



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 ■

Auf die Räder, fertig, los

Neue Fahrradgruppe erkundet Bremerhavens Umgebung per Drahtesel



Seit Anfang April hat „Leben mit Krebs“ eine neue Fahrradgruppe. Einmal im Monat startet sie immer Samstags zu gemeinsamen Ausflügen. Die Ziele werden zusammen festgelegt und führen in die nähere Umgebung Bremerhavens. Geradelt wird, damit es wirklich Spaß macht, dort, wo wenig Autoverkehr ist, und gute Radwanderwege existieren.

Eine Tour dauert etwa 3-4 Stunden, inklusive mehrerer Pausen, entweder in einem netten Lokal oder beim Picknick mit selbst mitgebrachtem Proviant. Bei der ersten Fahrt mit sieben Teilnehmern ging es zur Schiffdorfer Stauschleuse und nach Spaden. Eine große Rast wurde in „Thieles

Garten“ gemacht. Voraussetzungen für die Teilnahme sind nur ein intaktes Rad und, dass man sicher radfahren kann. Es geht nicht um Hochleistungssport. Selbstverständlich richtet sich die Gruppe immer nach den Langsamsten, damit alle gut mitkommen können. „Und wenn uns der Gegenwind mal die Puste nimmt, dann fahren wir eben gemächlicher“, sind sich alle einig. Neulinge, die sich der Gruppe anschließen möchten, sind jederzeit willkommen.

Ziel der nächsten Tour am **18. Juni** ist Wremen. Treffpunkt ist um 11 Uhr an der Beratungsstelle.

Weitere Termine 23.07. und 20.8. (bb)

Trilo Chi

Neues Bewegungskonzept zum Stressabbau

Mittwoch nachmittag im großen Übungsraum der Beratungsstelle. Sechs Frauen stehen im Halbkreis, während sanfte, fernöstliche Klänge den Raum erfüllen. Wenn Kursleiterin Melanie Gerken die Übungen vormacht und ihre kurzen, leicht verständlichen Anweisungen gibt, kann auch jeder Neuling sofort problemlos mitmachen. Obwohl die Übungen



sehr tänzerisch aussehen, gibt es keine komplizierte Choreographie, die man sich merken muss. „Wichtig ist nur, sich auf den Atem zu konzentrieren, der Rest kommt von allein“, verspricht Gerken. Erst mit dem rechten Fuß einen Schritt zur Seite, dann mit dem linken Arm eine fließende Kreisbewegung um den Kopf und anschließend bei kräftiger Ausatmung mit der Hand alles Belastende von sich schieben. Diese symbolische und sehr bewusste Geste heißt: Weg mit dem Stress! Denn das Ziel aller Übungen ist, zu neuer Energie und zu neuem Schwung zu gelangen. Trilo Chi wurde von einer Tanz-Therapeutin

entwickelt, der Aerobic zu „unsanft“ war. Sie kombinierte die drei Übungsbereiche Yoga, Pilates und Qigong zu einem abgerundeten Training, bei dem die Muskeln gekräftigt, Verspannungen gelöst und der Kreislauf angeregt werden. Und das Angenehmste: Der Kopf wird wieder frei. „Ich möchte gern, dass meine Teilnehmerinnen aufgetankt und mit einem besseren Körpergefühl aus der Stunde gehen“, formuliert Gerken ihr Anliegen. Die Übungsleiterin hatte zunächst eine Ausbildung zur Pilates-Kursleiterin absolviert. Das allein reichte ihr jedoch nicht, weil ihr dabei, wie sie es ausdrückt, der „Zunder“ fehlte. Durch einen Wochenend-Workshop lernte sie dann Trilo Chi kennen und war sofort Feuer und Flamme: „weil es mir soviel Energie gegeben hat.“ Um diese Erfahrung auch an Andere weitergeben zu können, machte sie vor drei Jahren in Hannover die Ausbildung zur Trilo Chi-Lehrerin und gibt seither Kurse an Volkshochschulen und bei Vereinen. Seit kurzem auch bei „Leben mit Krebs“. (bb) **Termine: Mittwochs 15.00 Uhr, Donnerstags 11.00 Uhr**



Fortsetzung der Schreibwerkstatt am Samstag, 25. Juni

„Biographisches Schreiben macht Spaß“, darin waren sich alle Teilnehmer der letzten Schreibwerkstatt bei „Leben mit Krebs“ einig und wünschten eine Fortsetzung. Die wird es nun am Samstag, 25. Juni geben, wieder unter der Leitung des Autors und Dozenten für kreatives Schreiben Eberhard Pfeleiderer. Besonders berücksichtigt werden sollen diesmal auch die Aspekte Wie finde ich einen guten Anfang? Wie strukturiere ich meine Geschichte? Wie gestalte ich einen guten Schluss, damit mein Text eine runde Sache wird? Da die einzelnen Schreibübungen unabhängig voneinander sind, ist ein Neueinstieg problemlos möglich. Die Schreibwerkstatt dauert von 10-17 Uhr. Für die Mittagspause bringt sich jeder seine eigene Verpflegung mit. Die Kursgebühr beträgt 20 €. Bitte bis zum 10.6. anmelden.

Erster Darmkrebstag mit fast 400 Besuchern ein voller Erfolg

von Erna Rogall



Der Monat März ist der Darmkrebsmonat. Er wurde als Stiftung vor zehn Jahren von den Eltern von Felix Burda zum Gedenken an ihren Sohn gegründet, der 2001 mit nur 33 Jahren an zu spät erkanntem Darmkrebs starb. Die Felix-Burda-Stiftung bemüht sich seitdem darum, die Bevölkerung über diese Krankheit aufzuklären, die, wenn sie rechtzeitig erkannt wird, gut zu behandeln ist. Da die Vorsorge durch die Weiterentwicklung in der Medizin viel von ihren früheren Schrecken verloren hat, sollte sich jeder Mann und jede Frau informieren, wann eine Darmkrebsvorsorge fällig wird. Wie wichtig es ist, zur Vorsorge zu gehen, zeigt die Tatsache, dass jedes Jahr ca. 27.000 Menschen an Darmkrebs sterben.

Am 19. März wurde im t.i.m.e.Port II der erste Darmkrebstag unseres Vereins veranstaltet. Schon vor 10 Uhr, dem eigentlichen Beginn, kamen die ersten, von insgesamt 397 sehr interessierten Besucher, nicht nur aus Bremerhaven, sondern auch aus Cuxhaven und Nordenhamm. Viele blieben bis zum Ende der Veranstaltung. Unsere 1. Vorsitzende, Anita Matthiessen, und die Stadträtin für Gesundheit, Brigitte Lückert, be-

grüßten die Gäste. Die Referenten kamen von der Klinik am Bürgerpark und vom Klinikum Bremerhaven-Reinkenheide. Sie informierten bei fünf Vorträgen über Früherkennung und Behandlungsmöglichkeiten, Bestrahlung und Chemotherapie. Da die Vortragenden alle aus Bremerhaven waren, hatten die Besucher auch Gelegenheit, mit den Ärzten zu sprechen und sie um Rat zu fragen. Diese Chance wurde gut angenommen. In der Mittagspause „zauberten“ eine Ernährungsberaterin und zwei Köche der Klinik am Bürgerpark ein wunderbares und sehr gut schmeckendes Büffet. Als „Dank“ haben die Teilnehmer am Darmkrebstag mit großem Appetit alles aufgegessen!

Die gute Resonanz auf diesen ersten Darmkrebstag sei Ansporn für eine Fortsetzung im nächsten Jahr, vielleicht sogar mit einem begehbaren Darmmodell, stellt Dagmar Linnemann, die Leiterin der Beratungsstelle von „Leben mit Krebs“ in Aussicht. Aus dem erfolgreichen Darmkrebstag ist mittlerweile auch eine neue **Selbsthilfegruppe** hervorgegangen. Sie trifft sich einmal monatlich dienstags 19.00 Uhr in der Beratungsstelle.

Fahrstuhl in Betrieb

Nur eine kleine Korrektur fehlt noch an der Einfahrt, die etwas zu steil geraten ist – dann wird der Fahrstuhl vom Magistrat abgenommen. Der TÜV jedoch war schon da und hat grünes Licht gegeben. Jetzt heißt es also einfach klingeln, um mühelos und barrierefrei in die oberen Etagen zu gelangen, zum Frauen – oder Männerfrühstück und zu den diversen Treffen der Selbsthilfegruppen.



Mitgliederversammlung

Steigende Mitgliederzahlen, gut besuchte Kurse und Veranstaltungen sowie solide Finanzen – Diese überaus positive Jahresbilanz zog der Vorstand von „Leben mit Krebs“ bei der Mitgliederversammlung am 26. April.

Höhepunkte in 2010

Erinnert wurde an einige Höhepunkte des vergangenen Jahres, wie die mit großer Beteiligung durchgeführte Fatigue-Schulung, das ausverkaufte Benefiz-Konzert mit Hans Neblung sowie die enormen Besucherzahlen bei Brustkrebstag und Männertag. Sie zeigen einmal mehr, wie hoch die Akzeptanz des Vereins in der Stadt und in der Region ist.

Dank des großen ehrenamtlichen Engagements und großzügiger Spenden konnten der Fahrstuhlneubau und die Umgestaltung der Beratungsstelle realisiert werden.

Die 50 Kursveranstaltungen wurden von mehr als 500 Teilnehmern besucht. Bei den 20 Freizeitangeboten gab es sogar knapp 1.300 Teilnehmer.

Als äußerst positiv bewertete der Vorstand die Kooperationen mit dem Brustkrebszentrum Klinikum Reinkenheide, mit der Klinik am Bürgerpark und dem Prostatazentrum der Seeparkklinik Debstedt, wo Klienten sofort nach der Diagnose auf die Unterstützung und das psycho-onkologische Beratungsangebot von „Leben mit Krebs“ hingewiesen werden.

Die Zahl der Ratsuchenden hat sich im Jahr 2010 auf mehr als 800 erhöht, so dass die Angebote an Einzel-, Paar- und

Familienberatungen sowie an Haus- und Krankenhausbesuchen erweitert werden mussten.

Der Vorstand bittet um Verständnis, dass die Kursgebühren aufgrund stark gestiegener Energiekosten angehoben werden mussten. Eine Erhöhung der Mitgliedsbeiträge ist jedoch nicht vorgesehen.

Wahlen

Einstimmig wurde Anita Matthiessen zur neuen 1. Vorsitzenden des Vereins gewählt. Ursula Beling übernimmt den 2. Vorsitz. Karl-Heinz Teichmann wurde in seinem Amt als Schriftführer bestätigt. Das Protokoll der Mitgliederversammlung liegt inzwischen in gedruckter Form vor und kann in der Geschäftsstelle angefordert oder im Internet nachgelesen werden.

Ursula Beling, die neue 2. Vorsitzende des Vereins, kam 1999 zu „Leben mit Krebs“, nachdem der Arzt bei ihr Brustkrebs festgestellt hatte. Die kompetente Beratung und der menschliche Beistand durch die Krebsberatungsstelle sind ihr noch in guter Erinnerung. Deshalb hat sie auch sofort bereitwillig zugestimmt, als sie bei der Mitgliederversammlung gewählt wurde. „Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, dieses Ehrenamt zu übernehmen“, sagt sie, „Denn im Juli gehe ich in den Ruhestand.“ Die gelernte Buchhalterin hofft, dass sie ihr kaufmännisches Talent nun für den Verein und dessen Finanzplanung einsetzen kann. Ihr soziales Engagement beschreibt Ursula Beling, die viele Jahre Betriebsrätin und Elternsprecherin war, folgen-



Ehrung

Für seine nunmehr 20-jährige Mitgliedschaft bei „Leben mit Krebs“ wurde Eddy Lübbert bei der letzten Mitgliederversammlung geehrt. Der Vorstand bedankte sich bei ihm für sein unermüdliches Engagement und seine von Wissen und Weitsicht geprägte Unterstützung. Mit großer Freude werde er auch weiterhin für den Verein aktiv sein, versicherte Lübbert und würdigte zugleich die hervorragende Arbeit des Vorstands im vergangenen Jahr. Auch Irmela Bohlmann ist seit 20 Jahren Mitglied im Verein. Die vielseitig engagierte Ergotherapeutin leitet die Trauergruppe, begleitet regelmäßig die Inselfesttage für Frauen, bietet Märchenveranstaltungen an, und die Stücke für die Theatergruppe stammen aus ihrer Feder. Zur Jahreshauptversammlung konnte Irmela Bohlmann nicht kommen, denn es war ihr Geburtstag, und ein „Runder“ dazu. Deshalb nun an dieser Stelle herzlichen Glückwunsch nachträglich. (bb)

dermaßen: „Ich habe schon immer gern mehr für andere als für mich selbst getan.“

Die 63-Jährige lebt in Wulsdorf, ist verheiratet und hat eine Tochter. Ihr größtes Hobby ist die Schneiderei. Kleider für sich und viele Familienmitglieder hat sie schon „gezaubert“ – sogar ihr eigenes Brautkleid. Wer solche Meisterleistungen an der Nähmaschine vollbringt, muss großes Fingerspitzengefühl und viel Geduld haben – beste Voraussetzungen also für ihr neues Amt im Vorstand. (bb)



Vom Krimi bis zur Entspannungstechnik

Die beiden Vereins-Büchereien

In schönen Holzregalen, nach Fachgebieten und Autoren sortiert ist die Bibliothek der Krebsberatungsstelle untergebracht. Wer zum ersten Mal hierher kommt, geht vielleicht achtlos daran vorüber. Doch es lohnt sich, mal einen genaueren Blick auf die Buchrücken zu werfen, denn das Angebot der hier versammelten Fachbücher ist vielfältig. Es reicht von Ratgebern zur Behandlung verschiedener Krebsarten, Erfahrungsberichten Betroffener, Anleitungen zur Reflexzonenmassage oder Bachblütentherapie bis hin zu Büchern zum Thema Tod und Sterben oder Krebs bei Kindern. Bekannte Titel sind zum Beispiel „Gespräche gegen die Angst“ von Anne-Marie Tausch, „Gesund mit Köhnlechner“, „Krankheit als Weg“ von Thorwald Dethlefsen oder der lesenswerte Ernährungs-Ratgeber „Krebszellen mögen keine Himbeeren“. Der Bestand wird regelmäßig durch interessante Neuerscheinungen aktualisiert. Bücher von Referenten, die bei „Leben mit Krebs“ zu Gast waren sind hier selbstverständlich auch vertreten.

Seit 1996 kümmert sich Ursula Schaub ehrenamtlich um diese Bücherei. Die gelernte Buchhändlerin hat den Bestand katalogisiert, die Bücher nach Fachgebieten und Autoren sortiert und das Ausleih-System entwickelt. Denn diese Bücher sollen nicht ungenutzt im Regal verstauben, sondern können auch mit nachhause genommen werden, sobald Name, Ausleih- und Rückgabetermin auf einer Karteikarte notiert worden sind. „Dieses Angebot wird gut genutzt“, sagt die Buchhändlerin und fügt schmunzelnd hinzu: „Manchmal kann man das den Büchern auch ansehen.“

Von Ursula Schaub stammt auch die Idee zu einer zweiten, durchaus noch ausbaufähigen Bücherei, die im sogenannten „Sonnenblumenzimmer“ steht. „Hier funktioniert das so“, erklärt Schaub, dass Jeder ausgelesene und nicht mehr benötigte Bücher ins Regal stellen und im Gegenzug, das, was ihn interessiert, zum Lesen mit nachhause nehmen kann. Eine ziemlich bunte Mischung steht hier in den Regalen. – überwiegend Unterhaltungsliteratur, Gedichte, Romane und Krimis aber auch Bücher über Schönheitspflege, Lebenshilfe und Akupunktur. Da durchaus noch Platz im Regal ist, würde

sich der Verein über weitere Buchspenden freuen. Also „Nicht in die Tonne sondern hierher ins Regal“ lautet das Motto für gut erhaltene Bücher, die man beim Ausmisten entdeckt und nicht mehr braucht. (bb)

„Leben wär eine prima Alternative“

Tagebücher und Briefe von Maxie Wander
Ein Buchtipp von Ursula Schaub

Maxie Wander, 1933 in Wien geboren, lebte seit 1958 in der DDR, später in Kleinmachnow bei Berlin. Sie arbeitete als Sekretärin, Fotografin und Reporterin, schrieb Drehbücher und Kurzgeschichten. Obwohl das Buch 1976 geschrieben wurde, hat es nichts von seiner Aktualität verloren. Es ist ein Buch, das in lockerem, gut lesbarem Stil geschrieben ist. Maxie Wander schreibt über ihr Leben, ihre Schreibversuche und Veröffentlichungen, über Kultur, Literatur, Politik, Bücher und Autoren und über ihren ebenfalls schreibenden Mann Fred Wander. Aber sie schreibt eben auch über den Ausbruch ihrer Krebserkrankung im September 1977, den Schock der Diagnose, den eigenen Umgang mit der Krankheit und die Reaktionen von Familie, Freunden und Bekannten. Bedrückend ihre Aussagen zu Krankenhaus, Ärzten und Schwestern. Was Letzteres angeht, so hat sich mittlerweile doch einiges positiv verändert. Wanders Buch ist auch eine Art Anleitung zum Leben. Es beschäftigt sich mit Alter und Tod, Verlusten, die verarbeitet werden wollen, mit Höhen und Tiefen, Hoffnung und Verzweiflung, und Ängsten, wie sie wohl jeder kennt. Es ist ein Buch, das Mut macht. Es ist ein trauriges und zugleich schönes Buch. Maxie Wander schreibt wunderbare Briefe. Ihre Tagebuchaufzeichnungen sind ehrlich und direkt, enthalten Selbstanalysen, sowie Schilderungen glücklicher Augenblicke und sowohl humorvolle als auch ironische Beschreibungen alltäglichen Lebens. Was die Krankheit angeht, sind die Aufzeichnungen schonungslos aber nicht erdrückend. Ein überaus lesenswertes Buch, das in der Fachbücherei von „Leben mit Krebs“ ausgeliehen werden kann.



Die Grünkohlzeit

von Erich Rathert

Die Mitglieder des Vereins müssen ganz schön „verfressen“ sein. Eine Grünkohlwanderung reichte etlichen Leuten nicht. Es mussten, wie schon im letzten Jahr, eine Grünkohlfahrt und eine Kohlwanderung sein.



Grünkohlfahrt nach Helgoland

Warum eigentlich immer Grünkohlwanderungen? Die Entfernung kann man doch auch mit dem Schiff zurücklegen. Das schont obendrein das Schuhzeug. Das hatte sich auch eine Gruppe von 26 Menschen gedacht und traf sich am 21. Januar morgens an der Stadthalle. Der Bus brachte uns nach Cuxhaven, wo uns schon die MS „Funny Girl“ erwartete. Unsere Seereise startete mit einem deftigen Frühstück. Der Wettergott meinte es gut mit uns, denn die Nordsee glich einem Ententeich. Je näher wir Helgoland kamen, desto mehr riss die Bewölkung auf, und die Sonne lachte, als wir im Südhafen festmachten.

Auf der Fahrt hatte unsere „Chefin“ Dagmar Linnemann uns schon die Hotels zugeteilt, „Rickmer's Insulaner“ am Südstrand und das „Aparthotel Klassik“ an der Kurpromenade. Das Gepäck war schnell auf die E-Karren verladen, und auch das Einchecken im Hotel ging reibungslos über die Bühne. Nun schwärmte die gesamte Mannschaft einzeln oder in kleinen Gruppen aus, um auf eigene Faust die Insel zu erkunden. Es war sehr angenehm, dass es nur einen festen, gemeinsamen Termin gab, nämlich das Grünkohlessen am

Samstag. So konnte sich jeder die übrige Zeit bewegen, wie er wollte. Am späteren Nachmittag verabschiedete sich die Sonne, und ein kühler Nebel zog auf. Das war die richtige Zeit, die Gutscheine des Hotels für einen Eiergrog einzulösen. Die Meinungen der Teilnehmer über den Geschmack dieser Helgoländer Spezialität waren vielfältig – von „prima“ bis „nichts für mich“.

Am Samstagmorgen fanden sich, nach einem ausgiebigen Frühstück, die Gruppen wieder zusammen, um die Inselerkundung – inklusive der Geschäfte – fortzusetzen. Ein Teil der Mannschaft hatte sich die Düne und die Kegelrobben zum Ziel gesetzt.

Mit dem „Dünentaxi“ ging es von der Landungsbrücke rüber zu der kleinen Schwester Helglands. An der Nordost-Spitze der Düne fanden wir die Robben mit ihren Jungen. Die Babys werden im November und Dezember geboren und haben ein Gewicht von ca. 10-14 kg. Von der extrem fetthaltigen Muttermilch genährt, können sie nach 3 Wochen schon ein Gewicht von 50 kg haben. Während dieser Zeit kann man sich ihnen bis auf ca. 20-30 m nähern, so nah, wie sonst nirgendwo in Deutschland. Doch will man dichter an sie heran, dann erheben sich die Mütter mit einer Drohhaltung zu ihrer imposanten Größe. Nach dem ersten Fellwechsel folgen die Jungtiere dann ihren Eltern ins Meer.

Für den Abend war das Grünkohlessen auf der „Funny Girl“ angesagt. Gegen 17.30 Uhr trafen sich alle Gäste an Bord. In den einzelnen Decks waren Grünkohl-Buffets aufgebaut. Und los ging die Schlemmerei. Der Kohl und die Zutaten waren sehr schmackhaft. Der „Hamburger Köm“ war gut, das Bier etwas sehr kalt, doch auf Nachfrage bekam man auch „magenfreundliches“. Als alle satt waren, wurde die Runde aufgehoben und jeder strebte seinem Ziel entgegen, entweder ins Hotel oder noch auf einen letzten „Absacker“ in eine Gaststätte.

Da auch am Sonntag die Geschäfte geöffnet hatten, blieb noch genügend Zeit für einen Einkaufsbummel. Beim Auslaufen aus dem Helgoländer Hafen war die See etwas unruhig, und mancher Blick ging in Richtung der Spucktüten. Doch sobald wir freies Wasser erreicht hatten, beruhigte es sich wieder, und wir liefen pünktlich in Cuxhaven ein. Die gesamte Mannschaft war sich einig, dass wir diese Tour im nächsten Jahr wiederholen sollten. Es wurden auch gleich Vorschläge für gemeinsame Programmpunkte auf einer neuerlichen Fahrt erörtert. Also, auf ein Neues im Jahr 2012!!!



Grünkohlwanderung zur „Alten Luneschleuse“

An einem ziemlich kalten Samstagmorgen fanden sich 27 eingemummelte Leutchen am Krankenhaus Reinkenheide zu einer Grünkohltour ein. Der Menagewagen war gut gefüllt, und los ging es Richtung „Alte Luneschleuse“. Auf dem Weg dorthin wurden natürlich etliche „technische Stopps“ eingelegt, um der Kälte mit einem heißen Glühwein oder Holunderpunsch und natürlich mit einem durch die Außentemperatur wohl gekühlten „geistigen Getränk“ Paroli zu bieten.

In der Gaststätte hatten die Wirtsleute ein herrliches Grünkohl-Buffer aufgebaut. Nachdem alle mit Getränken versorgt waren und ich meine übliche Begrüßungsrede gehalten hatte, begann das Schmausen.

Während des Essens wanderten meine Augen stetig durch den Saal, um nach neuen Majestäten des grünen Wintergemüses Ausschau zu halten. Es kristallisierte sich recht bald heraus, wem

die Ehre in diesem Jahr zukommen würde. Charlotte Hottendorf aß etwas schneller, damit es nicht so auffiel, wieviel sie aß. Horst Niederle meinte ganz besonders schlau zu sein. Er schickte seine Partnerin Annegret mehrmals ans Buffet, damit man ihn dort nicht so oft sah. Die Verkündung der Grünkohlmajestäten wurde unter dem Beifall der Anwesenden vorgenommen. Danach ging es wieder zurück in heimatische Gefilde.

Ich möchte mich noch einmal bei allen Teilnehmern für ihr Erscheinen und die allgemeine fröhliche Laune bedanken. Ein weiterer Dank auch an meine 5 treuen Helfer: meine Frau Birgid, Hans Bührmann, Dieter Nickel, Karl-Heinz Kranz und Erna Rogall, die mich, wie schon letztes Jahr, tatkräftig unterstützt haben und damit zum guten Gelingen dieser Veranstaltung wesentlich beigetragen haben. Danke!!!

Spiegel motto



Das Alter ist wie eine Bergbesteigung.
Je höher man kommt, desto müder
und kurzatmiger wird man, aber dafür
weitet sich der Blick immer mehr.

Ingrid Bergmann

Kurse zur Entspannung und Gesundheitsförderung

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

Montag 9.00 Uhr

Rückenschule *KL Brigitte Kuhl*

Montag ... Uhr

Beckenbodengymnastik Frauen
KL Brigitte Kuhl

Montag 15.30 Uhr

Beckenbodengymnastik Männer
KL Brigitte Kuhl

Montag 16.00, 16.40, 17.20 Uhr

Wassergymnastik nach Brustkrebsoperation, *KL Dagmar Linnemann*

Montag 18.00 Uhr (ab 3.10.)

Qigong chin. Heilgymnastik, 90 Min., *KL H. de Bruyn Ouboter*

Dienstag 10.00, 11.00 Uhr

Funktionsgymnastik nach Brustkrebsoperation, *KL Brigitte Kuhl*

Dienstag 17.50 Uhr (ab 4.10.)

Qigong chin. Heilgymnastik 90 Min. *KL H. de Bruyn Ouboter*

Dienstag 19.30 Uhr (ab 4.10.)

Qigong chin. Heilgymnastik 90 Min. *KL H. de Bruyn Ouboter*

Mittwoch 10.00 Uhr (ab 7.9.)

Erfahrbarer Atem nach Middendorf 90 Min. *KL Evelin Huskamp*

Mittwoch 15.00 Uhr

Trilo Chi *KL Melanie Gerken*

Mittwoch 16.30 Uhr

Yoga 90 Min.

KL Waltraud Griesßhammer

Donnerstag 15.30 Uhr

Nordic-Walking Speckenbütteler Park *KL Gisela Ufferfilge*

Donnerstag 19.00 Uhr

Pilates (ab September)

KL Melanie Gerken

Donnerstag 11.00 Uhr

Trilo Chi 60 Min.

KL Melanie Gerken

Donnerstag 17.00 Uhr

Sanftes Muskelaufbautraining 45 Min. *KL Gisela Ufferfilge*

Donnerstag 18.00 Uhr

Progressive Muskelentspannung 60 Min. *KL Gisela Ufferfilge*

Freitag 16.00, 16.40 Uhr

Wassergymnastik *KL Angelina Burek*

Freitag 15.00 Uhr

Angeleitete Frauengruppe

KL Sabine Bütow

NEU!



Unsere Ehrenamtlichen

diesmal **Gabriele Moll, Heide Polanski, Christa Zieslow und Gisela Röttger.**

Vor 10 Jahren, als sie an Leukämie erkrankte kam **Gabriele Moll** zu „Leben mit Krebs“. Nach überstandener Krankheit möchte sie seither anderen Betroffenen helfen und Mut machen und leitet die Selbsthilfegruppe für Leukämie- und Lymphom-Erkrankte. Doch die vielseitig Interessierte ist auch sonst oft in den Vereinsräumen anzutreffen. Sie ist festes Ensemblemitglied der Theatergruppe, hilft beim Frauenfrühstück, beim Spielenachmittag, bei der Organisation des Flohmarkts und bei der Gruppe „Singen und Klönen“. „Hier im Verein wird nicht nur über die Erkrankung gesprochen“, sagt sie. „Ich finde den Zusammenhalt einfach toll, und dass man hier immer Gleichgesinnte findet.“

Jetzt steht zwar erst der Sommer vor der Tür, aber wie jedes Jahr kommt Weihnachten schneller als man denkt.

Und damit unsere Vereinsräume in der Kurfürstenstraße den entsprechenden Feiertagsglanz bekommen, kümmert sich **Gisela Röttger** jedes Jahr liebevoll um die Dekoration und die Adventsgerüste.

Die „Christel von der Post“ könnte **Christa Zieslow** auch genannt werden, denn sie ist immer zur Stelle, wenn Vereinspost gefaltet und in Umschläge gesteckt werden muss. „Sie hilft mit, dass wichtige Informationen aus dem Vereinsleben, wie zum Beispiel auch diese Zeitung rechtzeitig bei den Mitgliedern ankommen.“

Auch **Heide Polanski** ist mit Spaß dabei, wenn Posttag ist: „Wir sind eine fröhliche Runde und bei so manchem lustigen Spruch geht die Arbeit flott von der Hand, und ich staune immer wieder, wie schnell wir es schaffen, hunderte von Briefen einzutüten.“

In aller Kürze

■ Das Erscheinungsbild von „Leben mit Krebs“ im Internet hat sich verändert. Schauen Sie doch mal rein unter www.leben-mit-krebs-bremerhaven.de. Es lohnt sich.

■ Jetzt schon vormerken!

Die Termine für den Brustkrebstag am 8.10. und den Männertag am 3.11.

■ Veränderungen im Kursangebot

Gisela Ufferfilge ist die neue Übungsleiterin für die „Progressive Muskelentspannung“, ein Kurs, der sich besonders gut für frisch-Betroffene eignet, oder für alle, die mit Entspannungstechniken noch nicht viel Erfahrung gesammelt haben. Die Progressive Muskelentspannung ist ein wunderbarer Einstieg für alle, die nicht so gut mithilfe ihrer Vorstellungskraft arbeiten können, sondern sich etwas „Handfestes“ wünschen. Außerdem bietet **Gisela Ufferfilge** ein sanftes Muskelaufbautraining an. Beide Kurse lassen sich gut miteinander verbinden, und beginnend mit einem Nordic-Walking-Training zu einem kleinen persönlichen Fitness-Tag. ausbauen. Es lohnt sich, die Kursangebote (S. 6) wieder einmal in Ruhe zu studieren, weil es einige Neuerungen gibt. So wird zum Beispiel **Melanie Gerken**, den Pilates-Kurs fortsetzen.

Wangerooge

von **Dorothea Kokot-Schütz**

Inseltage, Inselträume

Wie wird es diesmal sein?

Es gibt:

*Eine ruhige Überfahrt,
eine geheizte Inselbahn,
organisierten Koffer-Transport,
strahlenden Sonnenschein,
heftigen Wind,
hohe Sandverwehungen,
wenig Strandgut,
wenige Muscheln,
an den Bühnen kleine schwarze Vögel
mit weißem Bauch,
Nebel wie Milchsuppe,
spärlichen Regen,
Fahrräder und Elektro-Autos,
ein geschlossenes „Café Pudding“-
moderne Zimmer,
ein umfangreiches Frühstück,
vielfältige Salate,
heiße Suppe,
Drei Wahl-Menüs,
Dessert,
abwechslungsreiches Abendbrot.
Wir genossen Räumlichkeiten
für das Einsame, das Gemeinsame,
das Laute, das Leise,
das Lachen, das Stille-sein,
die Bewegung, die Ruhe.
Wir eroberten die Sauna
und das Schwimmbad,
den flachen Strand
und den hohen Leuchtturm.
Ich freue mich auf neue Inseltage
im nächsten Jahr.*

IMPRESSUM:

Kostenlose Vereinszeitung,
Ausgabe Ausgabe 6 / Juni/ 2011
von „Leben mit Krebs“ e.V. –
1. Vorsitzende Anita Matthiessen
27568 Bremerhaven, Kurfürstenstraße 4.
Redaktion: Brigitte Barner (bb),
Gestaltung: Michael Hahn, Hamburg,
Druck: Müller Ditzen AG,
Bremerhaven. Auflage 1000.

Termine ... Termine ... Termine

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

Freitag 05.08. 15.30 – 18.00 Uhr Unser traditionelles Grillfest im Hinterhof der Kurfürstenstraße

Mittwoch 24.08. 19.30 Uhr Wie kann ich mich noch besser mit meinem Arzt verständigen?
Die Kunst, Fragen zu stellen und Antworten zu erhalten
Dr. med. Peter Zürner Sonnenberg-Klinik, Bad Sooden-Allendorf

Mittwoch 07.09. Klinikbesichtigung. Abfahrt 7.00 Uhr Stadthalle Haupteingang – Rückkehr, 21.00 Uhr
Bitte vormerken und wegen der Planung bereits jetzt anmelden

Mittwoch 07.12. Weihnachtsmarkt in Goslar mit Kaffeetrinken und Stadtführung
Abfahrt 7.30 Uhr Stadthalle Haupteingang – Rückkehr: 21.00 Uhr

Tages- und Halbtagesfahrten (nur mit Anmeldung)

Mittwoch 06.07. Wattwanderung zur Insel Neuwerk, inkl. Buffet, Schiff und Bus Abfahrt,
8.45 Uhr Stadthalle Haupteingang – Rückkehr ca. 20.00 Uhr

Mittwoch 24.08. Open-Air-Musical „Ein Sommernachtstraum“ von William Shakespeare
in den Herrenhäusergärten mit ca. 3 Std. Aufenthalt in Hannover und 3-Gänge- Menü in der Schlossküche

Donnerstag 20. bis Freitag 28.10. Wir relaxen auf der Insel Rügen in Binz

8 Übernachtungen mit Halbpension (Frühstücksbuffet und kalt-warmem Buffet am Abend) in einem Hotel direkt an der Strandpromenade in Binz, Nutzung der hoteleigenen Bade- und Wellnesslandschaft sowie diverse Ausflüge.

Anmeldeschluss 01.08. Abfahrt 9.00 Uhr ab Stadthalle Haupteingang. – Rückkehr ca. 19.00 Uhr.



Wangerooge

von Rosemarie Dreier

Ein neues Jahr, die Insel ruft,
natürlich haben wir vorgebucht.
Denn gibt es wieder Inseltage,
woll'n wir mit, gar keine Frage!
Wir steuern Wangerooge an,
dort geht es hin mit Bus und Bahn.
Die Fahrt mit der Fähre war ruhig,
das Wetter schön,
Seehunde wurden auch gesehen.
Die Inselbahn in den Ort uns brachte,
wir uns auf einen ersten Spaziergang
machten,

und bald waren wir auch schon da,
„Willkommen im Haus Germania“.
Gepäck aufs Zimmer schnell gebracht,
den ersten Gang ans Meer gemacht.
Später wurde ausgepackt,
sich von neuem bekannt gemacht.
Den Abend wurde getanzt und gelacht,
Yoga und andere Entspannung gemacht.
Spielen und Klönen, alles konnte man
tun, oder einfach auch nur ruh'n.

Am nächsten Tag ging man spazieren um
auch ein wenig zu meditieren.
Es gab für jeden etwas zu tun, Programm
abarbeiten oder gar nichts tun.
Statt Fahrradfahren und Ausflug mit

Kutsche ging man schwimmen und auch
saunieren, der Wettergott wollte auch
mal pausieren.
Statt Sonne schickt er Nebel (ganz nasser),
so fielen einige Sachen ins Wasser.
Es waren trotzdem wieder schöne Tage,
Haus, Essen usw. waren toll, keine Frage.
Den letzten Abend wollten wir schön
gestalten, es wurde geübt um Vorträge zu
halten,
ein kleines Stück auch einstudiert.
Es wird bestimmt wieder sehr schön,
dann fällt es schwer nach Hause zu gehen.
Doch haben wir einen Trost: im nächsten
Jahr geht's wieder los.

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