



Die Teilnahme ist kostenlos,
Spenden für den Spitalverein
sind willkommen.

Einladung zur Veranstaltungsreihe

LebenKrebsLeben 2018



LebenKrebsLeben
Onkologisches Zentrum Ortenau



ORTENAU KLINIKUM



Sehr geehrte Damen und Herren,

das Onkologische Zentrum Offenburg (OZO) bietet bereits zum siebten Mal die Veranstaltungsreihe **LebenKrebsLeben** an, die mittlerweile weit über 1.500 Teilnehmende jährlich zählt. Ziel der Reihe ist es, Krebs aus der Tabu-Zone herauszuholen, den Dialog zwischen Medizin und Betroffenen zu fördern, Vertrauen zu schaffen, Wissen zu vermitteln und Mut zu machen. Eine Entwicklung, die auch unter der neuen ärztlichen Leitung von Privatdozent Dr. Carsten Schwänen, Chefarzt der Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin, fortgeführt und ausgebaut werden soll.

Im vergangenen Jahr als „Integriertes Zentrum für Onkologie und Palliativmedizin“ ausgezeichnet, bindet das Zentrum die palliativmedizinische Versorgung optimal in die Behandlung und Betreuung von Krebspatienten ein und gehört damit zu einem von erst 20 Zentren in Deutschland, die den Vorgaben der größten europäischen Krebsgesellschaft entsprechen. Die Auszeichnung unterstreicht das hohe Niveau der Arbeit im Onkologischen Zentrum.

Mit seinem ganzheitlichen Ansatz bezieht das OZO als sinnvolle Ergänzung zur Schulmedizin auch begleitende Maßnahmen wie Sport, Entspannungstechniken oder Naturheilverfahren mit ein. Viele Betroffene suchen nach Möglichkeiten, aktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun und finden mit der Veranstaltungsreihe eine Orientierungshilfe.

Um die Versorgung und Behandlung von Krebspatienten in der Ortenau permanent zu optimieren, arbeitet das Onkologische Zentrum Ortenau (OZO) mit dem Tumorzentrum des Universitätsklinikums Freiburg zusammen. Aufgrund einer Initiative des Eurodistrikts Straßburg-Ortenau besteht seit 2014 auch eine erfolgreiche Kooperation zum Centre Paul Strauss in Straßburg.

Als Schirmherrin wünsche ich allen Interessierten bereichernde Erfahrungen sowie vertiefende Begegnungen und Gespräche.

Edith Schreiner
Oberbürgermeisterin der Stadt Offenburg



Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Angehörige und Interessierte,

es freut mich, dass ich mich Ihnen als Nachfolger von Dr. Jakob, der 17 Jahre lang die Klinik für Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin am Ortenau Klinikum in Offenburg St. Josefsklinik geleitet und gestaltet hat, vorstellen darf. Zu sehen, welche herausragenden onkologischen Strukturen in der Ortenau vorhanden sind, hat mich beeindruckt. Diese reichen von der Reihe „Leben Krebs Leben“ für Betroffene bis hin zur medizinischen Versorgungsqualität, die im Rahmen der Organkrebszentren, des Onkologischen Zentrums Ortenau und des überregionalen onkologischen Schwerpunktes für unsere Patienten aufgebaut wurde.

Mit der Reihe „Leben Krebs Leben“ hoffen wir, auch dieses Jahr wieder ein breites Informationsspektrum rund um das Thema Krebs geschaffen zu haben. Ich freue mich sehr darauf, zukünftig diese Strukturen weiter mitgestalten und ausbauen zu können. Medizinisch war das Jahr 2017 insbesondere von der voranschreitenden Etablierung der Immuntherapie geprägt. Immer mehr Tumorerkrankungen können durch diese Therapieform nebenwirkungsarm und sehr effektiv behandelt werden. Ein weiterer sehr wichtiger Schritt in die Zukunft ist, dass für viele Patienten mit begrenzten Darmkrebserkrankungen die sogenannte adjuvante Tumorthherapie (Sicherheitstherapie) deutlich von sechs auf drei Monate reduziert wird und dadurch Nebenwirkungen, bedingt durch die Chemotherapie, vermieden oder zumindest gemindert werden.

Wir werden diese Aspekte in unserer Veranstaltungsreihe thematisieren. Zudem möchten wir Sie ermutigen, sich aktiv bei den „Mitmach-Angeboten“ zu beteiligen. Es ist wissenschaftlich belegt, dass neben einer gesunden Ernährung insbesondere die körperliche Fitness einen wesentlichen Beitrag zur Vorbeugung von Krebserkrankungen leistet.

Ich freue mich auf das gegenseitige Kennenlernen 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

Das Onkologische Zentrum Ortenau (OZO) bündelt alle an der Krebserkrankung 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 die Kernstruktur dieser interdisziplinären Zusammenarbeit bildet, besprechen die onkologischen Fachärzte die verschiedenen Tumorerkrankungen ihrer Patienten.



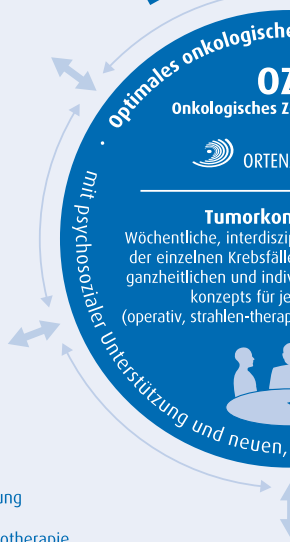
Organzentren Ortenau Klinikum

- Brustzentrum Lahr/Offenburg
- Darmzentrum Lahr/Offenburg
- Gynäkologisches Krebszentrum Lahr/Offenburg
- Pankreaskarzinomzentrum Lahr
- Prostatakarzinomzentrum Offenburg



Psychosoziale Einrichtungen

- Psychoonkologische Beratung
- Sozialdienst
- Ernährungsberatung, Physiotherapie
- Seelsorge
- Selbsthilfegruppen
- Veranstaltungsreihe „LebenKrebsLeben“



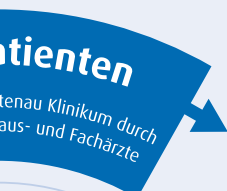
Palliativmedizin

Erhalt und Förderung der Lebensqualität
Ganzheitliche Betreuung der Tumorerkrankung und die anbelangende

entrum Ortenau

Die Ziele des interdisziplinären Versorgungskonzeptes:

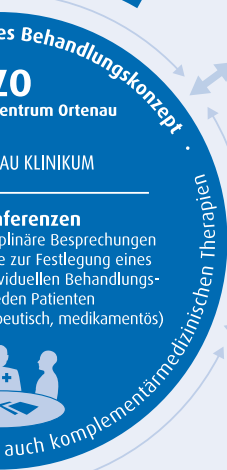
- Die Vorbeugung von Krebserkrankungen
- Diagnostik und Förderung der Früherkennung von Krebserkrankungen
- Festlegung der bestmöglichen, individuellen und ganzheitlichen Therapie
- Die ganzheitliche Versorgung und Betreuung der betroffenen Menschen, unter Einbeziehung aller notwendigen regionalen medizinischen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



Fachkliniken Ortenau Klinikum

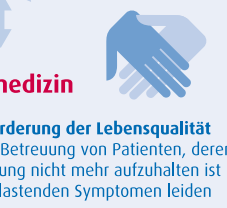
Behandlung von Krebserkrankungen

Leukämien, Lymphome, Lunge,
Magen, Galle, Speiseröhre,
Haut, Kopf, Hals, Kehlkopf,
Sonstige



Ambulante Schwerpunktpraxen sowie Therapiezentren und Reha-Kliniken

- internistische, hämatologisch und onkologisch ausgerichtete Praxen
- Spezialisierung auf Diagnostik und Therapie aller Tumor- und Bluterkrankungen
- Nachsorge



Behandlungspartner des Onkologischen Zentrums Ortenau

Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

- **Hämatologie, Onkologie, Palliativmedizin**, Priv.-Doz. Dr. Carsten Schwänen
- **Radio-Onkologie**, Prof. Dr. Felix Momm
- **Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie mit Darmzentrum**,
Priv.-Doz. Dr. Uwe Pohlen, Dr. Bernhard Hügel
- **Frauenheilkunde mit Brustzentrum und Gynäkologischem Krebszentrum**,
Prof. Dr. Karsten Münstedt, Dr. Andreas Brandt
- **Pneumologisch-Thoraxchirurgisches Zentrum**,
Priv.-Doz. Dr. Siegfried Wieshammer, Dr. Lothar Latzke
- **Unfall-, Hand- und Wiederherstellende Chirurgie**, Dr. Eike Mrosek
- **Urologie und Kinderurologie mit Prostatakarzinomzentrum**,
Priv.-Doz. Dr. Jörg Simon, Dr. Reinhard Groh
- **Brückenpflege und Palliativ-Care Team**, Ute Königsmann
- **Klinisches Krebsregister**, Claudia Hornig
- **Pflege**, Pflegedirektor Markus Bossong
- **Psychologische Betreuung**,
Diplompsychologe Bernd Hug, Psychoonkologe (DKG),
Diplompsychologin Maritta Schlupp, Psychoonkologin (DKG)
- **Psychosomatische Medizin und Psychotherapie**,
Dr. Dr. Reinhard Niemann
- **Radiologisches Institut**, Prof. Dr. Jörg Laubenberger
- **Sozialdienst**, Andreas Marek
- **Zentralapotheke**, Christian Reiß
- **Zentrallabor**, Dr. Christian Göpfert
- **Ambulantes Therapiezentrum für Hämatologie und Onkologie**,
Dr. Marianne Müller, Dr. Ursula Groh, Dr. Bernhard Linz, Dr. Henning Pelz

Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

- **Medizinische Klinik Lahr, Sektion Onkologie und Hämatologie,**
Dr. Matthias Egger
- **Gastroenterologie/Onkologie/Endokrinologie mit Palliativmedizin,**
Prof. Dr. Leonhard Mohr, Leitung Darmzentrum Ortenau
- **Viszeral- und Gefäßchirurgie mit Darmzentrum
und Pankreaskarzinomzentrum,** Dr. Werner Lindemann
- **Frauenheilkunde mit Brustzentrum und Gynäkologischem Krebszentrum,**
Muneer Mansour
- **HNO, Kopf- und Halschirurgie,** Dr. Olaf Ebeling
- **Klinisches Krebsregister,** Baerbel Rappenecker
- **Pathologisches Institut,** Prof. Dr. Lothar Tietze
- **Pflege,** Pflegedirektor Hans-Jürgen Kargoll
- **Psychosomatische Medizin und Psychotherapie,**
Dr. Dr. Reinhard Niemann
- **Radiologisches Institut,** Prof. Dr. Harald Brodoefel
- **Sozialdienst,** Victoria Schmider
- **Zentralapotheke,** Christian Reiß
- **Zentrallabor,** Dr. Christian Göpfert
- **Brückenpflege und Palliativ-Care Team,** Ute Königsmann
- **Praxis für Hämatologie und Onkologie MVZ Lahr,**
Dr. Matthias Egger, Dr. Angela Nieder, Dr. Dirk Scharr

Ortenau Klinikum Achern

- **Medizinische Klinik,** Dr. Rüdiger Feik

Ortenau Klinikum Kehl

- **Medizinische Klinik,** Dr. Stefan Hambrecht

Januar

**Acht Termine im Zeitraum von
Mi, 10. Januar bis Mi, 7. März 2018**
**Bildungszentrum für Gesundheits-
und Pflegeberufe, Vortragsraum 1.0G,
Am Klinikum 2, 77855 Achern**

**Workshop
Selbstheilung
ACHERN**

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

In den letzten 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 Selbstheilungskräfte betroffener Menschen zu fördern. Wie dies möglich ist, soll im hier angebotenen Kurs vermittelt werden. 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:**

10., 17., 24. und 31. Januar, 7., 14., 28. Februar, 7. März

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

Januar

Do, 25. Januar 2018, 19 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Vortrag
Meditation
OFFENBURG

Meditation und Achtsamkeit: Kraftquellen bei Krebs

Meditation und Achtsamkeit sind während der letzten Jahre wieder sehr populär geworden. Der Büchermarkt ist diesbezüglich mittlerweile unüberschaubar. In Zeitschriften hat das Thema einen festen Platz. Sicherlich zu Recht. Meditation kann eine wesentliche Quelle auf dem Weg zu einem erfüllten Leben sein. Wer sich mit schwerer Krankheit auseinandersetzen muss, zum Beispiel mit einer Krebserkrankung, braucht Kraftquellen, denn bedrohliche Krankheiten kosten Energie. Im Rahmen unserer Vortragsreihe „Leben, Krebs, Leben“ möchte ich Ihnen darstellen, dass auch hier Meditation und Achtsamkeit wesentliche Kraftquellen sein können. Insbesondere werde ich auf den Wert von „Stille“ und „Sinn“ eingehen.

Im Anschluss an den Vortrag steht ausreichend Zeit zum Gedankenaustausch zur Verfügung.

Bernd Hug, *Diplompsychologe, Psychotherapeut und Psychoonkologe (OKG) und Supervisor (M.A.) am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach*

Februar

Do, 1. Februar 2018, 18 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Auftaktveranstaltung
Krebs
OFFENBURG

Auftaktveranstaltung der Reihe
Leben Krebs Leben 2018

Begrüßung

Edith Schreiner, Oberbürgermeisterin der Stadt Offenburg

Sport, Ernährung und Krebs – was Sie selbst beeinflussen können

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

Chemotherapie oder Immunonkologie: was ist das Richtige für mich?

Dr. Matthias Egger, Stv. Leiter des Onkologischen Zentrums, Leiter der Sektion Hämatologie/Onkologie, Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

Pause

mit Gelegenheit, an verschiedenen Themeninseln das Gespräch mit medizinischen und pflegerischen Experten sowie Selbsthilfegruppen zu suchen.

Wenn der Krebs den Knochen angreift – aktuelle Therapie von Knochenmetastasen an Wirbelsäule und Röhrenknochen

Dr. Eike Mrosek, Chefarzt der Unfall-, Hand- und Wiederherstellenden Chirurgie und Leiter des Traumatologischen Zentrums, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Interdisziplinäre Behandlung in der Onkologie – Neues aus dem Ambulanten Therapiezentrum

Dr. Henning Pelz, Ambulantes Therapiezentrum für Hämatologie und Onkologie, Offenburg

Februar

Do, 22. Februar 2018, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Vortrag

Krebs

OFFENBURG

Diagnose Krebs – was muss ich jetzt wissen?

Mit der Diagnose Krebs treten für Betroffene und Angehörige viele Fragen auf. Vielfach spielen Themen eine Rolle, die nicht unmittelbar zum Krankheitsgeschehen gehören, wie zum Beispiel die Ernährung, psychologische Betreuung, Angebote der alternativen Medizin und welche sozialen Hilfen es gibt. Im Rahmen dieser Veranstaltung sollen bei Neuerkrankungen alle relevanten Informationen zu diesem Bereich gegeben werden. Im Anschluss ist ausreichend Zeit für persönliche Fragen. Dabei stellen sich die Selbsthilfegruppen vor.

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

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

März

Do, 8. März 2018, 19 Uhr
Rathaus Ringsheim,
Rathausplatz 1

Vortrag
Prostatakrebs

RINGSHEIM

Neue Entwicklungen in Diagnose und Therapie des Prostatakrebses

Der Prostatakrebs ist der häufigste bösartige Tumor des Mannes. Jedes Jahr werden ca. 60.000 Männer erstmalig mit dieser Diagnose konfrontiert. Anders als bei anderen Karzinomen existieren beim Prostata-Tumor eine Vielzahl an verschiedenen Therapieoptionen, die – falls sie richtig angewandt werden – in vielen Fällen eine Heilung oder aber ein langes Überleben erreichen können. Der Vortrag soll einerseits einen Überblick über die gegenwärtigen Behandlungsmöglichkeiten und andererseits einen Ausblick auf neue und interessante Ansätze in der zukünftigen Therapie bieten, die vielen Betroffenen neue Hoffnung schenken könnten.

Dr. Simon Rahner, *Oberarzt der Urologie und Kinderurologie,
Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach*

März

Do, 22. März 2018, 19 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Themenabend
Darmkrebs

OFFENBURG

**Themenabend Darmkrebs –
Behandlungsmöglichkeiten bei Darmkrebs**

**Große Schnitte oder Schlüssellochchirurgie –
wie operiere ich Patienten mit Darmkrebs?**

Prof. Dr. Uwe Pohlen, Leiter des Darmzentrums Standort
Offenburg, Chefarzt der Allgemein-, Viszeral- und Gefäß-
chirurgie, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

**Den Tumor verkleinern:
Kombinierte Radio-Chemotherapie**

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

**Adjuvant oder palliativ: Medikamentöse onkologische
Behandlungsmöglichkeiten beim Darmkrebsleiden**

Dr. Bernhard Linz, Ambulantes Therapiezentrum
für Hämatologie und Onkologie, Offenburg

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

April

So, 22. April 2018, 10 Uhr
Feldscheune in Kehl

Informationstag

Krebs

KEHL

Patienteninformationstag: Krebs – und was dann?

Unter der Schirmherrschaft des Oberbürgermeisters der Stadt Kehl Herrn Toni Vetrano 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 Anette Kaufmann aus Offenburg umrahmt. „Die Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist.“ Pfarrer Thomas Braunstein schließt die Veranstaltung mit einem Impuls aus Kehl ab. Für die Bewirtung sorgt der Förderverein Feldscheune Kehl.

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



Mai

Fr, 4. Mai 2018, 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 472-3501

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

Fr, 4. Mai 2018, 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.

Max. 6 Teilnehmerinnen.

Anmeldung unter Tel. 0781 472-3501

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

Mai

Do, 17. Mai 2018, 19 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Vortrag
Stammzellspende
OFFENBURG

DKMS Infovortrag

„Leben retten. Wie kommt der Spender zum Patienten?“

Alle 15 Minuten erhält ein Mensch in Deutschland die niederschmetternde Diagnose Blutkrebs. Viele Patienten sind Kinder und Jugendliche, deren einzige Chance auf Heilung eine Stammzellspende ist. Doch jeder siebte Patient findet keinen Spender. Der Vortrag erläutert alles Wissenswerte rund um die Themen Blutkrebs und Stammzellspende, die Registrierung bei der DKMS, die Entnahmemethoden und wie es nach der Spende weitergehen kann, wenn Spender und Patient in Kontakt treten möchten. In diesem Zusammenhang berichtet ein Stammzellspender über seine persönlichen Erfahrungen bei der Spende. Darüber hinaus geben wir einen Einblick in unsere tägliche Arbeit mit dem Fokus auf unsere öffentlichen Registrierungsaktionen mit und für Patienten.

Maria Schmidt, DKMS

Juni

Do, 28. Juni 2018, 19 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Vortrag
Krebs
OFFENBURG

Aktuelle Entwicklungen in der Onkologie von der personalisierten Krebstherapie bis zur Immuntherapie

Krebserkrankungen sind nach den Erkrankungen des Kreislaufsystems die zweithäufigste Todesursache und für ca. 25% der Sterbefälle in Deutschland verantwortlich. Jahrzehntlang stand für Krebserkrankungen neben der Operation und Bestrahlung ausschließlich die klassische Chemotherapie zur Verfügung. In den letzten 10-15 Jahren hat es einen enormen Wissenszuwachs im Verständnis von Tumorerkrankungen gegeben. Dieses ist insbesondere der immer schneller werdenden Gen- und Protein-Analyse zu verdanken. Hierdurch konnten völlig neue Wachstumsmechanismen auf Zellebene identifiziert werden. Mit sogenannten zielgerichteten Therapien (englisch: targeted therapies) nutzt man heute maßgeschneiderte Medikamente, um das Tumorstadium zu hemmen. Dieses Verfahren wird als personalisierte Krebstherapie bezeichnet.

Zusätzlich konnte in den letzten Jahren ein wesentlicher Fortschritt in der „Reaktivierung“ des Immunsystems zur Bekämpfung von Krebszellen erreicht werden. Durch den Einsatz von „Check-Point-Inhibitoren“ werden Immunzellen, insbesondere zytotoxische T-Zellen, wieder befähigt, Tumorzellen nicht nur zu erkennen, sondern auch gezielt abzutöten. Therapien mit diesen „Check-Point-Inhibitoren“ werden auch „Immuntherapie gegen Krebs“ genannt.

Der Vortrag gibt einen Überblick über die Wirkmechanismen der neuen Therapieoptionen und möchte realistisch die möglichen Behandlungsziele aber auch potentielle Nebenwirkungen der modernen Medikamente aufzeigen.

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

Juli

Do, 19. Juli 2018, 18 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Themenabend
Krebs und Sexualität
OFFENBURG

Krebs und Sexualität

Prof. Dr. med. Dietmar Richter, Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Bad Säckingen

Dr. Roswitha Engel-Széchenyi, Fachärztin für Frauenheilkunde, Psychoonkologin, Sexualmedizin, Bad Säckingen

September

So, 9. September 2018, 10 Uhr
(bei jedem Wetter)
Tabakmuseum Mahlberg,
Untenburgstraße

Radtour
Selbsthilfe
ORTENAU

Radtour „Straße der Erinnerungen“

Die Radtour auf der „Straße der Erinnerungen“ soll Menschen mit und ohne Krebserkrankung jenseits der Alltagshektik und -sorgen an interessante Plätze und Orte in der südlichen Ortenau führen und ihnen zeigen, wie die Menschen in früheren Jahrzehnten gelebt und gearbeitet haben. Stationen der Tour sind unter anderem die Synagoge in Kippenheim, das Schmieheimer Schloss sowie Ettenheim mit seiner barocken Altstadt. Die Rundtour ist etwa 25 Kilometer lang und führt auf Nebenstraßen und Radwegen von Mahlberg über verschiedene Stationen zurück zum Ausgangspunkt. Als Fahrzeit sind mit Besichtigungen der Sehenswürdigkeiten etwa vier bis fünf Stunden eingeplant. Eine Einkehr erfolgt auf Wunsch und nach Absprache. Wer mit der Bahn anreist, wird am Bahnhof in Orschweier abgeholt.

Weitere Termine für eine geführte Radtour sind nach telefonischer Vereinbarung unter Tel. 07822 9202 jederzeit, auch unter der Woche, möglich.

Ludwig Zehnle, Selbsthilfegruppe Männer mit Krebs im Ortenaukreis

September

Di, 18. September 2018, 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

Anmeldung unter Tel. 0781 472-3577

Andreas Feininger, *Physiotherapeut,*
MediClin Staufenburg Klinik, Durbach

Di, 25. September 2018, 19 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

Anmeldung unter Tel. 0781 472-3577

Angela Hildenbrand, *Physiotherapeutin,*
MediClin Staufenburg Klinik, Durbach

September

Do, 27. September 2018, 18 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Themenabend
Prostatakrebs
OFFENBURG

Themenabend Prostatakrebs

Neue Entwicklungen in Diagnose und Therapie des Prostatakrebses

Der Prostatakrebs ist der häufigste bösartige Tumor des Mannes. Jedes Jahr werden ca. 60.000 Männer erstmalig mit dieser Diagnose konfrontiert. Anders als bei anderen Karzinomen existieren beim Prostata-Tumor eine Vielzahl an verschiedenen Therapieoptionen, die – falls sie richtig angewandt werden – in vielen Fällen eine Heilung oder aber ein langes Überleben erreichen können. Der Vortrag soll einerseits einen Überblick über die gegenwärtigen Behandlungsmöglichkeiten und andererseits einen Ausblick auf neue und interessante Ansätze in der zukünftigen Therapie bieten, die vielen Betroffenen neue Hoffnung schenken könnten.

Dr. Simon Rahner, Oberarzt der Urologie und Kinderurologie,
Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Rehabilitation nach Prostatakrebstherapie – was erwartet mich?

Die Therapien des Prostatakrebses können bei den Betroffenen auch längerfristig Nachwehen hinterlassen. Insbesondere Harninkontinenz und Erektionsstörungen, aber auch seelische und allgemeine körperliche Beschwerden sind mögliche Folgen. Der Vortrag zeigt die Wichtigkeit einer frühzeitigen Rehabilitationsmaßnahme und erklärt die verschiedenen Ansätze einer modernen, multimodalen und integrierten Anschlussheilbehandlung nach der Krebstherapie.

Jens Leiendecker, Oberarzt der Urologie,
Mediclin Staufenburg Klinik, Durbach

Im Anschluss besteht die Gelegenheit, das Gespräch mit Experten und Mitgliedern der Selbsthilfegruppe „Männer mit Krebs im Ortenaukreis“ zu suchen und Fragen zu klären.

Oktober

Oktober 2018

Haus zum Pflug, Lahr

6. Lahrer Patiententag für Krebspatienten und Angehörige

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

Veranstalter: *Onkologisches Zentrum Ortenau,
Ortenau Klinikum in Lahr*

Patiententag

Krebs

LAHR

Mi, 3. Oktober 2018, 16-17.30 Uhr

**Ortenau Klinikum in Offenburg
Ebertplatz, Radiothek**

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.

Max. 6 Teilnehmerinnen.

Anmeldung unter Tel. 0781 472-3501

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

Workshop

Brustkrebs

OFFENBURG

Do, 4. Oktober 2018, 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-Gengenbach

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

Gedenkgottesdienst

Brustkrebs

OFFENBURG

Oktober

**Acht Termine im Zeitraum von
Mi, 17. Okt. bis Mi, 5. Dez. 2018**
**Bildungszentrum für Gesundheits-
und Pflegeberufe, Vortragsraum 1.0G,
Am Klinikum 2, 77855 Achern**

**Workshop
Selbstheilung
ACHERN**

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

In den letzten 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 Selbstheilungskräfte betroffener Menschen zu fördern. Wie dies möglich ist, soll im hier angebotenen Kurs vermittelt werden. 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:
17., 24. Oktober, 7., 14., 21., 28. November, 5. Dezember

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

Oktober

Fr, 5. Oktober 2018, 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 472-3501

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

Do, 18. Oktober 2018, 19.30 Uhr
Rathaus Ringsheim,
Rathausplatz 1

Vortrag
Brustkrebs
RINGSHEIM

Brustkrebs – heutige Behandlungsformen

Brustkrebs ist zu einer meist heilbaren Volkskrankheit geworden. Der Wissenszuwachs durch Grundlagenforschung ist rasant und die individuell ausgerichtete Therapie hat eine hohe Heilungsrate möglich gemacht. In dem Vortrag soll über neue Erkenntnisse in der interdisziplinären Therapie des Brustkrebses informiert werden.

Muneer Mansour, Chefarzt der Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Leiter des Brustzentrums Lahr, Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

Oktober

Do, 25. Oktober 2018, 19 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Themenabend
Brustkrebs
OFFENBURG

Themenabend – Brustkrebs

Tamoxifen & Co. – welche Einnahmedauer ist sinnvoll und wie gehe ich mit den Nebenwirkungen um?

Die Antihormontherapie stellt eine zentrale Säule der Behandlung des Mammakarzinoms dar, wird aber auch bei Tumoren der Gebärmutter schleimhaut (Endometriumkarzinom) und des Ovars eingesetzt. Zu den typischen Nebenwirkungen der Erkrankung gehören unter anderem Hitzewallungen, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen sowie Gelenk- und Muskelbeschwerden. Da die Antihormontherapie nach aktuellen Empfehlungen in manchen Fällen bis zu 10 Jahre durchgeführt wird, kann bei Frauen, die unter den o. g. Beschwerden leiden, die Belastung beträchtlich sein.

Im Vortrag werden den Zuhörern die Hintergründe der Antihormontherapie (Wirkungsweise, Indikationen) näher gebracht sowie Möglichkeiten der Behandlung von Nebenwirkungen oder alternative Behandlungskonzepte vorgestellt.

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

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

Ende Oktober/ Anfang November 2018

Festsaal der Illenau,
Illenauer Allee 75, Achern

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

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

Patiententag

Krebs

ACHERN

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

November

Do, 22. November 2018, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Vortrag

Krebs

OFFENBURG

Diagnose Krebs – was muss ich jetzt wissen?

Mit der Diagnose Krebs treten für Betroffene und Angehörige viele Fragen auf. Vielfach spielen Themen eine Rolle, die nicht unmittelbar zum Krankheitsgeschehen gehören, wie zum Beispiel die Ernährung, psychologische Betreuung, Angebote der alternativen Medizin und welche sozialen Hilfen es gibt.

Im Rahmen dieser Veranstaltung sollen bei Neuerkrankungen alle relevanten Informationen zu diesem Bereich gegeben werden. Im Anschluss ist ausreichend Zeit für persönliche Fragen. Dabei stellen sich die Selbsthilfegruppen vor.

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

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



Wege der Achtsamkeit – Formen der Meditation kennen lernen

Der Schüler fragte den Meister:

„Meister, was ist Meditation?“

Der Meister antwortete:

„Wie riecht eine Rose?“

Wie das Eine erschließt sich das Andere nur über das Erleben. Selbst wer alle Meditationsbücher gelesen hätte, wüsste erst nach einer Zeit regelmäßigen Meditierens, was Meditation bedeutet – für die eigene Person.

Auch dann bleiben Fragen – oder es entstehen während der Meditationspraxis neue, so dass wir unabhängig von unserer Erfahrung immer auf Anregungen und Austausch angewiesen sind.

Aus diesem Grund sind die Termine unserer Meditationsreihe zweigeteilt: die Theorie im Vortragsteil und die Praxis im Rahmen einer geleiteten Meditation. Wir werden uns weiterhin vorwiegend auf Achtsamkeitsmeditation konzentrieren. Sie ist gut nachvollziehbar, kann von den meisten Menschen unabhängig von den eigenen religiösen Überzeugungen genutzt werden und steht im Mittelpunkt einer sich etablierenden Meditationsforschung.

Wir freuen uns, Ihnen ein Programm anbieten zu können, in dem das Thema „Achtsamkeit“ von unterschiedlichen Seiten beleuchtet wird und wir hoffen, mit den unten beschriebenen Terminen Ihr Interesse zu finden. Sollten Sie Themenwünsche haben, dann lassen Sie es mich bitte wissen. Sie erreichen mich im Klinikum Offenburg unter der Telefonnummer 0761 472-2808

Bernd Hug, *Diplompsychologe, Psychotherapeut und Psychoonkologe (OKG) und Supervisor (M.A.) am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach*

Meditation

Mi, 17. Januar 2018, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Workshop
Zen-Meditation

Workshop

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 Integralis

Mi, 21. Februar 2018, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Workshop
Meditation

Workshop

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, 21. März 2018, 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 Hanna, Zertifizierte Yogalehrerin, Exam. Gesundheits- u. Krankenpflegerin, Stationsleiterin, Ernährungskoach (IHK) Melanie Sauter e.K.

Mi, 18. April 2018, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Workshop
Meditation

Workshop

Der Wert der Stille

Wir leben in unruhigen Zeiten. Viele Menschen sehnen sich nach Muße und Stille. So wie unruhige Zeiten sich nicht nur über Lautstärke vermitteln und sich per Dezibel erfassen lassen, so ist Stille mehr als die Abwesenheit von Geräuschen.

Meditation kann zu einer Stille führen, die letztlich unabhängig von Geräuschen ist. Bildlich ausgedrückt stehen hierbei nicht unsere Ohren im Mittelpunkt – es ist eine Stille des Herzens. Besondere Kraft lässt sich oftmals im Stillwerden mit Anderen erfahren. Vielleicht weil sich ein Gefühl des Verbundenseins einstellt. Vielleicht ...

Ich möchte Sie in der Meditation zu einer gemeinsamen Zeit der Stille einladen.

Bernd Hug, *Diplompsychologe, Psychotherapeut und Psychoonkologe (OKG) und Supervisor (M.A.) am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach*

Mi, 16. Mai 2018, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Workshop
Zen-Meditation

Workshop

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. Juni 2018, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Workshop
Achtsamkeit

Workshop

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, 18. Juli 2018, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Workshop
Meditation

Meditation: Ein Weg zu mir?

Meditation bietet die Möglichkeit, den Geist auszurichten. Sich zu sammeln. Sich zu besinnen. Insofern kann Meditation ein Weg zu sich selbst sein. Wir werden unterschiedliche Aspekte dieses Weges reflektieren. Unter anderem werden mögliche Nebenwirkungen von Meditation thematisiert, denn sich selbst zu treffen, muss nicht gleichbedeutend sein mit dem Erleben von Sonne, Strand und weitem Meer.

Im Mittelpunkt steht eine Meditation, die darauf abzielt, sich selbst mitfühlend zu begegnen.

Bernd Hug, *Diplompsychologe, Psychotherapeut und Psychoonkologe (OKG) und Supervisor (M.A.) am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach*

Mi, 19. September 2018, 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 Hanna, *Zertifizierte Yogalehrerin, Exam. Gesundheits- u. Krankenpflegerin, Stationsleiterin, Ernährungsscoach (IHK) Melanie Sauter e.K.*

Mi, 17. Oktober 2018, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Workshop
Zen-Meditation

Workshop

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 Integralis

Mi, 21. November 2018, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Workshop
Jian Kang Dao

Workshop

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, Assistenzarzt der Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim, zertifizierter Tai Chi-Lehrer (nach DDQT – Deutscher Dachverband für Qi Gong und Tai Chi)

Mi, 19. Dezember 2018, 17 Uhr
Ortenau Klinikum in Offenburg
St. Josefsklinik, Auditorium

Workshop
Meditation

Workshop

Geleitete Meditation: „An der Schwelle zur Weihnacht – das Geschenk aus der Stille erwarten!“

Nur aus der Stille erkennen wir das Wesentliche, was uns wirklich beschenkt. Gönnen wir uns „Zeit der Stille“, die uns öffnet für das Wunder der Weihnacht in einer lärmigen Welt! Elemente des Abends: Impuls, Meditation im Sitzen und Gehen mit dem Licht.

Dr. med. Gabriele Geiger-Stappel, Freiburg, Fachärztin und Psychotherapeutin, Kontemplationslehrerin via integralis, Zen-Assistenzlehrerin bei Anna Gamma Roshi





Übungsangebote der Volkshochschule Offenburg

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

Fr, ab 19. Januar 2018,
19.00–20.30 Uhr, 6 Termine, 12 UE
VHS, Amand-Goegg-Str. 2-4, Raum 113
6–12 Teilnehmende: 70 Euro

Bitte melden Sie sich an bis 12. Januar 2018.
Kurs-Nr. 301052



Achtsamkeitstraining

Achtsamkeit lenkt die vollständige Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment in vorurteilsfreier und akzeptierender Weise. Mit dieser Methode lernen Sie sich von der Vergangenheit, Zukunft oder Gedankenkarussellen zu lösen, was meist erschöpfend ist und zu seelischen und körperlichen Spannungen führt. Die Übungen unterstützen Sie dabei, aus belastenden Situationen auszusteigen und einen Schritt zurückzutreten, um zu einer gesunden Distanz und Gelassenheit zu gelangen. Spannungen im Kopf, Körper und Geist können sich lösen. Kursinhalte sind Übungen der Achtsamkeit auf den Körper, auf das Empfinden und Gefühle, auf den Geist und geistige Objekte sowie Achtsamkeit im Alltag. Schenken Sie sich selbst eine wohltuende Zeit zur Entschleunigung und zum Innehalten.

Der Kurs richtet sich an Einsteiger/innen sowie Menschen mit Vorerfahrung, die weiterüben wollen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk.

Dunja Klein

Sa, 27. Januar 2018,
14.30–17.00 Uhr, 3 UE



VHS, Amand-Goegg-Str. 2-4, Raum 111
8-15 Teilnehmende: 25 Euro

Bitte melden Sie sich an bis 19. Januar 2018.
Kurs-Nr. 301071

Sa, 24. März 2018,
14.30–17.00 Uhr, 3 UE

VHS, Amand-Goegg-Str. 2-4, Raum 111
8-15 Teilnehmende: 25 Euro

Bitte melden Sie sich an bis 16. März 2018.
Kurs-Nr. 301080

Zen-Meditation – Einführung kompakt für EinsteigerInnen

Regelmäßige Zen-Meditation kann den Alltag tiefgreifend bereichern. Sie kann zu mehr Gelassenheit, Lebensfreude und innerem Frieden führen. Indem Sie sich selbst beobachten, lernen Sie sich selbst kennen und können Achtsamkeit sich selbst sowie den anderen gegenüber und für die gesamte Umgebung entwickeln. 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. Herz des Zen ist Zazen, die Meditation im Sitzen.

An diesem Nachmittag werden Körperhaltung, Atmung und Geisteszustand beim Zazen und Kinhin (Gehmeditation) vorgestellt und geübt. Abgerundet wird der Nachmittag mit Atem-, Entspannungs- und Körperübungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch.

Eva Martinez



**Do, 1. Februar 2018,
18.30–19.50 Uhr, 2 UE**

**VHS, Amand-Goegg-Str. 2–4, Raum 112
6–12 Teilnehmende: 13 Euro**

Bitte melden Sie sich an bis 25. Januar 2018.
Kurs-Nr. 301082



**Do, ab 15. Februar 2018,
18.30–19.50 Uhr, 5 Termine, 9 UE**

**VHS, Amand-Goegg-Str. 2–4, Raum 112
6–12 Teilnehmende: 55 Euro**

Bitte melden Sie sich an bis 8. Februar 2018.
Kurs-Nr. 301083



**Do, ab 12. April 2018,
18.30–19.50 Uhr, 5 Termine, 9 UE**

**VHS, Amand-Goegg-Str. 2–4, Raum 112
6–12 Teilnehmende: 55 Euro**

Bitte melden Sie sich an bis 9. April 2018.
Kurs-Nr. 301096

Meditation – Achtsamkeit – Stille Einführung

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.

Sie haben die Möglichkeit, zunächst an einem Einzeltermin zu schnuppern und im Anschluss an einem Folgekurs teilzunehmen und verschiedene Übungen kennenzulernen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Augenbinde oder Schlafbrille, Handtuch.

Nicole Hurst

So, 18. Februar 2018,
10.00–13.00 Uhr , 4 UE



VHS, Amand-Goegg-Str. 2-4, Raum 112
8-12 Teilnehmende: 30 Euro

Bitte melden Sie sich an bis 9. Februar 2018.

Kurs-Nr. 301031

Körperwahrnehmung durch Eutonie Workshop

Der Begriff Eutonie stammt aus dem Griechischen und bedeutet „Wohlspannung“. Gemeint ist damit eine körperlich und geistig ausgewogene Spannung des Organismus. Zu viel oder zu wenig an Spannung führt zu Dysbalance im Körper. Eutonie ist für das Muskel- und Bewegungssystem ebenso hilfreich wie auch bei Stress und anderen psychischen Belastungen. Eutonie fördert Wohlgefühl, Beweglichkeit, Wohlspannung und Gelassenheit. Auch Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein werden gestärkt. Mit sanften Bewegungen und achtsamem Spüren wird die eigene Körperwahrnehmung fokussiert und verbessert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk.

Barbara Schmittner

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-Gengenbach sowie am Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim unter der Leitung von Priv.-Doz. Dr. Carsten Schwänen und seinem Stellvertreter Dr. Matthias Egger. 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-Gengenbach

Fachklinik für Hämatologie, Onkologie, Palliativmedizin

Standort Offenburg St. Josefsklinik

Weingartenstr. 70, 77654 Offenburg

Tel. 0781 472-2501

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

ORTENAU KLINIKUM Lahr-Ettenheim

Sektion Onkologie und Hämatologie

Standort Lahr

Klosterstr. 19, 77933 Lahr

Tel. 07821 93-0

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

Die Veranstaltungsreihe wird unterstützt von:

Selbsthilfe
Bauchspeicheldrüse



Stadt
Offenburg



SELBSTHILFEGRUPPE "FRAUEN MIT KREBS"
GRUPPE OFFENBURG



MediClin
Staufenburg Klinik



Selbsthilfegruppe
Männer mit Krebs im Ortenaukreis
Schwerpunkt Prostatakrebs

Spitalverein
Offenburg e.V.

Förderkreis Ortenau Klinikum
Offenburg-Gengenbach



Ettenheimer
Netzwerk Gesundheit

www.lebenkrebsleben.de

www.onkologisches-zentrum-ortenau.de