

MammaVita

Verein Kompetenz gegen Brustkrebs

2001-2021



20 Jahre

Kompetenz
gegen
Brustkrebs



15. Ausgabe



Dr. med. Jürgen Schwickerath



Evamaria Weinbrenner



Katharina Schulte



Birgit Kemmerich



Ursula Kalinowski-Krumm



Katharina Massong



Angela Jäger

Vorstand und Koordinatorin des Vereins Kompetenz gegen Brustkrebs

Dr. med. Jürgen Schwickerath (Facharzt für Frauenheilkunde, Geburtshilfe, Leiter des operativen Standortes des Brustzentrums Siegen-Olpe St. Martinus Hospital), Evamaria Weinbrenner (Ärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe), Katharina Schulte, Patientenvertreterinnen Birgit Kemmerich, Ursula Kalinowski-Krumm, Katharina Massong, Angela Jäger, Koordinatorin

Vereinsbüro: Angela Jäger, Koordinatorin

57462 Olpe, Kardinal-von-Galen-Straße 16 (schräg gegenüber vom Krankenhaus)
Fon: 02761 - 94 29 74 · Fax: 02761 - 94 29 75 · Mail: info@gegen-brustkrebs.de
Die Öffnungszeiten entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

Besuchen Sie uns auch online: www.kompetenzgegenbrustkrebs.de

www.facebook.com/kompetenzgegenbrustkrebs

[instagram/kompetenzgegenbrustkrebs](https://www.instagram.com/kompetenzgegenbrustkrebs)

Mitglied werden kann Jeder: 30 € Jahresbeitrag als Spende steuerlich absetzbar (gemeinnütziger Verein) · Volksbank Olpe-Wenden-Drolshagen
IBAN DE45 4626 1822 0227 1007 00 BIC GENODEM1WDD

Ansprechpartner

Dr. med. Jürgen Schwickerath	Olpe 02761-85-2352
Evamaria Weinbrenner	Siegen 0271-312961
Katharina Schulte	Attendorn 02722-53243
Birgit Kemmerich (Patientenvertretung)	Attendorn 02722-3778
Ursula Kalinowski-Krumm (Patientenvertretung)	Wenden 02762-60453
Katharina Massong (Patientenvertretung)	Siegen 0271-44455



Aufblühen!

Wir sind dankbar – dankbar für gut besuchte Veranstaltungen, für herzliche Begegnungen, für Ihre Unterstützung, Ihre treue Mitgliedschaft, Spenden für unseren Verein und für das fröhliche ehrenamtliche Engagement vieler Mitglieder. Es ist beeindruckend zu sehen, wie viele von Ihnen einen Beitrag leisten, um Menschen in schwierigen Zeiten beizustehen. Diese Solidarität und Unterstützung sind die Grundpfeiler unserer gemeinsamen Mission, Krebsbetroffenen Hilfe, Hoffnung und Halt zu schenken, wenn eine lebensbedrohliche Diagnose ihnen gerade den Boden unter den Füßen weggezogen hat.

Mit einer Krebsdiagnose gut weiterzuleben und aufzublühen, dabei möchten wir Menschen unterstützen. Mit unseren eigenen Erfahrungen im Durchleben einer Brustkrebserkrankung und gemeinsam mit Ärzten und einem großen Netzwerk sind wir an Ihrer Seite.

Das begeistert uns und mit diesem Rückenwind geben wir Hilfe und Unterstützung für Krebsbetroffene.

Bis zum nächsten Wiedersehen, herzlichst
Ihr Team Kompetenz gegen Brustkrebs

Neues aus dem Verein



Dr. Susanne Kost

Vor über 22 Jahren haben 15 Betroffene, Behandler und Interessierte den Verein Kompetenz gegen Brustkrebs gegründet.

Inzwischen hat unser Verein 270 Mitglieder, darauf können wir alle stolz sein.

Zielsetzung des Vereins war es immer, den Betroffenen auf Augenhöhe zu begegnen, ihre Sprache zu sprechen, sie zu informieren und zu unterstützen, damit sie besser mit ihrer Erkrankung umgehen können. Letztendlich wollen

wir den Betroffenen Hilfe zur Selbsthilfe geben. Dieses Ziel wollen wir auch weiterhin im Auge behalten.

Der Verein ist kein Selbstzweck, sondern ist für die Mitglieder da und kann nur durch die Mitglieder gestaltet werden. Deshalb ist das ehrenamtliche Engagement so wichtig.

Um unsere Ziele zu erreichen, brauchen wir Menschen, die sich ehrenamtlich einbringen wollen. Dies kann in Form von Unterstützung bei einzelnen Veranstaltungen oder bei der Büroarbeit sein, gerne aber auch in Form von Mitarbeit im Vorstand. Dazu können Sie gerne erst mal reinschnuppern. Bei Interesse melden Sie sich bitte im Vereinsbüro oder sprechen Sie uns bei den einzelnen Veranstaltungen direkt an.

Genauso wertvoll und wichtig ist es, Rückmeldungen zu unserer Arbeit zu bekommen: haben Sie Wünsche etwa bzgl. Referenten oder Themen, die wir behandeln sollen, oder sonstige Anregungen? Gerne nehmen wir auch Kritik entgegen: was gefällt Ihnen am/im Verein, was können wir besser machen? Was finden Sie nicht so gut, bzw. verbesserungsfähig? Solche Rückmeldungen sind wichtig, damit sich der Verein positiv weiterentwickeln kann.

Bei der Gründung unseres Vereins durfte ich dabei sein und habe seither in unterschiedlichen Positionen im Vor-

stand mitgearbeitet, seit 2011 als 1. Vorsitzende. Es ist jetzt für mich persönlich die Zeit gekommen, mich aus dem Vorstand zurückzuziehen und die Arbeit in andere Hände zu legen. Der Verein wird in Zukunft von einem engagierten Vorstandsteam, das zum großen Teil schon seit Jahren mitarbeitet, geleitet – vielen Dank allen hierfür!

Unser Team wird künftig folgendermaßen aussehen:

Dr. Schwickerath wird federführend bei den medizinischen Themen verantwortlich sein.

Evamaria Weinbrenner wird sich ebenfalls um medizinische Themen kümmern.

Katharina Schulte wird für unsere Finanzen verantwortlich sein.

Die Aufgabenfelder von Katharina Massong und Ursula Kalinowski-Krumm werden unsere Veranstaltungen und das große Thema Öffentlichkeitsarbeit sein. Birgit Kemmerich wird als Patientinnen-Vertreterin die anderen im Team unterstützen.

Natürlich werde ich auch künftig dem Verein verbunden bleiben und mich noch an der einen oder anderen Stelle einbringen.

Ich wünsche unserem neuen Vorstandsteam ganz viel Erfolg bei seiner Arbeit im und für den Verein!

Ihre Susanne Kost



Das Vorstandsteam von links: Dr. med. Jürgen Schwickerath, Katharina Massong, Katharina Schulte, Birgit Kemmerich, Ursula Kalinowski-Krumm, Evamaria Weinbrenner



IHR ZWEITHAAR
BIRGIT GERHARD-HOBERG

DKMS LIFE

Gerne besuche ich Sie zu Hause oder im Krankenhaus – eine Terminvereinbarung ist erforderlich.

Telefon: 02722 / 88 59
Perückenhotline: 0176 / 459 44 354
hallo@ihr-zweithaar.de
www.ihr-zweithaar.de



Mehr rausholen aus meinem Geld?

Mein Konto kann das.

Mit den zahlreichen Zusatzleistungen des Sparkassen-Girokontos organisieren Sie Ihre Finanzen noch einfacher.
sparkasse-olpe.de/meinkonto

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Olpe Drolshagen Wenden

Benefiz-Event mit Dr. Eckart von Hirschhausen, unserer First-Lady Elke Büdenbender und Nicole Staudinger am 16. Mai 2023

Mensch, Hirschhausen! – Das Beste aus 30 Jahren medizinischem Kabarett



Von rechts: **Petra Mennekes**, ehemalige Schirmherrin unseres Vereins, Ehefrau des Bundespräsidenten Franz-Walter Steinmeier **Elke Büdenbender** und **Dr. Susanne Kost** freuen sich über eine gelungene Veranstaltung in der Stadthalle Olpe anlässlich des 20-jährigen Bestehens des Vereins.

Es war ein großartiger Abend mit Dr. Eckart von Hirschhausen und seinem musikalischen Begleiter Christoph Reuter am Piano, der dem Publikum in der Olper Stadthalle viel Humorvolles und auch Nachdenkliches mit auf den Weg gab. Dank der Unterstützung unserer ehemaligen Schirmherrin Petra Mennekes und der Kreisstadt Olpe durch das Kultur & Stadtmarketing kam Dr. Eckart von Hirschhausen zu einem seiner letzten Kabarettauftritte in die Olper Stadthalle.

Vor dem Kabarettprogramm begrüßte Dr. Eckart von Hirschhausen Elke Büdenbender, (Ehefrau des Bundespräsidenten), Nicole Staudinger (Bestseller-Autorin und Moderatorin), Dr. Jürgen Schwickerath (Leiter der Frauenklinik

der GFO Kliniken Südwestfalen) und Dr. Susanne Kost zu einer von ihm moderierten Podiumsdiskussion. Hier ging es um die Frage „Wie findet man Zuversicht und Humor in Krisen und Krankheiten?“. Elke Büdenbender und Nicole Staudinger berichteten von ihren gesundheitlichen Schicksalsschlägen und ihrer persönlichen Hoffnung und Zuversicht in diesen Zeiten. Dr. Schwickerath und Dr. Susanne Kost ergänzten mit Ihren Beiträgen aus einem Alltag, in dem mit dem Thema Krebs umgegangen werden muss und wie ein empathischer Umgang hilft, den Schrecken der Diagnose zu lindern.

Das anschließende Kabarettprogramm, in dem es um Medizin aber auch um die Gesundheit unserer Erde ging, begeisterte das Publikum. Dr. Eckart von Hirschhausen kündigte an, seine Bühnenkarriere zugunsten seiner Stiftung „Humor hilft heilen“ zu beenden, um sich neuen Aufgaben zu widmen.

Es war ein sehr schöner Abend, für den wir allen Unterstützern herzlich danken. Viele Besucher berichteten, dass dieser Abend noch lange in ihren Gedanken nachhallte.



Rückblick 2023

Erfolgreicher Kongress „Ganzheitliche Behandlungskonzepte des Mamma-Karzinoms“ im Kreishaus



Workshops und Café-Gespräche

Unsere monatlichen Café-Gespräche und Workshops waren sehr gut besucht. Diese Treffen dienen dem Austausch von Erfahrungen sowie der gegenseitigen Hilfe (Selbsthilfe) und Unterstützung. Die Themen könnten

unterschiedlicher nicht sein: Yoga, Autogenes Training, Schwerbehindertenangelegenheiten, MINDtoring®, Fragen zur Komplementärmedizin ... Hier sind alle Interessierten und von Krebs Betroffene herzlich willkommen.



Verabschiedungen und Neuwahlen



Nach 18 Jahren ehrenamtlichem Dienst als Schatzmeisterin wurde **Sabine Scheppe** (3.v.r.) bei der Mitgliederver-

sammlung verabschiedet. Sie beendet diese Tätigkeit auf eigenen Wunsch und wird den Verein in anderen Bereichen weiterhin unterstützen. Neu im Vorstand sind **Katharina Schulte** (1.v.r.) und **Ursula Kalinowski-Krumm** (1.v.l.). Nach mehrjährigem Engagement haben **Gisela Haßler** (2.v.l.) und **Dr. Claudia Simon** (2.v.r.) ihre Arbeit als Patientenvertreterinnen beendet. Gisela Haßler ist weiterhin im Herzkissen-Projekt engagiert.

Krea(k)tivtag



Mit einem kleinen Sektempfang begrüßte Dr. Susanne Kost die Teilnehmerinnen bevor diese verschiedene Workshops besuchten, wie die Kunsttherapie, Tanzen, Herstellen einer Hautpflege-Schüttel-Emulsion oder sich mit einer Handmassage und leckeren Snacks verwöhnen lassen konnten. Schön war es!

Sozialprojekt „Lust auf Zukunft“

Beim Sozialprojekt „Lust auf Zukunft“ zum 50-jährigen Bestehen des Drogeriemarktes dm durften wir in Olpe mit einem Stand in der dm-Filiale vertreten sein – hier mit Ursula Kalinowski-Krumm. Bei der Abstimmung hat unser Verein den 1. Preis gewonnen, der mit einem Preisgeld von 600 € dotiert war.



TV-Beitrag bei WDR Lokalzeit Südwestfalen

Ende November war ein WDR-Team in unseren Vereinsräumen zu Gast, als Frauen Herzkissen mit Watte gefüllt hat. Der Beitrag wurde am 21. Dezember im WDR-Fernsehen u.a. mit einem Interview mit Dr. med. Jürgen Schwickerath ausgestrahlt. Irrtümlich wurde in diesem Beitrag nicht kommuniziert, dass auch weitere Gruppen und Einzelpersonen viele Herzkissen für das St. Martinus-Hospital fertigen und an unseren Verein geben. Wir bitten sehr, dies zu entschuldigen. Wir sind Allen von Herzen dankbar, die uns durch das Zuschneiden, Nähen oder Befül-

len von Kissen sowie mit Stoff- oder Geldspenden bei diesem Herzensanliegen unterstützen!



Brustwarzen-Tätowierung

MedBWK – medizinische BrustWarzenreKonstruktion



Andy Engel, bekannt als einer der weltbesten Tätowierer für Fotorealismus

Entstehung und Gründung

Andy Engel ist seit 1994 Tätowierer und hat sich über die Jahre auf fotorealistische Portraits spezialisiert. Er wird weltweit auf Tattoo-Conventions eingeladen und gibt ebenso weltweit Fortbildungsseminare als Dozent.

Dank Andy Engels ausgeprägter Liebe zum filigranen Detail und seiner künstlerischen Fähigkeit, fotorealistische Tätowierungen anzufertigen, gelang ihm schon bei seiner ersten Kundin 2008 die Rekonstruktion einer dreidimensional und lebensecht anmutenden Brustwarze. Spontan brachte die überglückliche Patientin ihre Emotionen mit dem Satz: „**Endlich fühle ich mich wieder ganz!**“ zum Ausdruck und motivierte Andy Engel dazu, sich weiter auf diesem Gebiet zu spezialisieren.

Seitdem hat Andy Engel in enger Zusammenarbeit mit seinen Kooperationspartnern zahlreiche Brustwarzen-

rekonstruktionen in seinem Studio realisiert – natürlich immer begleitet von aufklärenden Beratungsgesprächen.

Von Beginn an mit der Unterstützung des Brustzentrums Klinik Kitzinger Land insbesondere von Dr. med. Andreas Cramer als Kooperationspartner, mit dessen Hilfe Andy Engel unter medbwk das Thema nicht nur Brustkrebsbetroffenen näherbringt, sondern auch Kliniken in Seminaren zum Thema Brustwarzentattoo aufklärt.

Ziel der Brustwarzenrekonstruktion

Mit medbwk bieten wir eine zusätzliche Unterstützungsebene nach der Diagnose Brustkrebs. Durch selbstbestimmte, optische Verschönerung, ermöglichen wir unseren Kund*innen die Ergänzung



des fehlenden i-Tüpfelchens. Damit kann sich aus eigener Kraft in Richtung ganzheitlicher Heilung (emotional/körperlich) bewegt werden, um endlich mit diesem drastischen Lebensabschnitt abschließen können.

Wir möchten den Betroffenen durch die Tätowierung der Brustwarze(-n) Lebensqualität und damit ein Stück ihrer Selbst zurückgeben. Durch jahrelange Erfahrung kann daher die Individualität jedes Kunden ideal ergänzt werden.

Wie funktioniert die Tätowierung?

Die Pigmentierung einer Brustwarze kann der ergänzende zweite Schritt nach einer plastischen Rekonstruktion der Brust sein. Einzige Voraussetzung ist, dass der Aufbau des Nippels, falls vom Patienten gewünscht, abgeschlossen ist. Die Tätowierung an der betroffenen Stelle kann nach Vollendung der Heilphase der Rekonstruktion in der Regel nach sechs bis neun Monaten erfolgen. Aber auch ohne eine plastische Rekonstruktion des Nippels besteht die Möglichkeit, durch ein dreidimensionales Tattoo, der Patientin das Gefühl zurückzugeben, sich wieder „ganz“ zu

fühlen und mit der Krankheit vollends abzuschließen zu können.

Die eigentliche Tätowierung selbst beansprucht vergleichsweise wenig Zeit – zwischen 45 und 60 Minuten Arbeitszeit benötigt Andy Engel für die Tätowierung. Das vollständige Ergebnis der Behandlung ist bereits nach 6 Wochen Abheilung zu sehen. Jeder der Kund*innen erhält von der medbwk eine Qualitätsgarantie von 1,5 Jahren, welche die Zeit umfasst in der die Haut über der tätowierten Stelle so verwachsen und abgeheilt ist, dass sich die Farbe in der Regel nicht mehr verändert. Nach drei bis vier Monaten nach der Erst-Tätowierung erfolgt eine routinemäßige Nachuntersuchung der bearbeiteten Hautpartie, um das Ergebnis zu kontrollieren und evtl. notwendige (kostenfreie) Korrekturen vorzunehmen. Damit sollte der gesamte ästhetische Rekonstruktionsprozess abgeschlossen sein.



25 Tätowierer bieten die Leistungen der MedBWK an

Die medbwk ist eine europaweit agierende Franchise-Gruppe mit speziell geschulten Tätowierern und Partner-Standorten in Deutschland, Österreich und der Schweiz.



Eingebettet in standardisierte Abläufe, vermittelt die medbwk zwischen Kliniken, Ärzten und Krankenkassen zum Wohle der Patient*innen und gewährleistet eine ganzheitliche Dienstleistung.

Weiterhin fungiert Andy Engel auch als Marke für eigens entwickelte medizinische Tätowierung, Maschinen, Farben und Nadeln.

Kosten und Kostenübernahme

Mittlerweile übernehmen 60 % der Krankenkassen tatsächlich die gesamten Kosten, andere 20 % der Gesamtkosten.

Andy Engel sucht neben dem Isar Klinikum und der Fachklinik Hornheide stetig weitere Kooperationspartner, um Brustwarzenrekonstruktionen noch bekannter werden zu lassen und damit noch mehr Menschen helfen zu können. Und dass die Tattookunst hilft, ist an den übergelücklichen Kund*innen zu sehen, die von nun an nicht mehr an ihre Vergangenheit erinnert werden.

Weitere Infos und Bilder auf www.andy-engel-medtattoo.com oder telefonisch unter +49 (9332) 591 3900.



Brustwarzenrekonstruktion vorher/nachher

Familiärer Brust- und Eierstockkrebs

Meine Brustkrebs-Erstdiagnose 2003 mit Anfang 40 war ein Schock.



Symbolfoto.
(pexels-karolina-grabowska-4468162)

Die Behandlung mit brusterhaltender OP, Chemo-, Strahlentherapie und anti-hormoneller medikamentöser Therapie aufgrund des hormonrezeptorpositiven Tumors, war körperlich und vor allem psychisch belastend.

Fünf Jahre später wurde ein Rezidiv in der bereits operierten Brust diagnostiziert, so dass eine Mastektomie folgte und erneut eine antihormonelle Therapie.

Weitere elf Jahre gingen ins Land bis erneut ein grübchenartiger Einzug ober-

halb der OP Narbe sichtbar wurde sowie eine knotige Veränderung. Es handelte sich wieder um ein Rezidiv, OP und anti-hormonelle Therapie folgten. Ein halbes Jahr später, fast an der gleichen Stelle, erneut ein Rezidiv.

Bereits bei meiner Erstdiagnose wurde in der Anamnese die Todesursache meiner Eltern erfragt. Meine Mutter verstarb mit 45 Jahren an Unterleibskrebs (in den 60er Jahren wurde gegenüber den Angehörigen nicht weiter differenziert). 2019 sprach mich eine Ärztin im St. Martinus Hospital auf die Wahrscheinlichkeit einer familiären Disposition an. Ich hatte darüber bereits gehört, insbesondere nachdem Angelina Jolie ihren Fall öffentlich machte, und dass sie sich auf Grund eines familiär vorhandenen Gendefekts beide Brüste und ihre Eierstöcke hatte entfernen lassen. Den Gedanken selbst betroffen zu sein ließ ich nicht zu.

Erst nach dem erneuten Rezidiv erinnerte ich mich an die Cousine meiner Mutter, die auch früh an Unterleibskrebs verstarb und an zwei Cousins von mir, die an Brust- und/oder Eierstockkrebs erkrankten.

Ich nahm Kontakt zum Zentrum für familiären Brust- und Eierstockkrebs des Universitätsklinikums Düsseldorf auf. Mein erster Termin war ein Beratungsgespräch. Danach konnte ich mich entscheiden, ob ich den Gentest, der mit-

tels einer Blutentnahme durchgeführt wird, machen möchte.

Das Ergebnis zeigte, dass ich einen BRCA1 Gendefekt habe. Ein weiteres Beratungsgespräch folgte. Es gibt verschiedene Möglichkeiten das Risiko eines Rezidivs oder einer neuen Krebserkrankung zu reduzieren: operativ (siehe Angelina Jolie), intensivierte Früherkennung und Nachsorge sowie eine medikamentöse Prävention, die im Rahmen einer BRCA-P Studie für bestimmte Patientengruppen möglich ist. Die Entscheidung über das weitere Vorgehen liegt beim Patienten.

Den Gedanken, dass meine wiederkehrenden Krebsdiagnosen mit einem Gendefekt im Zusammenhang stehen könnten, wollte ich lange Zeit nicht zulassen. Heute bin ich dankbar die Untersuchung gemacht zu haben. Ich konnte andere Verwandte, die in gleicher Linie von dem Defekt betroffen sein könnten, informieren. Für sie ist die Genuntersuchung eine Kassenleistung.

Das Wissen über das erhöhte Risiko ist auch belastend, für junge Frauen

sicher noch viel mehr. Dieses Risiko zu ignorieren würde jedoch bedeuten sich den Möglichkeiten, die die moderne Medizin uns bietet – und die meine Mutter nicht hatte – zu verschließen. Das Risiko zu kennen ermöglicht Betroffenen eine Erkrankung zu verhindern und/oder frühzeitig zu erkennen.

Der Verein Kompetenz gegen Brustkrebs e.V. in Olpe, dem ich bereits nach meiner Erstdiagnose beigetreten bin, hat mir durch viele Angebote geholfen, egal ob es um eine Schwerbehindertenangelegenheit oder eine Ernährungsberatung ging. Die Gespräche mit ebenfalls Betroffenen sind bereichernd und ermutigend.

Die vielfältige Arbeit im Verein bietet für interessierte und motivierte Menschen die Möglichkeit, sich in vielerlei Hinsicht einzubringen, ganz gleich ob im organisatorischen, kreativen oder sportlichen Bereich, um Menschen zu helfen, mit der Diagnose Brustkrebs gut leben zu können, mit und ohne Gendefekt.

Der Name der Patientin ist bekannt.



BRCA-Netzwerk e.V.
Hilfe bei familiären Krebserkrankungen
Thomas-Mann-Str. 40
53111 Bonn

Telefon: 0228 / 33889-100
email: info@brca-netzwerk.de
Web: www.brca-netzwerk.de

Erfahrungen mit Kühlhandschuhen und Kühl-Schuhen bei Chemotherapie

von Andrea Nies

Im September 2022 erhielt ich die Diagnose „Brustkrebs“. Nach dem ersten Schock, den ich erst einmal verkraften musste, habe ich begonnen mich sehr mit dem Thema „Krebs“ auseinanderzusetzen. Was passiert mit meinem Körper durch die Chemo und wie kann ich mir selber helfen das alles gut zu überstehen?



die Nervenenden in Händen und Füßen.

Ich habe mir diese Kühlmittel gekauft und bereits bei der ersten Therapie getragen. Zur Vermeidung von Frostbrand habe ich Baumwollsocken und Handschuhe verwendet. Naja, etwas Überwindung kostet es schon diese zu tragen. Zu Beginn der Therapie hatte ich immer das Gefühl, dass ich im Schnee stehe.

Als Nebenwirkungen bei der Gabe von Taxanen wie „Plactitaxel“ sind u.a.

Nervenschädigungen an Händen und Füßen (Polyneuropathie) bekannt. Diese Schädigungen verursachen Schmerzen, Taubheit, Missempfindlichkeiten wie Jucken oder Brennen und Überempfindlichkeiten.

Bei meinen unzähligen Recherchen stieß ich auf Berichte über die Wirkung von Kältetherapien (Kryotherapie) zur Vorbeugung von Nervenschädigungen. Hierbei werden Kältehandschuhe und -schuhe während der Chemotherapie mit Plactitaxel getragen sowie 15 - 30 Minuten davor und danach. Durch die Kälte verengen sich die Gefäße. So gelangt weniger der Chemo-Substanz an

Diese speziellen Kühlhandschuhe und -schuhe trug Andrea Nies während ihrer Chemotherapie

Ich musste auch häufig meinen Mitpatientinnen erklären, warum ich diese trage. Viele Betroffene hatten bereits Schäden an Händen und Füßen, konnten teilweise nichts mehr greifen oder hatten Koordinationsprobleme durch Taubheit in den Füßen.

Ein Erfolg durch die Kältetherapie ist dosis- und therapieabhängig und bestimmt nicht bei jedem gleich - ich bekam nab-Plactitaxel.

Ich hatte Glück. Ich habe während und nach der Therapie keine Nervenschädigung an Händen und Füßen feststellen können und wünsche allen Betroffenen denselben Erfolg.

Zum Ausleihen: Andrea Nies hat dem Verein Kompetenz gegen Brustkrebs zwei Sets mit je 1 Paar Kühlschuhe und Kühlhandschuhe mit den Baumwollsocken und -handschuhen überlassen. Interessierte können sich im Vereinsbüro melden und ein Set zum Testen kostenlos ausleihen.

Neuer Look gefällig?

**HAAR | PRAXIS
GEISLER**



**Wir zaubern Ihnen Ihre
Wunschfrisur!**

Ziegelelstrasse 5 | 57078 Siegen
Tel.: 0271 - 8 90 95 92
www.haare-siegen.de
shop.haare-siegen.de

Öffnungszeiten:
Di. - Fr. : 9 - 18 Uhr
Samstag: 8 - 13 Uhr
Montag: Ruhetag

Salon ZIMMERMANN

Friseur und Zweithaarspezialist

seit 50 Jahren in Olpe

Westfälische Str. 12 - Tel.: 0 27 61 / 24 95

**Perücken
&
Haarteile**

**Zweithaar
braucht
Erfahrung!**

www.zimmermann-salon.de

Perückenlieferant der Krankenkassen



Partner von
**DKMS
LIFE**
FREUD AM LEBEN

DKMS LIFE Kosmetikseminar *Look good feel better* in Olpe in unserem Seminarraum

Mit neuem Selbstwertgefühl gegen Krebs

DKMS LIFE schreibt: „Wir möchten Ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Daher lädt DKMS LIFE Sie herzlich zu einem *look good feel better* Kosmetikseminar für Krebspatientinnen ein.“

Wir freuen uns sehr, dass wir wieder DKMS LIFE Kosmetikseminare anbieten dürfen. Wer sich wohlfühlt, fördert den Heilungsprozess. Aus diesem Grund bietet DKMS LIFE das *look good feel better* Patientenprogramm für Krebspatientinnen in Therapie an. Denn viele leiden besonders unter den äußeren Folgen der Krebstherapie: Haar- und Augenbrauenverlust oder Hautirritationen zeichnen die Patientinnen. In kostenfreien Kosmetikseminaren erhalten Teilnehmerinnen Tipps zu den Themen Kosmetik und Haare.

Ablauf der Seminare

Professionelle, geschulte Kosmetikexpertinnen zeigen den Krebspatientinnen Schritt für Schritt, wie sie die äußeren Folgen der Therapie kaschieren können: von der Reinigung und Pflege der oft sehr empfindlichen Haut, dem Auftragen der Grundierung und natürlichen Nachzeichnen der ausgefallenen Augenbrauen und Wimpern bis hin zum Abdecken von Hautflecken, die aufgrund der Bestrahlung entstanden sind. Darüber hinaus werden die maximal zehn Teilnehmerinnen in dem rund



zweistündigen Mitmachprogramm anschaulich zum Thema Tücher und Kopfschmuck beraten.

Alle Patientinnen nehmen aktiv am Seminar von DKMS LIFE teil, das heißt, sie schminken sich selbst, um ein Gefühl für den Umgang mit den Produkten und deren Anwendung zu gewinnen. Die Kosmetikexpertin hilft ihnen dabei. Dabei geht es nicht um das perfekte Make-up, sondern um ein natürliches und frisches Aussehen für den Alltag und ein Stück Normalität. Die Teilnehmerinnen werden ermutigt, wieder einen Blick in den Spiegel zu werfen und das Erlernte auch im Anschluss an das Seminar umzusetzen. Denn für Krebspatientinnen ist Kosmetik oft viel mehr als nur Make-up – sie kann Therapie und Lebenshilfe sein.

Die Teilnahme ist kostenfrei

Die Teilnahme und eine Tasche mit hochwertigen Kosmetikprodukten, die auf die einzelnen Schritte des Programms abgestimmt sind, sind für die Patientinnen kostenfrei. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Anmeldung

Eine Anmeldung ist nur online auf der Website von DKMS LIFE möglich.
www.dkms-life.de/seminare

Auf dieser Website finden Sie die weiteren Termine unserer Kosmetikseminare. Geben Sie dazu im Eingabefeld Olpe oder die Postleitzahl 57462 ein.

Wir freuen uns auf Sie!

Veranstaltungsort

Seminarraum im Verein Kompetenz gegen Brustkrebs, Kardinal-von-Galen-Straße 16, 57462 Olpe

Informationen

Richten Sie Ihre Fragen gern an Angela Jäger im Vereinsbüro
Telefon 02761-942974 oder WA 0152 0638 0206 oder per eMail an info@gegen-brustkrebs.de

oder auch bei
www.dkms-life.de/seminare

Impressum Mamma-Vita (15. Auflage – 1.000 Stück)

Herausgeber: Verein „Kompetenz gegen Brustkrebs“ e.V.

Beiträge: Dr. Susanne Kost, Ursula Kalinowski-Krumm, Antonia Goppert MedBWK, Andrea Nies, dkms-life.de, zwei Patientinnen, die anonym bleiben möchten, Angela Jäger

Fotos: S. 1 Pixabay | S. 2 Imago Olpe Gaby Sonnenschein, Foto Bestgen, privat | S. 3 Pixabay | S. 4 Studio Renard | S. 7 Ursula Kalinowski-Krumm | S. 5, 7-9 Angela Jäger | S. 9 Dr. Susanne Kost | S. 10-12 medbwk/Andre Engels | S. 13 pexels-karolina-grabowska-4468162 | S. 15 Andrea Nies | S. 17 DKMS-LIFE | S. 19+20 privat | S. 21 Klett Kinderbuch Verlag GmbH; Sabrina Herber&Eliane Zimmermann | S. 22 jeremy-vessey-W7VYL56u2sc-unsplash | S. 23+25+31 Pixabay, | S. 32 designed by freepik; Pixabay; Angela Jäger

Druck: FREY Print + Media GmbH & Co. KG, Attendorn

Copyright: Alle Rechte, insbesondere das Recht der Verbreitung und Vervielfältigung für die veröffentlichten Beiträge bleiben vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion, respektive der Autoren.

MAIWORM

MODE ERLEBEN

Mode für die ganze Familie



www.maiworm-mode.de



4 X OLPE | 3 X ATTENDORN | MEINERZHAGEN | WIEHL
2 X ENGELSKIRCHEN | BERGNEUSTADT | WALDBRÖL



Diese „Pink Ladies“ haben bei unserem Kongress im September im Kreishaus Olpe mit Kuchenspenden der Kongressbesucher ein köstliches Büffet angerichtet. Hier warten sie auf die Kongress-Pause, um die Gäste bedienen zu können. Eine Pink Lady schreibt: „Es macht einfach richtig Spaß mit der Truppe zusammenzuarbeiten!“

Sie suchen ein fröhliches Ehrenamt?

„Wer anderen Gutes tut, verbessert auch seine eigene Gesundheit“ belegt eine Studie der University of British Columbia. „Nach vier Monaten zeigte sich, dass die Helfer weniger Stresshormone und Entzündungswerte im Blut hatten, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen beeinflussen. Das Ergebnis: Bereits eine Stunde ehrenamtliche Tätigkeit pro Woche reicht aus, um das Herzinfarktrisiko zu senken.“

Wir freuen uns sehr, wenn Sie unser Team verstärken. Für unsere vielfältigen Aufgaben brauchen wir Menschen – auch Nichtbetroffene –, die uns unterstützen. Hier sind einige Aufgabengebiete:

- ☐ Catering bei Veranstaltungen
- ☐ Dekorieren bei Veranstaltungen für eine gemütliche Atmosphäre
- ☐ Fotografieren bei Veranstaltungen
- ☐ Fundraising-Ideen einbringen und umsetzen
- ☐ Herzkissen nähen und/oder mit Watte füllen
- ☐ Herzkissen: Stoffspenden für ungebrauchte Baumwollstoffe anfragen
- ☐ Ideen einbringen für Vorträge, Workshops, Ausflüge
- ☐ Kaffee kochen
- ☐ Kuchen backen
- ☐ Leihbibliothek, Bücher verwalten
- ☐ Patientenvertreterin, in Vorstands- und Teamsitzungen mitplanen
- ☐ Social Media
- ☐ Veranstaltungen gemeinsam stemmen
- ☐ Vereinsbüro
- ☐ Vereinszeitschrift: Texte schreiben oder das Manuskript Korrektur lesen
- ☐ Versandaktionen
- ☐ Waffeln backen
- ☐ Wanderung leiten

Auf der regionalen Fachmesse Olpe-Wenden „Ehrenamt: Wer macht mit?“ in der Stadthalle Olpe konnten Martin Bathe, Dr. Susanne Kost und Birgit Kemmerich im Oktober 2023 Kontakte knüpfen zu Interessierten und anderen Organisationen. Bereits zwei Tage später besuchte eine Dame das Vereinsbüro, um Herzkissen zu nähen. Die Messe wurde von der Stadt Olpe durchgeführt.



Mütterpflege: Hilfe für Familien, wenn die Mutter erkrankt

Einen weiteren Kontakt von der Fachmesse Ehrenamt stellen wir Ihnen hier vor. Im Januar 2024 informierten Natascha Focke und Marsha Pacolli über ihre Herzkissen-Arbeit als Mütterpflegerinnen bei unseren Café-Gesprächen:

Wenn die Mutter erkrankt oder in einer Kur oder Reha ist, unterstützen die Mütterpflegerinnen die Familie mit aktiver Hilfe im Alltag. Sie betreuen zum Beispiel die Kinder und kochen das Essen. Sie sagen: „Mit unseren Leistungen versuchen wir möglichst individuell auf die Familien zuzugehen, um sie bestmöglich zu unterstützen. Aus Erfahrung wissen wir, dass die Bedürfnisse unterschiedlicher nicht sein können. Ebenso unterschiedlich geregelt ist die Übernahme der Kosten für unseren Einsatz. Da lohnt sich immer eine Anfrage bei Ihrem Arzt oder Ihrer Krankenkasse.“

„Das Wohl der Mütter und Väter und die Entlastung des Familiensystems haben wir uns auf die Fahne geschrieben. Als Mütterpflegerinnen würden wir jeder Familie wünschen, dass sie einen bestmöglichen Start ins neue Familienglück hat und dass jedes Geschwisterkind in Ruhe begrüßt werden kann. In der Realität wissen wir, dass es meist erst in Schieflagen kommt, bevor man sich einen solchen Luxus gönnt, dabei darf das Leben auch mal einfacher sein.“

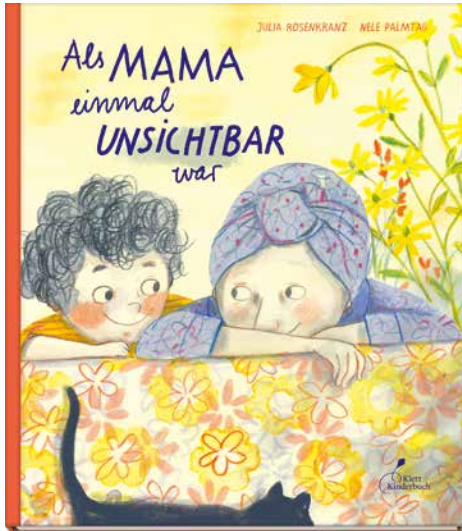
Kontakt

Natascha Focke: Verbunden Mütterpflege www.verbunden-muetterpflege-meinerzhagen.de mobil 0176 31132076 (Kreis Olpe, Märkischer Kreis, Bergneustadt, Gummersbach und Grenzgebiet Kreis Siegen-Wittgenstein)

Marsha Pacolli Gemeinsam mit Herz mobil 0160 1094849

Neu in unserer Leihbibliothek

Unsere Leihbibliothek steht allen Mitgliedern und Interessierten offen. Wir danken dem Klett Kinderbuch Verlag und Simone Gobrecht sehr herzlich für diese Buchgeschenke! Die folgenden Beschreibungen sind jeweils der Buchrückseite entnommen!



Als Mama einmal unsichtbar war

von Julia Rosenkranz
und Nele Palmtag

„Hennies Mama ist krank. Dabei sieht sie anfangs aus wie immer. Kein Husten. Kein Schnupfen. Kein Bauchweh. Ihre Krankheit ist anders. Unsichtbar. Sie macht, dass irgendwie alles verschwindet. Das Lachen. Die Haare. Fast Mama selbst. Aber geht nicht. Mama bleibt.“

„Ein berührendes und tröstliches Buch über Krebs für betroffene Familien und alle drum herum.“



AROMATHERAPIE

Begleitung bei Tumorerkrankungen

von Eliane Zimmermann
und Sabrina Herber

Beschreibung der Buchrückseite: „Mit Hilfe von fetten und ätherischen Ölen sowie Hydrolaten ist es möglich, unerwünschte Nebenwirkungen der unterschiedlichen Tumor-Therapien zu reduzieren oder gar zu vermeiden, Infektionen zu vermeiden, Wunden und Narben zu pflegen, vertraute Duftinseln zu schaffen. Dazu ganz wichtig und nicht zu unterschätzen: Naturdüfte schützen unsere Seele.“

Mein Leben mit dem Feind – Aus dem Erleben einer Patientin

Es war im September 2009 als ich zur Vorsorgeuntersuchung zu meiner Frauenärztin ging. Der Tag, der mein ganzes Leben veränderte und auf den Kopf stellte. Ich war 48 Jahre alt.

Bei der Ultraschalluntersuchung meiner Brust stellte meine Frauenärztin fest, dass ich Brustkrebs habe. Sofort kamen die Erinnerungen an meine Mutter hoch, die 1996 an Brustkrebs verstorben ist. Ich werde nie die Bilder aus meinem Kopf bekommen, wie sie gelitten hat. Mir gingen Gedanken durch den Kopf, dass es mir genauso gehen würde. Wie sollte ich es meinen beiden Töchtern (16 und 19 Jahre alt) beibringen?

Am nächsten Tag wurde der Verdacht bei der Mammographie bestätigt. Ich werde nie vergessen, wie meine Kinder auf die Nachricht reagiert haben. Sie haben geweint und waren genauso fertig wie ich, das war für mich die Hölle, meine Familie so leiden zu sehen.

Bei der OP wurde die linke Brust und mehrere Lymphknoten entfernt, die OP verlief komplikationslos. Nach einer kurzen Erholungsphase begann ich



Symbolfoto. (jeremy-vessey-W7VYL56u2sc-unsplash)

mit der Chemotherapie. Vorher ging ich noch mit meiner Tochter zum Frisör und suchte mir eine Perücke aus. Zusätzlich war ich bei einer Heilpraktikerin und habe Globuli genommen, um die Folgen der Chemo abzuschwächen. Ich habe weder gebrochen, noch war mir sehr übel.

Ca. 2 Wochen nach der 1. Chemo fielen meine Haare büschelweise aus, ich ging dann zum Frisör, um meine Perücke abzuholen. Dort wurden meine restlichen Haare abrasiert, ohne Haare – das war grausam für mich. Aber die Perücke war super und ist kaum jemandem aufgefallen.

Da ich halbtags im Büro arbeitete, bin ich 1 Woche nach der Chemo zu Hause geblieben und habe dann 2 Wochen gearbeitet. Ich war abgelenkt, die Zeit verging und es hat mir sehr gutgetan. Nach jeder Chemo merkte ich, dass sie mir immer mehr von meiner Kraft nahm. In dieser Zeit habe ich viel gelesen über die Kraft positiver Gedanken. Es war sehr interessant und langsam änderte sich meine Einstellung. Ich akzeptierte meine Krankheit und fing wieder an positiv zu denken. Ich wollte für mich

und meine Familie kämpfen, der Krebs sollte keine Macht über mich haben.

2011 wurden mir die Eierstöcke entfernt, da ich Tamoxifen sehr schlecht vertragen habe. Die nächsten Jahre passierte nichts Aufregendes. Alle Vorsorgeuntersuchungen waren befundfrei.

UND DANN: November 2019. Ich bekam immer öfter Hustenanfälle und hatte Schmerzen in der rechten Seite. Ich werde nie vergessen, wie der Arzt nach vielen Untersuchungen sagte, dass ich Metastasen in der Lunge und in den Knochen habe, hervorgerufen durch den Brustkrebs. Ich wollte nicht noch einmal eine Chemo machen, das kam für mich nicht in Frage. Zum Glück stellte sich beim Arztgespräch heraus, dass in meinem Fall eine Tablettentherapie sinnvoll war. Mir fiel ein Stein vom Herzen.

2020 wurde an der Uniklinik Düsseldorf ein Gentest durchgeführt, da auch meine Nichte und meine Mutter bereits an Brustkrebs erkrankt waren. Bei mir wurde eine CHEK2-Mutation nachgewiesen. Da meine Töchter bis heute keinen Gentest machen wollen, habe ich alle Vollmachten unterschrieben und Blut abgegeben, so dass sie später immer noch den Gentest machen können. Sie gehen aber jedes Jahr zur Vorsorgeuntersuchung der Brust.

Ende 2020 wurden bei der Untersuchung keine Lungenmetastasen mehr gefunden, die Knochenmetastasen sind unverändert geblieben – die Tabletten wirken also.



Ich fühle mich gesund, gehe arbeiten und kümmere mich um meinen Garten. Ich hätte nie gedacht, dass ich im Juli 2021 meinen 60. Geburtstag feiern würde. Aber ich habe auch eine sehr positive Einstellung. Ich sage mir heute, die Medizin hat mir bereits 12 Jahre geschenkt und dafür muss ich sehr dankbar sein. Natürlich gibt es auch immer wieder mal Tage, an denen ich frustriert bin, aber dann sage ich mir, es gibt viele Menschen, welchen es viel schlechter als mir geht. Heute sehe ich viele Sachen sehr viel gelassener. Worüber sich manche Menschen aufregen können, da denke ich mir nur, dafür verschwendest du keine Kraft.

Zum Schluss möchte ich mich ganz herzlich bei meiner einfühlsamen Frauenärztin bedanken sowie beim Team der Onkologie des Jung-Stilling-Krankenhauses. Der größte Dank geht an meine geliebte Familie, die immer an meiner Seite steht, mich unterstützt und für mich da ist.

Der Name der Patientin ist bekannt.



voba-owd.de

**Mitreden,
mitbestimmen,
Mitglied werden.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Die großen Aufgaben unserer Zeit lösen wir nur zusammen. Deshalb entscheiden wir mit unseren Mitgliedern gemeinsam, wie wir als Bank handeln. Und obwohl diese Idee schon mehr als 170 Jahre alt ist, könnte sie kaum moderner sein. Alle Informationen rund um die Mitgliedschaft finden Sie hier: www.voba-owd.de/mitgliedschaft

**Volksbank
Olpe-Wenden-Drolshagen eG**



Wir sagen „Danke“!



Wir sagen herzlich Danke für alle finanzielle und praktische Unterstützung:

allen Mitgliedern, Spendern, Sponsoren, Förderern, Mutmachern, Wegbegleitern, Initiatoren von kreativen Spendenaktionen, allen Unterstützern beim Kaffee-, Kuchen- und Waffelstand beim Stadtfest und Kongress, Chorsängern, den Verantwortlichen bei der Stadt Olpe und dem Kreis Olpe, der Selbsthilfekontaktstelle, der Hospitalgesellschaft, den Stellen, die unsere Flyer auslegen und Plakate aushängen, unsere Werbung in den Sozialen Medien teilen, ehrenamtlichen Mitarbeitern für ihr Engagement in verschiedenen Bereichen! Z.B.: ZONTA Club Siegen Area, BIGGESang, Fa. Klemm, Fa. Krombacher, Fa. Menekes, SG Albaum/Heinsberg für die Toraktien-Akti-

on, der Werbegemeinschaft Oberstadt, Kulturamt der Stadt Olpe für die Bereitstellung der Stadthalle, Organisation beim Benefiz-Event mit Dr. Eckart von Hirschhausen.

Außerdem danken wir allen nicht genannten Spendern und Unterstützern sehr herzlich, ganz gleich ob Sie uns finanziell, mit Ihrer Hilfe bei unseren Angeboten oder beim Nähen und Herstellen der Herzkissen geholfen haben. Wir freuen uns sehr, dass wir auf verschiedenen Wegen finanzielle Mittel für unsere Aufgaben erhalten haben und viele von Krebs betroffene Menschen begleiten und unterstützen können.



Sie sind brustoperiert?

Wir verhelfen Ihnen nach einer Brustoperation zu mehr Lebensqualität! Die richtige Brustprothese oder Ausgleichsform stärkt Ihre Sicherheit und Ihr Selbstvertrauen. Entspricht Ihre Versorgung noch Ihrem persönlichen Anspruch? Hat sich Ihr Körper im Laufe der Zeit verändert? Lassen Sie sich von unseren einfühlsamen und sachkundigen Mitarbeiterinnen beraten.

Wir bieten Ihnen ein großes Angebot an typgerechten Prothesen und unterstützen Ihre Versorgung durch ausgewählte Dessous sowie Bademoden, welche Ihre Individualität und Weiblichkeit unterstreichen.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team vom Olper Sanitätshaus
- Offizieller Partner des Brustzentrums -

Gut zu wissen!

Auch in unserem Hauptsitz in Siegen-Seelbach und im Sanitätshaus am Siegbogen sind wir Ihr Ansprechpartner für Hilfsmittel aller Art, Prothetik, Orthetik und Kompressions- sowie Bandagenversorgungen!

Olper Sanitätshaus
Kurfürst - Heinrich - Straße 12
57462 Olpe
Tel: 02761 - 40 430
Web: www.schindler-ot.de

Öffnungszeiten
Mo., Di., Mi., Fr.: 8:30 - 14:00 Uhr
Do.: 8:30 - 13:00 Uhr & 14:00 - 18:00 Uhr
Nach vorheriger Absprache bieten wir auch außerhalb der genannten Öffnungszeiten Termine an.



Anschlussheilbehandlung / Medizinische Rehabilitationsmaßnahme? Auch das noch!

Von Ursula Kalinowski-Krumm



Eine Anschlussheilbehandlung (AHB) oder eine medizinische Rehabilitationsmaßnahme (REHA) halten wir für äußerst sinnvoll und von großem Nutzen. Diese Maßnahmen dienen dazu, die Genesung und Wiederherstellung der Gesundheit nach einer akuten Krankheit, Operation oder einem Unfall zu unterstützen. Hier sind einige Gründe, warum eine AHB oder REHA für Patienten von Vorteil ist:

1. **Förderung der körperlichen Rehabilitation:** Eine AHB oder REHA bietet spezialisierte therapeutische Angebote, die darauf abzielen, die körperliche Funktionalität wiederherzustellen. Physiotherapie, Krankengymnastik und andere gezielte Übungen können dazu beitragen, Muskeln zu stärken, die Beweglichkeit zu verbessern und die allgemeine körperliche Fitness zu fördern.
2. **Optimierung der psychischen Gesundheit:** Diagnosen einer lebensbedrohlichen Krankheit und chirurgische Eingriffe können nicht nur

den Körper, sondern auch die seelische Verfassung beeinträchtigen. Eine REHA nach einer Krebserkrankung verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz. Hier werden Körper, Geist und Seele bei den therapeutischen Angeboten gleichermaßen berücksichtigt, um mit den emotionalen Belastungen umzugehen, Ängste zu bewältigen und die Lebensqualität zu verbessern.

3. **Medizinische Betreuung und Überwachung:** Während einer AHB oder REHA erhalten die Patienten eine kontinuierliche medizinische Betreuung. Dies ermöglicht eine engmaschige Überwachung z.B. der Medikamenteneinnahme und möglicher Nebenwirkungen. Hier kann ggf. schnell durch eine Umstellung im Medikamentenplan oder durch die Gabe von Mitteln, die unerwünschte Nebenwirkungen abmildern, geholfen werden. Beobachtung der Wundheilung und anderer medizinische Aspekte stellen sicher, dass der Genesungsprozess optimal verläuft.
4. **Erleichterung der sozialen Integration:** Nach einer schweren Erkrankung und einer belastenden Nachbehandlung fällt es oft schwer, in den Alltag mit sozialen Kontakten zurück zu finden. Rehabilitationsmaßnahmen bieten eine Gemein-

schaft von Menschen, die Ähnliches durchmachen. Der Austausch von Erfahrungen in einer unterstützenden sozialen Umgebung können den körperlichen und seelischen Heilungsprozess fördern und die Wiedereingliederung in Familie, Beruf und sozialem Umwelt erleichtern.

5. **Verhinderung von Komplikationen:** Eine frühzeitige und angemessene Rehabilitation kann helfen Probleme zu vermeiden, die auftreten würden, wenn Patienten nach einer Erkrankung zu lange inaktiv bleiben.
6. **Langfristige Gesundheitsförderung:** Schulungen zum Thema gesunde Lebensführung sind ein Teil einer AHB oder REHA. Die erwor-

benen Kenntnisse können dazu beitragen, langfristig die Gesundheit zu fördern. Patienten lernen, wie sie ihre Lebensgewohnheiten positiv gestalten können, um das Risiko künftiger Gesundheitsprobleme zu minimieren.

Insgesamt ist eine AHB oder REHA somit nicht nur darauf ausgerichtet, die akuten Symptome zu behandeln, sondern verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz zur Förderung der Gesundheit und Lebensqualität der Patienten.

Weiterführende Informationen finden Sie z.B. bei der „Arbeitsgemeinschaft für Krebsbekämpfung NW“ - <https://www.argekrebnsnw.de/> sowie beim Sozialdienst des behandelnden Krankenhauses.

Mitglied werden kann jeder!



Ja, ich will Mitglied werden.

**Jahresbeitrag 30 €
steuerlich als Spende absetzbar**

Höhere Zahlungen tragen Sie bitte ein: _____ €. Bitte diesen Antrag ausfüllt und unterschrieben per Post senden an Verein Kompetenz gegen Brustkrebs, Kardinal-von-Galen-Straße 16, 57462 Olpe. Herzlichen Dank!

Vor- und Zuname _____

Straße/Haus-Nr. _____

PLZ/Ort _____

Geburtsdatum _____

eMail-Adresse _____

Telefonnummer _____

Ich erkenne die geltende Satzung des Vereins an. (Der Vereinsbeitrag wird per Einzugsermächtigung zum 15. Mai vom umseitig genannten Konto abgebucht. Bitte auch die Rückseite ausfüllen und unterschreiben.)

Ort/Datum _____

Unterschrift Mitglied _____

Mitgliedsantrag/Sepa-Einzug

Zum umseitigen Mitgliedsantrag

SEPA-Lastschriftmandat für SEPA-Basis-Lastschriftverfahren

Zahlungsempfänger (Gläubiger): Verein Kompetenz gegen Brustkrebs e.V.
Kardinal-von-Galen-Straße 16, 57462 Olpe

Ich/wir ermächtige(n) „Verein Kompetenz gegen Brustkrebs e.V.“ Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von „Verein Kompetenz gegen Brustkrebs e.V.“ auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Bitte ankreuzen ☐ jährlicher Beitrag 30,00 €
 ☐ anderer jährlicher Betrag _____ €

Hinweis: Ich/wir können innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unseren Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber
Vor- und Zuname

Straße/Haus-Nr.

PLZ/Ort

Kreditinstitut

IBAN

D	E																		
---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Ort/Datum

Unterschrift Kontoinhaber

Regelmäßig stattfindende Veranstaltungen

- **Café-Gespräche 16 - 18 h** - jeweils am 3. Dienstag im Monat
Austausch von Erfahrungen sowie gegenseitige Hilfe und Unterstützung als Hilfe zur Selbsthilfe
- **Heilsames Singen 17 - 18.30 h** - jeweils am letzten Dienstag im Monat mit Musik- und Klangtherapeutin Sigrid Baust (außer während der NRW-Ferienzeiten)
- **Gymnastik speziell für Frauen nach Brustkrebsdiagnose mittwochs** mit Physiotherapeutin Frauke Tenoort-Linz (außer während der NRW-Ferienzeiten). Kostenbeitrag 3,50 € pro Kursabend, Anmeldung im Vereinsbüro erforderlich.
- **Kursabende „Spannungsausgleich nach Rota“** mit Physiotherapeutin Frauke Tenoort-Linz
Kostenbeitrag 3,50 € pro Kursabend für Mitglieder / 5 € für Nichtmitglieder
- **DKMS LIFE-Kosmetikseminare „Look good *feel better*“** s. S. 17
Informationen und Anmeldung dkms-life.de/Seminare.html
- **jährlicher Kongress „Ganzheitliche Behandlungskonzepte des Mamma-Karzinoms“ im Kreishaus Olpe** für Betroffene, ihre Lebenspartner, Ärzte, Therapeuten und alle Interessierten
- **jährlicher Selbsthilfetag**
Mit Hilfe zur Selbsthilfe unterstützen wir von Krebsbetroffene, ihre Ressourcen zu entdecken und mit veränderter Kraft den Weg nach der Diagnose zu gehen. Freuen Sie sich auf Workshops, Informationen, Austausch, Unterstützung!

Wir informieren über unsere Termine

auf unserer Website www.kompetenzgegenbrustkrebs.de

 www.facebook.com/kompetenzgegenbrustkrebs

 [instagram/kompetenzgegenbrustkrebs](https://www.instagram.com/kompetenzgegenbrustkrebs)

per Infomail – zu bestellen im Vereinsbüro info@gegen-brustkrebs.de

per Brief – wir senden Ihnen unsere Informationen auf Wunsch auch per Post zu

Die Gründungsidee heißt „Die Gemeinschaft macht uns stark“: Mitglieder, Ärzte, Psychoonkologen, Therapeuten, Mutmacher, Herzkissen-Näh-Teams, Spender, Referenten, Wegweiser, Multiplikatoren, Ratgeber...



Unser Netzwerk trägt!
Wir sind für Sie da!



wohlthuende Begegnungen

designed bei freepik



Herzlich Willkommen



Hilfe zur Selbsthilfe erhalten

Besuchen Sie uns: Kompetenz gegen Brustkrebs e. V.

Koordinationsbüro/Beratungsstelle

57462 Olpe, Kardinal-von-Galen-Straße 16

(schräg gegenüber vom Krankenhaus-Haupteingang)

Telefon: 02761 - 942974 · WhatsApp: 0152 06380206 · Fax: 02761 - 942975

E-Mail: info@gegen-brustkrebs.de · Internet: kompetenzgegenbrustkrebs.de