



Newsletter I/2009

Neuigkeiten Rund um Leben mit Krebs

www.lebenmitkrebs-rsk.de

Inhalt

Grußwort
Lichter gegen Brustkrebs
Hormontherapie
Treffen im Club
Das perfekte Dinner
Beispiel Ehrenamt
Berlin, Berlin
Unmögliches möglich machen
Im Rückspiegel
Volles Programm
Termine

Lichter gegen Brustkrebs

Aktionstag "Lucia" in Siegburg



Aktion Lucia
Licht gegen Brustkrebs

Trotz besserer Diagnoseverfahren und Therapiemöglichkeiten sterben in Deutschland jeden Tag im Durchschnitt 50 Frauen an Brustkrebs: Das sind 18.000 im Jahr.

Darauf aufmerksam zu machen, ist Ziel der Aktion

"Lucia". Am 1. Oktober 2008 entzündeten erstmals Mitglieder von Leben mit Krebs gemeinsam mit Frauen der Frauenselbsthilfe nach Krebs - Gruppe Siegburg/Sankt Augustin 50 Grablichter, welche die täglich an Brustkrebs sterbenden Frauen symbolisieren.

Der Aktionstag unter der Schirmherrschaft von Siegburgs Bürgermeister Franz Huhn sollte jedoch nicht nur aufmerksam machen, sondern auch informieren. So luden wir im Anschluss an die Lichterentzündung zu interessanten Vorträgen ins Stadtmuseum ein.

Zu den Referenten gehörte auch Prof. Dr. Walter Kuhn, Direktor der Uni-Frauenklinik Bonn. Er referierte über aktuelle Methoden der Früherkennung und Behandlungskonzepte. Das Rahmenprogramm gestaltete der Siegburger Madrigal-Chor unter Leitung der Sopranistin Radegund Ebus. Unterstützt wurde die Aktion von der Kreissparkasse Köln und der AOK Rheinland/Hamburg in Siegburg. (Weiter auf Seite 3)

Grußwort

Liebe Leserinnen und Leser,
sehr geehrte Damen und Herren!



Elisabeth Winkelmeier-Becker ist seit 2005 Mitglied des Bundestages und arbeitet im Ausschuss für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Was die Diagnose Krebs bedeutet, welche Gefühle sie auslöst, kann vielleicht nur derjenige wirklich nachvollziehen, der dies selbst oder bei einem geliebten Menschen aus nächster Nähe miterlebt hat. Doch auch aus größerer Distanz ist erkennbar, dass sie das bisherige Leben umwälzen kann, Ängste hervorbringt, Prioritäten in Frage stellt, Sinnfragen neu stellt.

Diese radikale Erfahrung ist allen Betroffenen gemeinsam, wenn auch jeder auf seine individuelle Weise damit umgeht. Das gibt in der Gemeinschaft des Vereins „Leben mit Krebs“ jedem Hilfesuchenden die Gewissheit, dass in diesem Kreis ein großes Verständnis für das Empfinden und die Emotionen in den verschiedenen Stadien des Therapieverlaufs besteht. Wo viele Menschen aus eigener Erfahrung wissen, wie man sich in dieser Situation fühlt, braucht gerade dies nicht ständig weiter thematisiert und erklärt zu werden; das gibt Raum, die Krankheit auch einmal ein Stück weit aus dem gedanklichen Mittelpunkt zu verbannen, um sich gemeinsam anderen Themen und Vorlieben zu widmen. Und wenn in besonders belastenden Phasen der Krankheit die negativen Empfindungen Gedanken und Stimmung beherrschen, dann braucht in dieser Runde keine Rolle gespielt, Ängste und Mutlosigkeit können zugelassen werden.

Dabei geht es nicht nur um die medizinischen Aspekte der Erkrankung und der Heilung. Andere Themen, wie der Umgang mit den Reaktionen von Partnern, Angehörigen oder Freunden, wie Tipps zu Kosmetik und Styling unter den Nebenwirkungen der Therapie sind hier gefragt. Erfahrungen teilen, Wissen über Behandlung- und Therapieformen weitergeben und einander Mut machen, das sind die entscheidenden Faktoren. Eine starre Grenze zwischen helfen und Hilfe erhalten gibt es dabei nicht: wer hier selbst Hilfe erfährt, kann beim nächsten mal einem anderen eigenes Wissen weitergeben, zuhören, Verständnis zeigen.

Durch das therapieunterstützende Programm - autogenes Training, Workshops zum kreativen Gestalten und Vortragsabende - gibt „Leben mit Krebs“ den Betroffenen neue Anregungen, um sich positiv mit der Erkrankung auseinanderzusetzen.

Viele machen mit und engagieren sich sich beständig und zuverlässig für den Verein und seine Anliegen. Ihnen allen danke ich herzlich und wünsche Ihnen auch weiterhin den nötigen Mut und die Energie für diese gleichermaßen schwierige wie wichtige Aufgabe.

Ich wünsche dem Verein und seinen aktiven Mitgliedern viel Erfolg beim Einsatz für die Menschen, die in einer schwierigen Lebensphase gerade diese Unterstützung brauchen!

Ihre

Informationen über „Leben mit Krebs“ e.V. erhalten Sie bei Christa Alioschat (02241/381020) und unter: www.lebenmitkrebs-rsk.de

Hormontherapie

Die adjuvante endokrine Behandlung bei Patientinnen mit Mammakarzinomen

von Dr.med. Stefan Fronhoffs



Dr.med Stefan Fronhoffs ist Facharzt für Onkologie und Hämatologie. Seit 2004 praktiziert er in Siegburg in der onkologischen Schwerpunktpraxis gemeinsam mit Dr.med. Ibrahim Hasan und Dr.med. Franz Josef Heidgen. Zuvor war er Oberarzt und Leiter der hämatologisch-onkologischen Abteilung an der Universitätsklinik Bonn.

Bei Patientinnen mit einem Mammakarzinom steht als systemische, also im gesamten Körper wirkende Behandlung, neben der Chemotherapie und den neuen zielgerichteten Behandlungsformen wie der Antikörpertherapie, die endokrine Behandlung zur Verfügung. Die endokrine Behandlung greift in das System der weiblichen Sexualhormone Östrogen und Progesteron ein und vermindert die tumorstimulierende Wirkung dieser Hormone. Notwendige Voraussetzung für die Durchführung und Wirksamkeit einer endokrinen Behandlung ist der Nachweis von Bindungsstellen (Rezeptoren) für diese Hormone in den Tumorzellen. Ein solcher positiver Hormonrezeptorstatus lässt sich bei etwa 60-80 % aller Patientinnen mit einem Mammakarzinom nachweisen und stellt einen der wichtigsten etablierten Faktoren für die Risikoabwägung und die Festlegung der Behandlung dar. Der Nachweis von Hormonrezeptoren ist ein günstiger Prognosefaktor.

Für die Behandlung stehen inzwischen verschiedene Medikamente zur Verfügung, die sich in Wirkungsweise und Nebenwirkungen voneinander unterscheiden. Welches Medikament eingesetzt wird, ist abhängig vom Ziel der Behandlung und der individuellen Situation der Patientin. Vor jeder Behandlung müssen daher in einem Gespräch zwischen der Patientin und dem behandelnden Arzt die Behandlungsmöglichkeiten unter Abwägung aller Vor- und Nachteile besprochen werden.

In der adjuvanten Behandlung, also einer Behandlung nach einer Operation mit dem Ziel, die Heilungschancen zu verbessern, war bis vor einigen Jahren die Gabe von Tamoxifen für 5 Jahre die internationale Standardtherapie für alle Patientinnen. Diese Behandlung reduziert nachweisbar das Risiko für ein Wiederauftreten der Erkrankung und für das Risiko, an der Erkrankung zu sterben. Dieser Nutzen der Behandlung lässt sich unabhängig von den anderen Risikofaktoren bei allen Patientinnen mit einem positivem Hormonrezeptorstatus nachweisen. Alle Patientinnen mit positivem Hormonrezeptorstatus sollten daher adjuvant eine endokrine Behandlung erhalten.

In den letzten Jahren wurde in mehreren großen Studien, an denen Tausende von Patientinnen teilnahmen, der Nutzen einer anderen Gruppe von Medikamenten, der sogenannten Aromatasehemmer, in der adjuvanten Behandlung von postmenopausalen Patientinnen untersucht. Die Aromatasehemmer werden bereits seit vielen Jahren mit sehr guter Wirksamkeit bei Patientinnen mit einem metastasierten Mammakarzinom eingesetzt.

In den Studien wurden die Aromatasehemmer in verschiedener Weise eingesetzt: entweder wurde 1. die fünfjährige Behandlung mit Tamoxifen vollständig ersetzt durch einen Aromatasehemmer (= Primärtherapie), oder es wurde 2. eine sogenannte Sequenztherapie durchgeführt, bei der nach einer 2 bis 3 jährigen Behandlung mit Tamoxifen dann eine Umstellung auf eine Behandlung mit einem Aromatasehemmer erfolgte, oder es erfolgte 3. nach einer 5jährigen Behandlung mit Tamoxifen eine noch bis zu 5 Jahren dauernde Behandlung mit einem Aromatasehemmer. Eine abschließende Beurteilung der Studien liegt noch nicht vor, aber alle Studien zeigen einen Vorteil für diejenigen Patientinnen, die einen Aromatasehemmer erhalten hatten. Zum jetzigen Zeitpunkt lässt sich daher sagen, dass die adjuvante endokrine Therapie von postmenopausalen Patientinnen mit einem Mammakarzinom durch die Aromatasehemmer nachweisbar verbessert wurde, die alleinige Gabe von Tamoxifen für die allermeisten Patientinnen nicht mehr als die optimale Therapie gilt und die Behandlung einen Aromatasehemmer beinhalten sollte.

Ob eine endokrine adjuvante Therapie besser primär mit einem Aromatasehemmer statt mit Tamoxifen oder mit einer Sequenztherapie durchgeführt werden sollte, ist aber noch unklar. Aktuell wird aufgrund der besseren Datenlage bei den meisten Patientinnen die Sequenztherapie bevorzugt. Nur bei Gründen gegen das Tamoxifen (Unverträglichkeiten, bestimmten Risikosituationen und bestimmten Begleiterkrankungen) wird die Primärtherapie mit einem Aromatasehemmer durchgeführt. Die Dauer der Behandlung beträgt weiterhin 5 Jahre. Bei Gründen gegen einen Aromatasehemmer kann eine adjuvante endokrine Therapie natürlich auch weiterhin alleine mit Tamoxifen durchgeführt werden. Bei Patientinnen, die bereits für 5 Jahre Tamoxifen erhalten haben, ist eine Fortführung der Therapie mit einem Aromatasehemmer bis zu 5 weiteren Jahren dann zu empfehlen, wenn ein Befall der Lymphknoten durch die Tumorzellen vorgelegen hat.

Diese Empfehlungen gelten nur für die adjuvante Behandlung von postmenopausalen Patientinnen mit einem Mammakarzinom. Bei prämenopausalen Patientinnen kann der Einsatz von Aromatasehemmern in der adjuvanten Behandlung aufgrund unzureichender Daten bislang nicht empfohlen werden.

Dieser kurze Überblick kann nicht das persönliche Gespräch und die Beratung mit dem behandelnden Arzt ersetzen. Nur auf der Grundlage einer solchen persönlichen Beratung kann eine individuell richtige und sinnvolle Behandlung erfolgen.

Treffen im Club

Gesprächskreis für jüngere Betroffene



“Betroffene helfen Betroffenen” - unter diesem Motto starteten Silvia Klein (re.) und Gabriele Asch (li.) im Februar 2008 den Gesprächskreis im *Club* am Sankt Augustiner Markt. Das Angebot, das sich besonders an jüngere Betroffene richtet, wurde sehr gut angenommen. So haben mittlerweile über 50 neue Betroffene den Austausch mit anderen gesucht und gefunden.

Ein Highlight im letzten Jahr war der Tanz-Schnupperkurs mit Sabine Walter-Ziemons (Mitte). Denn wir wollen auch Mut und Freude weitergeben. Dass es beim Tanzen jedoch nicht nur um den Spaß geht, hat eine Studie zur Wirksamkeit der Tanztherapie bei Krebspatientinnen an der Klinik für Tumorbiologie der Universität Freiburg belegt. Laut dieser Studie ist therapeutisches Tanzen in der Lage, heilsame emotionale Veränderungen sowie Verbesserungen im Körperbild und Selbstwertgefühl der Betroffenen herbeizuführen.

Die positiven Rückmeldungen zu unserem Tanzworkshop und das Ergebnis der Studie bestärken uns darin, auch 2009 einen Tanzworkshop anzubieten.

Der Gesprächskreis findet an jedem zweiten Samstag im Monat von 10.30 bis 12.00 Uhr im Club am Rathaus statt. Nähere Informationen - auch zu besonderen Workshops - erhalten Sie bei Silvia Klein (Tel.: 02241/2516636).

Das perfekte Dinner

Bedarfsgerechtes Essen bei Tumorerkrankungen

Auf fasst allen Fernsehsendern geben sich professionelle und Hobbyköche zu besten Sendezeiten die Ehre. Ob es um die perfekte Zubereitung eines Mehrgängemenüs im Wettstreit mit anderen oder um delikate Gaumenschmeicheleien der Sterneköche geht: Gesund kochen und essen sieht anders aus.



Wie eine gesunde und schmackhafte Ernährung aussehen kann, konnten Betroffene in 2008 in unserem Kurs zur Ernährungsberatung erfahren. Da bei Krebserkrankungen eine bedarfsgerechte Ernährung besonders wichtig ist, bieten wir Ihnen dieses Jahr gleich zwei Kurse an.

Geleitet werden die Kurse wie im vergangenen Jahr von der erfahrenen Diplom-Ernährungsberaterin Elke Schaar. Die Termine für die Kurse, die im Frühjahr und im Herbst beginnen, entnehmen Sie bitte der nebenstehenden Tabelle.

Zur Teilnahme an den Kursen melden Sie sich bitte bei Elke

Lichter gegen Brustkrebs

Fortsetzung von Seite 1

Zu unserem Anliegen, im Rhein-Sieg-Kreis Betroffenen aktiv zu helfen und sie zu informieren, gehört auch den Botschaften der bundesweiten Aktion “Lucia” zu mehr Aufmerksamkeit zu verhelfen:



50 Kerzen steh symbolisch für die Frauen die täglich in Deutschland an Brustkrebs sterben.

Leider gibt es in Deutschland keinen einheitlichen Standard für Brustzentren. Die Krankenkassen und die Deutsche Krebsgesellschaft haben jeweils ihre eigenen unterschiedlichen Standards zu Zertifizierung. Doch diese reichen immer noch nicht an die Vorgaben der EUSOMA, der Europäischen Gesellschaft

für Brustkrebs Spezialisten, heran. Dieser ist jedoch der Goldstandard und sollte für das trotz aller Kritik gute deutsche Gesundheitssystem gerade gut genug sein.

Ein weiteres Manko ist, dass es in Deutschland kein bundesweites Krebsregister gibt. Solange dieses fehlt, ist weder eine Ursachenforschung noch eine Qualitätssicherung von Früherkennung (Mammographie-Screening) und Therapie möglich.

Auch in 2009 werden wir am 1. Oktober gemeinsam mit der Frauenselbsthilfe nach Krebs den Aktionstag “Lucia” begehen. Ab 18 Uhr erwarten Sie im Siegburger Stadtmuseum interessante Vorträge. Schirmherr wird auch in diesem Jahr wieder der Siegburger Bürgermeister sein. Weitere Informationen finden Sie zeitnah in unserem Internet und der Lokalpresse.

Schaar, (Tel.: 02242/868993, E-Mail: info@eb-schaar.de) an. Bei ihr erhalten Sie auch weitere Informationen. Wenn Sie mehr über unsere Kursleiterin Elke Schaar und ihre Angebote erfahren wollen, finden Sie umfangreiche Informationen auch im Internet unter www.eb-schaar.de

Kurs 1	17.00 – 18.00 Uhr	Kurs 2	17.00 – 18.00 Uhr
03.03.2009	Dienstag	22.09.2009	Dienstag
24.03.2009	Dienstag	06.10.2009	Dienstag
28.04.2009	Dienstag	19.10.2009	Montag
11.05.2009	Montag	03.11.2009	Dienstag
26.05.2009	Dienstag	16.11.2009	Montag
15.06.2009	Montag	01.12.2009	Dienstag

Neben unseren Kursen zur Ernährungsberatung werden wir Ihnen in diesem Jahr auch einen Kochkurs unter der Leitung von Uschi Hill anbieten. Die Kurstermine, die derzeit noch nicht feststehen, werden wir bald auf unserer Homepage veröffentlichen. Weitere Informationen zum Kochkurs erhalten Sie bei Ingrid Schürheck (Tel.: 02241/315330).

Beispiel Ehrenamt

Stadt Sankt Augustin ehrt Ehrenamtler

Was wäre die Gesellschaft ohne die vielen Menschen, die sich ehrenamtlich für ihre Mitmenschen in Vereinen und Organisationen engagieren? Marcus Lübken, Beigeordneter der Stadt Sankt Augustin, zitierte als Antwort Antoine de Saint-Exupéry: "Eine Gemeinschaft ist nicht die Summe von Interessen, sondern die Summe von Hingabe."

Anfang Dezember ehrte Bürgermeister Klaus Schumacher drei Augustiner Selbsthilfegruppen, die sich um Menschen in besonderen Situationen verdient gemacht haben. Ob Diabetes, Multiple Sklerose oder Krebs - alle drei Diagnosen bedeuten für Betroffene und ihre Angehörigen eine Zäsur. Nichts ist mehr wie es war und es wird auch nie mehr so werden.

Menschen müssen ihr Leben umstellen, sich langwierigen und oft schmerzhaften Therapien stellen. Im Fall von Krebs sind in aller Regel auch operative Eingriffe bis hin zur Entfernung von Brust oder Bauchspeicheldrüse verbunden. Die meist notwendigen Chemotherapien und Bestrahlungen führen zu Haarausfall und anderen Nebenwirkungen. Und als ob das nicht schlimm genug ist, bedeutet die Diagnose Krebs zumindest die gedankliche Konfrontation mit dem Tod.

Krebs ist immer noch eine todbringende Krankheit. Dank der Medizin sind die physischen Auswirkungen in vielen Fällen behandelbar. Seele, Lebenswille und Lebensqualität sind jedoch nicht mit dem Skalpell heilbar. Hier fangen Selbsthilfegruppen und auch "Leben mit Krebs" Betroffene auf und helfen, die psychischen Auswirkungen zu

bewältigen und Lebensqualität und somit auch den Willen zu leben zurück zu gewinnen.

Die Siegburger/Sankt Augustiner Gruppe der Frauenselbsthilfe nach Krebs, mit der wir eng verbunden sind, tut dies im 29. Jahr. Ihr Motto "Auffangen, informieren, begleiten" umschreibt nur in Ansätzen das, was die engagierten Frauen für andere Betroffene leisten.



Sie sind Beispiele für das Ehrenamt in Sankt Augustin (v.l.n.r.) Renate Karner, Christa Alioschat, Ingrid Schürheck und Ilse Baumann gemeinsam mit Bürgermeister Klaus Schumacher und dem Beigeordneten Marcus Lübken.

Diese Leistung hat die Stadt Sankt Augustin mit dem Preis "Beispiel Ehrenamt" gewürdigt.

Die seit 1998 verliehene Ehrung wurde dieses Jahr neben der Frauenselbsthilfegruppe auch den Ehrenamtler der Multiple Sklerose Vereinigung Bonn/Rhein-Sieg und dem Diabetes-Treff Sankt Augustin zu Teil.

Berlin, Berlin

Informationsfahrt nach Berlin



Berlin ist stets eine Reise wert. Dies gilt umso mehr, wenn den Besuchern ein so interessantes und vielseitiges Programm geboten wird.

Elisabeth Winkelmeier-Becker, Bundestagsabgeordnete des östlichen Rhein-Sieg-Kreises, lud Ehrenamtler aus ihrem Wahlkreis im Juni für vier Tage in die Hauptstadt ein. Zu den Eingeladenen zählten auch aktive Mitglieder des Vereins "Leben mit Krebs".

Höhepunkt der Reise war der Besuch des Deutschen Bundestages im Reichstagsgebäude. Hier konnten die Gäste ihre Abgeordnete in Aktion sehen und ihre Rede vor dem Bundestag zum Thema Kinderarmut in Deutschland und Bemessung von Regelleistungen für Kinder hören.

Anschließend stellte sich Elisabeth Winkelmeier-Becker beim Mittagessen im Bistro des Hauses der Bundespressekongresskonferenz den Fragen ihrer Gäste. Offen und ehrlich antwortete sie auch auf kritische Fragen, bevor es dann zu einer Schiffsrundfahrt auf dem Wannsee ging.

Der dritte Tag begann mit einer Führung durch das Abgeordnetenhaus. Auch die darauffolgende Stadtrundfahrt

stand ganz im Zeichen der Politik. An Orten wie der Zentrale der ehemaligen Staatssicherheit der DDR in der Normannenstraße wurden deutsche Politik und Geschichte greifbar.

Am letzten Tag stand der Deutsche Dom am Gendarmenmarkt und die darin befindliche Ausstellung „Wege, Irrwege, Umwege“ auf dem Programm. Die Ausstellung zeigt die historische Entwicklung des liberalen parlamentarischen Systems in Deutschland.

Bevor es dann mit der Bahn von der Spree zurück an Rhein und Sieg ging, nutzten die Ehrenamtler die Gelegenheit und kauften noch schnell einige Souvenirs.



Engagierte Bürgerinnen und Bürger aus dem Rhein-Sieg-Kreis erlebten Politik und Deutsche Geschichte zum Anfassen.

Unmögliches möglich machen

Malen als Ergänzung zur Therapie



In 2008 bot "Leben mit Krebs" verschiedene Mal- und Gestaltungskurse unter der Leitung der Kunstpädagogin Monika Naußed-Sawallisch an. Besonders hervorzuheben ist dabei das Malwochenende in der Mühle in Hentern im April.

In der schon malerisch gelegenen Mühle in der Eifel konnten sich die Künstlerinnen frei entfalten. Ende 2008 waren einige der dabei entstandenen Werke erstmals öffentlich zu bestaunen.

Mit einer Vernissage am 23. Oktober 2008 begann die Ausstellung unter dem Titel

"Unmögliches möglich machen" in den neugestalteten Geschäftsraumen der AOK Rheinland/Hamburg in Siegburg. Der Hausherr, Regionaldirektor Wilfried Müller, eröffnete die Ausstellung gemeinsam mit Wolfgang Overath und Bürgermeister Franz Huhn.

Letzterer zitierte bei seiner Eröffnungsrede aus dem Tagebuch einer Krebsbetroffenen und verdeutlichte damit auch den nichtbetroffenen Gästen welche Zäsur im Leben eine Krebserkrankung bedeutet.

Umso mehr sind die Werke der acht Künstlerinnen, von



Die Künstlerinnen bei der Arbeit in der Mühle in Hentern.

Im Rückspiegel

Einige unserer Vorträge und Seminare in 2008

Mit Krebs leben heißt viel über die Krankheit, die Behandlungsmethoden und ergänzende Therapien zu wissen. Dazu leisten wir durch unsere Vorträge und Seminare einen wichtigen Beitrag.

Den Auftakt machte im Februar 2008 Christa Metzen mit ihrem lebhaften Vortrag zur "Gewaltfreien Kommunikation".

Eine Übersäuerung des Organismus, oft eine Folge falscher Ernährung, ist Ursache vieler Krankheiten. Die Heilpraktikerin Sonja Kohl erläuterte in ihrem Vortrag im April die Auswirkungen des menschlichen Säure-Basenhaushaltes auf den Stoffwechsel und wie man diesen positiv beeinflussen kann.

Sonja Kohl war auch mit von der Partie als es im August zu den "Kraftquellen im Alltag" ging. Unter diesem Titel fand dieses Jahr bereits das fünfte Mal unser Entspannungsseminar im idyllisch gelegenen Kloster Springiersbach statt. Hier konnten die 14 Teilnehmerinnen abschalten und entspannen. Was in dieser Umgebung leicht fällt, ist im Alltag sehr schwer: Ruhe finden und Kraft tanken. Dazu gab das

denen die Älteste 81 Jahre alt ist, zu bewundern. Die Bilder strahlen Lebensfreude aus und sind der beste Beweis, wie Kreativität bei der Bewältigung einer Krebserkrankung unterstützt werden kann. Auch in 2009 bieten wir interessante



Kunstliebhaber unter sich: (v.l.) Wilfried Müller (AOK Rheinland/Hamburg), Fußballweltmeister und Präsident des 1.FC Köln Wolfgang Overath und Bürgermeister Franz Huhn.

Mal- und Zeichenkurse an. Speziell an Einsteiger richtet sich unser Workshop am 28. März in Sankt Augustin. Das Malwochenende findet dieses Jahr vom 22. bis 24. Mai in der Dr. Mildred Scheel Akademie in Köln statt.

Bitte melden Sie sich zur Teilnahme am Malwochenende und den Workshops bei Christa Alioschat (Tel.: 02241/381020) an. Bei ihr erhalten Sie auch weitere Informationen.



Kunstpädagogin Monika Naußed-Sawallisch (4.v.l.) mit ihren Künstlerinnen.

Seminar Anregungen, wo Kraftquellen auch im Alltag zu finden sind. Mit dabei war diesmal auch eine Redakteurin von "JaVita", eines Magazins der AOK Rheinland/Hamburg speziell für Krebsbetroffene. Sie berichtete in einem dreiseitigen Artikel über ihre Eindrücke vom Seminar.

Die Aromatherapie ist eine anerkannte komplementärmedizinische Methode. Sie dient z.B. der Behandlung von Befindlichkeitsstörungen. Mit ätherischen Ölen wird der Geruchssinn angesprochen, was zu einer Sinneswahrnehmung mit den damit verbundenen Gefühlseindrücken, Erinnerungen, bis hin zur reflektorischen Beeinflussung verschiedener Körperfunktionen führt. Die Therapeutin Birgit Vorlaender gab am 12. August einen interessanten und auch für Laien verständlichen Einblick in die Möglichkeiten und Formen der Aromatherapie.

Unterstützen Sie unsere Arbeit!

Um anderen Menschen helfen zu können, brauchen wir Sie

Verein Leben mit Krebs e.V.
Kreissparkasse Köln
BLZ 370 502 99 - Kto: 12 10 111

Spenden an "Leben mit Krebs" sind steuerlich absetzbar.

Volles Programm

Alle Termine für 2009 auf einen Blick

Das Jahr 2009 wird wieder ein Jahr mit vielen Angeboten für Sie: Wir bieten Ihnen Seminare zu Entspannungstechniken, zeigen Ihnen die Möglichkeiten der Tanztherapie, unterstützen Sie bei einer bedarfsgerechten Ernährung, informieren Sie in interessanten Vorträgen über aktuelle Themen rund um das Leben mit Krebs, fördern Ihre Kreativität und unsere Diplom-Psychologin berät Sie individuell und professionell.

Los geht es am 13. Februar mit unserem monatlichen Treffen im Club am Rathaus in Sankt Augustin. Ende Februar zeigt die Kunstpädagogin Monika Naußed-Sawallisch den Umgang mit Papier und Pastellkreide. Am 3. März beginnt unser Frühjahrskurs zur Ernährungsberatung mit Diplom-Ernährungsberaterin Elke Schaar.

Am 10. März erläutert die Gründerin des da Vinci Zentrums Rheinland, Astrid Arens, weshalb "Gesundheit im Kopf beginnt". Am 21. März führt Alwine Marder Interessierte in einem Seminar in die "Progressive Muskelrelaxion" (PMR) ein. PMR geht zurück auf den amerikanischen Arzt und Physiologen Edmund Jacobsen. Durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen wird ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht.

Am darauffolgenden Samstag bieten wir Krebsbetroffenen einen Einsteiger-Workshop zum Malen und Zeichnen an. Dr. Sybille Roskothen erläutert in ihrem Vortrag am 14. April, wie sich Lebensfreude positiv auf das Schmerzempfinden auswirkt.

Ende Mai findet in der Mildred-Scheel-Akademie in Köln unser Malwochenende statt.

Im Sommer planen wir eine Informationsfahrt, in der wir uns dem Thema Hyperthermie widmen. Die Überwärmung der Tumorzellen, ist eine sinnvolle Erweiterung der Krebstherapie. Ort und Zeit erfahren Sie frühzeitig auf unserer Homepage oder telefonisch bei Ingrid Schürheck (Tel.: 02241/315330).

Am 1. Oktober findet im Siegburger Stadtmuseum der Aktionstag "Lucia" statt. Darüber hinaus planen wir für den Herbst weitere interessante Vorträge. Themen werden u.a. Palliativmedizin und Patientenverfügungen sein. Trotz der rechtlichen Änderungen und Erleichterungen gibt es hier viel zu beachten. Wir sagen Ihnen, worauf es ankommt. Zur Mitgliederversammlung im Herbst werden wir schriftlich einladen, sobald der Termin feststeht.



Unsere professionelle Beratung durch Diplom-Psychologin Kerstin Quiske bieten wir Ihnen ganzjährig und individuell an. Mit diesem Angebot möchten wir nicht nur krebsbetroffene Frauen ansprechen, auch Männer und Angehörige sind herzlich willkommen. Die Beratung ist für Sie kostenlos! Bei Interesse

vereinbaren Sie bitte telefonisch einen Termin mit Kerstin Quiske unter 0160/91280769.

Termine

an jedem 2. Samstag von 10.30 Uhr bis 12.00 Uhr
offener Gesprächskreis für jüngere Betroffene
im Club am Rathaus (Markt 1, 53757 Sankt Augustin)
Leitung: Silvia Klein, Tel.: 02241/2516636

28.02.2009 von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Workshop "Malen mit Pastellkreide"
im Henry-Dunant-Haus (Alleestraße 28, 53721 Siegburg)
Dozentin: Monika Naußed-Sawallisch, Kunstpädagogin

03.03.2009 von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Kursbeginn "Ernährungsberatung"
im Henry-Dunant-Haus (Alleestraße 28, 53721 Siegburg)
Dozentin: Elke Schaar, Diplom-Ernährungsberaterin

10.03.2009 um 18.00 Uhr
Vortrag "Gesundheit beginnt im Kopf"
im Henry-Dunant-Haus (Alleestraße 28, 53721 Siegburg)
Dozentin: Astrid Arens, da Vinci Zentrum Rheinland

21.03.2009 von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr
Einführungsseminar "Progressive Muskelrelaxion"
im Denkraum im Chateau Berts (Haufeld 2a, 53721 Siegburg)
Leitung: Alwine Marder, Entspannungspädagogin

28.03.2009 von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Einsteiger-Workshop "Malen und Zeichnen für Krebsbetroffene"
im Club am Rathaus (Markt 1, 53757 Sankt Augustin)
Dozentin: Monika Naußed-Sawallisch, Kunstpädagogin

14.04.2009 um 18.00 Uhr
Vortrag "Mehr Lebensfreude durch weniger Schmerzen, weniger Schmerzen durch mehr Lebensfreude"
im Henry-Dunant-Haus (Alleestraße 28, 53721 Siegburg)
Dozentin: Dr. Dr. Sybille Roskothen, Bremen

22. - 24.05.2009 um 18.00 Uhr
Malwochenende
in der Dr. Mildred Scheel Akademie (Köln)
Dozentin: Monika Naußed-Sawallisch, Kunstpädagogin

22.09.2009 von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Kursbeginn "Ernährungsberatung"
im Henry-Dunant-Haus (Alleestraße 28, 53721 Siegburg)
Dozentin: Elke Schaar, Diplom-Ernährungsberaterin

01.10.2009 um 18.00 Uhr
Aktionstag "Lucia"
im Stadtmuseum Siegburg (Markt 46, 53721 Siegburg)
Das Programm finden Sie zeitnah auf unserer Homepage und in der Lokalpresse
Schirmherr: Franz Huhn, Bürgermeister

Herbst 2009
ordentliche Mitgliederversammlung
Alle Mitglieder werden schriftlich eingeladen, sobald der Termin feststeht

Zu allen Seminaren und Workshops ist eine Voranmeldung erforderlich. Bitte beachten Sie die Hinweise in den Ankündigungen.

Eine aktuelle Übersicht über unsere Angebote und die Termine finden Sie unter:

www.lebenmitkrebs-rsk.de