



Kostenlose Vereinszeitung der Krebsberatungsstelle. Informationen über Prävention, Gesundheitsnachsorge und Hilfe zur Selbsthilfe.

27568 Bremerhaven, Eddy-Lübbert-Haus, Kurfürstenstraße 4 • Tel.: 0471/941 3407 • E-Mail: krebsberatung@t-online.de

## 22. Aktionstag zum Thema Brustkrebs

Gemeinsam stark!

Eine Brustkrebsdiagnose verändert vieles – für Betroffene ebenso wie für ihre Angehörigen. Unsere Veranstaltung bot wieder einen geschützten Raum an, in dem Information, Austausch und gegenseitige Unterstützung im Mittelpunkt standen.

Der Tag begann mit der Begrüßung durch die 1. Vorsitzende des Vereins Leben mit Krebs Bremerhaven, Christel Lukaßen. Frau Andrea Toense, Stadträtin für Gesundheit, Umwelt und Klima übernahm auch in diesem Jahr wieder die Schirmherrschaft für die Veranstaltung. In ihrem Grußwort hob sie die Wichtigkeit der Früherkennung und Vorsorge hervor sowie Vielfältigkeit der Arbeit und Angebote des Vereins Leben mit Krebs.

Neben fachlichen Impulsen zu Diagnose, Therapie und Nachsorge gab es Zeit für persönliche Gespräche, Fragen und Begegnungen. Dieser spezielle Tag stand wieder ganz im Zeichen von: Mut zu machen, Wissen zu vermitteln und zu zeigen: Niemand muss diesen Weg allein gehen.

Ein besonderes Highlight an diesem Brustkrebstag war die Lesung

aus dem Buch „Mutmacherinnen – Power Impuls für ein Leben mit Brustkrebs von Esther Irmer (Hg) mit dem bekannten Schauspieler, Sänger und Autor Hans Neblung –

ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle für Deinen gefühlvollen und ehrenamtlichen Einsatz!

**Fortsetzung Seite 2**



## 22. Aktionstag zum Thema Brustkrebs (Fortsetzung)

Interessierte Gäste konnten sich an verschiedenen Infoständen über z.B. Angebote des Sanitätshauses Dohse informieren oder am Stand „beautyhaven“ von Laura Jürgensen eine Anleitung zum Kaschieren der Nebenwirkungen einer Chemotherapie, wie das Fehlen von Augenbrauen, bekommen.

Zur Mittagspause konnten sich die Gäste bei einem leckeren Gemüse- oder Fischgericht, gespendet auch in diesem Jahr wieder von der Firma FROSTA, stärken.

Abgerundet wurde der Tag mit einem Kuchenbuffet, ebenfalls gespendet von unseren ehrenamtlichen Helferinnen.

Es war wieder eine rundum gelungene Veranstaltung! Großes Dankeschön an alle Beteiligten, die jedes Jahr mit viel Herzblut den Brustkrebstag „auf die Beine“ stellen!

*Susanne Heins*



## Wünschewagen

Wir durften heute einige unserer Herzkissen an den Wünschewagen des Arbeiter Samariter Bundes in Bremen übergeben.

Rainer Macke und Isabell Goldschrafe nahmen sich viel Zeit und zeigten uns den speziell auf die Be-

dürfnisse der Fahrgäste zugeschnittenen Wünschewagen. Deutschlandweit sind diese Wünschewagen unterwegs, um schwerstkranken Menschen einen besonderen Wunsch zu erfüllen. Zur Hochzeit der Enkelkinder, Fischbrötchen an der Ostsee, noch einmal ins Fuß-

ballstadion, vielfältige Wünsche, die das Team erfüllt.

Finanziert durch Spenden und daher kostenlos für die Fahrgäste und ihre Begleitung.

*Dorothee Seiffert*



## Ehrenamtlichen Treff

Im Januar 2026 war dann Herr Macke vom Arbeiter Samariter Bund Bremen mit „seinem“ Wünschewagen zu Besuch beim Verein Leben mit Krebs.

Im Rahmen des Ehrenamtlichen Treffs erklärte Herr Macke nicht

nur noch einmal die Bedeutung des Wagens, sondern auch die besondere Einrichtung, die die Ehrenamtlichen gleich vor Ort sich anschauen konnten. Wir waren sehr beeindruckt, berührt, betroffen von Beispielen unterschiedlicher Einsätze, die uns Herr Macke mit

viel Herzblut aufzeigte. Einfach nur Dankeschön, bitte weitermachen!

Für mehr Informationen : [www.asb-bremen.de/Wuenschewagen](http://www.asb-bremen.de/Wuenschewagen)

*Reinhard Kostur*

## Berta

Im November hatten wir Frau Martina Schneider zu Gast. Sie informierte uns mit viel Leidenschaft über „BerTA, Bremerhavener Hausbesuche, Beratung, Teilhabe Alter“.

In angeregter Runde gab sie uns spannende Einblicke in ihre viel-

seitigen Tätigkeiten, die den Alltag älterer Menschen erleichtern und verbessern sollen. So werden beispielsweise ältere Menschen zuhause besucht oder an einem verabredeten Ort im Stadtteil, um über ihre Lebenssituation zu sprechen und Beratung und Unterstützung

anzubieten. Wir waren beeindruckt von den vielen vorgestellten Möglichkeiten nahe am Menschen.

Ein großes Dankeschön an Frau Schneider und ihre Organisation!

*Reinhard Kostur*

## Tag der offenen Tür

Am „Tag der offenen Tür“ zum Weltkrebstag standen auch die Türen in unserem „Eddy-Lübbert-Haus“ wieder weit offen.

Vom Trödelmarkt im Keller über den Bücherflohmarkt im 1. Stock bis zur Cafeteria im Obergeschoss, überall herrschte munteres Treiben.

Selbsthilfegruppen wie die Herzkissen-Brustkrebs- oder Angehörigen-gruppe konnten informieren.

Bei Kaffee und Kuchen fand weiterhin ein reger Austausch statt. Danke hier auch für die leckeren Kuchenspenden. Der Tag zeigte wieder einmal, wir sind bekannt in

Stadt und Land, was auch manch anerkennendes Wort zum Ausdruck brachte. Und wir vom Helfer- und Organisationsteam waren uns einig, „es hat sich wieder einmal gelohnt!“.

**Reinhard Kostur**

## Danke!

Der Verein Leben mit Krebs Bremerhaven bedankt sich ganz herzlich für die Spenden des Fanclubs Feuer und Eis über 2500,- €, der Firma Sideclick über 2000,- € und der Iben Stiftung.



## Frauen unter 50

Gesprächskreis für Frauen unter 50 mit und nach Brustkrebs

Brustkrebs trifft Frauen in jeder Lebensphase, aber speziell jüngere Betroffene stehen oft vor einzigartigen Herausforderungen: Lebens- und Familienplanung, Vereinbarung Berufsleben und Kinderbetreuung. Über allem steht die medizinische Therapie, die zeit- und kräftezehrend ist.

In dieser schwierigen Zeit gibt es Unterstützung! Das Angebot des Vereins Leben mit Krebs Bremerhaven richtet sich an Betroffene in allen Phasen der Erkrankung, von Diagnose bis Nachsorge, aber auch wenn die Erkrankung schon länger zurückliegt.

In einer geschützten Umgebung bekommen an Brustkrebs erkrankte Frauen emotionale Unterstützung,

praktische Hilfe und können sich mit anderen Betroffenen austauschen.

Die Treffen der neuen Gruppe finden an jedem 2. Donnerstag im Monat um 18 Uhr statt.

Weitere Informationen gibt es unter 0471-9413407 oder per email: [krebsberatung@t-online.de](mailto:krebsberatung@t-online.de)

## Weihnachtsmarkt

Unsere traditionelle Fahrt zum Weihnachtsmarkt führte uns nach Stade.

Es wurde ein sehr schöner Tag. Stade war festlich geschmückt und die Altstadt mit ihren vielen, kleinen Geschäften lud zum Bummeln ein. Eine gute Auswahl an Restaurants bot Platz und Zeit zum Erholen und Stärken. Hier sei besonders das reichhaltige Angebot an leckeren Torten und Kuchen in den gemütlichen Cafes erwähnt.

Das Wetter zeigte sich von seiner besten Seite, zwar kühl, aber nicht so eisig kalt wie im letzten Jahr, und vor allem war es trocken.

Die nächste Fahrt ist bereits in Planung.

*Susanne Heins*



## Neujahrsempfang

Im Januar fand wieder unser traditioneller Neujahrsempfang statt, ein schöner Anlass, um unseren vielen Ehrenamtlichen für ihren vielfältigen Einsatz zu danken.

Sie sind, wie unsere 1. Vorsitzende Christel Lukaßen in ihrer Begrü-

ßung hervorhob, tragende Säulen des Vereins. Wortbeiträge, besinnlich und humorvoll, Berliner, wie jedes Jahr gesponsert von der Stadtbäckerei Engelbrecht, Kaffee und weitere gute Getränke trugen wieder viel zur gemütlichen Stimmung bei.

Gut gelaunt ließen wir das neue Jahr hereinspazieren. Ein großes Dankeschön an das Helferteam und an die Stadtbäckerei Engelbrecht für ihre wieder großzügige Unterstützung.

*Reinhard Kostur*



## Gäste und Referenten



von links:

Sülmez Colak,  
Bürgerschaftsabgeordnete  
Karin Kieseritzky, Psychoonkologin

Jens Fehr, Chefarzt KBR  
Brustkrebszentrum

Andrea Toense, Stadträtin für Ge-  
sundheit, Klima und Umweltschutz

## Danke

Die Vereinszeitung mit ihrem bunten Mix aus Berichten, Bildern, Terminen erscheint dreimal jährlich, ist aus unserem Vereinsleben nicht mehr wegzudenken, und das ist gut so!!

Verantwortlich dafür ist Susanne Heins, die seit dreizehn Jahren als

Redaktion alles „am Laufen hält“. Berichte, Bilder, Termine, alles muss abgesprochen, organisiert, erledigt werden. Und, wie so oft in unserem Verein, natürlich ehrenamtlich!! Die Zeitung ist auch eine Art „Aushängeschild“ unseres Vereins, liegt u.a. in Arztpraxen, Apotheken und anderweitig aus.

Als pdf (online-Ausgabe) ist sie zum Downloaden auf unserer Vereinshomepage eingebunden.

Susanne, dir ein ganz großes Dankeschön für deinen sicher nicht immer stressfreien Einsatz!

**Reinhard Kostur**

## SPIEGELMOTTO



## SELBSTHILFEGRUPPEN IM VEREIN

### Selbsthilfegruppen in unseren Vereinsräumen

<b>Gesprächskreis für Angehörige und Freunde</b>	jeden 1. Dienstag im Monat Ansprechpartner: Reinhard Kostur	Beginn: 18:00 Uhr
<b>Gesprächskreis für Menschen mit diversen Krebserkrankungen</b>	jeden 2. Mittwoch im Monat Ansprechpartnerin: Christel Lukaßen	Beginn: 18:00 Uhr
<b>Brustkrebsgruppe III</b>	jeden 2. Mittwoch im Monat Ansprechpartnerin: Frauke Hoppe	Beginn: 18:00 Uhr
<b>Brustkrebsgruppe IV</b>	jeden 2. Mittwoch im Monat Ansprechpartnerinnen: Aysel Karabiyik, Gaby Ehlers	Beginn: 16:00 Uhr
<b>Gesprächskreis für Frauen unter 50 mit und nach Brustkrebs</b>	jeden 2. Donnerstag im Monat Ansprechpartnerin: Susanne Heins	Beginn: 18:00 Uhr

Haben Sie den Wunsch oder das Bedürfnis nach einer Selbsthilfegruppe, die es bei uns noch nicht gibt, rufen Sie uns gerne an. Tel.: 0471 / 941 34 07. Wir unterstützen Sie beim Aufbau der Selbsthilfegruppe.

## Freizeitaktivitäten aus den Gruppen in unseren Vereinsräumen

<b>Frauenfrühstück</b>	jeden 2. Montag im Monat, nur mit Anmeldung	Beginn: 09:30 Uhr
<b>Singen + Klönen</b>	jeden 1. Mittwoch im Monat	Beginn: 15:00 Uhr
<b>Wanderguppe</b>	jeden 3. Mittwoch im Monat. Treffpunkt zu erfahren in der Beratungsstelle. Gewandert wird bei jedem Wetter	nur mit Anmeldung
<b>Spielenachmittag</b>	jeden letzten Mittwoch im Monat	Beginn: 15:00 Uhr
<b>Ehrenamtlichentreff</b>	jeden 2. Mittwoch in den ungeraden Monaten Gäste willkommen	Beginn: 15:00 Uhr

Änderungen sind bei allen Veranstaltungen möglich, achten Sie bitte auf den Veranstaltungskalender im Sonntagsjournal unter „in Kürze“ (oder rufen Sie uns unter Telefon 941 34 07 an!

**Leben mit Krebs e.V. im Eddy-Lübbert-Haus, Kurfürstenstrasse 4, 27568 Bremerhaven, Tel.: 0471 / 941 34 07**  
**Spendenkonto: Wespa Bremerhaven, IBAN: De 45 2925 0000 0002 8002 09**

## TERMINE FÜR 2026

**Kursangebote nur mit Anmeldung (KL – Kursleitung)**

**Kursgebühren und nähere Informationen unter Telefon 0471 / 941 34 07**

**Einstieg jederzeit möglich**

**Nicht-Betroffene sind herzlich Willkommen**

### Kurse zur Entspannung und Gesundheitsförderung

Dienstag	<b>Sanftes Hatha Yoga</b>	KL Martina Völger	Beginn: 17:00 Uhr
Dienstag	<b>QiGong</b> - chin. Heilgymnastik	KL Renate Sturm	Beginn: 18:30 Uhr
Mittwoch	<b>Feldenkrais</b>	KL Birgit Körner	Beginn: 10:00 Uhr
Mittwoch	<b>Sitz Yoga</b>	KL Mercedes Rubel	Beginn: 16:30 Uhr
Donnerstag	<b>QiGong</b> - chin. Heilgymnastik	KL Renate Sturm	Beginn: 18:00 Uhr
Freitag	<b>Pilates</b>	KL Kathleen Barberio	Beginn: 10:00 Uhr
NEU: Freitag	<b>Vitalatmung</b> , zurück zur natürlichen Atmung	KL Petra Kollakowsky	Beginn: 17:00 Uhr

## Informationsveranstaltungen / Freizeitaktivitäten

### BITTE VORMERKEN:

<b>Schreibwerkstatt mit Gabi Seba</b>	<b>16.05.2026</b>	Kurfürstenstraße 4	Beginn: 11:00 Uhr, Ende: 16:00 Uhr
<b>Klinikfahrt</b>	<b>Mai 2026</b>	<b>Boltenhagen</b>	In Planung
<b>Wattwanderung nach Neuwerk</b>	<b>19.06.2026</b>	Treffpunkt Stadhalle	Beginn: 08:00 Uhr Busfahrt nach Cuxhaven, wandern zur Insel Neuwerk Rückfahrt mit dem Schiff nach Cuxhaven, Busfahrt nach Bremerhaven Kosten: ca. 100 €
<b>Traditionelles Grillfest</b>	<b>14.08.2026</b>	Kurfürstenstraße 4	Beginn: 13:00 Uhr Unkostenbeitrag 6,00 €
<b>Vorankündigung 2027</b> <b>Inselfreizeit für Frauen</b>	<b>Februar/März 2027</b>		in Planung

**Genauere Daten und Uhrzeiten werden noch bekannt gegeben.**

**Unser Büro ist geöffnet Montag, Mittwoch und Donnerstag von 09:00 bis 12:00 Uhr.**

**Zahlungsmodalitäten:** Bei Buchungen von Tagesfahrten muss der Reisepreis direkt entrichtet werden (oder binnen 3 Tagen per Bank) ansonsten verfällt die Buchung. Bei Mehrtagesfahrten fällt eine Anzahlung von 50 € ebenfalls binnen 3 Tagen nach Buchung an, ansonsten verfällt die Reservierung. Bitte haben Sie Verständnis für diese Regelung. Denken Sie bitte an eine Reiserücktrittsversicherung.



SEESTADT  
BREMERHAVEN

gefördert durch den Magistrat Bremerhaven

Leben mit Krebs e.V. • Eddy-Lübbert-Haus • Kurfürstenstr. 4 • 27568 Bremerhaven • Tel. 0471 / 941 34 07  
www.leben-mit-krebs-bremerhaven.de • E-Mail: krebsberatung@t-online.de  
Spendenkonto: Weser-Elbe Sparkasse, Konto: DE 45 2925 0000 0002 800 209

## IMPRESSUM

„Leben mit Krebs e.V.“ / Kostenlose Vereinszeitung / Ausgabe 36, April 2026  
1. Vorsitzende: Christel Lukaßen, 27568 Bremerhaven, Kurfürstenstraße 4  
Redaktion: Susanne Heins / Gestaltung: Medienwerkstatt Lehe, ESF-gefördertes Projekt  
von faden g GmbH / Druck: Müller Ditzen, Bremerhaven / Auflage: 700

## 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:  
info@lmk-bremerhaven.de