

Kursangebote

Infos zu Gebühren und Anmeldung unter Tel. 0471/941 34 07

Montag, 15.00 Uhr
Beckenbodengymnastik Frauen
Kursleiterin Brigitte Kuhl

Montag, 9.00 Uhr
Rückenschule
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
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

Montag, 18.00 Uhr
Qigong chinesische Heilgymnastik

Dienstag, 17.50 & 19.30 Uhr
Qigong chinesische Heilgymnastik
Kursleiterin Holly de Bruyn Ouboter

Mittwoch, 16.30 Uhr
Yoga
Kursleiterin Waltraud Griefhammer

Donnerstag, 18.00 Uhr
Progressive Muskelentspannung
Kursleiterin Conny Scheel

Termine ... Termine ... Termine



Die diesjährige Urlaubsfahrt ging an die Ostsee

Samstag, 16.1.2010
Unsere traditionelle
Grünkohlwanderung

Samstag, 30./ Sonntag, 31.01.2010
Grünkohl-tour nach Helgoland
mit MS „Funny Girl“

Mittwoch, 3.02.2010
Besuch des Klimahauses
mit Führung

Montag, 22. bis Freitag, 26.2.2010
Unsere bekanntesten Insel-tage
für Frauen nach Juist

Mittwoch, 24.3.2010
Halbtagesfahrt zum Buddelmuseum
in Ostern mit Kaffee

Nähere Einzelheiten, wie Preise, Uhrzeiten usw., entnehmen Sie bitte unserem Quartalsprogramm oder erfragen Sie im Büro.



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

Spiegel-Motto

Wenn Ihnen dieser Satz gefällt, dann befestigen Sie ihn doch an einem Platz, vielleicht dem Spiegel, an dem Sie häufig vorbeikommen.



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

Großer Empfang zum Jubiläum

„Leben mit Krebs“ feiert 20-jähriges Bestehen des Vereins



„Ratsuchende finden hier immer ein offenes Ohr, eine gute Idee und einen Ausweg“, mit diesen Worten brachte Bremerhavens Gesundheitsdezernentin Brigitte Lückert auf den Punkt, was den Verein „Leben mit Krebs“ seit nunmehr 20 Jahren auszeichnet. Bei einer Feierstunde am 15. November, zu der viele Mitglieder, Freunde, Förderer und Ehrengäste gekommen waren, erinnerte sie noch einmal an die Anfänge des Vereins und würdigte die verstorbene Initiatorin Sonja Romanowski. Als sie damals zu einem ersten Treffen einlud, kamen 19 Interessenten. Daraus habe sich der Verein zu seiner heutigen Stärke und Bedeutung mit mehr als 750 Mitgliedern entwickelt, nicht zuletzt aufgrund der tatkräftigen Unterstützung von mehr als 50 ehrenamtlichen Mitarbeitern. Besonders hervorgehoben wurde auch die 20-jährige Tätigkeit von Dagmar Linnemann, die für ihre kompetente und umsichtige Vorgehensweise mit

Patienten, Angehörigen, Ärzten und Behörden höchste Anerkennung verdiente. Ein herzlicher Dank ging vor allem an den Förderer und treuen Berater Eddy Lübbert, durch dessen großzügige finanzielle Unterstützung der Kauf des Hauses in der Kurfürstenstraße erst möglich geworden war. Oberbürgermeister Jörg Schulz, seit zwei Jahren Schirmherr des Vereins, gratulierte im Namen der Stadt Bremerhaven und betonte, dass die Beratungsstelle für Menschen, die sich nach der Diagnose Krebs in einer physischen und psychischen Ausnahmesituation befinden, zu einer unverzichtbaren Anlaufstelle geworden sei. Anita Matthiessen vom Vorstand des Vereins ergänzte: „Unsere Arbeit wird auch weiterhin unter dem Motto stehen: Die Krankheit zu akzeptieren – mit ihr leben zu lernen – ist wichtiger, als die dafür notwendige Energie in einen ewigen Abwehrkampf zu stecken.“ (bb)

LEBEN
Krebs!
Das Ende aller Dinge. Punkt.
Bin ich die Einzige, die sterben muss?
Blick die Straße hinauf, hinunter.
Kaum eine Haustür ohne die Kennzeichnung: KREBS.
Wie viel Leid, einzeln getragenes Schicksal!
Meine Gedanken erinnern sich an gelesene Berichte.
Zusammenschluss Betroffener, Selbsthilfegruppe, Verein.
Information, Betreuung, Kompetenz, Ansprechpartnerinnen.
Reden können – gehört werden – verstanden werden –
Aufgehoben sein – Gemeinsamkeit.
Es geht weiter.
Es gibt ein LEBEN mit Krebs.

Herzlichen Glückwunsch für 20 Jahre Arbeit dem Verein „Leben mit Krebs e.V.“

Dorothea Kokot-Schütz

Mit Zuversicht, Engagement und Kontinuität in den Neuanfang

Ein halbes Jahr nach der letzten Mitgliederversammlung zieht der neue Vorstand von „Leben mit Krebs“ erste Bilanz.

Drastisch gestiegene Zahlen bei Patienten und Ratsuchenden machen es deutlich: die Arbeit von „Leben mit Krebs“ wird mehr denn je gebraucht. „Wir müssen unser Beratungs- und Informationsangebot kontinuierlich ausbauen“, stand deshalb für Conny Scheel und Anita Matthiessen fest, als ein neuer Vorstand gesucht wurde. Auch Karl Heinz Teichmann mußte nicht lange zur Kandidatur überredet werden, wußte er doch schon aus seiner Tätigkeit als Kassenwart in vergangenen Jahren um die Ziele und das leidenschaftliche Engagement der vielen Aktiven. Auch Sabine Markmann, erst seit relativ kurzer Zeit Mitglied, war sofort motiviert, sich für das Ehrenamt kommissarisch zur Verfügung zu stellen, als sie bei ersten Veranstaltungen erleben konnte, wie lebendig und positiv es bei Leben mit Krebs zugeht. „Die Verunsicherung die nach vereinsinternen

Querelen und dem Rücktritt des alten Vorstandes herrschte, ist einer gelösten und hoffnungsvollen Gesamtstimmung gewichen, die für unsere Arbeit so wichtig ist“, beschreibt die neue Vereinsvorsitzende Conny Scheel die heutige Situation. Deutlich zu spüren sei das sowohl in den Kursen als auch bei den Freizeitangeboten. Auch die beeindruckende Resonanz bei den Brustkrebstagen, dem Männertag und dem Vereinsjubiläum habe deutlich gemacht, ergänzt Anita Matthiessen, dass die Arbeit von „Leben mit Krebs“ anerkannt und von Kontinuität geprägt ist. Für diese Veranstaltungen habe der Verein nicht nur viel Lob bekommen, es konnten auch neue Mitglieder gewonnen werden. „Wir freuen uns sehr“, so Matthiessen, „dass wir mit den angebotenen Programmen nicht nur Betroffene angesprochen haben sondern, dass auch viele am Thema Präven-



tion Interessierte gekommen sind.“ Auf dieses offensichtliche Informationsbedürfnis will der Verein bereits im März erneut reagieren und im Rahmen der „Frauenwoche 2010“ ein entsprechendes Angebot machen.

Wichtig für die Aufrechterhaltung eines dauerhaften Beratungsangebotes waren die Bemühungen des Vorstands um personelle Verstärkung. So konnten neue Mitarbeiterinnen für die psycho-onkologische Beratung und im Sekretariat eingestellt werden.

Dem Wunsch vieler Mitglieder nach mehr Transparenz und verstärkter Öffentlichkeitsarbeit wurde mit der Einführung der neuen Vereinszeitung entsprochen, die nun bereits in der 2. Ausgabe vorliegt. Um noch weitere Autoren dafür zu begeistern, wird über die Einführung einer „Schreibwerkstatt“ nachgedacht. (bb)

Der Vorstand in Stichworten



Conny Scheel, 1. Vorsitzende

45, ledig, keine Kinder, 3 Katzen, Erzieherin Ergotherapeutin mit Ausbildung zur Fitness- Pilates- Entspannungs- und Rückenschullehrerin. Als Hauptfreizeitbeschäftigung nennt sie Lesen und das Verfassen von Buchrezensionen, Neben den Sport- und Entspannungskursen, die sie in verschiedenen Vereinen gibt, arbeitet sie stundenweise in einer Buchhandlung.

Anita Matthiessen, 2. Vorsitzende

61, gelernte Rechtsanwaltsgehilfin verheiratet, 2 erwachsene Kinder. Als ehrenamtliche Stadträtin, ist sie schwerpunktmäßig zuständig für Menschen mit Behinderung. Hobbies der überzeugten Fahrradfahrerin sind Reisen, Lesen und Bildhauerei.

Karl Heinz Teichmann

Schriftführer

56, Betriebswirt, verheiratet, 1 leibliche Tochter, hat vor kurzem seine Familie vergrößert und durch Hochzeit 2 Töchter und einen Sohn dazubekommen. Er ist pädagogischer Mitarbeiter der Wirtschafts- und Sozialakademie in Bremen. Nach Feierabend sind ihm Sport und gute Bücher wichtig.

Sabine Markmann

kommissarische Kassenwartin

52, Diplompsychologin verheiratet, 2 erwachsene Kinder, ist Geschäftsführerin eines Beschäftigungs- und Qualifizierungsträgers für Langzeitarbeitslose. In ihrer Freizeit hält sie Körper und Geist fit durch regelmäßiges Joggen und Lesen.



Turnen für Körper und Seele

Funktionsgymnastik für Frauen in der Brustkrebsnachsorge



„Wir ziehen den Bauch ein, strecken die Brust raus, und gehen auf den Fußspitzen. Und nun wollen wir mit den Händen ein bißchen pumpen, um den Lymphfluss anzuregen.“

Zu flotter Musik gibt Übungsleiterin Brigitte Kuhl ihre Kommandos. Die 12 Frauen in ihrem Kurs bewegen sich rhythmisch im Kreis und folgen den Anweisungen, jede nach ihren persönlichen Möglichkeiten. Denn Brigitte Kuhl legt besonderen Wert darauf, dass alle Teilnehmerinnen spüren, wie weit sie die Übungen mitmachen können. „Jede von Euch achtet auf ihre persönliche Belastungsgrenze“, sagt sie immer wieder. „Wenn jemand merkt, dass der Arm nicht so weit nach oben gestreckt werden kann, dann ist da die Bremse, dann wird diese Übung eben ausgelassen.“ Kursteilnehmerin Traute Hohn sagt: „Die Übungen sind so sanft, dass ich gut mithalten kann, nicht aus der Puste komme und noch nie Muskelkater hatte.“

Übungen für Arme und Schultern, Geschick und Koordination

Geeignet ist die Funktionsgymnastik für Frauen, die nach einer Brustkrebsoperation Probleme im Schulter- und Armbereich haben. Gezielt werden Muskeln gedehnt und gekräftigt, die nach der Operation nicht mehr so beweglich sind. Um das zu erreichen macht Kuhl mit den Frauen gern isometrische Übungen: „Das heißt, wir arbeiten mit der eigenen Kraft gegen die eigene Kraft, indem wir zum Beispiel die Fin-

gerspitzen oder die Hände gegeneinander drücken.“ Um die Beweglichkeit der Schultern zu fördern gibt es spezielle Übungen, die an das Tai Chi, das chinesische Schattenboxen, angelehnt sind: „Wir schieben die Arme langsam vor, zurück und zur Seite und drücken gegen einen imaginären Widerstand.“

Brigitte Kuhl, die ihre Ausbildung beim Landessportbund Bremen gemacht hat, ist seit 16 Jahren lizenzierte Übungsleiterin in der Brustkrebsnachsorge. Jede Gymnastikstunde beginnt sie mit einer 10-minütigen Aufwärmphase, um den Körper warm und locker zu machen. Danach wird eine halbe Stunde mit Bällen, Seilen, Keulen und Therabändern geübt. Hierbei werden auch Geschicklichkeit und Koordination geschult. Den Abschluss bildet immer eine 10-minütige Entspannungsphase, sei es mit einer Atementspannung oder mit progressiver Muskelentspannung.

Erika Franzen, seit einem Jahr Teilnehmerin bei der Funktionsgymnastik: „Ich hatte nach meiner Brustoperation immer Schmerzen im Arm. Seitdem ich die Übungen mache, geht es mir besser. Die Muskulatur ist gelockert, gedehnt und entspannt.“ So empfindet es auch Annette Hueneke, seit 2005 Mitglied bei „Leben mit Krebs“. Sie leidet nach radikaler Brustentfernung an einem chronischen Lymphödem, das Schmerzen verursacht.

„Die Funktionsgymnastik verschafft mir Linderung“, sagt sie „und läßt mich meinen Alltag besser bewältigen. Deshalb mache ich die Übungen nicht nur im Kurs sondern auch allein zuhause und beginne damit meinen Tag.“

Neue Teilnehmerinnen sofort integriert

Auch die soziale und emotionale Ebene spielt für viele Kursteilnehmerinnen eine wichtige Rolle. Kuhl: „Die Frauen fühlen sich wohl hier. Und wer neu dazu kommt ist sofort integriert.“ Eine Erfahrung, die Annette Hueneke nur bestätigen kann. Sie betont wie angenehm sie den menschlichen Umgang der Kursleiterin empfindet und wie sehr ihr die gesamte Gruppendynamik gefällt. „Wir turnen nicht nur, man kann sich auch Rat holen. Man fühlt sich in seiner Persönlichkeit stabilisiert. Zu sehen, andere Frauen haben das auch geschafft, das macht einfach Mut.“

Termine für die Funktionsgymnastik nach Brustkrebsoperationen: **jeden Dienstag jeweils um 10.00 und um 11.00 Uhr.** Dieses Angebot richtet sich übrigens auch an Frauen, die aufgrund beruflicher Überlastung bei Büro- oder Kassentätigkeiten generell Schulter- und Armprobleme haben. (bb)

IMPRESSUM

Kostenlose Vereinszeitung Ausgabe 2 / Dezember 2009 von „Leben mit Krebs e.V.“ – 1. Vorsitzende: Conny Scheel, 27568 Bremerhaven, Kurfürstenstraße 4

Redaktion: Brigitte Barner (bb)
Gestaltung: Michael Hahn, Hamburg
Fotos: Der Vorstand wurde von Jens Rillke, qBremerhaven, fotografiert
Alle anderen Fotos sind Beiträge der Autoren.
Druck: „Blatt für Blatt“-Elbe-Weser-Werkstätten, Bremerhaven

Krebs – Vorsorge durch gesunde Nahrung und Lebensweise

Alternative Unterstützung der Krebstherapie – Annette Hueneke über einen Vortrag bei „Leben mit Krebs“

„Unsere Lebensmittel haben an Nährstoffen verloren“, davon ist Dr. med. Joachim Hensel überzeugt. Bei seinem Vortrag im November vertrat der Allgemeinmediziner und Gesundheitsberater die These, dass sich Krebserkrankungen auch deshalb immer weiter ausbreiten. Früher wurden Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten geerntet, und frisch verarbeitet. Heute sind die Regale in den Supermärkten zwar voll, aber wie viele Vitamine, Mineralien und bioaktive Stoffe stecken noch in diesen Produkten? Alles ist „schön“ bunt, voller Konservierungsmittel, Geschmacksverstärker, Farb- und Aromastoffe. Es gibt Tütensuppen, Fast Food und Fertiggerichte - die „moderne Hausfrau“ braucht nicht mehr selbst zu kochen. „Aber Zivilisationskost macht auf Dauer krank“, sagte Hensel. Besonders Dickdarm- und Bauchspeicheldrüsenkrebs sind eine Folge, aber auch Herz-Kreislaufbeschwerden, Diabetes und Stoffwechselerkrankungen. In Deutschland werden jährlich 2,5 Millionen Euro für Abführmittel ausgegeben. Zu unserer heutigen Lebensweise mit

viel Nikotin und Alkohol, Stress und übertriebenem Sonnenbaden kommt zu allem Übel noch der Einfluss vieler Umweltgifte. Sie verstärken oxidative Prozesse und führen zur Bildung freier Radikale. Freie Radikale sind gefürchtet, denn sie verbinden sich im Körper mit anderen Stoffwechselprodukten, wobei zellschädigende Substanzen entstehen, die mit Krebs in Verbindung stehen.

Ernährung umstellen zum Schutz vor Zivilisationserkrankungen

„Ein natürlicher Schutz gegen freie Radikale ist sonnengereiftes Obst und Gemüse aus unserer Region“, sagte Hensel. Es enthält sekundäre Pflanzenstoffe, die eine enorme Bedeutung für den Zellschutz haben. Außerdem sei pflanzliche Kost reich an Ballaststoffen. Jeder weiß, wie wichtig sie für die Verdauung sind. Nur Vollkorngetreide enthält viele Ballaststoffe. Besonders ballaststoffreich sind alle Obst- und Gemüsesorten, auch Trockenobst, Kartoffeln, Nüsse, Erdmandeln, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Flohsa-

men, Kräuter und frische Keimlinge. Der Referent führte weiter aus, dass schon Rudolf Steiner, Begründer der Anthroposophie, die Mistel in der Krebstherapie einsetzte, weil sie in ihrem Verhalten einem Krebsgeschwür ähnelt. Laut Dr. Hensel kann die Misteltherapie parallel zur Chemotherapie, Bestrahlungstherapie oder zur Hormontherapie eingesetzt werden.

Begleitet wurde der Vortrag von netten Ernährungsberaterinnen- und Beratern. Es gab gesunden Getreidekaffee, frische Äpfel und leckere Brotaufstriche. Natürlich war das Brot selbst gebacken. „Leben ist ein kostbares Geschenk. Jeder Mensch muss seine Eigenverantwortung leben und selber etwas dafür tun“, meine ich und empfehle allen, die am Thema gesunde Ernährung interessiert sind das folgende Buch:

Die neue Anti-Krebs Ernährung

Von Johannes F. Coy und Maren Franz Gräfe & Unzer, 2009. 208 Seiten mit 100 Farbfotos, Kartoniert ISBN: 9783833816635, 19,90 €

Büchertipp: Das große BRIGITTE-BUCH der Frauenheilkunde – empfohlen von Ursula Schaub

Wie von den Autorinnen im Vorwort erwähnt, handelt es sich bei „Frauen – Körper – Gesundheit – Leben“ um ein Buch zur Selbsthilfe, das unter anderem erläutern soll, eine Diagnose auch selbst einzuschätzen und nicht nur den eigenen Körper sondern auch Behandlungsschritte in einer gynäkologischen Praxis zu verstehen. Dem Nachschlagewerk (es hat ein Register) vorangestellt ist ein kurzer Abriss der Gynäkologie. „Frauen- Körper- Gesundheit- Leben“ klärt nicht nur auf, es bietet auch Rat und anwendbare Hilfe, sowie praktische Übungen bei unterschiedlichsten Problemen. Als Beispiel möchte ich dazu das Kapitel „Beckenbodenprobleme“ anführen, weil ich denke, dass es sich um ein Thema handelt, das viele Frauen interessiert und über das wenige bereit sind, mit Begeisterung zu

sprechen. Ich habe es mit Interesse gelesen und fand es sehr aufschlussreich, zumal es neben der angebotenen Hilfe auch eine Beschreibung der Beckenbodentypen enthält. Ich wusste gar nicht, dass es so etwas gibt. Des Weiteren findet man in diesem sehr umfangreichen Buch, an dem man lange zu lesen hat, Informationen über diverse Operationsverfahren und Behandlungsalternativen. Das Buch informiert über den Ablauf einer gynäkologischen Praxis, Arztwahl, Patientenrechte, Behandlungskosten, Reha, sowie Osteoporose, Hormonbehandlung, Wechseljahre und vieles mehr. Gut fand ich auch, dass die Autorinnen auf Beschwerden eingehen, die durch Stress und seelische Probleme ausgelöst werden können. Last not least enthält das Buch Anleitungen zum Abtas-

ten der Brust sowie eine sehr nützliche Adressenliste im „Service- Teil“ am Schluss. Erwähnenswert sind auch noch die farblich hervorgehobenen Patientenbeispiele in den einzelnen Kapiteln. Insgesamt ein sehr nützliches, informatives und verständlich geschriebenes Werk.



„Frauen – Körper – Gesundheit – Leben“ Das große BRIGITTE-Buch der Frauenheilkunde von Dr. med. Barbara Ehrte & Dr. med. Mirjam Roepke-Buncak, Diana Verlag, 21,95 €

Nachdenklich, heiter und informativ

Eindrücke von den 8. Bremerhavener Brustkrebstagen von Erna Rogall

Im weltweit internationalen Brustkrebsmonat Oktober hat der Verein „Leben mit Krebs“ bereits zum 8. Mal die Bremerhavener Brustkrebstage veranstaltet, die wieder sehr gut angenommen wurden. Die Vorträge zeigten den BesucherInnen verschiedene Methoden auf, was „Frau“ bei einer Brustkrebserkrankung im Krankenhaus erwartet und auch, was sie während und nach der Behandlung selbst für sich tun kann.

Ein großes Dankeschön gilt den Dozentinnen und Dozenten, wovon einige weite Reisen auf sich genommen hatten. Sie brachten den BesucherInnen gut verständliche Vorträge nahe, die teils sehr nachdenklich, teils auch sehr heiter stimmten. Ein heiteres Beispiel war, dass nach einem Brustaufbau die aus körpereigenem Bauchfett geformte Brust bei einer Gewichtszunahme stärker zunimmt als die normale Brust: „Denn der Bauchspeck kann ja nicht wissen, dass er jetzt eine Brust ist“. Ich selbst war besonders beeindruckt von der Tanztherapie. So, genau so, hatte ich mich damals gefühlt als ich meine Diagnose bekam. Und mir kam wieder in den Sinn, was der Verein „Leben mit Krebs“ für mich damals war: Er war die Leiter, die in das tiefe Loch gestellt wurde, in das ich damals fiel. Rauskrabbeln musste ich selber, aber die Leiter half mir dabei.

Ein großes Dankeschön geht auch an die „Köchinnen und die Konditorinnen“, die wieder ganz toll für das leibliche Wohl der BesucherInnen sorgten. Und natürlich an Dagmar Linnemann, die die 8. Brustkrebstage organisiert hat.

Ich hoffe und wünsche dem Verein, dass die 9. Bremerhavener Brustkrebstage im Oktober 2010 ein noch größerer Erfolg werden.

Beeindruckender Besucherandrang beim „8. Männertag“



Das Prostatamodell war vieldiskutierter Mittelpunkt des Männertages

„Diese Veranstaltung hat mit etwa 180 Besuchern unsere Erwartungen übertroffen“, sagt Wolfgang Blank, ehrenamtlicher Mitarbeiter des Vereins. Viele auf früheren Veranstaltungen nicht

bereits ab dem 40. Lebensjahr für sinnvoll. Prostatakrebs kann schon in jüngeren Jahren auftreten und dann sehr schwer verlaufen“, so Blank. Und weiter: „Der PSA-Test ist immer noch der wichtigste Marker bei der Erkennung dieses Krebses.“

Dass mit dem Männertag ganz neue Kreise angesprochen wurden, hängt für Blank sicher auch mit den eingeladenen Referenten zusammen, die ein breites Informationsspektrum abdecken. So ging es zum Beispiel um das Thema, wie ist die Lebensqualität nach einer Operation, und wie groß ist das Risiko von Inkontinenz und Impotenz. Als in Deutschland relativ neue Operationsmethode wurde das „Da-Vinci-Verfahren“ vorgestellt. Dabei handelt es sich um eine roboterunterstützte Tech-



Das begehbare Prostatamodell mit (v.l.) Wolfgang Blank, Rolf Görbig, Ursula Nies-Hemblen, Dagmar Linnemann, Prof. Axel Semjonow

gesehene Besucher, darunter etliche Frauen, bekundeten ihr Interesse an dem Programm. Als besonders erfreulich bezeichnet Wolfgang Blank die Tendenz, dass zunehmend jüngere Männer für die Notwendigkeit der jährlichen Früherkennungsuntersuchung sensibilisiert werden können. „Urologen halten neuerdings die PSA-Bestimmung

nik, für die sich inzwischen in den USA die meisten Männer entscheiden. Viele Referenten gaben, davon ist Blank überzeugt, wichtige Anhaltspunkte für Ratsuchende, die nach der Krebsdiagnose zunächst verunsichert sind. Ermuntert wurden sie, sich generell eine Zweitmeinung einzuholen. Das sei kein Misstrauen gegenüber den behandelnden

Urologen, wurde ausdrücklich betont. Blank: „Es gibt immer noch Ärzte, die zu schnell eine Überweisung ins Krankenhaus zur OP veranlassen und dem Patienten keine Zeit geben, sich über die für ihn bestmögliche Therapie zu informieren. Dies erleben wir in unserer Selbsthilfegruppe immer wieder.“ Als besondere Attraktion des Männertags stieß das begehbare Prostatamodell auf reges Interesse. Bis zum Abend der immerhin gut 9-stündigen Veranstaltung riss der Besucherstrom nicht ab. Die Referenten fanden eine Sprache fernab vom medizinischen Fachjargon. So konnten viele Kontakte geknüpft werden, insbesondere auch zu hiesigen Urologen, die großes Interesse an einer weiteren Zusammenarbeit mit dem Verein signalisierten. (bb)

Mit ihrer köstlichen Gulaschsuppe hat Elisabeth Lüdt beim „8. Männertag“ die Gäste begeistert. Viele haben nach dem Rezept gefragt. Hier ist es:



Die Lüdt'sche Gulaschsuppe
Gulaschsuppe für 4 Personen

Zutaten:

500 gr. Rindfleisch vom Bug

500 gr. Zwiebeln

250 gr. Kartoffeln

je 1 rote und gelbe Paprika

0,3 Ltr. Rotwein trocken

1 Knoblauchzehe

1/2 Zitrone

3 Ltr. Fleischbrühe

Salz, Pfeffer, Kümmel, Paprika Edelsüß,

Sonnenblumenöl, Tomatenmark.

Zubereitung; Zunächst das Rindfleisch in ca. 1cm. breite Würfel schneiden und die Zwiebeln würfeln. Die Rindfleischwürfel in einem großen Topf mit etwas heißem Öl scharf anbraten. Mit

Salz und Pfeffer würzen. Das von allen Seiten angebratene Fleisch aus dem Topf nehmen und die Zwiebeln hinein geben. Während die Zwiebeln anbraten, den Knoblauch und die Schale der Zitrone fein hacken. Wenn die Zwiebeln glasig sind, das Fleisch wieder dazugeben und mit 3 EL. Tomatenmark und 2 EL. „Paprika Edelsüß“ vermischen. Nun alles mit dem Rotwein ablöschen und kurz einreduzieren lassen. Die Knoblauch-Zitronenmischung mit 1 TL. Kümmel dazugeben und mit der Fleischbrühe auffüllen. Alles zusammen aufkochen lassen und den Herd runterschalten, so dass es leicht köchelt. In der Zeit die geschälten Kartoffeln in kleine Würfel und die Paprika in feine Streifen schneiden. Wenn das Fleisch gar ist, die Kartoffeln und die Paprika dazugeben und weichkochen. Falls die Konsistenz zu flüssig ist, mit Mondamin nachbinden. Zubereitungszeit ca. 3 Std.

Gedankt sei an dieser Stelle, noch einmal herzlich allen, die mitgeholfen haben, die vielen Besucher beim Männertag zu verköstigen.

Die Seele baumeln lassen

Urlaubsfahrt nach Graal-Müritz an der Ostsee – von Erich Rathert



Am 4. Oktober, begann mit 20 Teilnehmern unsere diesjährige Urlaubsreise an die Ostseeküste Mecklenburg-Vorpommerns. Zügig ging die Fahrt mit dem Bus Richtung Rostock bis uns bei Lübeck ein leichter Auffahrunfall bremste. Zum Glück war weder uns, noch den Insassen des anderen Wagens, etwas passiert. Der Wagen vor uns hatte allerdings keine Heckscheibe mehr und war hinten etwas kürzer geworden. „Jetzt paßt er besser in die Garage!“ hörte man den Kommentar im Bus. Dennoch erreichten wir pünktlich unser Hotel in Graal-Müritz. Nach dem Einräumen der Zimmer sind wir alle gemeinsam zur Seebrücke gegangen. Die Ostsee zeigte sich heute bei Sturm von ihrer

unwilligen Seite, ziemlicher Wellengang mit Schaumkronen, der Dünenstrand peitschte uns ins Gesicht. Für den 2. Tag war „freies Manöver“ angesagt. Ein Teil der Mannschaft wollte sich mit der kleinen Bäderbahn durch den Ort kutschieren lassen. Andere waren gleich zu Fuß losgelaufen, um Einkaufsmöglichkeiten im Ortsteil Graal zu erkunden. Wieder ein anderer Teil lotete die Möglichkeiten in der Wasserwelt „Aquadrom“ für Sauna, Massage, Wellness-Packungen aus. Der Rest nahm sich die Strandpromenade und die angrenzenden Waldungen vor. Jeder verbrachte den Tag auf seine Weise. Auf dem Programm für den nächsten Tag stand die Halbinsel Fischland

– Darß – Zingst. Dieser Teil Mecklenburg-Vorpommerns hat allerhand zu bieten: die kleinen Orte mit ihren schmucken Häusern, die herrlichen Schnitzereien der Kapitänstüren, die Schifferkirche, die Landschaft zwischen Bodden und Ostsee usw. Frau Rickert, unsere Reiseleiterin, wusste vieles über Land und Leute, Geschichte und Kultur zu berichten. Auf dem Rückweg ging die Fahrt auf dem Festland entlang des Saaler Boddens, wo wir auf den abgeernteten Maisfeldern viele Kraniche bewundern konnten.

Am nächsten Tag war Rostock unser Ziel. Die Innenstadt haben wir zu Fuß erkundet. Leider hielt das Wetter nicht, was uns die Wetterfrösche versprochen



hatten. Doch was juckt das einen Norddeutschen, denn zwischen den Schauern ist es ja trocken! Mit dem Schiff ging es dann flussabwärts nach Warnemünde, einem Stadtteil von Rostock am Ausgang der Warnow in die Ostsee. Auch hier hat uns unsere Reiseführerin durch die engen Gassen geführt und mit Erklärungen nicht gespart. Anschließend war noch etwas Zeit für eigene Exkursionen.

Der nächste Morgen sah uns auf der Fahrt nach Ribnitz-Damgarten zum „Deutschen Bernsteinmuseum“. Der „Häuptling“ des Museums machte uns bei einer lockeren aber sehr informativen Führung mit seinem Haus bekannt. Mit ca. 1500 Exponaten stellt die Sammlung die größte Bernsteinexposition Europas dar. Sie gibt einen Einblick in die Naturgeschichte und die Geologie des fossilen Harzes und führt durch die Kunst- und Kulturgeschichte des baltischen Bernsteins. Besondere Attraktionen sind einmalige Bernsteinstücke des 16. und 17. Jahrhunderts.

Am Samstag war das Münster von Bad Doberan unser Ziel. Anschließend war noch Zeit für einen Bummel durch die Innenstadt, ehe wir mit unserem Bus nach Heiligendamm fuhren, dem ersten deutschen Seebad und Tagungsort für den G8-Gipfel im Juni 2007. Wegen der Gäste der pompösen Hotelanlage – bis vor Kurzem „Kempinski“ – hat man

alle direkten Wege zum Strand und zur Seebrücke versperrt. Wir mussten einen ziemlichen Umweg machen, um an die Strandpromenade zu gelangen.

Zurück nach Bad Doberan haben wir uns von der „Molli“ fahren lassen. Das ist eine nostalgische Schmalspurbahn, die Bad Doberan mit Kühlungsborn verbindet. Auf dem Rückweg nach Graal-Müritz haben wir noch einen kurzen Zwischenstopp in Rövershagen bei „Karl's Erlebnishof“ mit Bauernmarkt und Hof-Cafe eingelegt.

Der nächste Tag sah wieder „freies Manöver“ für alle vor. Einige wollten sich mal so richtig auslaufen und sind entlang der Küste in Richtung Fischland marschiert. Bis Dierhagen sind sie gekommen, hin und zurück fast 20 km – tolle Leistung!

Unsere Reise neigte sich dem Ende zu. Auch am Montag tat jeder, wonach ihm gerade der Sinn stand: Einkaufen, Spazierengehen, Baden im Aquadrom, Sauna, Massage usw. Leider kamen wir an dem unangenehmsten Teil eines jeden Urlaubs nicht vorbei, dem Kofferpacken.

Nach dem Essen setzten wir uns alle bei einem Cocktail zusammen und haben uns die Bilder unseres Urlaubs angesehen.

Am Dienstag 13.10. waren wir dann auf der Piste Richtung Heimat – nach einer schönen gemeinsamen Zeit an der Ostseeküste.

Ostsee – Impressionen

*Hell leuchtet das Mondlicht
Aus rabenschwarzem Himmel
Durch zerrissene Wolken
Auf die stürmische See.
Sandböen peitschen das Gesicht.
Salz zergeht auf der Zunge.
Gegen den Wind schwanken wir
Dem Ende der Seebrücke zu.
Dort haben die Fischer –
Wie auf einer Bühne –
Ihre Ruten ausgelegt.
Vollmondsilbern schimmern
Die toten Fische auf den Planken.
Ringsum schlagen hohe Wellen
Gegen knarrende Holzbalken.
Unten huscht eine dunkle Gestalt –
Wie ein Schatten –
Über wirbelnden Sand
Hinauf in die Düne.
Vorbei an Möwen,
Die geduckt hocken am Strand.
Zögernd verlassen wir –
Vom Naturschauspiel gebannt –
Die gischtumtoste Brücke
Und sehen den Abendstern:
Jupiter, den Riesenplaneten,
Das derzeit auffälligste Gestirn,
Aus der Dunkelheit hell strahlen
Über Graal-Müritz und unserem Hotel.
Er verheißt Licht und Freude.
Wir sind angekommen!
Nun kann die Seele frei vom Wind
getragen,
Umrauscht von Wald und Wellen,
Auf die Reise gehen.*

Geschrieben von **Petra Kollakowsky**
am Abend nach der Ankunft in
Graal-Müritz mit „Leben mit Krebs“,
Sonntag, 4. Oktober 2009

Am nächsten Tag schien die Sonne!

