Initiative für Brustgesundheit Elmshorn

# BRUSTKREBS

## FRÜHERKENNUNG bis NACHSORGE

## Wir tun laufend … … was dafür!

## Programm Herbst 2023

**Eine Veranstaltungsreihe**

**der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Elmshorn**

**der Frauen*beratung Elmshorn**

**der Regio Kliniken**

**des Flora Gesundheits-Zentrums**

**des Lions Club Elmshorn Audita**

**und der BARMER**

## Gesundheitsvorsorge durch Brustkrebs-Früherkennung

Sehr geehrte Interessierte,
Sie halten die aktuelle Broschüre der Initiative für Brustgesundheit Elmshorn in den Händen.
Seit zwei Jahrzehnten setzen wir uns für eine umfassende Präventions- und Informationsarbeit rund um das Thema “Brustgesundheit” ein. So tragen wir dazu bei, dass die Sensibilität für dieses Thema steigt und sich die Anzahl von Frauen, die an Brustkrebs sterben, weiter vermindert.

Jedes Jahr gestaltet das Frauennetzwerk Elmshorn im Verbund mit dem Regio Klinikum Pinneberg, der BARMER, dem Flora Gesundheits-Zentrum und dem Lions Club Elmshorn Audita ein abwechslungsreiches Programm und bietet Interessierten und Betroffenen die Möglichkeit, sich direkt bei Experten über die Grenzen unterschiedlichster Fachbereiche hinweg zu informieren.

Wir laden Sie herzlich ein, den Blick auf Fragen zur Gesundheit und Krankheit von Frauen zu erweitern und freuen uns auf Ihren Besuch!
Mit freundlichen Grüßen
Initiative für Brustgesundheit Elmshorn

von rechts: Svetlana Eirich | Heidi Basting | Kirsten Kröning | Werner Siedenhans | Dr. Christian Wilke | Julia Holz-Schuhknecht und Dirk Kehrhahn.



BRUSTKREBS - INFORMATIONEN

## Brustkrebs-Informationen in Elmshorner Firmen und Institutionen

Dr. Christian Wilke, leitender Arzt für spezielle Brustdiagnostik im Brustkrebszentrum und gynäkologischen Krebszentrum im Regio Klinikum Pinneberg, bietet für Firmen, Institutionen und Verbände Inhouse-Veranstaltungen an.
Für die Beschäftigten ist dies ein Service, sich ohne viel Aufwand über Brustkrebs-Früherkennung zu informieren.

Andere Firmen, Institutionen und Verbände wie die Kreisverwaltung Pinneberg, die Landfrauen Nordende und Umgebung e.V., Peter Kölln, Döllinghareico, Volksbank Elmshorn, Stadtwerke Elmshorn, Interclub Kontakt, Vie Vitale/EMTV, Sparkasse Elmshorn, Lions Club Elmshorn Audita, Einwandererbund, Agentur für Arbeit, Volkshochschule Elmshorn, Flora Gesundheits-Zentrum, Autoliv, die Stadtverwaltung, das Finanzamt Elmshorn sowie die Mitarbeiterinnen der Standorte der Regio- Kliniken Elmshorn, Wedel und Uetersen haben sich in den vergangenen Jahren beteiligt.

**Kontakt bei Interesse:**
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Elmshorn
unter Telefon 0 41 21 - 231 337
gleichstellungsbeauftragte@elmshorn.de

## ÜBERSICHT 2023


| Tag | Angebot | Seite |
|---|---|---|
| 09.09. | Info-Aktion des Lions Club Elmshorn Audita | 5 |
| 18.09. | Gesundheitsmontag Brustkrebsfrüherkennung | 6 |
| 19.09. | Reha-Sport, Vie Vitale | 7 |
| 21.09. | Yoga, Vie Vitale | 8 |
| 04.10. | Info-Veranstaltung in arabischer Sprache | 9 |
| 05.10. | Vortrag Psychoonkologie Stressbewältigung durch Achtsamkeit | 10 |
| 10.10. | Anita – Ladies Nachmittag | 11 |
| 12.10. | Vortrag „Ernährung” | 12 |
| 18.10. | Selbstuntersuchung der Brust | 13 |
| | Vorstellung der App Pink!Coach | 14 |
| Ab 11.09. | Teddy Spenden-Aktion 2023 | 15 |




## BRUSTKREBS - INFORMATIONEN

### Alles für den guten Zweck: Lions Club Elmshorn Audita

Der Lions Club Elmshorn Audita ermöglicht vor Ort die Umsetzung unterschiedlicher sozialer Projekte. Die Spendengelder erwirtschaften die engagierten Damen über zahlreiche Aktionen, die sie gemeinsam planen, vorbereiten und in die Tat umsetzen. Dieses Clubjahr stellt Präsidentin Julia Holz-Schuhknecht unter das Motto

**„Alles – außer gewöhnlich“.**

„Wir unterstützen das Projekt der Initiative für Brustgesundheit sehr gerne mit den Mitteln, die uns zur Verfügung stehen: Gemeinsam tatkräftig aufklären und informieren, um zu sensibilisieren und zu ermutigen - von Frauen zu Frauen und auch Männern.“

Am **09.09.2023** werden wir in der Königstraße eine Info-Aktion anbieten, um auf das Herbst-Programm 2023 der Initiative für Brustgesundheit aufmerksam zu machen.

Dieses Projekt ist für den Lions Club Elmshorn Audita eine Herzensangelegenheit.

LIONS CLUB ELMSHORN
Audita

## Gesundheitsmontag: Brustkrebs-Früherkennung – Aktuelle Möglichkeiten und Chancen

**MO | 18. September 2023 |** 18.30 Uhr

Flora Info-Treff | Schulstraße 50 | 25335 Elmshorn

**Eintritt: kostenlos**
Eine Spende von 3,- wird erbeten.
Sie geht in diesem Jahr an die Lebenshilfe.

Je früher die Diagnose Brustkrebs gestellt wird, umso größer sind die Heilungschancen. In dem Vortrag werden die verschiedenen Untersuchungsmöglichkeiten aufgezeigt, die Frauen hier in Elmshorn und Umgebung wahrnehmen können. Außerdem wird ein Überblick über die aktuellen Behandlungsmöglichkeiten gegeben.

Referent - Dr. med. Christian Wilke, Facharzt für Gynäkologie und Leitender Arzt für Brustdiagnostik am Regio Klinikum Pinneberg

**Anmeldung erbeten bis zum 11. September 2023**
Telefon 0 41 21 – 42 620
oder per Email: info@gne-info.de





## Feel Good! Reha-Sport in der Brustkrebs-Nachsorge

**DI | 19. September 2023 |** 17.00 – 18.00 Uhr

Vie Vitale im EMTV | Koppeldamm 1
25335 Elmshorn

**Eintritt: kostenlos**

Bei diesem Bewegungsangebot in der Nachsorge und Rehabilitation bei Brustkrebspatientinnen lernen Sie die positiven Eigenschaften in der Bewegungstherapie kennen. Sie fördern Ihre Alltagsbewegungen, stärken Ihr Herz-Kreislauf-System und somit auch Ihr Immunsystem.
Stress, Angst und Niedergeschlagenheit werden verringert, die Schlafqualität wird verbessert, das Selbstvertrauen in den eigenen Körper wird gestärkt und Ihre Lebensqualität nimmt wieder zu. Soziale Kontakte können geknüpft werden.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und Sportschuhe. Bringen Sie ein Handtuch und gern etwas zu trinken mit.

Kursleitung:
Bianca Dittmer

**Anmeldung erforderlich**
Im Vie Vitale – Telefon 0 41 21 - 48 43 40

## Yoga für Brustkrebspatientinnen – Ruhe / Stärke / Kraft

**DO | 21. September 2023 |** 16.30 - 17.30 Uhr

Vie Vitale im EMTV | Koppeldamm 1
25335 Elmshorn

**Eintritt: kostenlos**

Yoga wirkt ganzheitlich, neben der physischen auch auf der psychischen Ebene, und kann dazu beitragen, zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe zurückzufinden und die Lebensqualität positiv zu beeinflussen. Körper, Geist und Seele werden in Gleichklang gebracht und gestärkt.

Regelmäßige Yogaübungen können auch Nebenwirkungen von Behandlungen, wie Müdigkeit, Angst, Depression und Stress reduzieren und das Wohlbefinden nachhaltig steigern.

In einer exemplarischen Kursstunde können Sie Yoga kennenlernen und unverbindlich teilnehmen. Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung (entweder Socken oder barfuß möglich), bringen Sie sich ein Handtuch als Unterlage und gern etwas zu trinken mit.

Kursleitung: Andrea Maik (Yogalehrerin und Rehatrainerin)

**Anmeldung erforderlich**
Im Vie Vitale – Telefon 0 41 21 - 48 43 40
Email: vievitale@emtv.de.





## Vortrag Brustkrebs auf Arabisch

## الكشف المبكر عن سرطان الثدي
## فرص العلاج و حظوظ الشفاء

**MI | 04. Oktober 2023 |** 15.00 Uhr

Personalkeller im Rathaus
Schulstraße 15-17 | 25335 Elmshorn

**المقر و العنوان : بلدية المسهورن وبالتعاون مع**
Einwandererbund e.V.

**Eintritt: kostenlos** **الحظور مجاني**

**حملة توعوية بضرورة الكشف المبكر عن سرطان الثدي حيث يقلل الكشف المبكر عنه نسبة الوفيات و يزيد فرص التعافي التام**
**فعالية تهدف الى زيادة الوعي العام لطرق الكشف المبكر عنه والمتاحة لنساء مدينتنا و المناطق المجاورة ابتداءا من طريقة اللمس و مرورا بطرق الكشف بالتصوير الاشعاعي لغاية طرق اخذ العينات و فحص الخزع**
**بالاضافة الى التطرق لاخر الطرق العلاجية المتاحة حاليا**

**المحاظرون :**
**هيفاء الشلبيّ اختصاص طب داخلي و علم الدم و الاورام في المركز الصحي اسكلبيوس**
**و الدكتور كريستيان فيلكه رئيس المركز المرجعي كفامادي و رئيس اطباء مركز طب الثدي بينيبيرج**

**على الراغبين في الحظور الزامية التسجيل و المتاحة لغاية 22 سبتمبر 2023 و ذلك على رقم الهاتف التالي**
0 41 21 – 64 010-60/-68

Je früher die Diagnose Brustkrebs gestellt wird, desto größer ist die Chance der kompletten Heilung. Arabische Frauen aus Elmshorn und Umgebung haben an dem Tag die Möglichkeit, sich über die verschiedenen modernen Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten zu informieren.
Referent*in: Dr. Haefaa al Chalby und Dr. med. Christian Wilke

**Anmeldung erforderlich bis 22. September 2023**
Unter Telefon 0 41 21 – 64 010-60/-68

Regio Kliniken

VORTRAG

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit für Brustkrebspatientinnen

**DO | 05. Oktober 2023 |** 17.00 – 18.30 Uhr

Rathaus Elmshorn, Kollegiumssaal
Schulstraße 15-17 | 25335 Elmshorn

**Eintritt: kostenlos**

*„Achtsamkeit ist von Augenblick zu Augenblick gegenwärtiges, nicht urteilendes Gewahrsein, kultiviert dadurch, dass wir aufmerksam sind. Achtsamkeit entspringt dem Leben ganz natürlich. Sie kann durch Praxis gefestigt werden. Diese Praxis wird manchmal Meditation genannt. Doch Meditation ist anders als Sie denken.“*
*Jon Kabat-Zinn*

Achtsamkeit und Meditation sind inzwischen keine fernöstlichen Mysterien mehr, sondern gründlich erforscht. Neuesten Studien zufolge haben Übungen zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion eine positive Wirkung für Frauen mit Brustkrebs.
Diese positiven Effekte der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion möchten wir Ihnen vorstellen und mit verschiedenen Übungen die Praxis der Achtsamkeit näherbringen.
Daher laden wir Sie herzlich ein, gemeinsam mit uns den Atem zu spüren, zu sich zu kommen und sich auf den Moment einzulassen.

Referentin: Frau Klara Jobstmann, Psychotherapeutin, MBSR-Lehrerin, Trainerin und Coach

**Anmeldung erforderlich bis 28. September 2023**
Bei Dipl.Psych. Brigitte Tiegs Telefon 0 41 01-217 378 oder brigitte.tiegs@sana.de



VERANSTALTUNG

FLORA Gesundheits-Zentrum

## Anita Ladies-Nachmittag für Dessous und Bademoden-Trends

**DI | 10. Oktober 2023 |** 15.00 – 17.00 Uhr

Flora Info-Treff | Schulstraße 50 | 25335 Elmshorn

**Eintritt: kostenlos**

Nach einer Brustoperation sind gut passende und funktionale Dessous und Bademoden, die zugleich auch modisch und attraktiv sind, von großer Bedeutung – für die Gesundheit, den Tragekomfort und ganz besonders auch für das Selbstbewusstsein und die Lebensqualität. Die Auswahl einer gutsitzenden Brust-Epithese trägt zusätzlich zum eigenen Wohlbefinden bei.

In Kooperation mit dem Unternehmen ANITA können Sie an diesem Nachmittag in angenehmer Atmosphäre die Trendfarben und Highlights der aktuellen Bademoden- und Miederkollektion kennenlernen. Darüber hinaus kann sich jede Teilnehmerin auch ganz individuell beraten lassen und bekommt ihre persönlichen Passformtipps.

Das Unternehmen ANITA verfügt über jahrzehntelange Kompetenz in Sachen Figurausgleich und bietet ein umfassendes Sortiment an, das perfekt aufeinander abgestimmt ist.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt – freuen Sie sich auf einen schönen und inspirierenden Nachmittag.

**Anmeldung erforderlich**
Im Sanitätshaus oder unter 0 41 21 / 42 62 22, die Plätze sind begrenzt.

VORTRAG

## Impulsvortrag – Ernährung und Krebs – Was darf ich eigentlich noch essen?

**DO | 12. Oktober 2023 |** 18.00 Uhr

Frauen*beratung Elmshorn | An der Bahn 1
25336 Elmshorn

**Eintritt: kostenlos**

Mit der Diagnose Brustkrebs steht das Leben plötzlich Kopf – und gleichzeitig ergeben sich auf einmal hundert neue Fragen.
Neben verschiedenen Therapiemöglichkeiten rückt seit einigen Jahren auch die richtige Ernährung in den Fokus.

**Aber was ist die richtige Ernährung eigentlich?**

Ist der Verzicht auf Zucker, Fleisch oder Weizen wirklich hilfreich? Dürfen Brustkrebspatientinnen sich trotzdem ohne schlechtes Gewissen ein Stück Kuchen gönnen? Und wie können Betroffene ihren Körper auch nach überstandener Therapie mithilfe von Ernährung unterstützen?

Ernährungsberaterin und Diättherapeutin Claudia Tiedemann befasst sich in ihrem Impulsvortrag mit den wichtigsten Themen und steht anschließend für weitere Fragen zur Verfügung. Akut Betroffene aber auch ehemalige Patientinnen sind herzlich willkommen!

**Referentin:** Claudia Tiedemann

**Anmeldung erforderlich**
Telefonisch 0 41 21 - 66 28 oder unter
info@frauenberatung-elmshorn.de gebeten.
Die Plätze sind begrenzt.



BARMER

VORTRAG

## Brustkrebsfrüherkennung – Für ein entspanntes Leben Selbstuntersuchung der Brust

**MI | 18. Oktober 2023 |** 17.30 – 19.00 Uhr

BARMER Elmshorn | Schulstraße 10 – 12
25335 Elmshorn

**Eintritt: kostenlos**

80 Prozent der tastbaren Veränderungen der Brust werden nicht von Ärzten, sondern von Frauen selbst entdeckt. Aber nur, wenn Sie ihren Körper kennen, können Sie Veränderungen bemerken. Nehmen Sie sich deshalb Zeit für Ihre Gesundheit. Wir unterstützen Sie bei diesem sensiblen Thema, denn Früherkennung ist so wichtig! Je eher Veränderungen, Verdickungen oder Knoten entdeckt werden, umso höher sind die Heilungschancen. Und die erfolgreichste Methode ist dabei die Selbstuntersuchung der Brust. Eine Anleitung von der Gynäkologin oder vom Gynäkologen ist aber erst ab dem 30. Lebensjahr im Rahmen der Krebsfrüherkennung vorgesehen.

Der Präventionsabend richtet sich an Frauen jeden Alters! Anhand von modernen Tastmodellen erfahren Sie an diesem Abend die einfache und jederzeit zugängliche Methode der Früherkennung. Nutzen Sie die Selbstuntersuchung als Teil Ihres persönlichen Vorsorgeprogramms in einer kleinen Gruppe unter Anleitung von Anke Borchardt, Fachärztin Regio Kliniken Pinneberg. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Wir freuen uns auf Sie! Machen Sie mit – Ihrer Gesundheit zuliebe!

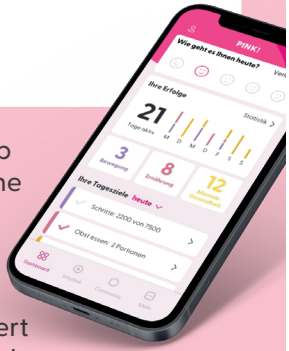
**Anmeldung erforderlich bis zum 13.10.2023**
BARMER Elmshorn | Telefon: 01 60 90 45 61 39
oder per E-Mail: werner.siedenhans@barmer.de

# PINK! Coach –
## die App „auf Rezept“ für Brustkrebspatientinnen

Ihr digitaler Begleiter während und nach der Brustkrebstherapie

*Mit täglich wechselnden und individuellen Zielen aus den Bereichen **Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit,** die die App individuell je nach Therapie für Sie auswählt, werden Sie motiviert und gefordert – ohne überfordert zu sein.*

*Prof. Dr. Pia Wülfing*




Weitere nützliche Funktionen der App sind ein Nebenwirkungs-Chatbot, eine Ablage und Ordnung Ihrer Befunde und die **PINK! Community.**

Mit diesem ganzheitlichen Konzept können Ihre Nebenwirkungen gelindert und Ihr Wohlbefinden gesteigert werden.

**Ein besonderer Vorteil:**
PINK! Coach ist ein Medizinprodukt und als Digitale Gesundheitsanwendung **(DiGA)** zugelassen.

Die PINK! Coach App ist somit für Sie kostenfrei erhältlich!
Sie benötigen lediglich **ein Rezept,** das Sie bei jedem Arzt erhalten können.

Wir freuen uns, wenn wir Sie begleiten dürfen!

Bei Fragen zur PINK! Coach App hilft Ihnen unser Support-Team:
+49 40 468 9808 63

Weitere Informationen finden Sie unter:
**pink-brustkrebs.de**

PINK!
AKTIV GEGEN BRUSTKREBS



## Teddy Spenden-Aktion 2023

Diese schöne und bei vielen beliebte Spenden-Aktion, durchgeführt vom Flora Gesundheits-Zentrum, ist erneut Teil des Programms.
Mit dem Kauf eines niedlichen Teddys tun Sie etwas Gutes und können gleichzeitig sich selbst oder einem lieben Menschen eine kleine Freude bereiten.

Der gesamte Erlös aus Ihren Spenden bleibt in der Region und fließt in Beratungsangebote oder Aufklärungs-Aktionen. In den letzten Jahren wurden damit beispielweise Gesprächsgruppen oder eine Malgruppe für an Krebs erkrankte Frauen unterstützt.

Die Teddys erhalten Sie ab **Mitte September 2023** für 3.- Euro in Elmshorn im Flora Sanitätshaus in der Schulstraße 50 und in der Filiale im Regio Klinikum Elmshorn, bei der Barmer Krankenkasse in der Schulstraße 10, sowie in der Cafeteria im Regio Klinikum Pinneberg.

**Organisatorinnen für das Frauennetzwerk Elmshorn:**
Heidi Basting, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Elmshorn
Ulrike Peters, Frauen*beratung Elmshorn
**In Kooperation mit:**
Julia Holz-Schuhknecht, Lions Club Elmshorn Audita
Dirk Kehrhahn, Kirsten Kröning, Flora Gesundheits-Zentrum
Werner Siedenhans, BARMER Elmshorn
Dr. Christian Wilke, Brustkrebszentrum und Gynäkologisches Krebszentrum Regio Klinikum Pinneberg

Initiative für Brustgesundheit Elmshorn
Elmshorn supernormal
FLORA Gesundheits-Zentrum
Regio Kliniken
BARMER
Frauenberatung Elmshorn
LIONS CLUB ELMSHORN Audita
LIONS INTERNATIONAL

**Kontakt:**
Stadt Elmshorn, Büro der Gleichstellungsbeauftragten | Schulstraße 15 – 17 | 25335 Elmshorn
Telefon: 0 41 21 - 231 357
E-Mail: gleichstellungsbeauftragte@elmshorn.de
Layout: Stadt Elmshorn | Petra Schmidt | Sabine Schon
Herstellung / Druck: Print-Office, Klein Nordende

Fotos: M. Meisberger (S. 2) | Adobe Stock/Peakstock (S.3) | Vie Vitale (S. 7, 8) | Anita (S. 11) | K. Kröning (S. 15)