



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 ■

## Mit Energie durch Herbst und Winter

### Neue Angebote im Kurs- und Vortragsprogramm

„Qigong“, „therapeutisches Malen“ und „kreatives Schreiben“ – mit diesen neuen Angeboten wird der Verein „Leben mit Krebs“ sein umfangreiches Kurs- und Freizeitprogramm im Herbst erweitern. „Wir wollen damit, so der Vorstand, unseren Mitgliedern, aber auch anderen Interessenten die Möglichkeit bieten, die sogenannte „dunklere Jahreszeit“ abwechslungsreich und mit spürbarem Gewinn für Körper, Geist und Seele zu gestalten.“

#### Qigong

##### Heilungsarbeit mit Energie

am **19. Oktober**, um 19.30 Uhr beginnt der neue Qigong-Herbst-Kurs geleitet von Holly de Bruyn Ouboter. Qigong, so erklärt sie, ist als Teil der traditionellen chinesischen Medizin eine systematisch aufgebaute sanfte Methode der Selbstheilung. Durch die Verbindung von Bewegung, Atmung und nach innen gerichteter Aufmerksamkeit entsteht eine Art meditativer Gesundheitstanz, der die Lebensenergie stärkt und stabilisiert. Qigong führt Körper, Geist und Seele zu ihrer ursprünglichen Einheit zurück und vermittelt innere Ruhe und Ausgewogenheit. Ein schmerzfreier Rücken sowie ein gelockter Schulter-Nackengebiet können willkommene Nebenwirkungen der Übungen sein. Auch das Qi, die Lebensenergie, kommt in Fluss, wodurch sich die inneren Organe und der Bewegungsapparat regenerieren.



#### Bilder aus der Seele – Kunsttherapie für Tumorkranke

Im Rahmen des Bremerhavener Brustkrebstages am **16. Oktober**, um 11.15 Uhr referiert der Kunst-Therapeut Klaus Evertz im t.i.m.e.Port II, Barkhausenstr. 2 über Kunst und Kreativität in der Psychoonkologie.

Seit mehr als 20 Jahren arbeitet Klaus Evertz mit Tumorkranken an der Universitätsklinik Köln. Dabei stellt der Therapeut immer wieder fest, welche befreiende Wirkung das Malen und das damit verbundene „In-Sich-Gehen“ hat. Patienten können hier Gefühle ausdrücken, ohne sich artikulieren zu müssen.

Die entstandenen Bilder sind ganz einfach Spiegelungen ihrer psychischen Situation. In seinen Kursen wird schnell deutlich: hier geht es nicht ums Malenkönnen, sondern darum, der Erkrankung ein Gesicht zu geben. Die Leiterin der Bremerhavener Krebsberatungsstelle Dagmar Linnemann hat eine Ausbildung zur onkologischen Kunst-Therapeutin bei Klaus Evertz absolviert und wird ab Januar kunsttherapeutische Kurse bei „Leben mit Krebs“ anbieten. Genaue Termine sind in der Geschäftsstelle zu erfragen, wo sich Interessenten auch anmelden können.

#### Wer schreibt hilft sich selbst Schreibwerkstatt zum biographischen Schreiben

Schreiben ist eine wunderbare Möglichkeit, Erinnerungen, zu organisieren, Erfahrungen zu summieren und Erlebnisse zu bewältigen. Schreiben kann Probleme, die uns quälen, entkrampfen, sobald sie in Sprache gefasst sind. Schreiben kann aber ebenso erholsam und entspannend sein, – beim freudigen Erinnern an sonnige Zeiten. Unbestritten ist auch: Schreiben hält fit, trainiert die „grauen“ Zellen, und entsorgt die Seele. Wieviel Spaß es machen kann, eigene Erinnerungen zu Papier zu bringen, wird uns der Bremerhavener Autor und Dozent für kreatives Schreiben Eberhard Pfeiderer am **4. Dezember** von 10 bis 13 Uhr zeigen. Anmeldung in der Geschäftsstelle.



# 9. Tag des Mannes

Moderation: **Dr. Marius Bolten und Hartmut Sieg, Urologe**

Mittwoch 3. November 2010, t.i.m.e.Port II

Barkhausenstr. 2, Bremerhaven

## Programm:

**10.30 Uhr** Begrüßung und Eröffnung  
Cornelia Scheel, *1. Vorsitzende Leben mit Krebs e. V.* / Grußwort Schirmherr  
Oberbürgermeister Jörg Schulz

**11.00 Uhr** Bildgebende Diagnostik bei  
Krebserkrankungen, insbesondere beim  
Prostatakarzinom  
*PD Dr. med. Stefan Machtens, Urologische  
Klinik am Marienkrankenhaus  
Bergisch Gladbach*

**12.00 Uhr** Stammzelltherapie  
zum Aufbau des Schließmuskels  
*Prof. Dr. med. Thomas Otto  
Lukaskrankenhaus Neuss*

**13.00 Uhr** Pause mit Mittagsimbiss  
durch FROSTA

**14.30 Uhr** Das fortgeschrittene  
und metastasierende Prostatakarzinom  
– Diagnose und Therapie  
*Prof. Dr. med. Klaus Fenchel, Facharzt  
für Hämatologie, Internistische  
Onkologie, Saalfeld*

**15.30 Uhr** Einführung ins  
„Anti-Stress-Training“  
*Herbert Hoppe, Diplom-Verwaltungswirt*

**16.30 Uhr** kurze Pause

**17.15 Uhr** Protonen-Bestrahlung  
beim Prostatakarzinom  
*Prof. Dr. med. Manfred Herbst  
RINECKER PROTON  
THERAPY CENTER München*

**18.15 Uhr** Leben mit Prostatakrebs u.  
Sexualität nach radikaler Prostataent-  
fernung  
*Hansjörg Burger  
Prostata-Selbsthilfegruppe Rhein-Neckar*

**19.00 Uhr** Podiumsdiskussion  
*Moderation Dr. med. Bolten*

## Fatigue – die große Müdigkeit

„Ich bin immer müde, von morgens bis zum Abend, und ich weiß nicht, wie ich meine ganze Arbeit früher geschafft habe.“ – so beschreiben Menschen, die an Fatigue leiden, also an schwerer chronischer Erschöpfung, einen Teufelskreis, der oft während Krebserkrankungen und anschließender Chemo- oder Strahlentherapie beginnt. Häufige Symptome sind extreme Müdigkeit, Niedergeschlagenheit sowie Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, die selbst nach Abschluss der Krebsbehandlung noch jahrelang anhalten können. Von ihrem Arzt bekommen diese Patienten häufig die Empfehlung, sich mehr auszuruhen. Doch statt Linderung wird nun alles noch schlimmer: Je mehr sie schlafen, desto müder werden Fatigue-Patienten. Depressionen können die Folge sein, der Verlust des Freundeskreises oder auch des Arbeitsplatzes.

„FIBS“ (Fatigue individuell bewältigen Selbstmanagementprogramm) so heißt ein neues Gruppenangebot bei „Leben mit Krebs“, das in einer Studie der Universität Bremen von Dr. Karl Reif und Dr. Ulrike de Vries entwickelt wurde. Ziele des Programms sind, Fatigue-Symptome zu reduzieren, zu überwinden und Anregungen zu geben zur selbständigen Bewältigung von Fatigue. Die ersten 16 Teilnehmer haben inzwi-

schen den sechswöchigen Kurs unter der Leitung von Marion Rahnhöfer und Conny Scheel absolviert. Bewegung in den Alltag zu integrieren ist Teil 1 von 6 Kursmodulen, bei dem unter ergotherapeutischer Anleitung einfache Übungen zum Muskelaufbau sowie zum Kraft- und Ausdauertraining erlernt werden. Alle Teilnehmer führen außerdem ein Energietagebuch, um künftig mit ihren Kräften besser und über den ganzen Tag verteilt haushalten zu können.



Die Pflicht von der Kür zu trennen ist ein weiteres Lernziel, d.h. zu erkennen, was sofort erledigt werden muss oder was liegenbleiben oder delegiert werden kann. Die Patienten bekommen Tipps, wie sie ihre Schlafqualität verbessern können,

denn nicht wie lange, sondern wie gut man schläft ist entscheidend. Darüberhinaus lernen die Teilnehmer, dass auch durch Aktivität Erholung möglich ist, etwa beim Spaziergang, beim Lesen oder beim Musikhören. Auch ein Genuss-Training gehört zum Kurs, weil viele Fatigue-Patienten Hobbies und alles, was ihnen gut tut, aus dem Blick verloren haben.

Um ein erstes Fazit gebeten, sagt Marion Rahnhöfer: „Vielen Teilnehmern hat der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen das beruhigende Gefühl gegeben, dass ihre Symptome keine Einbildung sind. Sie haben gelernt, gelassener mit der Erkrankung umzugehen, besser zu schlafen und sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen, indem sie ihren Tagesablauf umstrukturiert und eingefahrene Denkmuster verändert haben.“ Nach Abschluss des Kurses haben die Teilnehmer weiterhin die Möglichkeit, die Bewegungs- und Entspannungsangebote sowie die psychologische Einzelberatung bei „Leben mit Krebs“ in Anspruch zu nehmen.

Auch der nächste Fatigue-Kurs, der Ende September begonnen hat, ist wieder ausgebucht. Aufgrund der großen Nachfrage wird es dieses kostenlose Angebot bei „Leben mit Krebs“ aber auch im kommenden Frühjahr wieder geben. (bb)

## Onkologie, Dialyse und Kardiologie: Besichtigungsfahrt zur Reha-Klinik in Bad Münde

von Gabriele Moll



Bad Münde liegt zwischen Springe und Hameln am Rande des Deisters. Unsere Fahrt dorthin am 1. September ging schon früh um 7.00 Uhr los. Während wir unterwegs noch einige Regenschauer abbekamen, war es beim Aussteigen am Zielort trocken, und die Sonne versuchte sogar, durch die Wolken zu brechen. Eine kleine Verspätung hatten wir dann, weil der Bus nicht durch die enge Einfahrt der Klinik passte. Empfangen wurden wir vom Chefarzt der Klinik Jürgen Borghardt, der uns einen Vortrag über die Anfänge der Klinik hielt. Begonnen hatte die Reha-Klinik als Krankenhaus für Lungenkranke. Ab 1956 wurde daraus die bundesweit erste Krebsnachsorgeklinik. Noch heute gehört sie zum Klinikverband der nephrologischen (Nieren) Kliniken in Hann.-Münden, Bad Pyrmont, Stadthagen und Hannover-Linden. Die Schwerpunkte der Klinik liegen im Bereich der Rehabilitation, der Onkologie, der Dialyse und der Kardiologie. In

der Onkologie werden vor allem Menschen mit Kopf- und Halstumoren, speziell nach Kehlkopfentfernung bzw. Kehlkopfteilresektion betreut. Weitere Reha-Angebote gibt es für Patienten mit urologischen Erkrankungen, nach Nierentransplantation, bei Niereninsuffizienz und Dialyse. Für die Akutmedizin steht die Deister-Süntel-Klinik zur Verfügung, die sich in unmittelbarer Nachbarschaft befindet. Nachdem ein neues Konzept für Kehlkopfloße erarbeitet war, wurde die Nachfrage so groß, dass 1996 ein Neubau entstand mit 100 Einzelzimmern und 50 Doppelzimmern. Seit vier Jahren besteht auch eine Palliativstation mit Hospiz. Wie der Chefarzt berichtete, kamen früher meist Patienten in die Reha, die 60 Jahre und älter waren. Jüngere waren „Exoten“. Das hat sich im Laufe der Jahre gewandelt. Heute sind immer häufiger auch 20-50-Jährige darunter. Krebspatienten, so Borghardt, werden

immer früher aus dem Krankenhaus in die Reha entlassen, ohne auf die Anforderungen des alltäglichen Lebens vorbereitet zu sein. Auf diese Problematik versucht die Reha-Klinik Bad Münde mit kompetenter Betreuung durch Sprachtherapeuten, Heilpraktiker, Psychotherapeuten und Kunsttherapeuten einzugehen. Nach einem Rundgang durch das Haus und einem guten Mittagessen, bei dem wir unter 3 Gerichten und reichlich Salat wählen konnten, ließ es sich der Chefarzt nicht nehmen, uns höchstpersönlich durch Bad Münde zu führen und uns den Ort zu zeigen. Ein besonderes Anliegen war es ihm, uns in der Kirche des Nachbarortes Bakede die Glasbilder zu zeigen. In den 8 Fenstern hängen Glasbilder zum Thema „Auf der Suche nach dem Licht“, die von 200 Künstlern entworfen und von einer Paderborner Glasfabrik ausgeführt worden sind. Wir waren dankbar und erfreut über diese Bereicherung unserer Fahrt.



## Die Männerfrühstücksrunde stellt sich vor

von Erich Rathert

Im Gegensatz zu den Frauen traten die Männer in unserem Verein – mit Ausnahme ihrer Selbsthilfegruppen – kaum mit eigenen Aktivitäten an die Öffentlichkeit. Deshalb wurde Mitte der 90er Jahre das Männerfrühstück – als Gegenstück zum Frauenfrühstück – ins Leben gerufen. Das genaue Datum ließ sich trotz eingehender Recherchen nicht ermitteln. Diese Veranstaltung dümpelte jahrelang so vor sich hin, bis sie endgültig um 2000 einschloß.

Nach der Jahreshauptversammlung 2002 versuchten Erich Addikes, Wolfgang Bruhn und Rolf Tonner diese Aktivität wieder neu zu beleben. Im Juli 2002 klappte es fast auf Anhieb mit 7 bis 8 Teilnehmern, die Frühstücksrunde wieder auf die Beine zu stellen. Neue

kamen hinzu, Einige sprangen wieder ab, aber der Stamm von ca. 10 Teilnehmern blieb bis heute zusammen. Zur Zeit besteht unsere Runde aus 15 Aktiven. Jeder Neuzugang ist uns immer herzlich willkommen.

Das gemeinsame Frühstück am 1. Montag jeden Monats ist zwar ein fester Bestandteil unserer Aktivitäten, aber nicht der einzige. Jedes Jahr machen wir eine 3-tägige Städtetour, ein bis zwei Tagesfahrten zu Museen, Ausstellungen, Weihnachtsmärkten, Firmen usw. Im Dezember findet immer unser Jahresausklang beim Jahresabschlussessen statt. Jeder anwesende Teilnehmer beim Frühstück entrichtet einen festen Obulus, von dem wir das Frühstück finanzieren. Der verbleibende Rest wird zum Jahresausklang „verfreten un versupen“.

Uns ist dieses monatliche Treffen wichtig, um einen besseren Zusammenhalt in die „Mannschaft“ zu bekommen und den Anderen mit seinen Stärken und Schwächen besser kennenzulernen. Es gibt kaum ein Thema über das in unserer Runde nicht gesprochen und manchmal auch heiß diskutiert wird. Möchte sich jemand über seine gesundheitlichen Probleme äußern, so findet er immer ein offenes Ohr. Allerdings ist die Krankheit nie Thema Nr. 1 bei uns, denn alle wissen, dass wir mit dem Krebs leben müssen, sei es direkt oder indirekt betroffen.

In diesem Sinne unserer Männerrunde weiterhin „Guten Appetit!“

## Unsere Ehrenamtlichen

In dieser Ausgabe Erich Rathert, Erna Rogall und Horst Rogall



Erna Rogall



Horst Rogall



Erich Rathert

Jedes Vereinsmitglied, das schon mal zum runden Geburtstag Post von „Leben mit Krebs“ bekommen hat, kennt die wunderschön gestalteten Glückwunschkarten, die **Erna Rogall** entwirft. Bei den Motiven lässt sie gern ihrer Phantasie freien Lauf. „Zum Glück habe ich ein „kluges“ Computerprogramm, das mich bei der technischen Umsetzung unterstützt.“ sagt sie. Auch

die Weihnachtstkarten des Vereins, über die wir uns schon bald wieder freuen können, stammen aus ihrer kleinen Kreativwerkstatt.

Damit diese Post auch rechtzeitig bei allen Mitgliedern ankommt, ist ihr Mann **Horst Rogall** stets zur Stelle, wenn sich die Postgruppe zum Falten, Kuvertieren und Adressieren trifft. Sein handwerkliches Geschick kam dem Verein zugute,

als die Räume der Beratungsstelle renoviert werden mussten. Stolz zeigt er auf die Heizkörper und sagt „Die habe ich gestrichen.“ Wie alle Ehrenamtlichen macht er seine Arbeit ganz selbstverständlich unentgeltlich. „Wenn mir mal jemand lobend auf die Schulter klopft, und sagt „Das hast Du schmer gemacht.“ dann ist das doch Anerkennung genug.“ sagt Rogall, der besonders den Zusammenhalt und die tolle Gemeinschaft im Verein schätzt.

„Überall, wo es brennt und kneift“ ist auch **Erich Rathert** mit helfender Hand dabei. Wenn keiner weiß, wie die Kaffeemaschine funktioniert, oder wenn Touren, Museums- und Messebesuche organisiert werden müssen, weiß er Rat und hat viele gute Ideen. Sein Engagement für die Wandergruppe und das Männerfrühstück sind ein guter Ersatz für fehlende Hobbies, meint seine Frau. Aber eines steht für ihn bei aller Liebe zum Verein fest: „Mein Garten geht vor.“

## Hannover ist immer eine Reise wert Städtetour der Männerfrühstücksrunde

von Erich Rathert



Nachdem die Männerfrühstücksrunde schon Städtetouren nach Leipzig und Minden gemacht hat, fuhren wir in diesem Jahr nach Hannover, wo Marisa, die Tochter unseres Mitglieds Karl-Heinz Kranz lebt.



Los ging es am 16. Juli mit der Bahn, pünktlich um 9.28 Uhr, aber auf der Strecke Bremen – Hannover wurde die DB ihrem Image wieder einmal gerecht. Mit 30 Minuten Verspätung erreichten wir endlich Hannover. Marisa holte uns vom Bahnhof ab und brachte uns zum Hotel. Nach einem kleinen Imbiss in der neuen „Ernst-August-Galerie“ führte Marisa uns durch die Altstadt – und das alles bei sommerlichen 32° C. Da durfte eine kleine Erfrischung in einem Altstadtcafe unter hohen Bäumen natürlich nicht fehlen. Für unsere gesamten Unternehmungen erwies sich die Netzkarte der Hannoverschen Verkehrsgesellschaften, die jedem Gast des Hotels kostenfrei zur Verfügung gestellt wird, als sehr vorteilhaft für unser Budget. Den Abend ließen wir dann, wie in unserer Runde üblich, in der Hotelbar ausklingen.

Der zweite Tag begann mit einem gemeinsamen Frühstück, an dem auch unsere „Bärenführerin“ Marisa teilnahm. Am Vormittag sind wir mit der

Straßenbahn zu den „Herrenhäuser Gärten“ gefahren. Wir haben uns aber nur die barocke Pracht des „Großen Gartens“ vorgenommen. Um das gesamte Gelände zu erkunden, hätte man wesentlich mehr Zeit benötigt.

Der Nachmittag sah uns im „Georgengarten“, wo wir dem „Wilhelm-Busch-Museum“ einen Besuch abstatteten. Dort erfuhren wir, dass kaum Exponate von Wilhelm Busch ausgestellt waren. Das Haus bereitete sich auf die am nächsten Tag beginnende Ausstellung eines zeitgenössischen amerikanischen Karikaturisten namens Ronald Searle vor. Aber was soll's, auch dessen Arbeiten waren sehenswert.



Gegen 16.00 Uhr waren wir zurück im Hotel, um die für „ältere Herren“ notwendige Mittagsruhe nachzuholen. Frisch erholt ging es abends nach Bayern. Gemeint ist die „Bayerische Botschaft im Paulaner am Thielenplatz“, ein gewaltiger Name für ein uriges bayrisches Restaurant. Das Essen hat uns allen sehr gut geschmeckt, ohne Frage auch das Bier und der Bärowur, ein klarer Schnaps aus dem Bayerischen Wald. Dort unten heißt er im Volksmund „Bayernwald Diesel“ und so ähnlich schmeckt er auch ... An unserem letzten Tag, dem 18. Juli war auf vielfachen Wunsch eines einzelnen

Herrn unser Ziel das „Neue Rathaus.“ Wer nun hinter dem Namen ein modernes Gebäude erwartete, wurde bitter enttäuscht, denn das Haus ist Baujahr 1910. Es ähnelt eher einem Schloß, als einem nüchternen Rathaus. Von der Kuppel, die mit einem Fahrstuhl zu erreichen



ist, hat man einen herrlichen Blick über den Maschsee und die Stadt. An Marisas Erläuterungen konnte man erkennen, dass sie sich akribisch auf die Führung der „ollen Knöpfe“ vorbereitet hatte. Wir haben im „Gartensaal“ des Rathauses noch ein erfrischendes Getränk zu uns genommen, um dann zum Mittagessen noch einmal dem „Paulaner“ einen Besuch abzustatten.

Die 3 Tage sind bei gutem Wetter und bester Stimmung mal wieder viel zu schnell vergangen. Doch die Mannschaft, mit Hans Bührmann, Charly Hilker, Karl-Heinz Kranz, Dieter Nickel, Gerd Perkuhn, Erich Rathert und Rolf Tonner ist sich einig. „Hannover ist eine Reise wert“. Wir blicken schon auf das Jahr 2011.

Einer aus unserer Runde, Dieter Nickel, behauptet, sich in Schwerin gut auszukennen. Wie sagt eine bekannte Persönlichkeit immer: „Schau'n wir mal!“

# Lesens- und Hörenswertes für Krebspatienten

Bücher- und Hör-CD-Tipps von Annette Huenecke



**Konzept-** Das Konzept der Naturheilkunde. Hochschulmedizin und Naturheilkunde ein Gegensatz? Grundfragen der Krebstherapie, die Therapiemethoden der Schulmedizin und naturheilkundliche Heilweisen, Ernährung und Krebs – oder: gibt es eine Diät gegen den Krebs?

Die seelischen Aspekte der Krebskrankheit. Naturheilkundliche Basisbehandlung im Alltag. Bewertung und Verlaufskontrolle der unkonventionellen Methoden in der Tumorthherapie.

**Dr. Thomas Kroiss**  
„Heilungschancen bei Krebs - Wegweiser im Krankheitsfall“

**Inhalt:** Die eigenen Heilkräfte gezielt einsetzen, erfolgreiche alternativmedizinische Heilungsverfahren nutzen, schulmedizinische Verfahren planvoll einsetzen, das Krebsgeschehen verstehen lernen und über die besten Therapien eigenverantwortlich entscheiden.

**Ebo Rau und György Irmey**  
„Bewusste Gesundheit“  
Kalendarium mit Hör-CD

Dr. med. Ebo Rau hatte 1997 eine Bauchspeicheldrüsenkrebskrankung. Bis zum heutigen Tag durfte er sein Leben leben.

- Inhalt:**
- Dein Bauch – Dein Helfer und Heiler
  - Die Farbheilkugel
  - Die 20 verbundenen Atemzüge
  - Atemreise
  - Der Heilimpuls „Achtsamkeit“
  - Heilimpulse – Licht und Erdung

Die Hör-CD mit dem Kalendarium kann unter der Telefonnummer: 06221 - 13 80 20 bestellt werden.

Kaum eine Krankheit beschäftigt und ängstigt die Menschen so sehr wie die Krebskrankheit. Wer ein mündiger Patient sein und eigenverantwortlich leben will, geht oft mühsame Wege, um Informationen einzuholen und Entscheidungen zu treffen. Nehmen Sie Ihr Leben selbst in die Hand. Schließlich geht es um Ihre Gesundheit, Selbstbestimmung und Ihr Schicksal. Folgende Bücher sowie Hör-CDs möchte ich Ihnen empfehlen, weil sie mir persönlich sehr wichtig sind.

**Dr. med. Klaus Mohr**  
„So steigern Sie Ihre Abwehrkräfte gegen Krebs“ - Bircher-Benner-Ratgeber für Tumorkranke und Tumorgefährdete

Das Buch bietet wichtige Ansatzpunkte zum heilsamen Umgang mit sich selbst, aus dem Inhalt: Die Krebskrankheit – Herausforderung für Kranke und Gesunde. Unterschiedliche Sichtweisen der Krebskrankheit, Ursachen der Krebskrankheit und Ansätze zu ihrer Verhütung. Vorsorge: Das konventionelle

**IMPRESSUM:** Kostenlose Vereinszeitung, Ausgabe 4 / Oktober 2010 von „Leben mit Krebs“ e.V. – 1. Vorsitzende Conny Scheel 27568 Bremerhaven, Kurfürstenstraße 4. Redaktion: Brigitte Barner (bb), Gestaltung: Michael Hahn, Hamburg, Fotos der Ehrenamtlichen von Jens Rillke, Bremerhaven, Druck: Müller Ditzten AG, Bremerhaven. Auflage 2000.

# Freizeitaktivitäten in unseren Vereinsräumen

**Malen zur Entspannung**

Jeden Montag.  
Beginn: 15.00 - 17.00 Uhr.

**Männerfrühstück**

Jeden 1. Montag im Monat 9.00 Uhr.  
Nur mit Anmeldung.

**Singen + Klönen**

Jeden 1. Mittwoch im Monat  
15.00 - 17.00 Uhr.

**Wandergruppe**

Jeden 3. Mittwoch im Monat 9.30 Uhr,  
Treffpunkt zu erfahren in der Beratungsstelle. Gewandert wird bei jedem Wetter – nur mit Anmeldung.

**Spielenachmittag**

Jeden letzten Mittwoch im Monat  
15.00 - 17.00 Uhr.

**Frauenfrühstück**

Jeden 1. Donnerstag im Monat  
10.00 Uhr – nur mit Anmeldung.

**Walking**

Immer Freitags im Speckenbütteler Park, bitte Uhrzeit erfragen.

Haben Sie Wünsche, die wir organisieren können, z. B. Vorträge von Ärzten oder Therapien, Entspannungskurse, Gymnastikkurse, Freizeitangebote: melden Sie sich bitte bei uns. Wir setzen es dann gerne in die Tat um.

**Vormerken und anmelden!**  
Wir planen bereits den Jahresbeginn 2011  
21. – 23.1.2011

Grünkohl-tour nach Helgoland ab Cuxhaven mit der MS Funny Girl, zwei Übernachtungen, Frühstück an Bord, Grünkohlessen und reichhaltiges Frühstücksbuffet

7.2. – 11.2.2011 Inselfrage für Frauen nach Wangerooog

19.2.2011 Unsere traditionelle Grünkohlwanderung

## Kursangebote zur Entspannung und Gesundheitsförderung

Einstieg jederzeit möglich, Informationen zu Anmeldung und Kursgebühr Tel. 0471/ 94 13 407  
Theaterworkshop mit Improvisation und Spiel, bei Interesse bitte melden Tel. 0471/ 94 18 93 407

Mo	09.00 Uhr	Rückenschule / Kursleiterin Brigitte Kuhl
Mo	15.00 Uhr	Beckenbodengymnastik Frauen / Kursleiterin Brigitte Kuhl
Mo	16.00 Uhr	Beckenbodengymnastik Männer / Kursleiterin Brigitte Kuhl
Mo	16.00 / 16.40 / 17.20 Uhr	Wassergymnastik nach Brustkrebsoperationen / Dagmar Linnemann
Di	10.00 / 11.00 Uhr	Funktionsgymnastik nach Brustkrebsoperationen / Brigitte Kuhl
Mi	10.00 Uhr	Erfahrbarer Atem Atemtherapie nach Middendorf / Kursleiterin Evelin Huskamp
Do	19.00 Uhr	Pilates für Anfänger / Kursleiterin Conny Scheel
Fr	09.30 Uhr	Pilates (60 Minuten) / Kursleiterin Conny Scheel
Fr	16.00 / 16.40 Uhr	Wassergymnastik / Kursleiterin Angelina Burek
Fr	15.00 Uhr	Angeleitete Frauengruppe / Kursleiterin Sabine Bütow
Mo	18.00 Uhr	Qigong chinesische Heilgymnastik Beginn 18.10. / Kursleiterin Holly de Bruyn Ouboter
Di	17.50 / 19.20 Uhr	Qigong chinesische Heilgymnastik Holly de Bruyn Ouboter
Di	19.30	Qigong für Anfänger Holly de Bruyn Ouboter / Beginn 19.10.
Mi	16.30 Uhr	Yoga (90 Minuten) / Kursleiterin Waltraud Griebhammer
Do	18.00 Uhr	Progressive Muskelentspannung Kursleiterin Conny Scheel

## Selbsthilfegruppen im Verein

<b>Leukämie, Lymphom &amp; Plasmozytomerkrankte</b>	jeden letzten Mittwoch im Monat begleitender onkologisch erfahrener Arzt Andreas Scheiter aus Bederkesa	Beginn: 17.00 Uhr
<b>Prostatagruppe</b>	jeden 2. Montag im Monat	Beginn: 19.00 Uhr
<b>Eltern betroffener Kinder</b>	jeden 1. Dienstag im Monat (auf Anfrage)	Beginn: 20.00 Uhr
<b>Stomagruppe</b>	jeden 2. Dienstag im Monat (auf Anfrage)	Beginn: 18.00 Uhr
<b>Asbestosegruppe</b>	jeden 3. Dienstag im Monat	Beginn: 15.00 Uhr
<b>Hirntumor Betroffene</b>	jeden 3. Dienstag im Monat (auf Anfrage)	Beginn: 18.00 Uhr
<b>Kehlkopfgruppe</b>	jeden 3. Mittwoch im Monat	Beginn: 15.00 Uhr
<b>Frauengesprächskreis</b>	jeden 3. Donnerstag im Monat	Beginn: 10.00 Uhr
<b>Brustkrebsgruppe</b>	einmal im Monat Termin (auf Nachfrage)	Beginn: 18.00 Uhr
<b>Trauergruppen</b>	Es sind mehrere Trauergruppen an unterschiedlichen Tagen vorhanden.	Bitte Zeiten erfragen.

**Haben Sie den Wunsch oder das Bedürfnis nach einer Selbsthilfegruppe, die es bei uns noch nicht gibt, rufen Sie uns gerne an: 0471 / 941 34 07**

## Termine ... Termine ... Termine

Treffpunkt falls nicht anders angegeben ist die Beratungsstelle „Leben mit Krebs“  
Kurfürstenstr. 4 Bremerhaven / Telefon: 0471 - 94 13 407

**Mittwoch / 6.10. / 19.00 Uhr**

**„Meine Arbeit hat mich krank gemacht“**

Fragen und Antworten zu Berufskrankheiten (z.B. Asbestose),  
Rechtsanwalt Meic Barth

**Samstag / 16.10. / 11.00 Uhr**

**9. Brustkrebstag im t.i.m.e.Port II** (Vorträge und Stände)  
Programm unter 0471 - 94 13 407 anfordern

**Mittwoch / 20.10. / 16.00 Uhr**

**Lymphödem nach Brustkrebs**

gemeinsame Veranstaltung mit dem Hausfrauenbund.  
Christine Bernsen Bremen.  
Veranstaltungsort Stadtbibliothek

**Mittwoch / 3.11. / 10.30 Uhr**

**9. Tag des Mannes** mit Vorträgen

Veranstaltungsort t.i.m.e.Port II Barkhausenstr.  
Programm siehe S.2

**Mittwoch / 10.11. / 19.00 Uhr**

**„Ich bin krank und nun droht vom Arbeitgeber  
noch die Kündigung“**

Fragen und Antworten zu einer krankheitsbedingten  
Kündigung. Rechtsanwalt Meic Barth

**Mittwoch / 10.11. / 20.00 Uhr**

**Millionen im Ehebett** Niederdeutsche Aufführung der  
Theater-Lüd ut Bremerhaven, Lukas Kirche

**Mittwoch / 17.11. / 19.00 Uhr**

**Therapie von malignen Tumoren zusätzlich zur  
konventionellen Krebstherapie.**

Andreas Bünz Chefarzt der Klinik für Naturheilverfahren,  
Krankenhaus St. Joseph-Stift, Bremen

**Mittwoch / 24.11. / 10.00 Uhr**

**Adventsgestecke für die Weihnachtszeit** mit Doris Duden  
Kostenbeitrag 5,00 €. Dauer ca. 2 Std.

**Mittwoch / 24.11. / 19.00 Uhr**

**Den Jakobsweg gehen – ein Heilmittel der Natur**

Holly de Bruyn Ouboter: Erlebnisbericht einer Betroffenen

**Samstag / 27.11. bis Montag 29.11.**

**Städtetour nach Berlin mit Weihnachtsmarkt**

zwei Übernachtungen mit Frühstücksbuffet,  
Fahrkosten, Stadtplan,  
Einzelzimmer 173,00 €; Doppelzimmer 149,00 €  
Nichtmitglieder zahlen einen Aufschlag von 26,00 €.  
Eine Anzahlung von 50,00 € bei Anmeldung der Reise

**Samstag / 4.12. / 10.00 – 13.00 Uhr**

**Schreibwerkstatt zum biographischen Schreiben  
mit Eberhard Pfeiderer** / Anmeldung bis zum 30.11.

**Sonntag / 5.12. / 18.00 Uhr / Große Kirche**



**Weihnachtliches Benefizkonzert**

für unseren Verein  
mit **Hans Neblung**  
Karten Mitglieder 13,00 € /  
Nichtmitglieder 15,00 €

**Mittwoch / 08.12. /**

**Weihnachtsmarkt Oldenburg**

mit Stadtführung und Kaffeetrinken  
Abfahrt 10.00 Uhr, Rückkehr 20.00 Uhr /  
Mitglieder 22,00 €, Nichtmitglieder 28,00 €

**Freitag / 17.12. / 15.00 Uhr**

**Unsere traditionelle Weihnachtsfeier**

in der Kurfürstenstraße nur mit Anmeldung bis zum 9.12.10.  
Mitglieder 2,00 €, Nichtmitglieder 3,50 €

## Spiegelmotto

Das Glück ist das Einzige,  
das sich verdoppelt, indem  
man es teilt.

Albert Schweitzer

### IN EIGENER SACHE:

Wenn Sie auch einen Artikel für die nächste Vereinszeitung schreiben möchten, schicken Sie ihn bitte  
an die Geschäftsstelle in der Kurfürstenstraße oder an: [Vereinszeitung@krebsberatungbrhv.de](mailto:Vereinszeitung@krebsberatungbrhv.de)