

**EHRENAMT**

## Auszeichnung für langjährige Selbsthilfearbeit

Für sein ehrenamtliches Engagement als Vorstand und „Motor“ der Prostata-Selbsthilfegruppe Neuhof hat das Land Hessen Manfred Letsche mit dem Ehrenbrief ausgezeichnet.



Foto: Fuldaer Zeitung

Der Neuhofer Bürgermeister Heiko Stolz überreicht Manfred Letsche (rechts) den Ehrenbrief des Landes Hessen.

Im Jahr 2002 gründete Manfred Letsche (81) nach einer eigenen Erkrankung die Selbsthilfegruppe in Neuhof. Das Credo des gemeinnützigen Vereins „Prostata Selbsthilfegruppe-Neuhof e. V.“ ist es, über die mannigfaltigen Facetten einer Prostata-Erkrankung zu informieren und die Erfahrungen seiner Mitglieder wei-

terzugeben. Dies geschieht über viel Öffentlichkeitsarbeit zu den aktuellen Entwicklungen der Diagnose- und Therapiemöglichkeiten. Prostatakrebs ist mit etwa 22 Prozent die am häufigsten auftretende Krebserkrankung bei Männern. Selbst bei einer ungünstigen Diagnose liegt die mittlere Überlebensrate aufgrund der modernen medizinischen Möglichkeiten im Fünfjahreszeitraum bei sensationellen 90 Prozent. Betroffene können mit dieser Krankheit sehr alt werden und sterben oftmals mit dem Krebs und nicht daran. „Die meisten Prostataprobleme haben glücklicherweise gar nichts mit einer Krebserkrankung zu tun und sind gutartig“, so Letsche. Dennoch sollten Männer erste Anzeichen ernst nehmen, „die leider allzu oft aus falsch verstandener Scham verschwiegen werden“. ●

 [prostatahilfe@letsche-neuhof.de](mailto:prostatahilfe@letsche-neuhof.de)  
[prostata-neuhof.de](http://prostata-neuhof.de)  
[lpsh.de](http://lpsh.de)

**EDITORIAL**

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

dieses Jahr war ein besonderes Jahr, das mit viel Ratlosigkeit und auch Ängsten verbunden war. Corona hat uns alle vor große Herausforderungen gestellt. Familie, Freundschaften und Nähe haben in dieser Zeit an Bedeutung gewonnen. Auch die Selbsthilfe hat sich selbst beim „Wort genommen“ und war füreinander da. Dafür danken wir Ihnen.

G E B O R E N  
 A C H T S A M K E I T  
 C H R I S T M A S  
 F R E U N D S C H A F T  
 H O F F N U N G  
 O F F E N H E I T  
 Z U S A M M E N H A L T

*Ihnen und Ihren Familien frohe Weihnachten und einen gesunden Start ins neue Jahr wünschen  
 Susanne Strombach (li.) und Bettina Graupe vom Selbsthilfe- und Patientenbüro der AOK Hessen.*

Foto: AOK Hessen

**NEWS**

## Pauschalförderung 2021

Anträge auf [Selbsthilfe-Pauschalförderung](#) für das Jahr 2021 stehen ab sofort auf der Homepage der [GKV-Selbsthilfeförderung Hessen](#) als Download bereit. Auf Anfrage unter [selbsthilfe@he.aok.de](mailto:selbsthilfe@he.aok.de) schickt die AOK Hessen Ihnen aber gerne auch weiterhin die Unterlagen per

Post zu. Selbsthilfegruppen und Landesverbände der Selbsthilfe in Hessen, die pauschale Fördergelder für ihre administrative Arbeit benötigen, können jedes Jahr bis zum 31. März entsprechende Anträge bei der GKV-Selbsthilfeförderung Hessen stellen. ●



## DIE BESONDERE ZAHL

# 53 % ...

... der Patientinnen und Patienten, die wegen einer Coronainfektion beatmet werden mussten, starben bei der Behandlung. Das zeigt eine Analyse des [Wissenschaftlichen Instituts der AOK \(WiDO\)](#).

Ausgewertet wurden die Daten von etwa 10.000 Personen mit bestätigter Covid-19-Diagnose, die von Ende Februar bis Mitte April 2020 in 920 deutschen Krankenhäusern aufgenommen wurden. Insgesamt starb etwa jeder fünfte Covid-19-Patient, bei den über 80-Jährigen waren es 38 Prozent der Betroffenen.

## KURZ UND BÜNDIG

+++ **Gar nicht so selten** +++ [Schätzungsweise jeder 20. Mensch in Deutschland](#) ist vom Messie-Syndrom betroffen. Die [Störung kommt in allen sozialen Schichten vor](#). Meistens sieht man Messies nicht an, welches Chaos bei ihnen zu Hause herrscht. Betroffene und ihre Angehörigen können in Selbsthilfegruppen Unterstützung finden. +++ **Gefährliche Legionärskrankheit** +++ Bei Symptomen wie Husten, Kopfschmerzen und Fieber denken derzeit viele an eine Coronainfektion. Auslöser für diese Symptome können jedoch auch [Legionellen](#) sein – im Wasser lebende Bakterien, die grippeartige Beschwerden bis hin zu schweren Lungenentzündungen verursachen können. Warmwasser- und Klimaanlage, Schwimmbäder oder Whirlpools sind besonders anfällig für eine Besiedlung durch Legionellen. +++ **Radicchio, Grapefruit und Co** +++ Bitter, aber gesund – Bitterstoffe sind ein wichtiger Teil guter Ernährung. Ein bitterer Geschmack regt den Speichelfluss an, fördert die Ausschüttung von Verdauungssäften und aktiviert die Magen-Darm-Bewegungen. Sie kommen in verschiedenen Gemüse- und Obstsorten, Kräutern und Gewürzen oder in Getränken wie Kaffee und grünem Tee vor. Darüber hinaus können Bitterstoffe beim Abnehmen helfen: Funktioniert die Verdauung besser und schneller, nimmt gleichzeitig das Hungergefühl ab. +++

## JANUAR

### 7. Januar 2021, Bensheim

**Vortrag:** Fragen und Antworten rund um den Schwerbehindertenausweis

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Schlafapnoe-Atemstillstand, Bensheim

[Mehr Informationen](#)

### 11. Januar 2021, Frankfurt am Main

**Kurs:** Yoga kennt kein Alter – Ein sanfter Hatha-Yoga-Kurs in Frankfurt

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen

[Mehr Informationen](#)

### 14. Januar 2021, Frankfurt am Main

**Kurs:** Wassergymnastik in Frankfurt

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen

[Mehr Informationen](#)

### 27. Januar 2021, Frankfurt am Main

**Kurs:** „Und wer fragt nach mir?“ Austausch für Angehörige

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen

[Mehr Informationen](#)

## JANUAR

### 27. Januar 2021, Kronberg

**Vortrag:** Ist Diabetes auch eine Hauterkrankung?

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Diabetiker helfen Diabetikern Kronberg und Umgebung

[Mehr Informationen](#)

### 29. Januar 2021, Fulda

**Wochenendveranstaltung:** Yoga Wochenendseminar

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen

[Mehr Informationen](#)

## FEBRUAR

### 11. Februar 2021, Viernheim

**Vortrag:** Narkoserisiko bei Schlafapnoe-Patienten

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Schlafapnoe-Atemstillstand, Viernheim

[Mehr Informationen](#)

### 19. Februar 2021, Marburg

**Wochenendveranstaltung:** Feldenkrais

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen

[Mehr Informationen](#)

## FEBRUAR

### 24. Februar 2021, Kronberg

**Vortrag:** Was macht der Diabetes mit den Gefäßen?

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Diabetiker helfen Diabetikern Kronberg und Umgebung

[Mehr Informationen](#)

## MÄRZ

### 2. März 2021, Darmstadt

**Kurs:** Aquarellkurs

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen

[Mehr Informationen](#)

### 5. März 2021, Wetzlar

**Kurs:** Wassergymnastik in Wetzlar

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen

[Mehr Informationen](#)

### 6. März 2021, Kassel

**Kurs:** Kompaktkurs Klettern

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen

[Mehr Informationen](#)

### 11. März 2021, Frankfurt am Main

**Kurs:** Kreatives Malen in Frankfurt

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen

[Mehr Informationen](#)

### 11. März 2021, Bensheim

**Vortrag:** Schlaf ist die beste Medizin – und was jeder dafür tun kann

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe Schlafapnoe-Atemstillstand, Bensheim

[Mehr Informationen](#)

## MÄRZ

### 12. März 2021, Bad Soden-Salmünster

**Kurs:** Aqua-Jogging in Bad Soden-Salmünster

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen

[Mehr Informationen](#)

### 27. März 2021, Darmstadt

**Tagesveranstaltung:** „Und wer fragt nach mir?“ – Austausch für Angehörige

**Veranstalter:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen

[Mehr Informationen](#)

## SELBSTHILFEFÖRDERUNG

### Projektförderanträge 2021



Foto: iStock.com/crispyiron

Mit Projektförderanträgen für das Jahr 2021 können Sie sich an unser [Büro für Patienten und Selbsthilfe](#) wenden. Bitte beachten Sie, dass Anträge mindestens vier Wochen vor Projektbeginn bei uns eingehen sollten. Die Antrags-

formulare für Selbsthilfegruppen, Landesorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen können Sie [hier](#) herunterladen oder gern auch telefonisch bei uns anfordern. ●

## IHRE VERANSTALTUNG

### Unser Service für Sie

Sie möchten ebenfalls Ihre Veranstaltungen hessenweit hier veröffentlichen? Kein Problem. Senden Sie einfach Ihre Einladung an: [selbsthilfe@he.aok.de](mailto:selbsthilfe@he.aok.de)

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:  
15. Januar 2021

## FEEDBACK

Lob und Kritik?

Wir freuen uns über Feedback an:  
[selbsthilfe@he.aok.de](mailto:selbsthilfe@he.aok.de)

## ABONNIEREN

Sie können den **Selbsthilfe-Newsletter inKONTAKT** kostenlos **abonnieren**. Einfach unter [www.aok-inkontakt.de](http://www.aok-inkontakt.de) registrieren – und Sie erhalten ab sofort vier Ausgaben im Jahr per Mail.