

Zum Treffen im Oktober folgten 2 Dozenten unserer Einladung zum gut besuchten Myelom-Treffen in der Rüsselsheimer Stadthalle.

An diesem Abend fand das Treffen aus Platzgründen nicht wie gewohnt im Roten Hahn statt. Die Stadthalle bietet mehr Platz. Und dieser erwies sich als sehr wichtig, da unser erster Dozent alle Teilnehmer nach wenigen Minuten zum Aufstehen und Mitmachen anspornte!

Aber fangen wir doch von vorne an: Das Treffen begann wie gewohnt um 18 Uhr. Die zahlreichen Besucher hatten zunächst wie gewohnt die Möglichkeit zum Austausch. Essen und Getränke wurden bestellt und innerhalb der ersten Stunde des Treffens fanden bereits viele Gespräche zwischen „alten Hasen“ und Neuzugängen des Treffens statt.

Ab 19 Uhr startete der erste Vortrag: Unser Vereinsmitglied Stephan Drouet hatte sich bereit erklärt, einen kleinen Workshop zum Thema „Kraft im Alltag – mit bewusster Atmung und Bewegung neue Kraft tanken“ abzuhalten.

Qigong, eine traditionelle chinesische Bewegungsform vereint Konzentrations- mit Atemübungen und hilft bei der Verbesserung des Wohlfühlens, verbessert die Durchblutung und wird zur Entspannung genutzt. Der Grund der Anwendung ist vielfältig und setzt keinen bestimmten körperlichen Fitness-Zustand voraus oder andere spezielle Fähigkeiten. Die Übungen können im Stehen oder auch Sitzen durchgeführt werden. Alle Besucher des Treffens lauschten gespannt der Einleitung von Stephan. Dabei erzählte der sympathische Dozent etwas über seinen persönlichen Hintergrund und wie er zu Qigong kam.

Nach den einleitenden Worten war es dann soweit. Die praktischen Übungen starteten. Stephan erläuterte zunächst den Stand, welcher beim Qigong immer die Ausgangsposition ist. Dann ging er auf die richtige Atmung ein und zeigte eine Übung nach der anderen. Zu jedem Punkt wurden die Übungen ausführlich erklärt und mehrere Wiederholungen durchgeführt. Alle Besucher, ob im Sitzen oder Stehen, machten jeder in seinem Tempo mit. Hier zeigte sich, dass wirklich jeder die Übungen ausführen kann. Viele Myelom-Patienten sind besonders wegen der Gefahr eines Knochenbruchs sehr verunsichert, welche Bewegung Sie machen dürfen. Die Angst vor einer „falschen“ Bewegung kann so lähmend sein, dass die Betroffenen jegliche (sportliche) Bewegung meiden. Aber besonders Bewegung ist bei einer Krebserkrankung wichtig. Dabei muss es keine 5-stündige Radfahrt durch die Alpen sein. Bereits 10 Minuten leichte bewusste Bewegungen helfen, das Körpergefühl zu verbessern. Den perfekten Beweis lieferte Stephan mit seinen vorgetragenen Qigong-Übungen.

Nach seinem Vortrag tauschten sich viele Teilnehmer begeistert darüber aus. Der kleine Workshop erzeugte viele positive Resonanz. Wir freuen uns, mit dem Thema auf so viel Interesse gestoßen zu sein und bedanken uns nochmals bei Stephan für den tollen Vortrag und die Übungen.

**Als Wiederholung können die Teilnehmer des Treffens sich die ersten 5 Minuten eines Videos unter folgendem Link anschauen:**

[www.youtube.com/watch?v=hAjbqk9RGtU](http://www.youtube.com/watch?v=hAjbqk9RGtU)

Direkt im Anschluss durften wir den Mainzer Assistenzarzt Björn Jacobi (Med. Klinik III der Unimedizin Mainz) begrüßen. Herr Jacobi hatte sich mit uns in Verbindung gesetzt, um ein neues Projekt vorzustellen: Die neu gegründete „Myelom-Allianz Rhein Main“ ([www.myelomallianzrheinmain.de](http://www.myelomallianzrheinmain.de)) ist ein Zusammenschluss von Ärzten aus zahlreichen Klein-, Haupt- und Maximalversorgern (von der „kleinen“ Praxis bis zur „großen“ Uniklinik) der Rhein Main-Region. Ziel ist die Verbesserung der flächendeckenden Versorgung von Patienten/-innen mit Plasmazellerkrankungen wie dem Multiplen Myelom.

Erfreulicherweise steht zur Behandlung des Multiplen Myeloms mittlerweile eine große Anzahl an verschiedenen Medikamenten und zahlreichen Kombinationsmöglichkeiten zur Verfügung. Therapie „alle das Gleiche“, welche jeder Myelom-Patient bekommt, ist passé.

Wichtig sind die einzelnen Krankheitsmerkmale aber auch die Bedürfnisse eines Patienten. Die Auswahl des Therapiekonzeptes gestaltet sich immer komplexer.

Die Myelom-Allianz fördert den Austausch der Ärzte an verschiedenen Standorten und hilft bei der Auswahl des Therapiekonzeptes sowie der Optimierung der Patientenbehandlung. Dazu wurde eine regelmäßige webbasierte Tumorkonferenz (1 – 2-mal pro Monat) ins Leben gerufen um Patientenfälle zu besprechen. Dabei werden anonymisiert Daten des Patienten (Blutwerte, CT/MrT Bilder, usw.) in Bezug auf eine passende Therapie diskutiert. Der Vorteil für den Patienten liegt auf der Hand. Dieser muss für eine „Zweitmeinung“ nicht in eine (eventuell) weit entfernte Uniklinik fahren, sondern kann wie gewohnt von dem Arzt in seiner Region behandelt werden. Die Myelom-Allianz hilft Arzt und Patient zugleich.

Herr Jacobi berichtete in klarer Sprache und mit vielen interessanten Details von dem neuen Projekt. Die Begeisterung dafür war im anzusehen. Es freute uns sehr, dass Herr Jacobi auch nach seinem Vortrag noch lange für viele Rückfragen zum Projekt, aber auch für andere Fragen rund um das Thema Therapie/Studien u.v.m. zur Verfügung stand und diese einfühlsam und in verständlicher Sprache beantwortete.

Das Treffen am 25.10.2018 war rundum gelungen und wir bedanken uns vielmals bei den Dozenten und auch allen Besuchern, die teilweise sogar weite Strecken auf sich nehmen um zu unserem Treffen zu erscheinen.

Wir freuen uns über Anregungen zu weiteren Themen für die nächsten Treffen.