



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 ■

Inselstage für Frauen

Erholung auf autofreien Nordseeinseln



Welcher Seemann liegt bei Nanni im Bett? Diese Frage konnte bis heute nicht geklärt werden, obwohl der Verein „Leben mit Krebs“ seit nunmehr 15 Jahren die ostfriesischen Inseln ansteuert, deren Namen sich mithilfe dieses einfachen Merkspruchs besser einprägen lassen, weist doch jeder Anfangsbuchstabe in diesem Satz auf den Namen einer der sieben Inseln hin: Wangerooge, Spiekeroog, Langeoog, Baltrum, Norderney, Juist und Borkum.

Die erste 5-tägige Inselfahrt ging 1997 nach Langeoog. Seither wird jedes Jahr eine Unterkunft für 30 bis 45 Frauen auf einer der autofreien Inseln gebucht. Verreist wird immer im Februar, weil die klimatischen Bedingungen um diese Zeit besonders gesundheitsför-

dernd sein sollen und die Luft dann am klarsten ist. Eine ideale Voraussetzung, um das Immunsystem zu stärken. Deshalb stehen auch täglich ausgedehnte Strandspaziergänge auf dem Programm – Übrigens bei Wind und Wetter, das im Februar meist schon etwas milder ist. „Einmal hatten wir allerdings einen richtigen Wintereinbruch bei den Inseltagen“, erzählt Dagmar Linnemann. „Und Spiekeroog war plötzlich eingeschneit.“ Gern erinnert sie sich auch an eine Inselfahrt nach Baltrum. Auch heute noch, Jahre später, muss sie herzlich lachen, wenn sie daran zurückdenkt: „Wir hatten in unserer Unterkunft, einem kirchlichen Haus, einen sehr strengen Pastor als Herbergsvater. Weil einige Frauen seine morgendliche Predigt frühzeitig



Schmerzlinderung für Ödem-Patienten

Vortrag über die Marnitz-Therapie am 16. Mai 2012 19.00 Uhr

Rosemarie Krause, niedergelassene Masseurin und Lymphtherapeutin aus Bremerhaven, spricht über die Therapie nach Dr. Marnitz, einer gezielten, kleinflächigen Tiefenmassage, die sich an Muskulatur, Sehnen, Bändern, Gelenken und Bindegewebe orientiert. Sie eignet sich vor allem bei orthopädischen Erkrankungen zur Mobilisation und Schmerzlinderung. Sie verbessert das Lösen von Blockierungen an Gelenken und der Wirbelsäule. Da die Methode nicht großflächig die Durchblutung fördert, ist sie besonders zur Behandlung von Ödempatienten geeignet und hat sich in der Krebsnachsorge bewährt.

Die Inseltage auf Baltrum

von Rosemarie Dreier

„Sonnenhütte“, Meer und Sand
Spaziergehen am Nordseestrand.
Der Wind weht heftig von West und Nord.

Man stemmt sich dagegen, sonst
trägt's einen fort.

Da ist es gut, einen Ort zu haben,
wo man gut isst, und gut schläft
und Zeit

für sich und andere zu haben.

Entspannungsübungen, Yoga und
Meditation

helfen dem Körper zu sagen:

Du schaffst es schon!

Kraft tanken, die Abwehr stärken
zu Hause werden wir es hoffentlich
merken.

Die Tage wie im Fluge vergehen,

bald sagen wir Baltrum

Auf Wiedersehen.

Dem Team der „Sonnenhütte“

ein großes Dankeschön.



→ Fortsetzung „Inseltage“

verlassen hatten, schloss er am nächsten Tag kurzerhand die Türen ab. Das wurde schmunzelnd zur Kenntnis genommen. Aber ein kleiner Denkart sollte folgen. Beim letzten gemeinsamen Abend und als sich die Frauen am Schiff von dem drakonischen Pfarrer verabschiedeten, stimmten sie mit einem Mal das Lied an: „Die Gedanken sind frei.“ Ein kleiner Seitenhieb, der seine Wirkung nicht verfehlte, denn beim nächsten Baltrum-Aufenthalt gab sich der gestrenge Gottesmann schon etwas liberaler.“ – Was die Frauen in diesem Jahr auf Baltrum erlebt haben, erfahren Sie auf Seite 4. Vormerken können Sie sich auch schon den Termin für die Inselreise im kommenden Jahr. Sie dauert vom 18. bis 22. Februar 2013 und führt nach Juist. (bb)

Früherkennung von Darmkrebs

Aktionstag mit reger Beteiligung

„Unser Konzept scheint sich bewährt zu haben“, freut sich Anita Matthiessen, Vorsitzende des Vereins „Leben mit Krebs“ und sagt zum Verlauf des diesjährigen Darmkrebsaktionstages, dass mehr als 60 Interessenten, darunter auch viele neue Gesichter, zu den Vorträgen und Informationsangeboten in den t.i.m.e.Port Bremerhaven gekommen seien. In ihrem Grußwort wies Stadträtin Brigitte Lückert auf die Bedeutung einer solchen Veranstaltung hin und appellierte an die Zuhörer, regelmäßig zur Früherkennungsuntersuchung zu gehen.

Grußwort von Stadträtin Brigitte Lückert zum Aktionstag von „Leben mit Krebs“

Jedes Jahr erkranken in Deutschland 70.000 Menschen an Darmkrebs, 30.000 sterben daran. Darmkrebs ist bei Frauen die zweithäufigste, bei Männern die dritthäufigste Krebserkrankung. Da sich Darmkrebs meistens aus gutartigen Tumoren entwickelt, bietet sich hier die Chance, mit der Entfernung der gutartigen Tumoren auch die spätere Entstehung von Krebs zu verhindern. Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen daher für alle Versicherten zwei Darmspiegelungen ab dem 56. Lebensjahr. Leider nimmt der größte Teil der Frauen und Männer dieses Vorsorgeangebot nicht wahr.

Ich begrüße es daher sehr, dass sich der Verein „Leben mit Krebs“ in Zusammenarbeit mit Ärzten aus Bremerhaven dieser wichtigen Erkrankung annimmt und im Rahmen eines Aktionstages allen Interessierten die Möglichkeit bietet, sich zu informieren. Durch bürgernahe Informationen über die Erkrankung und den Verlauf, können den Betroffenen Wege aufgezeigt werden im Umgang mit der einschneidenden Diagnose Darmkrebs. Außerdem ist zu hoffen, dass sich nach dieser Veranstaltung mehr Bürgerinnen und Bürger entschließen werden, die Darmspiegelung ab dem 56. Lebensjahr zur Darmkrebsvorsorge in Anspruch zu nehmen.

Hoffnung

Frühlingsgedicht von Dorothea Kokot-Schütz

Es keimt die Hoffnung
neu an jedem Tag,
in jedem Jahr.
Sonne und Licht
locken Hoffnung,
längere Tage
geben ihr Raum.
Jede Bewegung
des Körpers
und im Kopf
weckt Hoffnung.
Blüten schmücken
das Umfeld,
Farben intensivieren
das Erleben.
Die Gegenwart eines
einfühlsamen Menschen,
Anteilnahme mit
liebvoller Hinwendung,
ein freundlicher Blick,
eine nette Geste,
ein liebes Wort
flüstern Zuversicht.
Ich erwarte Hoffnung,
heißt sie willkommen,
umarme sie –
die Hoffnung.



Von Steilküsten, Hühnergöttern und Omas Küche

Wir relaxen in Binz auf Rügen von Erich Rathert



Hühnergott sammeln auf Rügen

Wunderbare und erlebnisreiche Tage, an die sich alle gern erinnern, so lautet das allgemeine Fazit nach dieser 9-tägigen Reise. Sie begann nach unserem ersten gemeinsamen Frühstück mit einem Rundgang durch Binz, dem größten Ostseebad auf Rügen. Die Strandpromenade zieht sich oberhalb des kilometerlangen Sandstrandes der Prorer Wiek entlang. An ihrem nördlichen Teil sind bis zur Seebrücke Hotels unterschiedlicher Größenordnung angesiedelt, die teilweise aus den ehemaligen Plattenbausiedlungen entstanden sind. Folgt man der Strandpromenade von der Seebrücke aus in südlicher Richtung, findet man die inzwischen renovierten, alten Villen im Stil der Bäderarchitektur.

Tags darauf brachte uns eine Bimmelbahn zum nördlichsten Punkt der Insel, dem Kap Arkona mit seinen 2 Leuchttürmen. Weiter ging's auf Schusters Rappen zum Fischerdorf Vitt und wieder mit dem Bähnlein zurück. Unser Bus brachte uns dann zu den Kreidefelsen am Königsstuhl und durch den Jasmund nach Saßnitz. Dort hatten wir Zeit, uns im Stadthafen umzusehen. Der Hafen hat in den vergangenen Jahren seine Bedeutung als Fischerei- und Fährhafen verloren, Mukran hat ihm als der neue Fährhafen nach Nord- und Osteuropa längst den Rang abgelassen. Jetzt ist er ein Stützpunkt der „Weißen Flotte“ und ein Ort für Freizeitkapitäne. Unten am Strand haben unsere Damen, wie viele andere Leute auch, nach „Hühnergöttern“ Ausschau gehalten. Ein

„Hühnergott“ ist ein Feuerstein mit einem Loch, den man sich als Talisman um den Hals hängt. Auch heute machten wir uns, wie am Vorabend, auf die Suche nach einem gemütlichen Lokal. Und wir landeten in „Oma's Küche“. Jeder der kleinen Räume des Lokals war mit anderen Raritäten gefüllt: das kaiserliche Postamt, Omas Küche, Opas Arbeitszimmer und Bibliothek, das Musikzimmer mit den alten Instrumenten und vieles mehr konnte man in diesem Restaurant bewundern.

Mit der Bäderbahn sind wir am nächsten Morgen vom Hotel zum Kleinbahnhof Binz gefahren, um uns von dort mit der nostalgischen Schmalspurbahn – dem „Rasenden Roland“ – nach Göhren kutschieren zu lassen. Der 1878 offiziell zum Seebad ernannte Ort liegt auf einer Landzunge mit dem Namen „Nordperd“. Sein Ortsbild wird durch die strahlend weißen Bädervillen und die urigen Fachwerkhäuser mit ihren Rohrdächern (wie die Rieddächer hier genannt werden) geprägt. Hier holte uns der Bus ab und fuhr mit uns nach Sellin. Am Ende der „weißen Straße“, direkt vor der Steilküste hielten wir und hatten von dort einen herrlichen Blick auf die unter uns liegende Seebrücke. Sie ist eines der Wahrzeichen der Insel Rügen. 87 Stufen und ein Aufzug führen zu ihr hinunter. Am Ende der Seebrücke befindet sich eine Tauchgondel, von der aus man in einer Tiefe von vier Metern unter dem Meeresspiegel die

Unterwasserwelt der Ostsee beobachten kann. Nach einem warmen Getränk bzw. einer heißen Suppe, die man bei dem frischen Wind auf der Brücke sehr gut gebrauchen konnte, ging es zurück ins Hotel.

Der Zielort des nächsten Tages hieß „Jagdschloss Granitz“. Mit der Bäderbahn konnten wir direkt vom Hotel zum Schloß hinauffahren. Von der 38 m hohen Aussichtsplattform kann man bei entsprechendem Wetter über die ganze Insel schauen.

In Stralsund, unserer nächsten Station, begann unser Rundgang in der Marienkirche am Neuen Markt. Sie ist die größte Kirche der Stadt mit einer besonders sehenswerten Orgel. Über den Neuen Markt ging es zum Katharinenkloster, in dem das Meeresmuseum und das Kulturhistorische Museum angesiedelt sind. Die nächste Anlaufstelle war die Jakobikirche, die heute als Kulturkirche für verschiedene Veranstaltungen genutzt wird. Dann folgte der Alte Markt mit dem Rathaus und der Nikolaikirche. Diese beiden Gebäude bilden ein einzigartiges bauliches Ensemble. Das Rathaus mit seiner Schaugiebelwand ist einmalig im Ostseeraum. Für den kommenden Tag war eine Halbtagesfahrt nach Prora zu der ehemaligen „Kraft-durch-Freude-Anlage“ angesagt. Der „Koloss von Prora“ ist ein ursprünglich 4,5 km langer, sechsstöckiger Gebäudekomplex zwischen Binz und Sassnitz. In traumhafter Strandlage planten die Nazis ein KdF-Seebad, in dem 20.000 „Volksgenossen“ in Doppelzimmern mit Meerblick ihren Urlaub verbringen konnten. Von 1936 – 1939 wurde eifrig gebaut. Dann stoppte der 2. Weltkrieg das Bauvorhaben, denn die Bauhandwerker wurden jetzt an anderer Stelle gebraucht. Das KdF-Bad wurde nie vollendet. Nach dem Krieg nutzte die Nationale Volksarmee 5 der ehemals 7 Blöcke. Heute beherbergen die Gebäude zahlreiche Museen und Ausstellungen. Wir haben uns auf das Motorrad-Museum, das NVA-Museum und das KdF-Museum beschränkt.

Der Abreisetag!!! Die schönen Tage auf der größten deutschen Insel gehen leider zu Ende!!! Ab 9.00 Uhr wurden die Koffer verladen und dann ging's ab Richtung Heimat.

Spaß mit der Pool-Nudel

Wassergymnastik als optimale Bewegungstherapie



Spaß beim Plantschen im Bewegungsbad!

Wasser ist das ideale Element für gelenkschonende Gymnastik und effizientes Bewegungstraining. Fünfmal in der Woche bietet der Verein „Leben mit Krebs“ deshalb Wassergymnastik an, speziell für Frauen, die nach einer Brust-OP Probleme im Arm-Schulterbereich haben. Es gibt aber auch eine gemischte Gruppe. Im mit 28-30 Grad angenehm temperierten Bewegungsbad des Klinikums Reinkenheide treffen sich die Gruppen, die freitags von Angelina Burek und montags von Dagmar Linnemann angeleitet werden. „Die gymnastischen Übungen“, erzählt sie, „werden gegen den Widerstand des Wassers ausgeführt“. Dabei entsteht ein Massage-Effekt ähnlich wie bei einer Lymphdrainage. Mit Wassergymnastik werden darüberhinaus Kraft, Mobilität und Ausdauer trainiert. „Zu Beginn jeder Stunde“, sagt Übungsleiterin Dagmar Linnemann, „marschieren wir erstmal alle durchs Becken“. Bis dann plötzlich das Kommando kommt: „Bitte drehen!“ Und dann merkt man erst so richtig die Kraft des Wassers. Denn, wenn 10 Personen im Kreis durchs Wasser laufen, kommt schon eine ganz ordentliche Strömung zustande. Und man muss dann kräftig gegen diesen „Quirl“ anarbeiten, wenn man auf einmal in die andere Richtung möchte. Das Turnen im Wasser macht einfach Spaß, denn die Leichtigkeit und Ge-

schmeidigkeit, mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermitteln ein wunderbares Körpergefühl. Hinzu kommen oft spielerische Elemente, zu denen auch verschiedene Sportgeräte beitragen. Wer schon einmal in einem Schwimmbad die leuchtend grünen, blauen und pinken Pool-Nudeln gesehen und sich gefragt hat, was man denn damit machen kann, wird nach einer Stunde Wassergymnastik feststellen, dass mit diesen biegsamen Stäben Bewegungen möglich sind, die an Land schon so einiges abverlangen würden. Auch Schwimmbretter, Massagebälle, Gymnastikstäbe und Hanteln kommen zum Einsatz, mit dem Ziel, den Bewegungsapparat zu mobilisieren, die Feinmotorik zu verbessern und den Gleichgewichtssinn zu schulen. Geeignet ist Wassergymnastik eigentlich für jeden. Wer allerdings unter Bluthochdruck oder Herz-Kreislaufbeschwerden leidet, sollte zuvor mit dem Hausarzt abklären, ob diese Therapieform für ihn geeignet ist. (bb)

Die Termine für die Wassergymnastik von Leben mit Krebs:

Montags 16.00 Uhr / 16.40 Uhr / 17.20 Uhr

Freitags 16.00 Uhr / 16.40 Uhr

Treffpunkt: Bäderabteilung Klinikum Reinkenheide

Urlaub auf der Insel Baltrum

von Adelheid Dultz

Wie in jedem Jahr ist im Februar der Inselurlaub dran. / Doch wohin sollte es diesmal gehen? / Zur Insel Baltrum gab man mir zu verstehen. Neugierig wie ich war, meldete ich mich an. / Wir kamen am 20.2. auf Baltrum an. / Dort erwartete man uns dann. Das Handgepäck auf den Wagen kam. Die Sonnenhütte steuerten wir an, wo unser Urlaub dann richtig begann. Die Begrüßung fand durch den Hausherrn statt, / dann gab es Suppe und wir wurden satt. / Dagmar brachte uns das Inselprogramm, / so sahen wir, was wir jeden Tag steuern an. Nun wurden die Zimmerschlüssel verteilt, / wir holten die Koffer, sind zum Zimmer geeilt. / Inselmotive fanden wir neben der Tür, / direkt neben unserem schönen Quartier. / Weil das Wetter so traumhaft schön, / sind wir gleich zum Strand, wo wir konnten kleine Robben seh'n. / In Sorge um sie waren wir, / doch die Robben machten nur Pause hier.

Wecken mit sanfter Musik hat man uns versprochen, / doch wir sind auch ohne aus dem Bett gekrochen.

Zur Andacht hat man uns bekehrt, nicht zu früh sein, aber auch nicht zu spät. / Frühstück, Mittag- und Abendessen / das ist immer top gewesen. / Eine Inselführung wurde für uns bestellt, / Torsten hat uns über Land und Leute erzählt. Sehr vielseitig war unser Programm, / abends waren Yoga und Entspannung dran. / Für uns machten es Traute und Annette, / wir fielen anschließend ganz müde ins Bett. / Ein Dia-Vortrag begeisterte sehr, / haben viel erfahren über Pflanzen, Tiere und Meer.

Am Mittwoch fand die Inselumrundung statt, / das war sehr anstrengend und ich war platt. / Jedoch tapfer ging die Strecke unsere Marie, / da staunte ich sehr, vergesse es nie. / Die Koffer werden jetzt wieder gepackt / So dass man bald Tschüss Baltrum sagt. / Morgen fahren wir nach Hause, / aus ist es mit der Entspannungspause.

Herzlichen Dank an Dagmar, Traute und Annette sagen wir, / denn ohne euch wäre es nicht so schön hier.

Grünkohlsaison

mit Helgolandfahrt und Kohlwanderung von Erich Rathert



Wie schon in den vergangenen beiden Jahren bestand für unseren Verein die Kohlsaison aus einer Fahrt nach Helgoland und einer Wanderung. Am 27.01. starteten wir mit 22 Teilnehmern nach Cuxhaven, wo die „Funny Girl“ schon abfahrbereit an der Pier lag. Der Wettergott hatte zwar keinen Sonnenschein für uns parat, doch den Wind hatte er an die kurze Leine genommen. So glich die See, trotz schlechter Sicht, einem Ententeich, und wir konnten uns ohne Magenprobleme an dem herrlichen Frühstück laben. Wie üblich übernahmen im Südhafen von Helgoland die E-Karren unser Gepäck und karrten es zum Hotel. In diesem Jahr nächtigte die gesamte Mannschaft im „Aparthotel Klassik“ an der Kurpromenade.

Für den Nachmittag stand eine Bunkerführung auf unserem Programm. Also sind wir zum Oberland aufgebrochen. Dann hieß es Treppensteigen. „Mein lieber Schwan“, das war verdammt anstrengend! Mit 15 Mitgliedern unserer Gruppe trafen wir uns vor dem „Cafe Krebs“, wo uns unser Gästeführer erwartete. Zuerst gab er uns einen kurzen geschichtlichen Überblick über die Insel, ehe wir neben der alten Schule in die Unterwelt abstiegen. Ca. 90 Stufen ging es abwärts in die ungefähr 17 km langen Gänge im Felsmassiv des Oberlandes, die der Zivilbevölkerung als Luftschutzbunker dienten. Nach ca. 2 Stunden waren wir wieder oben an der frischen Luft. Hier draußen wehte ein kräftiger und kalter Wind, dem wir

mit einem wärmenden Getränk begegneten.

Da es uns im letzten Jahr in dem „Helgoländer Fährhaus“ gut gefallen hatte, haben wir mit 9 Personen dieses Lokal angesteuert und ließen dort auch den Abend ausklingen.

Nach einem ausgiebigen Frühstück sind wir runter zum Fähranleger, um mit dem „Dünentaxi“ zur kleinen Schwester Helgolands überzusetzen. Dort war unser Ziel der Strand mit den Kegelrobben und ihren Babys. Anschließend wurden die obligatorischen Einkäufe – wie Kosmetika, Alkohol und ähnliches – getätigt.

Nach einer kurzen Erholungspause machten wir uns auf den Weg zum Südhafen, um an Bord den Grünkohl zu genießen. Es muß wohl allen gut geschmeckt haben, denn man sah uns öfter am Buffet. So soll es auch sein, zumal es auf unseren Zimmern keine Personenwaagen gab, auf die man hätte Rücksicht nehmen müssen.

Am 18. Februar folgte dann unsere Kohlwanderung

Leider war die Gruppe mit 11 Teilnehmern recht klein, doch dafür recht durstig. Der Menagewagen war wieder gut gefüllt mit 2 Sorten Glühwein (mit und ohne Alkohol) und den entsprechenden „geistigen“ Getränken. Sogar Wasser hatten wir für besonders schwere Fälle dabei. Daran hat sich aber niemand vergriffen! Im Leherheider Wasserwerkswald haben uns dann unsere



Die frischgekrönten Kohlkönige



Menagemeister – Dieter Nickel und Rolf Kehrler – mit dem Inhalt des Wagens sehr gut versorgt. So kamen wir schließlich mit einem leeren Glühweinbehälter im Vereinshaus des SFL (Sport Freizeit Leherheide) am Mecklenburger Weg an.

Dort hatten die Wirtsleute mit ihren beiden Kellnerinnen unseren Tisch liebevoll gedeckt. Als Magenöffner wurde uns ein Husumer Kräuterschnaps serviert mit dem sinnigen Namen „Tante Ella“. Danach ging es an das wirklich Wichtige, das Grünkohlessen. Die ganze Mannschaft war sich einig, lange keinen so schmackhaften Kohl mit den dazugehörigen Beilagen wie Kassler, Kohlwurst und Pinkel gegessen zu haben. Als dann endlich auch der Letzte satt und der Tisch abgeräumt war, begann der offizielle Teil – die Königsproklamation. Als Kohlkönigin wurde Gitta Clausen und als Kohlkönig Rolf Kehrler ausgewählt. Die Beiden ließen es sich nicht nehmen, auf ihre Königswürde eine neue Flasche „Tante Ella“ auf die Back zu stellen. Diese wurde dann in gemütlicher Runde und mit viel Gelächter geleert.

Gefreut habe ich mich ganz besonders über einen Anruf am nächsten Tag. Jemand, der ganz neu bei uns ist und das erste Mal bei einer solchen Veranstaltung dabei war, sagte mir, „Vielen Dank, ich habe schon lange keinen so schönen Tag erlebt. Wir haben viel gelacht und keiner hat von seiner Krankheit gesprochen. Das hat mir gefallen.“



Erfolg hat drei Buchstaben: TUN!

Schreibwerkstatt „Biographisches Schreiben am 12. Mai

Nichts ist so aufregend wie sich schreibend auf Spurensuche zu begeben nach Schönerm, Lustigem, Aufrüttelndem oder auch Traurigem in unserem Leben. Um diese Erinnerungen zu Papier zu bringen, muss man nicht als großes Schreib-talent geboren sein. Einfach anfangen ist der erste Schritt zum Erfolg. Eine gute Gelegenheit zu einem solchen Start ist die nächste Schreibwerkstatt mit Eberhard Pfeiderer. Der Bremerhavener Autor und Dozent für kreatives Schreiben wird uns am 12. Mai wieder inspirieren, einfach drauflos zu schreiben und unseren Gedanken freien Lauf zu lassen. Für die Schreibwerkstatt ist eine Gebühr von 23,- Euro zu entrichten. Anmeldungen bitte bis zum 30. April im Sekretariat der Beratungsstelle.



Erster Neujahrsempfang ein voller Erfolg

Als hätten die Vereinsmitglieder nur auf dieses Angebot gewartet. – So groß war die Resonanz auf die Einladung zum ersten Neujahrsempfang bei „Leben mit Krebs“. Mehr als 40 Ehrenamtliche trafen sich Anfang Januar zu Kaffee, Sekt und Berlinern. Der Vereinsvorstand hatte zu diesem Empfang eingeladen, um sich bei allen Ehrenamtlichen für ihren unermüdlichen Einsatz zu bedanken. Nach netten Begrüßungsworten und Saxophonklängen von der ersten Vorsitzenden Anita Matthiessen nutzten viele Gäste dankbar die Gelegenheit, um einerseits alten Bekannten Glück und Gesundheit fürs kommende Jahr zu wünschen und um andererseits mit neuen Gesichtern ins Gespräch zu kommen. Reinhard Kostur ergriff die Initiative zur Gründung eines **Ehrenamtlichen-Stammtischs**, der bereits kurz darauf mit reger Beteiligung zum ersten Mal stattfand. Künftig treffen sich die Ehrenamtlichen jeden zweiten Mittwoch um 15 Uhr. (bb)

Ehrenamt als Geschenk:

Reinhard Sonnack und sein Engagement für „Lmk“



Viele Vereinsmitglieder kennen ihn schon vom Grillfest, von der Weihnachtsfeier vom Neujahrsempfang und als neues Gesicht im Büro der Beratungsstelle. Dort ist Reinhard Sonnack seit Mitte letzten Jahres zweimal wöchentlich anzutreffen, immer montags und donnerstags kommt er in die Kurfürstenstraße, um ehrenamtlich die un-

terschiedlichsten Aufgaben zu übernehmen. Er überarbeitet Mitgliederlisten, er entwickelt Ideen zur Aquise von Fördergeldern. Er erstellt Flyer und kümmert sich um die Technikbetreuung bei Veranstaltungen. Außerdem stellt er das Material für eine Vereinschronik zusammen, die zum 25-jährigen Jubiläum des Vereins im nächsten Jahr erscheinen soll. Der pensionierte Postbeamte ist im wahrsten Sinne des Wortes ein Mensch im „Un-ruhestand“. Denn er engagiert sich nicht nur bei „Leben mit Krebs“. Mit seinen guten Computerkenntnissen unterstützt er die Initiative „Anti Rost“ und hilft dort Senioren bei PC-, Fernseh- oder Telefonproblemen. Er ist außerdem gelegentlich als Statist auf der



Gesundheitswoche 10. Tag des Mannes

Henning Scherf spricht über die Liebe zum Leben von Reinhard Sonnack

In seinem Jubiläumsvortrag anlässlich des 10. Männertages sprach Henning Scherf von dem Verliebtsein in das Leben. Auch wenn er sich zunächst Kompetenz hinsichtlich Krebserkrankungen absprach, konnte er später mit Texten von Annelie Keil wieder Boden gutmachen. Selbst von keiner Krebserkrankung betroffen, konnte er sich dennoch gut in die Situation von Krebserkrankten einfühlen. Sein Geheimrezept für einen gesunden Körper verriet er uns auch: „Keinen Alkohol und mehrmals am Tag ein Glas heißes Wasser“. Der Erfolg scheint ihm Recht zugeben. Es hat sich auf jeden Fall gelohnt, Henning Scherf zuzuhören, denn er hat den Zuhörern Mut gemacht, das Leben zu lieben.

Bühne des Stadttheaters zu sehen, hilft im großen Garten seines Vaters, liest, kocht und angelt gern und ist begeisterter Nutzer des Internets. Trotz dieser vielen Aktivitäten immer noch nicht ausgelastet, wandte sich Sonnack an die Bremerhavener Freiwilligenagentur, die ihn an „Leben mit Krebs“ vermittelte. Da er alteingesessener Lehrer und in der Goethestraße zuhause ist, wohnt er nur wenige Schritte von der Krebsberatungsstelle entfernt. Nicht nur das sei ein großer Glücksfall für ihn, sondern auch die interessanten Begegnungen mit vielen netten Menschen, die seinen Alltag bereichern. „Die Arbeit hier im Verein ist wie ein großes Geschenk für mich“, sagt er. (bb)

10. Brustkrebstag bei „Leben mit Krebs“

Jubiläumsveranstaltung zum weltweiten Brustkrebsmonat von Erna Rogall

Unser Verein hat im Oktober den 10. Bremerhavener Brustkrebstag ausgerichtet. Um es gleich vorweg zu sagen: Es war wieder eine gelungene Veranstaltung. Dagmar Linnemann hatte wieder ein Programm zusammengestellt, das sich sehen und hören lassen konnte. Allein die Eröffnungsrede von Annelie Keil war den Besuch wert. Wer die Gesund-



heitswissenschaftlerin kennt, die schon einmal Gast bei LMK war, kann sich bestimmt vorstellen, wie temperamentvoll, heiter und spritzig ihr Vortrag war. Was mir persönlich besonders gut gefällt, ist ihr Lebensmut und ihre Energie, zumal sie ja auch schon viele Schicksalsschläge erfahren musste, wie Krankheiten und eine schwierige Kindheit. Sie ist ein Vor-

bild für jeden von uns, jeden Tag unseres Lebens so gut wie möglich zu gestalten. Allerdings, das muss ich zugeben, ist es nicht immer leicht, so positiv wie Frau Keil mit Schwierigkeiten und Sorgen umzugehen. Auch die Vorträge der übrigen Referenten, die teilweise von weither angereist waren, waren alle sehr gut besucht und die ZuhörerInnen haben viel Neues gelernt und erfahren.

Ich persönlich fand den Beitrag „Langzeitnebenwirkungen der Krebstherapie“ von Prof. Dr. med. Bernhard Wörmann aus Berlin hochinteressant, und musste auch ein paar Mal heftig dabei schlucken, denn da gab es einige Fakten über Nebenwirkungen zu hören, die ich so noch nicht kannte. Ein „Dankeschön“ geht an die vielen ehrenamtlichen Damen, die das von der Firma FROSTA gespendete Essen heiß und lecker servierten, die Kuchen und Torten gebacken und Kaffee gekocht haben und „wie die Weltmeister“ immer wieder freundlich und fröhlich klar Schiff machten. Beim nächsten Brustkrebstag im Oktober 2012, bin ich – so es irgend möglich ist – gerne wieder dabei.



Abschied mit ein bisschen Wehmut

Brigitte Barner verlässt Bremerhaven von Reinhard Sonnack

Nun ist es amtlich: „Nach der achten Ausgabe unserer Vereinszeitung verlässt uns unsere Redakteurin.“ Sie zieht nach Flensburg, wo auch ihr Mann schon seit einiger Zeit beruflich tätig ist.

Mit großer Hingabe und Freude und auch mit viel Professionalität hat sie unsere Vereinszeitung gestaltet. Gerne geben wir die Zeitung an interessierte Menschen weiter. Es ist oft der erste Kontakt und Eindruck, den Menschen von unserem Verein bekommen.

Wir möchten Dir, liebe Brigitte, für Dein Engagement und für Deinen ehrenamtlichen Einsatz in unserem Verein ganz, ganz herzlich danken. In den Begegnungen mit dir haben wir wahrgenommen, dass Du große Freude an dieser Arbeit hattest.

Für Deinen neuen Start in Flensburg wünschen wir Dir alles erdenklich Gute und hoffen, dass Du auch dort bald eine Aufgabe findest, die Dich ausfüllt.

Ein kleiner Wehrmutstropfen bleibt leider zurück. Wir haben bisher noch niemanden gefunden, der Deine Arbeit fortführen wird. Wir hoffen sehr, dass wir bald einen Nachfolger/in für Dich finden.

Da Flensburg ja nicht aus der Welt ist, hast Du zugesagt, uns auch weiterhin mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Darauf freuen wir uns und lesen vielleicht in einer der nächsten Ausgaben einen Artikel von dir.

Im Namen aller Leser unserer Vereinszeitung sage ich also schon mal Tschüss und es hat Spaß gemacht, die Zeitung zu lesen.

Spiegel motto



IMPRESSUM:

Kostenlose Vereinszeitung Ausgabe 8, April 2012 „Leben mit Krebs e.V.“
1. Vorsitzende: Anita Matthiessen, 27568 Bremerhaven, Kurfürstenstraße 4
Redaktion: Brigitte-Barner (bb) / **Gestaltung:** Michael Hahn, Hamburg
Druck: Müller Ditzgen Druckerei AG, Bremerhaven / **Auflage:** 1.000

Termine ... Termine ... Termine

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

Informationsveranstaltungen

- Mittwoch 18.04.** 19.30 Uhr: Jahreshauptversammlung
Samstag 12.05. 10.00-17.00 Uhr: Schreibwerkstatt Biographisches Schreiben Eberhard Pfeiderer
Anmeldung bis 30.4. (Proviant für Mittagspause mitbringen).
Mittwoch 16.05. 19.00 Uhr: Marnitztherapie Rosemarie Krause, Bremerhaven
Mittwoch 06.06. 19.00 Uhr: Ambulante Versorgungslücken
Friedel Wahle vom Pflegestützpunkt Bremerhaven fragt: Nur eine Lücke in der Krankenversicherung oder auch eine Lücke in der Pflegeversicherung?

Spezielle Beratungsangebote mit Anmeldung

Stomaberatung (künstlicher Blasen- oder Darmausgang)
sowie Beratungsgespräche für Kinder und Jugendliche von an Krebs betroffenen Elternteilen

Tages- und Halbtagesfahrten

- Mittwoch 21.03.** Musical Elisabeth – Musical-Theater Bremen
Abfahrt 18:00 Uhr Stadthalle Bremerhaven, Rückkehr gegen 22:00 Uhr
Mittwoch 30.05. Rhododendrenpark Bremen inkl. Botanika
Abfahrt 10:00 Uhr Stadthalle Bremerhaven, Rückkehr ca. 18:00 Uhr
Samstag 09.06. Herrenhäuser Gärten, Hannover China-Feuerwerk
Abfahrt 15:00 Uhr Stadthalle, Rückkehr gegen 2:00 Uhr
Mittwoch 04.07. Wattwanderung zur Insel Neuwerk inkl. Buffet, Wattwagen und Bus
Abfahrt 7:30 Uhr, Rückkehr gegen 21:30 Uhr
Do 11.10. – Sa 20.10. Wir relaxen am schönen Bodensee

Drei neue Selbsthilfegruppen gegründet Interessenten herzlich willkommen

Bei „Leben mit Krebs“ sind zu Beginn des Jahres drei neue Selbsthilfegruppen gegründet worden, die sich über Zuwachs freuen würden. Diskutiert wird bei den Treffen über Diagnosen und Erfahrungen mit Therapien und Reha. Der Gedankenaustausch mit anderen Betroffenen wird von den Teilnehmern als hilfreicher Aspekt zur Krankheitsbewältigung empfunden. Eine neue, zweite Brustkrebsgruppe trifft sich jeden zweiten Mittwoch im Monat um 18.00 Uhr: Die Treffen der Darmkrebsgruppe finden jeden 4. Dienstag um 19.00 Uhr statt. Neugegründet wurde auch eine Prostatagruppe.

Alle Selbsthilfegruppen im Überblick

- Prostatagruppe:** jeden 1. Montag im Monat. Beginn: 18.15 Uhr
Eltern betroffener Kinder: jeden 1. Dienstag im Monat (auf Anfrage)
Beginn: 20.00 Uhr
Stomagruppe: jeden 3. Dienstag im Monat. auf Anfrage Beginn: 18.00 Uhr
Asbestosegruppe: jeden 3. Dienstag im Monat Beginn: 15.00 Uhr
Darmkrebsgruppe jeden 4. Dienstag im Monat Beginn: 19.00 Uhr

Brustkrebsgruppe I.:
einmal im Monat geschlossene Gruppe Beginn: 18.00 Uhr

Neu: Brustkrebsgruppe II.
jeden 2. Mittwoch im Monat. Beginn: 18.00 Uhr

Leukämie, Lymphom- und Plasmozytomgruppe.:
letzter Mittwoch im Monat 17.00 Uhr

Kehlkopfgruppe: jeden 3. Mittwoch im Monat. Beginn: 15.00 Uhr

Frauengesprächskreis:
jeden 3. Donnerstag im Monat. Beginn: 10.00 Uhr

Trauergruppen: Es sind mehrere Trauergruppen an unterschiedlichen Tagen und zu unterschiedlichen Uhrzeiten vorhanden. Bitte Zeiten erfragen.

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

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