



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

27568 Bremerhaven, Eddy-Lübbert-Haus, Kurfürstenstraße 4 • Tel.: 0471 / 941 34 07 • E-Mail: [krebsberatung@lmk-bremerhaven.de](mailto:krebsberatung@lmk-bremerhaven.de)

## Darmkrebstag am 14.03.2026

Beim diesjährigen Darmkrebstag nahm die aktive Rolle der Erkrankten im Behandlungsgeschehen eine besondere Rolle ein. Ein Thema stand dabei im Fokus: Bewegung und Sport.

Dr. Timo Sonntag von der Universitätsklinik Köln hielt einen spannenden Vortrag über die neuste Studienlage: Körperliche Aktivität kann nicht nur Fatigue lindern und Lebensqualität verbessern, sondern, wie neue Forschungsergebnisse aus 2025 zeigen, vermutlich Rezidive verzögern und die Gesamtmortalität senken. Diese Erkenntnisse über die positiven Auswirkungen von gezielten Sport- und Bewegungsprogrammen während einer Krebserkrankung und in der Nachsorge fand sich in dem Titel des Vortrags wieder: „Bewegung und Training als Medikament bei Darmkrebs“. Die Bedeutung dieses Themas zeigte sich auch in den anschließenden interessierten Nachfragen von anwesenden Ärzten und Krebsbetroffenen aus dem Publikum.

Prof. Dr. Martin Holtmann, Leiter des Darmkrebszentrums Reinkenheide, stellte in seinem Vortrag vor, wie Immuntherapie funktioniert. Es gelang ihm sehr gut diese komplexe

Therapieform für medizinische Laien bildlich und nachvollziehbar zu erklären. Neue Wirkansätze und Hoffnungen dieser Therapieform, wie diese individuell auf die Patienten abgestimmt werden können und

aus welchen Gründen Nebenwirkungen auftreten und wie diese mitbehandelt werden, wurden ebenfalls dargestellt.

Fortsetzung Seite 2



## Darmkrebstag am 14.03.2026 Fortsetzung

Dr. Frank P. Schulze aus der Chirurgie der Aмеos Klink am Bürgerpark stellte moderne Operationsmethoden bei Darmkrebs vor. In diesem Vortrag wurde klar, aus welchen Gründen welche Bereiche vom Darm entfernt werden müssen, um den Körper vom Krebs zu befreien und Rezidiven vorzubeugen.

Mutmachend ist die moderne Chirurgie, die oftmals minimalinvasive Eingriffe zulässt. Meist kann Darmkrebs heute so operiert werden, dass ein künstlicher Ausgang gar nicht oder nur vorübergehend notwendig ist. Der niedergelassene Gastroenterologe Malte Ulrich motivierte in seinem Vortrag dazu die vorbeugende Darmspiegelung wahrzunehmen und das Erkrankungsrisiko durch bewusste Ernährung und Bewegung zu minimieren.

An dieser Stelle möchten wir uns auch ganz herzlich bei Frau Toense, Stadträtin für Gesundheit, Umwelt und Klima in Bremerhaven für die Schirmherrschaft des Aktionstages bedanken. Frau Toense ermutigte in ihrem Grußwort ebenfalls dazu, die vorsorgende Darmspiegelung wahrzunehmen und dadurch das Erkrankungsrisiko zu minimieren.

Neben den Vorträgen gab es interessante Informationsstände zur Darmkrebsvorsorge, Ernährung, Selbsthilfe sowie eine tolle Kuchenauswahl.

Vielen Dank an alle ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer für diesen erfolgreichen Tag.

*Kirstin Fossgreen*



## Bademantelchallenge

Im März gab es, vom Bremerhavener Topf und vom Pflegestützpunkt Bremerhaven organisiert, die Bademantel-Challenge

Demenz und ihren Angehörigen aufmerksam zu machen, Angehörige, die täglich begleiten, auffangen und stark sein müssen.

u.a. Reinhard Kostur, hier mit dem Maskottchen der Pinguins.

Über 100 Menschen trafen sich am Deich in Bademänteln, um auf die Situation von Menschen mit

Auch Basketballer der Eisbären Bremerhaven und Spieler der Fischtown Pinguins waren dabei. Uns vertrat

Insgesamt eine mutmachende Veranstaltung.



## Ehrenamtlichen Treff März

Im März hatten wir mit Frau Berbel Häseker die Gründerin und Leiterin der Selbsthilfegruppe „Schlaganfall und Hoffnung“ bei uns zu Gast.

Sie sprach über alles, was im Zusammenhang mit einem Schlaganfall wichtig ist, z.B. auch Prävention und erster Hilfe im Notfall. Sie erlitt vor fünf Jahren selbst einen Schlaganfall und konnte so ihre eigenen Erfahrungen einbringen, die sie in ihrem Buch „Lebe selbstbestimmt wunderbar“ niederschrieb.

Als jetzt ausgebildete Schlaganfallhelferin erhielt sie im Jahre 2024 den Motivationspreis der Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe.

Sie erläuterte uns u.a. sehr anschaulich den **FAST**-Test (engl.schnell)

**F** = face - Lächeln, keine herabhängenden Mundwinkel

**A** = arms - beide Arme gleichzeitig heben, Handflächen nach oben

**S** =speech - einen einfachen Satz sprechen, z.b. Oma backt Kuchen

**T** = time - bei einer Unregelmäßigkeit schnellstens Notruf (112)

Es war noch viel Zeit für persönliche Fragen gegeben, zum Schluss waren wir uns einig, das war wieder ein sehr interessantes, lebensnahes Zusammensein.

Großes Dankeschön,  
liebe Berbel Häseker!

*Reinhard Kostur*

## Neue Selbsthilfegruppe

Unsere neue Selbsthilfegruppe für Stomaträger lädt zum Austausch und zur Unterstützung ein.

Ein Stoma verändert das Leben, körperlich, emotional und im Alltag. Umso wichtiger ist es, Menschen an der Seite zu haben, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Die Selbsthilfegruppe für Stomaträger lädt Betroffene herzlich zu ihren regelmäßigen Treffen ein. Die Gruppe bietet einen geschützten Raum für Gespräche, Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unter-

stützung. Themen wie z.B. Alltag mit Stoma, Ernährung, Reisen und Beruf stehen im Mittelpunkt im gemeinsamen Austausch.

Viele Betroffene fühlen sich nach einer Operation zunächst allein oder unsicher. In der Selbsthilfegruppe erleben sie, dass sie mit ihren Fragen und Sorgen nicht alleine sind. Der Austausch mit anderen Betroffenen kann Mut machen und helfen, wieder mehr Lebensqualität und Selbstvertrauen zu gewinnen.

Die Teilnahme an der neuen Selbsthilfegruppe ist kostenlos und unverbindlich.

### Stoma-Treffen:

Jeden 3. Donnerstag im Monat  
Beginn um 16.30 Uhr

Leben mit Krebs e.V.  
Eddy-Lübbert-Haus  
Kurfürstenstr. 4  
27568 Bremerhaven



## Bewegung bei Krebserkrankungen

Früher wurde Krebspatientinnen und -patienten häufig Schonung empfohlen. Heute weiß man, dass regelmäßige Bewegung einen wichtigen Beitrag zur Behandlung und Lebensqualität leisten kann.

Zahlreiche Studien zeigen, dass körperliche Aktivität dabei hilft, Nebenwirkungen von Therapien wie Chemotherapie oder Bestrahlung zu reduzieren.

Bewegung kann Müdigkeit (Fatigue) verringern, die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern und

das allgemeine Wohlbefinden steigern. Zudem unterstützt sie den Erhalt von Muskelmasse, stärkt das Herz-Kreislauf-System und kann Ängste sowie depressive Verstimmungen lindern.

Geeignet sind beispielsweise Spaziergänge, Radfahren, Schwimmen oder leichtes Krafttraining. Dabei sollten Art und Intensität der Bewegung immer an die individuelle Situation und den Gesundheitszustand angepasst werden. Eine Beratung durch Ärztinnen, Ärzte oder speziell geschulte Bewegungsthe-

rapeutinnen und -therapeuten ist empfehlenswert.

Bewegung ist kein Ersatz für eine medizinische Krebstherapie, kann diese jedoch sinnvoll ergänzen. Schon moderate körperliche Aktivität kann dazu beitragen, die Lebensqualität während und nach einer Krebserkrankung nachhaltig zu verbessern.

**Susanne Heins**

## Kunsttherapie in der Onkologie

Mehr als nur „malen“! Eine Krebserkrankung bedeutet für viele Menschen eine große körperliche und emotionale Belastung. Neben der medizinischen Behandlung können unterstützende Angebote dazu beitragen, das Wohlbefinden zu stärken und den Umgang mit der Erkrankung zu erleichtern.

Die Kunsttherapie ist ein wichtiger Bestandteil dieser ganzheitlichen Begleitung. In dieser Therapie werden kreative Methoden wie Malen, Zeichnen oder Gestalten genutzt, um Gefühle, Gedanken und persönliche Erfahrungen auszudrücken. Künstlerische Vorkenntnisse sind dabei nicht erforderlich. Im Mittelpunkt steht der individuelle kreative Prozess, nicht das fertige Kunstwerk.

Kunsttherapeutische Angebote können helfen, Stress abzubauen, innere Ressourcen zu aktivieren und neue Wege im Umgang mit belastenden Situationen zu finden. Das kreative Arbeiten ermöglicht häufig einen Ausdruck von Emotionen, für die Worte manchmal nicht ausreichen.

Viele Betroffene erleben die Kunsttherapie als wertvolle Unterstützung während der Behandlung. Der Verein Leben mit Krebs wird, beginnend im Herbst, einen entsprechenden Workshop anbieten. Termine zum Inhalt werden in der lokalen Tageszeitung und in den sozialen Medien (Facebook und Instagram) bekannt gegeben.

*Susanne Heins*



## Ehrenamtlichen Treff Mai

Unseren Ehrenamtlichentreff verlegten wir im Mai in das Kuriose Muschelmuseum Wremen. Über 4000 verschiedene Muscheln aus allen Weltmeeren liegen hier in den Vitrinen verteilt.

Wir waren überrascht, was wir da alles entdecken konnten. Die Muscheln sind nicht, wie üblich, nach

wissenschaftlichen Aspekten geordnet, vielmehr erhielten sie oft humorvolle Fantasienamen, von ihrem Aussehen inspiriert. Von Ehrenamtlichen betrieben, befindet es sich im ehemaligen Schulgebäude, was unsere Teilnehmerin Brigitte an ihre dortige Schulzeit erinnerte, von der sie uns gern berichtete. So erhielten wir noch zusätzlich „Heimatkunde“

aus erster Hand. Ein Einkauf im nahegelegenen Fischgeschäft rundete den Besuch noch ab. Insgesamt wieder ein schönes Beisammensein, und den Besuch können wir, auch als Ziel bei ungünstigem Wetter, gern empfehlen.

*Reinhard Kostur*



## SPIEGELMOTTO

**Das Geheimnis des Glücks liegt nicht im Besitz,  
sondern im Geben.**

**Wer andere glücklich macht, wird glücklich.**

## SELBSTHILFEGRUPPEN IM VEREIN

### Selbsthilfegruppen in unseren Vereinsräumen

|                                                                   |                                                                                  |                   |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Gesprächskreis für Angehörige und Freunde</b>                  | jeden 1. Dienstag im Monat<br>Ansprechpartner: Reinhard Kostur                   | Beginn: 18:00 Uhr |
| <b>Gesprächskreis für Menschen mit diversen Krebserkrankungen</b> | jeden 2. Mittwoch im Monat<br>Ansprechpartnerin: Christel Lukaßen                | Beginn: 18:00 Uhr |
| <b>Brustkrebsgruppe III</b>                                       | jeden 2. Mittwoch im Monat<br>Ansprechpartnerin: Frauke Hoppe                    | Beginn: 18:00 Uhr |
| <b>Brustkrebsgruppe IV</b>                                        | jeden 2. Mittwoch im Monat<br>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<br>Ansprechpartnerin: Susanne Heins                 | Beginn: 18:00 Uhr |
| <b>Selbsthilfegruppe für Menschen mit einem Stoma</b>             | jeden 3. Donnerstag im Monat<br>Ansprechpartnerin: Uschi Leiste                  | Beginn: 16:30 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>Männerfrühstück</b>     | jeden 1. Montag im Monat, nur mit Anmeldung                                                                      | Beginn: 09:00 Uhr |
| <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>Wandergruppe</b>        | jeden 3. Mittwoch im Monat.<br>Treffpunkt zu erfahren in der Beratungsstelle,<br>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,<br>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>Vitalatmung</b> , zurück zur natürlichen Atmung | KL Petra Kollakowsky | Beginn: 15:00 Uhr |
| Freitag    | <b>Pilates</b>                                     | KL Kathleen Barberio | Beginn: 10:00 Uhr |

## Informationsveranstaltungen / Freizeitaktivitäten

### BITTE VORMERKEN:

|                                                                                      |                   |                          |                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>Traditionelles Grillfest</b>                                                      | <b>14.08.2026</b> | Kurfürstenstraße 4       | Beginn: 13:00 Uhr, Unkostenbeitrag 6,00 €                      |
| <b>Jahreshauptversammlung</b>                                                        | <b>07.09.2026</b> | Kurfürstenstraße 4       | Beginn: 18:00 Uhr                                              |
| <b>Solidaritätslauf im Bürgerpark</b>                                                | <b>13.09.2026</b> | GTV Bremerhaven          | Beginn: 10:00 Uhr                                              |
| <b>Professionelles, kostenloses Fotoshooting nur für an Krebs erkrankte Menschen</b> | <b>20.09.2026</b> | Kurfürstenstraße 4       | Beginn: 11:00 Uhr, Ende 16:00 Uhr<br>nur mit Anmeldung         |
| <b>Brustkrebstag</b>                                                                 | <b>10.10.2026</b> | time.Port.II Bremerhaven | Beginn: 10:00 Uhr                                              |
| <b>Kreativer Workshop mit Inga</b><br>Gefilzte Kleinigkeiten zu Weihnachten basteln  | <b>24.11.2026</b> | Kurfürstenstraße 4       | Beginn: 15:30 Uhr, Unkostenbeitrag 6,00 €<br>nur mit Anmeldung |
| <b>Fahrt zum Weihnachtsmarkt</b><br>Schloß Gödens                                    | <b>26.11.2026</b> |                          | in Planung                                                     |

### Vorankündigung 2027

**Inseldfreizeit für Frauen**      **Februar 2027**      **Wangerooze**

**Unser Büro ist geöffnet Montag, Mittwoch 09:00 bis 13:00 Uhr und Donnerstag von 11:00 bis 16:00 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@lmk-bremerhaven.de**

**Spendenkonto: Weser-Elbe Sparkasse, Konto: DE 45 2925 0000 0002 800 209**

## IMPRESSUM

„Leben mit Krebs e.V.“ / Kostenlose Vereinszeitung / Ausgabe 37, August 2026

1. Vorsitzende: Christel Lukaßen, 27568 Bremerhaven, Kurfürstenstraße 4

Redaktion: Susanne Heins / Gestaltung: Medienwerkstatt Lehe, ESF-gefördertes Projekt

von faden gGmbH / 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:  
susanne.heins@lmk-bremerhaven.de