Jahrgang 25, Ausgabe 01/2025
ISSN 1864-7804

leben

Das Magazin der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V.

„dasBUUSEN-KOLLEKTIV“

Eine Revolution im Umgang mit Brustkrebs

Das Projekt „IMPLEMENT“

Sport- und Bewegungstherapie bei Krebs

Kochen, Bewegen, Entspannen

Beratungs- und Veranstaltungsangebote, 2. Halbjahr 2025

PARACELSUS
KLINIKEN

Harz-Klinik
Bad Suderode

Wir sind Ihre Familie auf Zeit

Fachklinik für medizinische Rehabilitation und Anschlussrehabilitation (AHB)

Behandlungsschwerpunkte

- Herz-/Kreislauferkrankungen
- Erkrankungen der Atemwege
- Krebserkrankungen
- Diabetes mellitus

Kostenträger

- Deutsche Rentenversicherungen
- Gesetzliche und private Krankenkassen
- Berufsgenossenschaften
- Beihilfestellen

Weitere Angebote

- Ambulante Vorsorgeleistungen
- Ambulante Physiotherapie
- Präventionsangebote
- Rehasport

Paracelsus-Harz Klinik
Paracelsusstraße 1 · 06485 Quedlinburg (OT Bad Suderode) · T 039485 99-0 (Zentrale)
Patientenaufnahme: T 039485 99-804 /-805 · Servicetelefon: T 0800 1001783
bad_suderode@paracelsus-kliniken.de · www.paracelsus-kliniken.de/harz-klinik

Editorial

Gemeinsam gegen den Krebs – mit dem Magazin „leben“

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Mitglieder der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft!

es gibt Ereignisse, die weit über den Moment hinaus Bedeutung haben – weil sie Hoffnung schenken, Gemeinschaft spürbar machen und Türen öffnen, wo zuvor Fragen oder Unsicherheit standen. Die Offene Krebskonferenz 2025 ist ein solches Ereignis.

Am 6. September 2025 laden wir Sie herzlich nach Halle (Saale) ein – zu einem besonderen Tag, an einen besonderen Ort, in einem besonderen Jahr: Die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft wird 25 Jahre alt, und wir feiern dieses Jubiläum nicht mit einem Rückblick, sondern mit einem Blick nach vorn. Gemeinsam mit Ihnen.

Unter dem Motto „Dein Wissen, Deine Perspektive, Dein Weg“ rücken wir in den Mittelpunkt, was wirklich zählt: die Stimme der Betroffenen, der Angehörigen, der Wegbegleiter. Ihre Sicht, Ihre Fragen, Ihre Erfahrungen. Denn Aufklärung, Austausch und Verständnis sind heute wertvoller denn je – in einer Zeit, in der wir für jedes Stück Unterstützung kämpfen müssen, auch finanziell.

Gerade deshalb ist diese Konferenz ein Herzensprojekt. Sie ist offen – im wahrsten Sinne des Wortes: offen für Gespräche, offen für Emotionen, offen für Neues.

Neben fundierten Fachvorträgen bzw. Expertenrunden und Sprechstunden erwartet Sie ein vielfältiges Programm aus Mitmach-Angeboten, Informationsständen und Raum für echte Begegnung. Für viele ist es ein Tag, der Mut macht. Vielleicht auch für Sie?

Auf Seite 12 sehen sie die Anzeige mit einem so genannten „Save the Date“. Den Fortschritt in der Programmplanung können Sie gut auf der Homepage www.offene-krebskonferenz.de beobachten.

Wir laden Sie ein, diesen Tag mit uns zu erleben. Kommen Sie vorbei – ob als Betroffene, Angehörige, Interessierte oder Unterstützer. Ihre Geschichte ist wichtig. Ihr Weg zählt.

Wir freuen uns auf Sie!

Herzlichst
Ihr Redaktionsteam „leben“ und
das gesamte Team der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V.

Prof. Dr. med. Hans-Joachim Schmoll
Vorstandsvorsitzender

Sven Weise
Geschäftsführer

INHALT

Selbsthilfe

„dasBUUSENKOLLEKTIV“ – Eine Revolution im Umgang mit Brustkrebs 4
Draußen fit werden – Outdoor-Training als Trend 10
Nachrichten aus der Selbsthilfe 25

Rehabilitation

Sport- und Bewegungstherapie bei Krebs – Das Projekt „IMPLEMENT“ 6
Der Weg zurück ins Arbeitsleben – Wiedereinstieg nach Krebs für Arbeitnehmer und Arbeitgeber 28

SAKG Aktiv

Lesecafé „ONKO-logisch“ + Hör-Tipp 8
Krebsberatung im Salzlandkreis – Neue Außenberatungsstelle in Aschersleben 13
Unser Härtefonds – Krebspatienten in akuten finanziellen Notlagen helfen 14
Rezepte:
Ratatouille Suppe 15
Erdbeer-Bananen-Cashew-Smoothie 16
Mit Papier und Stift der Seele helfen – Therapeutisches Schreiben für Krebsbetroffene 17
Raus in die Natur – Spazieren in Halle (Saale), Magdeburg und Dessau 18
Willkommen im Lesecafé ONKO-logisch – Begegnung, Information und eine gute Tasse Kaffee 20
Im Dialog mit der Hausärzteschaft – SAKG beim 3. Symposium für Allgemeinmedizin in Magdeburg 20

SAKG Veranstaltungen

Themen, Termine, Orte – 2. Halbjahr 2025:
- Telefonische Beratertage 2025 11
- Online-Sprechstunde 13
- „Gesund mit Genuss“ – Kochstudio 15
- Körper & Seele 17
- Gesunde Bewegung 19

Offene Krebskonferenz 2025 12

Aktuelles

Weltnichtrauchertag 2025 – Tabakindustrie entlarven, Gesundheit schützen 21
Wirkstoff gegen Metastasenbildung – Hoffnung für Krebskranke 22
Update S3-Leitlinie zum Lungenkarzinom 29
+++ Kurz gemeldet +++ 30

Prävention

Früherkennung von Darmkrebs – Seit 1. April einheitliche Vorsorge für Frauen und Männer 24
Die Haut vergisst nicht – Hautkrebsvorsorge: Eine unterschätzte Chance auf Leben 26

Sonstiges

Impressum 7
Krebsberatungsstellen der SAKG 31

Eine Revolution im Umgang mit Brustkrebs

„dasBUUSENKOLLEKTIV“

In einer Zeit, in der jede 8. Frau an Brustkrebs erkrankt und das Thema Krebs immer noch sprachlos macht, glauben wir, dass eine Revolution im Umgang mit dieser Erkrankung längst überfällig ist. Darum setzen wir Frauen von „dasBUUSENKOLLEKTIV“ uns dafür ein, das Thema Brustkrebs aus der Tabuzone mitten ins Leben zu holen.

„dasBUUSENKOLLEKTIV e. V.” ist ein gemeinnütziger Verein von Betroffenen für Betroffene, der sich für einen neuen, offeneren Umgang mit Brustkrebs engagiert. Der Verein wurde von lebensbejahenden Frauen gegründet, die alle selbst an Brustkrebs erkrankt sind oder waren. Inzwischen ist das Team angewachsen und umfasst neben selbst Betroffenen auch Angehörige und Freunde. Unsere Mission: Mut machen, einen Raum für Gemeinschaft und Verbundenheit schaffen sowie Angebote entwickeln, die zur Lebensqualität vieler Betroffener beitragen.

Wir möchten laut sein, aufklären und Frauen, die ebenfalls mit dieser Diagnose leben müssen, auf ihrem Weg begleiten. Denn zu oft fühlt man sich als Patientin noch isoliert und unverstanden. Und das, obwohl wir so viele sind. Denn Krebs, das sind nicht die anderen. Krebs, das sind wir. Fakt ist: Diese Krankheit kann alle treffen. Ob alt, ob jung. Ob dick, ob dünn. Ob sportlich oder unfit. Krebs kennt leider keine Grenzen.

Jede 8. Frau erkrankt einmal in ihrem Leben an Brustkrebs, 70.000 Frauen jedes Jahr. Und trotzdem wird so wenig über diese Krankheit gesprochen. Von Diversität in vielen aktuellen Broschüren, Ratgebern etc. ganz zu schweigen. Deshalb haben wir es uns zum Ziel gesetzt, einen neuen Umgang mit Brustkrebs zu schaffen – mit Löwenmut, Konfetti im Herzen und ganz viel Lust aufs Leben.

Wir kreieren gemeinsam, was wir alle vermissen. Mit innovativen Formaten wie den **„Tittie-Talks“** ermöglichen wir einen ungestörten Austausch Betroffener in sicherer Umgebung. Von Buusenfreundinnen für Buusenfreundinnen! Dabei sind die Tittie-Talks so viel mehr als ein Online-Selbsthilfe-Treffen. Es darf das Leben gefeiert und dem Krebs getrotzt werden. Und manchmal fühlen sie sich fast ein bisschen wie eine Party an. Sie sind ein herzliches Online-Angebot für Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind oder waren. Die Tittie-Talks stehen jedes Mal unter verschiedenen Themenschwerpunkten, über die Betroffene reden können, aber nicht müssen. Denn für alle Treffen gilt immer: Die Tittie-Talks sind das, was ihr draus macht. Das Schöne an alledem: Das alles geht bequem vom Sofa aus.

Über diese Talks hinaus haben wir eine **Whats-App Community** für Betroffene ins Leben gerufen. Hier können sich Brustkrebspatientinnen ungezwungen miteinander austauschen, gezielt Fragen stellen oder innerhalb der jeweiligen Postleitzahlgebiete Buusenfreundinnen in der Nähe finden und Treffen vereinbaren.

Kreativ und richtig bunt wird es bei unseren **„Tittie-Tints“**. Diese Events ermöglichen brustkrebserkrankten Frauen mit kunsttherapeutischen Mitteln, sich in einem geschützten, wertschätzenden Rahmen mit ihrer Erkrankung und ihren körperlichen Veränderungen

auseinanderzusetzen. Gemeinsam erstellen sie bunte Oberkörperabdrücke, um sich dem eigenen Körper anzunähern und das Gefühl von Kontrolle und Selbstwirksamkeit zurückzugewinnen.
Mit der Kampagne **„Let Your Scars Shine“** möchten wir Betroffenen Zuversicht schenken und ihren veränderten Körpern eine Bühne geben. Das Fotoshooting steht in der Tradition der japanischen Handwerkskunst „Kintsugi“, bei der zerbrochenes Porzellan mit Goldkleber gekittet wird, um den Riss oder den „Makel“ als etwas Besonderes und Einzigartiges hervorzuheben. Mit den Bildern des Shootings wurde eine Ausstellung konzipiert, die aktuell (bis zum 27. Juni 2025) im Brustzentrum der Uniklinik Leipzig zu sehen ist. Zudem ist ein Booklet erschienen, das neben den Fotos der betroffenen Frauen auch deren ganz persönliche Geschichten enthält. Es kann als authentische Entscheidungshilfe für alle Frauen dienen, die vor einer Operation stehen. „Let Your Scars Shine“ ist also unsere Empowerment-Kampagne, mit der wir, wenn es um die veränderten Körper geht, dem betretenen Schweigen Selbstbewusstsein, Authentizität und Goldglitzer entgegensetzen.
Ähnliche Ziele verfolgen wir mit unserer Ausstellung **„einevonACHT“**. Die autobiographische Ausstellung zeigt in verschiedenen Formaten die Momentaufnahmen der inneren und äußeren Metamorphosen, welche die an Krebs erkrankten Frauen durch die Diagnose und die dazugehörigen, radikal in den Körper eingreifenden Therapieansätze durchleben. Die Ausstellung ist damit zugleich Ausdruck einer Rebellion gegen das gesellschaftliche Bild: Krebs, das sind immer nur die anderen. Zugleich soll sie aber auch den Mut, die Kraft und die Zuversicht, die ebenfalls Teil des individuellen Krankheitserlebens sein können, sichtbar machen.
Brustkrebs sprichwörtlich greifbar machen – das ist das Ziel der Früherkennungskampagne **#TouchMyCancer**, in Zusammenarbeit mit yeswecan!cer. Frauen, die aktuell mit Brustkrebs leben, lassen andere Menschen ihre Tumore ertasten. Ein sehr persönlicher und intensiver Moment, den der Kampagnenfilm vermittelt. Darüber hinaus geht

#TouchMyCancer auch physisch auf Tour. Mit einem mobilen Pop-up-Stand machen „dasBUUSENKOLLEKTIV“ und yeswecan!cer Früherkennung sichtbar, spürbar und verständlich – auf Events, in Städten, auf Festivals. Vor Ort wird informiert, getastet, ausgetauscht. Ein Raum, in dem Aufklärung auf Augenhöhe passiert, Körperwissen gestärkt und Berührungsängste abgebaut werden.
In unserem Onlineshop vertreiben wir unter dem Label **„BUUSENFREUNDINNEN“** ein buntes Portfolio an nachhaltig produzierten T-Shirts, Hoodies, Taschen und anderen Produkten mit frechen und kreativen Sprüchen, dessen Gewinne zu hundert Prozent den Projekten des Vereins zugutekommen. Zur Unterstützung der Brustkrebsfrüherkennung wurde auch ein Abtastvideo in leicht verständlicher Sprache und anschaulichen Bildern entwickelt, das Hemmungen nehmen und zur regelmäßigen Selbstuntersuchung anregen soll.

Mit diesen und vielen weiteren Aktionen möchten wir ein Gemeinschaftsgefühl vermitteln, Frauen in ihrem Umgang mit der Krankheit stärken und unterstützen.
Wir sind vor allem auf Instagram unter @dasbuusenkollektiv aktiv, wo wir mit unseren Beiträgen auf das Thema Brustkrebs aufmerksam machen und anderen Betroffenen zu neuem Selbstbewusstsein verhelfen möchten. Infos zu wissenschaftlichen Studien, Hilfsangebote, das Teilen von „Hilfe“-Aufrufen, Cancer-Life-Hacks und die Beantwortung individueller Fragen sind Teil des Onlineangebots.

Booklet „Let Your Scars Shine“ mit ausdrucksstarken Bildern und berührenden Geschichten von Frauen, die ihre Narben nicht verstecken.

Was wir vom Buusenkollektiv jeder Betroffenen mit auf den Weg geben möchten: Niemand muss diese Diagnose mit sich alleine ausmachen. Laut, frech, wild, solidarisch, kreativ und ermutigend möchten wir das Thema „Krebs“ in die Welt hinaustragen und zeigen, dass man trotz dieser Krankheit ein wunderbares, selbstbestimmtes Leben führen kann. ■ /© dasBUUSENKOLLEKTIV e. V.

Kontakt und weitere Informationen:
dasBUUSENKOLLEKTIV e. V.
Im Röhrgewann 7 · 64367 Mühltal
Telefon: 06151 1596228
E-Mail: hallo@dasbuusenkollektiv.de
www.dasbuusenkollektiv.de
Instagram-Account: @dasbuusenkollektiv

Universitätsmedizin Halle (Saale) beteiligt sich am Modellprojekt IMPLEMENT

Sport- und Bewegungstherapie bei Krebs

Eine Vielzahl an Studien zeigen, dass körperliche Bewegung und gezieltes Training bei Krebs vorteilhaft ist, Nebenwirkungen verringert und die Lebensqualität steigern kann. Dennoch haben viele Krebspatient*innen in Deutschland keinen ausreichenden Zugang zu entsprechenden Bewegungsangeboten. Das will das Modellprojekt IMPLEMENT ändern und die bewegungstherapeutische Versorgung in allen Therapiephasen verbessern sowie flächendeckend eine qualitätsgesicherte Sport- und Bewegungstherapie bei Krebs einführen. Es wird von der Deutschen Krebshilfe gefördert und läuft über drei Jahre an acht verschiedenen Universitätskliniken und Forschungseinrichtungen in Deutschland (Kiel, Hamburg, Bremen, Essen, Köln, Halle (Saale), München und Regensburg).

Die Universitätsmedizin Halle (Saale) beteiligt sich an diesem bundesweiten Projekt, um möglichst vielen Personen während und nach einer Krebsbehandlung die Teilnahme an einer Sport- und Bewegungstherapie zu ermöglichen. Als einziger Standort in den neuen Bundesländern steht dabei der für Sachsen-Anhalt typische ländliche Raum im Fokus. Niedergelassene Mediziner*innen, Bewegungstherapeut*innen sowie Physiotherapie-Praxen und vergleichbare Einrichtungen können Teil des Netzwerkes werden und von kostenlosen Unterstützungs- und Qualifizierungsangeboten profitieren.

»In der Behandlung von Krebspatient*innen zählt die Sport- und Bewegungstherapie bisher nicht zum Standardprogramm. Dabei können solche Maßnahmen helfen, die Lebensqualität zu verbessern sowie Nebenwirkungen und Spätfolgen zu lindern«, erklärt André Golla, Versorgungsforscher an der Universitätsmedizin Halle (Saale).

Wenige Angebote im ländlichen Raum

Besonders in dünn besiedelten Regionen ist der Zugang zu solchen Angeboten herausfordernd: »Lange Anfahrten und wenige Behandlungszentren machen es den Betroffenen im ländlichen Raum schwer, von den Vorteilen einer solchen Therapie zu profitieren. Wir arbeiten deshalb daran, die Angebotsdichte und den Zugang zu verbessern«, erklärt Golla. Ziel des Forschungsprojektes ist es, die Angebotsnutzung um 30 Prozent zu steigern. Nach einer Analyse des Status quo und der Bedürfnisse von Patient*innen, Ärzt*innen und medizinisch-therapeutischen Fachpersonals wurden in der ersten Projektphase bereits Strategien auf den Weg gebracht, um die Zugangswege zu verbessern, Angebote auszubauen, Informationen verfügbarer zu machen und Fachpersonal in Fortbildungen zu bringen.

»Uns interessiert, ob die Veränderungen bei den Patient*innen, Anbietern und Zuweisenden ankommen. Wir evaluieren die Wirksamkeit unserer Strategien bis Ende 2025 und auf Basis der Rückmeldungen optimieren wir weiter. Ein besonderes Augenmerk für den ländlichen Raum liegt auf hybriden Angeboten. Stationäre und ambulante Bewegungstherapien mit intensiver Eins-zu-eins-Betreuung oder in Kleingruppen sind ideal, aber in unserer Region nicht überall verfügbar oder nur mit langen Wegen verbunden. Deshalb ist es sinnvoll, sie zu ergänzen, zum Beispiel mit einem Trainingsplan von zu Hause aus, im angeleiteten Online-Training«, so Golla.

Kostenlose Fortbildungsangebote und Suche nach Netzwerkpartnern

Um die Qualität der Sport- und Bewegungstherapien zu gewährleisten, müs-

sen die anbietenden Einrichtungen bestimmte Voraussetzungen erfüllen. Dazu gehören eine Auswahl an Trainingsgeräten, ein Konzept zur Trainingsplanung und -steuerung sowie speziell geschultes Personal. Genauso wichtig ist aber auch die regionale Vernetzung von Ärzt*innen und Anbietern, damit Patient*innen frühzeitig informiert und gezielt in die Angebote geleitet werden. Am Netzwerk können sich daher niedergelassene Mediziner*innen, Bewegungstherpeut*innen sowie Physiotherapie-Praxen und Beratungsstellen, wie z. B. die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft, beteiligen. Für Sachsen-Anhalt, insbesondere für den südlichen Landesteil, steht die Universitätsmedizin Halle (Saale) als Ansprechpartner zur Verfügung.

Für medizinisches Fachpersonal bietet das Projekt eine kostenlose 90-minütige Online-Fortbildung zur qualitätsgesicherten Bewegungstherapie an (Teilnahme ohne festen Termin durch Nutzung des On-Demand-Angebots). Hierbei geht es um die grundlegenden Aspekte, an wen sich qualitätsgesicherte onkologische Bewegungstherapie richtet und wann, wie und wo man diese erhalten kann.

Im Herbst 2025 können Bewegungstherapeut*innen aus der Region kostenlos an einer 2,5-tägigen Online-Fortbildung zur Onkologischen Trainingstherapie teilnehmen. Diese Qualifikation ermöglicht eine Angebotsabrechung über die Krankenkassen. Im Rahmen des IMPLEMENT-Projektes können die Fortbildungskosten übernommen und regionale Anbieter (v. a. Physiotherapiepraxen) bei der Einführung eines Angebotes so unverbindlich unterstützt werden.

Angebote für Betroffene

Aktuell gibt es auch das Angebot zu einer kostenlosen persönlichen Online-Sportberatung für Erwachsene, AYAs (krebsbetroffene Heranwachsende und junge Erwachsene) sowie Kinder und Jugendliche. Mitarbeitende aus unterschiedlichen Standorten des Projektes klären dabei individuell über die Möglichkeiten zur körperlichen Aktivität auf, suchen bzw. kontaktieren wohnortnahe Anbieter und kümmern sich um eine reibungslose Vermittlung.
Parallel zum Projekt wurde die Website www.bewegung-bei-krebs.org ins Leben gerufen. Neben den zahlreichen Schulungsangeboten für unterschiedliche Fachkreise können hier Krebsbetroffene wohnortnahe Angebote für qualitätsgesicherte Sport- und Bewegungstherapie finden. ■

André Golla
Projektkontakt IMPLEMENT, Wissenschaftlicher Mitarbeiter, Universitätsmedizin Halle (Saale)

Kontakt und weitere Informationen:
Universitätsmedizin Halle (Saale)
André Golla
Projektkontakt IMPLEMENT
Wissenschaftlicher Mitarbeiter
AG Versorgungsforschung | Pflege im Krankenhaus
Department für Innere Medizin
Ernst-Grube-Straße 40 · 06120 Halle (Saale)
Telefon: 0345 5577646
E-Mail: andre.golla@uk-halle.de
www.bewegung-bei-krebs.org

Wir unterstützen auch die Forschung!

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.

Helfen Sie uns, damit wir helfen können!
mit Ihrer Spende an die
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.
Verwendungszweck: FORSCHUNG · Saalesparkasse
IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17 · BIC: NOLADE21HAL

IMPRESSUM

leben, Ausgabe 01/2025
25. Jahrgang · ISSN 1864-7804

Herausgeber und Verleger
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V. (SAKG)
Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)
Telefon: 0345 4788110 · Fax: 0345 4788112
E-Mail: info@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de
www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de
www.sakg.de
www.facebook.com/sakg.ev
www.instagram.com/sakg_ev

Spendenkonto
Saalesparkasse (BIC: NOLADE21HAL)
IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17

Vereinsregistereintrag
Amtsgericht Stendal
Registernummer: VR 21788

Auflage gedruckt: 8.000 Exemplare
Erscheinungsweise: zweimal pro Jahr
Redaktionsschluss 01/2025: 30. April 2025

Die SAKG in der digitalen Welt:

Redaktionsleitung
Sven Weise (V.i.S.d.P.),
Jana Krupik-Anacker

Redaktion, Satz und Grafik
Jana Krupik-Anacker
E-Mail: redaktion-leben@sakg.de

Bildquellen

© das Buusenkollektiv e. V. (S. 1, 4, 5); © SAKG (S. 3, 13, 20, 21, 27, 31); © Tobias Jeschke/www.fotoist.de (S. 3); © Sara Jobling/pixabay.com (S. 6); © Universitätsmedizin Halle (Saale) (S. 7); © Mahler / AOK Sachsen-Anhalt (S. 10, 24, 27); © sabinevanerp/pixabay.com (S. 11); © Tumisu/pixabay.com (S. 13, 14); © Dimitri Wittmann/pixabay.com (S. 14); © Nathan Dumlao / unsplash.com (S. 15); © sansoja/pixabay.com (S. 15, 16); © Jugoslocos / unsplash.com (S. 16); © Depositphotos.com/Anton Matyukha (S. 17); © Schäferle/pixabay.com (S. 17, 18); © Fabrício Severo / unsplash.com (S. 18); © NIL-Foto/pixabay.com (S. 19, 20); © canva.com_Thüringer Krebsgesellschaft (S. 21); © Karin Kaiser/MHH (S. 22); © ava-sol / unsplash.com (S. 25); © Kranich17/pixabay.com (S. 26); © BARMER Sachsen-Anhalt (S. 26, 27); © Decry.Yae / unsplash.com (S. 28); © Depositphotos.com/Igor Vetushko (S. 29); © geralt/pixabay.com (S. 30)

Der gesamte Inhalt der Ausgabe ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr!

Für namentlich gekennzeichnete Artikel sind die jeweiligen Autorinnen und Autoren verantwortlich. Der Inhalt dieser Beiträge entspricht nicht unbedingt der Meinung der Redaktion.

Wir begrüßen ausdrücklich die Einreichung von Manuskripten, Artikeln sowie Erfahrungsberichten. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Speichermedien usw. kann keine Gewähr übernommen werden; es erfolgt kein Rückversand. Die Haftung für zugesandte Texte oder Bilder wird ausgeschlossen.

Die Redaktion behält sich bei der Veröffentlichung von Artikeln und Leserbriefen das Recht zur Bearbeitung und zum Kürzen vor.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird teilweise auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de

unterhaltsam
informativ
ermunternd

Lesecafé

ONKO-logisch

Unsere Angebote

- Onkologische Fachliteratur
- Bücher zur Krankheitsbewältigung
- Erfahrungsberichte
- Bücher für Angehörige
- Bücher über Ernährung, Sport und Bewegung
- Romane und Erzählungen
- Hörbücher, CDs, DVDs u. v. m.

richten sich an

- Krebsbetroffene, Angehörige, Freunde und Interessierte
- Onkologisches Fach- und Pflegepersonal
- Hospiz- und Palliativfachkräfte
- Auszubildende und Studenten

Nutzervorteile

- kostenfreie Ausleihe
- Internetzugang
- Kopiergerätenutzung
- beim Schmökern vor Ort eine Tasse Kaffee oder Tee genießen

Das Lesecafé „ONKO-logisch“ wird ehrenamtlich geführt und befindet sich in der Geschäftsstelle der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V., Paracelsusstraße 23, 06114 Halle (Saale).

Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag: 10 Uhr bis 15 Uhr
Freitag: bis 14 Uhr
und nach Vereinbarung

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.

Der Bright-Side-Running-Club
Roman
Josie Lloyd
Insel Verlag (2025)
ISBN 978-3-458-64484-2

Eigentlich läuft ihr Leben gut, findet Keira – ihr kleiner Keramikladen floriert, sie hat ein glückliches Familienleben und gute Freundinnen.
Doch plötzlich ist alles anders: ihre Geschäftspartnerin will sie über den Tisch ziehen, die ältere Tochter steckt mitten in der Pubertät, aber am schlimmsten ist die Diagnose Brustkrebs, die ihr regelrecht den Boden unter den Füßen wegzieht. Die Therapie mit den Herausforderungen des Alltags in Einklang zu bringen, ist nicht einfach.
Keira möchte aber ihr Leben nicht von der Krankheit bestimmen lassen und rennt dagegen an, im wahrsten Sinne des Wortes – mit drei anderen, ebenfalls erkrankten Frauen gründet sie den „Bright-Side-Running-Club“. Voller Zuversicht nehmen die Lauffreundinnen den Kampf gegen die Krankheit auf, unterstützen einander und machen sich gegenseitig Mut. Und es dauert nicht lange, bis sich ihnen immer mehr Frauen anschließen.
Ein lebensbejahender und herzerwärmender Roman, der durch seine realistische Darstellung des Lebens mit Krebs besticht, aber dabei auch humorvolle und optimistische Elemente mischt.
Josie Lloyd, die selbst an Brustkrebs erkrankt war, erzählt eine bewegende Geschichte über Liebe und Zusammenhalt, den Umgang mit einer schwierigen Lebensphase und die Kraft der Freundschaft. /Jana Krupik-Anacker · SAKG

Und morgen wieder schön
Roman
Marie Sand
Droemer Verlag (2024)
ISBN 978-3-426-44778-9

Amanda, eine leidenschaftliche Friseurin im beschaulichen Salon ihrer Mutter, zieht es in die große, weite Welt. Nach Frankreich. Nach Paris. Mit ihrem Skizzenbuch dort angekommen, will sie nur eins: für Karl Lagerfeld Frisuren zeichnen. Er ist ihr großes Vorbild. Schnell stellt Amanda ernüchternd fest, ganz so einfach ist es nicht. Dennoch schafft sie es, die High Society der 1970er Jahre in Paris zu überzeugen, als sie Françoise Hardy den schrägen Pony verpasst und damit den Look einer ganzen Generation prägt.
Doch Paris ist nicht ihre Erfüllung, die liegt Jahre später in Berlin. Als ihre Freundin an Brustkrebs erkrankt, ist es etwas anderes als Glanz und Glamour, was ihr Herz berührt: die Schönheit der Frauen hervorheben, die an Krebs erkrankt sind und in der Chemotherapie ihre Haare verloren haben. Die Frauen, die neben ihrer Gesundheit auch noch einen Teil ihrer Schönheit einbüßen und damit auch ein Stück ihrer Identität. Sie trifft eine Entscheidung, von der sie später sagen wird: »Ich hätte etwas in meinem Leben versäumt, hätte ich diese Arbeit nicht getan.«
Ein bewegender, zum Teil biografischer Roman über eine Friseurin, die die Modewelt in Paris aufmischen will und am Ende in ihrem kleinen Laden in Berlin Frauen ein Stück ihrer Schönheit und Würde zurückgeben kann.
/Jana Krupik-Anacker · SAKG

Dürfen wir noch kuscheln?
Ein Kinderfachbuch zum Thema Brustkrebs
Elke Thompson, Charlie Meyer
Mabuse-Verlag (2021)
ISBN 978-3-86321-608-5

Hallo, ich bin Olivia und drei Jahre alt. Meine Mama hat Brustkrebs. Mama sagt, das ist eine schlimme Krankheit. Zuerst hatte ich Angst, dass ich auch Krebs kriegen könnte, wenn wir kuscheln, aber Mama hat mir alles genau erklärt: Krebs ist nicht ansteckend und sie bekommt jetzt eine ganz besondere Medizin, von der alle Haare ausfallen und von der man ganz schlapp wird. Aber Mama macht alles, damit sie hoffentlich wieder gesund wird.
Dieses Buch erklärt in altersgerechten Worten, was Krebs ist und was bei einer Operation, Chemotherapie und Bestrahlung passiert. Eltern werden darin bestärkt, ihren individuellen Weg durch diese herausfordernde Zeit zu finden. »Die Diagnose Krebs löst in der Regel Entsetzen und Ratlosigkeit in der Familie aus. Kinder werden mit einer Fülle von Tabus und Geheimnissen konfrontiert. Das führt zu irrationalen Ängsten, bis hin zur Frage, ob man mit Mama künftig noch kuscheln könne. Elke Thompson vertritt die fachlich richtige Ansicht, dass man darüber sprechen muss, wenn sich etwas im Körper nicht richtig anfühlt. Und sie spricht über die Gefährlichkeit dieser Krankheit in kindgerechter Weise. Indem es möglichen Familiengeheimnissen vorbeugt, übt das Buch eine hilfreiche therapeutische Wirkung aus.« *Dr. Hans Hopf, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut*

/Jana Krupik-Anacker · SAKG

Krebs – Das Ende einer Angst
Woran die Wissenschaft heute arbeitet, damit wir morgen krebsfrei leben
Dr. Hanna Heikenwälder
Mosaik Verlag (2025)
ISBN 978-3-442-39443-2

Vision Zero: Eine Welt, in der niemand mehr an Krebs sterben muss. Dies ist kein utopischer Wunsch, sondern ein Ziel, das durch Forschung und Prävention immer greifbarer wird. Eine Zeitenwende bahnt sich an – seit Menschengedenken gilt Krebs als unbesiegbare Krankheit. Der Befund bedeutete für unzählige Menschen Angst, Schmerz und oft auch den Tod. Doch bahnbrechende Forschungserkenntnisse der letzten Jahre läuten das Ende dieser Ära ein. Die Zeit der Angst vor Krebs könnte schon bald vorbei sein.
Wissen ist die stärkste Waffe gegen Krebs und ein Schlüssel zur Prävention. Dr. Hanna Heikenwälder, eine renommierte Molekularbiologin und Krebsforscherin, erläutert in ihrem Buch mit eindrucksvoller Klarheit und wissenschaftlicher Tiefe, weshalb wir verstehen müssen, wie Krebs entsteht, um seinen Ausbruch zu verhindern; welche kleinen Veränderungen im Lebensstil großartige Wirkungen gegen Krebs zeigen und wie die Zukunft der Krebsforschung Leben verlängern wird. Es gelingt ihr, komplexe Forschungsergebnisse in verständliche Worte zu fassen, ohne die Bedeutung der Wissenschaft zu verlieren.
Dieses Buch ist mehr als eine Sammlung medizinischer Erkenntnisse – es ist ein Plädoyer für eine Zukunft, in der Krebs seinen Schrecken verliert.

/Jana Krupik-Anacker · SAKG

HÖR-TIPP

Herrenzimmer
Der Männer-Podcast*

Männer gehen weniger zum Arzt, erkranken öfter an Krebs, sterben früher. Und reden? Reden tun sie eher selten. Es wird endlich Zeit, genau das zu ändern. Die Geschäftsführerin der Österreichischen Krebshilfe Martina Löwe und der Journalist Alexander Greiner sprechen im Krebshilfe-Podcast „Herrenzimmer“ mit Menschen, die offen mit Krebs umgehen, die sich den Vorsorgeuntersuchungen stellen, für die Krebs zum Alltag gehört. Was hilft bei Krebs, vor allem Männern? Darum geht es in diesem Podcast.
»Krebs ist auch Männersache. Und trotzdem scheuen sich viele Männer vor den wichtigen Früherkennungsuntersuchungen. Viele männliche Patienten vermeiden es regelrecht, direkte Hilfe bei der Krebshilfe anzunehmen«, erklärt Geschäftsführerin Martina Löwe. »Das wollen wir ändern.« Im Podcast „Herrenzimmer“ werden alle wichtigen Themen rund um Krebserkrankungen bei Männern behandelt. »Denn Wissen ersetzt Angst«, weiß Journalist Alexander Greiner, der nach seiner eigenen Krebserkrankung seit einigen Jahren bereits die Männergruppe der Krebshilfe Wien und einen monatlichen virtuellen Herrenabend moderiert. »Bei diesen beiden Angeboten stehen der Austausch und die gegenseitige Unterstützung der Teilnehmer im Mittelpunkt. Der Podcast ist eine perfekte Ergänzung dazu«. Löwe und Greiner, gemeinsam moderieren sie den ersten Podcast der Österreichischen Krebshilfe, der seit Januar 2024 alle zwei Wochen erscheint.

/Martina Löwe · Österreichische Krebshilfe

Mehr Infos und aktuelle Folgen gibt es kostenlos auf www.krebshilfe.net/herrenzimmer-podcast sowie bei allen gängigen Podcastanbietern (Spotify, Apple, etc.).

** Podcast: Serie von Audio- oder Video-Dateien, die im Internet abrufbar und abonnierbar sind.*

Outdoor-Training als Trend

Draußen fit werden

Ob zuhause oder im Büro: Wer am Schreibtisch sitzt, braucht zwischendurch Bewegung oder will sich nach getaner Arbeit mal richtig verausgaben. Dazu braucht es nicht zwingend den Besuch im Fitnessstudio. Direkt vor der Haustür gibt es zahlreiche öffentliche Aktivplätze und Trimm-Dich-Pfade, an denen man etwas für seine Fitness tun kann. Rainer Zörner, Gesundheitscoach bei der AOK Sachsen-Anhalt, erläutert die Vorteile.

»Bewegung an der frischen Luft stärkt nicht nur das Immunsystem, sondern steigert auch das Wohlbefinden und die mentale Gesundheit«, erklärt Zörner. »Gerade wer viel Zeit im Büro verbringt, profitiert besonders von regelmäßiger Bewegung im Freien. Schon eine halbe Stunde am Tag kann spürbare Verbesserungen bringen.«

Vielfältige Trainingsmöglichkeiten ohne teure Ausrüstung

Ein Vorteil des Outdoor-Trainings ist seine enorme Flexibilität: Es kann jederzeit und fast überall durchgeführt werden. Joggingstrecken, Radwege, Trimm-Dich-Pfade und öffentliche Fitness-Parcours bieten ideale Bedingungen für ein effektives Workout – und das meist kostenlos. Besonders beliebt sind dabei auch geführte Kurse oder Sportgruppen, die sich beispielsweise zum Yoga oder Cross-Training im Park treffen. »Vielen Menschen ist nicht bewusst, wie einfach es ist, draußen zu trainieren. Es gibt so viele Möglichkeiten – vom klassischen Laufen bis hin zu modernen Bewegungsformen wie z. B. Calisthenics oder Parkour«, sagt Zörner. Ein weiterer Vorteil: Für viele Sportarten im Freien benötigt man keine teure Ausrüstung. Ein gutes Paar Laufschuhe, eine Yogamatte oder das eigene Körpergewicht reichen oft aus, um effektiv zu trainieren.

Calisthenics – Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht

Vor allem das sogenannte Calisthenics-Training, das auf Eigengewichtsübungen setzt, wird immer beliebter und kann an vielen öffentlichen Sportanlagen kostenfrei ausgeübt werden. »Wer glaubt, dass effektives Training immer mit teuren Geräten verbunden ist, liegt falsch. Bei Calisthenics wird das eigene Körpergewicht als Widerstand genutzt und Bewegungen ausgeführt, die die Muskulatur ganzheitlich beanspruchen und gleichzeitig die Koordination und Beweglichkeit fördern«, erklärt Zörner. Besonders beliebt sind Übungen wie:

- **Liegestütze:** Sie werden gerne auch Push-ups genannt und trainieren den ganzen Körper. Je nachdem, wie Sie die Hände platzieren, werden Brust, Schultern, Rücken, Trizeps, Bizeps, Rumpf und Po unterschiedlich belastet.
- **Klimmzüge:** Eine herausfordernde Übung für den Oberkörper, die vor allem den Rücken, die Schultern und die Arme kräftigt. Wer noch nicht genug Kraft hat, kann mit negativen Klimmzügen oder Unterstützung durch Bänder beginnen.

»Calisthenics ist ideal, weil es sich an jedes Fitnesslevel anpassen lässt und man überall trainieren kann – sei es auf einem Spielplatz, an einer Parkbank oder einer speziellen Calisthenics-Anlage«, so Zörner.

Motivation durch Abwechslung und Gemeinschaft

Ob allein, mit Freunden oder in einer Gruppe – die Möglichkeiten für Outdoor-Training sind vielseitig. »Wichtig

ist, dass man regelmäßig aktiv bleibt und sich eine Sportart sucht, die Freude bereitet. So bleibt die Motivation langfristig erhalten«, rät der Gesundheitscoach. Gemeinsame Sportaktivitäten können zudem den sozialen Austausch fördern und die Motivation steigern. »Gerade wenn der innere Schweinehund zuschlägt, kann es helfen, sich mit anderen zu verabreden. Das gibt zusätzlichen Ansporn und macht einfach mehr Spaß«, fügt er hinzu.

Besonders beliebt sind regionale Lauftreffs oder geführte Nordic-Walking-Gruppen, die von unterschiedlichen Institutionen oder Vereinen angeboten werden. Auch die AOK Sachsen-Anhalt unterstützt gesundheitsbewusste Menschen mit kostenlosen Bewegungsprogrammen und Sportkursen im Freien wie beispielsweise die AOK-Yogaschule oder die AOK-Laufschule. »Unsere Programme helfen, regelmäßig in Bewegung zu bleiben und das Training in den Alltag zu integrieren. Viele Teilnehmer berichten, dass sie sich dadurch fitter und ausgeglichener fühlen«, betont Zörner. Wer sich für Outdoor-Fitness interessiert, kann sich bei lokalen Sportvereinen oder kommunalen Angeboten informieren und das passende Programm für sich entdecken.

Sachsen-Anhalt bietet zahlreiche Möglichkeiten für Outdoor-Sport. Von weitläufigen Wander- und Radwegen im Harz bis hin zu gut ausgestatteten Fitnessparks in Städten wie Magdeburg und Halle (Saale) – für jede Fitnessstufe gibt es passende Angebote. Eine Übersicht über kostenfreie Fitnessanlagen gibt es beispielsweise unter *www.trimm-dich-pfad.com*.

Eine natürliche Art, gesund zu bleiben

Outdoor-Fitness ist nicht nur effektiv, sondern auch eine natürliche und nachhaltige Art, um in Form zu bleiben. Die frische Luft, das Tageslicht und die Bewegung in der Natur bieten zahlreiche Vorteile für Körper und Geist. Wer noch unsicher ist, kann an einem der zahlreichen kostenlosen Sportangebote teilnehmen und die Freude an Bewegung im Freien entdecken. »Am wichtigsten ist, einfach anzufangen. Der erste Schritt ist oft der schwerste, aber danach wird es mit jedem Mal leichter«, motiviert Zörner. ■

Kontakt und weitere Informationen:
AOK Sachsen-Anhalt
Anna Mahler, Pressesprecherin
Lüneburger Straße 4 · 39106 Magdeburg
Telefon: 0391 287844426
E-Mail: anna-kristina.mahler@san.aok.de
www.deine-gesundheitswelt.de/presse

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.
Sven Weise, Geschäftsführer
Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)
Telefon: 0345 4788110
E-Mail: sven.weise@sakg.de
www.sakg.de

Weitere Informationen zu Gesundheitsangeboten der AOK Sachsen-Anhalt finden Sie auf der Internetseite www.deine-gesundheitswelt.de.

Spezielle Angebote für Krebsbetroffene finden Sie bei der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft unter www.sakg.de oder auch hier direkt im Magazin.

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.

Telefonische Beratertage

Termine und Themen für 2025

Zu speziellen Problemen beim Krankengeld, bei beruflichen Perspektiven, Krebs im Alltag oder psychologischer Begleitung bieten wir Ihnen unsere thematischen „Telefonischen Beratertage“ an – nicht nur für Sie als Krebspatient, sondern natürlich auch für Ihre Angehörigen.

Dazu müssen Sie keinen Termin vereinbaren, sondern können zwischen 9:00 und 15:00 Uhr unter der zentralen Telefonnummer **0345 4788110** anrufen und werden direkt an unser Beratungsteam vermittelt. Sie können Ihre Fragen auch per E-Mail unter **beratung@sakg.de** stellen oder im Chat mit einem Berater besprechen.

Sollten an manchen dieser Tage besonders viele Anrufer unseren Rat suchen, kann es vorkommen, dass nicht alle Ihre Anliegen sofort und ausführlich besprochen werden können. Dann vereinbaren wir einen weiteren Gesprächstermin mit Ihnen, bei dem Sie sich in Ruhe mit allen Fragen an unser Team wenden können.

10.02.2025	**Krankengeld und finanzielle Auswirkungen bei Krebs**
17.03.2025	**Schwerbehinderung und Krebserkrankung**
28.04.2025	**Reha und berufliche Perspektiven nach Krebs**
16.06.2025	**Umgang mit Schmerzen bei Krebs**
27.10.2025	**Müdigkeit und Erschöpfung bei Krebs (Fatigue)**
01.12.2025	**Krebs im Alltag**

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.

Offene Krebskonferenz

Gemeinsam stark fürs Leben

Für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Offene Krebskonferenz

Dein Wissen, Deine Perspektive, Dein Weg

6. September 2025 | in Halle (Saale) und Online

MEHR INFORMATIONEN:
www.offene-krebskonferenz.de

Teilnahme kostenfrei und ohne Anmeldung!

Veranstalter & Unterstützer:

DKG 125 JAHRE KREBSGESELLSCHAFT

Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.

Haus der Krebs-Selbsthilfe
Bundesverband e.V.

SAKG VOR ORT unterwegs

Krebsberatung im Salzlandkreis

Neue Außenberatungsstelle in Aschersleben

Am 23. Januar 2025 wurde unsere neue Außenberatungsstelle im AMEOS Klinikum Aschersleben offiziell eröffnet. Somit können wir Krebsbetroffene und deren Angehörige im Salzlandkreis noch besser beraten.

Orlen Freier, stellvertretende Klinikleiterin und Chefarzt Dr. med. Kersten Borchert betonen: »Wir können damit einfach unsere Patienten besser behandeln. Wir bieten onkologische Fachexpertise und, gemeinsam mit der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft, einen Ort zur Orientierung und Information an.«

Jeden vierten Donnerstag im Monat sind Berater*innen vor Ort, um im persönlichen Gespräch, unterschiedliche Hilfestellungen zu bieten. Sie informieren zu Krebserkrankungen, unterstützen bei der Krankheitsbewältigung und bei der Entscheidungsfindung, begleiten in Krisensituationen, helfen bei der Entwicklung neuer Perspektiven, geben Informationen zu sozialrechtlichen Fragen und zu Rehabilitationsangeboten und vermitteln Kontakte zu Selbsthilfegruppen sowie sozialen und medizinischen Einrichtungen.

Nur ein kurzer Anruf unter 0345 4788110 oder eine E-Mail an info@sakg.de und unsere Mitarbeiter*innen vereinbaren einen Termin mit Ihnen. ■

Psychosoziale Krebsberatung der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft in Aschersleben
jeden vierten Donnerstag im Monat
von 9 Uhr bis 15 Uhr
AMEOS Klinikum Aschersleben
Ebene E, beim Brustzentrum
Eislebener Straße 7a · 06449 Aschersleben

Matthias Jarzowski, Sozialberater der SAKG, im Beratungsgespräch in unserer neuen Außenberatungsstelle in Aschersleben.

Online-Sprechstunde

Termine und Themen 2. Halbjahr 2025

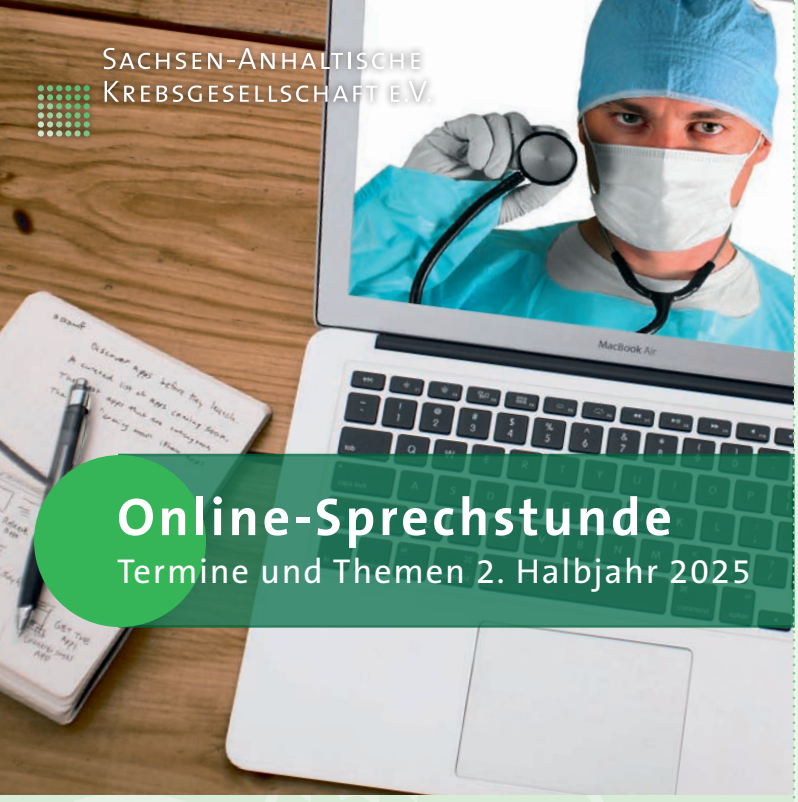
Mit unserer „Online-Sprechstunde“ bieten wir digitale Informations- und Gesprächsveranstaltungen für Patienten, Angehörige und Interessierte an. Zu verschiedenen Themen wie Prävention, Diagnostik und Behandlung von Krebserkrankungen, Nebenwirkungen, Nachsorge oder psychologischen Problemen laden wir Fachleute ein, die nach einer kurzen, verständlichen Einführung in das jeweilige Thema Ihre Fragen dazu beantworten. In anonymisierter Form stellen Sie diese direkt an die Spezialisten. Deren Antworten sind dann für alle hörbar, so dass Sie auch von den Fragen der anderen Chat-Teilnehmer profitieren können.

Und so geht es:
Die Veranstaltungen finden via ZOOM-Meeting statt. Nach Ihrer Anmeldung per Telefon unter **0345 4788110** oder per E-Mail unter **info@sakg.de** erhalten Sie einen Zugangs-Link. Die Teilnahme ist mit einem Computer, Tablet oder Smartphone möglich. Natürlich können Sie auch telefonisch teilnehmen.

Wenn Sie Fragen haben oder technische Hilfe benötigen, rufen Sie uns bitte vorher an. Gerne helfen wir Ihnen weiter.

Termine und Themen 2. Halbjahr 2025 ▶

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.



Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.

Online-Sprechstunde

Termine und Themen 2. Halbjahr 2025

18.06.2025 15:00 Uhr	**Langzeitkrank – Sozialrechtliche Leistungsansprüche** Sabine Schleh, Psychoonkologische Beratung (Schwerpunkt Soziales) der SAKG
10.09.2025 15:00 Uhr	**Fatigue, der Energieräuber: Ständig erschöpft – Was kann ich tun?** Elisabeth Ritter, Psychologische Beratung der SAKG
29.10.2025 16:30 Uhr *online und vor Ort*	**Vorsorge im Ernstfall: Rechtliche Schritte und Betreuung im Falle von Krankheit** Maja Kludßuweit, Betreuungsbehörde der Stadt Halle (Saale) Auch vor Ort im Veranstaltungsraum der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V., Paracelsusstraße 23, 06114 Halle (Saale)
08.10.2025 17:30 Uhr	**Ernährung während und nach Krebs** Dr. med. Carl Meißner, Facharzt für Allgemein- und Viszeralchirurgie und Ernährungsmediziner aus Magdeburg
18.11.2025 15:00 Uhr	**Mit Achtsamkeit und Akzeptanz dem Krebs begegnen** Sonja Ries, Psychologische Beratung der SAKG

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.

Unser Härtefonds

Krebspatienten in akuten finanziellen Notlagen helfen

Eine Krebsdiagnose stellt das Leben auf den Kopf. Neben den gesundheitlichen Herausforderungen kommen oft auch finanzielle Sorgen hinzu, wenn Betroffene ihren Beruf nicht mehr in vollem Umfang ausüben können. Um in dieser schwierigen Situation zu helfen, gründen wir einen Härtefonds für Krebsbetroffene.

Unser Ziel:
Wir möchten Krebspatienten und ihren Familien in akuten finanziellen Notlagen unbürokratisch und schnell helfen.

Wie Sie helfen können:
Jede Spende, ob groß oder klein, macht einen Unterschied. Regelmäßige Spenden helfen uns, nachhaltige Unterstützung zu leisten. Unternehmen können sich durch Spenden sozial engagieren.

Ihre Spende bewirkt:
Finanzielle Soforthilfe für Betroffene – ein Lichtstrahl der Hoffnung in dunklen Zeiten

Wichtig zu wissen:
Die Unterstützung wird als einmalige Zuwendung auf Antrag bewilligt. Wir prüfen sorgfältig die Bedürftigkeit, da unsere Mittel begrenzt sind.

Helfen Sie uns, Krebsbetroffenen in ihrer schwersten Zeit beizustehen. Gemeinsam können wir den Kampf gegen Krebs und seine Folgen unterstützen. ■

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.
Spendenkonto: Saalesparkasse
IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17
BIC: NOLADE21HAL
Verwendungszweck: HÄRTEFONDS

S A K G

REZEPT

zum Nachkochen

Ratatouille Suppe

Ratatouille gehört zu den klassischen Gerichten der französischen Küche. Es hat seinen Ursprung in der Gegend um Nizza. Früher galt es als Arme-Leute-Essen, das aus Resten zubereitet wurde, daher auch die vielen unterschiedlichen Varianten. Ratatouille gilt heute als sehr gesundes und nahrhaftes Gericht. Es bekommt, je nach Auswahl der Kräuter, mal einen eher fruchtigen oder einen eher würzigen Geschmack.

Eigenschaften:	ballaststoffarm, energiearm, vegetarisch
Beschwerden:	ungewollte Gewichtszunahme
Arbeitszeit:	15 Minuten
Koch-/Backzeit:	20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

jeweils 200 g	rote Zwiebeln, rote Paprika, gelbe Paprika, Aubergine, Zucchini
6 EL/ca. 120 ml	Olivenöl
2 EL/ca. 40 g	Tomatenmark
1.000 ml	Gemüsebrühe
100 g	Kirschtomaten
80 g	schwarze Oliven, ohne Stein
80 g	Parmesan (37% Fett i. Tr.)
	Knoblauch, rote Chilischote, Minze, Basilikum, Petersilie, Salz

Zubereitung:

1. Zwiebeln würfeln, Knoblauch grob hacken oder pressen.
2. Das Gemüse putzen und in gleichgroße Stücke schneiden.
3. Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Auberginen und Paprika andünsten. Knoblauch, Chili, Tomatenmark dazugeben und alles miteinander tomatisieren.
4. Mit Gemüsebrühe aufgießen, zum Kochen bringen und ca. 12 Minuten köcheln lassen.
5. Tomaten vierteln, Kräuter grob schneiden, Zucchini und Oliven nach ca. 9 Minuten zur Suppe geben und mitgaren.
6. Suppe anrichten und Parmesan darüber geben.

Nährwertangaben (pro Portion):
Portion: 605 g | Kalorien: 507 kcal | Kohlenhydrate: 14 g | Eiweiß: 10,8 g | Fett: 44 g | Ballaststoffe: 7,9 g

Quelle: www.was-essen-bei-krebs.de
Autorin: Udine Klawitter, Diätassistentin

Essen soll Spaß machen. Es soll hübsch angerichtet sein, um unseren Appetit zu wecken, wir wollen es genießen – am besten in netter Gesellschaft – und schmecken soll es auch. Soweit die Theorie. Was aber, wenn jemand, der gerade eine Krebstherapie durchlaufen hat, sich regelrecht zum Essen zwingen muss? Wenn Magen und Darm rebellieren oder der Mund so trocken ist, dass einfach nichts rutscht? Und darf, wenn Gewürze die Schleimhäute reizen, wirklich alles nur nach Pappe und Abwaschwasser schmecken?

Erfahrene Ernährungsberaterinnen können helfen. In unseren Kochkursen bereiten sie gemeinsam mit Ihnen und Ihren Angehörigen Gerichte zu, die Sie nicht nur gut vertragen und schlucken, sondern auch gleich gemeinsam – mit Genuss! – verzehren können. Erfahren Sie, was Meal Prep ist oder wie fermentierte Lebensmittel hergestellt werden und erhalten Sie wertvolle Einkaufstipps. Nehmen Sie Ernährungstipps und Anregungen für neue Rezepte mit nach Hause und probieren Sie sie aus. Wir hoffen, Ihnen auf diese Weise ein Stück Lebensqualität für den Alltag mitgeben zu können.

Anmelden können Sie sich ganz einfach telefonisch unter **0345 4788110** oder per E-Mail unter **info@sakg.de**. Die Teilnahmegebühr von 7,00 Euro pro Person bezahlen Sie in bar direkt bei der Kursleiterin vor Ort.

Guten Appetit!

Orte und Termine 2. Halbjahr 2025 ▶

Sachsen-Anhaltische
Krebsgesellschaft e.V.

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.

„Gesund mit Genuss“

Orte und Termine 2. Halbjahr 2025

27.08.2025 16:30 bis 19:30 Uhr **05.11.2025** 11:00 bis 14:00 Uhr	Küchen Design Dessau GmbH Johannisstraße 15, 06844 **Dessau-Roßlau** Kursleitung: Maria Mendel, Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin
03.09.2024 16:00 bis 19:00 Uhr **05.11.2025** 15:00 bis 18:00 Uhr	Praxis für Ernährungsberatung Nicole Lins Ulrichplatz 2, 39104 **Magdeburg** Kursleitung: Nicole Lins, Medizinische Ernährungsberaterin
16.09.2025 **14.10.2025** 16:30 bis 19:30 Uhr	Micheel – Das Küchenstudio, Kochschule Hansering 15, 06108 **Halle (Saale)** Kursleitung: Iris Rochau, Diät- und Ernährungsberaterin
23.09.2025 11:00 bis 14:00 Uhr	MEDIAN Klinik Kalbe Straße der Jugend 2, 39624 **Kalbe (Milde)** Kursleitung: Gundula Wesche, Ernährungs- und Diätberaterin
23.09.2025 16:00 bis 19:00 Uhr	Bildungszentrum für Beruf und Wirtschaft e. V., Gebäude 5, Lehrküche, Dessauer Straße 134, 06886 **Lutherstadt Wittenberg** Kursleitung: Doreen Garlipp, Ernährungstherapie und Diätberatung
25.09.2025 11:00 bis 14:00 Uhr	Knappe LIVA Küchen, „Badausstellung Elements“ Am Schreiberteich 6a, 38855 **Wernigerode** Kursleitung: Gabriele Lausch, Ernährungstherapeutin
29.09.2025 15:00 bis 18:00 Uhr	Berufsbildende Schule Mansfeld-Südharz, Haus 1 Friedrich-Engels-Straße 22, 06526 **Sangerhausen** Kursleitung: Haike Seeger, Ernährungs- und Diätberaterin

S A K G

REZEPT zum Probieren

Erdbeer-Bananen-Cashew-Smoothie

Fruchtdrinks sind der ideale Snack für Zwischendurch - erfrischend und vollgepackt mit Vitaminen. Beerenobst ist reich an Vitamin C, das als Antioxidans an vielen Stoffwechselprozessen mitwirkt. Die Banane dickt diesen Smoothie an, verleiht ihm die cremige Konsistenz, und enthält zudem viel Kalium.

Eigenschaften:	eiweißreich, energiereich, püriert
Beschwerden:	Appetitlosigkeit, Kau-/Schluckbeschwerden, ungewollter Gewichtsverlust, Völlegefühl
Arbeitszeit:	2 Minuten
Koch-/Backzeit:	7 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

400 ml	Milch (3,5 % Fett)
50 g	Cashew-Nüsse, ungesalzen
250 g	Erdbeeren (tiefgefroren oder frisch)
1/ca. 100 g	reife Banane
	Zucker bei Bedarf

Zubereitung:

1. Milch gemeinsam mit den Cashew-Nüssen in den Mixer geben und für mindestens 5 Minuten mixen.
2. Erdbeeren und Banane dazugeben und nochmals mixen, bis der Smoothie samtig wird.
3. Eventuell mit Zucker abschmecken.

Tipp:

Weichen Sie die Cashew-Nüsse vor der Zubereitung 10 Minuten in der Milch ein, dann werden sie weich und lassen sich besser mixen. Mit Vanille-, Mandel- oder Kokosnussmilch zubereitet schmeckt dieser Smoothie fast wie Eiscreme.

Nährwertangaben (pro Portion):

Portion: 200 g | Kalorien: 186 kcal | Kohlenhydrate: 16 g | Eiweiß: 6,8 g | Fett: 10 g | Ballaststoffe: 2,1 g

Quelle: www.was-essen-bei-krebs.de
Autoren: Diätassistenten des CCC München LMU

S A K G

ANGEBOT zum Mitmachen

Mit Papier und Stift der Seele helfen

Therapeutisches Schreiben für Krebsbetroffene

Es kostet nichts, geht und wirkt schnell, funktioniert überall und könnte als Basis für ein mental gesundes Leben dienen. Richtig eingesetzt, gilt therapeutisches Schreiben als wirkungsvolles Werkzeug in Psychotherapie und Selbsthilfe. Es ist eine bewährte Methode zur Verarbeitung von Krisen und kann helfen, einen bewussten Zugang zum eigenen Inneren zu entwickeln. Im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung bietet Schreiben einen kraftvollen Ansatz, Gedanken und Gefühle zu ordnen und mit Worten auszudrücken, Ängste und Ungewissheit auszuhalten, mit Stress umzugehen sowie Wünsche und Hoffnungen zu formulieren. Zudem kann Schreiben das Gefühl der Kontrolle und der Selbstbestimmung stärken, indem es dem Schreibenden ermöglicht, seine eigenen Erlebnisse zu erzählen und zu reflektieren.

Erleben Sie die entlastende und stärkende Wirkung des therapeutischen Schreibens in einem Online-Schreibkurs am Samstag, den **13. September 2025**, von 10 bis 15 Uhr. Dafür konnte die SAKG die zertifizierte Schreibtherapeutin, Diplom-Sozialpädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kathrin Meier-Mantey, gewinnen. Sie bietet in ihrem Kurs die Möglichkeit, sich in einem geschützten Rahmen selbst neu auszuprobieren und mit anderen über gemeinsame Themen auszutauschen. Der Kurs richtet sich an Krebsbetroffene, deren Angehörige oder Hinterbliebene. Egal, ob Sie Erfahrungen mit dem Schreiben haben oder nicht: Schreiben hilft – Probieren Sie es aus! ■

Neugierig geworden? Dann melden Sie sich bitte telefonisch unter 0345 4788110 oder per E-Mail unter info@sakg.de an.

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.

Körper & Seele

Kurse und Termine 2. Halbjahr 2025

Will der Körper nicht recht, taumelt die Seele. Und ist die Seele angeschlagen, versagt wiederum der Körper seinen Dienst. Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Verstimmung und allerlei Beschwerden – jeder hat solche Phasen schon einmal erlebt. Um wie viel mehr setzt das alles einem Krebspatienten zu, der seine niederschmetternde Diagnose gerade erst bekommen hat, sich mitten in einer anstrengenden Therapie befindet oder mit deren Nachwirkungen kämpft?

Genau da setzen unsere Kursangebote für „Körper & Seele“ an. Mit verschiedenen Entspannungstechniken, Singen, Malen oder Töpfern wollen wir Ihnen zu körperlicher und seelischer Ausgeglichenheit und damit zu allgemeinem Wohlbefinden verhelfen.

Mit einer erfahrenen Kursleitung und in einer angenehmen, ruhigen Umgebung können Sie sich bei uns wohlfühlen.

Und so können Sie teilnehmen:

Mit Ihrer Anmeldung, telefonisch unter **0345 4788110** oder per E-Mail unter **info@sakg.de**, sichern Sie sich einen der beliebten Plätze für den jeweiligen Kurs.

jeden 2. Mittwoch im Monat	**Singen – Balsam für die Seele** Kursleitung: Kathrin Hilbert, SAKG Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V., Paracelsusstraße 23, 06114 **Halle (Saale)** 10:00 bis 11:00 Uhr | Wer möchte, kann ein Instrument mitbringen!
29.07.2025 26.08.2025 30.09.2025 28.10.2025 25.11.2025 09.12.2025	**Kunsttreff** *für Krebsbetroffene und Angehörige* Kursleitung: Larissa Morgenstern, SAKG Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V., Paracelsusstraße 23, 06114 **Halle (Saale)** 14:00 bis 15:30 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! Eine kleine Spende für Materialien freut uns. | Bitte eine Schürze o. Ä. mitbringen!
30.07.2025 27.08.2025 24.09.2025 29.10.2025 26.11.2025 17.12.2025	**Kunsttreff** *für Krebsbetroffene und Angehörige* Kursleitung: Larissa Morgenstern, SAKG Psychosoziale Krebsberatungsstelle Dessau, Schloßplatz 3, 06844 **Dessau-Roßlau** 14:00 bis 15:30 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! Eine kleine Spende für Materialien freut uns. | Bitte eine Schürze o. Ä. mitbringen!

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.

Körper & Seele

Kurse und Termine 2. Halbjahr 2025

03.09.2025
01.10.2025
05.11.2025
03.12.2025

Kunsttreff *für Krebsbetroffene und Angehörige*
Kursleitung: Larissa Morgenstern, SAKG
Psychosoziale Krebsberatungsstelle Magdeburg, Katharinenhaus (Eingang über Innenhof), Leibnizstraße 4, 39104 **Magdeburg**
15:30 bis 17:00 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! Eine kleine Spende für Materialien freut uns. | Bitte eine Schürze o. Ä. mitbringen!

13.09.2025

Online-Schreibkurs: „Therapeutisches Schreiben für Krebsbetroffene“
Kursleitung: Kathrin Meier-Mantey, zertifizierte Schreibtherapeutin, Diplom-Sozialpädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie
10:00 bis 15:00 Uhr | Der Kurs findet via ZOOM-Meeting statt und ist kostenfrei!

14.10.2025

Künstlerischer Workshop
Kursleitung: Ines Okesson, Künstlerin und Sonja Ries, SAKG
Psychosoziale Krebsberatungsstelle Weißenfels, Markt 27, 06667 **Weißenfels**
10:00 bis 13:00 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei!

20.10.2025
27.10.2025
03.11.2025
10.11.2025

Entspannung *für Krebsbetroffene und Angehörige*
Kursleitung: Sonja Ries, SAKG
Psychosoziale Krebsberatungsstelle Weißenfels, Markt 27, 06667 **Weißenfels**
11:00 bis 12:00 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! | Bequeme Kleidung und eine kleine Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte mitbringen!

24.10.2025

Künstlerischer Workshop: Der gedeckte Tisch – Ein kreativer Mal-Workshop für Betroffene und ihnen Nahestehende
Kursleitung: Ines Okesson, Künstlerin und Walburga Nordhaus, SAKG
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V., Paracelsusstraße 23, 06114 **Halle (Saale)**
16:00 bis 19:00 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei!

14.11.2025
21.11.2025
28.11.2025
05.12.2025
12.12.2025
19.12.2025

Bewegen & Entspannen
Kursleitung: Sebastian Schäfer, Trainer für Bewegung und Entspannung
Bilinguale Grundschule, Sporthalle, Bruchweg 3, 39576 **Stendal**
16:00 bis 17:00 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! | Bitte tragen Sie bequeme Kleidung!

29.10.2025
05.11.2025
12.11.2025
19.11.2025
26.11.2025
03.12.2025

Meditation
Kursleitung: Antje Winkler, Dipl. Rehabilitationspsychologin | Heilpraxis Antje Winkler, Roland-Ärztehaus, Dr.-Kurt-Schumacher-Straße 23, Eingang B, 39576 **Stendal**
16:30 bis 17:30 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! | Bitte tragen Sie bequeme Kleidung!

S A K G

ANGEBOT zum Mitmachen

Raus in die Natur

Spazieren in Halle (Saale), Magdeburg und Dessau

Draußen bei Wind und Wetter: Gespräche im Gehen – unter diesem Titel lädt die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft (SAKG) seit einem Jahr Krebsbetroffene und ihre Angehörigen regelmäßig zu einem geführten Spaziergang rund um die Peißnitzinsel in Halle (Saale) ein. Die Erfahrungen zeigen: Das Angebot kommt an. »Damit konnten wir unsere Angebotspalette im psychosozialen Bereich um eine weitere Facette erweitern«, sagt Sven Weise, Geschäftsführer der SAKG. Aufgrund der guten Nachfrage gibt es nun ähnliche Angebote auch in Magdeburg und Dessau.

Das Konzept ist so einfach wie wirkungsvoll: Gehen befreit. Vor allem, wenn man gemeinsam mit anderen Menschen unterwegs ist. »Die Bewegung und der Austausch in der Gruppe und an frischer Luft tun mir gut«, sagt Martina. Vor ein paar Jahren erkrankte sie an Brustkrebs, nun hat sie die Behandlung hinter sich und kommt seit fast einem Jahr zum Treffen der Gruppe. Hier hat sie auch Kerstin kennengelernt, ebenfalls eine Betroffene, bei der sie sich auf eine besondere Weise verstanden fühlt. »Wir reden natürlich über alles Mögliche, aber wir tauschen uns auch über Nebenwirkungen und Folgen der Behandlung aus«, sagt sie und ergänzt: »Dabei konnten wir uns oft gegenseitig hilfreiche Tipps geben.«

So entstehen im Lauf der Zeit natürlich Nähe und persönliche Bindungen. Dies sei vor allem vor dem Hintergrund wichtig, »dass die Diagnose Krebs nicht selten einsam macht«, sagt Martina. Sie spricht aus eigener Erfahrung, denn nach ihrer Diagnose haben sich viele Freunde aus Unsicherheit eher zurückgezogen.

»Das ist kein Einzelfall“, sagt Walburga Nordhaus. Die Psychoonkologin von der SAKG begleitet das Angebot gemeinsam mit ihrer Kollegin Bianca Zendel-Deparade und weiß: »Krebsbetroffene sind in mehrfacher Hinsicht belastet. Deshalb benötigen sie neben der medizinischen Behandlung auch Angebote für die Seele.«
Aus dieser Feststellung heraus entstand bei der SAKG vor einiger Zeit auch die Idee und das Konzept für „Gespräche im Gehen“. Der offene Raum sei ganz bewusst gewählt, so Nordhaus und ergänzt: »denn im Gehen spricht es sich leichter.« Die Effekte für die mentale Gesundheit und die Verarbeitung sowie Bewältigung der Erkrankung seien enorm.
Hinzu kommt: Die geführten Touren sind an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst. »Niemand muss befürchten, dass er nicht mithalten kann«, sagt die Psychoonkologin. Ergänzt werde das Angebot durch kleine Achtsamkeitsübungen am Rand der Strecke. Positiver Nebeneffekt: Kleine Pausen sind so in der 90-minütigen Runde inbegriffen.
Derzeit kommen rund zehn Personen regelmäßig zu den Treffen der Gruppe, acht Frauen und zwei Männer. »Wir sind aber offen für weitere Interessierte und freuen uns über jeden, der kommt.«
Weil das Feedback durchweg positiv ist, gibt es nun auch ähnliche Angebote in Magdeburg und Dessau. In der Landeshauptstadt findet monatlich eine Tour durch den Rotehorn-Park unter dem Titel „Achtsam der Natur begegnen“ statt. Und in Dessau ist das Format „Achtsamkeitsspaziergang und Austausch“ gestartet. Walburga Nordhaus weiß, dass dazu am Anfang auch ein bisschen Überwindung gehört. »Aber wer diese Hürde nimmt, wird davon profitieren.«

■ /© Ines Godazgar

Kontakt für Anfragen und Anmeldungen:
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.
Telefon: 0345 4788110 · E-Mail: info@sakg.de
www.sakg.de

Videos für zu Hause oder unterwegs

Unsere Online Angebote auf „YouTube“

In unseren Videos auf dem YouTube-Kanal der SAKG erfahren Sie z. B. Allgemeines zum Thema Krebs; nützliche Tipps und Rezepte, die Essen und Trinken erleichtern; oder wir machen gemeinsam mit Ihnen Yoga. Sie können selbst bestimmen, wann, wo und in welchem Tempo Sie sich informieren, kochen oder entspannen möchten. Schauen Sie mal rein, es lohnt sich. ■

► *www.youtube.com/@sachsen-anhaltischekrebsge1757/videos*

Die jeweiligen Termine der hier kurz vorgestellten Angebote der SAKG finden Sie links und rechts in den Flyern. Anmelden können Sie sich ganz einfach telefonisch unter **0345 4788110** oder per E-Mail unter **info@sakg.de**.

Wir freuen uns auf Sie!

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.

Gesunde Bewegung

Kurse und Termine 2. Halbjahr 2025

Krebs und Bewegung schließen einander nicht aus – im Gegenteil! Bewegung verbessert die Lebensqualität und hat sogar therapeutische Wirkungen. Yoga und Quigong z. B. beinhalten Bewegungs-, Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen, die Körper und Geist gut tun und miteinander in Einklang bringen sollen. Sie können verschiedene Beschwerden lindern, unter denen insbesondere Krebsbetroffene leiden: Müdigkeit, Fatigue, Schlaflosigkeit, Angst und Depressionen. In unseren Kursen lernen Sie Übungen und Entspannungstechniken kennen und schulen damit nicht nur Ihre Körperwahrnehmung, sondern auch Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Und falls Sie nicht „auf der Matte stehen“ möchten: Ab ins Freie! Auch beim Nordic Walking, achtsamer Begegnung mit der Natur oder unseren Gesprächen im Gehen begleiten Sie erfahrene Kursleiterinnen und Beraterinnen, die selbstverständlich Ihre Bedürfnisse und die unterschiedlichen Stadien Ihrer Therapie berücksichtigen.

Ist etwas für Sie dabei? Dann melden Sie sich zu einem unserer sehr begehrten Kurse bitte telefonisch unter **0345 4788110** oder per E-Mail unter **info@sakg.de** an.

Wir freuen uns auf Sie!

jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat	**Draußen bei Wind und Wetter: Gespräche im Gehen** Begleitung durch Beraterinnen der SAKG Treffpunkt: Steinmühlenbrücke/Peißnitzstraße *(Straßenbahnhaltestelle „Diakonie“, Eingang zur Ziegelwiese)*, **Halle (Saale)** 08:30 bis 10:00 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! | Bitte tragen Sie bequemes, festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.
18.06.2025 20.08.2025 17.09.2025 08.10.2025 12.11.2025	**Achtsam der Natur begegnen** Kursleitung: Theresia Wapenhans, SAKG Treffpunkt: Albinmüller-Turm, Stadtpark Rotehorn, 39114 **Magdeburg** 10:00 bis 11:30 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! | Bitte tragen Sie bequemes, festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.
26.06.2025 24.07.2025 25.09.2025 23.10.2025 27.11.2025	**Achtsamkeitsspaziergang** Kursleitung: Anna Hofmann, SAKG Treffpunkt: Psychosoziale Krebsberatungsstelle Dessau, Schloßplatz 3, 06844 **Dessau-Roßlau** 15:00 bis 16:30 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! | Bitte tragen Sie bequemes, festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.

Gesunde Bewegung

Kurse und Termine 2. Halbjahr 2025

02.07.2025 09.07.2025 16.07.2025 23.07.2025 30.07.2025 06.08.2025	**Nordic Walking** Kursleitung: Antje Winkler, Medizinische Nordic Walking Trainerin Treffpunkt: Roland-Ärztehaus, Dr.-Kurt-Schumacher-Straße 23, Eingang B, 39576 **Stendal** 10:30 bis 11:45 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! | Bitte tragen Sie bequemes, festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung. | Nordic-Walkingstöcke sind begrenzt vorhanden!
13.08. bis 29.10.2025 *mittwochs* *(nicht am 15.10 und am 22.10)*	**Yoga und Krebs** Kursleitung: Nicole Brinkmann, Yogalehrerin BYV und Entspannungstrainerin BYVG Shiatsu in der Alten Bäckerei, Johannisstraße 17, 1. Etage (kein Aufzug), 06844 **Dessau-Roßlau** 16:00 bis 17:00 Uhr | 25,00 Euro einmalige Kursgebühr, vor Ort zu zahlen | Bequeme Kleidung und eine kleine Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte mitbringen! Yogamatte vorhanden.
08.09. bis 24.11.2025 *montags* *(nicht am 13.10 und am 20.10)*	**Yoga und Krebs** Kursleitung: Almut Knauß, Diplom-Sportwissenschaftlerin Tanzschule „Tango Mio“, Geiststraße 22, Hinterhaus, 3. Etage mit Aufzug, 06108 **Halle (Saale)** 10:15 bis 11:15 Uhr | 25,00 Euro einmalige Kursgebühr, vor Ort zu zahlen | Bequeme Kleidung und eine kleine Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte mitbringen! Yogamatte vorhanden.
10.09.2025 17.09.2025 24.09.2025 01.10.2025 08.10.2025 15.10.2025	**Qigong** Kursleitung: Antje Winkler, Dipl. Rehabilitationspsychologin | Heilpraxis Antje Winkler, Roland-Ärztehaus, Dr.-Kurt-Schumacher-Straße 23, Eingang B, 39576 **Stendal** 16:30 bis 17:30 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! | Bitte tragen Sie bequeme Kleidung!
17.09. bis 03.12.2025 *mittwochs* *(nicht am 15.10 und am 22.10)*	**Yoga und Krebs** Kursleitung: Esther Meyer, Yogalehrerin Physio Balance, Praxis Physiotherapie und Yoga, A. Gläß & C. Benkewitz GbR, In der Grünen Zitadelle, 2. Etage mit Aufzug, Breiter Weg 10, 39104 **Magdeburg** 16:30 bis 17:45 Uhr | 25,00 Euro einmalige Kursgebühr, vor Ort zu zahlen | Bequeme Kleidung und eine kleine Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte mitbringen! Yogamatte vorhanden.

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.

SAKG VOR ORT unterwegs

Willkommen im Lesecafé ONKO-logisch

Begegnung, Information und eine gute Tasse Kaffee

Das Lesecafé ONKO-logisch der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft lädt in freundlich und modern gestalteten Räumen der Geschäftsstelle des Vereins in Halle zum Verweilen ein. Während unserer regulären Öffnungszeiten sind alle willkommen, die einen Moment der Ruhe, Information oder ein offenes Ohr suchen. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee können Sie in ausgewählter Literatur stöbern, hilfreiche Materialien mitnehmen oder einfach ins Gespräch kommen – ganz ohne Anmeldung. Ob Betroffene, Angehörige oder Interessierte:
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Die Türen stehen offen – schauen Sie vorbei! ■

Im Dialog mit der Hausärzteschaft

SAKG beim 3. Symposium für Allgemeinmedizin in Magdeburg

Am 4. Juni 2025 war Sven Weise, Geschäftsführer der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft (SAKG), zu Gast beim 3. Symposium für Allgemeinmedizin am Universitätsklinikum Magdeburg. In einem kompakten Pitch stellte er vor rund 100 Hausärztinnen und Hausärzten praxisnahe Unterstützungsangebote für den Umgang mit psychosozialen Fragestellungen im hausärztlichen Alltag vor.
»Gerade bei chronisch kranken und onkologisch belasteten Patientinnen und Patienten stoßen Hausärzte immer wieder an zeitliche und fachliche Grenzen, wenn es um soziale, psychische oder familiäre Belastungssituationen geht«, so Weise. »Hier können wir als Krebsgesellschaft mit unseren Beratungs- und Netzwerkstrukturen konkrete Entlastung schaffen.«
Neben der Vorstellung der psychoonkologischen Beratung und des sozialrechtlichen Supports der SAKG warb Weise für einen intensiveren Austausch zwischen ambulanter Medizin und psychosozialen Versorgungsstrukturen. Das Interesse aus der Allgemeinmedizin war groß – besonders an der schnellen Vermittlung in unterstützende Angebote und an Schulungsmaterialien für Praxisteams.
Der Besuch unterstrich die wachsende Bedeutung ganzheitlicher Versorgung im hausärztlichen Bereich – und die Rolle, die die Krebsgesellschaft dabei einnehmen kann. ■

Tabakindustrie entlarven, Gesundheit schützen

Weltnichtrauchertag 2025

Zum Weltnichtrauchertag am 31. Mai unterstützte die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V. (SAKG) das diesjährige Motto der Weltgesundheitsorganisation (WHO) „Unmasking the Appeal“. Die SAKG fordert: Die manipulativen Strategien der Tabak- und E-Zigarettenindustrie müssen entschlüsselt, offengelegt und durch wirksame gesetzliche Maßnahmen eingedämmt werden – insbesondere zum Schutz junger Menschen.

»Die Tabak- und Nikotinindustrie setzt gezielt auf jugendliches Design, Social Media und süße Aromen, um ihre Produkte attraktiv wirken zu lassen – und verschleiert damit die gravierenden gesundheitlichen Risiken«, erklärt Sven Weise, Geschäftsführer der SAKG. »Wir müssen junge Menschen besser davor schützen, durch irreführende Werbung in die Abhängigkeit zu geraten.«

Auch die WHO warnt eindringlich vor der gezielten Ansprache junger Menschen durch moderne, auffällige Verpackungen, Aromen und digitale Werbung. Dabei wird ausgeblendet, dass Nikotin schnell abhängig macht und zahlreiche schwerwiegende Erkrankungen verursachen kann – darunter Lungenkrebs, aber auch Krebs der Mundhöhle, des Kehlkopfes, der Speiseröhre, der Bauchspeicheldrüse, der Nieren, der Harnblase, der Gebärmutter, der Brust, des Dickdarms sowie Lymphdrüsenerkrankungen und Leukämien. Ebenso steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle und chronische Lungenerkrankungen erheblich.

Zigarettenrauch enthält über 4.000 chemische Substanzen, von denen mindestens 50 als krebserregend gelten. Diese Stoffe gelangen nach dem Einatmen über die Lunge ins Blut und verteilen sich im gesamten Körper – mit weitreichenden gesundheitlichen Folgen. Raucher:innen haben ein doppelt so hohes Risiko an Krebs zu sterben wie Nichtraucher:innen.

Auch E-Zigaretten sind keine harmlose Alternative: Sie enthalten Nikotin in hoher Konzentration sowie weitere potenziell schädliche Inhaltsstoffe. Studien belegen, dass sie ebenfalls krebserregend wirken können.

»Prävention muss dort ansetzen, wo junge Menschen erreicht werden – in Schule, Ausbildung, Freizeit und digital«, so Weise. »Deshalb setzen wir auf lebensnahe Aufklärungsarbeit und fundierte Informationen, die langfristig wirken.«

Die SAKG engagiert sich neben der Beratung und Begleitung von Krebspatient:innen auch intensiv in der Krebsprävention und Gesundheitsförderung. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Aufklärung junger Menschen über vermeidbare Risikofaktoren wie das Rauchen. Mit zielgruppengerechten Informationsangeboten unterstützt sie Jugendliche und junge Erwachsene dabei, frühzeitig gesundheitliche Risiken zu erkennen und bewusste Entscheidungen für einen gesunden Lebensstil zu treffen.

Anlässlich des Weltnichtrauchertages 2025 appelliert die SAKG an politische Entscheidungsträger:innen, jungen Menschen besseren Schutz vor manipulativer Tabakwerbung zu bieten und die Aufklärung über die Gefahren des Rauchens zu verstärken. Nur mit klaren gesetzlichen Regelungen, mehr Bildung und nachhaltiger Prävention lassen sich tabakbedingte Erkrankungen wirksam bekämpfen – für eine rauchfreie und gesündere Zukunft. ■ /© SAKG

Kontakt und weitere Informationen:
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.
Sven Weise, Geschäftsführer
Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)
Telefon: 0345 4788110
E-Mail: sven.weise@sakg.de
www.sakg.de

Hoffnung für Krebskranke

Wirkstoff gegen Metastasenbildung

Ein Forschungsteam der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) legt Tumorzellen mit synthetischem Adhibin lahm und verhindert die Wanderung und Anheftung an andere Zellen.

Jede Zelle im Körper hat als Teil eines Gewebeverbandes normalerweise ihren festen Platz. Ausgenommen sind nur wenige Zellarten, wie etwa Blut- oder Immunzellen. Doch auch Krebszellen überschreiten die festgelegten Grenzen, wachsen in das umgebende Gewebe ein und vermehren sich. Und sie können sich aus dem Zellverband lösen und über die Blut- oder Lymphbahnen in andere Bereiche des Körpers verteilen, sich dort an neue Zellen anheften und Metastasen bilden. Welche Veränderungen die Krebszellen durchlaufen, um zu metastasieren, ist bisher noch nicht komplett verstanden. Eine wichtige Rolle spielen offenbar sogenannte Rho(Ras-homologe)-GTPasen. Diese Proteine verarbeiten Signale innerhalb der Zellen und regulieren unter anderem das Wachstum, die Differenzierung zum genetisch vorherbestimmten Zelltyp und die Zellwanderung.
Rho-GTPasen sind molekulare Schalter, welche durch die Bindung an die Phosphatverbindungen GTP und GDP zwischen einem aktiven und einem inaktiven Zustand wechseln. GTP entspricht dabei der „Ein"-Position des Schalters und startet die molekularbiologischen Prozesse, GDP entspricht der „Aus"-Position und stoppt sie. Ein Balanceakt für die Zelle: Sind diese Rho-Proteine zu zahlreich oder aufgrund genetischer Veränderungen zu aktiv, können sie gravierende Schäden bei zellulären Wachstums- und Differenzierungsprozessen verursachen und beispielsweise Krebs auslösen.

Ein Forschungsteam um Professor Dr. Georgios Tsiavaliaris, Leiter der Arbeitsgruppe Zelluläre Biophysik am Institut für Biophysikalische Chemie der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH), hat nun einen Wirkstoff gefunden, der in einen bestimmten Schritt der komplexen Rho-Signalwege eingreift und Tumorzellen nicht nur daran hindert, feste Zellverbände zu bilden, sondern auch aktiv zu wandern. Dieser Eingriff lässt sich nutzen, um die Bildung von Metastasen zu verhindern. Die Ergebnisse der Untersuchungen sind in der renommierten Fachzeitschrift „Nature Communications" veröffentlicht.

Motorfunktion aufgehoben

In seiner Arbeitsgruppe forscht Professor Tsiavaliaris an Myosinmotoren. Diese Motorproteine treiben als Mini-Maschinen viele lebenswichtige Prozesse in unseren Zellen an, darunter Kraft und Bewegung. Sie transportieren kleine „Pakete" innerhalb der Zelle und treten mit dem Zytoskelett in Wechselwirkung, einem beweglichen Gerüst aus Fäden und Röhrchen, das vom Zellkern bis zur Zellmembran reicht. Zudem setzen Myosine die Aktivität der Rho-GTPasen herab und sind daher als antimetastatische Ziele besonders interessant. »Mein Forschungsteam hat einen synthetischen Wirkstoff namens Adhibin entdeckt, der die Motorfunktion der Myosine aufhebt und so die Rho-Proteine noch stärker hemmt«, sagt der Biochemiker. Dadurch werden die durch Rho-GTPase vermittelten Mechanismen der Metastasenbildung unterdrückt. Die Folge: Die Tumorzellen können nicht mehr ungestört wandern und sich auch nicht an anderer Stelle anheften.

Tumorzelle wird lahmgelegt

Anders als viele Krebsmedikamente, die auch gesunde Körperzellen abtöten,

greift Adhibin nur in die Metastasenbildung ein, legt die Krebszelle also sozusagen lahm. »Das ist wichtig, denn obwohl Adhibin auch die Rho-GTPasen in anderen Zellen beeinträchtigen könnte, wirkt es nicht toxisch und die schädliche Wirkung auf gesunde Körperzellen bleibt im Rahmen«, erklärt Professor Tsiavaliaris. In Tumorzellen und in Mini-Organmodellen hat der Biochemiker gemeinsam mit Despoina Kyriazi, wissenschaftliche Mitarbeiterin seiner Arbeitsgruppe und Erstautorin, den Wirkstoff bereits erfolgreich getestet: »Wir konnten die Zellmigration quasi einfrieren, wenn wir Adhibin zugegeben haben.« Wurde Adhibin wieder entfernt, konnten die Tumorzellen wieder wandern und sich an andere Zellen anheften.

Das Team hat bereits eine kleine Bibliothek mit unterschiedlichen Adhibin-Varianten erstellt. Die sollen nun möglichst in weiteren präklinischen Studien getestet werden. Ist ihre Wirksamkeit belegt und zeigen sich keine unerwarteten Nebenwirkungen, könnten sie eine neue Grundlage für die Entwicklung antimetastatischer Medikamente sein und die bestehenden Krebstherapien ergänzen. ■ /© Medizinische Hochschule Hannover

Kontakt:
Medizinische Hochschule Hannover (MHH)
Inka Burow
Pressesprecherin, Leiterin der Stabsstelle Kommunikation
Carl-Neuberg-Straße 1 · 30625 Hannover
Telefon: 0511 5326773
E-Mail: kommunikation@mh-hannover.de

Die Originalarbeit „An allosteric inhibitor of RhoGAP class-IX myosins suppresses the metastatic features of cancer cells" finden Sie hier:
https://www.nature.com/articles/s41467-024-54181-6

Titelfoto links:
Haben einen Wirkstoff entdeckt, der Tumorzellen an der Bildung von Metastasen hindert: Professor Dr. Georgios Tsiavaliaris und Doktorandin Despoina Kyriazi.

Helfen Sie uns, damit wir helfen können!

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.

...mit Ihrer Spende auf unser Spendenkonto:
Saalesparkasse
IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17
BIC: NOLADE21HAL

Anhänger & Fahrzeugbau
SCHUHKNECHT
Anhänger · Fahrzeugaufbauten · Fahrzeugeinrichtungen
... innovative Transportlösungen seit 1990 !
An der Hebemärchte 10 · 04316 Leipzig
Telefon: 0341 6511336 · Kunden-Service: 0341 6522070
E-Mail: info@anhaenger-schuhknecht.de · www.anhaenger-schuhknecht.de

MEDIZINISCHE REHABILITATION
& ANSCHLUSSREHABILITATION
Gynäkologische Fachkliniken zur Behandlung von
- bösartigen Geschwulsterkrankungen der Brustdrüse und der weiblichen Genitalorgane
- gynäkologischen Krankheiten und Behandlungen nach Operationen

PRIVATKUREN FRAUENGESUNDHEIT
- Nachsorgerehabilitation bei Mammakarzinom
- Nachsorgerehabilitation bei gynäkologischen Malignomerkrankungen

Information & Aufnahme
Telefon (03 49 25) 6 30 03 · aufnahme@embs.de
www.eisenmoorbad.de

Seit 1. April einheitliche Vorsorge für Frauen und Männer

Früherkennung von Darmkrebs

Michael Schwarze
Regionalsprecher der AOK Sachsen-Anhalt

Seit April gelten für Männer und Frauen einheitliche Regelungen für die Darmkrebsvorsorge. Warum das so wichtig ist, erklärt Michael Schwarze, Regionalsprecher der AOK Sachsen-Anhalt.

Was ändert sich konkret bei der Darmkrebsfrüherkennung?
Bisher gab es unterschiedliche Empfehlungen für Frauen und Männer. Seit April haben alle Versicherten ab 50 Jahren Anspruch auf zwei Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren. Alternativ können sie alle zwei Jahre einen immunologischen Stuhltest durchführen lassen.

Warum ist die Früherkennung so wichtig?
Jährlich erkranken rund 4.500 Menschen in Sachsen-Anhalt an Darmkrebs. Dieser entwickelt sich oft über Jahre unbemerkt und verursacht im Frühstadium kaum Beschwerden. Durch regelmäßige Untersuchungen lassen sich jedoch bereits kleine, gutartige Vorstufen wie Darmpolypen entdecken und entfernen, bevor sie zu bösartigen Tumoren werden.

Welche Unterstützung gibt es für Versicherte?
Die AOK Sachsen-Anhalt bietet umfassende Leistungen zur Darmkrebsfrüherkennung an. Dazu gehören die Kostenübernahme für die Vorsorgeuntersuchungen sowie spezielle Angebote für Personen mit familiärem Risiko. ■

/© AOK Sachsen-Anhalt

Weitere Informationen gibt es auf der Internetseite www.deine-gesundheitswelt.de.

SAKG Broschüren bestellen

aktuell, informativ, kostenfrei

Ernährung bei Krebserkrankung
Wertvolle Tipps und Rezepte für den Alltag

☐ **Stück bestellen**

Komplementäre Behandlungsmethoden bei Krebserkrankungen

☐ **Stück bestellen**

Onkologische Rehabilitation
Der Weg zurück in Alltag & Arbeitsleben

☐ **Stück bestellen**

Name	Vorname
Straße/PF	
PLZ/Ort	
Unternehmen/Institution/Verein	
E-Mail	Telefon/Fax
Unterschrift	Ort/Datum

per Fax: 0345 4788112 oder per Post an: Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V. · Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)

■ Weitere Broschüren können Sie in unserer Geschäftsstelle erfragen oder unter **www.sakg.de** herunterladen bzw. bestellen.

Nachrichten aus der Selbsthilfe

SHG Prostatakrebs Nordharz: Änderung Treffpunkt und Datum

Die SHG Prostatakrebs Nordharz trifft sich ab dem **18. Juni 2025** jeden dritten Mittwoch im Monat jeweils in der Zeit von 14:30 bis 16:30 Uhr im ASB Pflegezentrum, Hans-Neupert-Straße 65, in 38820 Halberstadt. ■

+++

Neu im Burgenlandkreis: Offenes Gruppenangebot für Krebsbetroffene und Angehörige

Am 27. Mai 2025 startete die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft in ihrer Psychosozialen Krebsberatungsstelle Weißenfels, Markt 27, ein neues Gruppenangebot für Menschen, die von einer Krebserkrankung betroffen sind – ob als Patient*innen oder als Angehörige. Ziel des Angebots ist es, einen Raum für Begegnung, Austausch und gegenseitige Unterstützung zu schaffen.

Die erfahrenen Beraterinnen Sabine Schleh und Sonja Ries begleiten die Gruppe und stehen für Gespräche zur Verfügung. »Viele Betroffene wünschen sich einen Ort, an dem sie einfach ankommen können und verstanden werden – ohne Erklärungsdruck, ohne Erwartungen«, so Sabine Schleh. In der Gruppe können Gedanken geteilt, Fragen gestellt oder einfach nur zugehört werden. Auch für gemeinsames kreatives Arbeiten ist Raum – nicht als Pflichtprogramm, sondern als freiwillige Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und leichter ins Gespräch zu finden.

Eine Teilnehmerin aus dem Burgenlandkreis beschreibt ihren Wunsch so: »Ich suche Menschen, die mir in meiner Situation, in der ich mich selbst und die Welt nicht mehr verstehe, Verständnis entgegenbringen.«

Das Angebot ist offen für alle Krebsbetroffenen und deren Angehörige, kostenfrei und ohne feste Verpflichtung. Der nächste Termin ist am **24. Juni 2025** um 12 Uhr. Bitte melden Sie sich telefonisch unter 03443 3381767 oder per E-Mail unter info@sakg.de an. ■

+++

Fachvortrag „Arzt-Patient-Kommunikation“ beim Arbeitskreis der Pankreatektomierten (AdP) in Magdeburg

Ein Treffen des Arbeitskreises der Pankreatektomierten (AdP), Regionalgruppe Magdeburg, findet am Donnerstag, den **26. Juni 2025**, 15 Uhr, in der Wiener Straße 2 beim Paritätischen Wohlfahrtsverband, Landesverband Sachsen-Anhalt, statt. Die Teilnehmer treffen sich im Raum „Wiener Hof“ in der 3. Etage (barrierefrei mit Fahrstuhl zu erreichen). Im Rahmen dieses Treffens findet ein Fachvortrag zum Thema „Arzt-Patient-Kommunikation“ statt. Eingeladen sind Mitglieder, Betroffene, Angehörige und Interessierte.

Psychologin (M. Sc.) Clarissa Kolbe, Beraterin der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft, steht nach einem Impulsvortrag für einen Austausch zur Verfügung.

Die Veranstaltung ist kostenfrei, Anmeldungen bitte bei Lutz Otto unter Telefon 0391 2525768 oder per E-Mail an lutz.otto@adp-bonn.de. ■

+++

Gründung einer Selbsthilfegruppe für Hautkrebsbetroffene

Im Rahmen des Dermatoonkologischen Patiententags am **23. August 2025**, in der Zeit von 10 bis 12:30 Uhr, in den Seminarräumen im Funktionsgebäude FG 5/6 des Universitätsklinikums Halle (Saale), Ernst-Grube-Straße 40, in 06120 Halle (Saale) soll eine Selbsthilfegruppe für Hautkrebsbetroffene ins Leben gerufen werden. Interessierte sind herzlich dazu eingeladen! ■

+++

Offene Krebskonferenz 2025 in Halle (Saale)

Die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft läd herzlich zur 10. Offenen Krebskonferenz (OKK) am **6. September 2025** in die Christliche Akademie für Pflegeberufe am Saaleufer ein. Unter dem Motto „Dein Wissen, Deine Perspektive, Dein Weg“ stehen Sie im Mittelpunkt – denn die eigene Erfahrung und das persönliche Empfinden spielen eine wichtige Rolle für den bestmöglichen Behandlungs- und Begleitungsweg. Dieser besondere Tag richtet sich an Betroffene, Angehörige und die ganze Familie. Krebs betrifft nicht nur den Einzelnen, sondern das gesamte Umfeld. Wir möchten Sie mit Wissen, Unterstützung und Zuversicht auf Ihrem Weg begleiten.

Die Offene Krebskonferenz 2025 ist mehr als eine Informationsveranstaltung: Erleben Sie einen Tag voller Austausch, Begegnung und Inspiration! Neben Vorträgen erwarten Sie interaktive Mitmach-Angebote, Infostände und Gesprächsmöglichkeiten.

Die OKK ist eine Veranstaltung der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft gemeinsam mit der Deutschen Krebshilfe, der Deutschen Krebsgesellschaft und dem Haus der Krebs-Selbsthilfe Bundesverband.

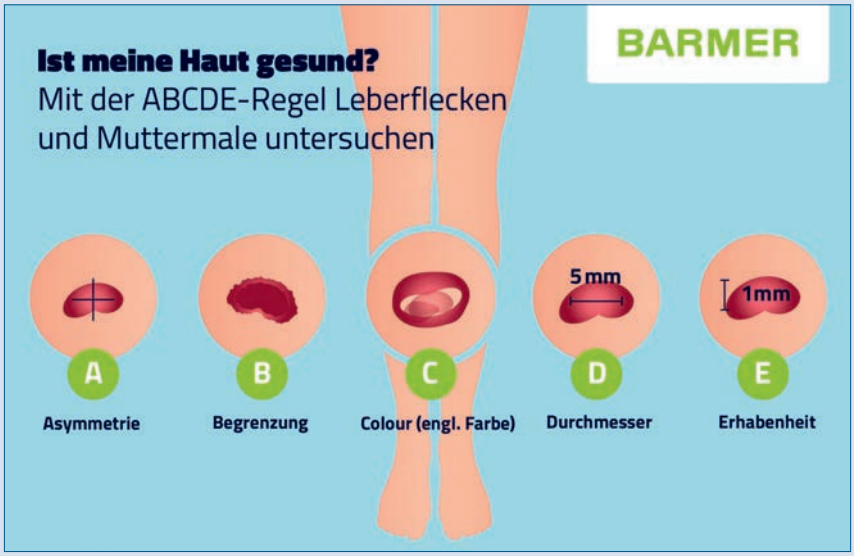
Wir freuen uns auf Sie! ■

Hautkrebsvorsorge: Eine unterschätzte Chance auf Leben

Die Haut vergisst nicht

Die Sonne lockt ins Freie, doch was mit einem unbeschwerten Sommertag beginnt, kann Jahre später tragisch enden: Hautkrebs ist in Sachsen-Anhalt auf dem Vormarsch – und das in einem besorgniserregenden Tempo. Neue Zahlen der BARMER und der AOK Sachsen-Anhalt zeichnen ein deutliches Bild: Das Risiko steigt, aber zu wenige nehmen die Vorsorge wahr.

Eine stille Epidemie: Laut dem aktuellen Arztreport der Barmer erhielten im Jahr 2023 rund 10.000 Menschen in Sachsen-Anhalt die Diagnose schwarzer Hautkrebs (Melanom). Das bedeutet: eine Verdopplung der Fälle seit 2005. Die Zahl der Menschen mit weißem Hautkrebs – oftmals verharmlost, aber ebenfalls ernst zu nehmen – ist im gleichen Zeitraum auf rund 52.100 Betroffene gestiegen. »Das ist eine alarmierende Entwicklung«, warnt Axel Wiedemann, Landesgeschäftsführer der BARMER in Sachsen-Anhalt. »In den 1970er und 1980er Jahren ging man zu sorglos mit der UV-Strahlung um. Sonnenbrände galten als harmlos, Bräune war ein Schönheitsideal. Doch die Haut vergisst nicht.«



Auch in den Kliniken zeigt sich der Trend deutlich: Zwischen 2003 und 2023 stieg die Zahl der stationären Behandlungen wegen Hautkrebs um 67 Prozent, wie das Statistische Landesamt mitteilt. Besonders betroffen: Menschen ab 60 Jahren – aber auch zunehmend jüngere Erwachsene.

Früherkennung: einfach, effektiv – aber unterschätzt

Seit 2008 haben gesetzlich Versicherte ab 35 Jahren Anspruch auf ein kostenloses Hautkrebs-Screening – alle zwei Jahre, beim Haus- oder Hautarzt. Doch in Sachsen-Anhalt nutzen das Angebot nur rund 10 Prozent der Berechtigten. Die Gründe sind vielfältig: Unwissenheit, Zeitmangel, Unsicherheit. Eine aktuelle Forsa-Umfrage im Auftrag des AOK-Bundesverbands ergab: Fast ein

Axel Wiedemann
Landesgeschäftsführer der BARMER in Sachsen-Anhalt

Kay Nitschke
Geschäftsführer der ambulanten Versorgung bei der AOK Sachsen-Anhalt

Sven Weise
Geschäftsführer der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V.

Drittel der Befragten wusste nicht, dass es diesen Anspruch überhaupt gibt. Männer sind deutlich seltener zur Vorsorge bereit als Frauen.

»Wir sehen eine große Lücke im Wissen über Hautkrebs und über das Vorsorgeangebot«, sagt Kay Nitschke, Geschäftsführer der ambulanten Versorgung bei der AOK Sachsen-Anhalt. »Dabei ist das Screening eine einfache, schmerzfreie Maßnahme mit potenziell lebensrettender Wirkung.«

Die Zahlen der AOK zeigen im Detail: Während sich die Teilnahmequoten bei der Darmkrebsvorsorge (+22,1 Prozent) und beim Mammographie-Screening (+4 Prozent) in den letzten Jahren erholt haben, sinkt die Teilnahme beim Hautkrebsscreening – gerade in bestimmten Landkreisen. Dessau-Roßlau und Wittenberg gehören zu den Schlusslichtern, mit Quoten unter 20 Prozent bei Frauen. Zum Vergleich: Der bundesweite Höchstwert liegt bei über 50 Prozent.

»Wir müssen das Thema Hautkrebs ganz neu denken.« Auch Sven Weise, Geschäftsführer der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft, sieht dringenden Handlungsbedarf: »Wir stehen vor einer echten Herausforderung: Das Thema Hautkrebs ist in der Breite der Bevölkerung noch nicht angekommen. Viele unterschätzen die Krankheit oder halten sie für ein rein kosmetisches Problem – dabei kann sie innerhalb kurzer Zeit tödlich verlaufen.«

Die Gründe sieht Weise nicht nur im Verhalten der Vergangenheit, sondern auch in der Zukunft: »Wir erleben die Spätfolgen eines jahrzehntelangen sorglosen Umgangs mit Sonne und UV-Strahlung – und gleichzeitig wird die Belastung durch den Klimawandel größer. Es gibt heute mehr Sonnenstunden, intensivere Strahlung, und die Menschen verbringen mehr Zeit draußen. Besonders gefährlich: Sonnenbrände in jungen Jahren. Wer als Kind oder Teenager fünfmal stark verbrannt war, hat ein um 80 Prozent höheres Risiko, später an schwarzem Hautkrebs zu erkranken.«

Deshalb fordert die Krebsgesellschaft: Mehr Aufklärung – und das von klein auf. »Das Thema muss in die Kitas, in die Schulen, in die Familien. Frühzeitiger UV-Schutz und regelmäßige Hautchecks sollten genauso selbstverständlich werden wie das Zähneputzen«, so Weise.

Der Appell: Haut zeigen. Haut schützen. Haut checken.

Mit jeder verpassten Vorsorgechance steigt das Risiko, dass Hautkrebs erst spät erkannt wird – wenn eine Heilung schwierig oder unmöglich ist. Dabei ist Früherkennung die einfachste Art, Leben zu retten.

»Mit dieser dramatischen Entwicklung ist das Ende noch nicht erreicht«, warnt Axel Wiedemann. »Besonders bei der Babyboomer-Generation und den Jahrgängen davor wurden viele UV-Schäden bereits in der Kindheit verursacht. Jahrzehnte später holt uns das ein.« ■

Kontakt und weitere Informationen:
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.
Sven Weise, Geschäftsführer
Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)
Telefon: 0345 4788110
E-Mail: sven.weise@sakg.de
www.sakg.de

Weitere Informationen zum Thema Krebs-Früherkennung erhalten Sie auf der Webseite der SAKG unter *www.sakg.de* oder direkt in den Beratungsstellen.
Informationen zur Hautkrebsfrüherkennung und wie man einen eigenen Hautkrebscheck nach der ABCDE-Regel macht, stellt die AOK unter *www.deine-gesundheitswelt.de/hautkrebs* zur Verfügung. Eine Übersicht über alle Vorsorgeleistungen gibt es unter *www.barmer.de/unsere-leistungen/leistungen-a-z/vorsorge/krebsvorsorge*.

Wiedereinstieg nach Krebs für Arbeitnehmer und Arbeitgeber

Der Weg zurück ins Arbeitsleben

Den Alltag wieder bewältigen und in den Beruf zurückzukehren, sind häufig große Wünsche und wichtige Ziele der Betroffenen nach einer Krebserkrankung. Aber auch für Arbeitgeber kann dieser Weg mit verschiedenen Herausforderungen und Fragen verbunden sein. Sven Weise, Geschäftsführer der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V., beantwortet einige Fragen, wie ein Wiedereinstieg für beide Seiten erfolgreich werden kann.

Welche Herausforderungen erleben Betroffene beim beruflichen Wiedereinstieg?

»Viele erleben körperliche und psychische Erschöpfung, Sorgen um ihre Leistungsfähigkeit oder Angst vor Stigmatisierung. Auch der Wiedereinstieg in den Alltag und das Selbstbewusstsein müssen oft neu aufgebaut werden. Wichtig ist: Diese Phase ist überwindbar – mit Unterstützung und Geduld.«

Wie können Arbeitgeber konkret helfen?

»Mit Offenheit, flexiblen Arbeitszeiten, der Möglichkeit zur stufenweisen Wiedereingliederung (BEM), Rückhalt im Team und einem klaren Ansprechpartner oder Mentor. Es geht nicht um Sonderbehandlung, sondern um faire Bedingungen für einen Neustart.«

Gibt es finanzielle Förderungen oder Programme zur Unterstützung?

»Ja, z. B. über die Deutsche Rentenversicherung (Reha, stufenweise Wiedereingliederung), Integrationsämter oder spezielle Programme der Bundesagentur für Arbeit. Auch die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft kann hier beratend zur Seite stehen und Kontakte vermitteln.«

Was kann ich als Arbeitgeber tun, wenn ich unsicher bin, wie ich mit einer betroffenen Person sprechen soll?

»Wertschätzung und Ehrlichkeit sind wichtig. Ein Gespräch auf Augenhöhe, am besten mit vorbereiteten Fragen wie: ›Was brauchen Sie, damit Sie sich wohlfühlen?‹ ist ein guter Anfang. Unterstützungsangebote sollte man aktiv anbieten, aber nicht aufzwingen.«

Gibt es Branchen oder Berufsfelder, in denen der Wiedereinstieg besonders schwer ist?

»Ja, vor allem in körperlich anstrengenden Berufen wie Pflege, Bau oder Industrie. Hier ist oft eine berufliche Umorientierung notwendig – mit Weiterbildungen oder Unterstützung durch Reha-Programme. Aber auch in Büroberufen können Leistungsdruck und Stress ein Hindernis sein.«

Wie reagieren Teams oder Kolleg:innen oft auf die Rückkehr?

»Zwischen Unterstützung und Unsicherheit ist alles dabei. Deshalb ist es hilfreich, wenn Unternehmen über den Umgang mit Krankheit offen kommunizieren. Führungskräfte können hier eine wichtige Vorbildrolle einnehmen.«

Wie kann man den Wiedereinstieg langfristig stabil gestalten?

»Durch regelmäßige Gespräche, realistische Zielsetzungen, die Möglichkeit zur Anpassung der Aufgaben – und durch das Gefühl, gebraucht zu werden. Langfristige Perspektiven schaffen Motivation.«

Was wünschen sich Betroffene am meisten von ihren Arbeitgebern?

»Vertrauen. Nicht Mitleid, sondern eine echte Chance. Einen Arbeitsplatz, an dem sie zeigen dürfen, was sie können – auch wenn der Weg zurück nicht immer gradlinig ist.« ■

Kontakt und weitere Informationen:
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.
Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)
Telefon: 0345 4788110
E-Mail: info@sakg.de
www.sakg.de

Kapitel zur Lungenkrebsfrüherkennung vollständig überarbeitet

Update S3-Leitlinie zum Lungenkarzinom

Die Deutsche Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin (DGP) hat zusammen mit der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) ein Update der Living-Guideline „Prävention, Diagnostik, Therapie und Nachsorge des Lungenkarzinoms“ vorgestellt. Das Autorenteam hat darin das bisherige Kapitel zur Lungenkrebsfrüherkennung vollständig überarbeitet.

»Aktuell ist es hierzulande noch so, dass mehr als die Hälfte der Patientinnen und Patienten im Krebsstadium IV erstdiagnostiziert werden, wenn sie bereits Fernmetastasen haben und nicht mehr geheilt werden können«, sagte Prof. Dr. med. Torsten-Gerriet Blum, der das Kapitel zusammen mit Prof. Dr. med. Jens Vogel-Claussen, Prof. Dr. med. Hans Hoffmann und Prof. Dr. Rudolf Kaaks neu verfasst hat.

Das Ziel vom Lungenkrebsscreening mittels Niedrigdosis-Computertomografie sei es, die Patienten idealerweise schon in Stadium I oder II zu diagnostizieren, wenn noch eine kurative Behandlung möglich sei.

Hintergrund ist, dass Raucher und Ex-Raucher in Deutschland seit Juli 2024 laut einer neuen Rechtsverordnung unter gewissen Voraussetzungen die strahlungsarme CT-Untersuchung als Selbstzahlerleistung erhalten können.

»Wir gehen davon aus, dass im September 2025 eine entsprechende Richtlinie durch den Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) veröffentlicht wird und hoffen, dass im zweiten Quartal 2026 das Programm dann durch die gesetzliche Krankenversicherung auch entsprechend vergütet an den Start gehen kann«, so Blum.

Das Leitlinienupdate enthält außerdem unter anderem neue Konzepte zu einer erweiterten perioperativen Therapie.

»Beim kleinzelligen Krebs hat sich zudem gezeigt, dass auch in den frühen Stadien jetzt das Medikament Durvalumab nach Radiochemotherapie gegeben werden soll. Das ist auch eine Veränderung des Therapiestandards«, erklärte Leitlinienkoordinator Prof. Dr. med. Wolfgang Schütte vom Krankenhaus Martha-Maria Halle-Dölau.

Neueste Studienergebnisse wurden zudem bei der Therapie des EGFR-mutierten Lungenkarzinoms berücksichtigt, also einer speziellen Form des nicht kleinzelligen Lungenkarzinoms, die durch Mutationen im Gen des epidermalen Wachstumsfaktor-Rezeptors (EGFR) gekennzeichnet ist.

»Mit der Living Guideline können wir der großen Dynamik durch neue Studienergebnisse sowie ständige Weiter- und Neuentwicklungen von Diagnose- und Therapieverfahren bei Lungenkarzinomen viel besser gerecht werden als mit einer herkömmlichen S3-Leitlinie, die nur alle fünf Jahre aktualisiert wird«, so Schütte. Er hat die Leitlinienarbeit gemeinsam mit Dr. med. Sylvia Gütz und Dr. med. Wiebke Nehls koordiniert. Die Deutsche Krebshilfe hat die Arbeit im Rahmen des Leitlinienprogramms Onkologie gefördert. ■ /© hil · aerzteblatt.de

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.

HÄRTEFONDS

Helfen Sie uns, Krebsbetroffenen in akuten finanziellen Notlagen unbürokratisch und schnell beizustehen.

Jede Spende hilft: ob groß oder klein, ob einmalig oder regelmäßig, von Privatpersonen oder Unternehmen: Gemeinsam können wir den Kampf gegen Krebs und seine Folgen unterstützen.

Spendenkonto der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V.
Saalesparkasse
IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17
BIC: NOLADE21HAL
Verwendungszweck: HÄRTEFONDS

+++ Kurz gemeldet +++

Mehr HPV-Erstimpfungen bei Kindern

Nach dem Rückgang während der Coronapandemie erhalten in Deutschland wieder mehr Kinder und Jugendliche eine Erstimpfung gegen HPV-bedingten Krebs. Im Jahr 2023 stiegen die Impfungen gegen Humane Papillomviren (HPV) im Vergleich zum Vorjahr um zwölf Prozent, wie Daten der DAK-Gesundheit zeigen. Hochgerechnet erhielten damit rund 585.000 Mädchen und Jungen eine erste Impfdosis. Vor allem bei Neunjährigen gab es einen Positivtrend: Im Vergleich zum Vorjahr erhielten rund 21 Prozent mehr eine erste Impfung. /© aha/afp · aerzteblatt.de

+++

Was ist eine Leitlinie?

„Leitliniengerechte Behandlung" – Was bedeutet das eigentlich? Eine Leitlinie ist nichts anderes als eine Entscheidungshilfe für Behandelnde. Es gibt sie für viele verschiedene Krankheitsbilder, darunter auch diverse Krebserkrankungen (z.B. Lungen- und Brustkrebs). Durch die Leitlinie soll der gültige Stand der Wissenschaft zusammengefasst werden, wodurch man die aktuellsten Empfehlungen zu Diagnostik und Therapie aussprechen kann. Dadurch soll die Behandlung von PatientInnen verbessert werden.

Häufig liest man dabei von einer „S3"-Leitlinie. S3 steht für die höchste der drei Qualitätsklassen einer Leitlinie und bedeutet, dass systematisch alle Informationen zur entsprechenden Krankheit geprüft und diskutiert wurden. Außerdem werden S3-Leitlinien regelmäßig aktualisiert, um neue wissenschaftliche Erkenntnisse zu berücksichtigen.

Es gibt übrigens auch Patienten-Leitlinien: Dort werden Informationen über die Krankheit, Therapieoptionen und mögliche Hilfsangebote für die Patienten zusammengestellt, um die Flut an Informationen ein wenig zu ordnen. /© SAKG

Weitere Informationen finden Sie unter *www.leitlinienprogramm-onkologie.de*.

+++

Cochrane-Forschungszentrum zur Komplementärmedizin gegründet

Viele Menschen in Deutschland nutzen komplementärmedizinische Verfahren wie Akupunktur oder Naturheilverfahren, doch ihre Wirksamkeit und Sicherheit sind nicht immer ausreichend wissenschaftlich belegt.

Die Medizinische Fakultät der Universität Tübingen, das Universitätsklinikum Tübingen und der Bosch Health Campus in Stuttgart haben daher einen Forschungsstandort des internationalen Forschungsnetzwerks Cochrane Complementary Medicine gegründet – den ersten in Deutschland.

»Komplementärmedizinische Verfahren haben das Potenzial, die konventionelle Medizin sinnvoll zu ergänzen, etwa in der Schmerztherapie, bei psychischen Erkrankungen oder der begleitenden Versorgung von an Krebs erkrankten Menschen«, sagte der Leiter des Zentrums, Holger Cramer, Professor für die Erforschung komplementärmedizinischer Verfahren am Universitätsklinikum Tübingen und Leiter des Robert Bosch Centrums für Integrative Medizin und Gesundheit am Bosch Health Campus in Stuttgart.

Dafür sei es essenziell, ihre Sicherheit und Wirksamkeit systematisch zu untersuchen und die Ergebnisse dieser Forschung transparent zu machen.

Cochrane ist ein unabhängiges, internationales Netzwerk von Wissenschaftlern, Medizinern und weiteren Experten, das seit 1993 systematische Übersichtsarbeiten erstellt. Diese Cochrane Reviews liefern wissenschaftliche Bewertungen medizinischer Verfahren und dienen als Entscheidungsgrundlage für Patienten, Ärzte und Gesundheitspolitiker. Innerhalb von Cochrane gibt es spezialisierte Forschungsfelder, die sich auf spezifische Gesundheitsfragen konzentrieren, darunter Cochrane Complementary Medicine. Dieser Bereich widmet sich der wissenschaftlichen Bewertung komplementärmedizinischer Methoden wie Yoga, Akupunktur oder Heilpflanzen. Cochrane Complementary Medicine hat seinen Hauptsitz in den USA, mit weiteren Forschungsstandorten – sogenannten Satelliten – in China, Korea und der Schweiz und nun auch in Deutschland. /© hil · aerzteblatt.de

+++

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V.

Beratungsstellen

Unter folgenden Telefonnummern können Sie für alle Beratungsstellen der SAKG einen Termin vereinbaren:
Halle (Saale): 0345 4788110 | **Magdeburg**: 0391 56938800 | **Dessau-Roßlau**: 0340 25087810 |
Quedlinburg: 03946 6289700 | **Stendal**: 03931 5439800 | **Weißenfels**: 03443 3381767

E-Mail: beratung@sakg.de | www.sakg.de | www.facebook.com/sakg.ev | www.instagram.com/sakg_ev

Haldensleben
jeden letzten Donnerstag im Monat
14:30 Uhr bis 17:30 Uhr

Schulungsraum im Medicenter (Eingang B)
Gerikestraße 4 · 39340 Haldensleben

Kalbe (Milde)
jeden letzten Donnerstag im Monat
10:00 Uhr bis 13:00 Uhr

AWO Kreisverband Altmark e. V.
Alte Bahnhofsstraße 27 · 39624 Kalbe (Milde)

Stendal
Psychosoziale Krebsberatungsstelle Stendal
Bahnhofstraße 24 · 39576 Stendal

Öffnungszeiten:
Montag und Mittwoch 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Donnerstag und Freitag 9:00 Uhr bis 14:00 Uhr
(und nach Vereinbarung)

Magdeburg
Psychosoziale Krebsberatungsstelle Magdeburg
Katharinenhaus (Eingang über Innenhof)
Leibnizstraße 4 · 39104 Magdeburg

Öffnungszeiten:
Montag und Mittwoch 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Donnerstag und Freitag 9:00 Uhr bis 14:00 Uhr
(und nach Vereinbarung)

Genthin
jeden letzten Mittwoch im Monat
9:00 Uhr bis 12:00 Uhr

AWO Medizinisches Versorgungszentrum
Zerbst, Standort Genthin, Praxis für Neurologie
und Psychiatrie, Elbe-Havel-Passage
Geschwister-Scholl-Straße 28 · 39307 Genthin

Bernburg
jeden vierten Mittwoch im Monat
9:00 Uhr bis 12:00 Uhr

AWO Seniorenzentrum Zepziger Weg gGmbH
Stauffenbergstraße 18 · 06406 Bernburg

Lutherstadt Wittenberg
jeden zweiten Donnerstag im Monat
8:30 Uhr bis 11:30 Uhr und 12:00 Uhr bis 15:00 Uhr

AWO Kreisverband Wittenberg e. V.
Begegnungsstätte im Innenhof
Marstallstraße 13 a · 06886 Lutherstadt Wittenberg

Quedlinburg
Psychosoziale Krebsberatungsstelle Quedlinburg
Harzklinikum Dorothea Christiane Erxleben,
Standort Quedlinburg, Haus 4
Ditfurter Weg 24 · 06484 Quedlinburg

Öffnungszeiten:
Montag, Dienstag und Donnerstag
9:00 Uhr bis 15:00 Uhr
(und nach Vereinbarung)

Dessau-Roßlau
Psychosoziale Krebsberatungsstelle Dessau-Roßlau
Schloßplatz 3 · 06844 Dessau-Roßlau

Öffnungszeiten:
Montag und Mittwoch 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Donnerstag und Freitag 9:00 Uhr bis 14:00 Uhr
(und nach Vereinbarung)

Aschersleben
jeden vierten Donnerstag im Monat
9:00 Uhr bis 15:00 Uhr

AMEOS Klinikum Aschersleben, Ebene E, beim Brustzentrum
Eislebener Straße 7a · 06449 Aschersleben

Sangerhausen
jeden ersten Mittwoch im Monat
9:00 Uhr bis 12:00 Uhr und 12:30 Uhr bis 15:30 Uhr

AWO Kreisverband Mansfeld-Südharz e. V.
Karl-Liebknecht-Straße 33 · 06526 Sangerhausen

Bitterfeld-Wolfen
jeden zweiten Mittwoch im Monat
9:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Gesundheitszentrum Bitterfeld/Wolfen gGmbH,
Verwaltungsgebäude (Haus 10), Torhaus, Raum 101
Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 2 · 06749 Bitterfeld-Wolfen/
OT Bitterfeld

Naumburg
jeden ersten Donnerstag im Monat
9:00 Uhr bis 12:00 Uhr

SRH Klinikum Naumburg
Veranstaltungsraum V2 im Untergeschoss
Humboldstraße 31 · 06618 Naumburg

Halle (Saale)
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V. (SAKG)
Geschäftsstelle und Psychosoziale Krebsberatungs-
stelle Halle (Saale)
Paracelsusstraße 23 · 06114 Halle (Saale)

Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Freitag 9:00 Uhr bis 14:00 Uhr
(und nach Vereinbarung)

Weißenfels
Psychosoziale Krebsberatungsstelle Weißenfels
Markt 27 · 06667 Weißenfels

Öffnungszeiten:
Montag und Mittwoch 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Donnerstag und Freitag 9:00 Uhr bis 14:00 Uhr
(und nach Vereinbarung)

Zeitz
jeden ersten Donnerstag im Monat
13:30 Uhr bis 16:30 Uhr

SRH Klinikum Zeitz · Veranstaltungsraum V 3
Lindenallee 1 · 06712 Zeitz

Die Krebsberatungsstellen der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft e. V. werden vom GKV-Spitzenverband und PKV-Verband gemäß § 65e SGB V und durch das Land Sachsen-Anhalt (Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung) gefördert.

WALDBURG-ZEIL KLINIKEN

REHABILITATIONSKLINIK
BAD SALZELMEN

Ihre Gesundheit ist unsere Mission.

Rehabilitationsklinik Bad Salzelmen
Fachklinik für Orthopädie, Onkologie und Pneumologie
39218 Schönebeck/Elbe
Telefon: +49 (0) 3928 718-0

www.rehaklinik-bad-salzelmen.de

WZ_25.02.011