

Tidslerne

2026 · 1

Kræftforeningen Tidslerne - en *levende* patientforening

Adgang til Blodprøver gennem Samarbejde mellem Tidslerne og CELTO SIDE 4

Legalisering af cannabis SIDE 5

Om Budwig Protokollen og en lille ændring fra ny forskning SIDE 6

Antioxidanter, Kemoterapi og Bivirkninger SIDE 9

Frivilligweekend på Dallund Slot SIDE 10

Ny behandling fryser metastaser væk SIDE 12

Zinktilskud kan forbedre overlevelsen ved prostatakræft SIDE 13

Nyt om kræft og kræftplaner SIDE 14

Prostata Kræft forsinkes med Probiotics SIDE 16

Små patientforeningers rolle i fremtidens sundhed SIDE 17

FRIVILLIG i Tidslerne SIDE 18

Fremtidens kræftbehandling og brystkræftscreening i Danmark SIDE 20

Et år på eget ansvar SIDE 22

Indkaldelse til Generalforsamling SIDE 25

Referat fra ordinær generalforsamling SIDE 26

Referat fra ekstraordinær generalforsamling SIDE 28

Boganmeldelser SIDE 30

Tidslernes 3-dages selvhjælpskurser SIDE 31

Tidslernes kommende arrangementer SIDE 34

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. 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 medlemsskab 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.

Manuskripter sendes i Word-format via www.tidslerne.dk (kontakt) vedhæftet relevante fotos samt foto af forfatter. Der skal være en 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

Adgang til Blodprøver gennem Samarbejde mellem Tidslerne og CELTO	4
Legalisering af cannabis	5
Om Budwig Protokollen og en lille ændring fra ny forskning	6
Antioxidanter, Kemoterapi og Bivirkninger.	9
Frivilligweekend på Dallund Slot	10
Ny behandling fryser metastaser væk	12
Zinktilskud kan forbedre overlevelsen ved prostatakræft	13
Nyt om kræft og kræftplaner	14
Prostata Kræft forsinkes med Probiotics	16
Små patientforeningers rolle i fremtidens sundhed	17
FRIVILLIG i Tidslerne	18
Fremtidens kræftbehandling og brystkræftscreening i Danmark	20
Et år på eget ansvar.	22
Indkaldelse til Generalforsamling	25
Referat fra ordinær generalforsamling	26
Referat fra ekstraordinær generalforsamling	28
Boganmeldelser	30
Tidslernes 3-dages selvhjælpskurser	31
Tidslernes kommende arrangementer	34

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 2026!

2025 har igen været et aktivt Tidsel år. Flere af vores events tilbydes online, hvilket giver mulighed for at deltage hjemmefra.

Tidslerne er blevet programsat på en efteruddannelse for personale på palliative sengeafsnit på flere sjællandske sygehuse. Bjarne Laursen og jeg deltager den 9. marts.

2-dags mødet i Patient Akademiet i februar 2025 har resulteret i en høring i Folketinget den 22.01.2026 om mindre patientforeningers udfordringer. Claus Hancke, Jonna Yde og jeg deltog - alt i alt et godt møde, hvor der blev sat fokus på nogle af de mange udfordringer, som mindre patientforeninger står overfor - ikke mindst de administrative opgaver.

Det er lykket at få en aftale i stand med Celto, hvor medlemmer af Tidslerne kan få foretaget blodprøver/konsultationer/skanninger til reduceret pris - Dette har været et mangeårigt ønske, da mange kræftpatienter, som fravælger den danske konventionelle behandling, bliver afvist tjek på vores offentlige sygehuse.

Efter mange års søgen har vi nu fundet kursuslokaler i Trekantsområdet, Maribo og Frederikssund, som ligger indenfor Tidslernes økonomiske rammer, så nu kommer der kurser her og vi har også flyttet generalforsamlingen, da Huset satte prisen op med 32%, så næste Generalforsamling afholdes i Fredericia.

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 taknemmelighed til vores frivillige,

der yder en uvurderlig indsats og dermed hjælper med at opretholde det høje aktivitetsniveau.

I 2026 afholder vi igen en "WildCard" debat på Folkemødet på Bornholm. Jeg har netop fået aftalen på plads med LDN foreningen, som igen i 2026 vil stille deres stand til rådighed for Tidslernes debat. Når Tidslerne deltager i debatter, kræftkonferencer, patientmøder, møder i FT, messer, frivilligdag mm. så bliver Foreningen synlig og Tidslerne bliver anerkendt og respekteret som en seriøs forening, som gør en forskel og det styrker netværket.

Tidslerne har altid brug for flere frivillige - både i lokal kredsen, i redaktionen, på Tidsellinjen og i administrationen. Har du 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 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 aktivt Tidsel-år 2026.

**Mai Nielsen, formand for
Kræftforeningen Tidslerne**



Adgang til Blodprøver gennem Samarbejde mellem Tidslerne og CELTO

Tidslerne har indgået et samarbejde med CELTO, som giver Tidslernes medlemmer (dig) mulighed for at få taget udvalgte kliniske blodprøver til reduceret pris efter eget valg.

CELTO benytter offentlige prøvetagningslokationer og regionernes laboratorier, som derfor selvsagt anvender samme kvalitet og procedurer som i det offentlige sundhedsvæsen.

Du kan derfor nu på *Celto's portal* www.celto.dk bestille blodprøver og booke prøvetagning i Danmark med 25% rabat ved angivelse af koden TIDSLERNE25 på Celto.dk

Du finder de prøver du kan tage på <https://celto.dk/collections/sundhedstjek> (CELTO). Med det skræddersyede sundhedstjek, kan du få taget enhver prøve du vil. Her er betingelser for prøvetagningen: <https://celto.dk/policies/terms-of-service>

Frivillig Jonna Yde bidrog med kontakten til CELTO og Mai Nielsen & David Svarrer arrangerede denne aftale med CELTO på vegne af Tidslerne. Vi hører gerne på redaktion@tidslerne.dk hvordan det fungerer - og hø-

rer gerne om andre steder udover CELTO, som tilbyder samme services.

Brugervejledning:

- Du bestiller via Celto's hjemmeside.
- CELTO emailer dig skema. Du udfylder. CELTO's læge rekvirerer prøverne.
- Du modtager så en email fra CELTO med links til at booke tid til prøvetagning
- Jylland/Fyn er bredt repræsenteret med prøvetagning - mindre i Norjylland/Sjælland
- Du møder op til den aftalte tid og får taget prøven.
- Du ser resultaterne på sundhed.dk derefter alt som prøverne er analyserede.
- CELTO sender generel forklaring af prøvesvar til dig, som du selv tager til din behandler.

Ansvarsforhold

Tidslerne viderebringer kun tilbuddet til vores medlemmer. CELTO rekvirerer blodprøver og forklarer prøvesvar generelt. CELTO stiller ikke diagnoser og tilbyder ikke behandling.

Du er selv ansvarlig for at drøfte dit prøvesvar med egen læge, anden relevant sundhedsfaglig person eller andre efter dit eget valg for at træffe beslutning om eventuelt videre forløb.

Legalisering af cannabis

I Kræftforeningen Tidslerne har vi mange medlemmer, som oplever stor gavn af cannabis. Problemet er, at behandlingen er meget dyr – især lægeordineret cannabis. I dag er det kun patienter med en terminalbevilling, der får lægeordineret cannabis betalt.

Mange af Tidslernes medlemmer oplever desuden god effekt af både cannabis og forskellige svampe, som – særligt i kombination – kan have en positiv virkning.

Som patient burde man have et reelt valg mellem meget dyr kemisk medicin, som kemo- og immunterapi, der ofte medfører alvorlige bivirkninger, senskader og gentagne indlæggelser – og som i nogle tilfælde har meget begrænset effekt. For eksempel forlænges livet for patienter med lever- og galdevejskræft i gennemsnit kun ca. 3,6 måned ved kemoterapi, ofte med markant forringet livskvalitet og mange bivirkninger.

Cannabis kan give smertelindring, øget appetit, bedre søvn samt mere ro i forhold til tankemylder og angst. Samtidig oplever mange, at cannabis styrker deres generelle velbefindende.

Ved en legalisering vil patienter eventuelt selv kunne fremstille deres cannabis-baserede “medicin” for næsten ingen penge. Samtidig vil en legalisering have den gavnlige samfundseffekt, at den kriminelle handel svækkes.

I *Ugeskrift for Læger* (maj 2018, side 905) fremgår det, at legalisering af cannabis i visse amerikanske stater har reduceret antallet af opioidrelaterede dødsfald med 25 % sammenlignet med stater uden sådanne love (artikel vedhæftet). Dette har dog senere vist sig ikke helt konsistent.

Cannabis har været anvendt som medicin i årtusinder – i modsætning til meget af den kemiske medicin, som i vid udstrækning tager udgangspunkt i at kopiere naturens egne stoffer. Før forbuddet, som blev indført på foranledning af USA, var verdens apoteker



fyldt med cannabis-baserede præparater. Det er tankevækkende.

Der findes desuden en DR-dokumentar fra 1997, *Kampen om hampen*, som belyser emnet yderligere: <https://tinyurl.com/kamp-om-hamp>.

I Tyskland må man siden 2024 dyrke sin egen cannabis lovligt. Og have 50 gram i sin bolig og 25 gram i offentlige rum.

Hvorfor er det, at vi ikke giver patienterne den bedste behandling?

**Mai Nielsen, formand for
Kræftforeningen Tidslerne**



Om Budwig Protokollen og en

Denne artikel beskriver variationer i fremstillingen af et kostb
Der er tale om personlige erfaringer og ikke medicinsk rådgivning

Grundopskriften, Budwig

Budwig-protokollens klassiske diæt-del består af:

- 250 g hytteost
- 60 g hørfrøolie
- 45 g friskmalede hørfrø

Fremgangsmåde:

1. Blend hørfrøene separat (friskkværnet giver bedst konsistens).
2. Blend hytteost og hørfrøolie til en helt homogen, luftig emulsion.
3. Vend de blendede hørfrø i emulsionen.

Konsistensen skal være let og cremet. Tilsæt en smule vand (100 ml - 150 ml) inden blanding af hytteost/olie, efter behov for at opnå en blød, flydende creme.



Budwig protokol med rødkål og citron, toppings: valnød, rosin og kokos.

Ny forskning har siden da, baseret på forskning af Professor Thomas Seyfried, Dr. William Li, Dr. Berg, og mange med dem - vist at der er et utal af særdeles nyttige stoffer for de der har kræft, og det interessante er at disse er nyttige for også patienter indenfor hjerte, diabetes, rheumatisme, gigt, demens, Alzheimer, neurologi, og mange andre områder.

Princip for variation

Variation skabes ved at arbejde i tre lag:

1. **Frø-/nøddelag** (tørstof)
2. **Emulsions-tilsætninger** (blendede ingredienser)
3. **Toplag/pynt** (tekstur og ekstra smag)

Strukturen gør det muligt at rotere ingredienser dagligt uden at forstyrre grundbalancen.

1. Variation i frø-/nøddelaget

Udover de 45 g hørfrø som vendes i emulsionen efter at emulsionen er blendet, kan der tilsættes op til 30 g samlet ekstra tørstof (over 30 g, kan gøre konsistensen for tør):

- Hasselnødder
- Mandler
- Valnødder
- Græskarkerner

Sort kommen (Black Cumin Seed) kan tilsættes, men højst 5 g (ca. 1 top-tsk).

Du kan også tilsætte 1-2 g Mascha-te (særlig form for grøn te med højt EGCG indhold)

Blend sammen med hørfrøene.

2. Variation i emulsionen

Vælg **én eller to tunge ingredienser** (100-200 g) og kombinér med én lettere smags giver. Roter fra dag til dag.

Lille ændring fra ny forskning

aseret supplement.

ning.

Frugtbaserede variationer

- 1 stort rødt æble + ½ tsk kanel
- 100-150 g blåbær
- 100-150 g røde jordbær
- 20 g citronsaft med pulp
- 1 banan (kan også bruges som topping)

Grøntsagsbaserede variationer

- 100-150 g rå rødkål (giver dyb lilla farve)
- 100-150 g broccoli
- Rød peber (evt. med tomat)
- 1 stort fed hvidløg (10-15 g)

Pulver- og krydderitilsætninger

- 1 top-*tsk* gurkemeje-pulver (men ikke sammen med ingefær)
- 1 top-*tsk* ingefær-pulver (men ikke sammen med gurkemeje)
- 1 top-*tsk* moringa
- 2 top-*tsk* kakaopulver
- 1 tsk. Instant kaffe - eller lav en kop stærk kaffe i stedet for vandet
- ¼ tsk sort peber (sort peber får stort set alle ingredienser til at virke kraftigere)

Sort peber anvendes ofte sammen med gurkemeje, da Piperin'et i peberet kan øge optagelsen af mange planteforbindelser og hindrer lever-enzymen i at nedbryde de aktive virkestoffer i planteforbindelserne. Gurkemeje og Ingefær konkurrerer om samme kanaler til optagelse i blodet så derfor skal der være tid imellem at disse spises. (spis den ene den ene dag og den anden den anden dag, eller morgen og aften osv.) Bemærk at hvis du er til eksperimenter med dine smagsløg så kan du prøve at blande frugter med grønt. Eksempelvis: Banan + Kakao, Hviløg og Æble, Broccoli og Æble,

3. Toplag – tekstur og visuel appel

Når emulsionen hældes i en dyb tallerken, kan den afsluttes med:

- Skiveskåret banan + kakao
- 30 g rosiner + Kokos
- 1 stor tomat i mindre stykker
- Jordbær
- Blåbær
- 4-6 skiveskårne jordbær
- 1 tsk kakao drysset over
- Revet kokos
- Blendede hasselnødder
- Drys nogle gram hakket pebermynte over det (tørt eller frisk)

Toplaget bør afstemmes med den valgte emulsion (frugt til frugt, grønt til grønt).



Budwig + 20 g kakao, nescafe, banan, rosiner, kokos.

Smagsprofiler – konkrete kombinationer

Sød profil

Æble + kanel + blåbær + rosiner + kakao.

Lilla profil

Rødkål + blåbær + citron + kokos.

Grøn profil

Broccoli + moringa + citron + græskarkerner.

Krydret profil

Gurkemeje + sort peber + hvidløg + rød peber.

Rotation øger variation og gør diæten mere langtidsholdbar i praksis.

Om plantebaserede bioaktive stoffer

Mange af ovenstående ingredienser indeholder polyfenoler, flavonoider, svovlforbindelser eller carotenoider, som i eksperimentelle og epidemiologiske studier forbindes med kræftforebyggende mekanismer (anti-angiogenese, apoptose, anti-inflammation m.m.).

Dr. William Li har i *Eat to Beat Cancer* samlet forskning om fødevarer med anti-angiogene egenskaber. Professor Thomas Seyfried har beskrevet kræft ud fra et metabolisk perspektiv med fokus på ketose og energi-metabolisme. Disse perspektiver ligger uden for selve Budwig-protokollen, men kan inspirere til variation.

Det er vigtigt at skelne mellem laboratoriefund, epidemiologi og klinisk dokumentation. Fødevarer kan indgå som støtte, men erstatter ikke lægelig behandling.

Råvarekvalitet

Ved valg af frugt og grønt bør man være opmærksom på dyrkningsmetode. Der foregår løbende forskning i pesticiders mulige påvirkning af mikrobiom og metabolisme. Evidensgrundlaget er fortsat under udvikling, men mange vælger økologiske eller biodynamiske produkter for at reducere eksponering.

Afsluttende bemærkning

Budwig-protokollens grundidé er enkel. Variation opstår gennem systematisk rotation af frø, nødder, frugt, grønt og krydderier.



Dr. Johanna Budwig, Biokemiker

Den praktiske nøgle er:

- korrekt emulsion
- kontrolleret mængde tørstof
- daglig rotation
- god råvarekvalitet (økologi, biodynamik)

Rigtigt udført kan diæt-delen blive både farverig, smagsrig og strukturelt varieret – uden at forlade grundprincipperne.

Du vil opdage, eksempelvis, at 3-4 uger efter at du totalt har opgivet at spise raffineret sukker og ultra-processed food og dårlige olier, begynder du at udvikle en naturlig evne til at kunne smage hvad der er godt for dig, og senere begynder du at udvikle en naturlig lyst til det der er sundt. Denne del eksperimenterer jeg stadig en del med.

Antioxidanter, Kemoterapi og Bivirkninger

Antioxidanter sammen med kemoterapi reducerer bivirkninger ved intensiv behandling

Et før/efter-studie offentliggjort i *Blood Advances* i 2023 er associeret med at tilskud af C- og D-vitamin kan mindske komplikationer hos voksne med akut myeloid leukæmi (AML), der får intensiv kemoterapi.

Undersøgelsen omfattede 431 mænd og kvinder, som blev behandlet på University Cancer Institute of Toulouse i Frankrig.

I alt modtog 169 patienter 1 g. C-vitamin 2 x dagligt, og 2.5 g D3-vitamin 1 x ugentligt som en del af deres behandlingsforløb i perioden 2018–2020, mens resten fungerede som kontrolgruppe. De fleste patienter havde lave niveauer af C- og D-vitamin ved diagnose-tidspunktet. Vitamin-gruppen blev fulgt i gennemsnit 28,7 måneder, og kontrolgruppen i 58,2 måneder.

Resultaterne viste tydelige forskelle mellem grupperne:

- **Bakterieinfektioner:** 27,2 % i vitamin-gruppen, 35,1 % i kontrolgruppen (usikre tal)
- **Blødninger:** 1,8 % i vitamin-gruppen mod 5,7 % i kontrolgruppen (sikre tal)
- **Inflammation i immunsystemet:** 1,8 % i vitamin-gruppen mod 8,8 % i kontrolgruppen

Selvom den samlede overlevelse var den samme i begge grupper, fandt forskerne en bemærkelsesværdig forskel hos patienter med den såkaldte **NPM1-mutation**. I denne undergruppe var dødeligheden i opfølgingsperioden **48 % lavere** blandt de patienter, der fik vitamintilskud.

NPM1-mutationen ses hos omkring 30 % af AML-patienter og medfører, at knoglemarven producerer for mange unormale hvide blodlegemer.

Studiets hovedforfatter, Christian Récher fra University Cancer Institute of Toulouse, konkluderer: "Så vidt vi ved, er dette det første studie, der undersøger effekten af C- og D-vitamintilskud under intensiv kemoterapi for AML. "Vi har vist, at tilskuddene er sikre og kan reducere bivirkninger, hvilket er en klar fordel for patienterne." (afhænger af monitorering, varighed og formål, red.)

Resultaterne er særligt interessante i en dansk sammenhæng, da kræftpatienter her i landet traditionelt frarådes at tage antioxidant under kemoterapi.

Kilder:

Pierre Luc Mouchel et al., *Vitamin C and D supplementation in acute myeloid leukemia*, *Blood Advances*, Volume 7, Issue 22, 28. november 2023.

Life Extension – What's Hot September 2023

Kort link til Abstract: <https://tinyurl.com/vitamin-c-and-d>

Fri adgang til rapport: <https://tinyurl.com/vitamin-c-and-d-pmc>

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).



Frivilligweekend på – Oktober 2025

I oktober 2025 samledes Tidslernes frivillige til weekendophold på Dallund Slot ved Sønder sø på Nordvestfyn. Weekenden blev faciliteret af Lene og Marianne.

Dallund Slot stilles særdeles venligt til rådighed for foreningen til en stærkt reduceret pris, fordi vi er en frivillig forening – noget Tidslerne er meget taknemmelige for. Omgivelserne på Dallund er fantastiske med smukke naturområder, og maden er vegetarisk og så vidt muligt økologisk. Personalet er særdeles imødekommende.

På mødet blev der arbejdet intensivt i grupper med Tidslernes visioner. I vores gruppe drøftede vi blandt andet, hvad vores medlemmer ønsker, og hvad de kan have gavn af. Mange medlemmer oplever udfordringer med at følge deres sygdom gennem sundhedstjek, når de fravælger konventionel behandling. (Siden weekenden har Tidslerne indgået en aftale med www.celto.dk, som tilbyder sundhedstjek til fornuftige priser. Medlemmer af

Tidslerne får yderligere 25 % rabat, hvilket vi er meget taknemmelige for, red.)

Et vigtigt spørgsmål blev debatteret: Hvordan udvider vi kendskabet til Tidslerne og tiltrækker flere medlemmer?

En frivillig fortalte, hvordan han gennem systematisk arbejde med Budwig-protokollen, kost, motion, væskeindtag, søvn, afspænding, stressreduktion, kosttilskud og meditation har bevæget sig fra en symptomatisk til en asymptomatisk tilstand. Han er netop blevet testet med blodprøver, som viser en forbedret helbredsmæssig tilstand og god form. En webside er under udvikling, hvor formålet er, at patienter kan indtaste, hvad de gør og hvordan de har det og hvad der måles, og sidestille tiltag med effekten på deres sygdom.

Der blev gennemgået systemer og materialer for frivillige, og der blev talt om, hvordan man møder patienter og pårørende. Deltagerne modtog forskellige



Dallund Slot i Sønder sø, en perle for frivillig weekenden.



Weekenden byder på kulinariske vegetariske retter.

Dallund Slot



Frivillig Weekenden.

materialer – blade, foldere m.m. – til brug i repræsentationen af foreningen udadtil.

De forskellige muligheder for at være frivillig blev præsenteret: Kredsarbejde, Selvhjælpskurser, Tidslinjen, Kontaktperson, Redaktion, PR m.m.

Oktoberkulden var ingen hindring for en kold dukkert i søen foran slottet. Aftenerne gav rum for længere og dybere samtaler om litteratur, forskning og erfaringer. Flere deltagere diskuterede om kræft og mange andre af de alvorlige sygdomme såsom hjerte-kar, diabetes, Alzheimer, demens, neurologiske problemer, psoriasis, allergier, tarmproblemer og forskellige syndromer mv., antagelig kunne tænkes at have fælles årsager - eksempelvis livsstil, miljøpåvirkninger, mangel på motion eller dagslys, sprøjtegifte, industriel forurening, stress m.m.



En weekend præget af fællesskab

Der foregår rigtig meget erfaringsudveksling på disse møder, og de frivillige kommer tættere på hinanden.

Weekenden blev afrundet søndag eftermiddag. Deltagerne rejste hjem med nye kontakter, styrkede relationer og fornyet engagement i foreningens arbejde. Flere gav udtryk for, at mødet med andre i samme situation altid er givende – ligesom vi oplever det på Tidslernes Selvhjælpskurser.

Dallund Slot, naturen omkring Sønder sø og det fælles arbejde for mennesker ramt af kræft dannede tilsammen rammen om en weekend præget af seriøsitet, læring og udveksling på mange planer – med tid til refleksion og menneskelig varme.

Ny behandling fryser metastaser væk

Når kræft spreder sig, bliver prognosen typisk langt mere alvorlig. Derfor er det særdeles lovende, når der udvikles nye behandlingsmuligheder, der målretter metastaser direkte. En af disse metoder er kryoablation – en teknik, hvor metastaser fryses væk. Behandlingen udføres ved, at en tynd nål føres gennem huden ind i metastasen.

Her nedkøles vævet til omkring minus 40 grader, hvilket dræber tumorcellerne, mens det omkringliggende, raske væv skånes. Kryoablation vurderes især relevant for patienter, der ikke tåler traditionel kræftbehandling, er for skrøbelige, eller hvor metastasernes placering gør operation eller stråleterapi for risikabelt.

Nu viser et mindre dansk studie – publiceret i CVIR Oncology – lovende resultater i forhold til behandling af kræftmetastaser. Her blev 15 uheldredeligt syge kræftpatienter behandlet med kryoablation. Forskerne understreger, at der var tale om særligt udvalgte patienter, som ikke længere havde andre behandlingsmuligheder.

“Det drejer sig om patienter, hvor sundhedsvæsenet ikke kunne tilbyde flere effektive behandlinger, og som havde en dødsdom hængende over hovedet. Her viser vi, at vi med kryoablation kan ramme og behandle tumorer med en frysenål og reducere sygdommen betydeligt,” fortæller Ole Graumann, som stod for behandlingen på Odense Universitetshospital. Behandlingen foregik for de fleste under lokalbedøvelse. Bivirkningerne var milde, og 90 % af patienterne kunne udskrives samme dag.

Forskerne opnåede lokal tumorkontrol hos 80 % af patienterne efter første behandling og 93 % efter gentagen behandling. Tre patienter blev helt kræftfrie, og den samlede treårsoverlevelse var 63 % – et resultat, forskerne betegner som bemærkelsesværdigt i betragtning af patienternes fremskredne sygdom.

Internationalt har metoden i flere år været anvendt til behandling af primære tumorer, men mere sjældent mod metastaser. På hospitaler i blandt andet Paris og det sydlige Spanien bruges kryoablation allerede rutinemæssigt til udvalgte brystkræftpatienter.

Ole Graumann blev selv uddannet i teknikken på Mayo Clinic i USA og bragte metoden med hjem til Danmark. “Vi begyndte at tilbyde behandlingen i Odense, og nu forsøger vi at etablere den i Aarhus i tæt samarbejde med onkologerne,” fortæller han. Udover de 15 patienter i studiet har Ole Graumann behandlet tre brystkræftpatienter, som havde udtømt alle konventionelle muligheder. Alle tre er i dag kræftfrie.

Kilder

28. nov 2025 Onkologisk Tidsskrift <https://tinyurl.com/onkologi-kulde>
se også: <https://tinyurl.com/onkologi-7-princip>
18. Sep 2025 .. cryoablation of oligometastases <https://tinyurl.com/onkologi-cryoablation>
03 Jan 2025 Cryoablation, MayoClinic: <https://tinyurl.com/cryoablation-cancer> Red.)

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).



Zinktilskud kan forbedre overlevelsen ved prostatakræft



Et studie publiceret i *Journal of Urology* viser, at mænd med prostatakræft, som tog zinktilskud, havde en lavere risiko for at dø – både af prostatakræft og af andre årsager.

Der findes allerede både biologisk og eksperimentel evidens for, at genopretning af normale zinkniveauer i prostatakræftceller kan være et lovende element i behandlingen.

”Vi har ikke tidligere vidst, hvilken indflydelse zink har på overlevelsen,” fortæller Yiwen Zhang fra Harvard University.

Undersøgelsen omfattede 5.788 mænd med lokaliseret prostatakræft, som deltog i det amerikanske *Health Professionals Follow-up Study* fra 1986 til 2019.

Efter deres diagnose oplyste 15 % af mændene, at de tog zinktilskud. I løbet af en gennemsnitlig opfølg-

ningsperiode på 11 år døde 3.198 deltagere. Hos 527 var dødsårsagen prostatakræft.

Resultaterne viste, at mænd, der tog zinktilskud efter diagnosen, havde 18 % lavere risiko for at dø af prostatakræft og en signifikant 16 % lavere risiko for at dø af alle årsager sammenlignet med mænd, der ikke tog zinktilskud.

Den største beskyttende effekt sås hos mænd, der tog lave doser zink frem for høje doser. Mænd, der indtog lave doser, havde 45 % lavere risiko for at dø af prostatakræft og 23 % lavere risiko for at dø af alle årsager sammenlignet med mænd, der ikke tog zinktilskud.

Kilde

<https://tinyurl.com/prostata-zink-overlever>

Nyt om kræft og kræftplaner

På Årets Patientkonference hos Patient Akademiet var der mange spændende oplæg. Ét af dem blev holdt af sundhedsøkonom og professor emeritus Jes Søgård. Hans hovedbudskab var en anerkendelse af de mange sundhedsplaner, men også en klar kritik af, at der sjældent afsættes tilstrækkelige midler til at føre visionerne ud i livet.

”Vi har mange sundhedsplaner. De er ambitionsrige, men de er kronefattige,” sagde han fra talerstolen. Danmark er det land i Europa, der har haft den laveste vækst i sundhedsudgifter målt i forhold til BNP gennem de seneste 15 år. Udgifterne er ganske vist steget lidt, men langt fra i takt med befolkningens aldring.

Jes Søgård mindede samtidig om, at Danmark ikke har nogen særstilling, når det gælder kræftplaner. I alt 25 EU-lande samt Norge og Schweiz har også nationale kræftplaner. En oversigt over de syv områder, som planerne kan dække, viser imidlertid, at Danmarks kræftplaner kun omfatter tre af disse områder. Dermed ligger Danmark helt i bund. Planerne har især haft fokus på kræftoverlevelse – men ikke på den høje kræftdødelighed eller forekomsten af kræft.

Danmark har den ottende højeste kræftdødelighed blandt de mere end 40 lande, der indgår i OECD's op-



gørelser. De lande, der har en højere dødelighed end Danmark, er primært lande i Central- og Østeuropa som Ungarn, Polen og Litauen. De nordiske nabolande ligger derimod markant lavere – alle under gennemsnittet – mens Danmark ligger langt over. Når Danmark ikke længere har den allerhøjeste kræftdødelighed, forklares det ofte med tidligere diagnosticering. Det argument holder ifølge Jes Søgård ikke, da procedurene ikke adskiller sig væsentligt fra dem i andre lande.

Kræftplan 5 har især fokus på livet med og efter kræft. Det kan ifølge Jes Søgård give mening, i takt med at antallet af patienter og overleverer stiger, og flere lever og dør med kræft. De største investeringer i planen går til senfølger, rehabilitering og såkaldt præhabilitering, hvor patienter forberedes til krævende behandlinger. Også udredning og diagnostik – særligt inden for radiologi og patologi – får et løft.

Hvorfor får så mange kræft i Danmark?

Det spørgsmål er der ifølge Jes Søgård ikke noget klart svar på. De klassiske forklaringer med tobak, alkohol, dårlig kost og fedme er svære at tage for pålydende, når man sammenligner Danmark med lande, der har både lavere kræftforekomst og lavere dødelighed – for eksempel USA.

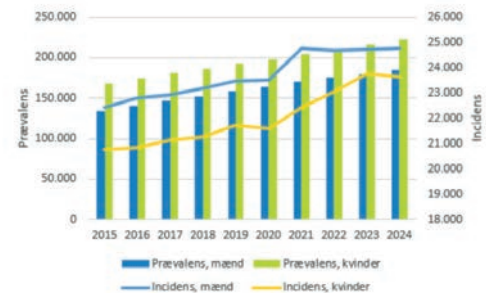
Også Senior Advisor on Health Policy Hans Martens rejser kritikken. I en kommentar i *Sundhedspolitisk Tidsskrift* den 9. december 2025 undrer han sig over, at ingen af de mange sundhedsreformer for alvor adresserer det mest oversete problem: at Danmark år efter år har Europas højeste forekomst af nye kræfttilfælde. Internationale data viser, at både forekomst og dødelighed ligger markant over niveauet i nabolandene – men alligevel spørger næsten ingen hvorfor, skriver han. Danmark ligger højest i Europa med hensyn til kræftforekomst og er nummer tre globalt, kun overgået af Australien og New Zealand.

Nye kræftmidler

Der står relativt lidt om kræftbehandling i Kræftplan 5. I Danmark er det regionerne, der beslutter, hvilke nye kræftmidler der skal anvendes som standardbehandling. Ifølge Jes Søgård sker det ofte først efter omkring fem år, når priserne er faldet. Det kunne være relevant at undersøge, om de lande, der hurtige-

Figur 12 viser udviklingen i prævalente tilfælde, sammenholdt med udviklingen i incidensen, i de seneste 10 år (2015-2024) fordelt efter køn. Over hele perioden har der været en stigning i prævalensen for både mænd og kvinder.

Figur 12 Udviklingen i samlet prævalens og samlet incidens for mænd og kvinder, 2015-2024



Kilde: Cancerregisteret og CPR pr. 2. maj 2025, Sundhedsdatastyrelsen.

Prævalens er steget, fordi antallet af personer der lever med kræft er stigende. Kilde: Cancerregisteret og CPR, 2. maj 2025, Sundhedsstyrelsen.

re tager nye kræftmidler i brug som standardbehandling, også har en lavere kræftdødelighed.

Kilder

Professor advarer: Kræftpolitikken mangler reelt økonomisk løft.

<https://tinyurl.com/professor-advarer>

<https://tinyurl.com/webinar-medtv>

Hvorfor har Danmark flest nye kræfttilfælde i Europa – uden at vi spørger hvorfor? <https://tinyurl.com/danmark-mest-cancer>

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).



Europa-Uomo -

Prostata Kræft forsinkes med Probiotics

Resumé:

Artiklen "Could vegetable-rich diet slow progression?" fra **Europa-Uomo** rapporterer om resultaterne af en **randomiseret, dobbeltblind klinisk undersøgelse** publiceret i *European Urology Oncology*. I forsøget deltog **ca. 208-212 mænd med lavrisiko prostatacancer**, der var under aktiv overvågning og ikke modtog hormonbehandling. Deltagerne fik en **kosttilskuds-formulation med phytokemikalier** (fx broccoli, gurkemeje, granatæble, grøn te, ingefær, tranebær), nogle også med tilsatte **Lactobacillus-probiotika**.

Resultaterne viste, at **PSA-stigning (prostata-specifikt antigen)**, en biokemisk indikator for prostatacancer aktivitet, **blev reduceret** i den kost- og probiotika-gruppe sammenlignet med placebo. Der rapporteres om **~44 % lavere PSA-progression** på tværs af grupperne, understøttet af **fysisk tumorreduktion på MR-scanninger** og forbedring i symptomer som vandladningsproblemer, inflammation og fysisk styrke. Forfatterne fremhæver, at undersøgelsen er den første til at indpejle forbindelsen mellem forbedret tarmmikrobiota og langsommere sygdomsprogression, men påpeger behovet for **større og længerevarende undersøgelser** for at bekræfte fundene.

Kilder med bredere litteratur viser **blandede resultater**: nogle studier, især store observationelle kohorter, finder en sammenhæng mellem et plantebaseret kostmønster (frugt/ grøntsager, fuldkorn, nødder) og **lavere risiko for progression** af prostatacancer, mens andre kontrollerede forsøg ikke har fundet signifikante effekter på kliniske endepunkter (fx MEAL-studiet).

Det bør nævnes, uden for referencen til artiklen, at Dr. Warburg (1920) Dr. Joanna Budwig (1955), PhD, Dr. Søren Ballegaard, Professor Thomas Seyfried



Phytokemikalie-indeholdende frugter, bær, nødder.

(2010+), samt Dr. William Li (2012-2026) alle har dokumenteret, hvordan udelukkende helsebringende protokoller og livsstil (føde, stress, motion, tilskud, søvn, væske mv.) har sådanne effekter ikke blot på cancer, men på stort set samtlige store sygdomme. Disse (Ballegaard måler dog på stress) påpeger næsten samstemmende at raffineret sukker og andre typisk vestlige og ultraprocesserede fødevarer er direkte skadelige, mens naturlige fødevarer og naturlig livsstil er gavnlige. Se Youtube-links andetsteds i denne udgave af Tidslerne.

APA-referencer

Thomas, R. J., Kenfield, S. A., Williams, M., Newton, R. U., Aldous, J., & Mitra, A. (2026). *Increasing phytochemical-rich foods and Lactobacillus probiotics in men with low-risk prostate cancer—A randomised, double-blind, placebo-controlled trial*. *European Urology Oncology*, 9(1), 193–198. <https://doi.org/10.1016/j.euo.2025.10.003> (PubMed PMID: 41152052)

Referat fra høring på Christiansborg den 22. januar 2026

Små patientforeningers rolle i fremtidens sundhed

PatientAkademiet var tovholder på en tre timers høring, som udsprang af et to dages møde på Nørrebro i februar 2025, som Mai også deltog i. Vi var ca. 80 deltagere fra mange mindre patientforeninger. Fra Tidslernerne deltog Claus Hancke, Jonna Yde og Mai Nielsen.

Der var indlæg fra flere patientforeninger om:

1. Deltagelse i Medicinrådets arbejde
2. At sikre viden og håb til patienterne
3. Rekruttering og fastholdelse af medlemmer i mindre patientforeninger
4. Udfordringen ved at mangle ressourcer til alt
5. De mange administrative og bureaukratiske udfordringer
6. Manglende indflydelse på politiske beslutninger

Fire sundhedspolitikere skulle have deltaget i debatten, men det var kun Louise Brown (LA) og Kirsten

Normann Andersen (F), som deltog. Spørgsmålet var: Hvordan kan vi styrke de små patientforeninger, som gør et fantastisk arbejde?

Et af de emner, der blev drøftet – både i februar og på mødet på Christiansborg – var Udlodningsmidlernes Driftspulje på 51 mio. kr., som ansøges af ca. 90 patientforeninger. Puljen fordeles med 20 mio. kr. til Kræftens Bekæmpelse (loftet for uddeling) og ca. 1,3 mio. kr. til patientforeninger under Kræftens Bekæmpelse. Hvorfor skal en forening, som har en samlet egenkapital på ca. 1,7 mia. kr. og for eksempel giver sygeplejersker højere løn end de kan oppebære på sygehusene, have mere end 40 % af driftspuljen? - Det er jo helt absurd.

Mit klare indtryk var, at Louise er patienternes mand, og at Kirsten Normann Andersen er KB's og medicinalvareindustriens mand.



Høring i Folketinget - Fotograf Julian Bay Nielsen.

FRIVILLIG i T

Året er 2001. Jeg er en helt almindelig ung kvinde på 34 år med mand og to børn. Jeg har, som så mange andre, arbejde og et liv fuld af spændende muligheder, fritidsaktiviteter, venskaber, familie og rejser. Men pludselig stopper man op.

En dag sidder jeg på Tønder Sygehus med min mor og får beskeden om, at hun har kræft i lymferne. Der er ikke lang tid tilbage. Pludselig står jeg som pårørende i en helt ny verden fuld af uvidenhed og sorg – et sted, jeg aldrig før har været eller drømt om at lande i. Det er helt uvirkeligt.

Samtidig får min moster konstateret brystkræft. Hun siger ja tak til pakken med operation og kemo. Min onkel får konstateret prostatakæft.

Vi sender min kære mors sjæl videre – fulde af tårer og sorg. Min moster bliver tilbudt et rehabiliteringsophold på Dallund Slot efter sin operation.

Det ophold ændrer alt i vores lille familie. Her møder min moster Gitte, som har fået alvorlige stråleskader efter sin behandling. De knytter et tæt bånd, og Gitte fortæller om patientforeningen Tidslerne, som har hjulpet hende med håb og nye muligheder.



Dallund Slot.

Da min moster kommer hjem fra Dallund, er jeg ikke i tvivl om, at hun er frustreret over det behandlingstilbud, hun sagde ja til med kniv og kemo. Hun har fået ny viden og indsigt, og hendes tidligere uvidenhed skræmmer hende. Hun kontakter Tidsellinjen, og fra den dag får Tidslerne en helt særlig plads i hendes hjerte. Hun er aktiv i foreningen frem til sin død i 2025 – især på Tidsellinjen.

Dallund Slot havde en helt særlig betydning. I årene 2001–2015, hvor Kræftens Bekæmpelse drev rehabiliteringscenter på slottet, var det et sted, hvor mennesker ramt af kræft kunne finde ro, fællesskab og ny retning i livet. Det var ikke bare et kursus – det var et åndehul. Et sted, hvor man blev mødt med forståelse, kunne spejle sig i andre og mærke, at man ikke stod alene.

Efter min mors død blev min moster og jeg tæt knyttet, og vi begav os ud på en fælles rejse i den alternative og spirituelle verden. For min moster handlede rejsen om ikke at blive syg igen og om at hjælpe alle, hun mødte på sin vej, med sine erfaringer og sin viden.

TIDSLERNE blev et stort vendepunkt. Vi fulgte vores hjerter og så en mulighed for at lære, møde mennesker og dele viden. Jeg var ikke patient, men reglerne blev ændret, så det blev muligt at blive støttemedlem som pårørende. I 2002 fik jeg mulighed for at blive en del af det helt særlige fællesskab, Tidslerne var.

På det tidspunkt var den eneste information om kræft de bøger, der stod på biblioteket, og den folder, jeg fik hos lægen. Vi var meget uvidende. At komme ind i et netværk, hvor “de store herrer” talte til os – blandt andre Carsten Vagn Hansen, Peter Köpke, Knut T. Flytli og Claus Hanke – gjorde en stor forskel. De var tæt knyttet til Tidslerne, fordi de her mødte mennesker, der lyttede, forstod og havde brug for deres arbejde.

idslerne

Til vores møder måtte vi ofte stå i døren og holde nøje øje med, hvem der deltog. På den tid var det ikke uden risiko at tale offentligt om alternativ sundhed og behandling, og der blev givet store bøder for offentlige udtalelser, som faldt uden for den etablerede medicinske praksis.

Det gjorde møderne og netværkene ekstra værdifulde – og nødvendige. Her kunne patienter, pårørende og fagfolk mødes og dele erfaringer, viden og spørgsmål.

I denne tid befandt opfattelsen af sundhed og sygdom sig midt i en revolution. Traditionelle modeller blev udfordret, og vi talte meget om forebyggelse og livsstil. Samtidig eksploderede teknologien med internettet og søgemaskiner, som gav adgang til information på en helt ny måde. Pludselig kunne vi selv finde viden, skabe netværk og stille spørgsmål, som før kun læger og eksperter havde svar på. Det blev en tid, hvor mange begyndte at tage ansvar for egen sundhed, udforske alternative tilgange og stille kritiske spørgsmål til det etablerede system.

Den ånd og det fællesskab lever videre i det frivillige arbejde i dag. Behovet for at blive set, hørt og støttet forsvinder ikke – og det er netop derfor, vores indsats i Tidslerne stadig er vigtig.

I 2010 startede min moster og jeg Kreds Esbjerg. Vores første arrangement var et julemarked i Ribe, hvor vi delte flyers ud og fortalte om Tidslerne, mens der blev bagt og solgt vafler. På den måde fik vi samlet midler til at starte kredsen op med manér – med en Tidselmesse i Esbjerg den 23. januar.

Denne beretning har jeg skrevet for at mindes min kære moster Ida, som jeg altid vil savne. Tak, fordi du tog mig med på denne rejse. Tak for alt det, du bidrog med, og for alle de mennesker, du støttede gennem dine mange samtaler på Tidsellinjen. Vi er mange,

der ved, hvilken forskel dit kærlige arbejde har gjort – og vi vil mindes dig for det.

Det gør en forskel at være frivillig. Det handler ikke kun om at påtage sig opgaver. Gennem de sidste 25 år har jeg set, hvor stor en forskel denne patientforening gør i vores samfund. Det nytter, at vi er der for hinanden.

I 2026 har jeg besluttet igen at gå aktivt ind i frivilligarbejdet i Tidslerne, efter i mange år primært at have været med fra sidelinjen, mens mit liv var fyldt med andre vigtige opgaver.

Og så kom weekenden den 20.-22. februar 2026, som jeg havde set frem til. Vi frivillige i Tidslerne skulle være sammen i to døgn – 16 deltagere – på et af de smukkeste steder, man kan forestille sig: Dallund Slot. Nu blev det min tur til at opleve Dallund, og det var en helt særlig weekend for mig – en oplevelse, der føltes helt rigtig.

Kontakt gerne vores frivillige kredsadministrator, Pia Bildsted, for en uforpligtende samtale på 40 43 17 92, hvis er interesseret i at være med i det frivillige arbejde, eller høre mere.

Tak til alle jer Tidsler, som nu er blevet en del af mit liv. Jeg ser frem til alt det, vi sammen skal, og glæder mig til at ses igen. Jeg har så mange særlige minder gennem årene med Tidslerne – en stor gave, som jeg er meget taknemmelig for.

Kærlige hilsner
Sheila Fozzi
Kreds Esbjerg

Fremtidens kræftbehandling og

Fra "one size fits all" til personlig medicin og teknologi

Indledning

Danmark har gennem de seneste år oplevet markante fremskridt inden for kræftbehandling og screening, hvilket har styrket landets position i kampen mod kræft. En væsentlig årsag til denne positive udvikling er, at behandlingen har bevæget sig væk fra den traditionelle tilgang, hvor alle fik samme behandling, til et mere individuelt fokus, hvor kirurgi, medicin og pleje kombineres på nye og målrettede måder.

Denne artikel udfolder, hvordan disse ændringer har været afgørende for kræftområdet – og især for brystkræftscreening – samt ser nærmere på nye teknologier, der kan revolutionere fremtidens sundhedssektor.

Kræftbehandling i Danmark: Fra standard til personlig tilgang

Historisk har adgangen til de nyeste behandlinger været helt central for de fremskridt, der er sket i kræftbehandling. Når patienter løbende kan få tilbudt den nyeste medicin og teknologi, øges chancen for, at flere får en behandling, der virker for netop deres sygdomstype. Denne udvikling er med til at sikre, at Danmark står stærkt i international sammenhæng – både med hensyn til overlevelse og livskvalitet for kræftpatienter.

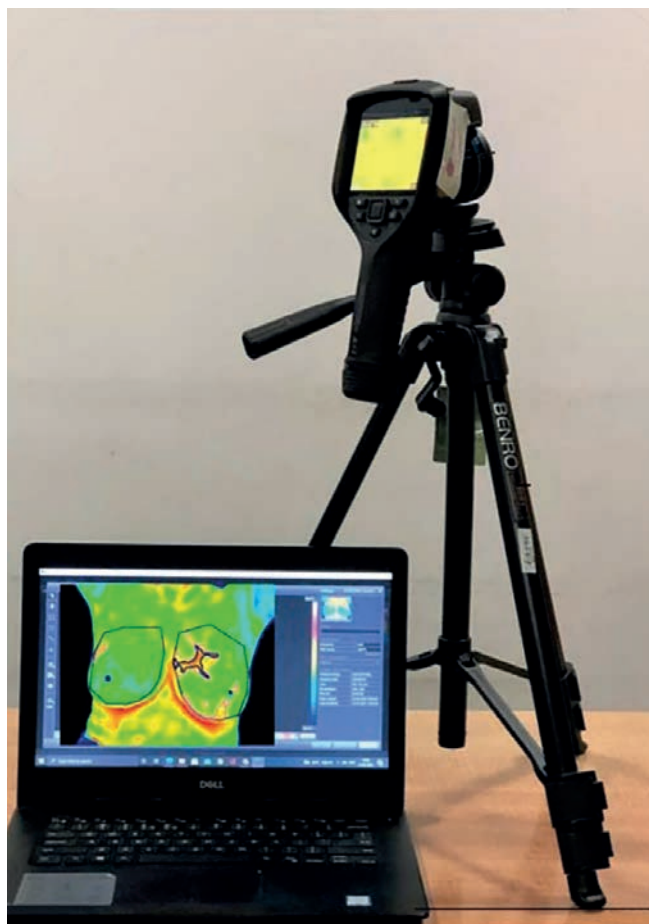
Den moderne tilgang til kræftbehandling baserer sig på en forståelse af, at ikke alle patienter er ens. Gennem avancerede analyser og målrettet medicin kan man nu tilpasse både kirurgi og medicinsk behandling til den enkelte patients behov. Kombinationen af flere behandlingsformer har åbnet nye muligheder og bidraget til et mere dynamisk og effektivt sundhedsvæsen.

Brystkræftscreening: Stagnation og behov for fornyelse

Mens kræftbehandling har udviklet sig betydeligt, har brystkræftscreeningen i Danmark i mange år

fulgt stort set samme procedure. Kvinder mellem 50 og 70 år tilbydes mammografi hvert andet år, hvor der tages fire billeder. Denne "one size fits all"-tilgang har været dominerende, og der er ikke sket nævneværdig udvikling i metoden gennem årene.

Mammografi har dog visse begrænsninger. Teknologien kræver, at brysterne komprimeres, og der anvendes røntgenstråling, hvilket nogle kvinder er skeptiske overfor. For kvinder med tæt brystvæv er mammografi mindre effektiv, fordi det kan være vanskeligt at opdage kræftforandringer i vævet. Samtidig har



Thermolytix er ikke diagnostisk, men brugt rigtigt, et godt indikativt instrument.

brystkræftscreening i Danmark

ologiske gennembrud

denne gruppe kvinder en 4–6 gange højere risiko for at udvikle brystkræft, hvilket stiller yderligere krav til screeningens nøjagtighed og sikkerhed.

Teknologiske fremskridt: Thermalytix som nyt screeningsværktøj

Behovet for at gentænke og forbedre brystkræftscreeningen har ført til udviklingen af nye teknologier. En af de mest lovende er Thermalytix, som beskrives som en billig og risikofri metode til screening. Thermalytix benytter varmestråling fra brysterne uden brug af ioniserende stråling eller kompression og kan anvendes til kvinder i alderen 18 til 100 år.

Undersøgelsen med Thermalytix består af fem billeder og giver både en risikovurdering og en beskrivelse af fundene. Teknologien har den fordel, at den ikke udsætter kvinder for fysisk ubehag eller strålingsbelastning, hvilket potentielt kan øge deltagelsen i screeningprogrammer og gøre dem mere effektive. Thermalytix fremhæves især som relevant for kvinder med tæt brystvæv, hvor traditionel mammografi kan være mindre præcis.

Screening og sundhedsteknologi: Et skridt mod fremtidens velfærd

Når raske mennesker screenes for sygdom, stiller det store krav til både teknologiens præcision og dokumentation. Thermalytix repræsenterer et skridt mod mere skånsomme screeningsmetoder, som kan tilpasses den enkelte kvindes behov. Det betyder, at flere kan få en relevant undersøgelse, og at sundhedsvæsenets ressourcer potentielt kan anvendes mere målrettet.

Samtidig åbner Thermalytix og lignende teknologier mulighed for at udvide screening til yngre kvinder og til grupper, der tidligere ikke har været omfattet af mammografiprogrammerne. Med sådanne teknologier kan screeningsindsatsen breddes ud og potentielt bidrage til tidligere opdagelse og behandling.



Jonna Yde.

Konklusion

Danmark står i dag stærkt på kræftområdet – ikke mindst på grund af evnen til at tage ny teknologi og viden i brug. Overgangen fra “one size fits all” til målrettede og individuelle behandlinger har været afgørende for de fremskridt, der er sket.

Inden for brystkræftscreening er der dog fortsat behov for innovation. Thermalytix fremstår som et muligt supplement eller alternativ, der kan bidrage til at forbedre sikkerhed, effektivitet og patientoplevelse. Fremtidens kræftbehandling og screening vil i stigende grad være præget af en personaliseret tilgang, hvor teknologi og omsorg går hånd i hånd.

Perspektiv: Hvad kan vi forvente fremover?

Med fortsat fokus på forskning, udvikling og implementering af nye teknologier kan Danmark fastholde sin stærke position i kampen mod kræft. Det kræver politisk vilje, investeringer og et åbent samarbejde mellem sundhedsprofessionelle, patienter og teknologiudviklere.

Fremtiden for kræftbehandling og screening tegner lovende. Med innovative løsninger som Thermalytix kan flere få adgang til undersøgelser, der i højere grad tager hensyn til individuelle behov og teknologiske muligheder.



Et år på eget ansvar

1. Ansvar for eget liv

Da jeg i november 2024 fik diagnosen prostatacancer stadium 3B med indvækst i højre sædblære, blev der talt om behandlingsforløb, protokoller og kontrol. En urolog sagde, at jeg måtte have tillid til ham, så de kunne tage ansvar for min behandling. Det skurrede. I det øjeblik gik det op for mig, at kernen i min situation var, at jeg selv måtte stå ved roret. Selv tage netop dette ansvar. For dette ansvar er mit, og kun mit. Jeg besluttede derfor at tage ejerskab over min biologiske situation. Uanset hvilken behandling man vælger, lever man stadig i sin egen krop – med sit eget immunforsvar, sin egen metabolisme og sin egen hverdag.

2. Systemet og fravalget af kræftpakken

Allerede dagen efter mit første lægesøg blev jeg kaldt ind til videre udredning. Det skulle gå stærkt. Der blev talt om scanninger med kontraststoffer, radioaktive sporstoffer og efterfølgende biopsier. Jeg oplevede, at processen var næsten automatiseret og sat på skinner af sundhedssystemet. Indgreb, nåle, kontraster, protokoller. Jeg havde svært ved at forene det med min egen fornuft. Jeg var fuldt ud klar over alvoren i situationen. Ingen selvbedrag her. Men måden det hele foregik på var som om jeg var ved at blive kørt ind i et slagteri.

Jeg valgte derfor at fravælge kræftpakken. Hvad jeg ikke vidste var, at det betød, at jeg ikke ville få adgang til selv den simpleste monitorering. Ingen rutinemæssige blodprøver. Ingen adgang til kontrolforløb. Ingen løbende dialog om alternative strategier. Jeg mener at mine menneskerettigheder dermed trædes under fode - men det bliver jeg jo ikke rask af!

Det har derfor haft alvorlige konsekvenser. Jeg kan ikke bare få taget blodprøver eller bestille undersøgelser. Når man træder ud af pakken, træder man også ud af strukturen. Heldigvis har det været muligt via kontakter i Tidslerne at få adgang til et laboratorium

hvor man selv kan vælge sine egne blodprøver. (Vi har en artikel om CELTO i dette blad, andetsteds, hvor man kan få taget blodprøver - hvor vi har forhandlet en klækkelig rabat på 25% til vore medlemmer, Red.) Det samme mønster så jeg allerede tidligere, da jeg blev bidt af flåter og ikke kunne få relevant profylakse uden at navigere uden om systemets standardprocedurer. For mig blev det endnu et eksempel på et sundhedsvæsen, der er inkompetent, optimeret til protokoller – men som handler på rygmarven og ikke har kontakt til virkeligheden og de muligheder som forskningen har eftervist har gang på jorden de seneste 20 til 40 år. Jeg har fulgt Dr. William Li, Prof. Thomas Seyfried og læge, ph.d. Søren Ballegaard, som hver især har deres helt egne fremgangsmåder til at kurere cancer. De siger alle at deres metoder ikke i sig selv kan kurere cancer - men det er nok mest på grund af "amerikansk" ansvarsfraskrivning. Indtil videre virker kombinationen af deres fremgangsmåder jo aldeles fortrinligt - på mig. Det kan jeg tillade mig at sige - men det må de åbenbart ikke selv!

Min beslutning var derfor heller ikke et fravalg af min sundhed. Det var et fravalg af standardforløbet, som jeg mener udskifter kræft med andre former for destruktion. Det er jo en kendt sag at har man kræft, og dør under kemoterapi, så står der i dødsattesten at man døde af kræft - mens det var kemien der slog én ihjel! Så selv ikke i døden er sundhedssystemet ærligt. Og da det er tilfældet - hvordan kan de så lave det om - for de er ikke engang villige til at se deres egne fejl.

3. PSA-forløbet præciseret

I januar 2025 lå PSA på 38.

I februar 31.

I april igen 38.

Min læge vurderede, at der med overvejende sandsynlighed var tale om kræft. Det var det jo så også. En MRI scanning i en 3 Tesla scanner (dog uden kontrast)

afslørede tumoren. Mine øvrige tal var normale - så det tydede på at der i hvert fald ikke på dét tidspunkt, i starten, var tale om metastaser.

Langt senere - da jeg havde fået adgang til CELTO-blodprøve-tagning - på et tidspunkt hvor jeg subjektivt havde det markant bedre - Januar 2026 - målt PSA til 54.

Samtidig viste øvrige blodprøver ingen tegn på systemisk inflammation. Det kan godt være at mine tal i starten af 2025 var fine - men nu, i Januar 2026 - var alle tallene ekstraordinært fine - eksempelvis CRP var ekstraordinært lav - mindre end 1. Metaboliske markører var samtlige forbedrede. Det skabte derfor en tydelig spænding mellem dette ene PSA-tal og resten af det biologiske billede. Det gør dog ikke tallet mindre betydningsfuldt - for det markerer at noget er i vejen - men det betyder også, med alle de andre tal, at jeg er på vej imod helbredelse, da resten af min krop nu er blevet langt stærkere.

4. De biologiske mekanismer

Fra februar 2025 indførte jeg 16:8 og senere 18:6 faste dagligt.

Når man faster, falder insulinniveauet. Kroppen går fra lagring til forbrænding. Signalveje, der fremmer vækst, dæmpes. Systemer, der reparerer og genbruger beskadigede cellekomponenter, aktiveres.

Det betyder i praksis:

- Mindre konstant vækstsignal
- Mindre blodsukkerudsving
- Øget cellereparation
- Mindre kronisk inflammation

Jeg mærkede en gradvis styrkelse: bedre energi, mere ro i kroppen, større fysisk robusthed. De målbare værdier - blodtryk, hvilepuls, CRP og kropssammensætning - bevægede sig i samme retning som min egen oplevelse.

5. Budwig - også som gastronomi

Siden februar 2025 har Budwig-blandingen været daglig praksis.

Over året har jeg indtaget:



- ca. 7 liter hørfrøolie, med cirka 40 ml. per dag
- ca. 7 kg hørfrø
- Imellem 100 til 250 g hytteost dagligt - varierende imellem 1.5%-varianten og 4% varianten.

Det har fungeret bemærkelsesværdigt let. Jeg har siden starten eksperimenteret med smagen. Fra Peter Købke arvede jeg ideen med at tilsætte citron og hvidløg. Det giver en bemærkelsesværdig frisk smag, der gør blandingen næsten yoghurt-agtig.

Jeg har udviklet en række variationer, som efter min vurdering sagtens kunne serveres på en moderne grøn restaurant. Jeg har vel alt i alt 30 forskellige variationer, men jeg vil særligt fremhæve følgende:

- Budwig med blåbær og citron
- Budwig med rå rødkål og æble
- Budwig med banan og kakao
- Budwig med tomat og hvidløg
- Budwig med rødkål og citrus

Det er ernæring med både funktion og smag. Jeg mener, at grønne restauranter burde have sådanne retter på menuen. Husk at indtag af kaffe engang var erklæret bandlyst, men Dr. William Li fortæller jo om alle fordelene heraf. (Se links under vor sektion med youtube-links, Red.)

7. Supplerer – faktisk oversigt

Daglig regulering siden Januar 2025

Herunder har jeg oplistet de forskellige tilskud jeg har taget igennem hele det seneste år. I vil opdage at der INTET overdrevet er over et eneste af disse tilskud. Det som er væsentligt her er at de bliver taget hver dag og på det rigtige tidspunkt og i den rigtige sammenhæng. Man skal jo også huske at man igennem sin almindelige kost får en hel del af de sporstoffer man skal bruge, så det er vigtigt at afbalancere.

Kategori	Indtag
Vitamin D3	90 µg
K2	90 µg
C-vitamin	500 mg
Zink	20 mg
Magnesiumbisglycinat	150 mg
Calcium	dagligt
Gurkemeje	5-7 g
Ingefær	4-5 g
Ginseng	dagligt
Ginkgo biloba	dagligt
Kaffe	2-4 kopper

Protein primært fra linser og ca. 300 g kylling om ugen.

Registrering: alt vejes, noteres og kobles til symptomer og biomarkører.

8. Symptomer vs. PSA

Mine symptomer er næsten forsvundet. Vandladningen er normaliseret. Smerterne er ophørt. Mit PSA-tal er dog steget. Det er i dag det eneste tal, jeg for alvor følger med intensitet. Samtidig oplever jeg en markant forbedret livskvalitet. Når folk møder mig, ser de en veltrænet og energisk mand. Jeg er 62 år, men jeg fremstår – og føler mig – væsentligt yngre. For ikke at snyde mig selv, har jeg analyseret mine bloddata systematisk, også ved hjælp af AI-baserede vurderinger. Den samlede biologiske profil placerer mig i et spænd mellem 45 og 50 år. Mine inflammationsmarkører ligger på niveau med langt yngre mennesker.

Spændingen mellem PSA-tallet og resten af mit biologiske billede er tydelig. Jeg lever med den. Den er ikke afklaret.

9. Biohacking-perspektivet

Det, jeg har gjort, kan beskrives som målrettet biohacking. Jeg har systematisk arbejdet på at forbedre min metaboliske sundhed, reducere inflammation og optimere restitution. Mit mål har været at påvirke min biologiske alder. Når man biologisk fremstår yngre, er det ofte forbundet med et mere robust immunforsvar. Aldring hænger tæt sammen med gradvis immunologisk svækkelse og kronisk lavgradig inflammation. Min strategi har dog ikke handlet om udseende. Den har handlet om immunologi. Jeg arbejder med, og har succes med at styrke kroppens reguleringssystemer – ikke blot dæmpe symptomer.

10. Om sygdom og livsstil

Efter mere end 1600 timers fordybelse i forskning har jeg selv nået den konklusion, at mange af de store sygdomme ser ud til at dele livsstilsrelaterede komponenter. Jeg mener, at metabolisk ubalance, kronisk inflammation og svækket immunfunktion går igen i hjerte-sygdom, neurodegeneration, autoimmune lidelser og flere kræftformer. Dette er min tolkning på baggrund af det materiale, jeg har gennemgået. Videnskaben har endnu ikke entydigt fastslået, at alle større sygdomme primært har samme årsag. Men for mig peger mønstrene i den retning, og det har været med til at forme mine valg, som indtil nu har holdt mig i live i over et år, siden diagnosticering af alvorlig prostata-kræft.

Vi ses om et år. Jeg tager endnu et år på eget ansvar. Jeg kan slet ikke forestille mig hvordan jeg ville have haft det med 50 kemoterapi-behandlinger, strålebehandling, hormon-behandlinger. Jeg ville ikke engang have været i stand til at skrive de her linjer.

Indkaldelse til Generalforsamling

Lørdag den 28. marts 2026 kl. 11.45

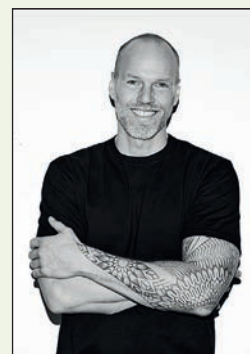
Hotel Fredericia, Vestre Ringgade 96, 7000 Fredericia - www.hotelfredericia.dk

Program

Kl. 12 - 13 Frokost

Kl. 13.15 - 15 **Foredrag med Asger Laursen: "Tro, Håb, Kærlighed - og vejen til sand healing".**

Asger er terapeut og lever nu på 5. år med lymfekræft - stik imod lægernes forudsigelser. Med sin erfaring og sin personlige rejse fortæller han om håb, healing og det, der kan bære én igennem. Asger har bl.a. været i forløb på www.arcadia-praxisklinik.de og har i Tidselregi afholdt foredrag og kursus sammen med Saszeline og Dr. Henning Saupe. Se mere www.asgerlaursen.com



Kl. 15 Eftermiddagskaffe

Kl. 15.30 Generalforsamling

Dagsorden

1. Valg af dirigent
2. Valg af referent og evt. stemmetællere
3. Fremlæggelse af bestyrelsens beretning og godkendelse heraf
4. Fremlæggelse og godkendelse af regnskab for 2025
5. Behandling af indkomne forslag
6. Fastsættelse af kontingent
7. Valg af formand
8. Valg af medlemmer til bestyrelsen:
Der skal vælges 3 bestyrelsesmedlemmer for 2 år og 3 medlemmer for 1 år.
9. Valg af 2 interne revisorer og en intern revisorsuppleant.
10. Valg af 4 suppleanter til bestyrelsen
11. Eventuelt

Forslag, som ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen på mail til bestyrelse@tidslerne.dk. Patientmedlemmer har stemmeret. Husstands- og støttemedlemmer er velkomne til at deltage i generalforsamlingen.

Af hensyn til frokost og den praktiske afvikling af generalforsamlingen er **tilmelding nødvendig** på tidslerne.nemtilmeld.dk. Har du problemer med at tilmelde dig, kan Jesper Ibsen naestformand@tidslerne.dk tlf. 20 32 23 10 være behjælpelig. Tilmelding senest den 13. marts 2026. Vi fremsender deltagerliste af hensyn til samkørsel.

På Bestyrelsens vegne
Mai Nielsen

Referat fra generalforsamling

55 medlemmer deltog i generalforsamlingen lørdag den 22. marts 2025 i Middelfart

1. Valg af dirigent

Hans Henrik Panduro blev valgt som dirigent. Han konstaterede, at generalforsamlingen var lovligt indkaldt og beslutningsdygtig.

2. Valg af referent og eventuelle stemmetællere

Linda Vejling blev valgt som referent. Valg af stemmetællere blev udsat.

3. Bestyrelsens beretning

Formand Mai Nielsen aflagde beretning. Beretningen blev enstemmigt godkendt.

4. Regnskab for 2024

Mai præsenterede regnskabet, som udviser et driftsunderskud på kr. 20.655. Foreningen er fortsat velkonsolideret. Mai redegjorde for afvigelser ift. 2023. Regnskabet blev godkendt.

5. Behandling af indkomne forslag

Der var ingen indkomne forslag.

6. Fastsættelse af kontingent

Kontingentsatserne blev fastholdt:
Patient- eller støttemedlem: kr. 225,-
Husstandsmedlem: kr. 25,-

7. Valg af formand

Mai Nielsen blev genvalgt som formand.

8. Valg af bestyrelsesmedlemmer

Følgende blev valgt til bestyrelsen:
Dorthe Helbrink, næstformand (2 år)
Dorthe Olsen, kasserer (2 år)
Nynne Afkjær (2 år)
Heidi Hansen (1 år)
Marianne Brødsgaard (1 år)

9. Valg af revisorer og revisorsuppleant

Følgende blev genvalgt:
Gitte Hansen (revisor)
Kis Thomassen (revisor)
Peter Kørpe (revisorsuppleant)

10. Valg af suppleanter

Følgende blev valgt som suppleanter:
Birgitte Bech
Lotte Bonometti
Janni Hansen
Annemarie Hemmer

11. Eventuelt

Deltagerne fra Folkemødet 2024 vurderede, at udbyttet af at have en stand ikke stod mål med indsatsen. Derfor vælger man i 2025 i stedet at deltage aktivt i sundhedsdebatterne. Med mere end 2800 events – mange med kendte personligheder – kan det være svært at tiltrække publikum til egen stand.

Der blev udtrykt kritik af foreningens hjemmeside, som ofte indeholder forældet information. Eksempelvis blev der i november 2024 stadig reklameret på forsiden for en sejltur den 22. september 2024. Bestyrelsen arbejder på at få udviklet en ny og tidssvarende hjemmeside i samarbejde med Erhvervsakademiet EASV i Esbjerg.

Cancerkonferencen er stadig på tegnebrættet, men der mangler aktive frivillige.

Mai har sammen med andre patientforeninger deltaget i en to-dages workshop arrangeret af Patientakademiet. På den baggrund er

i Kræftforeningen Tidslerne

der oprettet en fællesgruppe for mindre patientforeninger, som bl.a. arbejder for at ændre reglerne for fordeling af udlovningsmidler. I dag betyder større omsætning eller arv større tilskud - hvilket medfører, at Kræftens Bekæmpelse modtager over 40 % af driftsmidlerne.

Hvis foreningen modtager mere end kr. 50.000 i gavebidrag om året, skal regnskabet underskrives af en ekstern revisor.

Bestyrelsen opfordrer fortsat lokalkredsene til at live-streame de fysiske foredrag, men det er op til den enkelte kreds at beslutte, hvad der skal gøres.

Der var en snak om chatgpt.com, som kan være en god hjælp til korrekturlæsning. Det blev dog understreget, at man altid skal kontrollere, at teksten ikke ændres eller mister sin personlige tone.

Flere medlemmer roste den siddende bestyrelse for et højt aktivitetsniveau og stort engagement.

Generalforsamlingen sluttede med tak for god ro og orden.



Referat fra ekstraordinær generalforsamling Kræftforeningen Tidslerne

– Afholdt lørdag den 8. november 2025

Bestyrelsen bød velkommen og orienterede om de forudgående hændelser og uenigheder i bestyrelsen, som er resulteret i, at først formanden og efterfølgende fem andre bestyrelsesmedlemmer har trukket sig fra bestyrelsen i september og oktober 2025.

Et medlem fremlagde ønske om en fællessang og der blev sunget ”Jeg vil male dagen blå”. Herefter gik man over til dagsordenen:

1: Valg af dirigent.

Hans Henrik Panduro blev valgt som dirigent uden modkandidat, og konstaterede at generalforsamlingen, jf. vedtægterne, var varslet korrekt, og dermed var beslutningsdygtig.

Dirigenten oplyste, at bestyrelsen i oktober anmodede ham om bistand i forløbet op til generalforsamlingen, relateret til juridiske og andre formalia med begrundelse i den særlige situation. Herunder også til planlægning og gennemførelse af generalforsamlingen. De afgående bestyrelsesmedlemmer har fungeret frem til generalforsamlingen.

Ligeledes oplyste dirigenten, at foreningen jf. vedtægterne, i princippet følger dagsordenen fra den ordinære generalforsamling, men at dette ikke er nødvendigt. Der var indkaldt til den aktuelle generalforsamling med følgende dagsorden:

- 1: Valg af dirigent
- 2: Valg af referent
- 3: Valg af formand
- 4: Valg af bestyrelse

Dirigenten oplyste dertil, at andre punkter fra den ordinære GF-dagsorden, kunne inddrages i relevant omfang.

2: Valg af referent.

Janni Hansen, bestyrelsessuppleant, blev valgt som referent.

3: Valg af formand.

Flere frivillige og andre medlemmer fremlagde indlæg, og udtrykte utilfredshed med formandens håndtering af flere forhold i samarbejdet med de frivillige. Flere frivillige orienterede om, at de trækker sig fra frivilligruppen. Alle udtrykte ønsker om håb for fremtiden i foreningen.

Ligeledes fremlagde flere deres opbakning til formanden.

Der blev ligeledes læst op af 2 breve der er sendt til bestyrelsen. Ved håndsoprækning blev det besluttet, med stort flertal, at Generalforsamlingen henstiller til den nye bestyrelse at søge hjælp hos en ekstern, neutral mediator, både ang. bestyrelsesarbejdet og kommunikationen bredt i foreningen. 2 personer stillede op til formandsposten: Mai Nielsen, der har været formand i 14 år, og Jesper Ibsen, der tidligere har været i bestyrelsen.

Da formanden, iflg. vedtægterne, skal på valg hvert år ved den ordinære generalforsamling, vil valget kun gælde frem til næste ordinære generalforsamling. Der blev besluttet skriftlig afstemning. Der blev valgt 2 stemmetællere Per Laursen og Kaj Bjerggaard. 29 stemmer gik til

Generalforsamling i

Mai Nielsen 27 stemmer gik til Jesper Ibsen 3 stemte blank

4: Valg af medlemmer til bestyrelsen.

Hans Henrik Panduro foreslog at medlemmer til bestyrelsen, grundet den særlige situation, også kun vælges frem til den ordinære generalforsamling i marts 2026. Dette blev accepteret.

Anne Marie Hemmer har pr. telefon og mail oplyst, at hun gerne vil tiltræde bestyrelsen via sin post som suppleant. Dorthe Olsen vil ligeledes gerne fortsætte som kasserer og bestyrelsesmedlem. Lotte Bonometti, Birgitte Bech og Janni Hansen vil gerne fortsætte som suppleanter.

Der var 6 kandidater til bestyrelsen som efter en kort præsentation fik følgende stemmer i den skriftlige afstemning:

38 stemmer til Claus Hancke
31 stemmer til Rikke Godiksen
30 stemmer til Jesper Ibsen
30 stemmer til Pia Bildsted
24 stemmer til Per Runge
5 stemmer til Peder Sørensen

Den nye bestyrelse og suppleanter frem til den ordinære generalforsamling er således:

Mai Nielsen, formand
Anne Marie Hemmer
Claus Hancke
Dorthe Olsen
Jesper Ibsen
Pia Bildsted
Rikke Godiksen

Suppleanter:

Birgitte Bech
Janni Hansen
Lotte Bonometti

Der var herefter ikke flere punkter til drøftelse under generalforsamlingen.



Kræftpakken

Af Sofia Katrine Svensson

Anmeldt af Mai Nielsen
tidslerne@mai-nielsen.dk



Jeg kan varmt anbefale denne bog til alle, der har kræft, eller som har kræft tæt inde på livet. Den rummer utrolig vigtig viden.

I maj 2024 får Sofia konstateret vulvacancer (kræft i de ydre kønsorganer). Hun henvises fra OUH til Rigshospitalet, hvor hun tilbydes et meget invasivt behandlingsforløb med gentagne biopsier, forestående operation, kemoterapi og strålebehandling samt efterfølgende hudtransplantationer. Der er udsigt til et langt og smertefuldt forløb.

Sofias mand overtaler Sofia til at deltage i et foredrag om alternativ behandling med speciel kost mm. I dag er Sofia kræftfri - uden at have gennemgået de bivirkningstunge behandlinger med mange alvorlige senfølger.

I bogen sætter Sofia fokus på, at kræftpakkerne ikke nødvendigvis altid er til patienternes bedste, og at lægerne ikke altid handler ud fra patientens interesser, men i højere grad for at overholde behandlingsgarantier, som giver sygehusene gode "vurderinger". Hun beskriver også, hvordan læger i det etablerede system bevidst forsøger at forhindre patienter i at finde mere skånsomme behandlingsmuligheder og i nogle tilfælde anmelder alternative behandlere.

Det er en kort og velskrevet bog, der rammer plet om problematikken i vores offentlige sundhedsvæsen.

Jeg vil opfordre alle til at læse bogen - ikke kun fordi den kan være en redning for kræftpatienter, men også fordi den sætter et skarpt og nødvendigt fokus på vores offentligt finansierede sundhedsvæsen.

Forlag: Forlaget mellemgaard
ISBN 9788776309206
Fra 146,-
84 sider

Tidslernes 3-dages selvhjælpskurser

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

Et rum for samskabelse, ansvar og kærligt nærvær v/Jonna Eierslev Christensen

Fredag d. 17. april 2026 kl. 14:00 til søndag d. 19. april
2026 kl. 15:00

Lysglimt, Gilleleje

Dette gruppeforløb henvender sig til dig, der lever med eller efter kræft, og som måske bærer på tanker, følelser og oplevelser, der ofte holdes tilbage for at skåne dig selv eller andre. Forøg din bevidsthed om egen situation og indre ro.

500 kr.



Biologisk Regenerering v/Christina Santini

Fredag d. 8. maj 2026 kl. 14:00 til søndag d. 10. maj
2026 kl. 14:00

Kryb I Ly Kro, Fredericia

Kursus er til dig, der står midt i eller efter et alvorligt sygdoms- eller stressforløb og ønsker forståelse af kroppens biologiske og mentale reaktioner. Biologisk Regenerering: Stressfysiologi, Cirkadisk Rytme og Nervesystemets Helingskapacitet.

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 3-dages selv

- Tilmelding åbner 2 måneder før og lukker 1 måned før kursusstart.
- Se mere på www.tidslerne.nemtilmeld.dk

Selvhjælpskursus for Par - v/Anette Lindegaard og Joan Ørting

Fredag d. 15. maj 2026 kl. 14:00 til søndag d. 17. maj 2026 kl. 14:00

Stenstruplund, Fyn

Det bevidste parforhold, stresshåndtering, 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.



Grundkursus i Transbiologisk Traumeterapi v/ Lars Mygind

Fredag d. 7. august 2026 kl. 14:00 til søndag d. 9. august 2026 kl. 14:00

Stenstruplund, Fyn

Lær at forløse de underlæggende traumer i dig selv bag fysiske og psykiske udfordringer. Dine følelser sidder i kroppen. Når gamle chok er healede, reagerer kroppen med ro. Det er magisk, hvad der sker i kroppen, når du har forløst et traume i dybden

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.

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

selvhjælpskurser

Kommunikation og Konfliktforståelse v/ Kirsten Kristensen

Fredag d. 25. september 2026 kl. 14:00 til søndag
d. 27. september 2026 kl. 15:00
Inspiration Center Denmark, Maribo

Vi arbejder oplevelsesorienteret med at få bedre kontakt med egne behov, værdier og ressourcer. Træningen er baseret på Ikkevoldelig Kommunikation (IVK), også kaldet girafsprog og empatisk kommunikation.
500 kr.



Nye aktiviteter
annonceres løbende på:
www.tidslerne.nemtilmeld.dk



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

Tidslernes kommende a

Se mere info og tilmeld dig: www.tidslerne.nemtilmeld.dk

■ Medlemsnummer SKAL oplyses ved tilmelding.

ZOOM - Kræftfremkaldende miljøgifte i din hverdag – hvad du bør vide v/Christina Santini

Torsdag d. 5. marts 2026 kl. 19:00 til 20:00

Online via ZOOM

Vi er omgivet af tusindvis af kemiske stoffer, som i selv små doser og over tid kan påvirke vores biologiske systemer. Du får overblik over, hvor i hverdagen vi udsættes gennem mad, vand, luft og produkter og hvilke grupper der er særligt sårbare.

Fra 25 kr.

Yin Yoga – en praksis i styrke og nærvær v/ Heidi Kristoffersen

Fredag d. 6. marts 2026 kl. 14:00 til 16:00

108 Yoga, Gentofte

2-timers yin yoga-praksis er en invitation til at arbejde med kroppen gennem det langsomme, det dybe og det vedholdende – med respekt for både potentiale og begrænsninger. Praksissen kræver ingen særlige forudsætninger.

85 kr.

Temadag - Din fantastiske krop v/Karsten Munk

Lørdag d. 7. marts 2026 kl. 10:00 til 17:00

Rødegård, Knebel, Mols

Der foregår en afbalanceret udveksling mellem din krop og den måde du oplever verden på. Det betyder at din krops biologi er en spejling af dine oplevelser. Hvis du vil ændre en sygdomstilstand i din krop, må du ændre din oplevelse af verden.

Fra 300 kr.

Temadag - Livskraft og Energi i midten v/Karen Tang Andersen

Søndag d. 8. marts 2026 kl. 10:00 til 16:00

Kulturhus Risbjerggaard, Hvidovre

Energi som ressource – energi som livspartner – energi, der kan bygge din egen platform indefra og ud.

200 kr.

Gongoplevelse med Earth-gong og Irene-gong v/Gitte Andersen

Mandag d. 9. marts 2026 kl. 17:00 til 18:00

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 - Interview med den kendte læge Claus Hancke

Tirsdag d. 10. marts 2026 kl. 19:00 til 21:00

Online via ZOOM

Speciallæge Claus Hancke, en af Danmarks ypperligste ortomolekylære læger, deler sin store viden og erfaring med Tidslerne. Claus Hancke har gennem flere årtier hjulpet et utal af kræftpatienter. Lægen bag hjemmesiden www.vitalraadet.dk

Fra 25 kr.

rrangementer

Yoga, åndedrætsfor dybelse samt fri dans i Living Studio v/Charlotte Larsson

Søndag d. 15. marts 2026 kl. 13:00 til 14:30

Living Studios, Birkerød

Via yoga, åndedrætsfor dybelse og Conscious Dance åbnes et frirum og en mulighed for at komme fra hovedet og ned i kroppen.

50 kr.

ZOOM - Kræft helbredt i Berlin - mod alle odds! v/Mai Nielsen

Tirsdag d. 17. marts 2026 kl. 19:00 til 21:00

Online via ZOOM

Mai blev i 2008 forsøgt opereret for lever/galdevejskræft uden held og blev efterfølgende opgivet i Danmark. En måned efter den mislykkede operation blev Mai opereret på Berlin Universitetshospital og har siden været kræftfri.

Gratis

Temadag: UCHI - Yin Yoga & Keramik v/Heidi Kristoffersen

Søndag d. 22. marts 2026 kl. 10:30 til 16:30

108 Yoga, Gentofte

En sanselig dag, hvor nænsom Yin Yoga kombineres med håndbygget keramik

Venteliste

285 kr.

Sund lever og tarm v/Naturmedicinsk klinik, Henriette Lafontaine

Mandag d. 23. marts 2026 kl. 19:00 til 21:30

Sindal Bibliotek

Hvordan tænker vi sygdom opstår og hvad du selv kan gøre for at få det bedre. Få tips og tricks til en bedre fordøjelse. Få viden om din lever og tarm, hvad der sker gennem fordøjelsen. Hvilke følelser og traumer kan spille ind.

Fra 50 kr.

ZOOM - Cancerpakken v. Milena Penkowa

Torsdag d. 16. april 2026 kl. 19:00 til 21:00

Online via ZOOM

Vidste du, at din livsstil er vigtigere end din genetik i kampen mod cancer? Cancerpakken er en samling af specifikke kosttilskud, som forskning har vist kan bekæmpe cancer. Foredraget er for alle, der har cancer eller har kræft ramt pårørende.

Fra 25 kr.

Anti-inflammatorisk køkkenkursus v/Phytokost, Jytte Langkjær

Søndag d. 19. april 2026 kl. 10:00 til 16:00

Phytokost Silkeborg

Phytokost introducere dig i, at lave anti-inflammatorisk kost. Vi laver lækre grønne retter med focus på god smag og udseende f.eks. frokostretter, salater, supper, juice m.m. Lær hvad der kan give inflammation i kroppen og hvad der styrker helbredet.

Fra 200 kr.

Tidslernes kommende a

Se mere info og tilmeld dig: www.tidslerne.nemtilmeld.dk

■ Medlemsnummer SKAL oplyses ved tilmelding.

Temadag - har du lyst til at lære at lave selvdrænage og deltage i motiverende træning i trygge rammer? – v/Line Willeberg fra Vivo Fysioterapi

Lørdag d. 25. april 2026 kl. 10:00 til 16:00

Studio Vivo, Frederiksberg

Fokus på øvelser til behandling af lymfødeme - du bliver god til at arbejde med dit arvæv. Du kan deltage i øvelser der er udviklet til mennesker som har gennemgået et brystkræftforløb og ønsker at genvinde styrke, energi og bevægelighed
285 kr.

Restorativ Yoga - Et hvil for krop og nervesystem v/Heidi Kristoffersen

Søndag d. 26. april 2026 kl. 10:00 til 12:00

Søndag d. 26. april 2026 kl. 10:00 til 12:00

108 Yoga, Gentofte

Der kræves ingen erfaring med yoga. Du behøver hverken være smidig, stærk eller koncentreret. Restorativ yoga er for dig, der ønsker et roligt rum uden krav.

85 kr.

Dagskursus - Lær at bruge Kvantefeltets Magi v/Jakob Borup

Lørdag d. 30. maj 2026 kl. 10:00 til 16:00

Sindal Bibliotek

En hel dag med indsigt, nærvær og forvandling. Er du klar til at gå dybere? Jakob arbejder med bevidsthed, energi og kvantefeltet i praksis. Med personlig udvikling og spirituel indsigt formidles komplekse emner på en jordnær og nærværende måde.

Fra 250 kr.

Dagskursus - Lær at bruge Kvantefeltets Magi v/Jakob Borup

Søndag d. 31. maj 2026 kl. 10:00 til 16:00

Sindal Bibliotek

En hel dag med indsigt, nærvær og forvandling. Er du klar til at gå dybere? Jakob arbejder med bevidsthed, energi og kvantefeltet i praksis. Med personlig udvikling og spirituel indsigt formidles komplekse emner på en jordnær og nærværende måde.

Fra 250 kr.

ZOOM - Kroppens døgnrytme – nøgle til immunforsvar, hormoner og sundhed v/Christina Santini

Torsdag d. 3. september 2026 kl. 19:00 til 21:00

Online via ZOOM

I en moderne hverdag præget af kunstigt lys, skærmtid, uregelmæssige måltider og forstyrret søvn, kommer mange ud af trit med kroppens naturlige rytmer. Det kan have betydelig indflydelse på fysisk og mental sundhed. Genskab balance og modstandskraft

Fra 25 kr.

Yin Yoga – en praksis i styrke og nærvær v/Heidi Kristoffersen

Søndag d. 6. september 2026 kl. 10:00 til 12:00

108 Yoga, Gentofte

2-timers yin yoga-praksis er en invitation til at arbejde med kroppen gennem det langsomme, det dybe og det vedholdende – med respekt for både potentiale og begrænsninger. Praksissen kræver ingen særlige forudsætninger.

85 kr.

Arrangementer

Smag på urtehaven v/Storskovens Grønt, Lene Nielsen

Søndag d. 6. september 2026 kl. 13:00 til 15:30

Storskovens Grønt, Dronninglund

Lene inviterer på en rundvisning med masser af smagsprøver og snakke om forskellige sorter osv. Ofte bliver folk bliver vildt overraskede over, hvordan grøntsager kan smage når de dyrkes på ordentlig vis. Vi nyder en forfriskning i haven.

Fra 0 kr.

Yin Yoga – en praksis i styrke og nærvær v/ Heidi Kristoffersen

Søndag d. 4. oktober 2026 kl. 10:00 til 12:00

108 Yoga, Gentofte

2-timers yin yoga-praksis er en invitation til at arbejde med kroppen gennem det langsomme, det dybe og det vedholdende – med respekt for både potentiale og begrænsninger. Praksissen kræver ingen særlige forudsætninger.

85 kr.

Spiritualitet, selvudvikling og selvindsigt v/ Lisa Hyttel Mathiesen

Onsdag d. 7. oktober 2026 kl. 19:00 til 21:00

Sindal Bibliotek

Hvordan former vores indre liv den verden vi oplever? Et foredrag om bevidsthed, indre forankring og selvforståelse med fokus på sammenhængen mellem valg og retning i livet. Aftenen byder på oplæg og refleksion.

Fra 40 kr.

Forkælelsaften i Romulus - Spa & wellness, Skallerup Seaside Resort

Torsdag d. 12. november 2026 kl. 18:00 til 21:00

Romulus Spa & Wellness, Skallerup Klit

Luk verden ude og velværet ind. Ifør dig badetøj, badekåbe og badesandaler og træd ind i en anden verden. Et besøg i Romulus - Spa & Wellness er som en rejse tilbage til det historiske Rom, hvor ro, afslapning og velvære venter på dig.

Fra 100 kr.

Yin Yoga – en praksis i styrke og nærvær v/ Heidi Kristoffersen

Søndag d. 22. november 2026 kl. 10:00 til 12:00

108 Yoga, Gentofte

2-timers yin yoga-praksis er en invitation til at arbejde med kroppen gennem det langsomme, det dybe og det vedholdende – med respekt for både potentiale og begrænsninger. Praksissen kræver ingen særlige forudsætninger.

85 kr.

Tidslerne

Kræftforeningen Tidslerne

c/o formand Mai Nielsen
Ådalsparken 29, 6710 Esbjerg V
Tlf. 86 11 32 44
formand@tidslerne.dk
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

Redaktion: redaktion@tidslerne.dk

Medlemsbladet udkommer 2 gange om året.

Deadline for næste nummer af Tidslerne:
Tidslerne 2026-2 deadline den 1. maj 2026

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

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

Du kan selv opdatere dine medlemsdata på 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
M: 4015-9011
formand@tidslerne.dk



Næstformand
Jesper Ibsen
Møllegade 74,
6400 Sønderborg
M: 71781677
jesper.ibsen@tidslerne.dk



Kredskoordinator
Pia Bildsted
pia.bildsted@tidslerne.dk



Dorthe Vinther Olsen
Kasserer
Aalborgvej 136,
9370 Hals
M: 51512561
kasserer@tidslerne.dk



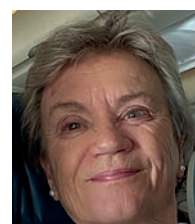
Bestyrelsesmedlem
Rikke Godiksen
rikke.godiksen@tidslerne.dk



Bestyrelsesmedlem
Claus Hancke
claus.hancke@tidslerne.dk



Bestyrelsesmedlem
Annemarie Hemmer



Kredsene

Kredskoordinator:

Pia Bildsted, kredse@tidslerne.dk, tlf. 40 43 17 92

Online foredrag :

Christina Hovedskou, zoom@tidslerne.dk, tlf. 23 37 33 63

Bornholm: Gitte Hansen, bornholm@tidslerne.dk, tlf. 51 89 21 85

Esbjerg: Sheila Fozzi, esbjerg@tidslerne.dk, tlf. 25 37 18 07

Fyn: Bjarne Laursen, fyn@tidslerne.dk, tlf. 27 10 03 00

Hovedstaden: Thenna Søndergaard, hovedstaden@tidslerne.dk, tlf. 28 79 28 67

Kolding: Betina Wettengel, kolding@tidslerne.dk, tlf. 60 56 49 58

Midtsjælland: David Svarrer, ringsted@tidslerne.dk, tlf. 50 17 67 37

Mors.Thy.Salling: Margit Hovmøller, mors.thy.salling@tidslerne.dk, tlf. 60 16 80 69

Nordjylland: Eva Fynshave, nordjylland@tidslerne.dk, tlf. 21 34 36 30

Nordsjælland: Lotte Bonometti, nordsjaelland@tidslerne.dk, tlf. 22 58 80 91

Vidste du, at Tidslerne nu åbner nye kredse:

Kolding: Betina Wettengel, kolding@tidslerne.dk, tlf. 60 56 49 58

Midtsjælland: David Svarrer, ringsted@tidslerne.dk, tlf. 50 17 67 37

Fyn: Bjarne Laursen, fyn@tidslerne.dk, tlf. 27 10 03 00

Kontaktpersoner:

Analkræft:

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

Eva Fynshave, evafynshave@gmail.com, tlf. 21 34 36 30

Bugspytkirtelkræft & Hudkræft:

Berit Elleholm, samt pårørende
beritelleholm@gmail.com, tlf. 42 50 50 22

Knoglemarvskræft:

Lotte Bonometti, POEMS/behandles som Myelomatose
bonometti@mailme.dk, tlf. 22 58 80 91

Lever/galdegangskræft:

Mai Nielsen, opereret i Berlin
tidslerne@mai-nielsen.dk, tlf. 40 15 90 11

Tommy Corfixen, Behandlet af Thomas Vogl, Frankfurt
Universitetshospital, tlf. tcc@km.dk, tlf. 22 77 76 78

Troels Nielsen
troels.nielsen@mail.dk, tlf. 28 77 79 42

Prostatakræft:

Peter Kópke, Budwig-kuren, Hyperthermi, IVC-vitamin,
peterkoepke@stofanet.dk, tlf. 20 13 71 21

Bjarne Sund Laursen, Hyperthermi, IVC-vitamin, kost, m.m.,
bjarne@sundlaursen.dk, tlf. 27 100 3 00

Niels Juhler, nielsjuhler@jubii.dk, tlf. 21 23 56 16

Per Støvring, behandlet med nanoknife på www.virtus-prostate.com, per_stoevring@hotmail.com, tlf. 30 97 90 90

Skjoldbruskkirtelkræft:

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

Maj-Britt Lyng - samt hudkræft
maj-lyng@privat.dk, tlf. 23 69 07 35

Maja Normann, mnormann@hotmail.com, tlf. 22 90 04 69

Tungerodskræft:

Anni Borgholt, anni.borgholt@gmail.com

Vulvakræft:

Sofia Svensson, Rå kød kur, svenssonsophia@hotmail.com
M: 20 56 10 71

Æggestokkræft:

Annie Træholt, mail@annie-t.dk, tlf. 61 30 50 33
Birthe Jensen, bmjedk@yahoo.dk, tlf. 23 80 39 01

UDLANDET:

Berlin Universitetshospital Charité: www.charite.de

Frankfurt Universitetshospital: Her er Prof. Thomas Vogl, verdens førende med Regional Kemoterapi og Mikrobølgebehandlinger. www.radiologie-uni-frankfurt.de

Prostata-Center: www.vitusprostate.com

Prostata-center: www.prostata-therapie.de/en/
(Photodynamic Therapy)

Arcadia: www.arcadia-praxisklinik.de

Malaga: www.budwigcenter.com (lukket marts 2024)

Florida: www.hippocrateswellness.org

England: www.careoncologyclinic.com

Kina: Fuda Cancer Hospital-Guangzhou, 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

Kontakt Tidslerne:

Bestyrelsen: bestyrelse@tidslerne.dk

Bladet: redaktion@tidslerne.dk

Medlemsdata: sekretariat@tidslerne.dk

Regnskab: kasserer@tidslerne.dk

Selvhjælpskurser: kurser@tidslerne.dk

Tidsellinjen: 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 6.000 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

Støt Tidslernes frivillige arbejde

MobilePay 211 600

Nyttige links

www.daskom.dk - Dansk Selskab for Komplementær Medicin

www.dsom.dk - Dansk Selskab for Orthomolekylær Medicin

www.kræftoglivet.dk - kræftoglivet.dk

www.madforlivet.com - af Anette Harbech Olesen

www.mayday-info.dk - Oplysningsforbundet May Day

www.mit-helbred.dk - sundhedsblad

www.naturli.dk - sundhedsblad

www.radiodoktoren.dk - Carsten Vagn-Hansen, læge

www.sund-forskning.dk - sundhedsblad

www.tidslerne.dk - Kræftforeningen Tidslerne

www.vitalraadet.dk - Vitalrådet

www.detkaerligemaaltid.dk - Det Kærlige Måltid

www.jegharkraeft.dk