



# Leben Krebs Leben 2020

Vortragsreihe des Ortenau Klinikums

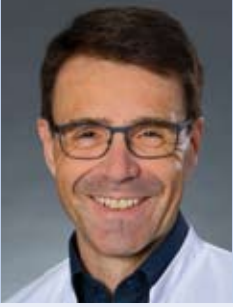
Die Teilnahme  
an den Veranstaltungen  
ist kostenlos, Spenden  
an die Fördervereine  
sind willkommen.



**LebenKrebsLeben**  
Onkologisches Zentrum Ortenau



**ORTENAU KLINIKUM**



# Leben Krebs Leben 2020

Vortragsreihe des Ortenau Klinikums

## Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Angehörige und Interessierte,

mit dem vorliegenden Flyer unserer Veranstaltungsreihe „Leben Krebs Leben“ hoffen wir, Ihnen ein spannendes Informationsprogramm zum Thema Krebserkrankungen zusammengestellt zu haben. Die Inhalte und Themen wurden auch dieses Jahr wieder in hohem Maße von den Selbsthilfegruppen mitgestaltet.

Im Jahr 2019 konnten in der onkologischen Versorgung im Onkologischen Zentrum Ortenau vielfältige Fortschritte erzielt werden. Wie Sie sicherlich erfahren haben, sind die Kliniken in Lahr und Offenburg näher zusammengedrückt. So steht die Versorgung von Patienten mit hämatologischen und onkologischen Erkrankungen jetzt an den Standorten Lahr und Offenburg zentral unter meiner Leitung. Auch in der operativen Versorgung von Patienten mit gastrointestinalen Tumorerkrankungen konnte ein wesentlicher Fortschritt erzielt werden. Hier haben sich die Chefärzte Dr. Werner Lindemann und Prof. Dr. Uwe Pohlen auf Tumoren des oberen Gastrointestinaltraktes sowie des Dick- und Enddarms spezialisiert. Diese besondere Expertise der Kollegen garantiert den Patienten eine ausgezeichnete medizinische Versorgung. Die chirurgischen Kollegen operieren nun Patienten mit seltenen und komplizierteren Tumorerkrankungen häufiger. Das bedeutet für Sie eine weiter gesteigerte Sicherheit. Hierzu wurde auch etabliert, dass alle Patienten mit Tumoren des Gastrointestinaltraktes in einer großen Video-Tumorkonferenz zwischen den Standorten Lahr und Offenburg besprochen werden. Dadurch wird für Ihre Versorgung die besondere Expertise eines umfangreichen Ärzteteams zur Verfügung gestellt.

In der Klinik für Strahlentherapie ging im Frühjahr dieses Jahres der dritte Linearbeschleuniger in Betrieb. Dieser ermöglicht eine hochfokussierte und zielgerichtete stereotaktische Bestrahlung. So können Patienten in noch kürzerer Zeit noch genauer und schonender mittels der Strahlentherapie behandelt werden.

Medizinisch wurden im Jahr 2019 viele neue Medikamente, die eine molekulargerichtete oder Immuntherapie zum Kampf gegen Krebs erlauben, zugelassen. Das stellt uns vor zunehmende Herausforderungen, da immer mehr Patienten auf sehr seltene und komplexe genetische Veränderungen getestet werden müssen. Zusammen mit dem pathologischen Institut von Prof. Dr. Lothar Tietze haben wir entsprechende Schritte in die Wege geleitet, damit diese auch zukünftig von uns angeboten werden können. Zusätzlich pflegen wir als akademisches Lehrkrankenhaus der Universitätsklinik Freiburg eine enge Kooperation mit dem dortigen molekularen Tumorboard, um auch Patienten mit sehr seltenen Tumorerkrankungen heimatnah eine optimale Versorgung anbieten zu können.

Auch dieses Jahr möchte ich Sie wieder ermutigen, sich aktiv an den Veranstaltungen und Mitmachangeboten zu beteiligen und verbleibe mit den besten Grüßen

### **Priv.-Doz. Dr. Carsten Schwänen**

Leiter des Onkologischen Zentrums Ortenau,  
Chefarzt der Klinik für Hämatologie, Onkologie  
und Palliativmedizin in Offenburg-Kehl und  
Lahr-Ettenheim, Ärztlicher Leiter der  
Veranstaltungsreihe „Leben Krebs Leben“

Exzellente Medizin und Pflege für Ihre  
Gesundheitsversorgung – informieren Sie  
sich über unsere Zukunftsplanung:

**Agenda2030**  
ORTENAU KLINIKUM

[www.agenda2030-ortenau-klinikum.de](http://www.agenda2030-ortenau-klinikum.de)

## Diagnose Krebs – was muss ich jetzt wissen?

Vortrag  
Krebs  
allgemein

**Do, 23. Januar 2020, 18 Uhr**  
Ortenau Klinikum in Offenburg  
St. Josefsklinik, Josefssaal

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

**Hinweis:** Diesen Informationsabend bieten wir auch am 28. Mai, 24. September und 26. November an.

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

## Ernährung und Krebs – gibt es eine Krebsdiät?

Vortrag  
Ernährung  
und Krebs

**Di, 28. Januar 2020, 19 Uhr**  
Ortenau Klinikum in Kehl, Personalcafeteria

Eine Krebsdiagnose stellt einen schweren Einschnitt in das Leben der Betroffenen und deren Angehörigen dar. Umso wichtiger ist es, in dieser Situation auf sich selbst zu achten und den Körper mit ausreichend Energie zu versorgen. Zahlreiche Studien belegen, dass die Ernährung dabei eine wichtige Rolle spielt. Doch lässt sich Krebs durch eine Diät beeinflussen? Oder lässt sich Krebs sogar durch die Ernährung verhindern? Der Vortrag soll Ihnen die Zusammenhänge zwischen der Ernährung und einer Krebserkrankung aufzeigen und Tipps für eine vorbeugende Krebsernährung sowie einer Ernährung bei und nach einer Krebserkrankung geben.

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

## Moderne Möglichkeiten in der Krebstherapie

Vortrag  
Welt-  
krebstag

**Di, 4. Februar 2020, 18 Uhr**  
Ortenau Klinikum in Offenburg  
St. Josefsklinik, Auditorium

Am heutigen Weltkrebstag möchten Chefarzt Prof. Dr. Felix Momm und Priv.-Doz Dr. Carsten Schwänen Ihnen die aktuellen Entwicklungen in der Behandlung von Krebserkrankungen darstellen. Im Jahr 2019 konnten viele neue Medikamente in der Behandlung von Krebspatienten zugelassen werden. Zunehmend bringt hier die zielgerichtete oder auch molekulare Therapie neue Möglichkeiten in der Behandlung von Krebserkrankungen. Diese möchten wir Ihnen vorstellen und Ihre Fragen zu diesen Therapien beantworten.

Prof. Dr. Felix Momm wird über die neuen Bestrahlungsmethoden, die durch die Inbetriebnahme des dritten Linearbeschleunigers nochmals modernisiert wurden, berichten. Durch spezielle Verfahren wie Intensitätsmodulierte Radiotherapie (IMRT), Volumenmodulierte Arc-Therapie (VMAT) und Stereotaktische Strahlentherapie/Radiochirurgie (STX) sowie die Bildgeführte Strahlentherapie (IGRT) kann eine hochpräzise und damit für das gesunde Gewebe maximal schonende Bestrahlung erreicht werden. Dieser Vortrag soll Ihnen helfen, die neuen Krebstherapien sowie die Fortschritte in der Strahlentherapie besser zu verstehen und Ihnen ggf. helfen, Ängste vor diesen Therapien zu nehmen.

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

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

## Modenschau für brustoperierte Frauen

**Do, 5. März 2020, 19 Uhr**  
(Einlass mit Imbiss: 18 Uhr)

Sanitätshaus Caroli, Lahr, Kaiserstraße 63

**EXTRA**  
Modenschau

Selbst von Brustkrebs betroffene Models zeigen wunderschöne Wäsche und Bademoden für brustoperierte Frauen. Außerdem werden die neuesten Brustprothesen und Brustausgleichssegmente nach brusterhaltender Operation präsentiert.

Anmeldungen erbeten unter Tel. 07821 91 770 oder per Mail an [info@caroli-sanitaetshaus.de](mailto:info@caroli-sanitaetshaus.de)

*Sanitätshaus Caroli, Lahr*

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

**Do, 26. März 2020, 18 Uhr**  
Ortenau Klinikum in Offenburg  
St. Josefsklinik, Auditorium

**Vortrag**  
Darmkrebs

Darmkrebs ist heute heilbar. Durch Verbesserungen in der Chemo- und Strahlentherapie haben Patienten heute eine deutlich andere Lebenserwartung als noch vor zehn Jahren. Auch in der Chirurgie hat sich durch neue Operationsmethoden viel verändert.

Der Vortrag stellt die Entwicklung in der Chirurgie von ihren Anfängen bis zum heutigen Zeitpunkt vor und zeigt am Ende noch eine Zukunftsperspektive auf.

**Prof. Dr. Uwe Pohlen**, Chefarzt der Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie, Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl

## Tumorbedingte Fatigue

**Do, 23. April 2020, 19 Uhr**  
Ortenau Klinikum in Offenburg,  
St. Josefsklinik, Auditorium

**Vortrag**  
Krebs  
allgemein

Von einer bleiernen, allumfassenden Erschöpfung berichtet mindestens die Hälfte aller Krebspatienten. Nicht wenige geben sich die Schuld für diesen Zustand weil sie glauben, sich mehr „zusammenreißen“ zu müssen. Zusätzlich verunsichert, dass es sich beim Fatigue-Syndrom um kein klar abgrenzbares Phänomen mit eindeutigen Ursachen und Lösungen handelt. Fatigue ist komplex! Umso wichtiger ist es, sich zu informieren und Möglichkeiten kennenzulernen, die helfen können und die sich nur ausprobieren lassen, wenn man von ihnen weiß.

**Jasmin Doll**, Oberärztin Onkologie,  
Mediclin Staufenburg Klinik, Durbach

## Patienteninformationstag: Krebs – und was dann?

**Mai 2020**  
Feldscheune in Kehl

**EXTRA**  
Informations-  
tag Krebs

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

Den genauen Termin und das Programm entnehmen Sie bitte zeitnah der Tageszeitung oder der Homepage [www.feldscheune-kehl.de](http://www.feldscheune-kehl.de) bzw. [www.lebenkrebsleben.de](http://www.lebenkrebsleben.de)

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

## Krebstag

**Sa, 9. Mai 2020, ab 10 Uhr**  
MediClin Staufenburg Klinik, Durbach

Mit Vorträgen, Workshops und einer Modenschau des Sanitätshauses Caroli für brustoperierte Frauen.

Das genaue Programm entnehmen Sie bitte zeitnah der Tageszeitung oder der Homepage [www.staufenburg-klinik.de](http://www.staufenburg-klinik.de)

**EXTRA**  
Krebstag mit  
Modenschau

## DKMS LIFE-Kosmetikseminar für krebserkrankte Frauen

**Fr, 15. Mai, 14–15.30 Uhr**  
Ortenau Klinikum in Offenburg Ebertplatz, Konferenzraum

Workshop  
Kosmetik

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

Anmeldungen unter Tel. 0781 472-3577

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

## Brustkrebs früh erkennen durch Selbstuntersuchung

**Fr, 15. Mai 2020, 16–17.30 Uhr**  
Ortenau Klinikum in Offenburg Ebertplatz, Konferenzraum

Workshop  
Krebs-  
vorsorge

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

Anmeldungen unter Tel. 0781 472-3577

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

## Diagnose Krebs – was muss ich jetzt wissen?

**Do, 28. Mai 2020, 18 Uhr**  
Ortenau Klinikum in Offenburg  
St. Josefsklinik, Josefsaal

Vortrag  
Krebs  
allgemein

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

Hinweis: Diesen Informationsabend bieten wir auch am 24. September und 26. November an.

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

## Seele in Balance – Wege und Ziele in der Psychoonkologie

Vortrag  
Psycho-  
onkologie

**Do, 25. Juni 2020, 19 Uhr**

Ortenau Klinikum in Offenburg,  
St. Josefsklinik, Auditorium

An Krebs zu erkranken bedeutet für die meisten Betroffenen neben den körperlichen Belastungen seelisches Leid. Patienten berichten immer wieder von dem Eindruck, dass ihnen der Boden unter den Füßen verlorengegangen ist oder dass sie das Gefühl haben, neben sich zu stehen. Um die ersehnte Balance wiederzuerlangen, bedarf es u. a. Zeit, ein tragfähiges soziales Umfeld und mitunter kann professionelle psychoonkologische Unterstützung hilfreich sein. Ich habe über 30 Jahre als Psychoonkologin in verschiedenen Kliniken gearbeitet; während der zurückliegenden 17 Jahre im Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl. Im Rahmen unserer Vortragsreihe möchte ich Ihnen die Möglichkeiten vorstellen, die die Psychoonkologie eröffnen kann, und ich lade Sie ein, Ihre Fragen und Erfahrungen mitzubringen. Es wird ausreichend Zeit für Austausch und gegenseitige Anregungen geben.

**Bernd Hug**, Diplom-Psychologin, Approb. Psychotherapeutin (VT), Psychoonkologin (DKG), Supervisorin (M.A.)

## Aquakurs nach Brustkrebs

Workshop  
Brustkrebs

**Di, 15. September 2020, 15.30–16.15 Uhr**

MediClin Staufenburgklinik, Durbach  
Schwimmbad E10

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit Spaß und Freude an der Bewegung.

Mindestteilnehmerzahl: 6 bis max. 18 Personen

Anmeldung per Mail: [physiotherapie.durbach@mediclin.de](mailto:physiotherapie.durbach@mediclin.de)  
Herr Eckstein, Anmeldeschluss ist der 7. September 2020.

## Qi Gong

Workshop  
Qi Gong

**Do, 24. September 2020, 16.30–16.45 Uhr**

MediClin Staufenburgklinik Durbach,  
Sporthalle

Im Einklang bewegen, um neue Energie zu tanken und zur inneren Ruhe zu finden.

Bitte Trainingsanzug und dicke Socken mitbringen.

Mindestteilnehmerzahl: 6 – max. 12 Personen

Anmeldung per Mail: [edwin.rohrer@mediclin.de](mailto:edwin.rohrer@mediclin.de)  
Anmeldeschluss: 15. September 2020

## Diagnose Krebs – was muss ich jetzt wissen?

Vortrag  
Krebs  
allgemein

**Do, 24. September 2020, 18 Uhr**

Ortenau Klinikum in Offenburg  
St. Josefsklinik, Josefsaal

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

**Hinweis:** Diesen Informationsabend bieten wir auch am 26. November an.

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

## HIFU, Therapie zur Behandlung von Prostatakrebs im Vorstadium

Vortrag  
Prostata-  
krebs

**Do, 24. September 2020, 19 Uhr**

Ortenau Klinikum in Offenburg St. Josefsklinik, Auditorium

Seit Anfang 2019 bietet die Klinik die sogenannte HIFU-Therapie (Hoch intensiver fokussierter Ultraschall) an, die besonders bei der Behandlung des lokalen Prostatakarzinoms eine vielversprechende Alternative etwa zur Operation oder zur Strahlentherapie darstellt. Im Rahmen seines Vortrags wird Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Jörg Simon das HIFU-Verfahren vorstellen und ausführlich auf Fragen der Teilnehmer eingehen. Im Anschluss besteht die Gelegenheit, das Gespräch mit Experten und Mitgliedern der Selbsthilfegruppe „Männer mit Krebs im Ortenaukreis“ zu suchen und Fragen zu klären.

***Priv.-Doz. Dr. Jörg Simon, Chefarzt der Urologie und Kinderurologie, Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl***

## Aktion Lucia – Behutsam will ich dir begegnen

Gedenk-  
gottes-  
dienst

**Do, 1. Oktober 2020, 19 Uhr**

Ortenau Klinikum in Offenburg  
St. Josefsklinik, Kapelle

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

***Ökumenische Klinikseelsorge, Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl, in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfegruppe „Frauen mit Krebs“***

## Antihormontherapie

Vortrag  
Frauen-  
heilkunde

**Do, 22. Oktober 2020, 19 Uhr**

Ortenau Klinikum in Offenburg, St. Josefsklinik,  
Auditorium

Die Antihormontherapie stellt eine der Säulen der Behandlung von Tumoren wie die der Brust, der Gebärmutter und der Eierstöcke dar. Sie ist vergleichsweise nebenwirkungsarm. Allerdings stören auch mitunter geringe Nebenwirkungen, da die Behandlung meist über Jahre erfolgt. In den letzten Jahren wurden neue Behandlungsansätze und Medikamente entwickelt, die noch bessere Behandlungsmöglichkeiten ermöglichen. Diese neuen Konzepte sowie das Management der Nebenwirkungen der Hormontherapie werden in diesem Beitrag vorgestellt.

***Prof. Dr. Carsten Münstedt, Chefarzt der Frauenklinik, Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl***

## DKMS LIFE-Kosmetikseminar für krebskranke Frauen

**Fr, 23. Oktober 2020, 14-15.30 Uhr**

Ortenau Klinikum in Offenburg Ebertplatz,  
Konferenzraum

Workshop  
Kosmetik

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

Anmeldungen unter Tel. 0781 472-3577

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

## Brustkrebs früh erkennen durch Selbstuntersuchung

**Fr, 23. Oktober 2020, 16-17.30 Uhr**

Ortenau Klinikum in Offenburg Ebertplatz,  
Konferenzraum

Workshop  
Krebs-  
vorsorge

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

Anmeldungen unter Tel. 0781 472-3577

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

## Diagnose Krebs – was muss ich jetzt wissen?

**Do, 26. November 2020, 18 Uhr**

Ortenau Klinikum in Offenburg  
St. Josefsklinik, Josefssaal

Vortrag  
Krebs  
allgemein

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

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



# Wege der Achtsamkeit – Formen der Meditation kennenlernen

Ein Angebot des Spitalvereins Offenburg e.V. –  
Förderkreis des Ortenau Klinikums Offenburg-Kehl



## Ärztlicher Leiter der Übungsreihe

### Sehr geehrte Damen und Herren,

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

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

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

Ihr

### **Dr. Johannes Sauter**

*Niedergelassener Facharzt für Psychosomatische Medizin  
und Psychotherapie, Tai-Chi-Lehrer (nach DDQT – Deutscher  
Dachverband für Qi Gong und Tai Chi)*

## Schirmherrin

### Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patientinnen und Patienten, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

sehr gerne habe ich die Schirmherrschaft für die Übungs-  
reihe „Wege der Achtsamkeit – Formen der Meditation  
kennenlernen“ übernommen. Diese wird vom Spitalverein  
Offenburg e.V. bereits seit 2011 angeboten, sowohl für  
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Ortenau Klinikums  
als auch für unsere Patientinnen und Patienten sowie für  
die interessierte Öffentlichkeit. Damit wollen wir zum  
Ausdruck bringen, dass wir als Krankenhaus ein Ort der  
Begegnung zwischen Menschen sind, nämlich denen, die  
medizinische und pflegerische Hilfe suchen, und denen,  
die darin ausgebildet sind, eine professionelle Gesund-  
heitsversorgung zu leisten.

Als Patientenfürsprecherin weiß ich von meiner ehren-  
amtlichen Tätigkeit am Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl,  
dass es wünschenswert ist, dass beide Gruppen füreinan-  
der Wertschätzung aufbringen und pflegen – das braucht  
Raum zur Begegnung. Die Meditation, die gemeinsame  
Übung der Stille, ist dafür eine ideale Möglichkeit, wir  
üben gemeinsam zu schweigen und unseren Körper zu  
entspannen und dabei die Gedanken zur Ruhe kommen  
zu lassen. Im Anschluss der Übung gibt es immer auch  
Gelegenheit zum gemeinsamen Gespräch.

Ich freue mich über Ihre rege Teilnahme!

Ihre

### **Ingrid Fuchs**

*Patientenfürsprecherin  
am Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl*

„Ohne Liebe ist alles nichts“

(Paulus, Kor. 13)

„Patienten brauchen liebevolle Zuwendung, um gesund werden zu können. Wir können sie ihnen geben. Wir brauchen für uns selbst aber auch Hilfe, um nicht leer zu laufen. Meditation und innere Einkehr sind dafür seit vielen Jahrhunderten die besten Mittel.“

**Prof. Dr. Jörg Laubenberger,**  
Vorsitzender Spitalverein Offenburg e.V.,  
Chefarzt des Radiologischen Instituts  
am Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl

## Geleitete Zen Meditation

**Mi, 15. Januar 2020, 17 Uhr**  
Ortenau Klinikum in Offenburg,  
St. Josefsklinik, Auditorium

Übung  
Zen-  
Meditation

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

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

## Jian Kang Dao – Achtsamkeit in der Bewegung

Übung  
Achtsam-  
keit

**Mi, 19. Februar 2020, 17 Uhr**  
Ortenau Klinikum in Offenburg,  
St. Josefsklinik, Auditorium

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

**Dr. Johannes Sauter,** niedergelassener Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Tai-Chi-Lehrer (nach DDQT – Deutscher Dachverband für Qi Gong und Tai Chi)

## Vertrauen und Stille

Übung  
Achtsam-  
keit

**Mi, 18. März 2020, 17 Uhr**  
Ortenau Klinikum in Offenburg,  
St. Josefsklinik, Auditorium

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

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

## Achtsamkeit im Umgang mit grübelnden Gedanken und sich sorgen

Vortrag  
Achtsam-  
keit

**Mi, 22. April 2020, 17 Uhr**

Ortenau Klinikum in Offenburg,  
St. Josefsklinik, Auditorium

Kreisende und sorgenvolle Gedanken gehören immer wieder zum Leben und lassen sich in der Regel konstruktiv auflösen. Im Übermaß können sie manchmal zu depressiven Verstimmungen oder unangenehmen Ängsten führen. Hier wurden im Rahmen psychotherapeutischer Verfahren während der zurückliegenden Jahre hilfreiche Strategien entwickelt, bei denen Achtsamkeit ein zentrales Element ist. Einige dieser Möglichkeiten, die sich sowohl vorbeugend als auch während der belastenden Phasen bewährt haben und sich in Eigenregie anwenden lassen, möchte ich Ihnen gerne vorstellen.

**Bernd Hug**, Diplom-Psychologe, Approb. Psychotherapeut (VT), Psychoonkologe (DKG), Supervisor (M.A.)

## Geleitete Zen Meditation

Übung  
Zen-  
Meditation

**Mi, 20. Mai 2020, 17 Uhr**

Ortenau Klinikum in Offenburg,  
St. Josefsklinik, Auditorium

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

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

## Achtsamkeit im Arbeitsalltag

Übung  
Meditation

**Mi, 17. Juni 2020, 17 Uhr**

Ortenau Klinikum in Offenburg,  
St. Josefsklinik, Auditorium

Achtsamkeit gilt zunehmend als eine Möglichkeit, konstruktiv mit Stress umzugehen. Insofern ist es naheliegend, dass Achtsamkeitsübungen mittlerweile fester Bestandteil von betrieblichen Gesundheitsprogrammen sind. Inwieweit stressreduzierende Strategien in beruflichen Zusammenhängen hilfreich sind, hängt oftmals auch von der Kommunikation miteinander ab. Manchmal kann sie stresssteigernd wirken, manchmal -reduzierend. Als wesentlicher Schlüssel lässt sich auch hier Achtsamkeit nutzen. Für den heutigen Abend möchte ich Sie zu einigen Impulsen und Übungen einladen, die achtsame Kommunikation im beruflichen Alltag fokussieren.

**Bernd Hug**, Diplom-Psychologe, Approb. Psychotherapeut (VT), Psychoonkologe (DKG), Supervisor (M.A.)

## Mach mal eine Pause und komm zur Ruhe

Übung  
Achtsam-  
keit

**Mi, 15. Juli 2020, 17 Uhr**

Ortenau Klinikum in Offenburg,  
St. Josefsklinik, Auditorium

Immer wieder dürfen wir gut für uns sorgen, uns eine kleine Auszeit gönnen, um neue Kraft zu sammeln für die Herausforderungen des täglichen Lebens. Eine einfache Meditationsübung, das Sitzen in der Stille, in Verbindung sein mit dem Atem oder auch achtsames Gehen können uns unterstützen, damit wir zur Ruhe kommen, Körper und Geist sich entspannen und wir neue Kraft sammeln.

**Nicole Späth**, Entspannungstrainerin, Achtsamkeitstrainerin für Meditation

## Jian Kang Dao – Achtsamkeit in der Bewegung

**Mi, 16. September 2020, 17 Uhr**

Ortenau Klinikum in Offenburg,  
St. Josefsklinik, Auditorium

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

**Dr. Johannes Sauter**, niedergelassener Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Tai-Chi-Lehrer (nach DDQT – Deutscher Dachverband für Qi Gong und Tai Chi)

Übung  
Achtsam-  
keit

## Vertrauen und Stille

**Mi, 21. Oktober 2020, 17 Uhr**

Ortenau Klinikum in Offenburg,  
St. Josefsklinik, Auditorium

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

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

Übung  
Achtsam-  
keit

## Geleitete Zen Meditation

**Mi, 18. November 2020, 17 Uhr**

Ortenau Klinikum in Offenburg,  
St. Josefsklinik, Auditorium

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

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

Übung  
Zen-  
Meditation

## Geleitete Meditation: „Stille Nacht – ein Weg zu uns“

**Mi, 16. Dezember 2020, 17 Uhr**

Ortenau Klinikum in Offenburg,  
St. Josefsklinik, Auditorium

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

**Dr. med. Gabriele Geiger-Stappel**, Ärztin für psychosomatische und Psychotherapie In Freiburg, Kontemplationslehrerin Via integralis, Zenassistentenlehrerin bei Anna Gamma Roshi, Luzern, Achtsamkeitslehrerin (mbsr).

Übung  
Meditation

## Weitere kostenfreie Meditationstermine

Ringsheim, Bürgerhaus, Raum 1 EG

**Di, 17. März 2020, 17.30–18.30 Uhr**

**Di, 21. April 2020, 18.30–19.30 Uhr**

**Di, 19. Mai 2020, 18.30–19.30 Uhr**

**Di, 16. Juni 2020, 18.30–19.30 Uhr**

**Di, 14. Juli 2020, 18.30–19.30 Uhr**

Übung  
Meditation

# Onkologisches Zentrum Ortenau

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

## Kontakt

### ORTENAU KLINIKUM Offenburg-Kehl

Fachklinik für Hämatologie, Onkologie, Palliativmedizin

Betriebsstelle Offenburg St. Josefsklinik

Weingartenstraße 70, 77654 Offenburg

Tel. 0781 472-2501, E-Mail: haematologie.og@ortenau-klinikum.de

### ORTENAU KLINIKUM Lahr-Ettenheim

Sektion Onkologie und Hämatologie

Betriebsstelle Lahr

Klosterstraße 19, 77933 Lahr

Tel. 07821 93-2434, E-Mail: onkologie.lah@ortenau-klinikum.de

## Die Veranstaltungsreihe wird unterstützt von:



[www.lebenkrebsleben.de](http://www.lebenkrebsleben.de)

[www.onkologisches-zentrum-ortenau.de](http://www.onkologisches-zentrum-ortenau.de)