



Die Teilnahme ist kostenlos,
Spenden für die Fördervereine
sind willkommen.

Einladung zur Veranstaltungsreihe

LebenKrebsLeben 2019



ORTENAU KLINIKUM



Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Angehörige und Interessierte,

nachdem ich im Januar 2018 die Leitung des Onkologischen Zentrums Ortenau übernehmen konnte, bin ich gut in der Ortenau angekommen und habe große Freude daran, zur onkologischen Versorgung der Patienten in unserer Region beitragen zu dürfen.

Ich hatte Gelegenheit, im Jahr 2018 an mehreren Vorträgen im Rahmen der Reihe „Leben Krebs Leben“ teilzunehmen und bin sehr beeindruckt von Ihrem großen Interesse an dieser hervorragenden Veranstaltungsreihe. Auch für dieses Jahr haben wir Ihnen wieder ein spannendes Programm zusammengestellt. Die Inhalte und Themen wurden insbesondere von den Selbsthilfegruppen mitgestaltet.

Medizinisch wurde das Jahr 2018 durch den Nobelpreis in der Medizin, der die Grundlagen für die Immuntherapie in der Behandlung von Krebspatienten würdigte, beherrscht. Im vergangenen Jahr konnte die Immuntherapie neben der Behandlung von Hauttumoren insbesondere bei Lungenkrebserkrankungen, Nieren- sowie Blasenkrebskrankungen und einer häufigen Untergruppe der Brustdrüsenkrebserkrankungen in das Leistungsspektrum einbezogen werden. Durch diese neue Therapie konnten große Fortschritte erzielt werden, wie wir sie in den letzten Jahren und auch Jahrzehnten durch andere Behandlungsformen nicht gesehen haben.

Auch in die Versorgung durch das Onkologische Zentrum Ortenau konnten wesentliche Neuerungen etabliert werden. So zum Beispiel die „Schlüssellochoperation“ bei der Behandlung von Patienten mit Darmkrebserkrankungen, die teilweise durch den Einsatz eines Roboters unterstützt wird. Bei den Kollegen der Urologie wird in diesem Jahr eine neue Behandlungsmethode mit hochintensiviertem fokussiertem Ultraschall (HIFU), zur Behandlung von Patienten mit frühen Prostatakarzinomen oder nach Versagen einer vorhergehenden Behandlung angeboten. Für das Gynäkologische Krebszentrum konnte ein neues

Videokolposkop angeschafft werden, welches eine sehr präzise Untersuchung des Gebärmutterhalses ermöglicht.

In der Klinik für Strahlentherapie wird in diesem Jahr ein dritter Linearbeschleuniger in Betrieb gehen, der eine hochfokussierte und zielgerichtete stereotaktische Bestrahlung erlaubt. Hierdurch können Tumoren noch genauer und schonender mittels Strahlentherapie behandelt werden. Weiter freuen wir uns sehr darüber, Herrn Dr. Oliver Schmah als Leiter der Sektion Hämatologie und Onkologie am Standort Lahr begrüßen zu dürfen.

Ich möchte Sie ermutigen, sich aktiv an den Mitmachangeboten zu beteiligen und verbleibe mit den besten Grüßen

Privatdozent Dr. Carsten Schwänen

Leiter des Onkologischen Zentrums Ortenau,
Chefarzt der Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin,
Ärztlicher Leiter der Veranstaltungsreihe „Leben Krebs Leben“

Onkologisches Zentrum Ortenau

Das Onkologische Zentrum Ortenau (OZO) bündelt alle an der Behandlung von Krebserkrankungen beteiligten Fachdisziplinen des Ortenau Klinikums, mit dem Ziel, Krebspatienten individuell und ganzheitlich auf höchstem medizinischen Niveau zu behandeln und die Heilungschancen zu erhöhen. In der gemeinsamen, wöchentlich stattfindenden Tumorkonferenz (TK), die das Kernstück dieser interdisziplinären Zusammenarbeit bildet, besprechen die onkologischen Fachärzte die verschiedenen Tumorerkrankungen ihrer Patienten.

Die Ziele des interdisziplinären Versorgungskonzeptes:

- Die Vorbeugung von Krebserkrankungen
- Diagnostik und Förderung der Früherkennung von Krebserkrankungen
- Festlegung der bestmöglichen, individuellen und ganzheitlichen Therapie
- Die ganzheitliche Versorgung und Betreuung der betroffenen Menschen, unter Einbeziehung aller notwendigen regionalen medizinischen und sozialen Institutionen, inklusive Nachsorge und Palliativmedizin
- Die Erhöhung der Heilungsraten
- Die Verbesserung der Lebensqualität Betroffener und Betreuung der Angehörigen krebserkrankter Menschen



Behandlungspartner des Onkologischen Zentrums Ortenau

Ortenau Klinikum Achern

Medizinische Klinik

Dr. Rüdiger Feik

Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

Organzentren:

Brustzentrum Lahr, Muneer Mansour

Darmzentrum Lahr, Dr. Werner Lindemann

Gynäkologisches Krebszentrum Lahr, Muneer Mansour

Pankreaskarzinomzentrum, Dr. Werner Lindemann

Fachkliniken:

Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Muneer Mansour

Gastroenterologie/Endokrinologie mit Palliativmedizin,

Prof. Dr. Leonhard Mohr, Leitung Darmzentrum Ortenau

HNO, Kopf- und Halschirurgie, Dr. Olaf Ebeling

Sektion Onkologie und Hämatologie, Priv.-Doz. Dr. Carsten Schwänen

Pathologisches Institut, Prof. Dr. Lothar Tietze

Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Dr. Dr. Reinhard Niemann

Radiologisches Institut, Prof. Dr. Harald Brodoefel

Viszeral-, Gefäßchirurgie und Thoraxchirurgie, Dr. Werner Lindemann

Psychosoziale Einrichtungen:

Seelsorge Lahr

Unterstützende Dienste:

Brückenpflege und Palliativ-Care Team, Ute Königsmann

Klinisches Krebsregister, Baerbel Rappenecker

Pflegedienst, Pflegedirektor Hans-Jürgen Kargoll

Sozialdienst, Victoria Schmider

Zentralapotheke, Christian Reiss

Zentrallabor, Dr. Christian Göpfert

Praxis für Hämatologie und Onkologie MVZ Lahr:

Dres. Jean-Charles Moulin, Angela Nieder, Oliver Schmah

Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl

Organzentren:

Brustzentrum Offenburg, Prof. Dr. Karsten Münstedt

Darmzentrum Offenburg, Prof. Dr. Uwe Pohlen

Gynäkologisches Krebszentrum Offenburg, Prof. Dr. Karsten Münstedt

Pneumologisch-Thoraxchirurgisches Zentrum,

Priv.-Doz. Dr. Siegfried Wieshammer, Dr. Lothar Latzke

Prostatakarzinomzentrum, Priv.-Doz. Dr. Jörg Simon

Fachkliniken:

Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie,

Priv.-Doz. Dr. Uwe Pohlen, Dr. Bernhard Hügel

Frauenklinik, Dr. Andreas Brandt, Prof. Dr. Karsten Münstedt

Hämatologie, Onkologie, Palliativmedizin, Priv.-Doz. Dr. Carsten Schwänen

Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie, Dr. Tilman Schottler

Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Dr. Dr. Reinhard Niemann

Radiologisches Institut, Prof. Dr. Jörg Laubenberger

Radio-Onkologie, Prof. Dr. Felix Momm

Unfallchirurgie, Handchirurgie und Wiederherstellende Chirurgie,

Dr. Eike Mrosek

Urologie und Kinderurologie, Priv.-Doz. Dr. Jörg Simon, Dr. Reinhard Groh

Psychosoziale Einrichtungen:

Psychologische Betreuung, Diplomspsychologin Greta-Marie Gaß,

Diplomspsychologin Rita Vogt, Psychoonkologin (DKG),

Diplomspsychologin Maritta Schlupp, Psychoonkologin (DKG),

Seelsorge Offenburg

Unterstützende Dienste:

Brückenpflege und Palliativ-Care Team, Ute Königsmann

Klinisches Krebsregister, Claudia Hornig

Pflegedienst, Pflegedirektor Markus Bossong

Sozialdienst, Andreas Marrek

Zentralapotheke, Christian Reiss

Zentrallabor, Dr. Christian Göpfert

Onkologische Schwerpunktpraxis Offenburg

Dres. Marianne Müller, Henning Pelz

Februar

Mo, 4. Februar 2019, 19 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Weltkrebstag
Krebs
OFFENBURG

Weltkrebstag 2019:

**Klinische Studien in der Krebstherapie –
bin ich nur ein Versuchskaninchen?**

„Durchbruch in der Krebsmedizin“ - Patienten und Angehörige knüpfen oft große Hoffnungen an solche Meldungen, die immer wieder durch die Medien gehen. Doch wie kommt es zur Zulassung von neuen Medikamenten? Was bringt Patienten eine Teilnahme an klinischen Studien und was müssen sie beachten? Können Krebskranke aktiv bei der Forschung mithelfen und gleichzeitig von früheren Studienergebnissen profitieren? Wenn einem Patienten die Teilnahme an einer Studie vorgeschlagen wird, entsteht oft zunächst eine große Verunsicherung. Dieser Vortrag soll helfen, Abläufe zu verstehen, Nutzen und Risiken zu erkennen und Ängste zu nehmen. Außerdem werden einige Studien und Ergebnisse vorgestellt.

Dr. Karin Bruder, Oberärztin der Frauenklinik,
Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl

Do, 28. Februar 2019, 18 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Josefssaal

Informationsabend
Krebs
OFFENBURG

**Diagnose Krebs –
was muss ich jetzt wissen?**

Mit der Diagnose Krebs treten bei Betroffenen und Angehörigen viele Fragen auf. Vielfach spielen Themen eine Rolle, die nicht unmittelbar zum Krankheitsgeschehen gehören wie zum Beispiel Ernährung, psychologische Betreuung, Angebote der alternativen Medizin und soziale Hilfen. Zu diesen und weiteren Themen erhalten Neuerkrankte und deren Angehörige relevante Informationen. Im Anschluss ist ausreichend Zeit für persönliche Fragen an die Referenten und Selbsthilfegruppen.

Hinweis: Diesen Informationsabend bieten wir an weiteren Terminen an: 27.06., 19.09., 28.11.2019

**Onkologisches Zentrum Ortenau in Kooperation mit
dem Ambulanten Therapiezentrum für Hämatologie und
Onkologie, Offenburg und der Mediclin Staufenburg Klinik,
Durbach**



März

So, 10. März 2019, 14–17 Uhr
Ringsheimer Bürgerhaus,
Denkmalstraße 16, Ringsheim

Gesundheitstag
Krebsvorsorge u. a.
OFFENBURG

Ringsheimer Gesundheitstag

Anlässlich des Ringsheimer Gesundheitstags, der von der VHS Ringsheim/Rust gemeinsam mit dem Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim und dem Förderverein Kreiskrankenhaus Ettenheim e. V. ausgerichtet wird, sind abwechslungsreiche Vorträge geplant.

14 Uhr:

Gelenkerkrankung Arthrose

Prof. Dr. Akhil P. Verheyden,

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

15 Uhr:

Diagnose und Behandlung von chronischen Schmerzen

Dr. Ingo Schilk, *Facharzt für Anästhesiologie, Spezielle Schmerztherapie, Palliativmedizin, Notfallmedizin*

16 Uhr:

Krebsvorsorge

In Deutschland gibt es ein Angebot verschiedener Früherkennungsuntersuchungen für alle Versicherten. Untersucht wird auf Brustkrebs, Gebärmutterhalskrebs, Prostatakrebs, Darmkrebs und Hautkrebs. Dr. Weber widmet sich in ihrem Vortrag den Fragen rund um die Krebsvorsorge.

Dr. Boris Weber, *Facharzt für Innere Medizin, Notfallmedizin, Palliativmedizin, Ettenheim*

Im Anschluss besteht die Gelegenheit, das Gespräch mit Experten und Mitgliedern von Selbsthilfegruppen zu suchen und Fragen zu klären.

März

Acht Termine im Zeitraum von
Mi, 20. März bis Mi, 22. Mai 2019
Bildungszentrum für Gesundheits-
und Pflegeberufe, Vortragsraum 1.0G,
Am Klinikum 2, Achern

Workshop
Selbsteilung
ACHERN

Selbsteilungskräfte fördern – mit Autogenem Training, innerer Ruhe und achtsamer Selbstwahrnehmung

In den vergangenen Jahrzehnten konnten in der Behandlung von Krebserkrankungen aufgrund moderner Therapiestrategien große medizinische Fortschritte erzielt werden. Neuere Erkenntnisse der Neurobiologie und der Psychoonkologie legen zudem nahe, dass es sinnvoll ist, durch zusätzliche Maßnahmen auch die Selbsteilungskräfte betroffener Menschen zu fördern. Wie dies möglich ist, soll dieser Kurs vermitteln.

Zum Kursprogramm gehört das Erlernen der Grund- und Mittelstufe des Autogenen Trainings mit Anwendung der formelhaften Vorsatzbildung zur Konditionierung körpereigener Abwehrkräfte und zum Abbau krankheitsbedingter Stresssymptome. Des Weiteren sollen psychodynamische Ansätze im Umgang mit der Erkrankung – auch unter Beachtung von Träumen – sowie meditative Elemente, Achtsamkeitsübungen, Austausch und Gespräche neue Sinnes- und Gefühlswahrnehmungen eröffnen und die eigene Autonomie stärken.

Dr. Winfried Hoggenmüller, *Facharzt für Innere Medizin, Psychotherapie, Achern*

Der Workshop umfasst acht Einheiten mit jeweils 90 Minuten, immer mittwochs:
20./27. März; 3./10./17. April; 8./15./22. Mai
jeweils von 18.30–20 Uhr

Teilnehmerzahl: 8–12 Personen

Kursgebühr: 60 Euro (Überweisungsschein erhalten Sie am ersten Kurstag)

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Matte sowie ein kleines Kopfkissen

Wir bitten Sie, sich telefonisch oder per E-Mail anzumelden. Wichtig: Bei der Anmeldung ist die Angabe einer Telefonnummer unbedingt erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Eine Teilnahme wird telefonisch bestätigt.

Sekretariat Innere Medizin

Annette Czasny

Tel. 07841 700-2300

Fax 07841 700-2390

E-Mail: innere.ao@ortenau-klinikum.de

März

Sa, 30. März 2019, 9–13 Uhr
Reithalle Offenburg,
Moltkestraße, Offenburg

Informationstag
Darmkrebs
OFFENBURG

Darmkrebsinformationstag des Ortenau Klinikums

Mit dieser Informationsveranstaltung möchten wir Sie mit spannenden Vorträgen über die aktuellen Therapiemöglichkeiten bei Darmkrebs informieren. Die Themenpalette reicht von der Vorsorgeuntersuchung bis hin zur operativen, strahlentherapeutischen und chemotherapeutischen Behandlungsmöglichkeit. Wir freuen uns, wenn Sie sich aktiv mit Fragen an dieser Veranstaltung beteiligen. Zusätzlich haben wir für Sie ein umfangreiches Rahmenprogramm mit Gesundheitscheck, begehbarem Darm und der Demonstration des roboterassistierten Operierens vorbereitet.

Einleitung

Priv-Doz. Dr. Carsten Schwänen, Leiter des Onkologischen Zentrums Ortenau, Chefarzt der Klinik für Hämatologie, Onkologie, Palliativmedizin, Ortenau Klinikum Offenburg

Sind Darmkrebskrankungen in Zeiten von Darmspiegelungen und Stuhltests überhaupt noch ein Thema?

Prof. Dr. Leonhard Mohr, Leiter des Darmkrebszentrums Ortenau, Chefarzt Medizinische Klinik, Gastroenterologie, Endokrinologie, Diabetologie, Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

„Lebensretter“ Darmspiegelung – unnötige Scham und Angst vor der Untersuchung überwinden – den Charme der Koloskopie entdecken!

Dr. Mathias Hofstetter, Ltd. Oberarzt der Klinik für Gastroenterologie, Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl

Moderne Darmkrebsoperation: Von der Schlüsselloch-OP hin zum roboterassistierten Verfahren

Prof. Dr. Uwe Pohlen, Chefarzt der Klinik für Allgemeinchirurgie, Viszeral- und Gefäßchirurgie mit Darmzentrum, Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl

Was kann man bei Lebermetastasen tun?

Dr. Werner Lindemann, Chefarzt der Klinik für Viszeral- und Gefäßchirurgie mit Darmzentrum und Pankreaskarzinomzentrum, Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

Pause – Nutzen Sie die Möglichkeit unsere Ausstellung zu besuchen.

Die Bestrahlung bei Enddarmkrebs im Jahr 2019

Prof. Dr. Felix Momm, Chefarzt der Klinik für Radio-Onkologie, Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl

Unterstützende Chemotherapie – und was jetzt? Wie wird diese durchgeführt? Was gibt es für Nebenwirkungen?

Dr. Marianne Müller, Ambulantes Therapiezentrum für Hämatologie und Onkologie, Offenburg

Was kann ich selber tun und wie kann die Psychoonkologie mir helfen?

Bernd Hug, Diplompsychologe, Psychotherapeut, Psychoonkologe und Supervisor am Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl

Schlusswort:

Behandlung in einem zertifizierten Zentrum: Was habe ich als Patient davon?

Priv-Doz. Dr. Carsten Schwänen, Leiter des Onkologischen Zentrums Ortenau, Chefarzt der Klinik für Hämatologie, Onkologie, Palliativmedizin, Ortenau Klinikum Offenburg

Onkologisches Zentrum Ortenau in Kooperation mit dem Ambulanten Therapiezentrum für Hämatologie und Onkologie, Offenburg

April

Do, 11. April 2019, 18 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Vortrag
Krebs

OFFENBURG

Tumorbedingte Fatigue

Eine bleierne, all umfassende Erschöpfung wird von mindestens der Hälfte der Krebspatientinnen und -patienten berichtet. Oftmals wird sie als eine der stärksten Krankheitsbelastungen empfunden. Das Besondere dieser körperlichen, geistigen und emotionalen Müdigkeit liegt darin, dass Schlaf nicht erholsam ist, insofern die Erschöpfung nicht zu enden scheint, und dass dieser Zustand zur eigentlichen Erkrankung zeitlich stark versetzt auftreten kann. Die Folge sind u.a. Verunsicherung und Hilflosigkeitsgefühle. Nicht wenige geben sich die Schuld für diesen Zustand, weil sie glauben, sie müssten sich mehr „zusammenreißen“. Zusätzlich verunsichert, dass es sich beim Fatigue-Syndrom um kein klar abgrenzbares Phänomen mit eindeutigen Ursachen und Lösungen handelt. Fatigue ist komplex! Umso wichtiger ist es, sich zu informieren. Diese Erschöpfung allmählich für sich begreifbarer werden zu lassen. Möglichkeiten kennenzulernen, die helfen können und die sich nur ausprobieren lassen, wenn man von ihnen weiß.

Vor diesem Hintergrund möchten wir Sie zu einem Vortrag und Gespräch einladen, in dem insbesondere die medizinischen und psychologischen Aspekte von tumorbedingter Fatigue beleuchtet werden.

Jasmin Doll, Oberärztin Onkologie,
Mediclin Staufenburg Klinik, Durbach

Bernd Hug, Approb. Psychotherapeut, Psychoonkologe,
Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl

April

So, 14. April 2019, 10 Uhr
Feldscheune in Kehl

Informationstag
Krebs
KEHL

Patienteninformationstag: Krebs – und was dann?

Unter der Schirmherrschaft von Herrn Hans Weber, Gründer und Geschäftsführer der Fertighausherstellerrfirma WeberHaus mit Hauptsitz in Rheinau-Linx, informieren Experten des Ortenau Klinikums in Fachvorträgen über Ursachen, Prävention und Behandlungsmöglichkeiten von Krebserkrankungen. Im Mittelpunkt stehen dabei die am häufigsten auftretenden Krebserkrankungen wie Brustkrebs, Prostatakrebs und Darmkrebs. Betroffene und Interessierte können sich zudem an Ständen zahlreicher Aussteller wie Selbsthilfegruppen, therapeutischen Einrichtungen sowie weiteren Akteuren im Gesundheitsbereich über die Erkrankung und Hilfsangebote informieren.

Musikalisch wird das Programm durch das Gesangsduo „CB IN LOVE“ und Richard Bächle mit Begleitung aus Meißenheim umrahmt. „Die Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist.“ Firmenseelsorger Christian Ackermann aus Kehl schließt die Veranstaltung mit einem Impuls ab. Für die Bewirtung sorgt der Förderverein Feldscheune Kehl.

Regina Stein, Vorsitzende „Feldscheune“ e.V. in Kehl



Mai

Do, 23. Mai 2019, 19 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Vortrag
Strahlentherapie
OFFENBURG

Strahlentherapie: Neuer Linearbeschleuniger in der Offenburger Radio-Onkologie

Die Pläne des Ortenaukreises zum Ausbau der Radio-Onkologie wurden in die Tat umgesetzt: Im Frühling 2019 wird der neue, dritte Linearbeschleuniger zur Behandlung von Krebspatienten in Betrieb genommen. Dies bedeutet nicht nur mehr Kapazität und kürzere Wartezeiten für unsere Patienten, sondern auch weiter verbesserte technische Möglichkeiten und damit größere Chancen im Kampf gegen den Krebs. Insbesondere im Bereich der Stereotaktischen Hochpräzisionsstrahlentherapie, mit der wir seit 2012 nach der Inbetriebnahme der neuen Offenburger Strahlentherapie-Abteilung bereits sehr gute Erfahrungen gemacht haben, können wir unseren Patienten mit dem neuen Gerät den modernsten technischen Behandlungsstandard in der Ortenau anbieten. Die Radio-Onkologie bleibt damit weiterhin ein zuverlässig leistungsfähiger Baustein unseres Onkologischen Zentrums.

Im Vortrag werden die Möglichkeiten des neuen Bestrahlungsgerätes dargestellt und ein Ausblick auf weitere Entwicklungsperspektiven in der Onkologie durch strahlentherapeutische Beteiligung gegeben.

Prof. Dr. Felix Momm, Chefarzt der Radio-Onkologie,
Ortenau-Klinikum Offenburg-Kehl

Fr, 24. Mai 2019, 14-15.30 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
Ebertplatz, Radiothek

Workshop
Kosmetik bei Krebs
OFFENBURG

DKMS LIFE-Kosmetikseminar für krebserkrankte Frauen

Das DKMS LIFE-Seminar möchte betroffenen Frauen die Möglichkeit geben, Anregungen zur Verbesserung ihres Äußeren zu erhalten, um sich selbstsicherer und wohler in ihrer Haut zu fühlen. Von Krebs betroffene Frauen leiden meist besonders unter den unmittelbaren Folgen der Chemo- oder Strahlentherapie wie Haarausfall, Augenbrauen- und Wimpernverlust oder Hautveränderungen.

Anmeldung unter Tel. 0781 472-3577

Susann Gündel, Gesundheits- und Krankenpflegerin für
Onkologie, Pflegeexpertin für Brustkrebspatientinnen
(Breast Care Nurse), Brustzentrum, Ortenau Klinikum
Offenburg-Kehl

Mai

Fr, 24. Mai 2019, 16-17.30 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
Ebertplatz, Radiothek

Workshop
Brustkrebs
OFFENBURG

Brustkrebs früh erkennen durch Selbstuntersuchung

In geschütztem Raum lernen die Teilnehmerinnen Schritt für Schritt, ihre Brust selbst zu untersuchen. Regelmäßig praktiziert, sensibilisiert diese manuelle Methode für Veränderungen im Brustgewebe. Die Selbstuntersuchung ist wichtiger Bestandteil der Brustkrebs-Früherkennung.

Anmeldung unter Tel. 0781 472-3577

Susann Gündel, Gesundheits- und Krankenpflegerin für
Onkologie, Pflegeexpertin für Brustkrebspatientinnen
(Breast Care Nurse), Brustzentrum, Ortenau Klinikum
Offenburg-Kehl

Juni

Do, 27. Juni 2019, 18 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Josefssaal

Informationsabend
Krebs
OFFENBURG

Diagnose Krebs – was muss ich jetzt wissen?

Mit der Diagnose Krebs treten bei Betroffenen und Angehörigen viele Fragen auf. Vielfach spielen Themen eine Rolle, die nicht unmittelbar zum Krankheitsgeschehen gehören wie zum Beispiel Ernährung, psychologische Betreuung, Angebote der alternativen Medizin und soziale Hilfen. Zu diesen und weiteren Themen erhalten Neuerkrankte und deren Angehörige relevante Informationen. Im Anschluss ist ausreichend Zeit für persönliche Fragen an die Referenten und Selbsthilfegruppen.

Hinweis: Diesen Informationsabend bieten wir an weiteren Terminen an: 19.09., 28.11.2019

**Onkologisches Zentrum Ortenau in Kooperation mit
dem Ambulanten Therapiezentrum für Hämatologie und
Onkologie, Offenburg und der Mediclin Staufenburg Klinik,
Durbach**

Juli

Do, 25. Juli 2019, 18 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Themenabend
Blasenkrebs
ORTENAU

Themenabend Blasenkrebs

Blasenkrebs – Was warnt uns vor und wie ist zu reagieren?

Jedes Jahr erkranken in Deutschland mehr als 29.000 Menschen neu an Blasenkrebs, schätzt das Robert Koch-Institut. Mehr als 21.000 davon sind Männer. Das Risiko für einen Blasen-tumor steigt mit dem Alter: Nur jeder fünfte Patient ist jünger als 65 Jahre, wenn er von seiner Blasenkrebs-erkrankung erfährt. Das Hauptsymptom sind Blutbeimengungen im Urin. Die notwendigen ärztlichen Abklärungen werden allzu oft hinausgezögert.

Dr. Reinhard Groh, Chefarzt der Urologie und Kinderurologie,
Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl

Moderne Rehabilitation nach Harnblasenkrebstherapie

Die Radikal-Operation bei Harnblasenkrebs-erkrankung hat vielfältige Therapiefolgen. Neben den körperlichen Veränderungen sind die Krankheitsverarbeitung, Veränderungen auf sozialem Gebiet, die Zukunftsplanung, aber auch die Sexualität wichtige Aspekte. Auch diese werden, neben den körperlichen Folgen, in der Rehabilitation individuell und spezifisch behandelt. Der Vortrag stellt das umfassende und interdisziplinäre Therapie-konzept in der modernen Rehabilitation vor.

Jens Leiendecker, Oberarzt Urologie,
Mediclin Staufenburg Klinik, Durbach

Im Anschluss besteht die Gelegenheit, das Gespräch mit Experten und Mitgliedern der Selbsthilfegruppe „Deutsche ILCO Offenburg/Ortenau“ zu suchen und Fragen zu klären.

September

Do, 12. September 2019, 19 Uhr
MediClin Staufenburg Klinik,
Burgunderstr. 24, Durbach,
Schwimmhalle

Workshop
Qi Gong
DURBACH

Eine Stunde Zeit für dich – Qi Gong

Qi Gong – im Einklang bewegen, um neue Energie zu tanken und zur inneren Ruhe zu finden.

Mindestteilnehmerzahl: 6, maximal 12
Anmeldung unter Tel. 0781 472-3577

Andreas Feininger, Physiotherapeut,
MediClin Staufenburg Klinik, Durbach

Do, 19. September 2019, 18 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Josefssaal

Informationsabend
Krebs
OFFENBURG

Diagnose Krebs – was muss ich jetzt wissen?

Mit der Diagnose Krebs treten bei Betroffenen und Angehörigen viele Fragen auf. Vielfach spielen Themen eine Rolle, die nicht unmittelbar zum Krankheitsgeschehen gehören wie zum Beispiel Ernährung, psychologische Betreuung, Angebote der alternativen Medizin und soziale Hilfen. Zu diesen und weiteren Themen erhalten Neuerkrankte und deren Angehörige relevante Informationen. Im Anschluss ist ausreichend Zeit für persönliche Fragen an die Referenten und Selbsthilfegruppen.

Hinweis: Diesen Informationsabend bieten wir an weiteren Terminen an: 28.11.2019

Onkologisches Zentrum Ortenau in Kooperation mit dem Ambulanten Therapiezentrum für Hämatologie und Onkologie, Offenburg und der Mediclin Staufenburg Klinik, Durbach

September

Do, 26. September 2019, 18 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Themenabend Prostatakrebs

Prostatakrebs – interdisziplinäre Beratung vor der Therapie

Wird die Diagnose eines Prostatakrebses gestellt, so existieren in Abhängigkeit von dem Ausmaß der Erkrankung eine Vielzahl von Behandlungsmöglichkeiten. Anhand von realen Patientendaten wird die interdisziplinäre Beratung durch den Strahlentherapeuten und Urologen demonstriert. Es wird hierbei insbesondere auf die Indikationsstellung, den Ablauf der Therapie und die Nebenwirkungen eingegangen.

Prof. Dr. Felix Momm, Chefarzt der Radio-Onkologie,
Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl

Priv.-Doz. Dr. Jörg Simon

Chefarzt der Urologie und Kinderurologie und Ärztlicher Leiter
des Prostatakarinomzentrums, Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl

Themenabend
Prostatakrebs
OFFENBURG

Oktober

Diagnose Krebs – was muss ich jetzt wissen?

Mit der Diagnose Krebs treten bei Betroffenen und Angehörigen viele Fragen auf. Vielfach spielen Themen eine Rolle, die nicht unmittelbar zum Krankheitsgeschehen gehören wie zum Beispiel Ernährung, psychologische Betreuung, Angebote der alternativen Medizin und soziale Hilfen. Zu diesen und weiteren Themen erhalten Neuerkrankte und deren Angehörige relevante Informationen. Im Anschluss ist ausreichend Zeit für persönliche Fragen an die Referenten und Selbsthilfegruppen.

Den Veranstaltungstermin sowie den Veranstaltungsort entnehmen Sie bitte der Internetseite www.lebenkrebsleben.de oder zeitnah Ihrer Tageszeitung.

Onkologisches Zentrum Ortenau, Ortenau Klinikum in Lahr

Informationsabend
Krebs
LAHR

Modenschau

Selbst von Brustkrebs betroffene Models zeigen wunderschöne Wäsche und Bademode für bustoperierte Frauen. Außerdem werden die neuesten Brustprothesen und Brustausgleichs-Segmente nach brusterhaltender Operation präsentiert.

Den Veranstaltungstermin sowie den Veranstaltungsort entnehmen Sie bitte der Internetseite www.lebenkrebsleben.de oder zeitnah Ihrer Tageszeitung.

Sanitätshaus Caroli, Lahr

Modenschau
Brustkrebs
OFFENBURG

Mi, 2. Oktober 2019, 19 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Kapelle

Aktion Lucia – Behutsam will ich dir begegnen

Zum Auftakt des Brustkrebsmonats Oktober veranstaltet die Ökumenische Klinikseelsorge am Ortenau Klinikum in Offenburg einen Gedenkgottesdienst. Der Gottesdienst unter dem Motto „Aktion Lucia – Behutsam will ich dir begegnen“ soll Raum geben zum Innehalten und Nachsinnen. Auch Männer sind zu dem Gottesdienst herzlich eingeladen.

Ökumenische Klinikseelsorge,
Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl

**in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfegruppe
„Frauen mit Krebs“**

Gedenkgottesdienst
Brustkrebs
OFFENBURG



Oktober

Do, 10. Oktober 2019, 15.30–16.15 Uhr
MediClin Staufenburg Klinik,
Burgunderstr. 24, Durbach,
Schwimmhalle

Workshop
Aquafitness
DURBACH

Eine Stunde Zeit für dich – Aquafitness nach Brustkrebs

Aquafitness ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit Optimierung der Herz- und Kreislauffunktionen in Verbindung mit Spaß und Freude an der Bewegung im Wasser.

Mindestteilnehmerzahl: 6 maximal 18
Anmeldung unter Tel. 0781 472-3577

Angela Hildenbrand, Physiotherapeutin,
MediClin Staufenburg Klinik, Durbach

Do, 24. Oktober 2019, 19 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Josefsaal

Themenabend
Brustkrebs
OFFENBURG

Themenabend Brustkrebs

Möglichkeiten und Grenzen von Alternativtherapien

Unter Alternativmedizin versteht man verschiedene Medizinkonzepte, die dadurch gekennzeichnet sind, dass sie die klassische Medizin ablehnen und eigene Behandlungskonzepte propagieren. Bislang wurden nur die Behandlungsergebnisse eines Alternativmediziners unabhängig geprüft (Luigi di Bella). Das Ergebnis war vernichtend. Trotzdem werden wir immer wieder mit Fällen von Menschen konfrontiert, denen die klassische Medizin hätte helfen können. Steve Jobs, Christine Kaufmann und Barbara Wussow sind prominente Beispiele, die an Krebs gestorben sind, weil sie ausschließlich der Alternativmedizin vertraut haben. Neben diesen Einzelschicksalen hat auch eine Analyse alternativmedizinisch betreuter Patienten mit Brust-, Prostata-, Lungen- und Darmkrebs gezeigt, dass die Überlebenszeiten mit Alternativmedizin deutlich kürzer sind. Insofern muss von diesen Maßnahmen dringend abgeraten werden. In Vortrag werden die diesbezüglichen Daten vorgestellt. Anschließend wird dargestellt, dass durch manche, die klassische Behandlung ergänzende, Methoden Behandlungsergebnisse verbessert und/oder die Nebenwirkungen verringert werden. Diese Form wird als integrative Medizin bezeichnet.

Prof. Dr. Karsten Münstedt, Chefarzt der Frauenklinik,
Ärztlicher Leiter des Brustzentrums und des Gynäkologischen
Krebszentrums, Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl

Es besteht die Gelegenheit, das Gespräch mit Mitgliedern der Selbsthilfegruppe „Frauen mit Krebs“ zu suchen und Fragen zu klären.

Oktober

Fr, 25. Oktober 2019, 14–15.30 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
Ebertplatz, Radiothek

Workshop
Kosmetik bei Krebs
OFFENBURG

DKMS LIFE-Kosmetikseminar **für krebserkrankte Frauen**

Das DKMS LIFE-Seminar möchte betroffenen Frauen die Möglichkeit geben, Anregungen zur Verbesserung ihres Äußeren zu erhalten, um sich selbstsicherer und wohler in ihrer Haut zu fühlen. Von Krebs betroffene Frauen leiden meist besonders unter den unmittelbaren Folgen der Chemo- oder Strahlentherapie wie Haarausfall, Augenbrauen- und Wimpernverlust oder Hautveränderungen.

Anmeldung unter Tel. 0781 472-3577

Susann Gündel, Gesundheits- und Krankenpflegerin für
Onkologie, Pflegeexpertin für Brustkrebspatientinnen
(Breast Care Nurse), Brustzentrum, Ortenau Klinikum
Offenburg-Kehl

Fr, 25. Oktober 2019, 16–17.30 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
Ebertplatz, Radiothek

Workshop
Brustkrebs
OFFENBURG

Brustkrebs früh erkennen **durch Selbstuntersuchung**

In geschütztem Raum lernen die Teilnehmerinnen Schritt für Schritt, ihre Brust selbst zu untersuchen. Regelmäßig praktiziert, sensibilisiert diese manuelle Methode für Veränderungen im Brustgewebe. Die Selbstuntersuchung ist wichtiger Bestandteil der Brustkrebs-Früherkennung.

Anmeldung unter Tel. 0781 472-3577

Susann Gündel, Gesundheits- und Krankenpflegerin für
Onkologie, Pflegeexpertin für Brustkrebspatientinnen
(Breast Care Nurse), Brustzentrum, Ortenau Klinikum
Offenburg-Kehl

Ende Oktober/ Anfang November 2019

Festsaal der Illenau,
Illenauer Allee 75, Achern

4. Acherner Patiententag – Diagnose Krebs: Aktuelles zu Vorsorge und Behandlung

Den Veranstaltungstermin entnehmen Sie bitte der Internetseite
www.lebenkrebsleben.de oder zeitnah Ihrer Tageszeitung.

Veranstalter: Onkologisches Zentrum Ortenau;
Ortenau Klinikum Achern; Förderverein Ortenau Klinikum
Achern; Ambulantes Therapiezentrum Hämatologie/Onkologie
Offenburg/Achern

Patiententag
Krebs
ACHERN

November

Di, 19. November 2019, 19 Uhr
Ortenau Klinikum in Kehl,
Cafeteria

Krebsrisiko Lebensstil? Wie kann man sich schützen?

Fast jeder zweite Deutsche erkrankt im Laufe seines Lebens an Krebs. Männer sind dabei häufiger betroffen als Frauen und für etwa jeden vierten Mann sowie jede fünfte Frau endet die Krankheit tödlich. Ob ein Mensch an Krebs erkrankt, ist keineswegs allein vom Zufall abhängig. Doch lässt sich das Krebsrisiko minimieren, wenn man möglichst gesund lebt, regelmäßig Sport treibt und auf Alkohol verzichtet? Welche Möglichkeiten gibt es, um das Krebsrisiko zu senken?

Der Vortrag soll Ihnen näher bringen, was wir heute über den Zusammenhang von Lebensstil und Krebs wissen.

Dr. Wolfgang Heller, Oberarzt der Inneren Medizin,
Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl

Vortrag
Krebs
OFFENBURG

November

Do, 28. November 2019, 18 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Josefssaal

Diagnose Krebs – was muss ich jetzt wissen?

Mit der Diagnose Krebs treten bei Betroffenen und Angehörigen viele Fragen auf. Vielfach spielen Themen eine Rolle, die nicht unmittelbar zum Krankheitsgeschehen gehören wie zum Beispiel Ernährung, psychologische Betreuung, Angebote der alternativen Medizin und soziale Hilfen. Zu diesen und weiteren Themen erhalten Neuerkrankte und deren Angehörige relevante Informationen. Im Anschluss ist ausreichend Zeit für persönliche Fragen an die Referenten und Selbsthilfegruppen.

Hinweis: Diesen Informationsabend bieten wir an weiteren Terminen an: 28.11.2019

Onkologisches Zentrum Ortenau in Kooperation mit dem Ambulanten Therapiezentrum für Hämatologie und Onkologie, Offenburg und der Mediclin Staufenburg Klinik, Durbach

Informationsabend
Krebs
OFFENBURG

Wege der Achtsamkeit – Formen der Meditation kennen lernen

*Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Patientinnen und Patienten,*

„fang nie an aufzuhören, hör nie auf anzufangen“
ist ein Zitat von Marcus Tullius Cicero, das sich
wunderbar um die Worte ergänzen lässt: *„um zu
dir selbst zu finden“.*

Es gibt viele Wege, die hierzu gegangen werden können. Einer ist der Weg der Meditation, in all ihrer Vielfalt. Im Mittelpunkt stehen Innenschau und Selbsterfahrung, die sich mit Achtsamkeit, Respekt und nicht wertendem Gewahrsein erschließen. Spezifische Rituale, Bewegungen und Wahrnehmungen, eine gelassene, nicht wertende Form der Konzentration ermöglicht es, von körperlichen, geistigen und seelischen Spannungen loszulassen und sich auf sich selbst zu besinnen, hin zu einer kraftvollen Stille. In dieser entsteht Raum für Zeit, für Gedanken, für Assoziationen, für Gefühle, für einen selbst, für das Ich, für das Sein. Dinge für die in unserer heutigen schnelllebigen und vor allem leistungsorientierten Zeit nur wenig Raum bleibt und die doch so wichtig für unsere Psychohygiene und unser Sein sind. Es eröffnet die Möglichkeit, zu sich zu kommen, zur Ruhe zu kommen, achtsam mit sich zu sein, die Dinge zu hören, die sonst nicht hörbar zu sein scheinen und letztlich einen Zustand der inneren Zufriedenheit zu erreichen.

Mit dem diesjährigen Programm wollen wir ihnen wieder unterschiedliche Wege anbieten, sich selbst achtsam zu begegnen und Neues zu entdecken, eine neue Bewegung, eine neue Erfahrung, ein neues Sein: Innerlich still in der Bewegung – In der Stille innerlich beweglich.

Ihr

Dr. Johannes Sauter,
*Facharzt für Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie, Taichilehrer (DDQT)*

Mi, 16. Januar 2019, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Workshop
Zen-Meditation

Übung Geleitete Zen-Meditation

Was wir dabei tun, ist nichts Besonderes: Es ist ein schweigendes Verweilen im Augenblick, ein Spüren von Innen und Außen, ein Gewahrwerden von Gedanken und Vorstellungen, die wir loslassen durch Hinwendung auf den Atem, der nicht gemacht wird, der da ist ...

Dieter W. Schleier, M.A., *Leiter Zentrale Unternehmenskommunikation Ortenau Klinikum, Mediator und NLP-Coach, Anleiter Zen-Meditation, Schüler von Benediktinerpater und Zen-Meister Willigis Jäger, Kontemplationslehrer Via Integrals*

Mi, 20. Februar 2019, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Workshop
Meditation

Übung Vertrauen und Stille

Mal für eine Stunde nichts leisten müssen. Einfach nur da sein. Und in der Tiefe des Herzens dem Geheimnis des Lebens lauschen. Das gemeinsame Sitzen in der Stille, achtsames Gehen und Atmen sollen uns dabei leiten.

Andreas Pfeffer, *Klinikseelsorger am Ortenau Klinikum in Offenburg, Diplom Theologe (rk), Supervisor (DGSv), Meditationsbegleiter, Einübung christlicher Kontemplation und Zen-Meditation*

Mi, 20. März 2019, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Workshop
Meditation

Übung Mitgefühls- und Selbstmitgefühlsmeditation

Gefühle lassen sich durch Üben verstärken. Dieser Gedanke mag anfangs vielleicht befremdlich wirken. Die Metta-Meditation (Mitgefühlsmeditation) ist ein konkretes und sehr praktisches Beispiel dafür, dass sich wünschenswerte Gefühle kultivieren lassen. Sie stellt eine Möglichkeit dar, sich selbst und anderen mit wachsendem Mitgefühl zu begegnen.

Bernd Hug, *Diplompsychologe, Psychotherapeut und Psychoonkologe (OKG) und Supervisor (M.A.)*

Mi, 10. April 2019, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Workshop
Yoga

Achtsamkeit mit Yoga

Lebendig und präsent. In voller Akzeptanz was gerade ist. Achtsamkeit öffnet uns einen neuartigen Blick auf die Welt, schenkt uns Raum für mehr Gelassenheit, Freude und das Gefühl, genau richtig zu sein. Bei uns bleiben können. Proaktiv und selbstwirksam entscheiden und handeln können. Bringen Sie bitte leichte, bequeme Kleidung mit.

Melanie Sauter, Zertifizierte Yogalehrerin, Exam. Gesundheits- u. Krankenpflegerin, Stationsleiterin, Ernährungscoach (IHK)
Melanie Sauter e.K.

Mi, 22. Mai 2019, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Workshop
Zen-Meditation

Übung

Geleitete Zen-Meditation

Was wir dabei tun, ist nichts Besonderes: Es ist ein schweigendes Verweilen im Augenblick, ein Spüren von Innen und Außen, ein Gewahrwerden von Gedanken und Vorstellungen, die wir loslassen durch Hinwendung auf den Atem, der nicht gemacht wird, der da ist ...

Dieter W. Schleier, M.A., Leiter Zentrale Unternehmenskommunikation Ortenau Klinikum, Mediator und NLP-Coach, Anleiter Zen-Meditation, Schüler von Benediktinerpater und Zen-Meister Willigis Jäger, Kontemplationslehrer Via Integrals

Mi, 26. Juni 2019, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Workshop
Jian Kang Dao

Übung

Jian Kang Dao – Achtsamkeit in der Bewegung

Kleine Bewegungsformen aus dem Qi Gong und dem Tai Chi sollen dabei helfen, die innere Mitte zu finden und zu stärken sowie achtsam zu entspannen.

Dr. Johannes Sauter, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim, Tai Chi-Lehrer (nach DDQT – Deutscher Dachverband für Qi Gong und Tai Chi)

Mi, 17. Juli 2019, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Workshop
Achtsamkeit

Übung

Meditation über eigene Werte

In der Achtsamkeitsmeditation wird u.a. geübt, „*sich mit freundlicher Akzeptanz bewusst zu sein, wo der Geist von einem Moment zum nächsten ist.*“ (Kabat-Zinn) Einer der notwendigen Übungsschritte besteht darin, möglichst nicht zu werten. Das ist sinnvoll. Als fragwürdig erscheint es wenn aus der Praxis der Achtsamkeitsmeditation das Ziel abgeleitet wird, im Alltag ganz auf Bewertungen zu verzichten.

Der tibetische Lehrer Thubten Yeshe weist in diesem Zusammenhang darauf hin, dass „Achtsamkeit“ im Tibetischen zwei Bedeutungen hat: „Aufmerksamkeit“ und „Erinnern, was heilsam ist“. Insofern würde der gänzliche Verzicht auf Wertungen Achtsamkeit um ein wesentliches Element beschneiden. Etwas pointierter hat es Sylvia Wetzel, die Vorsitzende der Buddhistischen Akademie Berlin-Brandenburg, formuliert: „*Nur wer unterscheiden kann, kann das Unheilsame lassen und das Heilsame tun. Mögen wir alle achtsam durchs Leben gehen und nicht scheinot im Nichturteilen stecken bleiben.*“

Der Referent lädt Sie zu einem Austausch über den Sinn von Wertsetzungen und Beurteilungen sowie zu einer Meditation, die auf eigene Werte fokussiert, ein.

Bernd Hug, Diplompsychologe, Psychotherapeut und Psychoonkologe (OKG) und Supervisor (M.A.)

Mi, 18. September 2019, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Workshop
Achtsamkeit

Übung

Mach mal eine Pause und komm zur Ruhe

Immer wieder dürfen wir gut für uns sorgen, uns eine kleine Auszeit gönnen, um neue Kraft zu sammeln für die Herausforderungen des täglichen Lebens.

Eine einfache Meditationsübung, das Sitzen in der Stille, in Verbindung sein mit dem Atem oder auch achtsames Gehen können uns unterstützen, damit wir zur Ruhe kommen, Körper und Geist sich entspannen und wir neue Kraft sammeln.

Nicole Späth, Entspannungstrainerin, Achtsamkeitstrainerin für Meditation

Mi, 9. Oktober 2019, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Workshop
Zen-Meditation

Übung
Geleitete Zen-Meditation

Was wir dabei tun, ist nichts Besonderes: Es ist ein schweigendes Verweilen im Augenblick, ein Spüren von Innen und Außen, ein Gewährwerden von Gedanken und Vorstellungen, die wir loslassen durch Hinwendung auf den Atem, der nicht gemacht wird, der da ist ...

Dieter W. Schleier, M.A., Leiter Zentrale Unternehmenskommunikation Ortenau Klinikum, Mediator und NLP-Coach, Anleiter Zen-Meditation, Schüler von Benediktinerpater und Zen-Meister Willigis Jäger, Kontemplationslehrer Via Integralis

Mi, 20. November 2019, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Workshop
Jian Kang Dao

Übung
Jian Kang Dao – Achtsamkeit in der Bewegung

Kleine Bewegungsformen aus dem Qi Gong und dem Tai Chi sollen dabei helfen, die innere Mitte zu finden und zu stärken sowie achtsam zu entspannen.

Dr. Johannes Sauter, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim, Tai Chi-Lehrer (nach DDQT – Deutscher Dachverband für Qi Gong und Tai Chi)

Mi, 18. Dezember 2019, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Workshop
Meditation

Übung
Geleitete Meditation: „STILLE NACHT – ein Weg in uns“.

Ich lade ein zu Schritten auf dem Weg der Stille und zur Heiligen Nacht. Elemente des Abends: Impuls, Meditation im Sitzen und Gehen mit dem Licht.

Dr. med. Gabriele Geiger-Stappel, Ärztin für psychosomatische Medizin und Psychotherapie in Freiburg, Kontemplationslehrerin via integralis, Zenassistentzlehrerin bei Anna Gamma Roshi, Luzern, Achtsamkeitslehrerin (mbsr).



Übungsangebote der Volkshochschule Offenburg

Ansprechpartner: Nicole Schilli, Tel.: 0781 9364-238,
E-Mail: nicole.schilli@vhs-offenburg.de, www.vhs-offenburg.de

Entspannen und Loslassen mit Fantasiereisen mit verschiedenen Entspannungsmethoden

Fantasiereisen sind gedankliche Reisen bei denen wir uns in angenehme Situationen versetzen und dadurch entspannen und loslassen können. Unter Anleitung werden diese mit Sequenzen aus dem Bereich Autogenes Training, Meditation, Atemtechniken, Klängen und sanfter Musik miteinander verbunden. Es handelt sich um eine Entspannungsmethode, die einfach zu erlernen ist und auch nach einem anstrengenden Tag zu Hause angewendet werden kann. Alle Übungen finden im Liegen statt. Lassen Sie den Stress, die Anspannung und die Hektik des Alltags hinter sich. Bitte mitbringen: Handtuch, warme Socken, evtl. Kissen.

Andrea Bühler

Do, ab 17. Januar 2019
19.45–20.45 Uhr, 4 Termine, 5 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 24, Raum 113
6–12 Teilnehmende: 39 Euro

Bitte melden Sie sich an bis 10. Januar 2019.
Kurs-Nr. 301038



Autogenes Training

Das Autogene Training nach Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884–1970) ist einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden. Die Übungen bauen gezielt aufeinander auf und stellen eine kleine Reise durch den Körper dar. Vorsatzformeln und Visualisierungen vertiefen die Wirkung des Autogenen Trainings. Wenn Sie die Grundlagen beherrschen, können Sie Ihre gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit dem inneren Stress besser umzugehen. Das kann kleine und größere körperliche Beschwerden lindern, die Kreativität fördern und das Selbstvertrauen verbessern. Sie lernen, wie Sie die Übungen in Ihren Alltag integrieren können. Bitte mitbringen: Handtuch, Kissen, warme Socken.

Hedda Janssen

Mo, ab 21. Januar 2019,
16.30–18.00 Uhr, 8 Termine, 16 UE

Kunstschule Offenburg, Bewegungsatelier
6–12 Teilnehmende: 89 Euro

Bitte melden Sie sich an bis 14. Januar 2019.
Kurs-Nr. 301021



Meditation – Achtsamkeit – Stille

Meditation und Achtsamkeit sorgen für eine Verbesserung der Konzentration, reduzieren Stress und fördern die Ausgeglichenheit. Beides steht für das Finden der inneren Ruhe. In der Meditation geht es darum, sich der Innenwelt zu öffnen, den Verstand hinter sich zu lassen und in die Versenkung einzutauchen, sodass die Stille, die dadurch entsteht, Raum für (neue) Impulse aus uns selbst schafft. Achtsamkeit zielt darauf ab, im „Jetzt und Hier“ zu leben und dabei den inneren Autopiloten abzuschalten und das Gedankenkarussell zu stoppen. Einfache Übungen für den Alltag sollen dabei helfen, Stress hinter sich zu lassen und das Umfeld bewusster wahrzunehmen. Wir lenken die Aufmerksamkeit auf den Moment, ohne zu werten. Bitte mitbringen: Handtuch, warme Socken, Augenbinde oder Schlafbrille.

Nicole Hurst

Do, ab 31. Januar 2019,
18.30–19.50 Uhr, 8 Termine, 14 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 24, Raum 112
6–12 Teilnehmende: 80 Euro

Bitte melden Sie sich an bis 24. Januar 2019.
Kurs-Nr. 301081



Alexandertechnik

Sitzen: so geht's einfach

Bedeutet richtig sitzen „Sitz gerade!“ oder ständig in Bewegung bleiben? Müssen Sie alle paar Minuten aufstehen und Übungen machen? Oder ist sowieso Hopfen und Malz verloren, weil Sitzen das neue Rauchen ist? Rund um das Thema Sitzen gibt es viele Mythen und Missverständnisse. Dabei ist mühelos aufgerichtet sein viel einfacher, als Sie vielleicht denken. Die Alexander-Technik hilft Ihnen, zu erkennen, was Sie unbewusst machen und zu vermeiden, was Ihnen schadet. Sie lernen praktische Anregungen zum Ausprobieren und Mitnehmen – spielerisch und deshalb nachhaltig lehrreich.

Hendrik Klein

Sa, 2. Februar 2019,
14.30–17.30 Uhr, 4 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 24, Raum 101

6–12 Teilnehmende: 30 Euro

Bitte melden Sie sich an bis 25. Januar 2019.

Kurs-Nr. 301033



Zen-Meditation: Einführung kompakt für Einsteiger/innen

Regelmäßige Zen-Meditation kann Ihnen neue schöpferische Kraft, Tiefe und Richtung für Ihr Leben geben. Es ist ein spiritueller Weg, der aus dem Buddhismus erwachsen, jedoch an keine Religion gebunden ist. Sie beobachten sich selbst und lernen somit sich selbst kennen und können Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber entwickeln. Herz des Zen ist Zazen, die Meditation im Sitzen. Ihnen werden Körperhaltung, Atmung und Geisteszustand beim Zazen und der Gehmeditation Kinhin vorgestellt und geübt. Bitte mitbringen: Handtuch, warme Socken.

Florent Martinez

Sa, 2. Februar 2019,
14.30–17.00 Uhr, 3 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 24, Raum 111

8–15 Teilnehmende: 25 Euro

Bitte melden Sie sich an bis 25. Januar 2019.

Kurs-Nr. 301071



Onkologisches Zentrum Ortenau

Das Onkologische Zentrum Ortenau (OZO) ist ein von der Deutschen und der Baden-Württembergischen Krebsgesellschaft zertifiziertes Netzwerk stationärer und ambulanter Versorgungseinrichtungen am Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl sowie am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim unter der Leitung von Priv.-Doz. Dr. Carsten Schwänen. Ziel dieser interdisziplinären und ganzheitlich ausgerichteten Zusammenarbeit ist die Versorgung von Tumorpatienten auf internationalem Niveau. Das Onkologische Zentrum ist Veranstalter der Reihe „Leben Krebs Leben“.

Kontakt

ORTENAU KLINIKUM Offenburg-Kehl

Fachklinik für Hämatologie, Onkologie, Palliativmedizin

Standort Offenburg St. Josefsklinik

Weingartenstraße 70, 77654 Offenburg

Tel. 0781 472-2501

E-Mail: haematologie.og@ortenau-klinikum.de

ORTENAU KLINIKUM Lahr-Ettenheim

Sektion Onkologie und Hämatologie

Standort Lahr

Klostenstraße 19, 77933 Lahr

Tel. 07821 93-2434

E-Mail: onkologie.lah@ortenau-klinikum.de

Die Veranstaltungsreihe wird unterstützt von:



www.lebenkrebsleben.de

www.onkologisches-zentrum-ortenau.de