Treffen
Das Treffen ist vorbereitet, Einladungen sind verschickt. Anmeldungen sind eingegangen.
Der Raum ist reserviert, schon am Mittwoch war ich in Bad Dürrheim, um die notwendigen Formalitäten zu erledigen. Es galt, den Mietvertrag zu unterschreiben, den Raum für die Entspannungsübungen zu besichtigen und Verhaltensmaßregeln zu registrieren.
Am Freitag spätnachmittags ist es endlich soweit, ich schließe die Eingangstür in der Firma ab, setze mich ins Auto und fahre nach Hause. Es ist sonnig und warm, vielversprechendes Wetter für das Treffen und das danach kurzfristig geplante Picknick.
Zu Hause angekommen werden letzte Dinge eingeladen, frisches Obst und was so in den Kühlschrank gehört. Nochmal den Luftdruck am Auto und am Wohnwagen prüfen, die langen Spiegel aufstecken und den Wohnwagen anhängen, nicht ohne die Deichsellast zu überprüfen.

Die Kosten für die Reparatur haben sich gelohnt, die Auflaufbremse geht wieder problemlos, anfängliches Pendeln des Wohnwagens gibt sich nach einigen Bremsversuchen.
Unterwegs trudeln bereits Nachrichten ein, Yvonne ist bereits am Campingplatz. Sie hat die Chips für die Einfahrt und den Zugang zum Sanitärgebäude organisiert und wartet schon an der Einfahrt. Auch Astrid und Reiner stehen bereit. Perfektes Timing.
Kurzes Suchen, wo ist der Stellplatz und wo gibt es Strom. Kaum stehen Wohnmobil und Wohnwagen, ist auch schon der Platzwart da, um die Stromanschlüsse freizugeben.

Es ist 20 Uhr geworden. Tische und Stühle sind hervorgeholt und aufgestellt. In der Pfanne brutzeln Maultaschen, ein erstes Bier wird geöffnet. Wochenende – wir sehen dich winken. Die Sonne ist untergegangen, bis auf unsere Stimmen ist es ganz ruhig geworden. Manuela ist eingetroffen, setzt sich dazu und packt ihr mitgebrachtes Abendessen aus. Astrid und Reiner gesellen sich dazu und wir lassen uns den spendierten Wein schmecken.

Lebhafter Austausch, ein Gefühl von Zusammengehören, das ist es, was ein Gruppentreffen ausmacht. Erst spät wird beschlossen, in die Federn zu gehen. Es ist kühl geworden.

Der erste Gang über den Platz am Samstagmorgen, leicht zerknitterte, zerknautschte Gesichter kommen mir entgegen. Die Sonne strahlt, der Blick auf einen blauen Himmel und den vollkommen ruhig daliegenden See strahlt eine wunderbare Ruhe aus.

Tag, du kannst kommen.

Duft nach Kaffee liegt in der Luft, Tische werden zusammengeschoben. Nach kurzer Zeit biegen sie sich fast unter den vielen Leckereien fürs Frühstück. Nach und nach treffen alle ein, die hier in Zelt, Wohnmobil oder Wohnwagen übernachtet haben. Erfahrungen mit der Behandlung des AN werden ausgetauscht, dazwischen auch mal die Hobbies erläutert und von Pilgerwanderungen gesprochen.

Alle Fotos von Manfred und Frank

Workshop Entspannung am 5. September 2020

Workshop Entspannung am 5. September 2020
Fast hätte es nicht geklappt, sechs verschiedene Räume waren angefragt, zwei Antworten, daß die Räumlichkeiten nicht verfügbar wären, ein Raum sollte das Fünffache des beantragten Budgets kosten und drei ohne Antwort. Zum Glück wußte Frau Engel von der Selbsthilfekontaktstelle des Landratsamts Schwarzwald-Baar-Kreis Rat. Sie nahm Kontakt mit dem Turnerbund 1911 e.V. auf und konnte uns somit das gesuchte Plätzchen vermitteln.
Endlich ist es Zeit, zur Sporthalle zu fahren, die ersten sind bereits da und begehren Einlaß. Wie von Frau Hess, dem guten Geist des Turnerbund 1911 e.V. versprochen, wartet die Halle auf uns. Matten liegen bereit, peinlich genau abgemessen die Abstände, schließlich haben wir noch immer Ausnahmezustand. Desinfektionsmittel stehen zur Verfügung.

Im Nu sind die Matten belegt, Gymnastikunterlagen und Decken sind ausgebreitet und warten darauf, daß wir uns niederlassen.

Nach kurzer Einführung gebe ich das Zepter an Manuela weiter, die uns heute anstatt der geplanten Progressiven Muskelentspannung beruhigende und stärkende Einheiten aus der Yoga mitgebracht hat.

Dabei werden nach und nach viele Muskeln in Anspruch genommen, verschiedene Übungen wie der Baum und andere mehrfach wiederholt. So können wir besonders das vielen von uns verloren gegangene Gleichgewicht trainieren. Gemeinsamkeit nicht nur stark macht, sondern auch wackelig stehenden Sicherheit im Stand verleiht.

Um die Raumluft auf einem möglichst ungefährlichen Level zu halten, wird immer wieder gelüftet, einige Bewegungsabläufe auch ins Freie verlegt.
Viel schnell vergeht die Zeit, die wir sehr genießen. Abschließend stellen alle miteinander fest, daß wir wesentlich lockerer sind als zu Anfang und daß wir gerne wieder teilnehmen, sobald sich die Gelegenheit bietet.
Beim anschließenden Picknick im Kurpark setzen sich alle nochmal zusammen, Bänke und Rasen werden genutzt, um das Erlebte zu vertiefen und festzustellen, daß zwar alle ein AN hatten, die Wege es loszuwerden oder damit umzugehen und die Auswirkungen der vorgelagerten Entscheidungen vielfältig sind.
Auf den kommenden Workshop am 24. Oktober in Neuhausen ob Eck freuen wir uns schon.

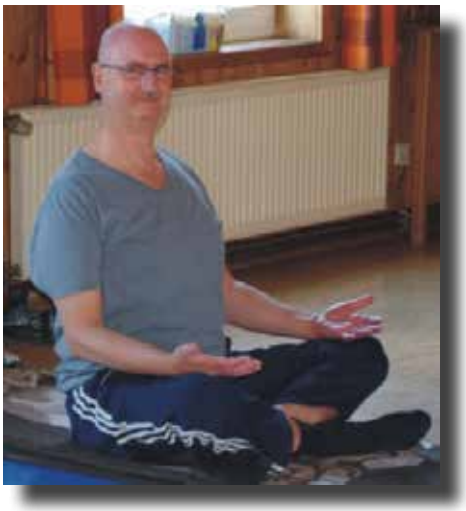
Dabei wird es um das fast alle berührende Thema Tinnitus gehen. Für diesen Tag erklärt sich Frau Heimann, die langjährige Leiterin der Tinnitus Selbsthilfegruppe in Tuttlingen bereit, uns die ein oder andere Erkenntnis zu unserem lästigen Begleiter mitzubringen. Die Einladung dazu ist verschickt.

Während sich die Ersten auf den Heimweg machen, beschließt der Rest, beim Abendessen den Tag ausklingen zu lassen.

Herzlichen Dank an Frau Hess und Frau Engel, und auch die AOK – Die Gesundheitskasse Schwarzwald-Baar-Heuberg, die uns das Treffen mit tatkräftiger oder finanzieller Hilfe ermöglicht haben.

Workshop Entspannung am 5. September 2020

Und selbstverständlich auch an Manuela, die sich kurzfristig bereit erklärt hat, uns einige Stunden ihrer kostbaren Zeit zu widmen.
Ich freue mich, euch alle bald wiederzusehen, es wäre schön, wenn ihr am 24. Oktober 2020 zahlreich zum letzten geplanten Treffen des Jahres nach Neuhausen kommt. Allen auf jeden Fall wünsche ich von Herzen bleibt gesund und lasst euch nicht unterkriegen.



Liebe Grüße, Euer Frank

copyright © helmeheine.de

Alle Veranstaltungen sind – sofern nicht ausdrücklich Einschränkungen genannt werden – offen für alle AN-Betroffenen und deren Angehörige, für alle Mitglieder der VAN und für Nichtmitglieder, für Ärzte und Physiotherapeuten sowie für alle Interessierten – unabhängig vom Wohnort.

Baden-Württemberg Nord

Kontakt:
Günther Neubauer,
Lindenstraße 30
71404 Korb
Tel.: 0179 - 774 0115
E-Mail: guenther.neubauer@akustikus.de

Regeltreff an folgenden Tagen:
30.01.2021
27.03.2021
jeweils ab 14:00 Uhr,
Selbsthilfekontaktstelle **KISS** Stuttgart
Tübinger Straße 15, 4. Stock.
70178 Stuttgart

Achtung! Wegen der Covid-19 Pandemie besteht eine Anmeldepflicht und Begrenzung der Teilnehmer für alle Veranstaltungen!

Baden - Württemberg Süd

Kontakt:
Frank Christel
Geislinger Straße 3
72336 Balingen

Anmeldungen telefonisch oder per Mail (erforderlich) sind wegen der Organisation und Platzreservierung erwünscht.
unter 0176 - 55 43 63 85 / 07433 - 140 85 10
oder frank.christel@akustikus.de.

Regeltreff an folgenden Tagen:

Derzeit sind noch keine Treffen für das Jahr 2021 terminiert!
Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage!

Neue Teilnehmer – Mitglieder anderer Gruppen sind herzlich willkommen.

Bayern - Oberbayern

Kontakt:
Traudi Hörburger
Daimlerstraße 6
80798 München
Kein Telefon
Fax : 089 - 2 72 15 53
E-Mail: traudi.hoerburger@akustikus.de

Kontakt:
Gisela Eisenmann
Ofterdingerstrasse 26
80634 München
Tel.: 089 - 16 83 32

Kontakt:
Herbert Atzkern
Rosenbergstr. 11
86505 Münsterhausen
Tel.: 08281 - 1255
E-Mail: herbert.atzkern@akustikus.de

Achtung! Wegen der Covid-19 Pandemie besteht eine Anmeldepflicht und Begrenzung der Teilnehmer für alle Veranstaltungen!

Informationen zu den Veranstaltungen und Anmeldungen bitte bei Traudi Hörburger, Gisela Eisenmann oder Herbert Atzkern (sehr erwünscht)

Gebärdensprachkurs
„Mit den Händen und dem Herzen“

im Veranstaltungsraum des Selbsthilfezentrum,
Westendstraße 68, 80339 München

Freitag, 26.02.2021, 17-20 Uhr
Samstag, 27.02.2021, 10-16 Uhr
Sonntag, 28.02.2021, 10-14 Uhr

Anmeldung bei Traudi Hörburger

Alle Veranstaltungen sind – sofern nicht ausdrücklich Einschränkungen genannt werden – offen für alle AN-Betroffenen und deren Angehörige, für alle Mitglieder der VAN und für Nichtmitglieder, für Ärzte und Physiotherapeuten sowie für alle Interessierten – unabhängig vom Wohnort.

Bayern - Unterfranken

Kontakt:
Rainer Feldmann,
Tel.: 0175 - 6182358 (abends),
E-Mail: rainer.feldmann@akustikus.de

Kontakt:
Luitpold Bissinger,
Tel.: 09331 4309,
E-Mail: luitpold.bissinger@akustikus.de

Regionalgruppentreffen

Derzeit sind noch keine Treffen für das Jahr 2021 terminiert!
Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage!

Achtung! Wegen der Covid-19 Pandemie besteht eine Anmeldepflicht und Begrenzung der Teilnehmer für alle Veranstaltungen!

Berlin / Brandenburg

Kontakt:
Jürgen Kussatz
Bernsteinring 72
12349 Berlin
Tel.: 030 - 74 33 25 7
E-Mail: juergen.kussatz@akustikus.de

Regeltreff

- keine -

Bremen / Hamburg / Schleswig-Holstein

Kontakt:
Angelika Schaff
Tel.: 040 - 48 79 78
E-Mail: angelika.schaff@akustikus.de

Kontakt:
Birgit Hühn
Tel.: 040 - 64 07 58 4
Fax 040 - 64 09 50 6
E-Mail: birgit.huehn@akustikus.de

Regeltreff

Derzeit sind noch keine Treffen für das Jahr 2021 terminiert!
Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage!

Achtung! Wegen der Covid-19 Pandemie besteht eine Anmeldepflicht und Begrenzung der Teilnehmer für alle Veranstaltungen! Anmeldung bei Birgit Hühn

Hessen

Kontakt: / Frankfurt
Fred Kannengießer
Tel.: 06173 - 63 16 7
E-Mail: fred.kannengiesser@akustikus.de

Kontakt: / Frankfurt
Martin Medler
E-Mail: martin.medler@akustikus.de

Regeltreff / Frankfurt

Derzeit sind noch keine Treffen für das Jahr 2021 terminiert!
Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage!

Kontakt: / Gießen
Ursula Wagner
Dammstrasse 38
35390 Gießen
Tel.: 0641-79 79 66 51
E-Mail: ursula.wagner@akustikus.de

Regeltreff / Gießen
Jeweils am 3. Dienstag des Monats
Dienstag, 15.12.2020, Dienstag, 19.01.2021
Dienstag, 16.02.2021, Dienstag, 16.03.2021
von 16:00 - 18:00 Uhr mit Erfahrungsaustausch, Informationen und Verabredung von Aktivitäten im Konferenzraum vom Caritasverband Giessen e.V.,
Frankfurter Straße 44, 35392 Giessen.
Achtung! Die Veranstaltung findet unter Vorbehalt der gültigen Corona-Bestimmungen statt!!!!

Alle Veranstaltungen sind – sofern nicht ausdrücklich Einschränkungen genannt werden – offen für alle AN-Betroffenen und deren Angehörige, für alle Mitglieder der VAN und für Nichtmitglieder, für Ärzte und Physiotherapeuten sowie für alle Interessierten – unabhängig vom Wohnort.

Mecklenburg -Vorpommern

Kontakt:
Jürgen Kussatz
Bernsteinring 72
12349 Berlin
Tel.: 030 - 74 33 25 7
E-Mail: juergen.kussatz@akustikus.de

Kontakt:
Manuela Mertens,
Bergstraße 33,
39576 Stendal
Tel.: 01522 - 620 3584
E-Mail: manuela.mertens@akustikus.de

Kontakt:
Birgit Hühn
Tel.: 040 - 64 07 58 4
Fax 040 - 64 09 50 6
E-Mail: birgit.huehn@akustikus.de

Kontakt:
Angelika Schaff
Tel.: 040 - 48 79 78
E-Mail: angelika.schaff@akustikus.de

Niedersachsen

Kontakt:
Manuela Schmahlfeldt
Tel.: 05109 689 318
E-Mail: manuela.schmahlfeldt@akustikus.de

Kontakt:
Ralf Bontzol
Tel.: 05339 474
E-Mail: ralf.bontzol@akustikus.de

Eine **Anmeldung** bei Manuela Schmahlfeldt ist bei beiden Terminen vorab **erforderlich.**
Die Zugangsdaten werden nach der Anmeldung von ihr mitgeteilt.

Regionalgruppentreffen - Erfahrungsaustausch
<<<< virtuell >>>>

Am **Samstag, 20. Februar 2021**, ist von 14.00 bis etwa 15.00 Uhr zunächst eine Videokonferenz zum Ausprobieren angedacht.
Insbesondere Interessierte sollen dadurch die Gelegenheit haben, sich sich mir der vielleicht für sie neuen Form der Unterhaltung anzufreunden.

Einen Monat später am **Samstag, 20. März 2021**, von 14 bis 16 Uhr, gibt es dann ein ausführliches Zoom-Meeting, bei dem der Austausch zum Vestibularisschwannom im Mittelpunkt steht, wie wir es von den Präsenztreffen gewohnt sind.
Für beide Termine ist auch die Teilnahme per Telefon ausdrücklich möglich, falls man nicht über die technischen Voraussetzungen zur Videoteilnahme verfügt.

Nordrhein-Westfalen

Kontakt:
Stephan Weber
Tel.: 02236 335149,
E-Mail: stephan.weber@akustikus.de

Kontakt:
Jürgen Schmidt
+49 (0)2202 - 53 25 0
E-Mail: juergen.schmidt@akustikus.de

Regionalgruppentreffen

Derzeit sind noch keine Treffen für das Jahr 2021 terminiert!
Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage!

Kontakt:
Rainer Löffler
Habichtstraße 22, 59425 Unna,
Tel.: 02303 254197 (tagsüber) oder
Tel.: 02303 254520, Mobil: 0171 6888591,
E-Mail: rainer.loeffler@akustikus.de

Regeltreff

- keine -

Alle Veranstaltungen sind – sofern nicht ausdrücklich Einschränkungen genannt werden – offen für alle AN-Betroffenen und deren Angehörige, für alle Mitglieder der VAN und für Nichtmitglieder, für Ärzte und Physiotherapeuten sowie für alle Interessierten – unabhängig vom Wohnort.

Thüringen - Sachsen

Kontakt:
Claudia Hühnlein
Obere Karlstr. 35
07926 Gefell
Tel.: 036649 82653
Fax: 036649 799050
E-Mail: claudia.huehnlein@akustikus.de oder

Kontakt:
Ingrid Weißbach
Bersarinstr. 46
09130 Chemnitz,
Tel.: 0371 722 713
E-Mail: ingrid.weissbach@akustikus.de

Regeltreff

- keine -

Sachsen - Anhalt

Kontakt:
Ingeborg Wachsmuth,
Fasanenweg 24
06184 Kabelsketal (OT Zwintschöna),
Tel.: 0345 - 581 9991,
E-Mail: ingeborg.wachsmuth@akustikus.de

Kontakt:
Manuela Mertens,
Bergstraße 33,
39576 Stendal
Tel.: 01522 - 620 3584
E-Mail: manuela.mertens@akustikus.de

Informationen zu den Veranstaltungen und Anmeldungen bitte bei Ingeborg Wachsmuth oder Manuela Mertens.
(erforderlich)

Regionalgruppentreffen:

Derzeit sind noch keine Treffen für das Jahr 2021 terminiert!
Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage!

Rheinland Pfalz - Saarland

Kontakt:
Werner Schnack
Pfarrgasse 8
55268 Nieder-Olm
Tel.: 06136 - 76 01 57
E-Mail: werner.schnack@akustikus.de

Regionalgruppentreffen

Derzeit sind noch keine Treffen für das Jahr 2021 terminiert!
Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage!

Der Vorstand - wir helfen!

Vorsitzender:
Rainer Löffler
Habichtstraße 22, 59425 Unna
Tel.: 02303 254197 tagsüber, Tel.: 254520 abends
Fax: 02303 254199
E-Mail: rainer.loeffler@akustikus.de
Stellvertretender Vorsitzender:
Werner Schnack
Pfarrgasse 8, 55628 Nieder-Olm
Tel.: 06136 760157,
E-Mail: werner.schnack@akustikus.de
Kassenwartin:
Hannelore Fichte
Freseniusstraße 56, 61389 Schmitten
Tel.: 06084 9595837, Fax: 06084 9595836
E-Mail: hannelore.fichte@akustikus.de
Schriftführer:
Günther Neubauer
Lindenstraße 30, 71404 Korb
Tel.: 0179 774 01 15,
E-Mail: guenther.neubauer@akustikus.de

Beisitzerin / Beisitzer:
Herbert Atzkern
Rosenbergstr. 11, 86505 Münsterhausen
Tel.: 08281 - 1255
E-Mail: herbert.atzkern@akustikus.de
Traudi Hörburger
Daimlerstraße 6, 80798 München
(NF2-Patientin, kein Telefon!) Fax: 089 2721553
E-Mail: traudi.hoerburger@akustikus.de
Dipl.-Ing. Fred Kannengießer
Ligusterweg 8 d, 65760 Eschborn
Tel.: 06173 63167
E-Mail: fred.kannengiesser@akustikus.de
Jürgen Kussatz
Bernsteinring 72, 12349 Berlin
Tel.: 030 7433257,
E-Mail: juergen.kussatz@akustikus.de
Ursula Wagner
Dammstraße 38, 35390 Giessen
Tel.: 0641 79796651,
E-Mail: ursula.wagner@akustikus.de

E-Mail Kontakte
Regionalleiterinnen -Leiter - Stellvertreter / Vorstand, alpabetisch sortiert.

Name	Bundesland	E-Mail
Atzkern, Herbert	Bayern	herbert.atzkern@akustikus.de
Bissinger, Luitpold	Bayern - Unterfranken	luitpold.bissinger@akustikus.de
Bontzol, Ralf	Niedersachsen	ralf.bontzol@akustikus.de
Christel, Frank	Baden-Württemberg Süd	frank.christel@akustikus.de
Feldmann, Rainer	Bayern - Unterfranken	rainer.feldmann@akustikus.de
Hühnlein, Claudia	Thüringen-Sachsen	claudia.huehnlein@akustikus.de
Hühn, Birgit	Bremen-HH-Schleswig-H.- M. -Vorp.	birgit.huehn@akustikus.de
Hörburger, Traudi	Bayern - Oberbayern	traudi.hoerburger@akustikus.de
Fichte, Hannelore	Hessen	hannelore.fichte@akustikus.de
Kannengießer, Fred	Hessen	fred.kannengiesser@akustikus.de
Kussatz, Jürgen	Berlin / Brandenburg / Mecklenb.-Vorp.	juergen.kussatz@akustikus.de
Löffler, Rainer	Nordrhein-Westfalen	rainer.loeffler@akustikus.de
Medler, Martin	Hessen	martin.medler@akustikus.de
Mertens, Manuela	Sachsen-Anhalt / Mecklenburg -Vorp.	manuela.mertens@akustikus.de
Neubauer, Günther	Baden-Württemberg	guenther.neubauer@akustikus.de
Schaff, Angelika	Bremen-Hamburg-Schleswig-H. - M.-V.	angelika.schaff@akustikus.de
Schmahlfeldt, Manuela	Niedersachsen	manuela.schmahlfeldt@akustikus.de
Schmidt, Jürgen	Nordrhein-Westfalen	juergen.schmidt@akustikus.de
Schnack, Werner	Rheinland-Pfalz-Saarland	werner.schnack@akustikus.de
Wachsmuth, Ingeborg	Sachsen-Anhalt	ingeborg.wachsmuth@akustikus.de
Wagner, Ursula	Hessen	ursula.wagner@akustikus.de
Weber, Stephan	Nordrhein-Westfalen	stephan.weber@akustikus.de
Weißbach, Ingrid	Thüringen-Sachsen	ingrid.weissbach@akustikus.de

Die Vereinigung Akustikus Neurinom e.V. finanziert sich durch Mitgliedsbeiträge und Spenden.
Werden Sie Mitglied. Auch online unter www.akustikus.de/de/van-mitglied-werden.html

Mitgliedsantrag

Beitrittserklärung zur Vereinigung Akustikus Neurinom e.V.

* _____ Name

* _____ Vorname

_____ Geb.-Datum

* _____ Straße

* _____ Nr.

* _____ PLZ / Wohnort

_____ Telefon

_____ Fax

_____ Mobil

_____ E-Mail

☐ **Für den Jahresbeitrag von 30,- Euro erteile ich eine Einzugsermächtigung.**
(Nur in begründeten Fällen ist eine Ausnahme möglich)

IBAN *_____ BIC _____ Geldinstitut _____

*** Pflichtangaben**

☐ Elektronischer Rundbrief oder ☐ Druckausgabe Rundbrief (postalische Zustellung)

☐ ich bin bereit betroffene Personen mit meinen Erfahrungen zu unterstützen. Meine Ansprechpartner von der VAN dürfen mich ansprechen bzw. anschreiben oder anmailen, ob ich im Einzelfall zu einer Kontaktaufnahme bereit bin.

☐ Ja, ich möchte per E-Mail Einladungen zu Veranstaltungen der VAN bzw. meiner Regionalgruppe erhalten. Ich bin damit einverstanden, dass die Funktionsträger der VAN mit mir per E-Mail in Kontakt treten.

Eine Spendenbescheinigungen ist erst ab einer Summe von 200,-- € erforderlich. Bei der Steuererklärung müssen bei Privatpersonen keine Belege mehr eingereicht werden. Bitte nur im Bedarfsfall anfordern.

Spendenbescheinigung erforderlich nein ☐ ja ☐

Sonstiges:

Datenschutzerklärung der Vereinigung Akustikus Neurinom e. V. Mit der elektronischen Erfassung und Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten und deren Nutzung bin ich einverstanden, soweit sie für Zwecke der Vereinsverwaltung, des Mitgliedschaftsverhältnisses, der Betreuung sowie der Verfolgung von Vereinszielen erforderlich sind. Mit der Weitergabe meiner Anschrift an einen Dienstleister zum Zwecke der Versendung der Mitgliederzeitschrift oder von Mailings bin ich ebenfalls einverstanden. Ich bin darauf hingewiesen, dass ich meine Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufen kann. Grundlage der Mitgliedschaft ist die Vereinssatzung in ihrer aktuellen Fassung. Vereinsregister Hannover. Mit meiner Unterschrift zur Mitgliedschaft akzeptiere ich die oben stehende Datenschutzerklärung.

_____ Ort / Datum

_____ Unterschrift

Diese Angaben schicken Sie bitte an die VAN-Kassenwartin:
Hannelore Fichte, Freseniusstraße 56, D-61389 Schmitten, Fax: 06084 9595836, E-Mail: hannelore.fichte@akustikus.de