

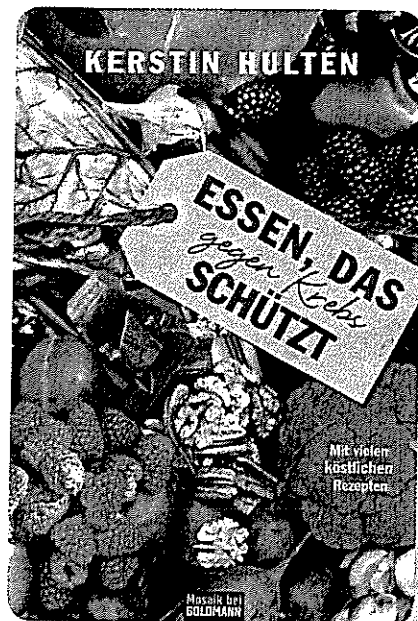
## DAS LEBENSLUST-PRINZIP

Praktische Strategien für Frauen mit Krebs

ANDREA LÄNGER

Während die medizinische Betreuung Krebskranker meist bestens funktioniert und organisiert ist, stehen Betroffene mit der psychischen Bewältigung und dem schweren Weg zurück in die Normalität häufig alleine da. Das „Lebenslust-Prinzip“ ist ein wertvoller Begleiter auf diesem Weg. Die Autorin, Expertin und Betroffene zugleich, geht auf alle Gefühle und Stimmungslagen in der Zeit nach der Krebserkrankung ein und zeigt Wege auf, diese negativen Gefühle in positive umzuwandeln. Die Übungen, Tipps und Rituale sind einfach durchführbar und praxisnah. Ein Buch für alle, die Lust aufs Leben haben – trotz Krebs. Weitere Informationen und eine Leseprobe gibt es unter [www.lebenslustprinzip.de](http://www.lebenslustprinzip.de). & es

1. Auflage 2010  
Verlag Kreuz  
ISBN: 978-3-7831-3478-0  
14,95 EUR



## ESSEN, DAS GEGEN KREBS SCHÜTZT

KERSTIN HULTÉN

Dass gesunde Ernährung den Heilungsprozess fördert und die Prognose verbessert, ist bekannt. Doch welche Nahrungsmittel sind es, die vorbeugend helfen und die Heilung unterstützen? Und wie setzt man sie am effektivsten ein? Die Gesundheits- und Ernährungsexpertin Kerstin Hultén gibt einen Überblick über die gesundheitsfördernden Eigenschaften frischer, naturbelassener Lebensmittel und zeigt, wie man mit Obst und Gemüse, Kräutern und Gewürzen die Gesundheit entscheidend stärken kann. 50 Rezeptideen und viele Tipps zu Auswahl, Zubereitung und Umsetzung im Alltag machen es einfach, sich ganz bewusst und mit Genuss gesund zu ernähren und den Körper mit allem zu versorgen, was er braucht – sei es bei einer bereits bestehenden Krebserkrankung oder zur Vorbeugung. & es

1. Auflage 2010  
Mosaik bei Goldmann  
ISBN: 978-3-442-39192-9  
19,95 EUR



**Engagieren Sie sich**  
für Frauen mit Brustkrebs?



Dann bewerben Sie sich als **Mamma Mia! Projekt!**

Das ausgewählte Projekt wird in der Mamma Mia! vorgestellt und erhält 10 Cent jedes verkauften Heftes der entsprechenden Ausgabe als Spende.

Senden Sie uns eine formlose Mappe mit folgendem Inhalt: Detaillierte Beschreibung Ihres Projekts/Organisation/Aktion, Informationen über beteiligte Personen und Finanzierung an

**Mamma Mia! Redaktion**  
Altkönigstraße 31  
61476 Kronberg

- Anzeige -



Universitätsklinikum  
Düsseldorf

## Patientinnentag Brustzentrum Düsseldorf

Samstag, 25. September 2010, 10.00 bis 17.00 Uhr

Brustgesundheit und Brustkrebs – was kann ich zusätzlich tun?  
Ein Informationstag des Interdisziplinären Brustzentrums der  
Universitätsfrauenklinik Düsseldorf mit interessanten Vorträgen,  
Lifestyle- und Wellnessangeboten, Beratungs- und Informations-  
ständen sowie Workshops, an denen Sie aktiv teilnehmen können.  
Wir freuen uns, Sie an diesem Tag begrüßen zu dürfen!

**Brustzentrum**  
Interdisziplinäres Brustzentrum

Veranstalter Universitätsklinikum Düsseldorf, Frauenklinik - Interdisziplinäres Brustzentrum, Gebäude 14.22,  
Moorenstr. 5, 40225 Düsseldorf, Tel.: 0211 81-16644, Fax: 0211 81-17787, E-Mail: [brustzentrum@med.uni-duesseldorf.de](mailto:brustzentrum@med.uni-duesseldorf.de),  
weitere Programminformationen finden Sie im Flyer auf unserer Homepage [www.uniklinik-duesseldorf.de/brustzentrum](http://www.uniklinik-duesseldorf.de/brustzentrum)

**18. November 2010, Frankfurt/M.**  
17:00 Uhr: Patiententag. Ort: Aula im Markus  
Krankenhaus, Wilhelm-Epstein-Straße, 60431  
Frankfurt am Main. Tel.: 069 95330.

**19. November 2010, Wiesbaden**  
18:00 Uhr: Vortragsreihe Innovative Onko-  
logie: Optimierung operativer Maßnahmen  
bei Krebs einschließlich regionaler Chemo-  
therapie. Referent: Dr. med. Herwart Müller,  
Würzburg. Ort: Rathaus Wiesbaden.

**20. November 2010, Wiesbaden**  
11:00 bis 17:00 Uhr: Tanzen, Loslassen, Achtsam-  
keit erfahren. Tanztherapie für Frauen nach Krebs.  
Kursleitung: Elana Mannheim, Tanztherapeutin, Psy-  
choonkologin. Kosten: 80€/erm. 70€. Anmeldung  
erforderlich: Tel. 0761.43 709, [www.onkodanza.de](http://www.onkodanza.de).

**3. Dezember 2010, Wiesbaden**  
14:00 bis 18:00 Uhr: Workshop: Klangerlebnisse  
– neue Wege zum Heilungsansatz. Referentin:  
Christa Grimmer, Entspannungspädagogin. Ort:  
GfBK-Beratungsstelle Wiesbaden, Bahnhofstr.  
26, 65185 Wiesbaden, Tel.: 0611 376198,  
E-Mail: [GfBK-Wiesbaden@bickrebs.de](mailto:GfBK-Wiesbaden@bickrebs.de).

**14. Dezember 2010, Kelkheim (Taunus)**  
19:15 Uhr bis 20:45 Uhr: BRCA-Netzwerk  
Gesprächskreis Rhein-Main, Austausch Be-  
troffener und Rat Suchender zum familiären  
Brust- und Eierstockkrebs. Ort: Kulturbahnhof,  
Zeilsheimer Straße 8a, 65779 Kelkheim (Taunus),  
Informationen: [www.brca-netzwerk.de](http://www.brca-netzwerk.de), Kontakt  
und Anmeldung: Anne Mönnich, Mamma Mia!  
Das Brustkrebsmagazin, Tel.: 06195 671801,  
E-Mail: [anne.moennich@mammamia-online.de](mailto:anne.moennich@mammamia-online.de)

### POSTLEITZAHL 70000

**25. September 2010, Stuttgart**  
11:00 bis 17:00 Uhr: Tanzen, Loslassen, Achtsam-  
keit erfahren. Tanztherapie für Frauen nach Krebs.  
Kursleitung: Elana Mannheim, Tanztherapeutin, Psy-  
choonkologin. Kosten: 80€/erm. 70€. Anmeldung  
erforderlich: Tel. 0761.43 709, [www.onkodanza.de](http://www.onkodanza.de).

**3. Oktober 2010, Karlsruhe**  
11:00 bis 13:30: Brustkrebsinformationever-  
anstaltung „Durch die Brust ins Herz“. Moderation:  
Susanne Conrad, Chansons: Ina Deter.  
Ort: Kongresszentrum [Konzerthaus], Festplatz  
9, 76137 Karlsruhe. Eintritt frei. Weitere In-  
formationen: [www.brustkrebszentrale.de](http://www.brustkrebszentrale.de).

**13. November 2010, Freiburg**  
11:00 bis 17:00 Uhr: Tanzen, Loslassen, Achtsam-  
keit erfahren. Tanztherapie für Frauen nach Krebs.  
Kursleitung: Elana Mannheim, Tanztherapeutin, Psy-  
choonkologin. Kosten: 80€/erm. 70€. Anmeldung  
erforderlich: Tel. 0761.43 709, [www.onkodanza.de](http://www.onkodanza.de).

### POSTLEITZAHL 80000

**25. September 2010, München**  
Krebsinformationstag im Klinikum der Universität  
München, Campus Großhadern, Hörsaalbe-  
reich. Informationsveranstaltung für Patienten,  
Angehörige, Ärzte, Pflegekräfte und Interessierte  
des Lebensmut e.V. mit umfangreichem Vor-  
tragsprogramm und Informationsständen.

**26. September 2010, Rosenheim**  
11:00 bis 13:30: Brustkrebsinformationeveran-  
staltung „Durch die Brust ins Herz“. Moderation:  
Susanne Conrad, Chansons: Ina Deter. Ort: Kultur-  
und Kongresszentrum (Saal Bayern), Kufsteiner  
Str. 4, 83022 Rosenheim. Eintritt frei. Weitere  
Informationen: [www.brustkrebszentrale.de](http://www.brustkrebszentrale.de).

**3. Oktober 2010, München**  
9:00 Uhr: 6. Münchner Frauenlauf im Eng-  
lischen Garten. Start/Ziel: Chinesischer Turm.  
Weitere Infos: [www.avon-frauenlauf.de](http://www.avon-frauenlauf.de).

**7. Oktober 2010, München**  
18:30 bis 20:30 Uhr: Vortrag: Lebendige  
Rituale – Wegweiser und Kraftquellen. Re-  
ferentin: Andrea Huber. Ort: Allen- und  
Service-Zentrum Altstadt, Sebastiansplatz  
12, 80331 München, Tel.: 089 268690.

**14. bis 17. Oktober 2010, Augsburg**  
Informieren – Erkennen – Handeln ist das Motto  
der vierstägigen Brustkrebs-Akademie „Projekt  
Diplompatientin“, die von der Initiative mamazona  
e.V. veranstaltet wird. Ort: Klinikum Augsburg,  
Slenglinstr. 2, 86156 Augsburg. Schriftliche  
Anmeldung erforderlich. Mehr Informationen zu  
Projekt und Veranstaltung: [www.diplompatientin.de](http://www.diplompatientin.de).

**4. November 2010, München**  
18:30 bis 20:00 Uhr: Die heilsame Wirkung  
von Klängschalen erfahren. Referentin: Sa-  
bine Maria Stigl, HP für Psychoth., Kunst/  
Klangther. Ort: Allen- und Service-Zentrum  
Altstadt, Sebastiansplatz 12, 80331 München.

**25. November 2010, München**  
18:30 bis 20:30 Uhr: Meditative Kreisläufe.  
Referentin: Susanne Belzold, GfBK München.  
Ort: Allen- und Service-Zentrum Altstadt,  
Sebastiansplatz 12, 80331 München.

**2. Dezember 2010, München**  
16:30 Uhr: Vortrag: Palliative Schmerzver-  
sorgung. Referentin: Dr. Susanne Roller,  
Ärztin für Innere Medizin, Palliativmedizin. Ärztin  
an der Palliativstation St. Johannes von Gott,  
Barmherzige Brüder, München. Ort: Vortragraum  
„Zentrum Leben mit Krebs“, Bayerische Krebsgesell-  
schaft e.V., Nymphenburger Straße 21 a, 80335  
München. Tel.: 089 548840 - 21, -22, -23.

### POSTLEITZAHL 90000

**22. September 2010, Nürnberg**  
Entspannungskurs: Progressive Muskelentspannung  
nach Jacobson. 7 x 90 Minuten, mittwochs von  
18:00 bis 19:30 Uhr. Ort: Austrafte 69 90429  
Nürnberg. Veranstalter: Psychosoziale Krebsber-  
atungsstelle Nürnberg, el. 0911 49533, E-Mail:  
[brs-nuernberg@bayerische-krebsgesellschaft.de](mailto:brs-nuernberg@bayerische-krebsgesellschaft.de).

**23. September 2010, Nürnberg**  
15:00 bis 17:00 Uhr: Malen für die Seele. Ate-  
lierHANDVERLESEN. Untere Turnstr. 16a: 90429  
Nürnberg. Kosten: 85 Euro. Veranstalter: Psycho-  
soziale Krebsberatungsstelle Nürnberg, el. 0911  
49533, E-Mail: [brs-nuernberg@bayerische-krebsgesellschaft.de](mailto:brs-nuernberg@bayerische-krebsgesellschaft.de). Weiterer Termin: 21. Oktober 2010.

**23. September 2010, Nürnberg**  
18:30 Uhr bis 20:30 Uhr: Gesprächsgruppe für  
Angehörige von Menschen mit Krebs. Psychosoziale  
Krebsberatungsstelle Nürnberg, Marienortgraben 13,  
90402 Nürnberg. Um Anmeldung wird gebeten.  
Weitere Termine: 14.10. und 18.11.2010.

**26. September 2010, Erlangen**  
Rudern gegen Krebs – Ruderregatta. Die  
Benefiz-Regatta „Rudern gegen Krebs“ ist eine  
Initiative der „Stiftung Leben mit Krebs“. Infor-  
mationen: Claudia Lengfelder, Tel.: 0152  
23470291 (werktags von 15.00 bis 19.00 Uhr)  
oder E-Mail [rudern-gegen-krebs@uk-erlangen.de](mailto:rudern-gegen-krebs@uk-erlangen.de),  
Internet: [www.rudern-gegen-krebs.de](http://www.rudern-gegen-krebs.de).

**28. September 2010, Nürnberg**  
13:30 Uhr bis 14:30 Uhr: Yoga für krebser-  
krankte Frauen (Kurs). 10 x 60 Minuten dien-  
sttags. Ort: Krebsberatungsstelle Nürnberg, 2.  
Stock, Marienortgraben 13, 90429 Nürnberg.  
Weitere Termine: 14.10. und 18.11.2010.

**28. September 2010, Regensburg**  
Vortrag: Lymphödem - Vermeidung und Therapie.  
Ort: Volkshochschule Regensburg, Thon-Dittmer-  
Palais, Haidplatz 8, Regensburg. Kosten: 65  
Euro. Ansprechpartner: Psychosoziale Krebsber-  
atungsstelle Nürnberg Marienortgraben 13,  
90402 Nürnberg, Tel. 0911 49533, E-Mail:  
[brs-nuernberg@bayerische-krebsgesellschaft.de](mailto:brs-nuernberg@bayerische-krebsgesellschaft.de).

**29. September 2010, Nürnberg**  
10:00 bis 11:30 Uhr: Tanztherapie für Frauen  
nach einer Krebserkrankung. Leitung: Viola  
Gemeinhard, Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Kreative Tanz- und Ausdrucks-therapeutin. 6 x  
90 Minuten. Psychosoziale Krebsberatungsstel-  
le, Marienortgraben 13, 90402 Nürnberg.

**4. Oktober 2010, Nürnberg**  
9:45 bis 11:15 Uhr: Qigong - Hilfe zur Selbsthil-  
fe. 10 x 90 Minuten. Ort: Krebsberatungsstelle  
Nürnberg, Marienortgraben 13, 90402 Nürnberg.

**5. Oktober 2010, Schweinfurt**  
18:00 bis 19:30 Uhr: Vortrag: Naturheilverfahren  
in der Onkologie als Ergänzung zu klassischen  
onkologischen Therapieformen. Ort: 8. Stock  
Leopoldina Krankenhaus, 90429 Schweinfurt.

**21. Oktober 2010, Nürnberg**  
17:00 Uhr: Vortrag: Betreuungsverfügung & Patien-  
tenverfügung. Referentin: Ursula Flechtner, Rechtsan-  
wältin, Fachanwältin für Erbrecht. Ort: Psychosoziale  
Krebsberatungsstelle, Marienortgraben 13, 90402  
Nürnberg. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

**11. November 2010, Nürnberg**  
17:00 Uhr: Vortrag: Was leistet ein Tumorzen-  
trum und was nützt das den Menschen in der  
Region? Referentin: Dr. med. Sabrina Pelsch,  
Geschäftsführerin Tumorzentrum Erlangen-  
Nürnberg. Ort: Psychosoziale Krebsberatungs-  
stelle, Marienortgraben 13, 90402 Nürnberg.

**24. November 2010, Schweinfurt**  
18:00 bis 19:30 Uhr: Vortrag: Patientenverfü-  
gung - Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung.  
Referentin: Rechtsanwältin Susanne Ritzmann. Ort:  
8. Stock Leopoldina-Krankenhaus, Schweinfurt.  
Informationen: E-Mail: [krebsberatung@leopoldina.de](mailto:krebsberatung@leopoldina.de)  
oder Tel.: 09721 7202290. Eintritt frei.

**27. November 2010, Regensburg**  
Patientenkongress der Deutschen Krebshilfe.  
Universität Regensburg, Universitätsstr. 31, 93053  
Regensburg. Eintritt und Verpflegung sind kostenlos.  
Weitere Informationen: [www.patientenkongress.net](http://www.patientenkongress.net).

Täglich aktualisierte Veranstaltungstermine finden  
Sie im Internet unter [www.mammamia-online.de](http://www.mammamia-online.de).

Falls Sie interessante Veranstaltungen, Konferenzen, Kongresse oder Events rund um das Thema „Brustkrebs“ planen oder wissen, informieren Sie uns unter [redaktion@mammamia-online.de](mailto:redaktion@mammamia-online.de)!

Oder geben Sie die Veranstaltung direkt unter [www.sanago.de](http://www.sanago.de) in den Veranstaltungskalender ein.

↑ Andrea Länges!