



Informationen über Prävention, Gesundheitsnachsorge und Hilfe zur Selbsthilfe. Kostenlose Vereinszeitung der Krebsberatungsstelle
■ 27568 Bremerhaven, Kurfürstenstraße 4 / Tel: 0471 – 9 41 34 07 / Fax: 0471 – 9 41 34 08 / E-Mail: krebsberatung@t-online.de ■

8. Bremerhavener Brustkrebstage

Am Samstag, 17. und Sonntag, 18. Oktober 2009 in der Beratungsstelle, Kurfürstenstraße 4

Die Mutter, die Tochter, die Schwester, die Freundin – es kann jede treffen – Jahr für Jahr erkranken mehr als 57.000 Frauen nach Angaben des „Robert-Koch-Instituts“ in Deutschland an Brustkrebs. Damit ist das „Mammakarzinom“ der häufigste bösartige Tumor bei Frauen.

In Bremerhaven und der Region sind Frauen mit dieser Diagnose nicht allein gelassen. Dass sie bei „Leben mit Krebs“ kompetente Ansprechpartner finden können, darauf weisen die sogenannten „Brustkrebstage“ am 17. und 18. Oktober hin. Der Vereinsvorstand hat damit eine Anregung seiner Mitglieder gern aufgegriffen, um sich nun bereits zum 8. Mal im „Brustkrebsmonat“ Oktober an den weltweiten Aktivitäten zahlreicher Organisationen zu beteiligen, die mit Informationsveranstaltungen über Brustkrebs aufklären.

„Im Gegensatz zu den Männern sind Frauen zwar schon gut am Ball, wenn es um das Thema Früherkennung und Vorsorgeuntersuchung geht“, sagt Dagmar Linnemann, Diplom-Sozialpädagogin bei „Leben mit Krebs“, „Dennoch ist es wichtig, jedes Jahr wieder diese Informationstage zu veranstalten, weil sich Therapien und Diagnoseverfahren stetig verändern. – „Unser Anliegen“, so Linnemann, „ist es, über Früherkennung und Krankheitsverarbeitung zu informieren, und Frauen für ihren



Körper und ihre Brust zu sensibilisieren, indem zum Beispiel Entspannungstechniken vorgestellt werden.“ Im diesjährigen Programm finden sich philosophische und tanztherapeutische Angebote. Erstmals bekommen Besucher der Brustkrebstage eine Patientenleitlinie an die Hand, mit vielen Informationen und Tipps, damit Behandlung und Nachsorge einen möglichst günstigen Verlauf nehmen. Darüberhinaus sprechen renommierte Ärzte über neueste Diagnose- und Therapieverfahren. Während

der Veranstaltung besteht die Möglichkeit, sich bei den teilnehmenden Firmen zu informieren, sich Schminktipp zu holen oder sich mit kleinen Wellness-Angeboten verwöhnen zu lassen.

Das Programm

Samstag, 17. Oktober

10.00 Uhr

Begrüßung durch die 2. Vorsitzende, Anita Matthiessen
Grußwort von Brigitte Lückert, Gesundheitsdezernentin

10.15 Uhr

Erste Patientenleitlinien für Brustkrebsbetroffene
Priv.-Doz. Dr. med. Sybille Loibl, Neu-Isenburg

11.15 Uhr

Früherkennung, Behandlung und Nachsorge des Mammakarzinoms
Dr. med. Thomas Paradowski, leitender Oberarzt der Frauenklinik, Klinikum Reinkenheide, Bhv

12.15 Uhr

Wie begleitet mich eine onkologische Fachschwester
Barbara Franke, Gabriele Engelbarts, Fachkrankenschwestern, Bhv

12.45 Uhr – **Imbiss**

14.00 Uhr

Was ist Psychoonkologie, und wie kann sie mir helfen?
Karin Kieseritzky, Psychologische Psychotherapeutin, Bhv

Kaffeepause mit Kuchenbuffet

15.30 Uhr

„Ich tanze mich ins Leben“ – Einblicke in die Tanztherapie mit krebsbetroffenen Frauen
Monika Hoffmann
Tanztherapeutin, Bremen

„Das passt doch gar nicht zu mir!“ Philosophische Verarbeitung einer Krebsdiagnose

Agnes Hümbts, Philosophin,
Bad Zwischenahn

BRUSTKREBS

*Brustkrebs?
Vielleicht. Möglich.
Weitere Untersuchungen. Tests.
Gewissheit. Schock.
Ich? Ich!
Zusammenbruch der eigenen Welt.
Tränen.
Operation.
Drüber reden, reden, reden. Gespräche.
Emotionalen Stress abbauen.
Alternativen bedenken.
Leben entdecken.
Hoffnung schöpfen.
LEBEN.*

Dorothea Kokot-Schütz

Sonntag, 18. Oktober

9.30 Uhr

Gemeinsames Frühstück
Bitte melden Sie sich unter
0471 / 941 34 07 an.

10.30 Uhr

Neue Techniken die Brust zu operieren und Brustaufbau
Dr. med. Maren Darsow,
Luisenkrankenhaus, Düsseldorf

11.30 Uhr

Moderne Prognose – und Prädiktionstests beim Brustkrebs – die richtige Therapie für die richtige Patientin
Dr. med. Oleg Gluz, Brustzentrum,
Niederrhein, Mönchengladbach

12.30 Uhr

Intraoperative Bestrahlung, was ist das? Welche Frau hat davon einen Nutzen?
Dr. med. Axel Gerhard
Frauenklinik Mannheim

Es gibt die Möglichkeit, nach jedem Vortrag dem Referenten oder der Referentin Fragen zu stellen.

Begehbare Prostatamodell am Tag des Mannes

3. November 2009 / t.i.m.e.Port II, Barkhausenstr. 2, Bremerhaven

Rund um die Prostata und ihre Erkrankungen drehen sich die Informationsveranstaltungen beim „Tag des Mannes“ am 3. November 2009. Ärzte aus ganz Deutschland referieren über Früherkennung und neueste Behandlungsmöglichkeiten.

Vorgestellt wird unter anderem die „DaVinci-Prostata-Tektomie“, ein robotergesteuertes Operationsverfahren. Als besondere Attraktion wird in den Veranstaltungsräumen das begehbare Modell einer Prostata ausgestellt. Das Modell zeigt die Prostata, die in der Realität eine kastaniengroße Drüse ist. Es stellt das feine Zusammenspiel der Prostata mit den umliegenden Organen Harnblase, Harnröhre und Beckenboden dar. Es ist zu sehen, dass die Vorsteherdrüse unter der Blase liegt und die Harnröhre wie eine Faust umschließt. Außerdem werden die häufigsten Krankheitsbilder der Prostata, die gutartige Prostatavergrößerung (genannt Adenom oder Benigne Prostatahyperplasie – BPH) und der Prostatakrebs (Karzinom), dargestellt und ertastbar gemacht.

Das Programm

10.30 Uhr

Begrüßung durch die 2. Vorsitzende, Anita Matthiessen, Grußwort von Brigitte Lückert, Gesundheitsdezernentin

11.00 Uhr

Aufbau der Prostata
Hartmut Sieg, niedergelassener Urologe, Bremerhaven

12.00 Uhr

Ein Überblick über unterstützende Substanzen, komplementäre Medizin beim Prostatakrebs
Dr. med. Jutta Hübner, Chefarztin der onkol. Abt. Habichtswaldklinik, Kassel

13.00 Uhr **Pause mit Imbiss**

14.30 Uhr

Leitlinien zur Diagnose und Behandlung des Prostatakrebses
PD Dr. med. Stefan Machtens, Chefarzt der Urologischen Klinik am Marienkrankenhaus, Bergisch Gladbach

15.30 Uhr

Lebensqualität nach radikaler Prostata-Tektomie
Dr. med. Marius Bolten, Chefarzt für Urologie, Seepark-Klinik, Debstedt

16.30 Uhr **Pause**

17.15 Uhr

DaVinci Prostata-Tektomie – Die bessere Operation?
Dr. med. Jörn H. Witt, Chefarzt der Urologie Prostatazentrum Nordwest, St. Antonius Klinik, Gronau

18.15 Uhr

Prostata-Tumor Marker
Prof. Dr. med Axel Semjonow, Leiter des Prostatazentrums am Universitätsklinikum Münster

19.15 Uhr

Podiumsdiskussion
Moderator Dr. med Bolten,
Prof. Dr. med Semjonow,
PD Dr. med Machtens,
Hr. Sieg, Dr. med Witt,
Hr. Blank

Für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt. Bitte melden Sie sich an, wir reservieren gern einen Sitzplatz für Sie. Infomaterial liegt für Sie bereit.

Die Männerfrühstücksrunde auf Städtetour nach Minden

Ein Reisebericht von Erich Rathert

Der erste Montag im Monat ist für eine Gruppe von 16 Männern seit Jahren ein fester Termin. Sie treffen sich um 9.00 Uhr in der Beratungsstelle zum gemeinsamen Frühstück, zum Klönen und Planen verschiedenster Aktivitäten. Schon zweimal sind sie auf große Fahrt gegangen.



Unsere erste gemeinsame „Männertour“, bei der uns Wolfgang Wohlfahrt vor einem Jahr seine Heimatstadt Leipzig zeigte, hatte bei allen Beteiligten eine so große Resonanz gefunden, dass wir auch in diesem Jahr – 2009 – wieder so eine Städterfahrt durchführen wollten. Schnell waren auch ein Ziel und ein Organisator gefunden. Erich Rathert ist aus Minden!

So trafen sich am 7. Juli morgens um 8.00 Uhr 8 Mann aus der Frühstücksrunde mit 2 PKW am Hauptbahnhof: Hans Bührmann, Horst Erb, „Charly“ Hilker, Karl-Heinz Kranz, Dieter Nickel, Gerd Perkuhn, Horst Rogall und Erich Rathert. Auf ging's Richtung Minden, wo wir gegen 11.00 eintrafen. Dort erwartete uns schon mein Freund Ufo, den ich gebeten hatte, uns als zusätzlicher Reiseleiter in Minden zu begleiten. Somit hatten wir für den 2. Tag in jedem PKW einen Ortskundigen sitzen. Der Nachmittag führte uns in die Altstadt von Minden. Die 1200 Jahre alte Stadt an der früheren Weserfurt hat natürlich einiges an Geschichte und an alten Gebäuden zu bieten. Mit leicht wunden Füßen erreichten wir am späten Nachmittag wieder unser Hotel. Der Tagesausklang fand dann an der Hotelbar statt, bei diversen Getränken und dummen Sprüchen. Die Letzten wurden um 23.00 Uhr gesehen. Für den 2. Tag hatten wir 2 Ziele auf dem Programm, das Wasserstraßenkreuz und die Porta Westfalica (in Minden auch Porta „Westafrika“ genannt). Das Wasserstraßenkreuz (die Überführung des Mittellandkanals über die Weser) haben wir an Bord der MS

„Helena“ befahren. Da zurzeit an der Schachtschleuse gearbeitet wird, stieg die „Helena“ nach Überquerung der Weser mit uns über den Südstieg zur Weser ab. Weser westwärts ging es dann bis zum Unterhafen. Auf dem Weg wurden uns alle wichtigen technischen und geschichtlichen Einzelheiten dieses Bauwerkes erklärt.

Nun wurde es auch langsam Zeit, „Wilhelm Kaiser“ (wie das Kaiser-Wilhelm-

für ihren Sport nutzen. Zum Abendessen hatten wir uns im „Böhmer Wald“ angemeldet. Das Essen war gut und reichlich und unsere Kellnerin sehr nett und aufmerksam. Deshalb wollte Gerd Perkuhn ihr das U-Boot auf dem Rand der 2,- € Münze zeigen. Als sie es nicht finden konnte, mussten wir feststellen, dass es gerade getaucht war.

Für den 3. Tag hatten wir uns noch einen Besuch im Hubschraubernu-



Denkmal in Minden auch genannt wird), unsere Aufwartung zu machen. Ja, der olle Wilhelm stand noch an seinem angestammten Platz mit hoch erhobener Hand über den Weserdurchbruch schauend. Von hier oben hat man einen schönen Ausblick bis zum Teutoburger Wald. Unsere „Fußkranken“ haben sich in die Denkmalswirtschaft zu einer Tasse Kaffee zurückgezogen. Der Rest der Mannschaft machte noch einen Abstecher zur „Wittekindenburg“, einem Bergrestaurant und Hotel. Dort befindet sich die Startrampe für Drachenflieger, die hier am Südhang des Wichengebirges die einmalige Thermik

seum in Bückeburg vorgenommen. Dieser Abstecher hat sich wirklich gelohnt. Kurz nach Mittag machten wir uns auf den Heimweg nach Bremerhaven. Drei schöne Tage lagen hinter uns. Selbst Petrus hat es gut mit uns gemeint. Er hat seine Schleusenschieber nur geöffnet, wenn wir gerade ein Dach über dem Kopf hatten. Ansonsten hielt er Wolken und Sonne bei angenehmen Temperaturen für uns bereit.

Ich glaube, das war nicht unsere letzte Städtetour. Eventuell zeichnet sich für das Jahr 2010 schon etwas ab. Die Tochter von Karl-Heinz Kranz wohnt in Hannover!

Gute Sonne-böse Sonne

Hautkrebs und vorzeitige Hautalterung

Helios, der griechische Sonnengott wird oft im Streitwagen und bewaffnet dargestellt. Dass die Sonne einen zweischneidigen Charakter hat, machte auch die Bremerhavener Hautärztin Dorothea Friedmann anlässlich ihres Vortrages bei „Leben mit Krebs“ deutlich. „Ich möchte die Sonne auf keinen Fall verfluchen“, betonte sie. „Sonne, in Maßen genossen, ist gut für die Seele, für die Haut und für die Knochen“. Das Sonnenlicht fördert die Produktion von Vitamin D, aber die UV-Strahlen können auch unsere Hautzellen gefährden, zu Sonnenbrand, Allergien und vorzeitiger Hautalterung führen. „Manche Menschen sehen mit 50 Jahren schon aus wie ein alter Lederkoffer“, mit diesem eindrucksvollen Vergleich warnt die Hautärztin besonders jüngere Menschen vor übertriebenem Sonnenbaden. Im schlimmsten Fall lösen die UV-Strahlen sogar Krebs aus.

Unter dem Oberbegriff Hautkrebs fassen Mediziner alle bösartigen Veränderungen der Haut zusammen. Die verschiedenen Formen: der helle Hautkrebs (Basaliom) bzw. der Schwarze Hautkrebs (Melanom) entstehen aus den unterschiedlichen Zellen der Haut.

Basaliom

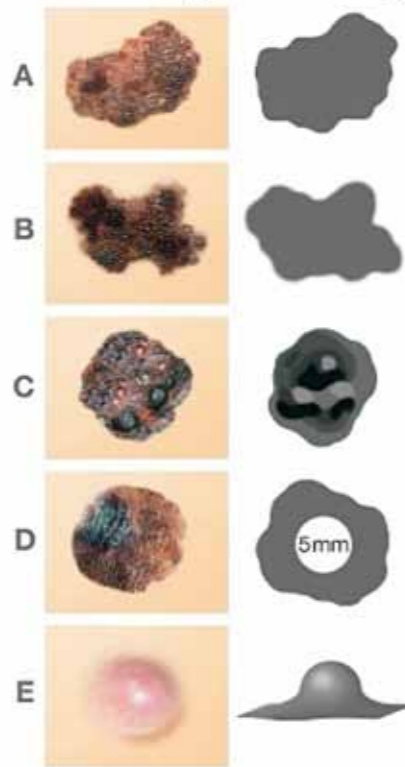
Heller oder weißer Hautkrebs, auch Basaliom genannt, entwickelt sich aus den Basalzellen der Oberhaut, vorzugsweise an Stellen, die permanent dem Sonnenlicht ausgesetzt sind: Gesicht, Ohren, Kopfhaut und Hals. Blonde oder rothaarige, hellhäutige Menschen, die leicht einen Sonnenbrand bekommen, zählen zu den Hauptrisikogruppen für ein Basaliom. Die Lichtempfindlichkeit kann auch durch Rheumamittel, Medikamente für Diabetiker oder Psycho-

pharmaka erhöht sein. Etwa 100.000 Menschen erkranken jedes Jahr an hellem Hautkrebs. Grund für diese enorme Anzahl ist u.a. das veränderte Freizeitverhalten der Menschen, die sich immer länger ungeschützt der Sonne aussetzen. Je früher ein Basaliom erkannt wird, desto besser, denn die Heilungschancen sind sehr gut. „Nutzen Sie alle zwei Jahre die Möglichkeit zur Früherkennungsuntersuchung“, rät Dorothea Friedmann.

Tipps für gesundes Sonnenbaden

Textilen Schutz vor intensiver Sonneneinstrahlung bieten die drei „H“: Hut, Hemd und Hose, rät die Hautärztin. Bei Sonnencremes sei es wichtig, auf den richtigen Faktor zu achten. Angenommen jemand bekommt nach 10 Minuten einen Sonnenbrand. Dann bedeutet das bei Faktor 30, dass die Rötung erst nach 40 Minuten auftritt. Solarienbesuche, um die Haut vorzubräunen, schützen übrigens, wie oft irrtümlich angenommen wird, nicht vor Sonnenbrand.

ABCDE-Regelidentifizierung



© medicalpicture, all rights reserved

Melanom

Im Gegensatz zum hellen Hautkrebs, der anfangs oft nur ein kleines unbeachtet bleibendes Knötchen bildet, dessen Färbung der normalen Haut entspricht. Zeigt der schwarze Hautkrebs, auch Melanom genannt, deutliche Veränderungen an den Hautzellen, die für die Pigmentbildung zuständig sind. Aber nicht jeder Leberfleck muss Anlass zur Besorgnis geben, sagt die Hautärztin und nennt die sogenannte ABCDE-Regel, an der sich auch Laien orientieren können, um Pigmentmale als harmlos oder verdächtig einzustufen. Untersuchen lassen sollte man auf jeden Fall Pigmentmale, die folgende Kriterien aufweisen:

A wie Asymmetrie, wenn ein Pigmentmal nicht deckungsgleich auf beiden Seiten einer gedachten Mittellinie ist.

B wie Begrenzung, wenn ein Pigmentmal, einen unregelmäßigen Rand aufweist,

C wie Couleur (Farbe), wenn ein Pigmentmal mehrere Farbtöne in sich birgt: bläuliche, bräunliche, schwarze, weißliche

D wie Durchmesser, wenn dieser größer als 5 mm ist.

E wie Erhabenheit, wenn das Mal nicht flach auf der Haut liegt, sondern knötig wächst.

Auch, wenn ein Mal sich innerhalb eines halben Jahres deutlich verändert, größer wird, mehr Pigment bildet, einen unregelmäßig, gezackten Rand bekommt, rät Dorothea Friedmann zu einer sofortigen Untersuchung. (bb)

Kursangebote Infos zu Gebühren und Anmeldung unter Tel. 0471/9413407

Montag, 9.00 Uhr
Rückenschule
Kursleiterin Brigitte Kuhl

Montag, 15.00 Uhr
Beckenbodengymnastik Frauen
Kursleiterin Brigitte Kuhl

Montag, 16.00 Uhr
Beckenbodengymnastik Männer
Kursleiterin Brigitte Kuhl

Dienstag, 10.00 / 11.00 Uhr
Funktionsgymnastik nach Brustkrebsoperationen
Kursleiterin Brigitte Kuhl

Donnerstag, 16.00 / 16.40 / 17.20 / 18.00 Uhr
Wassergymnastik nach Brustkrebsoperationen
Kursleiterin Dagmar Linnemann

Donnerstag, 19.00 Uhr
NEU, NEU, NEU: Pilates
Kursleiterin Conny Scheel

Freitag, 16.00 / 16.40 Uhr
Wassergymnastik
Kursleiterin Kerstin Fahrenbach

Freitag, 9.30 Uhr
Pilates für Anfänger
Kursleiterin Conny Scheel

Freitag, 15.00 Uhr
Angeleitete Frauengruppe
Kursleiterin Sabine Bütow

Kursangebote zur Entspannung und Gesundheitsförderung

Montag, 18.00 Uhr (ab 19.10.09)
Qigong chinesische Heilgymnastik

Dienstag, 17.50 / 19.30 Uhr (ab 20.10.09)
Qigong chinesische Heilgymnastik
Holly de Bruyn Ouboter

Donnerstag, 16.30 Uhr
Yoga
Kursleiterin Waltraud Griefshammer

Donnerstag, 18.00 Uhr
Progressive Muskelentspannung
Kursleiterin Conny Scheel

Eine Reise durch den Körper

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson – Ein Kursangebot bei „Leben mit Krebs“

„Sie sollten sich einfach mehr entspannen“, diesen Satz hören viele Patienten von ihrem Hausarzt, wenn sie über Schlafstörungen, Nervosität und Konzentrationsschwierigkeiten klagen oder schon morgens mit Kopfschmerzen aufwachen.

Ein Hinweis im Kursprogramm des Vereins „Leben mit Krebs“ kann vielleicht neugierig machen: „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.“ Kursleiterin Conny Scheel erklärt: „Viele Menschen sind verkrampt, ohne es überhaupt zu merken“, sagt die erfahrene Ergotherapeutin und Rückenschullehrerin. „Wenn wir Angst haben oder nervös sind, ballen wir unmerklich die Fäuste, ziehen die Schultern hoch oder pressen die Zähne aufeinander. Den Meisten ist das gar nicht bewusst, weil sie verlernt haben, ihren Körper richtig wahrzunehmen.“ Sie müssen erst wieder lernen, bewusst den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung zu fühlen. Und genau das passiert durch die Übungen bei der progressiven Muskelentspannung.

Wechsel aus An- und Entspannung

Das Prinzip dieser Tiefenentspannung, das von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelt wurde, ist einfach zu erlernen und beruht darauf, Muskeln zunächst anzuspannen, diese Anspannung für ein paar Sekunden zu halten und anschließend zu lösen. Der Entspannung des Muskelsystems folgen dann automatisch weitere Entspannungsprozesse im vegetativen Nervensystem, wodurch sich das Verfahren auch günstig auf die Durchblutung, das Herz und die Atmung auswirkt. Wer beispielsweise Angst vor einer bevorstehenden Operation hat, wer unter Bluthochdruck, Kopf- oder Rückenschmerzen leidet, für den kann diese Entspannungstechnik genau das Richtige sein.

Körperreise zu allen Muskeln

Begonnen wird eine Übungsstunde, indem man die Hände kräftig zur Faust ballt und die Ellbogen in den Boden drückt. Nach dem Lockerlassen wird

zur nächsten Muskelgruppe übergegangen. Nach und nach sind Füße, Beine, Becken, Bauch, Rücken, Brustraum, und das Gesicht dran. Diese Reise durch den Körper, „bei der wir immer wieder in uns hineinhorchen sollen“, dauert etwa 40 bis 50 Minuten. Wichtig ist dabei, nach jeder An- und Entspannung zu vergleichen, wie fühlt sich der Unterschied an, Wer das Grundprinzip verstanden und mit Anleitung erlernt hat, kann die progressive Muskelentspannung auch allein zuhause, ohne Unterstützung von Büchern und CDs anwenden. „Dabei sollte jeder sein eigener Trainer sein“, und je nach Bedarf entscheiden, ob er den gesamten Ablauf üben oder nur bestimmte Körperpartien trainieren möchte. Am Ende der Körperreise steht die sogenannte „Maximalentspannung.“ „Die erreichen wir, wenn wir alle Muskelgruppen gleichzeitig so intensiv wie möglich anspannen und anschließend lösen.“ Kursteilnehmerin Miriam Sindt beschreibt den Effekt: „Danach fühlen sich meine Muskeln ganz weich an.“ Sie geht seit einem halben Jahr regelmäßig zur „Progressiven Muskelentspannung und freut sich besonders nach einem anstrengenden Arbeitstag auf den abendlichen Termin, denn danach, so schwärmt sie, „geht es mir, als ob ich eine ganze Nacht gut geschlafen habe.“

Wer die progressive Muskelentspannung einmal ausprobieren möchte, hat dazu **Donnerstags 18.00 Uhr**, bei „Leben mit Krebs“, Kurfürstenstraße 4 Gelegenheit. (bb)

Auf die Bühne - fertig - los!

Gabriele Moll berichtet vom 1. Theaterworkshop des Vereins



Irmela Bohlmann, Charlotte Hottendorff, Brigitte Barner, Bärbel Meyer, Margarete Frenz, Gabriele Moll haben sichtlichen Spaß an der improvisierten Theaterarbeit.

Samstagnachmittag der 15. September. Sechs Frauen treffen sich zum ersten Theaterworkshop, geleitet von Irmela Bohlmann. Bei einer Tasse Kaffee erzählt zunächst jede Teilnehmerin wie sie zum Theaterspielen gekommen ist und was sie daran fasziniert. Danach, im großen Saal probieren wir verschiedene Möglichkeiten der Selbstdarstellung aus wie zum Beispiel „Vornehm sein“, „Glücklich sein“ oder „über jemanden herziehen“ – alles in spielerischer Form. Dann stellen einige von uns pantomimisch zusammengesetzte Wörter dar, die von den anderen zu erraten sind. Zum Beispiel „Haus-Freund“. Beim Theaterspielen mit Irmela Bohlmann wird viel improvisiert. Es müssen keine Texte oder Dialoge auswendig gelernt werden. Und gerade diese Spontanität hat uns allen großen Spaß gemacht, wir haben viel gelacht. Wir waren aber auch eine lustige Truppe!

Unser nächstes Treffen ist am **Samstag, 24. Oktober um 14.30 Uhr**. Wir würden uns über weitere „Mitspieler“ freuen, denn vielleicht wollen wir sogar die nächste Weihnachtsfeier mit einer kleinen Darbietung bereichern.

Inseltage Spiekeroog 2009

Auch in diesem Frühjahr hatte der Verein wieder seine beliebten Inseltage angeboten, vom 9. bis 13. März weilten 36 Teilnehmer auf der kleinen ostfriesischen Insel Spiekeroog.

Gereimte Eindrücke von Rosemarie Dreier

Ein Jahr vorbei, wie wunderbar, wir wollen auf die Insel fahr'n.
Nach Spiekeroog, Haus Winfried wartet, nun wird die Reise schnell gestartet.
Mit dem Bus zur Fähre in ein, zwei Stunden.
Der Weg wurde mit kleinem Umweg auch gefunden.
Erst wurde das Gepäck verladen,
(selbst macht's die Frau)
dann kann man zu der Fähre traben.
Dreiviertel Stunde Überfahrt, die See war zwar nicht spiegelglatt.
Doch niemand von uns machte schlapp.
Wir wurden in Empfang genommen,
sind sicher in Haus Winfried angekommen.
Es gab Suppe zu essen, dann bekam man das Zimmer.
Die Schlüsselverteilung klappte wie immer.
Später gab es auch Kuchen.
Dann ging's auf Erkundung.
Bei Regen und Wind gab's keine große Umrundung.
Nach dem Abendessen hatten wir Spiele und Spaß,
es wurde gereimt und viel gelacht.
Dann wurde „Gute Nacht“ gesagt.
Am nächsten Tag eine Führung vor Ort.
Die Geschichte der Insel Wort für Wort.
Die meisten haben durchgehalten
und trotzten dem Wetter, dem Nasskalten.
Einige gingen zur Sauna, andre zum Strand,
jeder, wie er's am besten fand.
Manche gingen bummeln und auch ins Café,
was man so tut, auf einer Insel in der See.
Für jeden war etwas dabei, Kartenspielen, Atemkurse,
meditativ tanzen und so Allerlei.
Es gab tatsächlich auch mal Sonne,
in Scharen ging es an den Strand,
endlich konnte man's genießen, auch fand man dort so allerhand.
Die Tage gingen schnell vorbei,
der Abschiedsabend kommt bestimmt,
er wird ganz sicher wunderbar,
so wie es viele Jahre war.
Wir danken allen, die uns gut unterhalten.
Den Abend uns so schön gestalten.
Ein Dankeschön dem Dreigestirn,
Claudia, Irmela und Carolin.

Wir sagen Tschüss, hoffentlich bis zum nächsten Jahr.



Viele Köpfe – viele Ideen

Geschafft! Die erste Ausgabe der neuen Vereinszeitung von Leben mit Krebs ist gedruckt. Die Arbeit daran hat viel Spaß gemacht auch, weil sich schon kurz nach dem ersten Aufruf spontan einige „Redakteure“ meldeten, ihre Unterstützung anboten und Texte oder Fotos beisteuerten. Dank an alle, die sofort zu Stift und Kamera gegriffen haben. weiter so!

Denn unsere Zeitung lebt von Ihren Ideen und Beiträgen. von ihrer Zustimmung und Ihrer Kritik. Hier gilt nicht das Motto „Viele Köche verderben den Brei“ Hier ist im Gegenteil Vielfalt eine enorme Bereicherung. Haben Sie zum Beispiel Lust, für unsere nächste Ausgabe einen Bericht über Ihre Selbsthilfegruppe zu schreiben oder eines der Freizeitangebote vorzustellen? haben Sie ein interessantes Buch zum Thema Krebs gelesen und möchten es anderen Lesern empfehlen? Möchten Sie jemandem aus dem Verein danken, gratulieren oder Glück wünschen. oder Könnten Sie sich vorstellen, von ihren persönlichen Krankheitserfahrungen zu berichten, um damit vielleicht anderen Betroffenen Mut zu machen.? „Schreibunerfahrenen“ sind wir gern behilflich. Ihre Ideen sind herzlich willkommen und können entweder in der Geschäftsstelle abgegeben oder per Mail geschickt werden an:

vereinszeitung
@krebsberatungbrhv.de

Tote Hose – worüber Männer schweigen

Tagebuch von Walter Raaflaub über Prostatakrebs und die Folgen, vorgestellt von Ursel Schaub



schichte und den Themen Inkontinenz, Impotenz und damit verbunden Sex. Über Sex als Jugendlichen, Sex als Verheiratetem und last not least vorher und nachher – nämlich der Krebserkrankung – wird berichtet. Die erwähnten Themen werden mit frappierender, glaubwürdiger Ehrlichkeit behandelt. Kritische Selbstreflexionen fehlen ebenso wenig wie Humor und positive Lebensansicht, trotz aller Rückschläge. Das alles macht dieses Buch so lesenswert und wichtig. Das Buch ist in Tagebuchform geschrieben und enthält daher auch den Bericht über den parallelen Verlauf der Krebserkrankung der Schwägerin des Autors. Walter Raaflaub, ein von seinen Patienten als Arzt und Mensch geschätzter Allgemeinmediziner, erkrankte 2002 an Prostatakrebs. Eine radikale Operation brachte zwar den gewünschten Erfolg – der Krebs schien besiegt –, doch der Eingriff führte zu Impotenz. Daraufhin schrieb Raaflaub das Buch „Tote Hose“, aus dem er in Bremerhaven lesen wird.

Veranstaltung: Am Freitag, 23. Oktober im Deutschen Auswandererhaus – New York Saal, um 19.00 Uhr

Der Autor kommt im Oktober nach Bremerhaven. Ursel Schaub hat das Buch bereits gelesen und schildert ihre Eindrücke.
„Was ist denn am Krebs anders, dass dieses Wort den Blick aufs Gesundsein so gründlich verstellt? Vielleicht ahnen wir, dass der Krebs nicht nur aus bösartig wuchernden Zellen besteht sondern ebenfalls aus wuchernden Zweifeln und Ängsten. Ist es das Gefühl, den Krebs nie wieder ganz los zu werden? Auch wenn er medikamentös getötet, bestrahlt und herausgeschnitten ist? Bleibt für immer ein Schatten in uns zurück, oder stehen wir uns mit der Krebsangst vor der Sonne, die doch auch für uns weiterhin scheint?“

Gleich zu Anfang des Buchs fand ich in diesem Abschnitt meine eigene Erfahrung bestätigt. Dieses sehr sachlich und offen geschriebene Buch eines Arztes, der zum Patienten wird (eines Buches über eine Prostataerkrankung sowie der damit verbundenen Impotenz und Inkontinenz) ist keine leichte Kost, aber ein notwendiges Buch, das sich unter anderem mit den Ängsten einer Krebsdiagnose und ihrer Folgen auseinandersetzt. Die schonungslose aber auch Mut machende Schilderung einer Erkrankung fordert auf, die Hoffnung nicht zu verlieren. Das Buch wechselt zwischen Biografie, Krankheits- und Familienge-

IMPRESSUM

Kostenlose Vereinszeitung, Ausgabe 1/ September 2009 von „Leben mit Krebs“ e.V. – 1. Vorsitzende Conny Scheel 27568 Bremerhaven, Kurfürstenstraße 4

Redaktion: Brigitte Barner (bb)
Gestaltung: Michael Hahn, Hamburg
Motiv Brustkrebstage: Stephan Preuß, Kelling-Marketing, Bremerhaven
Druck: Blatt für Blatt – Elbe-Weser-Werkstätten, Bremerhaven

Termine ... Termine ... Termine

Treffpunkt – falls nicht anders angegeben – ist die Beratungsstelle „Leben mit Krebs“ / Kurfürstenstr. 4 / 27568 Bremerhaven / Tel: 0471 – 9 41 34 07

Informationsveranstaltungen Bremerhavener Krebsgespräche

Mittwoch, 7.10.09, 19.30 Uhr

Akupressur zur Begleitung bei Krebserkrankung

Dorothee Wellens-Mücher Heilpraktikerin u. medizinische Akupressur, Bremen

Samstag, 17.10. / Sonntag, 18.10.09
Brustkrebstage (Programm s.S. 2)

Freitag, 23.10.09, 19.00 Uhr

Buchlesung: „Tote Hose – worüber Männer schweigen“

Dr. med. Walter Raaflaub, Schönried
Veranstaltungsort: Deutsches Auswandererhaus im New York Saal

Dienstag, 3.11.09

Tag des Mannes (Programm s.S.2)

Veranstaltungsort: t.i.m.e.Port II

Mittwoch, 4.11.09, 19.00 Uhr

Krebs-Vorsorge durch gesunde Nahrung und Lebensweise

Alternative Unterstützung der Krebstherapie durch Mistelbehandlung
Dr. med. Joachim Hensel, Bockhorn

Samstag, 24.10.09, 9.00-12.00 Uhr

Flohmarkt in der Beratungsstelle, Kurfürstenstr. 4



Unser Ausflug ins Watt im Juli 2009

Freizeit und Entspannung

Sonntag, 4.10.09 / Dienstag, 13.10.09

Die Seele baumeln lassen im Ostseeheilbad Graal-Müritz

9 Übernachtungen mit Frühstück und Abendessen 3-Gang Menü sowie diverse Ausflüge

EZ 850,- €, DZ 670,- €

Nichtmitglieder zahlen einen

Aufschlag von 50,- €

Mittwoch, 18.11.09, 10.45 Uhr

Besuch des Klimahauses mit 1,5 Std. Führung

Treff am Eingang des Klimahauses

Mitglieder: 13,20 €

Schwerbehinderte: 11,70 € /

Nichtmitglieder zahlen einen

Aufschlag von 2,- €

Mittwoch, 25.11.09, 10.00 – 12.00 Uhr

Adventsgestecke für die Weihnachtszeit

mit Doris Duden Kostenbeitrag 5,- €

Sonntag, 29.11. / Montag, 30.11.09

(Abfahrt 8.30 Uhr, Stadthalleneingang – Rückkehr ca. 21.00 Uhr)

Musicalfahrt

STARLIGHT EXPRESS

mit Weihnachtsmarkt in Essen

Preise in der Beratungsstelle

Mittwoch, 9.12.09, 10.00 – 20.00 Uhr

Weihnachtsmarkt Stade

mit Stadtführung und Kaffeetrinken

Mitglieder 20,- €

Nichtmitglieder 25,- €

Freitag, 18.12.09, 15.00 Uhr

Unsere traditionelle Weihnachtsfeier

(Anmeldung bis zum 9.12.09)

Mitglieder 2,- €

Nichtmitglieder 3,50 €

Spiegel – Motto

In dieser kleinen Rubrik werden künftig Zitate und Aussprüche erscheinen, die Sie sich vielleicht an den Spiegel oder einen anderen oft besehenen Platz heften möchten.



Grüße vom neuen Vorstand

Mit der neuen Vereinszeitung grüßt auch der Vorstand von „Leben mit Krebs“ alle Mitglieder nach einer hoffentlich erholsamen Urlaubszeit.

Freuen Sie sich auf die nächste Ausgabe, in der sich

Conny Scheel

1. Vorsitzende

Anita Matthiessen

2. Vorsitzende

Karl-Heinz Teichmann

Schriftführer

ausführlich vorstellen werden.