

# Tidslerne

2025 · 1

Kræftforeningen Tidslerne - en levende patientforening

**”Jeg er også blevet læge for at lindre”**

SIDE 4

**Cannabis som behandling af smerter, søvnproblemer og kvalme**

SIDE 7

**En ulydig kræftpatient går sine egne veje**

SIDE 8

**Glimt fra sejlturene den 22. september 2024**

SIDE 10

**Behandling af solskader i ansigtet**

SIDE 12

**Lovende behandling af Metastatisk Bugspytkirtelkræft med Intravenøs C-vitamin: Et Randomiseret Forsøg**

SIDE 13

**Gode måltider skaber håb og overskud i en svær tid**

SIDE 14

**Tidslernes besøg på Næstved Sygehus**

SIDE 15

**Brystkræft behandling på et oplyst grundlag. Til- og fravalg**

SIDE 16

**D-vitamins betydning**

SIDE 18

**Månedens forening i november 2024**

SIDE 20

**Indkaldelse til Generalforsamling 2025**

SIDE 21

**Boganmeldelser**

SIDE 22

**Tidslernes 3-dages selvhjælpskurser**

SIDE 24

**Tidslernes kommende arrangementer**

SIDE 26

# Tidslerne

**Kræftforeningen Tidslernes formål** er at yde patientstøtte, inspirere og hjælpe alle kræftpatienter uanset om man er til konventionel eller komplementær/holistisk behandling i både ind- og udland. Tidslerne anser sig selv som brobyggere og anerkender det danske sundhedsvæsen og supplerer med muligheder og deler viden, så den enkelte patient kan træffe et bedre valg på et oplyst grundlag.

Valg af livskvalitet er andet og mere end forlænget levetid. Det er også maksimal fysisk, psykisk og social trivsel. Tidslerne arbejder med egenomsorg og på at yde personlig nærhed samt støtte til både kræftpatienter og deres pårørende.

Foreningen ledes af frivillige og er meget afhængig af medlemmernes støtte. Ønsker du at høre mere om at blive frivillig, findes kontaktinformation på sidste side i bladet.

Tidslerne arrangerer mange selvhjælpskurser, workshops og foredrag – såvel lokalt som landsdækkende via Zoom online til meget begrænset egenbetaling.

**Indmelding** på [www.tidslerne.dk](http://www.tidslerne.dk). Støtte- eller patientmedlemskab koster kun kr. 225,- pr. år og husstandsmedlemmer yderligere kr. 25,- pr. år. Efter indmeldelse modtager du det seneste medlemsblad, patientråd, E-bogen "Mad mod kræft" af Anette Harbech Olesen (værdi kr. 99), samt rabatkoder til kosttilskud mm.

**Har du ikke tidligere været medlem, er medlemskab pt. kontingentfrit i indmeldelsesåret**, men du skal tilmelde dit betalingskort til automatisk træk.

## Indlæg til bladet

Vi modtager gerne artikler, debatindlæg og personlige beretninger. Har du ønsker om at få et emne belyst, så kontakt [redaktion@tidslerne.dk](mailto:redaktion@tidslerne.dk).

**Manuskripter** sendes i Word-format via [www.tidslerne.dk](http://www.tidslerne.dk) (kontakt) vedhæftet relevante fotos samt foto af forfatter. Der skal være en [www](http://www)-adresse eller som minimum en e-mailadresse.

**Redaktionen** vurderer, om fremsendte indlæg har relevans for medlemmerne og forbeholder sig ret til at afvise, foretage forkortelse og redigere indlæg. Indlæg kan bringes anonymt, hvis redaktionen har navn og adresse.

## Indhold

"Jeg er også blevet læge for at lindre" . . . . .	4
Cannabis som behandling af smerter, søvnproblemer og kvalme . . . . .	7
En ulydig kræftpatient går sine egne veje . . . . .	8
Glimt fra sejlturene den 22. september 2024 . . . . .	10
Behandling af solskader i ansigtet . . . . .	12
Lovende behandling af Metastatisk Bugspytkirtelkræft med Intravenøs C-vitamin: Et Randomiseret Forsøg . . . . .	13
Gode måltider skaber håb og overskud i en svær tid . . . . .	14
Tidslernes besøg på Næstved Sygehus . . . . .	15
Brystkræft behandling på et oplyst grundlag. Til- og fravalg . . . . .	16
D-vitamins betydning . . . . .	18
Månedens forening i november 2024 . . . . .	20
Indkaldelse til Generalforsamling 2025 . . . . .	21
Boganmeldelser . . . . .	22
Tidslernes 3-dages selvhjælpskurser . . . . .	24
Tidslernes kommende arrangementer . . . . .	26
Om Tidslerne . . . . .	30
Tidsellinjen . . . . .	32

*Mening og holdninger, som fremkommer i bladets artikler og beretninger, afspejler ikke nødvendigvis redaktionens og foreningens holdning.*



# Leder

Jeg vil gerne ønske alle et godt og lykkebringende 2025!

I 2024 har Tidslerne afholdt 60 events, herunder 8 3-dages selvhjælpskurser for patientmedlemmer – også med deltagelse af pårørende. Flere af vores events tilbydes online, hvilket giver mulighed for at deltage hjemmefra. Derudover har vi afholdt et 3-dages møde for vores frivillige, hvor vigtig viden blev delt, og nye idéer blev udviklet. Vi har også gennemført et strategiseminar, hvor vi har fastlagt flere vigtige retningslinjer.

Nogle af de store højdepunkter i 2024 var debatterne på Folkemødet samt sejlskibsturen den 22. september (læs mere på side 10). Vi er desuden meget glade for, at Tidslerne blev inviteret til at holde et indlæg for fagpersonale på Næstved Sygehus (se side 15).

En STOR tak til vores kursussteder og undervisere, som støtter Tidslerne med attraktive priser, samt til Nemtilmeld, som vi benytter helt gratis. Vi vil også gerne udtrykke vores taknemmelighed til de mange frivillige, der yder en uvurderlig indsats og dermed hjælper med at opretholde det høje aktivitetsniveau.

Bestyrelsen har besluttet, at nye medlemmer tilbydes gratis medlemskab i indmeldelsesåret, hvis man



tilmelder sit betalingskort til automatisk træk. I 2025 har vi også besluttet ikke at have en stand på Folkemødet, men vi overvejer at afholde en ”WildCard”-event og deltage aktivt i debatterne.

Tidslerne har altid brug for flere frivillige – både i lokalkredsene, i redaktionen, på Tidsellinjen og i administrationen. Hvis du har erfaring fra dit sygeforløb, som andre kan have glæde af, vil vi også meget gerne have dig som kontaktperson.

Hold øje med Tidslernes aktiviteter på [www.tidslerne.nemtilmeld.dk](http://www.tidslerne.nemtilmeld.dk) og DEL gerne events fra Kræftforeningen Tidslernes Facebook-side, så flere kræftpatienter kan få glæde af vores kurser og foredrag – samtidig med at Tidslerne bliver mere synlige.

Vi ser frem til et nyt, aktivt Tidsel-år!

**Mai Nielsen, formand for  
Kræftforeningen Tidslerne**



## Kontakt Tidslerne:

Bestyrelsen: [bestyrelse@tidslerne.dk](mailto:bestyrelse@tidslerne.dk)

Bladet: [redaktion@tidslerne.dk](mailto:redaktion@tidslerne.dk)

Medlemsdata: [sekretariat@tidslerne.dk](mailto:sekretariat@tidslerne.dk)

Regnskab: [kasserer@tidslerne.dk](mailto:kasserer@tidslerne.dk)

Selvhjælpskurser: [formand@tidslerne.dk](mailto:formand@tidslerne.dk)

Tidsellinjen: [tidsellinjen@tidslerne.dk](mailto:tidsellinjen@tidslerne.dk)

# ”Jeg er også blevet læge for at lindre”

Tina Horsted tager imod i hyggelige lokaler på Wilders Plads i København. Vi har aftalt, at hun skal fortælle om sin vej til at blive den læge i Danmark, der ordinerer mest medicinsk cannabis, samt om erfaringerne med behandlingen for patienterne. Tina er speciallæge i anæstesi og smertebehandling og tilbyder behandling både til patienter i Gruppe 1, som henvises af egen læge, og Gruppe 2, som kan henvende sig direkte til klinikken, Horsted Institute. På klinikken arbejder også fem sygeplejersker med kompetencer inden for akupunktur og mindfulness.

Horsted Institute er skabt med en vision om at give kroniske smerte- og kræfttramte patienter med symptomer som søvnforstyrrelser, depression, PTSD, kvalme, appetitmangel og/eller vægttab en bedre hverdag og højere livskvalitet gennem symptomlindrende behandling.

Horsted Institute: [www.min-smerte.com](http://www.min-smerte.com)

## Hvordan startede det?

For 8-9 år siden begyndte Tina Horsted at undre sig over, hvorfor nogle patienter havde bedre effekt af deres smertebehandling end andre. På det tidspunkt havde hun været overlæge på den tværfaglige smerteklinik på Rigshospitalet i flere år og var nysgerrig på, om der fandtes alternative behandlingsmuligheder. Efter samtaler med patienter opdagede hun, at nogle brugte medicinsk cannabis, som de købte på det sorte marked. Dette skabte grobund for en dialog om patienternes erfaringer med cannabis, herunder brug, dosering og indtagelsesmåde.

Cannabis som medicin var ikke ukendt for Tina Horsted. Hun havde tidligere oplevet, hvordan pårørende

købte cannabis til terminale patienter på hospice for at forbedre appetit og søvn. Desuden havde hun deltaget i en konference om medicinsk cannabis som behandling af kroniske smerter, Alzheimers, Parkinsons sygdom og PTSD. Inspireret af erfaringer fra lande som Canada, Holland og Israel, hvor cannabis allerede blev brugt medicinsk, gik hun i gang med at undersøge mulighederne i Danmark.

## Behandling på Rigshospitalet

Den konventionelle behandling af kroniske smerter på smerteklinikken viste kun begrænsede resultater. Ofte hjalp medicinen kun et mindretal af patienterne, samtidig med at den havde alvorlige bivirkninger. Tina Horsted begyndte at overveje, om det var muligt at tilbyde medicinsk cannabis på en kontrolleret måde på klinikken, så patienterne ikke skulle kriminalisere sig selv. Et forsigtigt skøn siger, at omkring 50.000 danskere selvmedicinerer med cannabis, men Tina mener, at tallet snarere er flere hundrede tusinde.

Hun fik tilladelse til at lave et klinisk forsøg med Marinol, et syntetisk THC-præparat, til patienter med nervesmerter, der havde prøvet alle andre behandlingsformer. Samtidig tilbød Glostrup Apotek at producere plantebaseret Dronabinol (THC) til forsøget, hvilket var 50% billigere end Marinol. Økonomi spiller en vigtig rolle for mange patienter, da det kan afgøre, om de kan opretholde behandlingen.

Men økonomisk støtte til forsøget blev afvist. Tina ansøgte derfor om enkelttilskud fra Lægemiddelstyrelsen til patienter, der havde prøvet al anden medicin. Til sidst lykkedes det, men hun mødte samtidig massiv modstand fra faglige kolleger og myndigheder, der argumenterede med manglende evidens, vejledning og viden om kontraindikationer samt risikoen for misbrug.

## Forsøgsordningen bliver permanent

Pressens interesse og henvendelser fra patienter fik stor betydning. Politikerne efterspurgte mere viden, og en møderække resulterede i en forsøgsordning med medicinsk cannabis, der trådte i kraft 1. januar 2018 og løber til 31. december 2025. En ny evalueringsrapport danner nu grundlag for et politisk forlig, der gør ordningen permanent. Rapporten viser, at 20.000 recepter er udskrevet til ca. 1.800 patienter uden negative patientsikkerhedsmæssige konsekvenser.

## Fra Rigshospitalet til egen klinik

Den store omtale og patientefterspørgslen fik Tina Horsted til at starte egen klinik. Mange smertepatienter har også andre symptomer og diagnoser, som det ikke var nemt at håndtere på Rigshospitalet. Hun kombinerede i starten jobbet på hospitalet med klinikken, men allerede efter få måneder var ventetiden på klinikken et år. I dag er ventetiden på 8 måneder, hvilket Tina tolker som et tegn på, at flere læger nu udskriver medicinsk cannabis.

## Præparater i behandlingen

Glostrup Apotek fremstiller 70% af den medicinske cannabis, som Tina Horsted udskriver. Der er tale om isolater, hvor kun enkelte indholdsstoffer fra cannabisplanten anvendes. For kroniske smertepatienter er THC nødvendigt, men mange foretrækker isolater uden THC for stadig at kunne køre bil.

Forsøgsordningens fuldspektrede præparater, der indeholder alle plantens stoffer, er dog Tinas førstevalg, når det er muligt. Derudover udskriver hun ”repurposed drugs”, genanvendte lægemidler, som kræftpatienter ofte efterspørger.

## Patienterne og deres diagnoser

Omkring 60% af klinikkens patienter er kvinder mellem 55-65 år med kroniske smerter. Mange har flere diagnoser og symptomer. Behandlingsforløbet starter med en grundig kortlægning af patientens problemstilling og tidligere behandlinger. Patienterne kommer derefter en gang om måneden til opfølgning, indtil den rette balance mellem CBD, THC, dosering og effekt er fundet.

Halvdelen af patienterne lider af rygsmerter, ofte efter



Tina Horsted.

mislykkede operationer. Andre har diagnoser som fibromyalgi, slidgigt, endometriose, sklerose, migræne eller smerter efter herpes. Mange kræftpatienter opsøger også klinikken for lindring af senfølger efter kemoterapi og stråler.

## Cannabis og kræft

Selvom nogle kræftpatienter håber, at cannabis kan helbrede sygdommen, findes der ingen evidens for dette. Cannabis kan dog forbedre livskvaliteten ved at reducere smerter, angst, kvalme og søvnproblemer. Tina Horsted drømmer om et studie, hvor kræftpatienter behandles med medicinsk cannabis sideløbende med konventionel behandling, men det er ikke en realitet endnu.

Hun har imidlertid gennem flere år haft et samarbejde med Peter Leutscher, der er professor, overlæge og forskningschef på Center for Klinisk Forskning på Regionshospital Nordjylland, hvor han har fået erfaring med medicinsk cannabis som palliativ behandling til kræftpatienter.



Det samarbejde har blandt andet ført til deling af data om behandlingsresultater og et fælles, fagfællebedømt studie, som blev publiceret i det anerkendte, lægefaglige tidsskrift *European Journal of Pain* i 2022 .

Studiet fulgte 800 danske smertepatienter, som tidligere havde brugt almindelig smertemedicin uden succes. Forsøget viste, at 45% af de patienter, der blev behandlet med medicinsk cannabis, opnåede en betydelig smertereduktion på mindst 30%. De kunne også konstatere, at bivirkningerne i modsætning til flere andre smertemedicinske præparater, kun var milde eller moderate. Halvdelen af de undersøgte patienter opnåede en forbedring af deres søvn og livskvalitet.

Kilde: Dagens Medicin 22. december 2022.

## Kollegernes holdning

Selvom evalueringsrapporten om forsøgsordningen med medicinsk cannabis viser, at antallet af patienter, der får udskrevet recept efter ordningen, er steget støt siden starten i 2018, er mange læger desværre stadig skeptiske og uvillige til at tage ansvar for behandling med medicinsk cannabis. I dag får ca. 1800 patienter om året udskrevet medicinsk cannabis, og alene i første halvdel af 2023 var antallet af indløste recepter oppe på 5000. Det er det højeste niveau siden starten. Ordningen er målrettet kroniske smerter, multibel sklerose, rygmærksskader og kræft. Tina så gerne, at den også kom til at omfatte sygdomme indenfor det psykiske spektrum, Parkinsons sygdom, PTSD og ADHD, men det ser ikke ud til at blive tilfældet.

Rigshospitalets tværfaglige smertecenter har et vist samarbejde med Tina Horsted, men ingen af de andre smertecentre i landet ordinerer medicinsk cannabis. Det samme gælder cannabis som palliation på landets hospices, fortæller Tina.

Der er dog onkologer på kræftafdelinger, der er åbne for patienternes ønske om medicinsk cannabis for at forbedre patienternes livskvalitet. I de tilfælde kontakter de ofte Tina Horsted for at blive klogere på præparater og dosering. Det samme gælder en del praktiserende læger, der ønsker vejledning, når deres

patienter ønsker medicinsk cannabis som en del af behandlingen.

## Samarbejde mellem læger, der interesserer sig for behandling med medicinsk cannabis

Foreløbig 23 læger er p.t. medlem af Dansk Selskab for Klinisk Cannabismedicin, som arbejder på en behandlingsvejledning på grundlag af en bred vifte af erfaringer med medicinsk cannabis fra hele verden. Den har Lægemedelstyrelsen imidlertid har takket nej til.

I 2022 blev Dansk Selskab for Klinisk Cannabismedicin (DSKCan) stiftet som del af Lægevidenskabelige Selskaber under Lægeforeningen med det formål at afsøge mulighederne for anvendelse af cannabismedicin i patientbehandlingen og fremme evidensbaseret klinisk forskning inden for området.

## Hvad er de fremtidige perspektiver

Horsted Institute har gennem et par år arbejdet på at udarbejde en interaktiv læringsplatform med tilknyttede onlineforløb målrettet henholdsvis læger, sygeplejepersonale og patienter på grundlag af et smertekompendium, som Tina udarbejdede for nogle år siden. Målet er at klæde lægerne på til at udskrive medicinsk cannabis til deres patienter under kyndig vejledning. Måske er det det, der skal til for at patienterne kan få opfyldt deres behov for behandling med medicinsk cannabis, så de ikke behøver at kriminalisere sig selv ved at købe på det sorte marked.

### Inge Kellermann

[inge@helsemail.dk](mailto:inge@helsemail.dk)

Inge har de sidste 20 år arbejdet som zoneterapeut og phytoterapeut. Forfatter til bøgerne *Når diagnosen er kræft* (2013), *De bedste råd, når diagnosen er kræft* (2014), *Når diagnosen er brystkræft* (2017) og *Medicinsk cannabis. Myter, perspektiver og evidens* (2019).



# Cannabis som behandling af smerter, søvnproblemer og kvalme

For kræftpatienter kan smerter, søvnproblemer, kvalme og angst være nogle af de største udfordringer under behandlingsforløbet. Nogle patienter vælger at supplere deres behandling med cannabis for at lindre disse symptomer.

En nylig undersøgelse foretaget af forskere ved **Stephenson Cancer Center** på University of Oklahoma Health Science Center i USA har givet ny indsigt i, hvordan kræftpatienter bruger cannabis som en del af deres symptomhåndtering.

## Hvad viser undersøgelsen?

I undersøgelsen deltog 267 kræftpatienter, hvoraf størstedelen (70%) var kvinder, og den gennemsnitlige alder var 58 år. Blandt deltagerne brugte 26% cannabis som supplement til deres kræftbehandling.

De mest almindelige grunde til at bruge cannabis var:

- **Kræftrelaterede smerter**
- **Søvnproblemer**
- **Angst**
- **Kvalme og opkastninger**
- **Dårlig appetit**

Patienterne rapporterede, at cannabis især hjalp med at forbedre deres søvn, mindske kvalme og opkastninger samt lindre smerter, hovedpine, muskelkramper og angst.

## Hvordan bruger patienterne cannabis?

Undersøgelsen viste, at cannabis blev anvendt på forskellige måder:

- **65 %** brugte spiselige produkter (fx tyggegummi eller olier)
- **51 %** røg cannabis

## Et sidste ord

Denne undersøgelse viser, at cannabis kan være et nyttigt redskab for nogle kræftpatienter, især når det gælder søvn, smerter og kvalme. Men alle patienter er unikke, og hvad der virker for én person, virker måske ikke for en anden. Vigtigst er det, at du som patient føler dig tryk og velinformeret i dine valg.

## Reference:

Azizoddin DR, Cohn AM, Ulahannan SV, Henson CE, Alexander AC, Moore KN, Holman LL, Boozary LK, Sifat MS, Kendzor DE. Cannabis use among adults undergoing cancer treatment. *Cancer*. 2023;129(21):3498-3508.

## Inge Kellermann

inge@helsemail.dk

Inge har de sidste 20 år arbejdet som zoneterapeut og phytoterapeut. Forfatter til bøgerne Når diagnosen er kræft (2013), De bedste råd, når diagnosen er kræft (2014), Når diagnosen er brystkræft (2017) og Medicinsk cannabis. Myter, perspektiver og evidens (2019).



# En ulydig kræftpatient går

På et tidspunkt i foråret 2024 mærker Sofia et sår i skeden. Da hun vinterbader, er den første mulighed er overgangsalderen. Kræft var i hvert fald ikke inde i overvejelserne.

Sofia er en handlekraftig kvinde på 49 år, der ved, hvad hun vil og ikke vil. Hun har altid bestræbt sig på at leve sundt og havde på det tidspunkt aldrig været syg. Hun rejser meget – ofte på vandreture – og har flere gange været udsendt som valgobservatør af Udenrigsministeriet til mange forskellige lande. Måske er det derfor, at jeg kan mærke Sofias skepsis overfor den behandling, som hun bliver tilbudt, men ikke lige forstår.

## Vandretur i Japan

Da såret stadig var der efter et halvt år, gik Sofia til lægen. Hun stod overfor at skulle rejse på vandretur i Japan i en måned, så hun tænkte, at hun hellere måtte få såret nærmere undersøgt inden da. Lægen var slet ikke bekymret, men ordinerede et svampemiddel og medicin mod stafylokokker, som Sofia tog, mens hun, præget af smerte og problemer med at gå, vandrede på den planlagte tur.

Efter hjemkomsten var såret stadig ikke helet, og hun bad om at komme til yderligere undersøgelse på Odense Universitetshospital. Hun blev henvist til afdelingen for seksuelt overførte sygdomme, hvor de tog en del prøver og en biopsi 'for en sikkerheds' skyld.

## Diagnosen er vulva cancer

En uge efter ringede lægen med diagnosen vulva cancer og små metastaser i brystet. Så gik det stærkt. Da vulva cancer er en forholdsvis sjælden kræftform, blev Sofia sendt til Rigshospitalet, hvor der blev sat ind med samtaler, undersøgelser, yderligere biopsier og scanninger og tilbud om behandling i henhold til kræftpakken for vulva cancer.

"Det var tydeligt, at lægerne forventede en lydige patient, som gjorde, hvad de sagde", fortæller Sofia. Hun var nærmest i chok efter diagnosen, kunne ikke

genkende sig selv og havde behov for tid til at tænke sig om. Hun følte ikke forståelse for den beslutning. "Lægen var arrogant og sygeplejersken talte kun om Kræftens Bekæmpelse", siger Sofia.

Et par uger efter så Sofia og hendes mand et opslag om et foredrag i Svendborg med Lars Madsen, som påstod at kunne helbrede kræft ved hjælp af kosten. Sådan noget troede den evidens-fokuserede Sofia ikke på, men hendes mand var mere åben og interesseret. "Det her skal du høre mere om", var mandens kommentar, da han kom hjem. Han havde allerede booket en samtale med foredragsholderen.

Sofia hørte på Lars Madsens teori om kræftens opståen og konsekvenserne for kroppens immunforsvar og syntes, at det gav mening. Ifølge teorien er kræft ikke en genetisk sygdom, som de fleste af os har lært, men skyldes en metabolisk ubalance i fordøjelsessystemet. Lars Madsen er kostvejleder og inspireret af den amerikanske professor Thomas Seyfried, som har forsket i emnet i mange år.

På Youtube findes en række optagelser med Thomas Seyfried, hvor han forklarer mere om sin forskning og tankerne bag teorien.

Se f.eks.: **Professor Thomas Seyfried: Metabolic Therapy - We Know How to Deal with Cancer** på <https://www.youtube.com/watch?v=mVMrhCtGC7M>

Selv har Lars erfaring med helbredelse af hunde og hævder at have helbredt sig selv for tyktarmskræft ved hjælp af kuren. Efter hans erfaring er 8 uger nok til at få kræften til at forsvinde.



# sine egne veje

ørste tanke, at hun kan have fået en infektion.

## Kuren kræver stor viljestyrke at gennemføre

Formålet med kuren er at udsulte kræften ved at udelade al sukker og andre kulhydrater og udelukkende spise råt kød og mejeriprodukter udover visse former for naturmedicin. Sofia var skeptisk overfor behandlingen, men kunne ikke overskue at skulle igennem den konventionelle behandling med de konsekvenser, den ville få, så hun blev enig med sig selv om at prøve i 8 uger.

Derefter gik hun i gang med at få fat i forskellige former for kød til fryseren og begyndte at indtage hele 20.000 mg C-vitamin dagligt i form af 3 tabletter i timen sammen med masser af råt kød, cannabis (CBD), skyr, ost, gravet laks, gurkemeje, peber og Krill olie.

Hver anden uge blev hun termografisk og UV-scannet hos Lars Madsen. Allerede efter 2 uger kunne hun mærke, at der skete noget i form af en 'murren' i sårområdet, og efter 8 uger kunne der ikke ses noget kræft på scanningen. Sofia bestemte sig for at tage 4 uger ekstra 'for en sikkerheds' skyld.

## Rigshospitalet erklærer hende kræftfri

Efter de 12 uger var Sofia igen til scanning på Rigshospitalet. Scanningen viste heller ingen tegn på kræft, og hun kunne tages ud af kræftpakken. "Lægerne var overhovedet ikke interesseret i, hvad årsagen kunne være", fortæller Sofia, som undrer sig over den manglende nysgerrighed og interesse for det, hun fortalte. "Sommetider går kræften i sig selv igen," var deres kommentar.

## Hvordan går det nu

Såret er ikke væk, siger Sofia, men det er lukket, og hun mærker ikke noget til det. Hun skal stadig gå til kontrol hvert halve år på Rigshospitalet. Nu er hun



gået i gang med at skrive en bog om forløbet og hendes erfaringer med metoden. Formålet er at inspirere andre kræftpatienter og deres pårørende til selv at søge viden og ikke kun gøre, som lægerne anbefaler. Hun lægger ikke skjul på, at hun ikke selv ved, hvad der virker, men for hende virkede det. Hun har også gode råd til sundhedspersonerne om en mere respektfuld kommunikation med patienterne. Ikke mindst problematiserer hun brugen af kræftpakker, som bygger på en antagelse om, at patienter med samme sygdom skal behandles på samme måde, selvom vi alle ved, at mennesker er forskellige og ikke bare deres kræftsygdom. Det vil alt sammen blive uddybet i den bog, som Sofia Svensson er begyndt at skrive.

## Inge Kellermann

[inge@helsemail.dk](mailto:inge@helsemail.dk)

Inge har de sidste 20 år arbejdet som zoneterapeut og phytoterapeut. Forfatter til bøgerne Når diagnosen er kræft (2013), De bedste råd, når diagnosen er kræft (2014), Når diagnosen er brystkræft (2017) og Medicinsk cannabis. Myter, perspektiver og evidens (2019).



# Glimt fra sejlturene den 22. september 2024

En stor TAK til de fantastiske sejlskibe og deres besætninger

Vi sender en kæmpe tak til sejlskibene **Fulton, Marilyn-Anne, Northern Grace, Fylla, Hjalm, Halmø, Fionia, Johanne** og **Aron** for at give Tidslernes medlemmer en uforglemmelig oplevelse! De smukke sejlskibe sejlede fra Struer, Hobro, Kolding, Svendborg, Nakskov, Holbæk og København og gav mere end 200 kræftpatienter og deres pårørende mulighed for at nyde en mindeværdig dag på havet med historiske skibe.

Vejrguderne forkælede os med solskin over hele landet, og SkagenFood og De 4 Årstider bidrog generøst med økologisk frugt og grønt til alle skibene, mens Tidslerne sørgede for vand og snacks. En særlig tak går til de frivillige guider fra Tidslerne, der var med ombord og sikrede, at alt det praktiske fungerede.

### Plads til alle

Sejlturen med Fulton fra Hobro fik også besøg af tre nysgerrige deltagere, der havde læst om eventet i



En stor tak skal lyde til skipper Jakob Jensen og hele besætningen på Fulton for en uforglemmelig tur, hvor vi også fik lov til at være med til at sætte sejl.

pressen. De var hverken tilmeldt eller Tidselmedlemmer. Da vi havde fået afbud i sidste øjeblik og havde 3 ledige pladser, blev de inviteret med – og fik dermed samme fantastiske oplevelse som vores medlemmer. Efter tre vidunderlige timer med afslappende sejlads vendte vi tilbage til havnen med glade og tilfredse deltagere, der kunne tage hjem med uforglemmelige minder.

### Støtte og glæde fra skibene

Flere af skibene har efterfølgende udtrykt glæde over at kunne bidrage til en positiv og mindeværdig dag for kræftpatienter og deres pårørende, og ser allerede frem til at deltage igen næste år.

### Taknemmelighed

Kræftforeningen Tidslerne er dybt taknemmelige for, at skibene og deres besætninger stillede sig gratis til rådighed. Deres indsats gjorde det muligt at gennemføre denne enestående og fredfyldte event for vores medlemmer.

**Tusind tak  
for jeres engagement  
og støtte!**

**Mai Nielsen, formand for  
Kræftforeningen Tidslerne**







Tak til skipper Allan Lundgaard og besætningen på det flotte skib FIONIA, som sejlede ud fra Middelfart. Vi havde en pragtfuld tur i Lillebælt.



Vi takker Skipper Gorm og besætningen på sejskibet Aron for en uforglemmelig dag i Sydfyns smukke farvande, hvor vi lærte at sætte sejl. Tidsel patientmedlemmer og deres pårørende fik en fredfyldt og mindeværdig oplevelse. Hele turen blev ledsaget af det smukke skib Fylla, som også var fyldt med glade Tidsel-medlemmer.



Sejltur med Hjalm. En utrolig god oplevelse med Hjalm, som sejlede ud fra Holbæk havn. Højt humør, dejligt vejr og en fantastisk besætning med Martin (skipper) i front. 22 glade Tidsler og pårørende deltog på denne sejltur. Vi takker alle Hjalm og besætning for en uforglemmelig dag.

# Behandling af solskader i ansigtet

Jeg har i mange år haft enkelte solskader i ansigtet. Et besøg hos en hudlæge i 1990'erne bekræftede, at der var tale om forstadier til hudkræft. Siden da har jeg flittigt brugt solcreme, hvilket har hjulpet med at holde skaderne under kontrol. Dog er der i de sidste 3-5 år opstået flere skader, og i omkring et år har jeg haft en voksende og øm "byld" på øret. Smerten gjorde det kun muligt at sove på denne side, hvis "bylden" blev klippet mindre.



Billede af 'byld' på øre før brug af bukkehornsfrø og 8 uger senere.

Min egen læge udtrykte bekymring over "bylden" og henviste mig til en hudlæge. Desværre var der lang ventetid på en konsultation. I mellemtiden blev jeg rådet af en alternativ behandler til at prøve bukkehornsfrø. Jeg kværnede frøene, kogte dem til en grød og påførte et tyndt lag på de udsatte områder. På større områder anbefales det at anvende grøden i gaze for at undgå irritation, men da mine skader var begrænsede, lagde jeg grøden direkte på huden.

Efter blot få dages brug var de fleste skader blevet markant mindre. Ømheden og muligvis også betændelsen på øret forsvandt, og efter otte uger var "bylden" næsten væk. Da jeg endelig kom til hudlægen, var skaderne derfor allerede betydeligt reducerede.

Hudlægen havde dog ingen erfaring med bukkehornsfrø som behandlingsmetode og anbefalede i stedet en fire ugers behandling med TOLAK 40 mg/g creme. Denne kemoterapeutiske behandling nedbryder kræftceller og præcancerøse celler i huden. Behandlingen kan føre til hævelse, betændelse, sår og andre gener, før huden heler. Jeg har ikke tænkt mig, at starte på denne behandling.

På internettet kan man blandt andet læse om bukkehornsfrø:

"Bukkehornsrø bruges primært som krydderi på grund af deres karakteristiske karryagtige duft og bitre smag. De er en superfood fyldt med antioxidanter og næringsstoffer, som kan fremme sundheden på flere måder. Bukkehornsfrø har i mange år været anvendt som naturmedicin mod inflammation, til at sænke kolesterol og forbedre fordøjelsen."

Jeg har besluttet at fortsætte med at bruge bukkehornsfrø efter behov som en del af min egen behandling.





## Lovende behandling af Metastatisk Bugspytkirtelkræft med Intravenøs C-vitamin: Et Randomiseret Forsøg

Metastatisk bugspytkirtelkræft (MPC) er en af de mest aggressive kræftformer med en lav overlevelseshastighed. Traditionel behandling med kemoterapi, som f.eks. gemcitabine og nab-paclitaxel, har begrænset effektivitet og kan have betydelige bivirkninger. I de senere år har forskere undersøgt alternative tilgange til behandling, herunder intravenøs (IV) C-vitamin, der potentielt kan øge effektiviteten af kemoterapi og forbedre patienternes livskvalitet. I et nyligt randomiseret forsøg blev effekten af IV C-vitamin kombineret med kemoterapi undersøgt.

### Metode

Studiet omfattede 34 patienter, både mænd og kvinder, med metastatisk bugspytkirtelkræft. Patienterne blev delt op i to grupper: én gruppe fik alene kemoterapi (gemcitabine og nab-paclitaxel) hver uge i 3 uger af et 4 ugers forløb, mens den anden gruppe fik samme kemoterapi plus 75 gram intravenøs C-vitamin tre gange om ugen i et 4-ugers behandlingsforløb. Patienterne udfyldte spørgeskemaer om deres livskvalitet og symptomer, og de blev fulgt, indtil sygdommen forværredes, de afbrød forsøget, oplevede uacceptable bivirkninger, eller de døde.

### Resultater

De patienter, der modtog C-vitamin, havde signifikant højere niveauer af C-vitamin i blodet sammenlignet med kontrolgruppen, der ikke fik C-vitamin. Interessant nok viste resultaterne, at C-vitamin-gruppen havde en gennemsnitlig overlevelse på 16 måneder, mens kontrolgruppen kun havde 8,3 måneders overlevelse. Desuden var den gennemsnitlige tid, indtil sygdommen blev forværret, 6,2 måneder i C-vitamin-gruppen, sammenlignet med 3,9 måneder i kontrolgruppen. Dette tyder på, at C-vitamin kan hjælpe med at forlænge den progressionsfrie overlevelse.

Forskerne foreslog, at denne længere overlevelse kunne skyldes en forbedret tolerance overfor kemoterapi be-

handlingen blandt dem, der modtog C-vitamin, hvilket muligvis gjorde det lettere for deres kroppe at håndtere den aggressive behandling.

Forskningen er lovende og stemmer overens med tidligere prækliniske studier, hvor intravenøs C-vitamin har vist sig at have positive effekter på kræftceller, både i laboratorier og i dyreforsøg. Seniorforfatter Joseph J. Culen, MD, fra University of Iowa udtrykte stor entusiasme for resultaterne og nævnte, at tidligere fase-1 forsøg med kombinationen af IV C-vitamin og stråleterapi havde givet lovende resultater med flere langtidsoverlevende. Dette åbner op for muligheden for, at IV C-vitamin kan forbedre både effektiviteten af kemoterapi og patienternes generelle helbred.

### Konklusion

Resultaterne fra dette randomiserede forsøg giver nyt håb for behandlingen af metastatisk bugspytkirtelkræft. Kombinationen af kemoterapi med intravenøs C-vitamin viser sig at have en potentielt positiv indvirkning på både overlevelse og sygdomsprogression. Selvom yderligere forskning er nødvendig for at bekræfte disse fund og forstå de underliggende mekanismer, er der stor optimisme blandt forskerne om, at denne behandlingskombination kan blive en vigtig del af behandlingen af bugspytkirtelkræft i fremtiden.

### Kilder

Bodeker, K. L., Smith, B. J., Berg, D. J., et al. (2024). A randomized trial of pharmacological ascorbate, gemcitabine, and nab-paclitaxel for metastatic pancreatic cancer. *Redox Biology*, 77, November 2024.

Life Extension, December 2024. <https://www.lifeextension.com/whatshot/2024/12/december-whats-hot-articles#pancreatic>

# Gode måltider skaber håb og overskud i en svær tid

Gode, hjemmelavede måltider kan gøre en verden til forskel, når krisen rammer. Det er tanken bag Det Kærlige Måltid, som tilbereder gratis, nærende måltider til familier, der er ramt af livstruende sygdom eller fysisk traume.

Historien bag Det Kærlige Måltid begyndte, da stifteren, Charlotte Thyberg, blev konfronteret med sin egen mors sygdom. Under forløbet opdagede hun, hvordan sygdom ikke bare tærer på helbredet, men også på de kræfter, der får hverdagen til at

hænge sammen – herunder madlavningen. Hendes erfaringer blev i 2018 starten på Det Kærlige Måltid, som i dag har vokset sig til et fællesskab med over 250 frivillige.

### Frivillige med hjertet på rette sted

Det Kærlige Måltids fundament er det store netværk af frivillige i alle aldre. Hver uge mødes de Kærlige Kokke (15-30 år) og Kærlige Preppere (+25 år) for at tilberede ugens menu. Sammen laver de fire hovedmåltider og en suppe til omkring 200 personer.

Om onsdagen kører de Kærlige Bude ud, så ugens måltider leveres direkte til modtagerens hoveddør. Tilbuddet varer i otte uger og dækker alle personer i husstanden.

Hele indsatsen er mulig takket være de dedikerede frivillige og de økonomiske bidrag, der støtter Det Kærlige Måltid. Organisationen drives nemlig udelukkende af donationer fra fonde, virksomheder og privatpersoner.

### Hvem kan søge om måltider?

Måltiderne er et tilbud til personer, der er ramt af livstruende sygdom eller fysisk traume som for eksempel kræft eller hjertetransplantation. Man skal være bosat i Aarhus, Odense eller Aalborg Kommune for at søge om måltider. Alle ansøgninger bliver vurderet individuelt.

Ønsker du at blive frivillig, støtte arbejdet eller søge om måltider, kan du finde mere information på Det Kærlige Måltids hjemmeside: [detkaerligemaaltid.dk](http://detkaerligemaaltid.dk).





## Tidslernes besøg på Næstved Sygehus

Mandag den 18. november var Tidslerne inviteret til at holde et indlæg om patientperspektivet i dét at leve med en livstruende sygdom, herunder f.eks. tanker og overvejelser omkring valg og fravalg af tilbud og behandlingsformer, samt om mulighederne for at vælge at gå alternative veje.

Kurset var målrettet læger, fysioterapeuter og sygeplejersker fra sygehusene i Holbæk, Roskilde og Næstved og havde til formål at udvide de sundhedsprofessionelles viden om de mange muligheder, der findes, når man rammes af en livstruende sygdom. Målet var at gøre deltagerne bedre i stand til at tilrettelægge en individuel palliativ indsats og støtte både patienter og pårørende i deres konkrete situation.

Om formiddagen holdt en læge fra Næstved Sygehus et interessant oplæg om palliation og alternativ medicin. Det blev dog tydeligt, at der er omfattende restriktioner for, hvad lægerne må tilbyde. Blandt andet er det ikke tilladt at udskrive medicinsk cannabis på Næstved Sygehus.

Heidi Hansen og jeg repræsenterede Tidslerne og tog imod invitationen med stor glæde. Vi fortalte deltagerne om Kræftforeningen Tidslernes arbejde og vores mange tilbud til medlemmerne.

Jeg fortalte om mit sygdomsforløb: at jeg i 2008 blev forsøgt opereret for lever- og galdevejskræft i Odense. Operationen lykkedes ikke, og jeg blev sendt hjem som terminalpatient med en forventet levetid på 3-12 måneder. Men en måned senere fik jeg, på eget initiativ, en helbredende operation på Berlin Universitetshospital.

Heidi delte sin inspirerende rejse mod at blive kræftfri og beskrev med stor indlevelse sit ophold på Acadia-klinikken i Tyskland. Her modtog hun en bred vifte af alternative behandlinger som hypertermi (varmebehandling), IPT (lavdosis kemoterapi), og forskellige former



*Mai Nielsen og Heidi Hansen fortæller om Tidslerne samt deres erfaringer som kræftpatient på Næstved Sygehus.*

for afstressende terapier som reiki-healing, klangskåle og medicinske aromabade, PEMF-terapi (elektromagnetiske impulser via en specialmadras), en infrarød biomatte og højdosis intravenøs C-vitamin. Derudover fortalte Heidi om vigtigheden af de rigtige kosttilskud. Heidi fremhævede også, hvordan en vegetarisk kost, friskpresset juice, daglige gåture, energiarbejde som qigong og yoga, meditation og et positivt mindset har været afgørende elementer i hendes helbredelsesproces. Disse tiltag har ikke blot styrket hendes krop og sind, men har også ført til kræftfri scanninger siden 2020.

# Brystkræft behandling på Til- og fravalg

## Forhistorie, forudsætninger og 2 % øget overlevelse

Efter en brystbevarende operation, blev jeg anbefalet kemoterapi og strålebehandling. Eller det vil sige, man bliver ikke egentlig anbefalet behandling, man får at vide, at det skal man. Der er ikke lagt op til dialog.

Jeg insisterede på at kende statistikker med og uden behandling.



Det viste sig, at jeg ville have godt 2 % større chance for at leve om 5 år, hvis jeg fik kemo. Det var jo ikke meget. Til gengæld var jeg overbevist om, at jeg ville få alle tænkelige bivirkninger og senfølger, i kølvandet på kemobehandling, da jeg ikke er et robust menneske.

Derfor blev mit valg nemt. Jeg valgte at sige nej til kemo – ikke mindst fordi jeg allerede havde en omfattende viden fra min baggrund som sygeplejerske og mit medlemskab af Tidslerne, hvor jeg lærte, at den traditionelle behandling ikke altid er garanti mod tilbagefald. Det er desværre de færreste, der har adgang til så meget viden, inden de stilles over for en sådan beslutning.

## Etablering af informationsitet

På opfordring fra familiemedlemmer og venner gik jeg i gang med at oprette et informationsite, der kunne give svar på de spørgsmål, jeg selv havde savnet svar på. Sitet skulle være et supplement til det etablerede sundhedssystem, som ofte kun fokuserer på den traditionelle behandling. Mange mennesker lever med alvorlige bivirkninger og senfølger efter behandling – en problematik, som også Tidslerne ofte gør opmærksom på.

Sitet er skabt for at give overblik over de valgmuligheder, der reelt eksisterer for kræftramte. Det dækker ikke kun behandlingsmuligheder, men også tiltag, der kan supplere behandlingen, minimere bivirkninger, håndtere følelser og guide inden for kostråd, kosttilskud og diæter.

Jeg har arbejdet på sitet i knap et år og skabt en struktur, der gør det nemt at orientere sig om mere end 250 forskellige emner. Information kan reducere følelsen af tabt kontrol, som ofte opstår ved en kræftdiagnose.



# å et oplyst grundlag.

Jeg har modtaget tak fra flere læger, der har fundet sitet relevant, og det understreger, at der er et behov, som hidtil ikke er blevet dækket. Det er – måske ikke overraskende – ikke lykkedes at gøre Kræftens Bekæmpelse interesseret i dette tiltag.

## Min faglige baggrund

Som sygeplejerske uden erfaring med onkologi kan man spørge, hvordan jeg er kvalificeret til at oprette sitet. Ud over sygeplejen har jeg en uddannelse som industriel designer, hvilket har lært mig at indsamle og bearbejde information på en dybdegående måde. Min tilgang er derfor at tilbyde velunderbyggede forslag og muligheder for kræftramte – ikke mindst dem, der ønsker indsigt i komplementære behandlingsformer. I øvrigt er der, som nævnt, en del henvisninger til mange af Tidslernes gode artikler.

## Tidslernes betydning

Kræftforeningen Tidslerne yder en unik indsats for kræftramte, der ønsker at supplere eller fravælge konventionel behandling. Deres arbejde er inspirerende og giver mange mennesker livsglæde midt i en svær tid. Jeg har selv haft fornøjelsen af at deltage i en af deres aktiviteter, en tur med et gammelt sejlskib, som gav mig nyt perspektiv.

## Fordelen ved at arbejde hurtigt

En af grundene til, at jeg arbejder alene, er min evne til hurtigt at reagere på nye problemstillinger. I en kræftgruppe kan jeg læse om et nyt emne, undersøge det og publicere information et par timer senere. Det giver mig stor tilfredsstillelse at kunne hjælpe andre på denne måde.

## Sitet vokser

Jeg arbejder dagligt på at opdatere og udbygge sitet, så det bliver let tilgængeligt for alle. Mit formål



Hanne Uhlvig.

er ikke at fraråde konventionel behandling – men at sikre, at alle har adgang til viden om de mange supplerende tiltag, der kan støtte dem i deres kamp mod kræft. Valget af behandling skal baseres på tryghed og oplysning.

## Tak til Tidslerne

Afslutningsvis vil jeg rette en stor tak til Tidslernes Facebookgruppe, der har givet mig mulighed for at dele relevante links. Jeres rummelighed og fokus på de kræftramte er uvurderligt.

Ønsker du at vide mere, kan du besøge:  
<https://jegharkraeft.dk>

[Hanne.Uhlig@gmail.com](mailto:Hanne.Uhlig@gmail.com)  
22 95 96 97  
<https://jegharkraeft.dk>

# D-vitamins bet

D-vitamin er en af de mest kraftfulde og tilgængelige ressourcer på planeten. Det spiller en afgørende rolle for knoglernes og tændernes styrke samt reguleringen af insulinniveauet, hvilket kan hjælpe med at forebygge diabetes og usund vægtøgning. Derudover styrker D-vitamin immunsystemet og forbedrer kroppens evne til at beskytte sig mod sygdomme – derfor anses det også for at være effektivt i forhold til COVID-19. Sundt D-vitamin-niveau kan endda bidrage til sundere graviditeter, spædbørns sundhed og forbedret mental trivsel.

Omvendt er D-vitaminmangel forbundet med en øget risiko for alvorlige sygdomme såsom kræft, diabetes, osteoporose, leddegigt, inflammatorisk tarmsygdom, multipel sklerose og autisme. Over 40 % af voksne i

USA har utilstrækkelige niveauer af D-vitamin, hvilket understreger vigtigheden af regelmæssig sollys og tilskud gennem kost og vitaminer.

En banebrydende undersøgelse fra 2007 offentliggjort i *American Journal of Clinical Nutrition* viste, at tilstrækkelige niveauer af D<sub>3</sub>-vitamin og calcium reducerede risikoen for kræft med op til 77 %. Ligeledes fandt en undersøgelse fra 2009 i *Journal of Clinical Oncology*, at højere niveauer af D-vitamin var forbundet med bedre overlevelseshastigheder for hudkræft. Yderligere forskning har påvist, at D-vitamin er tæt knyttet til et stærkere immunforsvar.

D-vitamin dannes naturligt i huden, når den udsættes for ultraviolet B (UVB) sollys. Mennesker, der bor tættere på ækvator, eksponeres for UVB-lys året rundt, mens dem, der bor længere væk, kun får tilstrækkeligt UVB midt på dagen om sommeren. Derfor kan det være nødvendigt for dem i nordligere områder at få D-vitamin gennem kosten eller som tilskud, især om vinteren.

Interessant nok viser ny forskning, at D-vitaminets kræftforebyggende effekt øges med alderen, især hos personer over 45 år. Med tilstrækkelige D-vitamin-niveauer kan cellerne kommunikere bedre med hinanden gennem øget produktion af cadherin-molekyler. Ved lave D-vitamin-niveauer kan cellerne miste evnen



# ydning



til at registrere deres omgivelser og begynde at dele sig ukontrolleret, hvilket kan føre til kræft.

Forskning offentliggjort i *BMC Public Health* viste, at forskellene i kræftforekomst først bliver tydelige efter 45-årsalderen. I lande med lav UVB-eksponering har ældre mennesker en markant højere forekomst af kræft sammenlignet med deres jævnaldrende i lande med høj UVB-eksponering.

Selvom kræftforebyggelsen primært observeres hos ældre, er det vigtigt at opretholde sunde D-vitamin-niveauer allerede i en tidlig alder. Kræftfremkaldende virkninger af D-vitaminmangel udvikler sig over tid, og forebyggelsen bør derfor begynde tidligt i livet. Det er aldrig for tidligt at sikre tilstrækkelig D-vitamin gennem sollys, kost og tilskud.

En metaanalyse fra 2019 viste, at D-vitamintilskud kan reducere kræftdødeligheden med 13 %. Med næsten 10 millioner kræftrelaterede dødsfald årligt globalt kunne dette potentielt redde 1,3 millioner liv om året. I 2021 offentliggjorde tyske forskere en rapport,

der påpegede, at et dagligt tilskud på 1.000 IE D-vitamin til alle over 50 år kunne forhindre op mod 30.000 kræftdødsfald årligt i Tyskland og spare mere end 250 millioner euro i kræftbehandlingsomkostninger.

Fra oktober til marts, hvor UVB-strålingen er lav, kan du overveje at indtage følgende D-vitaminrige fødevarer:

- Fed fisk (laks, sardiner, sild og makrel)
- Rødt kød
- Lever
- Æggeblommer

Et andet alternativ er D-vitamintilskud. Dog er det vigtigt at vælge kosttilskud af høj kvalitet, da mange syntetiske vitaminer ikke giver samme effekt som naturlige, hele næringsstofkomplekser. Kroppen har brug for biotilgængelige næringsstoffer, som findes i fuldkostbaserede tilskud, for at kunne udnytte dem optimalt.

Ved at kombinere en sund kost, sollys og de rette kosttilskud kan du ikke blot reducere risikoen for kræft, men også forbedre din generelle livskvalitet og leve et langt, sundt og tilfredsstillende liv.

## Som medlem af Tidslerne

har du rabatkoder til flere producenter af kosttilskud - bl.a. PharmaNord (38% rabat), som fremstiller en rigtig god D-Pearls i koldpresset olivenolie.

## Månedens forening i november 2024

Kræftforeningen Tidslernes Kreds Fyns havde den store fornøjelse i november at være "Månedens Forening" i Frivillig Center Odense. Frivillig Center Odense fungerer som en paraplyorganisation, der fremmer lokale frivillige sociale fællesskaber.

Kreds Fyn fik lavet en fin stand, hvor vi viste hvad Tidslerne står for på landsbasis samt de mange aktiviteter og foredrag, vi arrangerer lokalt for medlemmer og interesserede. Vi fik også en uges Takeover på Frivillig Centrets instagram side, som gav os en værdifuld mulighed for at sprede viden ud i det fynske.

Udstillingen blev afholdt centralt i Odense i Borgernes Hus, et velbesøgt sted, der også rummer Hovedbiblioteket og Borgerservice. Vi modtog positive tilbagemeldinger fra husets faste medarbejdere, som bemærkede, at mange besøgende havde stoppet op og fordybet sig i Tidslernes budskaber og hvad vi står for. Vi glæder os over, at udstillingen vakte stor interesse og skabte værdi for de forbipasserende – samt glæde blandt husets faste medarbejdere.





## Indkaldelse til Generalforsamling

**Lørdag den 22. marts 2025 kl. 12.**

**Huset Middelfart, Hindsgavl Alle 2, 5500 Middelfart, [www.huset-middelfart.dk](http://www.huset-middelfart.dk)**

### Program

**Kl. 12-13:** Frokost

**Kl. 13-15:** Generalforsamling

#### Dagsorden

1. Valg af dirigent
2. Valg af referent og evt. stemmetællere
3. Fremlæggelse af bestyrelsens beretning til godkendelse
4. Fremlæggelse og godkendelse af regnskabet for 2024
5. Behandling af indkomne forslag
6. Fastsættelse af kontingent
7. Valg af formand
8. Valg af bestyrelsesmedlemmer  
*På valg: Dorthe Helbrink, Dorthe Olsen, Lotte Bonometti og Nynne Afkjær.  
Der skal vælges tre medlemmer for en 2-årig periode og én for en 1-årig periode.*
9. Valg af to interne revisorer og en revisorsuppleant
10. Valg af fire suppleanter til bestyrelsen
11. Eventuelt

**Kl. 15:** Eftermiddagskaffe

**Kl. 15.30:** Foredrag v/Freja Eriksen: En musikalsk rejse  
Oplev et par timer med musik, sang, sundhed og styrkende fællesskab, når den syngende læge inviterer dig på en unik musikalsk, inspirerende og sundhedsfremmende rejse.

#### Forslag til dagsordenen

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal sendes til bestyrelsen senest 14 dage før mødet til e-mail: [bestyrelse@tidslerne.dk](mailto:bestyrelse@tidslerne.dk).

**Stemmeret:** Kun patientmedlemmer har stemmeret. Husstands- og støttemedlemmer er velkomne til at deltage, men har ikke stemmeret.

**Tilmelding:** Af hensyn til frokost og den praktiske afvikling bedes du tilmelde dig via [tidslerne.nemtilmeld.dk](http://tidslerne.nemtilmeld.dk) senest **fredag den 7. marts 2025**.

Vi fremsender deltagerliste af hensyn til samkørsel.

*På vegne af bestyrelsen,  
Mai Nielsen*

# Inspiration til et godt liv – sammen med sygdom og handicap

Af Bente Bøllingtoft Lindstrøm

Anmeldt af Birgitte Jensen  
[birgitte.jensen@tidslerne.dk](mailto:birgitte.jensen@tidslerne.dk)



Det er aldrig for sent at skabe et godt liv - også trods sygdom og handicap. Gør det du kan og tag ansvar for dit liv. Det er bogens hovedbudskab. En selvhjælpsbog henvendt til dig, der er patient, men også til pårørende med tips og redskaber.

Bogen er inddelt i seks lektioner

- Forfatterens erfaringer med at få en kronisk sygdom
- Processen efter sygdom/handicap diagnosen
- 12 personlige beretninger i form af interviews med mennesker, som har kroniske eller livstruende sygdomme og/eller handicap
- Tips til at begå sig i sundheds- og socialsystemet
- Redskaber til at skabe et godt liv
- Tips og redskaber til pårørende om de udfordringer, som de står overfor

12 patienter med alvorlige diagnoser er blevet interviewet og beskriver, hvordan de har oplevet at få en diagnose, hvordan det har påvirket deres liv, deres møde med sundhedssystemet, økonomien, pårørende, råd til andre mv. Forfatteren lægger selv for med at beskrive, hvordan hun i 2011 fik en sjælden kronisk gigtsygdom. Fra at arbejde 50-60 timer om ugen måtte hun lægge sit liv om. Alle patienter har fået de samme spørgsmål og har over mange si-

der beskrevet deres oplevelser, så man føler, man får et indgående kendskab til deres liv. Det er både unge og ældre patienter med flere diagnoser, men kendetegnende for dem alle er, at de har taget ansvar for deres velvære og deres liv. Det er ikke altid muligt at gøre noget ved sin sygdom, men vi kan gøre noget ved den måde, det påvirker vores liv. Spørg dig selv, hvad er det bedste, du kan gøre lige nu?

Det kan være svært at overskue det, når sygdom rammer, men i bogen finder du en liste over alt det, du bør overveje. Det kan være, du skal have en aftale med din arbejdsplads, søge økonomisk hjælp, have hjælpemidler, se på alternative behandlingsmuligheder eller melde dig i en patientforening. Det fremgår af beretningerne, at mange har måttet holde op på arbejdet eller gå ned i timetal, men har fundet glæde ved frivilligt arbejde.

Du får tips og redskaber til at se, hvordan du kan ændre din situation, hvordan du kan ændre gamle vaner og gøre tilværelsen lettere. Tips til at kommunikere konstruktivt og holde krop og hjerne i gang. Der er rigtig meget god information at hente og beretningerne gør indtryk. Kan varmt anbefales.

Vilhelm 2018  
Sidetal: 384  
ISBN 978-87-7171-270-4  
Pris: Fra kr. 238  
Fås også som e-bog



# Derfor skaber du dit eget liv - med baggrund i kvantefysikken

Af Henning R. Jensen.

Anmeldt af Berit Elleholm  
[beritelleholm@gmail.com](mailto:beritelleholm@gmail.com)



Denne bog er en kilde til inspiration, der opfordrer dig til at se livet fra et nyt perspektiv og finde ud af, hvad der føles rigtigt for dig. Vores overbevisninger spiller en afgørende rolle i skabelsen af vores liv. Det er på tide at forlade Newtons mekanistiske verdensbillede, hvor mennesker reduceres til maskiner bestående af enkeltdele, og i stedet omfavne Einsteins og Bohrs revolutionerende univers - kvantefysikkens verden, hvor alt er energi og betragtes som en sammenhængende helhed. Her er vi alle forbundet og aktive medskabere af livet.

Ytringsfrihed, diskussion og kritik er fundamentale for vores udvikling som mennesker. Historisk set har magthavere forsøgt at begrænse disse friheder for at fastholde kontrollen over befolkningen. Når magthaverne spreder frygt, er det lettere at kontrollere folk!

Næsten alle industrier, såsom fly-, våben- og bilindustrien, har allerede integreret kvantefysikkens principper, men ikke medicinalindustrien! Vi er energivæsener, og styringen af vores celler sker i høj grad gennem vores tanker, følelser og overbevisninger. At sanse den åndelige verden, skal trænes ligesom en muskel.

Vores underbevidsthed er i stand til at opfange langt flere informa-

tioner, end hjernen kan bearbejde. Hvis du ser verden som et kærligt og trygt sted, frigør kroppen opbyggende og helende stoffer. Hvis du derimod oplever verden som farlig, aktiveres stresshormoner, og immunforsvaret svækkes. Når hjernen og underbevidstheden ikke er i harmoni, kan det skabe ubalance i krop og sind.

Einstein forudsagde, at fremtidens medicin vil basere sig på frekvenser, og moderne målinger viser, at mennesker med høje energiniveauer - såsom topatleter eller personer, der dyrker yoga, qigong eller tai chi - har en spænding i kroppen på op til 2000 mV eller mere. Til sammenligning har en rask person en spænding på 30-100 mV, mens en syg krop typisk ligger på 5-9 mV.

Bogen indeholder også en simpel øvelse, som kan udføres to gange dagligt for at hæve dit energiniveau. Forfatteren forudsiger, at kræft i fremtiden vil blive behandlet med frekvenser.

Jeg kan varmt anbefale denne bog og sender en stor tak til civilingeniør Henning R. Jensen for denne fantastiske bog!

Henning R. Jensen.  
Quantum Consulting 2022.  
ISBN 978-87-9733-510-9  
Pris: se muligheder på nettet eller  
[kvantelivet.dk](http://kvantelivet.dk)  
Fås også som lydbrug.

# Tidslernes 3-dages selvhjælpskurser

■ Tilmelding åbner 2 måneder før og lukker 1 måned før kursusstart.

## Yin kraften er inde i dig! v/Linette Højgaard Majdecki

Torsdag d. 13. marts 2025 kl. 14:00 til lørdag d. 15. marts 2025 kl. 13:30

Lindvig Ferie, Vestjylland

Yinpower®-metoden hjælper med at hele kroppen, lindre smerte, skabe jordforbindelse samt opnå mental klarhed og ro. Metoden giver dig modet til at holde ud og fortsætte, selv når du bliver udfordret i øvelserne. Styrker krop og sind.

**500 kr.**



## Vores fantastiske krop v/Karsten Munk

Fredag d. 18. april 2025 kl. 14:00 til søndag d. 20. april 2025 kl. 14:00

Lysglimt, Gilleleje

Kom med på en rejse i det indre univers – kroppens biologiske vidundere – vores anatomi og fysiologi med dens fantastiske opbygning og funktion, som er til tjeneste for vores tanker, følelser og vilje.

**500 kr.**



Nye aktiviteter  
annonceres løbende på:  
[www.tidslerne.nemtilmeld.dk](http://www.tidslerne.nemtilmeld.dk)



Kun for  
patientmedlemmer!  
3-dages kursus  
kun 500 kr.

■ Se mere på [www.tidslerne.nemtilmeld.dk](http://www.tidslerne.nemtilmeld.dk)

### Eksistentiel stresshåndtering - Kursus for Par v/Anette Lindegaard

Fredag d. 16. maj 2025 kl. 14:00 til søndag d. 18. maj  
2025 kl. 14:00

Stenstruplund, Fyn

Kursus for Par - Stresshåndtering og fælles healende energi gennem meditation, visualisering, leg, dans, sang, nærvær og øvelser med De Fem Tibetanere i smukke, naturlige omgivelser, der fremmer fordybelse og genopretelse af balance – sammen.

Fra 500 kr.



### Lær Selvhypnose på en nem måde v/Ib Jensen

Fredag d. 1. august 2025 kl. 14:00 til søndag d. 3.

august 2025 kl. 14:00

Stenstruplund, Fyn

Lær at bruge selvhypnose som redskab til healing, bedre søvn og større selvværd. Kom med på en indre rejse i dit ubevidste sind og lær hvordan du bedre kan få dine ubevidste mønstre til at spille sammen med dit bevidste sind og opnå større balance.

500 kr.



Medlemmer, som har deltaget indenfor 12 måneder registreres også på venteliste. Bliver der plads på holdet, tilbydes disse pladser i forhold til rækkefølgen på ventelisten.

# Tidslernes kommende a

Se mere info og tilmeld dig: [www.tidslerne.nemtilmeld.dk](http://www.tidslerne.nemtilmeld.dk)

■ Medlemsnummer SKAL oplyses ved tilmelding.

---

## Venteliste Dagskursus - Lydhealing v/Maria Schou Petersen

Lørdag d. 25. januar 2025 kl. 11:00 til 15:00

### Rejsestalden, Jægerspris

En dag i lydens univers, hvor vi fokuserer på at heale nervesystemet, reducere stress og reparere DNA. Vi vil øve vejrtrækning, meditere på chakraerne og bruge lydhealing med specifikke frekvenser, der går ind og healer nervesystemet.

Fra 200 kr.

---

## Gongbad med Earth Gongen v/Gitte Andersen

Mandag d. 27. januar 2025 kl. 17:00 til 18:30

### Sindal Bibliotek

Et gongbad er en dybt transformerende oplevelse, hvor du hører lyden og mærker dens kraftfulde vibrationer gennem hele kroppen. En Earth Gong er særlig magisk, fordi dens jordnære toner skaber forbindelse til naturens rytmer og bringer grounding.

Fra 50 kr.

---

## Få pladser tilbage Livlægerne, Klinik TNT, Kolding

Torsdag d. 6. februar 2025 kl. 19:00 til 21:00

### Sognehuset, Almind

Trude er Klinik TNT's læge, kiropraktor og heilpraktiker med over 20 års erfaring i at løse vanskelige patientcases. Hun har særligt fokus på biokemiske sammenhænge og hvordan de forskellige systemer i kroppen påvirker hinanden.

Fra 50 kr.

---

## Gongbad med Earth Gongen v/Gitte Andersen

Mandag d. 10. februar 2025 kl. 17:00 til 18:30

### Sindal Bibliotek

Et gongbad er en dybt transformerende oplevelse, hvor du hører lyden og mærker dens kraftfulde vibrationer gennem hele kroppen. En Earth Gong er særlig magisk, fordi dens jordnære toner skaber forbindelse til naturens rytmer og bringer grounding.

Fra 50 kr.

---

## ZOOM - Senfølger v/Cand. Med. Milena Penkowa

Torsdag d. 13. februar 2025 kl. 19:00 til 21:00

### Online via ZOOM

Få den nyeste viden fra forskningens verden om metoder til at reducere og fjerne senfølger efter cancer, kemoterapi, stråling m.m. Du hører om evidensbaserede tilgange, der kan hjælpe med at forbedre din livskvalitet og fremme helbredelsen.

Fra 25 kr.



# Arrangementer

## "KaffeMik" hos keramikker Rikke Rix

Lørdag d. 15. februar 2025 kl. 14:00 til 16:00

Den Lille Keramikskole, Kbh. SV

Brug et par timer på "KaffeMik" i byens måske mindste og hyggeligste keramikskole. De fleste af os trænger til ro og fordybelse i en travl verden. Kreativitet er et rum, hvor vi glemmer tid og sted - en fordybelse, som kan virke meditativ.

**100 kr.**

## Dagskursus - En musikalsk rejse v/Den syngende læge Freja Eriksen

Lørdag d. 22. februar 2025 kl. 11:00 til 15:00

Rejsestalden, Jægerspris

En dag med sang, sundhed og styrkende fællesskab, når den syngende læge inviterer dig på en unik musikalsk, inspirerende og sundhedsfremmende rejse. Vi udforsker sangens og musikkens helende kraft og hvordan den kan styrke både krop, sind og sjæl.

**Fra 200 kr.**

## Foredrag og Workshop – "Antiinflammatorisk – let hverdagsmad" v/Agna Rigmor Vodder

Søndag d. 23. februar 2025 kl. 10:45 til 16:00

Giersings Realskole, Odense

Et spændende og indsigtfuldt foredrag om, hvordan du kan spise og leve antiinflammatorisk med de 12 antiinflammatoriske principper og bagefter går vi i køkkenet og bliver klædt på til at lave de sundeste retter derhjemme.

**200 kr.**

## Livsgaven - Livsopgaven v/Karsten Munk

Tirsdag d. 25. februar 2025 kl. 19:00 til 21:30

Sindal Bibliotek

Kom og lad dig motivere og inspirere. Tag en god ven med, for du får brug for nogen at tale med om livets små og store udfordringer. Karsten vil motivere og inspirere dig til at yde dit ypperste for at bruge den gave, du og vi har fået af livet.

**Fra 50 kr.**

## Human Healing inviterer dig til healing - for kræftpatienter og pårørende

Torsdag d. 6. marts 2025 kl. 18:00 til 20:30

Zealand / Sjællands Erhvervsakademi, Køge

Healere fra HumanHealing tilbyder healingssessioner efter et foredrag v/Nana Helsted om healingens støtte til kræftpatienter og pårørende. I England indgår healing i behandlingstilbud på mange hospitaler.

**Gratis**

## Få pladser tilbage Forkælelsesaften i Dronning Dorotheas Badestue

Mandag d. 10. marts 2025 kl. 17:00 til 21:00

Dronning Dorotheas Badstue, Kolding

Kreds Kolding inviterer til en dejlig forkælelsesaften i Dronning Dorotheas Badstue. Arkitekturen og indretningen er inspireret af 1500-tallet.

**200 kr.**

# Tidslernes kommende a

Se mere info og tilmeld dig: [www.tidslerne.nemtilmeld.dk](http://www.tidslerne.nemtilmeld.dk)

■ Medlemsnummer SKAL oplyses ved tilmelding.

## Human Healing inviterer dig til healing og foredrag - for kræftpatienter og pårørende

**Onsdag d. 12. marts 2025 kl. 18:30 til 21:00**

**Bolbro Brugerhus, Odense V**

Healere fra HumanHealing kommer og tilbyder healingsessioner. Først hører vi foredrag v/Ralf Jerlertorp, om hvad healing kan gøre for kræftpatienter og pårørende. Herefter vil hver deltager modtage healing. Healing tilbydes på hospitaler i England.

**Fra 0 kr.**

## Jordstråler og kræft - foredrag v/Orla Pedersen

**Mandag d. 24. marts 2025 kl. 19:00 til 22:00**

**Sindal Bibliotek**

Jordstråleopmålinger har vist, at jordstrålerne i en persons faste sengeplads kan være årsag til mange sygdomsproblemer. Hvorfor virker jordstrålerne i den faste sengeplads så meget på os? Påvirker bl.a. kroppens cellestruktur og energi.

**Fra 50 kr.**

## ZOOM - Vacciner v/Mie Thorsen

**Torsdag d. 20. marts 2025 kl. 19:00 til 21:00**

**Online via ZOOM**

Gavner vacciner os? Bliver vi sundere? Virker de mod kræft? Kan de skade os? Bør vi tage HPV vaccinen? Kan man afhjælpe skader? Hør meget mere om disse vigtige spørgsmål på dette spændende foredrag.

**Fra 25 kr.**

## Workshop "Dans som Terapi" v/Elena Golovina Larsen

**Lørdag d. 5. april 2025 kl. 10:00 til 13:00**

**Bolbro Brugerhus, Odense V**

Danse- og bevægelsesterapi er en behandlingsform, som tilbyder den terapeutiske brug af bevægelse med afsæt i, at krop og sjæl er integreret. Elena vil guide og lede os varmt og inkluderende igennem en proces, hvor bevægelse kommer før tale.

**Fra 50 kr.**

## Generalforsamling 2025

**Lørdag d. 22. marts 2025 kl. 12:00 til 17:30**

**Huset Middelfart**

Kræftforeningen Tidslerne indkalder hermed til foreningens ordinære generalforsamling. KUN for medlemmer. Tidslerne er vært med frokost.

**Gratis**



# rrangementer

## Human Healing inviterer dig til healing og foredrag - for kræftpatienter og pårørende

Lørdag d. 3. maj 2025 kl. 11:00 til 15:00

Rejsestalden, Jægerspris

Healere fra HumanHealing kommer og tilbyder healingsessioner. Først hører vi foredrag v/Ralf Jerltorp om hvad healing kan gøre for kræftpatienter og pårørende. Herefter vil hver deltager modtage healing. Healing tilbydes på hospitaler i England.

Fra 0 kr.

## En aften med Kvantefeltets Magi v/Jakob Borup

Tirsdag d. 7. oktober 2025 kl. 19:00 til 21:30

Sindal Bibliotek

Vi udforsker kvantefeltets fascinerende verden og dets indflydelse på vores hverdag. Opdag, hvordan universet altid er omkring dig, og lær, hvordan du kan bruge kvantefeltets kraft til at skabe forandring og balance i dit liv.

Fra 75 kr.

Kræftforeningen

# Tidslerne

- en levende patientforening

## GRATIS

medlemskab i indmeldelsesåret  
– kun for nye medlemmer!

### Medlemsfordele:

- E-bogen "Mad mod kræft" af Anette Harbech Olesen (værdi kr. 99).
- Rabatkoder til bl.a. PharmaNord.dk, Naturdrogeriet.dk, Nyborggaard.dk, sundt-vand.com m.fl.
- Foredrag og selvhjælpskurser til begrænset egenbetaling (se tidslerne.nemtilmeld.dk).
- Tidsellinjen, hvor du kan tale med en erfaren kræftpatient.

Indmeldelsesåret er gratis, men du **skal** tilmelde dit betalingskort til automatisk træk.

Patient- og støttemedlemskab koster kr. 225 om året. (+evt. husstandsmedlemskab kr. 25).

Tidslerne er en uafhængig patientforening, som er brobygger mellem konventionel og alternativ kræftbehandling i såvel ind- som udland.



[www.tidslerne.dk](http://www.tidslerne.dk)

# Tidslerne

## Kræftforeningen Tidslerne

c/o formand Mai Nielsen  
Ådalsparken 29, 6710 Esbjerg V  
Tlf. 86 11 32 44  
[formand@tidslerne.dk](mailto:formand@tidslerne.dk)  
[www.tidslerne.dk](http://www.tidslerne.dk)

CVR-nr.: 17420291

### Gavebidrag/donationer:

MobilePay: **211 600**  
Danske Bank: 9570 – 1202 5041

Medlemskontingent: Danske Bank 9570 - 9970 118  
Driftskonto: Danske Bank 9570 - 1296 5583

**Sekretariatet:** [sekretariat@tidslerne.dk](mailto:sekretariat@tidslerne.dk)

**Redaktion:** [redaktion@tidslerne.dk](mailto:redaktion@tidslerne.dk)

Medlemsbladet udkommer 2 gange om året.

**Deadline for næste nummer af Tidslerne:**  
**Tidslerne 2025-2 deadline den 1. maj 2025**

ISSN: 1397-3908 (tryk), 2246-4247 (online)  
Oplag: 1.800 eksemplarer  
Design: René Malchow. Tryk: Jannerup A/S

## Indlæg til bladet

Vi modtager gerne artikler, debatindlæg og personlige beretninger. Har du ønsker om at få et emne belyst, så kontakt [redaktion@tidslerne.dk](mailto:redaktion@tidslerne.dk)

**Manuskripter** sendes i Word-format pr. e-mail vedhæftet relevante fotos samt foto af forfatter. Der skal være en www-adresse eller som minimum en e-mailadresse.

**Redaktionen** vurderer om indlægget har gavnlig relevans for medlemmerne og forbeholder sig ret til at foretage forkortelse og redigere indlæg. Indlæg kan bringes anonymt, hvis redaktionen har navn og adresse. Indlæg er oplysende og skal **ikke** betragtes som erstatning for konventionel behandling.

## Medlemsdata, adresseændringer m.m.

[sekretariat@tidslerne.dk](mailto:sekretariat@tidslerne.dk)

Du kan selv opdatere dine medlemsdata på [medlem.tidslerne.dk](http://medlem.tidslerne.dk).  
Vælg login: email

**Meninger og holdninger**, som fremkommer i bladets artikler og beretninger, afspejler ikke nødvendigvis redaktionens og foreningens holdning.

## Bestyrelsen

### Formand

**Mai Nielsen**  
Engparken 13, 6700 Esbjerg  
T: 86 11 32 44  
M: 40 15 90 11  
[formand@tidslerne.dk](mailto:formand@tidslerne.dk)



### Nynne Afkjær

Strandjægervej 84, 2791 Dragør  
M: 61 60 83 13  
[nynne.afkjaer@tidslerne.dk](mailto:nynne.afkjaer@tidslerne.dk)



### Kredskoordinator/OnLine kurser

**Christina Hovedskou**  
Hylleholtvej 11, 4654 Faxe Ladeplads  
M: 23 37 33 63  
[zoom@tidslerne.dk](mailto:zoom@tidslerne.dk)



### Næstformand/Tidsellinjen

**Dorthe Helbrink**  
Bygaden 25, 3720 Aakirkeby  
M: 51 27 01 76  
[tidsellinjen@tidslerne.dk](mailto:tidsellinjen@tidslerne.dk)



### Kasserer

**Dorthe Olsen**  
Aalborgvej 136, 9370 Hals  
M: 51 51 25 61  
[kasserer@tidslerne.dk](mailto:kasserer@tidslerne.dk)



### It-ansvarlig

**Jesper Rybicki Ibsen**  
Møllegade 24,  
6400 Sønderborg  
M: 20 32 23 10  
[jesper.ibsen@tidslerne.dk](mailto:jesper.ibsen@tidslerne.dk)



### Frivillig ansvarlig

**Lotte Bonometti**  
Lille Fjordvej 14,  
3630 Jægerspris  
M: 22 58 80 91  
[lotte.bonometti@tidslerne.dk](mailto:lotte.bonometti@tidslerne.dk)





## Kredsene

### Kredskoordinator:

Christina Hovedskou, [kredse@tidslerne.dk](mailto:kredse@tidslerne.dk),  
M: 23 37 33 63

**Bornholm:** Gitte Hansen, [bornholm@tidslerne.dk](mailto:bornholm@tidslerne.dk), tlf. 51 89 21 85

**Esbjerg:** Else Jakobsen, [esbjerg@tidslerne.dk](mailto:esbjerg@tidslerne.dk), tlf. 28 14 81 33

**Hovedstaden:** Thenna Søndergaard, [hovedstaden@tidslerne.dk](mailto:hovedstaden@tidslerne.dk),  
tlf. 28 79 28 67

**Kolding:** Michael Lauth, [kolding@tidslerne.dk](mailto:kolding@tidslerne.dk), tlf. 20 85 35 53

**Nordjylland:** Eva Fynshave, [nordjylland@tidslerne.dk](mailto:nordjylland@tidslerne.dk),  
tlf. 21 34 36 30

**Fyn:** Annette Demant, [fyn@tidslerne.dk](mailto:fyn@tidslerne.dk), tlf. 60 65 03 51

### Online foredrag :

Christina Hovedskou, [zoom@tidslerne.dk](mailto:zoom@tidslerne.dk)  
M: 23 37 33 63

**Nordsjælland:** Lotte Bonometti, [nordsjaelland@tidslerne.dk](mailto:nordsjaelland@tidslerne.dk),  
tlf. 22 58 80 91

**Silkeborg:** Malou Munch, [silkeborg@tidslerne.dk](mailto:silkeborg@tidslerne.dk), 30 22 25 21 ???

**Sydsjælland:** Christina Hovedskou, [sydsjaelland@tidslerne.dk](mailto:sydsjaelland@tidslerne.dk),  
tlf. 23 37 33 63

**Vestsjælland:** Heidi Hansen, [vestsjaelland@tidslerne.dk](mailto:vestsjaelland@tidslerne.dk),  
tlf. 60 71 16 08

**Århus:** Pia Bildsted, [aarhus@tidslerne.dk](mailto:aarhus@tidslerne.dk), tlf. 40 43 17 92

## Kontaktpersoner:

### Analkræft:

Bernt Lassen: [bernt@succesmedlivet.dk](mailto:bernt@succesmedlivet.dk), tlf. 40 80 24 90  
(Budwigkuren)

Christina Hovedskou  
[hylleholtgard@hotmail.com](mailto:hylleholtgard@hotmail.com), tlf. 23 37 33 63

### Brystkræft hormonfølsom:

Dorthe Helbrink, Hippocrates, Arcadia  
[dhelbrink@live.dk](mailto:dhelbrink@live.dk), tlf. 51 27 01 76

Eva Fynshave, [evafynshave@gmail.com](mailto:evafynshave@gmail.com), tlf. 21 34 36 30

### Bugspytkirtelkræft & Hudkræft:

Berit Elleholm, samt pårørende  
[beritelleholm@gmail.com](mailto:beritelleholm@gmail.com), tlf. 42 50 50 22

### Knoglemarvskræft:

Lotte Bonometti, POEMS/behandles som Myelomatose  
[bonometti@mailme.dk](mailto:bonometti@mailme.dk), tlf. 22 58 80 91

### Lever/galdegangskræft:

Mai Nielsen, opereret i Berlin  
[tidslerne@mai-nielsen.dk](mailto:tidslerne@mai-nielsen.dk), tlf. 40 15 90 11

Tommy Corfixen, Behandlet af Thomas Vogl, Frankfurt  
Universitetshospital, tlf. [ttc@km.dk](mailto:ttc@km.dk), tlf. 22 77 76 78

Troels Nielsen  
[troels.nielsen@mail.dk](mailto:troels.nielsen@mail.dk), tlf. 28 77 79 42

### Livmoderhalskræft:

Lene Aagaard, senfølger og trykkammer, livet efter kræft  
[mail@leneaagaard.dk](mailto:mail@leneaagaard.dk), tlf. 40 56 78 95

### Lymfekræft:

Janne Ambo Bjerg, [janne\\_ambo@hotmail.com](mailto:janne_ambo@hotmail.com), tlf. 40 32 09 83

### Prostatakræft:

Paw Mortensen, NanoKnife behandling, [www.vitusprostate.com](http://www.vitusprostate.com)  
[pawmeng@gmail.com](mailto:pawmeng@gmail.com), tlf. 20 80 88 55

Peter Kørpke, Budwig-kuren, Hyperthermi, IV C-vitamin,  
[peterkoepke@stofanet.dk](mailto:peterkoepke@stofanet.dk), tlf. 20 13 71 21

Bjarne Sund Laursen, Hyperthermi, IV c-vitamin, kost,  
[bjarne@sundlaursen.dk](mailto:bjarne@sundlaursen.dk), tlf. 27 10 03 00

Niels Juhler, [nielsjuhler@jubii.dk](mailto:nielsjuhler@jubii.dk), tlf. 21 23 56 16

Per Støvring, behandlet med nanoknife på [www.virtus-prostate.com](http://www.virtus-prostate.com),  
[per\\_stoevring@hotmail.com](mailto:per_stoevring@hotmail.com), tlf. 30 97 90 90

### Skjoldbruskkirtelkræft:

Merethe Brade, [merethebrade@gmail.com](mailto:merethebrade@gmail.com), tlf. 25 77 68 60  
(fravalgt konventionel behandling)

Maj-Britt Lyng - samt hudkræft  
[maj-lyng@privat.dk](mailto:maj-lyng@privat.dk), tlf. 23 69 07 35

Maja Normann, [mnormann@hotmail.com](mailto:mnormann@hotmail.com), tlf. 22 90 04 69

### Tarmkræft:

Nynne Afkær (Budwigkuren), Arcadia-klinikken og  
Budwigcentret  
[nynne.a@hotmail.com](mailto:nynne.a@hotmail.com), tlf. 61 60 83 13

### Tungerodskræft:

Anni Borgholt, [anni.borgholt@gmail.com](mailto:anni.borgholt@gmail.com)

### Vulvakræft:

Sofia Svensson, [svenssonsophia@hotmail.com](mailto:svenssonsophia@hotmail.com), tlf. 20 56 10 71

### Æggestokkræft:

Annie Træholt, [mail@annie-t.dk](mailto:mail@annie-t.dk), tlf. 61 30 50 33  
Birthe Jensen, [bmjedk@yahoo.dk](mailto:bmjedk@yahoo.dk), tlf. 23 80 39 01

## UDLANDET:

**Berlin Universitetshospital Charité:** [www.charite.de](http://www.charite.de)

**Frankfurt Universitetshospital:** Her er Prof. Thomas Vogl, verdens førende med Regional Kemoterapi og Mikrobølgebehandling. [www.radiologie-uni-frankfurt.de](http://www.radiologie-uni-frankfurt.de)

**Prostata-Center:** [www.vitusprostate.com](http://www.vitusprostate.com)

**Arcadia:** [www.arcadia-praxisklinik.de](http://www.arcadia-praxisklinik.de)

**Malaga:** [www.budwigcenter.com](http://www.budwigcenter.com) (lukket marts 2024)

**Florida:** [www.hippocrateswellness.org](http://www.hippocrateswellness.org)

**England:** [www.careoncologyclinic.com](http://www.careoncologyclinic.com)

**Kina:** Fuda Cancer Hospital-Guangzhou, [www.fudahospital.com](http://www.fudahospital.com)



Returadresse: Kræftforeningen Tidslerne,  
c/o Mai Nielsen Orienttæpper,  
Ådalsparken 29, 6710 Esbjerg V



# Tidsellinjen

Her kan du tale med en anden kræftpatient om, hvad du måtte have på hjerte  
Mere end 35 patientmedlemmer deler deres erfaring om egen kræftbehandling!

Åbningstider på telefon

## 70 20 05 15

Mandag kl. 18-20 og tirsdag, onsdag, torsdag kl. 10-12

Du kan også skrive til Tidsellinjen: [tidsellinjen@tidslerne.dk](mailto:tidsellinjen@tidslerne.dk)

### Kontakt Tidslerne:

Bestyrelsen: [bestyrelse@tidslerne.dk](mailto:bestyrelse@tidslerne.dk)

Bladet: [redaktion@tidslerne.dk](mailto:redaktion@tidslerne.dk)

Medlemsdata: [sekretariat@tidslerne.dk](mailto:sekretariat@tidslerne.dk)

Regnskab: [kasserer@tidslerne.dk](mailto:kasserer@tidslerne.dk)

Selvhjælpskurser: [formand@tidslerne.dk](mailto:formand@tidslerne.dk)

Tidsellinjen: [tidsellinjen@tidslerne.dk](mailto:tidsellinjen@tidslerne.dk)

### Tidslerne på Facebook

#### Tidslerne på facebook

Kræftforeningen Tidslernes lukkede gruppe  
Her kan du få hjælp og følge gode indlæg og debatter (der er 5400 medlemmer).

#### Kræftforeningen Tidslernes side

Her kan du finde begivenheder, som du meget gerne må dele i dit netværk.

### Kurser og foredrag

Se de mange tilbud på:  
[www.tidslerne.nemtilmeld.dk](http://www.tidslerne.nemtilmeld.dk)

### Støt Tidslernes frivillige arbejde

MobilePay 211 600

### Nyttige links

[www.daskom.dk](http://www.daskom.dk) - Dansk Selskab for Komplementær Medicin

[www.dsom.dk](http://www.dsom.dk) - Dansk Selskab for Orthomolekylær Medicin

[www.kræftoglivet.dk](http://www.kræftoglivet.dk) - kræftoglivet.dk

[www.madforlivet.com](http://www.madforlivet.com) - af Anette Harbech Olesen

[www.mayday-info.dk](http://www.mayday-info.dk) - Oplysningsforbundet May Day

[www.mit-helbred.dk](http://www.mit-helbred.dk) - sundhedsblad

[www.naturli.dk](http://www.naturli.dk) - sundhedsblad

[www.radiodoktoren.dk](http://www.radiodoktoren.dk) - Carsten Vagn-Hansen, læge, sundhedskonsulent

[www.sund-forskning.dk](http://www.sund-forskning.dk) - sundhedsblad

[www.tidslerne.dk](http://www.tidslerne.dk) - Kræftforeningen Tidslerne

[www.vitalraadet.dk](http://www.vitalraadet.dk) - Vitalrådet