

WIR MACHEN FRAUEN STARK  
GEGEN BRUSTKREBS.



Grußwort	3
Wir unterstützen Sie	4
Breast Care Nurses	5
Vorträge im Gesprächskreis	6
Stressabbau mit Achtsamkeitstraining und Meditation	7
Segeln auf der Alster	9
Psychoonkologie	10
... und was ist mit den Kindern?	11
Postoperative Sporttherapie	12
Kühlung gegen drohenden Haarverlust sowie Hand- und Fußsyndrom	13
Workshop-Angebote und Veranstaltungen	14
Stiftungsinfos	15



WIR MACHEN FRAUEN STARK  
GEGEN BRUSTKREBS.

## GRUSSWORT DER SCHIRMHERRIN BARBARA AUER

Als ich gefragt wurde, ob ich die Schirmherrschaft für die Stiftung Mammazentrum Hamburg übernehmen wolle, war meine erste Reaktion ein Zögern. Ich merkte, dass mich die Angst, selbst irgendwann betroffen zu sein, zwar mein Erwachsenenleben schon immer begleitet hat, ich sie aber immer erfolgreich beiseite geschoben hatte in der Hoffnung, mehr Glück als andere zu haben. Und nun wollte ich dieses Thema eigentlich nicht an mich heranlassen.

Als ich Freunde und Bekannte dazu befragte, erhielt ich erstaunlicherweise fast nur ablehnende oder abwägende Reaktionen: Mach' das lieber nicht, sonst denken die Leute, Du hättest selbst Brustkrebs. Oder: Mach' doch lieber was für Kinder, wenn Du Dich engagieren willst ...

Diese Ressentiments und meine eigene Befangenheit haben dazu geführt, dass sich Widerstand regte und ein Jetzt erst recht! die Oberhand gewann. Ich glaube, dass alles seinen Schrecken verliert, wenn man sich ihm stellt. Und dass Information gerade beim Thema Brustkrebs die Angst mindern und im Fall des Betroffenen lebensrettend sein kann. Und natürlich geht es nicht nur um eigene Ängste, sondern auch darum, den Frauen, die erkrankt sind, unvoreingenommen begegnen zu können und sie so in einer schweren Zeit zu begleiten.

Getragen von dieser Idee habe ich gern die Schirmherrschaft für die Stiftung Mammazentrum Hamburg übernommen, deren Ziel es ist, brustkrebskranken Frauen mit vielfältiger Hilfe zur Seite zu stehen und zur Entstigmatisierung dieser Krankheit beizutragen.

Ihre Barbara Auer

*SAGEN SIE ES WEITER –  
JEDE GROSSE UND  
KLEINE SPENDE HILFT,  
AN BRUSTKREBS ERKRANKTEN  
FRAUEN EINE MÖGLICHST  
UMFASSENDE BEHANDLUNG  
UND BEGLEITUNG ZUGUTE  
KOMMEN ZU LASSEN.*

### SPENDENKONTEN

*BERENBERG BANK  
DE79 2012 0000 0055 0400 00  
BEGODEHHXXX  
COMMERZBANK  
DE84 2004 0000 0828 3707 00  
COBADEFFXXX*



## WIR UNTERSTÜTZEN SIE

„BRUSTKREBS IST ZU 80 PROZENT HEILBAR – WENN ER FRÜHZEITIG ERKANNT WIRD.“

PROF. DR. ECKHARD GOEPEL,  
STIFTUNGSVORSTAND

Liebe Patientin, liebe Freunde der Stiftung Mammazentrum, in Deutschland erkranken jährlich etwa 75.000 Frauen an Brustkrebs. Früh erkannt, können 80–85% der Betroffenen dank sich stetig verbessernder Therapien geheilt werden.

Die Diagnose Brustkrebs stellt einen tiefgreifenden Einschnitt für Betroffene dar. Wenn die Krankheit weite Bereiche des Lebens bestimmt, wächst der Wunsch, sich möglichst viel Normalität im Alltag zu ermöglichen und zu bewahren. Hierbei möchten wir Ihnen mit unseren spendenfinanzierten Stiftungsangeboten zur Seite stehen. Therapiebegleitend wollen wir Maßnahmen finanzieren, die durch die gesetzlichen Krankenkassen zumeist nicht abgedeckt sind.

Auf den folgenden Seiten finden Sie einen Überblick unserer vielfältigen Begleitprogramme, die Sie während Ihrer Behandlung zusätzlich und größtenteils kostenfrei nutzen können. Wir möchten Ihnen helfen, möglichst gut durch die Zeit der Therapie zu kommen, um gestärkt in den Alltag zurückkehren zu können.

Die Kosten einiger Projekte trägt – soweit uns dies finanziell möglich ist – ausschließlich die Stiftung Mammazentrum Hamburg. Andere Projekte werden als Kooperation mit weiteren Einrichtungen ermöglicht oder befinden sich in sonstiger Trägerschaft.

Wofür auch immer Sie sich entscheiden: wir sind an Ihrer Seite.

Wir wünschen Ihnen gute Genesung!

STIFTUNG  
MAMMAZENTRUM  
HAMBURG



## BREAST CARE NURSES

Neben dem medizinischen Personal stehen Ihnen unsere speziell geschulten Breast Care Nurses Hedda Leu und Carolin Lübbersmeyer während Ihrer Behandlung im Krankenhaus, aber auch in der Zeit danach mit Rat und Tat zur Seite. Sie versuchen, für alles eine Lösung zu finden. Sie informieren, unterstützen, beraten, begleiten und fangen Sie auf.

Die Breast Care Nurses sind Ihr Bindeglied zu den Ärzt\*innen – während der Phase akuter Behandlung und auch später im Rahmen der Nachsorge.

Sie bieten Ihnen Orientierungshilfe in medizinischen, organisatorischen und psychologischen Belangen:

- Individuelle Therapieberatung (prä- und postoperativ)
- Unterstützung bei sozialen und psychologischen Problemen und Fragen
- Unterstützung bei Antragstellung und Folgeanträgen für Schwerbehinderung sowie Reha
- Antrag auf Haushaltshilfe
- Formularausstellung „chronische Erkrankung“ und „Wiedereingliederung“
- Hilfe bei ablehnenden Bescheiden
- Hilfe bei Terminierung der Stiftungsangebote

Sprechen Sie unsere Breast Care Nurses gern auf der Station an oder nehmen Sie Kontakt auf unter

Frau Hedda Leu (040) 44 190-680  
leu@stiftung-mammazentrum.de

Sprechstunden

Frau Carolin Lübbersmeyer (040) 44 190-535  
luebbbersmeyer@stiftung-mammazentrum.de

Dienstag und Donnerstag: 9.30–10 Uhr  
Dienstag und Mittwoch: 12–13.30 Uhr

„INDEM WIR DEN FRAUEN DIAGNOSEN UND THERAPEUTISCHE ABLÄUFE ERKLÄREN, KÖNNEN WIR IHNEN EIN WENIG DEN SCHRECKEN DER UNGEWISSHEIT NEHMEN.“

HEDDA LEU UND  
CAROLIN LÜBBERSMEYER,  
BREAST CARE NURSES



## VORTRÄGE IM GESPRÄCHSKREIS

„MIT UNSEREN GESPRÄCHSKREISEN  
MÖCHTEN WIR SIE INFORMIEREN,  
MIT IHNEN INS GESPRÄCH KOMMEN  
UND IHNEN MUT MACHEN.“

DR. OLAF KATZLER

Eine Brustkrebserkrankung und das Leben nach Brustkrebs werfen viele Fragen auf:

- Was kann ich selbst tun, um gesund zu bleiben?
- Wie lassen sich Nebenwirkungen der endokrinen Therapie behandeln?
- Was genau bedeutet gesunde Ernährung?
- Was sind Mikronährstoffe?
- Wieviel Sport darf ich machen?
- Wie helfen Osteo- und Physiotherapie?
- Welche Aspekte sind bei der onkologischen Nachsorge zu berücksichtigen?

Nehmen Sie an unseren Gesprächskreisen teil und erfahren Informatives zu

- neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen,
- therapeutischen Methoden sowie komplementären Möglichkeiten,
- einer zeitgemäßen Krebsbehandlung.

**Die Veranstaltungen finden in loser Folge live mittwochs von 17–19 Uhr  
im Konferenzraum des Krankenhaus Jerusalem und/oder als Online-Format statt.**

Aktuelle Termine erfahren Sie auf unserer Website / Download  
unter „Gesprächskreis“, mit einer Anfrage an:  
[office@stiftung-mammazentrum.de](mailto:office@stiftung-mammazentrum.de) oder bei unseren Breast Care Nurses.



## STRESSABBAU MIT ACHTSAMKEITSTRAINING UND MEDITATION (MBSR – MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION)

Achtsamkeitstraining und Meditation helfen Ihnen, loszulassen und sich auf die aktuelle Lebenssituation einzustellen. Lernen Sie, Ihre inneren Stärken zu finden und positiv für sich einzusetzen. Mit einer guten Selbstwahrnehmung gelingt es Ihnen, besser durch die Zeit der Therapie zu kommen und gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

Wir bieten Ihnen live im Krankenhaus Jerusalem und/oder als Online-Format Achtsamkeits-Workshops und MBSR-Kurse u.a. nach Jon Kabat-Zinn.

Die MBSR-Lehrerin Renate Kommert trainiert mit Ihnen unterschiedliche Meditationsformen wie

- achtsame Körperwahrnehmung – Bodyscan,
- achtsame Bewegungen aus dem Yoga,
- Sitz- und Gehmeditation.

Dazu gehören auch spezifische Aspekte einer achtsamen Lebenshaltung im Alltag.

Aktuelle Termine und weitere Angebote erfahren Sie auf unserer Website / Download unter „MBSR“, mit einer Anfrage an: [office@stiftung-mammazentrum.de](mailto:office@stiftung-mammazentrum.de) oder bei unseren Breast Care Nurses.

„ACHTSAMKEIT IST DAS GEWAHR-  
SEIN, DAS ENTSTEHT, WENN MAN  
IM GEGENWÄRTIGEN AUGENBLICK  
MIT ABSICHT DINGE BEWUSST  
WAHRNIMMT, SO WIE SIE SIND,  
OHNE ZU URTEILEN.“

RENATE KOMMERT

mbsr

Stressbewältigung durch Achtsamkeit



Foto © Lars Wehrmann

## SEGELN AUF DER ALSTER “HALT FINDEN AUF SCHWANKENDEM BODEN“

Die Diagnose Brustkrebs führt oftmals zu einer Vollbremsung des bisherigen Lebens. Die sich ergebenden Fragen zu Diagnose, Operation, weiteren Therapien und der Zukunft eines Lebens mit und nach Brustkrebs, geben einem leicht das Gefühl, den Halt zu verlieren und sich auf schwankendem Boden zu befinden.

Genau da setzt unser Segelangebot an: Gewinnen Sie durch die Führung erfahrener Seglerinnen mehr Selbstsicherheit und Vertrauen. Denn im Team den Schritt in ein unbekanntes Terrain auf schwankendem Bootsboden zu machen, von sicherer Seglerhand begleitet, schenkt eine erholsame Auszeit, aus der man Kraft und Vertrauen schöpfen und Sicherheit gewinnen kann.

Dank der Unterstützung des Norddeutschen Regatta Vereins können wir Interessierten unter dem Motto „Segel neu setzen“ auf der Alster diese Segelangebote machen:

**Schnuppersegel-Nachmittag:** Verbringen Sie einen besonderen, eindrucksvollen Nachmittag, gemeinsam mit anderen an Brustkrebs erkrankten Frauen auf der Alster und machen erste Segelerfahrungen unter Anleitung erfahrener Seglerinnen.

**Segeltraining in der Kleingruppe** mit anderen Betroffenen.

Nehmen Sie teil an einem regelmäßigen Segeltraining in der Saison, finden ein neues Hobby oder trainieren für den nächsten Helga Cup – die weltgrößte Frauenregatta.

Das Segelangebot erfolgt während der Segelsaison von April bis Oktober in loser Reihenfolge nach verfügbaren Kapazitäten. Sie kommen in bequemer, dem Wetter angepasster Outdoorbekleidung und Turnschuhen mit hellen Sohlen.

Aktuelle Termine und evt. Teilnahmebeiträge erfahren Sie auf unserer Website / Download unter „Alstersegeln“, mit einer Anfrage an: [office@stiftung-mammazentrum.de](mailto:office@stiftung-mammazentrum.de) oder bei unseren Breast Care Nurses.

*„MICH HAT DER SEGELTAG NACHHALTIG BEEINDRUCKT – WAS FÜR STARKE FRAUEN! ES WAR MIR EINE FREUDE, FÜR EIN KLEIN WENIG GLÜCK ZU SORGEN. EINE TOLLE AKTION.“*

*TINE SCHADE, STEUERFRAU J70*

*„DAS SCHNUPPERSEGELN IST FÜR MICH IMMER WIEDER EIN HIGHLIGHT, WEIL WIR DIE FREUDE AM SEGELN TEILEN UND EIN PAAR UNBESCHWERTE STUNDEN AUF DER ALSTER VERBRINGEN KÖNNEN.“*

*SILKE BASEDOW, SIEGER-TEAM HSC  
„HELGA CUP 2020“*



**NORDDEUTSCHER  
REGATTA VEREIN**

## PSYCHOONKOLOGIE

„NACH EINER KREBSDIAGNOSE  
SETZEN WIR UNS IN PSYCHO-  
THERAPEUTISCHEN GESPRÄCHEN  
GEMEINSAM MIT DIESER  
EXISTENTIELLEN BEDROHUNG  
AUSEINANDER.“

DR. CATRIN MAUTNER

Die Brustkrebsdiagnose löst meist eine Krise im Leben der Frau aus. Angst, Hilflosigkeit, Verzweiflung, Panik und Traurigkeit machen sich breit. Auch die medizinische Behandlung ist mit zahlreichen körperlichen und seelischen Belastungen verbunden. Die Fachärztinnen für Psychiatrie und Psychotherapie, Liv Hoffmann und Dr. med. Catrin Mautner können Sie begleiten, um diesen Auswirkungen der Brustkrebs-erkrankung zu begegnen.

Mit ihnen können Sie im geschützten Rahmen über ihre Ängste sprechen und eigene Bewältigungsstrategien erarbeiten. Sie können einen Blick auf ihre persönlichen Ressourcen werfen und Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfestellungen eruieren, ohne dabei die stützende „Normalität“ zu verlieren. Gemeinsam finden Sie bei Bedarf auch weitere Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten.

Private sowie gesetzliche Krankenversicherungen übernehmen die Kosten der psychiatrischpsychotherapeutischen Diagnostik und Intervention.

Die Stiftung trägt weitere Kosten (wie z.B. Bereitstellung oder Ausstattung des Therapieraumes, des Wartebereichs oder die Kosten für zusätzliche, Therapie ergänzende Angebote), die für dieses Projekt anfallen.

Für Terminvereinbarungen, auch als Online-Format,  
sprechen Sie bitte unsere Breast Care Nurses an.



## ... UND WAS IST MIT DEN KINDERN?

Eine Brustkrebserkrankung belastet nicht nur die Patientin, sondern wirkt sich auch auf das familiäre Umfeld – insbesondere auf die Kinder – aus.

Wir bieten Ihnen, auch mit Ihrem Partner, eine kostenlose Sprechstunde hier bei uns im Hause an. Die Psychotherapeutin Dr. Claudia Heinemann unterstützt Sie bei folgenden Themen:

- Wie spreche ich mit meinem Kind über meine Krebserkrankung?
- Wie greife ich Ängste bei meinem Kind auf?
- Wie begleite ich mein Kind gut durch diese Zeit?
- Wie erkenne ich, dass mein Kind Unterstützung braucht?
- Wie erhält mein Kind kurzfristig einen persönlichen Beratungstermin?

Für Terminvereinbarungen, auch als Online-Format,  
sprechen Sie bitte unsere Breast Care Nurses an.

„BESONDERS KINDER SIND DURCH  
DIE ERKRANKUNG DER MUTTER  
OFTMALS SEHR BELASTET.  
ICH BEGLEITE SIE GERN UND  
FINDE MIT IHNEN GEMEINSAM  
EINEN GUTEN LÖSUNGSWEG.“

DR. CLAUDIA HEINEMANN



„REGELMÄSSIGE BEWEGUNG  
UND DER DAMIT VERBUNDENE  
MUSKELAUFBAU ERLEICHTERN DIE  
REKONVALESCENZ – DAS MACHT  
BESONDERS IN DER GRUPPE SPASS.“  
ELISABETH MEVES,  
STIFTUNGSBEIRAT

## POSTOPERATIVE SPORTTHERAPIE

Bewegungstherapie und Sport gehören anerkanntermaßen zu den ergänzenden und unterstützenden Therapieformen der modernen Nachsorge. Deshalb bietet die Stiftung Mammazentrum Hamburg in Kooperation mit Der Club an der Alster als Weiterführung der postoperativen Physiotherapie eine Sporttherapie mit folgender Zielsetzung an:

- Verbesserung der allgemeinen Fitness
- Spaß und Freude an der Bewegung
- Verbesserung der vorhandenen Funktionseinschränkungen
- Psychosoziale Unterstützung
- Verbesserung der Körperwahrnehmung

Das postoperative Sportprojekt wird von unserem Beiratsmitglied Frau Elisabeth Meves betreut.

### Unser Programm:

Montag 12–13 Uhr (alle Kategorien)

Dienstag 12–13 Uhr (Einsteigerkurs) sowie 13–14 Uhr (Aufbaukurs)

Die Kurse finden im Gymnastikraum vom Der Club an der Alster oder als Online-Format statt und sind neun Monate lang kostenfrei.

Aktuelle Termine erfahren Sie auf unserer Website / Download unter „Sporttherapie“, mit einer Anfrage an: [office@stiftung-mammazentrum.de](mailto:office@stiftung-mammazentrum.de) oder bei unseren Breast Care Nurses.



## KÜHLUNG GEGEN DROHENDEN HAARVERLUST SOWIE HAND- UND FUSSSYNDROM

Viele Brustkrebspatientinnen, die eine Chemotherapie durchlaufen, haben nicht nur starke körperliche Beschwerden. Der Verlust der Haare ist eine besonders gefürchtete und belastende Nebenwirkung, denn durch die sogenannte „Alopezie“ verändert sich ihr Körperbild. Die Krebserkrankung wird nach außen sichtbar, stigmatisiert und beeinträchtigt die Lebensqualität noch mehr.

Auch wenn der Haarverlust nicht immer vollständig vermieden werden kann: durch verschiedene Studien ist belegt, dass die Kühlbehandlung der Kopfhaut den Chemotherapie bedingten Haarausfall erheblich verringern kann. Dies gilt unter bestimmten Voraussetzungen für Brustkrebspatientinnen, die mit einer vorbeugenden oder mit einer die Lebensdauer verlängernden Chemotherapie behandelt werden.

Eine häufige Nebenwirkung der Chemotherapie bei Gabe taxanhaltiger Medikamente sind die induzierte Polyneuropathie (CIPN) und das Hand- und Fußsyndrom (HFS). Diese schmerzhaften Nervenschädigungen in den Extremitäten schränken die Lebensqualität befristet, manchmal aber auch dauerhaft ein. Hier kann mit gradgenauer Kühlung von Händen und Füßen durch den Einsatz von Hilotherm-Geräten geholfen werden.

Ob diese Begleitangebote für Sie in Frage kommen, besprechen Sie bitte, ebenso wie die Frage eines eventuellen Kostenbeitrags, mit Ihren behandelnden Ärzt\*innen.

„EINE CHEMOTHERAPIE HAT VIELE  
NEBENWIRKUNGEN. MIT DEM  
EINSATZ VON KÜHLKAPPEN UND  
HILOTERM-GERÄTEN HELFEN  
WIR, EINIGE DAVON ZU MINDERN.“  
DR. ANNE-SOPHIE ADAM,  
AFSANA HUSSAINZADA



„TUN SIE SICH ETWAS GUTES  
UND PROFITIEREN SIE VON  
DEN ABWECHSLUNGSREICHEN  
ANGEBOTEN ONLINE ODER  
HIER IM HAUS.“

SABINE HOLLMANN,  
STIFTUNGSVORSTAND

## WORKSHOP-ANGEBOTE UND VERANSTALTUNGEN

Der Weg durch die Brustkrebstherapie ist herausfordernd und anstrengend. Wir möchten Sie ermutigen, sich Zeit zu nehmen, zum Verarbeiten, Experimentieren, Informieren und natürlich auch, um Spaß zu haben.

Dafür bieten wir Ihnen in loser Folge Workshops und Veranstaltungen zu besonderen Themen an, wie z. B.:

- Maltherapie
- Schminken bei Chemotherapie
- Kochkurse
- Ernährungskurse
- Informations- und Mutmach-Abende
- Aktionen mit „Hamburg wird pink! – Bewusstsein für Brustkrebs“

Aktuelle Termine erfahren Sie auf unserer Website / Download unter „Aktuelles“, „Kunstkurse“, „Ernährung“, mit einer Anfrage an: [office@stiftung-mammazentrum.de](mailto:office@stiftung-mammazentrum.de) oder bei unseren Breast Care Nurses.

**Hamburg**  
BEWUSSTSEIN FÜR BRUSTKREBS  
**WIRD PINK!**



## STIFTUNGSINFOS

### STIFTUNGSGREMIEN

Schirmherrin Barbara Auer

Vorstand Dr. jur. Christoph von Bülow  
Prof. Dr. Eckhard Goepel  
Angelika C. Grau  
Sabine Hollmann  
Dr. Timm C. Schlotfeldt

Kuratorium Priv.-Doz. Dr. Kay Friedrichs  
Dr. Christian Leuschner  
Prof. Dr. H. Peter Scheidel  
Prof. Dr. Ingrid Schreer

Beirat Cornelia Behrendt  
Dr. Harald Berninghaus  
Corinna Bodenstab  
Claus-G. Budelmann  
Dr. Eica Fleiner  
Cornelia Herz †  
Yvonne Freifrau von Meerheimb  
Elisabeth Meves  
Sabine Gräfin von Waldersee  
Bianca Winter

### KONTAKT

Stiftung Mammazentrum Hamburg  
Stiftungsmanagement  
Frauenthal 7, 20149 Hamburg  
Telefon (040) 44 190-517 oder -535  
[office@stiftung-mammazentrum.de](mailto:office@stiftung-mammazentrum.de)  
[www.stiftung-mammazentrum.de](http://www.stiftung-mammazentrum.de)

**f** [facebook.com/stiftung.mammazentrum](https://www.facebook.com/stiftung.mammazentrum)  
**@** [instagram.com/stiftung\\_mammazentrum](https://www.instagram.com/stiftung_mammazentrum)

### LINKS

[www.senolog.de](http://www.senolog.de)  
[www.mammascreeing-hamburg.de](http://www.mammascreeing-hamburg.de)  
[www.brustkrebszentrale.de](http://www.brustkrebszentrale.de)  
[www.krebsgesellschaft.de/veranstaltungen](http://www.krebsgesellschaft.de/veranstaltungen)  
[www.hamburgwirdpink.de](http://www.hamburgwirdpink.de)

„JEDE NOCH SO KLEINE SPENDE  
HILFT. ÖFFNEN SIE IHR HERZ  
UND HELFEN BRUSTKREBS-  
KRANKEN FRAUEN.“

CLAUS-G. BUDELMANN,  
STIFTUNGSBEIRAT

### SPENDENKONTEN

**BERENBERG BANK**  
DE79 2012 0000 0055 0400 00  
BEGODEHHXXX  
**COMMERZBANK**  
DE84 2004 0000 0828 3707 00  
COBADEFFXXX

# STIFTUNG MAMMAZENTRUM HAMBURG



## WIR SAGEN DANKE!

*ALLE PROJEKTE, DIE DIE STIFTUNG MAMMAZENTRUM HAMBURG SELBST ODER ABER  
IN KOOPERATION MIT ANDEREN EINRICHTUNGEN ANBIETET, WERDEN DURCH SPENDEN  
EINES GROSSEN KREISES VON PRIVATPERSONEN, FIRMEN UND DURCH EHRENAMTLICHE  
MITARBEIT ERMÖGLICHT. HIERFÜR BEDANKEN WIR UNS SEHR HERZLICH.*

*MIT UNSEREN PROJEKTEN UNTERSTÜTZEN WIR AN BRUSTKREBS ERKRANKTE FRAUEN.  
UNTERSTÜTZEN SIE UNSERE ARBEIT MIT IHRER SPENDE.*

**WIR MACHEN FRAUEN STARK GEGEN BRUSTKREBS.**