

### Teilnahmevoraussetzungen und Kosten:

- Mut und Lust sich und andere zu erfahren
- eine normale, durch den Hausarzt oder Gynäkologen attestierte, körperliche Belastbarkeit
- die Teilnahme ist kostenfrei (außer der Verpflegung und Übernachtung bei der Wanderung - im Bedarfsfall ist eine finanzielle Unterstützung möglich)

### Veranstaltungsort:

Klinikum Bayreuth, Konferenzraum 3, Eingangsebene und rund um die Klinik

### Betreuer und Referenten

Frau Karin Schulz, Psychoonkologin  
Dr. med. Dorothea Hörl, Ärztin  
Frau Birgit Junga-Beyer, Ökotrophologin  
Frau Christine Dieling, Religionspädagogin/Seelsorgerin  
Freifrau Cornelia von Aufseß  
Herr Oliver Sablowski, Zen und Qigong Lehrer  
Schloßparfümerie Bayreuth

### Teilnehmerzahl und Anmeldung:

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

#### Anmeldung unter:

Psychoonkologischer Dienst/Klinikum Bayreuth  
Tel. 0921-4003830 (bitte Anrufbeantworter nutzen)  
e-mail: [psychoonkologie@klinikum-bayreuth.de](mailto:psychoonkologie@klinikum-bayreuth.de)  
oder Ambulante Krebsberatungsstelle  
Tel. 0921-1503044



Klinikum Bayreuth · Klinik Hohe Warte  
**KLINIKUM BAYREUTH GMBH**



## Dem *LEBEN* entgegenlaufen...

*Körper und Seele wieder in  
Gleichschritt/Einklang bringen*



Zeichnung: Rudolf Hesse

ein (Brust-)Krebstherapieprogramm während  
und nach der Behandlung mit  
Sport/Bewegung und Meditation

### Veranstalter:

Psychoonkologischer Dienst, Brustzentrum am Klinikum Bayreuth  
Ambulante Krebsberatungsstelle, Opernstr. 24-26, Bayreuth



## *Dem LEBEN entgegenlaufen... Dem LEBEN entgegenlaufen... Dem LEBEN entgegenlaufen... Dem LEBEN entgegenlaufen..*

Ausreichende körperliche Bewegung und gute Ernährungsgewohnheiten verbessern nicht nur messbar die Lebensqualität, sondern stehen auch in Zusammenhang mit einer höheren Heilungs- bzw. niedrigeren Rückfallrate. Dies haben in den letzten Jahren zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegt.

Viele Betroffene verlieren jedoch mit der Diagnose "Krebs" und deren Folgen das Vertrauen in ihren Körper, in ihre Leistungsfähigkeit und vor allem auch in ihre eigene Kräfte. Die Aufforderung, Sport zu treiben oder die Ernährung umzustellen, wird oft als ein weiterer Druckfaktor empfunden, dem man sich nicht gewachsen fühlt.

In unserem Therapieprogramm "Dem Leben entgegen laufen..." geht es darum, die Träger unseres Seins - Körper, Seele, Geist - wieder miteinander in einer guten, stärkenden Weise zu verbinden: damit die wissenschaftlichen Empfehlungen von den PatientInnen heilsam umgesetzt werden können.

Sport treiben, sich gesund ernähren, soll so vermittelt werden, dass es keine Angst macht sondern vielmehr als Genuss empfunden wird, als wohltuend und hilfreich. PatientInnen soll verstärkt bewußt werden, dass und was sie selbst zu ihrer Lebensqualität und Heilung beitragen können.

An acht Terminen wird jeweils ein spezifisches Thema in diesem Zusammenhang aufgegriffen und mit einer Lauf/Wander-Trainingseinheit verbunden. Diese Trainingseinheit dient u.a. zur Vorbereitung auf die zweitägige Abschlusswanderung auf dem oberfränkischen Jakobsweg zwischen Pegnitz und Bayreuth.

Die einzelnen Themenbereiche werden von qualifizierten Fachleuten gestaltet.

Das gesamte Programm wird ärztlich begleitet.

**TERMINE:** ca. 14täglich, 9.00-12.00 Uhr (Februar-Juni 2014)

**Jeder der nachstehenden Termine beinhaltet eine Lauf/Wandereinheit von ca. 1 h**

**20. Februar** - Kennenlernen und Abklärung der Erwartungen der TeilnehmerInnen; Programmvorstellung

**27. Februar- Thema "Ich" - Eine Innensicht:** "Wie habe ich die Erkrankung bzw. die Therapien verkraftet, was hat sich verändert?" - wir versuchen eine Bilanz

**13. März - Thema Ernährung:** "Gesund essen mit Genuss - ich nähre meinen Körper, tue ich es mit Genuss, nähre ich damit auch meine Seele" - wir machen ein Genusstraining

**27. März- Thema Spiritualität:** "Ich nähre meine Seele, tue ich es mit Frieden, nähre ich mich in meiner Gesamtheit" - wir versuchen eine Weitung unseres Blickwinkels

**29. März - SAMSTAG 10.00 Uhr:** Wir kochen mit einer Ernährungswissenschaftlerin in der Klinik Herzoghöhe einen Brunch und genießen gemeinsam

**10. April- Thema Meditation:** "Ich nähre meinen Geist, tue ich es mit Ruhe und Entspannung, nähre ich damit auch meinen Körper und meine Seele" - wir machen verschiedene meditative Übungen

**30. April- Thema "Ich" - eine Außensicht:** "Welches äußere Bild habe ich von mir?" - wir sorgen für ein positives Spiegelbild

**15. Mai** - Vorbereitung auf die zweitägige Wanderung

**17. Mai- Teilnahme am Senocura-Lauf** und an den Vorträgen zum Thema "Bewegung" in der Eremitage

**24.+ 25. Mai- Wanderung von Pegnitz über Creußen nach Bayreuth** auf dem oberfränkischen Jakobsweg mit einer Übernachtung in Creußen Eintreffen in Bayreuth mit einem Empfang in der ambulanten Krebsberatungsstelle.

**05. Juni- Nachbesprechung und Abschluß**

*Dem LEBEN entgegenlaufen... Dem LEBEN entgegenlaufen... Dem LEBEN entgegenlaufen... Dem LEBEN entgegenlaufen..*