



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

## Aufwärts im Frühling Inbetriebnahme des Fahrstuhls für Ende April geplant



Was lange währt, wird endlich gut. Das geduldige Ringen um den Fahrstuhl-Einbau in der Krebsberatungsstelle hat sich gelohnt. Die Fortschritte der Bauarbeiten sind inzwischen für jeden Besucher der Kurfürstenstraße 4 deutlich zu sehen. Nach dem Spatenstich im Oktober (s. Foto) gingen die Arbeiten zügig voran, Betonplatten wurden gegossen, für die Statik Pfähle in den Boden gerammt, Wände durchbrochen, um den Zugang zu den oberen Etagen zu ermöglichen. „Vier Wochen zu früh hat uns dann der Winter überrascht“, sagt Bauleiter Pöhl vom Bremerhavener Bauunternehmen Kipp. „Frost und Feuch-

tigkeit erzwangen Unterbrechungen.“ Voller Zuversicht ist er dennoch, dass der Fahrstuhl, der für 4 Personen bzw. einen Rollstuhlfahrer mit Begleitperson ausgelegt ist, im Frühjahr in Betrieb genommen werden kann und einen barrierefreien Zutritt der oberen Räume ermöglicht. Der Fahrstuhl-Einbau kann u.a. dank großzügiger Spenden verwirklicht werden.

**Unsere Mitglieder spendeten bislang 5182,-€. Zwei am Bau beteiligte Firmen gaben jeweils 1500,-€.**

**Vielen herzlichen Dank!**

## Den Jakobsweg gehen – ein Heilmittel der Natur

von Holly de Bruyn Ouboter



In den Jahren 2009 und 2010 sind wir rund 1650 km auf dem Jakobsweg gegangen. Im Jahre 2009 von Pamplona in Spanien nach Santiago de Compostela, im Jahre 2010 von Le Puy-en-Velay in Frankreich über die Pyrenäen nach Pamplona. Ich hätte vorher nie gedacht, dass man diese Strecke zu Fuß zurücklegen kann...

Den Jakobsweg gehen – das wollte ich schon lange. Genau gesagt, seit 12 Jahren. Damals studierte ich Religionswissenschaften in Bremen. Im Grundstudium mussten Kurse belegt werden, die einen allgemeinen Überblick über



das große Gebiet geben sollten. Bei einer sympathischen Professorin belegte ich „Pilgern“. Es ging dabei weniger um die katholische Version des Pilgerns, wir besuchten hinduistische und buddhistische Gruppierungen, die in Deutschland ihre Religionen ausüben. Ich kaufte viele Bücher, um mich über das Thema zu informieren und stieß so auf den Jakobsweg. Hape Kerkeling hatte zu diesem Zeitpunkt sein Buch noch nicht geschrieben, deshalb war der Jakobsweg in Vergessenheit geraten, nur praktizierende Katholiken kannten ihn.

12 Jahre musste ich warten, bis sich der Jakobsweg für mich realisieren sollte. Denn mein Mann, Lehrer, der mit mir gehen wollte, hatte Ferien wenn es in Spanien am heißesten war und der Jakobsweg überlaufen. Wir wollten im Herbst gehen, wenn es kühler und angenehmer sein würde. Wir Nordlichter sind nun mal nicht für so große Hitze eingerichtet.

Nun sollte mein Mann 2009 pensioniert werden. Der Jakobsweg sollte den neuen Lebensabschnitt einleiten, und wir übten so oft es ging. Wir kauften Wandertiefel und liefen an den Wochenenden viele Kilometer, um sie einzuläufen und uns ans Gehen zu gewöhnen. Geplant war, Ende August loszugehen, den ganzen September und den halben Oktober wollten wir uns Zeit nehmen. So lange war ich noch nie unterwegs gewesen, ohne Verpflichtungen, ohne Termine, einfach nur gehen. Ich war glücklich!

Im Juni ging ich zur Gynäkologin, weil sich seit einiger Zeit meine Brust verändert hatte. Ich dachte an eine Hormonstörung, die Ärztin an Krebs. Ich geriet sofort in die Schiene der Untersuchungen, Mammographie, Probeentnahme – es ging Schlag auf Schlag, so wie ich

es befürchtet hatte. Eine große Operation stand an, danach Chemotherapie, Strahlentherapie und Anti-Östrogene.

Mit der OP war ich einverstanden – auch die Naturheilkunde ist dafür, große Herde zu entfernen. Der Rest kam für mich nicht infrage, hätte er mich doch weitere ca. 3 Jahre ans Haus gebunden. Ob ich hinterher noch die Kraft und die Gesundheit für den Weg gehabt hätte, ist zweifelhaft.

So entschied ich mich, wie vorgesehen 9 Wochen nach der OP gegen die Ratschläge der Ärzte nach Spanien zu fliegen und mich mit meinem Mann auf den Weg zu machen.



Als Beginn hatten wir Pamplona ausgesucht. Ich befürchtete, dass für mich so kurz nach der OP die Pyrenäen-Überquerung zu anstrengend sein könnte. Mit den Höhen gleich hinter Pamplona hatte ich aber nicht gerechnet. Wir hatten ja fleißig geübt, aber in Norddeutschland fehlen die Berge – und es fehlt die gnadenlose Hitze der Mittagssonne. Zu lernen, wie man langsam und stetig einen steilen Berg hinaufsteigt und wie man die Mittagszeit im Schatten verbringt, ist mir nicht leicht gefallen. Glücklicherweise ist mein Mann in seiner Jugendzeit häufig im Gebirge gewandert und hat es mir geduldig beigebracht, wenn ich wieder auf den Berg stürmen wollte

und in der steigenden Hitze kein Ende finden konnte, sondern mit hochrotem Kopf immer weiter wollte. Ich befürchtete immer, wenn ich mich erst einmal hinsetzen würde, würde ich nie wieder aufstehen. Es dauerte eine Zeit, bis ich das Vertrauen in die Regenerationsfähigkeit meines Körpers gewann.

Die Strapazen, auf 1.390 Meter zu steigen, über Stock und Stein zu wandern und auch manchmal am Straßenrand, sind enorm. Aber das Ziel trieb uns vorwärts. Nie dachte ich ans Aufgeben. Nie dachte ich an Pausen, morgens musste ich weiter und weiter, egal, wie kaputt ich am Abend vorher angekommen war.

Der Mensch ist ein Läufer, kein Sitzler. Das erzähle ich meinen TeilnehmerInnen in meinen Kursen. Hier hat es sich bewahrheitet. Mit jedem Tag, den wir unterwegs waren, fühlte ich mich besser. 11 Wochen nach der OP (3 ½ Wochen nach unserem Aufbruch) hörten die Stiche und das Brennen in der Narbe auf. Der Muskelkater verschwand, die Leistungsfähigkeit nahm zu. Ich war so fit wie noch nie in meinem Leben.

Ich gewöhnte mich an die Übernachtungen in den Herbergen. Zuerst hatte ich so ein Gefühl von Jugendherberge. Ich wusste nicht, ob das etwas für mich wäre, mit vielen Menschen in einem Raum zu schlafen und hatte auf Pensionen und Hotels gehofft. Oft gibt es in den teilweise verlassenen Zielorten aber nur die Pilgerherbergen, und wenn man nicht mehr weiter kann, muss man damit vorlieb nehmen.

Wir haben unglaublich viele Menschen kennengelernt, vor allem Kanadier sowohl aus dem englisch-, als auch aus dem französischsprachigen Teil des Landes. Dort hatte ein Prominenter, ähnlich wie bei uns Hape Kerkeling, ein



## Große Resonanz bei Brustkrebstag und Männertag

Auch in diesem Jahr stießen die beiden Traditionsveranstaltungen des Vereins, der „Tag des Mannes“ und der „Brustkrebstag“ wieder auf großes Interesse in der Bevölkerung. Zu den Informationstagen, die beide bereits zum 9. Mal veranstaltet wurden, kamen mehr als 230 Besucher in den t.i.m.e. Port II, deutlich mehr als in den Vorjahren, sagt die Leiterin der Beratungsstelle Dagmar Linnemann, was auf wachsendes Interesse und den zunehmenden Bekanntheitsgrad des Vereins zurückzuführen sei. Die Themenvielfalt der Fachvorträge von Medizinern und Therapeuten fand großen Anklang, die Infostän-

de waren stets umlagert. Als besonderer Höhepunkt wurde von vielen Besuchern und auch Medizinern der Vortrag des Kunsttherapeuten Klaus Evertz gelobt, der einmal mehr deutlich machte, wie vielfältig die Möglichkeiten der Krankheitsverarbeitung sind. Dieser Aspekt soll daher auch bei künftigen Informationstagen des Vereins immer Berücksichtigung finden. Nicht zuletzt dank der tatkräftigen Unterstützung vieler Ehrenamtlicher waren der reibungslose Ablauf des Programms sowie die Verköstigung der hungrigen und durstigen Besucher garantiert.

*(Fortsetzung Den Jakobsweg gehen – ein Heilmittel der Natur)*

Buch über den Jakobsweg geschrieben und seine Landsleute neugierig gemacht. Viele Japaner, Australier, Franzosen, Italiener, Deutsche und natürlich auch Spanier waren unterwegs und erzählten ihre Lebensgeschichten. Die Geschichten auf dem Jakobsweg gehören mit zu meinen schönsten Erinnerungen. Einmal haben wir mit einem Chorleiter in einer Kirche gesungen, auch das werde ich nie vergessen.

Wir sind viele Wochen gewandert, bis wir zum Ziel kamen. Die Landschaft veränderte sich stetig. Wir durchwanderten Weingebiete wie Rioja, tranken den wunderbaren Wein der Landschaft, wenn wir abends erschöpft unser

Abendessen einnahmen. Wir überquerten die im Wanderführer als „spirituell herausfordernd“ bezeichnete Meseta, die mit abgeernteten Feldern in der Hitze flimmert, gnadenlos, schattenlos und gingen bis ans Ende unserer Kräfte. Und nach einer langen Nachtruhe hatten wir neue Kräfte und marschierten wieder los, immer und immer wieder.

Am Ziel, als es wieder laut und lärmig wurde, weil Santiago de Compostela überschwemmt ist von Pilgern, als uns die Stadt wieder einsog, mit ihrer Unruhe und lautem Treiben, da fühlte ich Triumph, es geschaffte zu haben, aber auch tiefes Bedauern, weil diese Reise unwiderruflich zu Ende war.

## Schreibwerkstatt „Biographisches Schreiben“

Fortsetzung am 5. März

„Jeder Mensch steckt voller Geschichten, es wäre doch schade, wenn die alle verlorengehen?“ mit dem Wunsch, Erinnerungen zu Papier bringen zu können, trafen sich acht Teilnehmer im Dezember zur ersten Schreibwerkstatt „Biographisches Schreiben“. Angeleitet von Eberhard Pfeleiderer begaben sie sich auf Themensuche und schrieben bald drauflos. „Es ist zunächst unwichtig, ob Formulierungen gut sind, ob Zeichensetzung und Grammatik stimmen“, sagte der Dozent für kreatives Schreiben. „Viel wichtiger ist es, überhaupt anzufangen.“ Aber negative Schulerfahrungen und die Kritik eines Deutschlehrers sitzen uns oft auch nach Jahrzehnten noch im Nacken, bremsen unseren Schreibfluss oder die Motivation, ein leeres Blatt Papier zu füllen. Durch abwechslungsreiche Lockerungs- und Schreibübungen, durch eine Traumreise und gemeinsam in der Gruppe geschriebene Fortsetzungsgeschichten gelang es Pfeleiderer, diese Blockaden abzubauen. „Hier habe ich meine Angst vorm Schreiben verloren“, zog eine Kursteilnehmerin fröhlich Bilanz. Ob nun vom Murmelspielen in der Kindheit erzählt wurde, von einer Seereise nach Amerika oder von der Sorge einer Großmutter, als ihrer Enkelin Ohrlöcher gestochen wurden – beim gegenseitigen Vorlesen und konstruktiven Kritisieren der entstandenen Texte war bald klar, jeder hat seinen individuellen Schreibstil. Das sei durchaus legitim sagte Pfeleiderer. „Es gibt kein richtig und kein falsch.“

Die Teilnehmer der ersten Schreibwerkstatt bei „Leben mit Krebs“ waren sich einig, dass es unglaublich viel Spaß macht, Erlebtes aufzuschreiben, zu bewahren und an andere weiterzugeben. Deshalb soll dieser Kurs auch fortgesetzt werden. Ein Neueinstieg ist problemlos möglich. (bb)

**Nächster Termin**  
**Samstag, 5. März 10.00 -16.30 Uhr.**  
**Bitte eigenen Proviant für die Mittagspause mitbringen.**

## Wandern ist nicht nur des Müllers Lust

Die Wandergruppe vorgestellt von Erich Rathert



Im Jahr 2000 wurde der Wunsch wach, auch Wandern in den Strauß der Vereinsaktivitäten aufzunehmen. Unter der Führung von Utta Delle trafen sich zunächst 10 Vereinsmitglieder zu einer ersten Wanderung durch den Bürgerpark und den Reinkenheider Wald hin zum Restaurant „Bismarckturm“. Die Wandergruppe war geboren. Nun trafen sich regelmäßig 10 Wanderer jeden 3. Mittwoch im Monat, um mit Utta Delle an der Spitze unsere nähere Heimat zu durchwandern. Ab 2002 übernahmen Karin Wilms und ich und ab 2003 meine Frau Birgid und ich die Gruppe. Die Anfahrt zu den einzelnen Wanderzielen unternahmen wir meistens mit dem eigenen PKW, aber auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Bis Mitte 2008 wuchs die regelmäßige Teilnehmerzahl an unseren Wanderungen stetig auf ca. 20 Personen. Als sich dann herauskristallisierte, dass ich meinen Wagen abgeben wollte, sind wir ganz auf öffentliche Verkehrsmittel umgestiegen. Die Zahl der Mitwanderer, die regelmäßig kamen, erhöhte sich sprunghaft auf 25 bis 30. Ob da nun ein direkter Zusammenhang zwischen der Teilnehmerzahl und der Anfahrt mit dem ÖPNV besteht, vermag ich nicht zu sagen. Aber möglich wär's.

Die Mitgliederzahl der Wandergruppe beträgt zur Zeit 40. Im Laufe der Jahre sind viele zu uns gestoßen – auch etliche wieder „abgewandert“, häufig aus gesundheitlichen Gründen oder Zeitmangel. Auch der „Knochenmann“ hat unsere Gruppe nicht verschont.

Der Ablauf eines Wandertages sieht folgendermaßen aus:

- morgens Treffen zwischen 8.30 und 9.30 Uhr
- Anfahrt zum Wanderziel im Umkreis bis zu 30 km
- Wanderung von ca. 7 – 9 km
- Gemeinsames Mittagessen
- Rückfahrt zum Ausgangsort

Ich freue mich auf noch viele schöne Wanderungen mit Euch. Und möge uns der Wettergott weiterhin so wohl gesonnen sein wie bisher, denn wir sind in den ganzen Jahren erst 3 mal richtig eingeregnet.

Dagmar Linnemann würde, wie schon so oft, sagen: „Ihr habt wohl einen besonderen Draht zu ihm da oben.“

## Jahreszeit der Dunkelheit

*Dunkelheit erschwert mir die Orientierung.  
Sie nimmt mir die Weite der Landschaft.  
Sie schluckt die Leuchtkraft der Farben.  
Sie nimmt die Lust auf lange Spaziergänge.  
Die Tage sind kürzer.  
Die Geräusche gedämpft.  
Von Dunkelheit, von Nebel, von Schnee?  
Der Raum ist enger,  
gleichsam zusammengeschoben.  
Rücken wir Menschen zusammen?  
Geben uns gegenseitig das,  
was uns die Dunkelheit nimmt?  
geben wir uns Nähe und Wärme?  
Heben wir mit Anteilnahme,  
Freude und Lachen die Stimmung?  
Ich stelle mich auf die Dunkelheit ein.  
Lasse mich ein auf den Wechsel der Dinge.  
Helligkeit und Dunkelheit.  
Ebbe und Flut  
Satt sein und Hunger haben.  
Eines bedingt das Andere.  
Ich akzeptiere die Dunkelheit  
mit einem warmen Getränk,  
mit ein wenig Stille,  
mit einer frischen Blume,  
mit dem Schein einer Kerze  
Licht, das tröstend Hoffnung bringt.*

Dorothea Kokot-Schütz



## Lichterglanz in der Hauptstadt

Fahrt zum Weihnachtsmarkt nach Berlin von Gabriele Moll

Es war noch dunkel, als wir am 27. November morgens um 7.00 Uhr starteten. Alle in dem voll besetzten Bus fragten sich: wie wird der Tag? Bekommen wir Schnee? Der erste Halt war an der Raststätte Allertal. Inzwischen war es hell. Aber zum Wetter konnte man noch immer nichts sagen. undefinierbar! Kurz vor Berlin noch eine Rast. Da waren die Felder schon mit einer dünnen Schneeschicht überzogen.

In Berlin angekommen fuhren wir gleich auf dem Kurfürstendamm, denn das Hotel lag dort gleich um die Ecke. In einem altertümlichen Fahrstuhl mussten wir alle Geduld bewahren, bis jeder in sein Zimmer kam. Der restliche Tag stand zur freien Verfügung. Ich ging mit meinem Mann den Kurfürstendamm entlang. Im Bus hatten wir eine Liste der schönsten Berliner Weihnachtsmärkte bekommen. Unser erstes Ziel war der Weihnachtsmarkt an der Willmersdorfer Straße. Zunächst stärkten wir uns aber unterwegs in einem sehr schönen alten Café. Der Markt mit seinem 0/8/15-Angebot allerdings enttäuschte. So beschlossen wir mit der U-Bahn zum Gendarmenmarkt zu fahren, was sich auch lohnte. Der Eintritt sollte 1,- € kosten, aber nachdem wir uns in die lange Warteschlange eingereiht hatten und schließlich an der Reihe waren, wurde die Kasse geschlossen und wir konnten so hinein. Es war ein sehr interessanter Markt mit schönen handwerklichen Arbeiten. Unter anderem war ein Gold-

schmied da, der Mammuth-Zähne verarbeitete und daraus sehr schönen Schmuck anfertigte. Mit seiner einzigartigen Maserung war jedes Teil ein Unikat.

Am nächsten Morgen tauschte die Reisegruppe beim Frühstück Erfahrungen aus. Einige hatten den Markt am Charlottenburger Schloss besucht. Da wollten wir am Sonntag hin. Am späten Nachmittag begann die Lichterfahrt durch Berlin. Es war eine amüsante, mit Humor gewürzte Tour, vorbei an den bekanntesten Plätzen der Stadt, an den verschiedenen Botschaftsniederlassungen sahen wir auch die Berliner Wohnung von Angela Merkel. Ein ganz besonderes Erlebnis war die Beleuchtung der Bäume in der Allee Unter den Linden. Die Lichterketten im Abendhimmel waren ein toller Anblick die ganze Promenade entlang. Anschließend fuhren wir zu einer stillgelegten Brauerei in Prenzlau, wo auch ein Weihnachtsmarkt stattfand. Wegen des scharfen Windes fiel die Besichtigung dort allerdings recht kurz aus. Am nächsten Morgen wollten wir eigentlich ins KaDeWe. Es öffnete aber erst um 10.00 Uhr. Und weil der Wind immer noch sehr scharf um die Häuser pfiff, ließen wir uns zu einer Sight-Seeing-Tour überreden. Die Rückfahrt verlief ohne Stau. Glücklicherweise waren wir im Nachhinein, dass wir keinen Schnee hatten, der erst nach unserer Ankunft einsetzte und in ganz Deutschland die Straßen unpassierbar machte.



## Selbstgebasteltes für guten Zweck

20 Frauen von der Freimaurerloge „Zu den drei Ankern“ haben in der Vorweihnachtszeit fleißig Marmelade gekocht, Karten gestaltet und Gestecke bebestelt. Die Einnahmen kommen zwei Bremerhavener Kindergärten zugute. Bei der Spendenübergabe im St. Willehad Kindergarten (Foto) durfte sich auch der Verein „Leben mit Krebs“ über eine Spende von 300,-€ freuen.

## Durch erfahrbaren Atem zu ganzheitlicher Balance

Neues Kursangebot bei „Leben mit Krebs“



„Wie wir durch unseren Atem mehr Energie, Gelassenheit und gestärkte Abwehrkräfte gewinnen können vermittelt Atemtherapeutin Evelin Huskamp in ihrem Kurs „der erfahrbare Atem“. Atmen ist weitgehend ein unbewusster Vorgang. Wir können aber auch den Willen einsetzen, um zu atmen: Zum Beispiel, wenn wir tief Luftholen vor dem Tauchen. Auch bei fernöstlichen Kampfsportarten und beim Yoga wird der Atem willentlich eingesetzt. Zwischen diesen beiden Atemarten, der unbewussten und der willentlichen, gibt es eine dritte Möglichkeit, den erfahrbaren Atem. Hierbei wird der natürliche Atemrhythmus – Einatmen, Ausatmen und Atemruhe – zur Grundlage einer Reihe systematischer Übungen bei denen nicht der Atem direkt, sondern das Empfindungsbewusstsein geschult wird. Diese Methode wurde von der Tänzerin und Schauspielerin Ilse Middendorf entwickelt und in ihrem eigenen Institut in Berlin gelehrt. Dort hat auch Evelin Huskamp in Seminaren den erfahrbaren Atem kennengelernt. In den 90-er Jahren ließ sie sich zur Atemtherapeutin ausbilden.

Erfahrbarer Atem, sagt sie, „ist ein schwebender Fluss zwischen Hingabe und Achtsamkeit, zwischen Lassen und Machen, zwischen Intensität und Gelöstheit. Wir lassen den Atem kommen, wir lassen ihn gehen und warten, bis er von selbst wiederkommt.“ Und das Wort „lassen“, so die Atemtherapeutin, hat hier eine große Bedeutung. Es trägt in sich „Gelassenheit“.

Wenn wir beim Atmen eine Hand auf unsere Körpermitte legen und eine andere auf die Wirbelsäule, spüren wir, wie der Körper schmal und weit wird. Für so

manchen Kursteilnehmer löst es Erstaunen aus, wenn zum ersten Mal Atembewegung im Rücken oder im Kreuzbein wahrgenommen wird, und zwar ohne willentliches Zutun. Schon diese Erfahrung kann Wärme und Wohlbefinden, manchmal auch Schmerzlinderung bedeuten. „Beim erfahrbaren Atem nach Middendorf bekommen wir durch sanfte Bewegungs- und Spürübungen ein gutes Körperbewusstsein. Dazu gehört auch immer wieder der Aufbau einer guten Haltung im Sitzen, Stehen und Gehen – von den Füßen über die Wirbelsäule bis zum Schulter-Kopf-Bereich. Die Wirbel des Rückens, das Becken, die Beine und Füße, Nacken und Kopf finden zu einer idealen Aufrichtung, die als sehr leicht, tragend und angenehm empfunden wird. Viele Verspannungen lassen nach.“

### Atem und Energie

Ein im erfahrbaren Atem geübter Mensch hat mehr Energie zur Verfügung: viel von der Energie, die der Körper vorher für die überspannten Muskelgruppen aufgewendet hat, steht ihm jetzt zur freien Verfügung. Bisher ungenutzte Reserven fließen direkt in die Lebensenergie oder, wenn benötigt, in die körpereigenen Abwehrkräfte. Als besonders hilfreich wird der erfahrbare Atem von Menschen empfunden, die Rückenprobleme haben, unter Atemstörungen oder Verspannungen leiden, schwer zu sich selbst finden, unter Stress stehen oder nach Krankheiten wieder neu zu ihrer Kraft und Lebenslust finden wollen.

Der erfahrbare Atem wendet sich nicht gegen einzelne Krankheiten, betont Evelin Huskamp, sondern unterstützt

## Kurse zur Entspannung und Gesundheitsförderung

Kursgebühren und nähere Informationen unter  
Telefon 0471-94 13 407  
Einstieg jederzeit möglich  
nur mit Anmeldung

### Mo 9.00 Uhr

Rückenschule, *KL Brigitte Kuhl*

### Montags

Beckenbodengymnastik Frauen  
*KL Brigitte Kuhl*

### Mo 15.30 Uhr

Beckenbodengymnastik Männer  
*KL Brigitte Kuhl*

### Mo 16.00/ 16.40/ 17.20

Wassergymnastik nach  
Brustkrebsoperation,

*KL D. Linnemann*

### Di 19.30 Uhr

Qigong chin. Heilgymnastik  
*KL H. de Bruyn Ouboter*

### Di 10.00 / 11.00 Uhr

Funktionsgymnastik  
nach Brustkrebsoperation

*KL Brigitte Kuhl*

### Do 19.00 Uhr

Pilates für Anfänger, *KL Conny Scheel*

### Mi 10.00 Uhr

Erfahrbarer Atem nach Middendorf  
*KL E. Huskamp*, ab 9. März 2011 (7x)

### Mi 16.30 Uhr

Yoga, (90 Min.)

*KL Waltraud Griefshammer*

### Do 18.00 Uhr

Progressive Muskelentspannung  
*KL Conny Scheel*

### Fr 9.30 Uhr

Pilates (60 Min.)

*KL Conny Scheel*

### Fr 16.00 / 16.40 Uhr

Wassergymnastik  
*KL Angelina Burek*

### Fr 15.00 Uhr

Angeleitete Frauengruppe  
*KL Sabine Bütow*

(KL- Kursleitung)

die gesunden Kräfte des Atmenden, bis sich die Auswirkungen von Krankheits-symptomen auflösen oder eine Basis gefunden wird, auf der wir besser mit den Symptomen leben können. (bb)

### Termin:

ab Mittwoch, 9. März 10.00 Uhr



## Kalter Abend bringt warmen Geldsegen

Der Weihnachtsmann beim größten Adventskalender Norddeutschlands sorgt für großzügige Spende.

Ausgerechnet am kältesten Abend dieses Winters, bei gefühlten minus 20 Grad fand vor den festlich erleuchteten 24 Fenstern der Firma Janssen Ver-

mietungen im Schaufenster Fischereihafen ein kleiner Weihnachtsmarkt statt. Die klirrende Kälte konnte dem Weihnachtsmann nichts anhaben. Er kam natürlich trotzdem und sorgte mit mehr als 100 liebevoll, von Regina Jansen persönlich gefüllten Geschenktüten, für strahlende Kinderaugen. Mit Glühwein Bratwurst und Kakao gab es diverse Möglichkeiten, sich aufzuwärmen. Auch der Seemannschor Bremerhaven und der Kinderchor der Sankt Ansgar-Schule stimmten vor der adventlichen Kulisse die Besucher auf Weihnachten ein. Der Erlös des Abends wurde von den Firmeninhabern sehr großzügig auf 500,-€ aufgestockt, eine Spende, die Kindern krebskranker Eltern in unserem Verein zugute kommen wird.

„Leben mit Krebs“ bedankt sich sehr für diese freundliche Unterstützung.

### Dank für langjährige ehrenamtliche Arbeit

Der jetzige Oberbürgermeister Melf Grantz zeichnete im Dezember 13 Senioren für ihr langjähriges ehrenamtliches Engagement aus, unter ihnen auch unsere Vereinsmitglieder Erich Rathert und Erna Rogall.



## Benefiz-Konzert beschert dem Verein mehr als 10.000 Euro

Hans Neblung, der in Bremerhaven beliebte und aus vielen Musicalaufführungen bekannte Sänger und Schauspieler sorgte im Dezember bei seinem ausverkauften weihnachtlichen Benefizkonzert in der Großen

Kirche für Beifallsstürme und einen wahren Geldregen. Der Erlös von mehr als 10.000 Euro kommt „Leben mit Krebs“ für weitere Informations-, Präventions- und Beratungsangebote zugute.

## Nicht nur kleine Brötchen

Frauenfrühstücksgruppe in der Großbäckerei Engelbrecht von Gabriele Moll

Vor einiger Zeit hatte ich eine Anmeldekarte für eine Besichtigung der Bäckerei Engelbrecht bekommen. Das ist doch mal was anderes, als immer nur „zu kaffeisieren“, dachte ich und machte einen Termin aus. Am 10. November wurden wir dann von Herrn und Frau Engelbrecht per Handschlag begrüßt. Ein Fotograf, der auch anwesend war, bat uns, Aufstellung zu nehmen. Zu meiner großen Überraschung wurde mir ein schöner Blumenstrauß überreicht, denn ich war die tausendste Besucherin in diesem Jahr. Unsere Gruppe bekam außerdem einen großen Präsentkorb mit Backwaren. Ausgestattet mit Kitteln und Mützen begann nun für uns der Rundgang durch die Backstube. Es war sehr interessant, die Arbeitsabläufe erklärt zu bekommen, von der computergesteuerten Einfüllung der Zutaten für die verschiedenen Teige bis hin zu deren Verarbeitung. Gebacken wurde nicht mehr, das passiert immer nachts, damit morgens alles ausgeliefert werden kann. An verschiedenen Bändern wurden die einzelnen Brötchensorten gestanzt oder Croissants gewickelt. In der Konditorei wurden Baumkuchenstücke geschnitten und mit Schokolade überzogen. Hier verfolgte uns auch der Duft von Rumkugeln. Nach der Besichtigung wurden wir noch zum Kaffee eingeladen, wobei wir einige der 40 Brotsorten verkosten konnten. Zum Abschluss bekam jeder noch ein Brotpaket mit auf den Weg. Reich beschenkt machten wir uns nach diesem abwechslungsreichen Vormittag auf den Heimweg.

### IMPRESSUM:

Kostenlose Vereinszeitung, Ausgabe 5 Februar 2011 von „Leben mit Krebs“ e.V. – 1. Vorsitzende Conny Scheel 27568 Bremerhaven, Kurfürstenstraße 4. Redaktion: Brigitte Barner (bb), Gestaltung: Michael Hahn, Hamburg, Druck: Müller Ditzten AG, Bremerhaven. Auflage 1500.

## Termine ... Termine ... Termine

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

### Informationsveranstaltungen

- Freitag 04.02.** Zum Weltkrebstag veranstaltet „Leben mit Krebs“ einen Tag der offenen Tür. Für Ihr leibliches Wohl wird gesorgt. Die Mitarbeiterinnen stehen für Gespräche zur Verfügung.  
**16.30 Uhr** Vortrag von Privatdozent Herrn Dr. Walter Back zum Thema Krebsentstehung:  
Was wir über Krebs wissen
- 
- Mittwoch 09.02.** **19.00 Uhr** Therapie von malignen Tumoren zusätzlich zur konventionel. Krebstherapie  
Dr. med. Knut Briken, Arzt für Allgemeinmedizin/Naturheilverfahren aus Eystrup.
- 
- Samstag 19.02.** Unsere traditionelle Grünkohlwanderung – Mitglieder 16,00 € – sonst. Teilnehmer 19,00 €  
Treffpunkt 11.00 Uhr an der Bushaltestelle Klinikum Reinkenheide
- 
- Samstag 19.03.** Vorträge im Rahmen des Darmkrebsmonats März 2011 von 10.00 – 16.00 Uhr  
Veranstaltungsort t.i.m.e. Port II, Barkhausenstr. 2, Programme in der Beratungsstelle

### Spezielle Beratungsangebote

- 1 x im Monat** Stomaberatung (künstl. Blasen- oder Darmausgang) von 10.00 – 12.00 Uhr - nur nach Bedarf - bitte melden sie sich vorher an!

### Freizeit und Entspannung

- Samstag 05.03.** 10.00 – 16.30 Uhr Schreibwerkstatt „Biographisches Schreiben“ mit Eberhard Pfeleiderer  
Anmeldung bis zum 1.3. Gebühr 18,-€. Für die Mittagspause eigenen Proviant mitbringen.
- 
- Mittwoch 23.03.** SISTER ACT – Musical in Hamburg, Operettenhaus  
Abfahrt Stadthalle Haupteingang 13.30 Uhr – Rückkehr ca. 23.00 Uhr  
Mitglieder 95,00 €; Mitglieder mit Schwerbehindertenausweis ab 70% 83,00 €.  
Nichtmitglieder zahlen einen Aufpreis von 15,00 €.
- 
- Mittwoch 13.04.** Besuch des Deutschen Schiffahrtsmuseums Bremerhaven incl. Kaffeetrinken – mit Kaffee satt.  
Treffpunkt: 14.00 Uhr, Mitglieder 12,00 €, sonstige Teilnehmer 15,00 €
- 
- Mittwoch 11.05.** Zur Rapsblüte auf die Insel Fehmarn incl. Mittagessen in Petersdorf (evtl. Spargel)  
Abfahrt 7.00 Uhr, Stadthalle Haupteingang – Rückkehr ca. 21.00 Uhr

## Spiegel motto



### 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)