



# PINKTOBER

BRUSTKREBS – INFO-ANGEBOTE IM OKTOBER 2024

**TANJA BÜLTER „POSITIV DENKEN LERNEN“**

Donnerstag, 10.10.2024 | 18 – 20 Uhr

**GESUNDHEITS- UND ERNÄHRUNGSWORKSHOP**

Freitag, 11.10.2024 | 10 – 16 Uhr

**MBSR-WORKSHOPS**

Samstag, 12.10.2024 | 12 – 16 Uhr

Samstag, 16.11.2024 | 12 – 16 Uhr

## BRUSTKREBS – INFO-ANGEBOTE IM OKTOBER

Im PINKTOBER erwarten Sie folgende Veranstaltungen für Betroffene und Interessierte:

Bitte beachten Sie die begrenzte Teilnehmerzahl – first come – first serve.  
\*\* Bitte beachten Sie die jeweilige Location



10.10.2024 (Donnerstag) 18 – 20 Uhr \*

Stiftung Mammazentrum präsentiert:

### TANJA BÜLTER „POSITIV DENKEN LERNEN“

Die bekannte TV-Moderatorin Tanja Bültner (RTL) erkrankte 2020 an Brustkrebs. In ihrem Buch „Brust raus“ hat sie beschrieben, wie es ihr gelungen ist, durch ein positives Mindset die vielen negativen Gedanken wie die eigene Erkrankung, Arbeitsüberlastung, privaten Stress zu überwinden und positiv nach vorne zu schauen.

12.10.2024 (Samstag) 12 – 16 Uhr \*\* Achtung: leider nur noch Warteliste

16.11.2024 (Samstag) 12 – 16 Uhr \*\*

### MBSR-WORKSHOPS

RENATE KOMMERT, Meditation-MBSR-Körperpsychotherapeutin  
(nach Jon Kabat-Zinn)

Achtsamkeits-Workshops – Stressbewältigung im Alltag durch Achtsamkeits-Meditationen

Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung:



STIFTUNG  
MAMMAZENTRUM  
HAMBURG



Bitte beachten Sie, dass bei allen Veranstaltungen Foto-, Film- und Tonaufnahmen erstellt werden, die wir dann in Web und Social Media verwenden!

11.10.2024 (Freitag) 10 – 16 Uhr \*\*

### GESUNDHEITS- UND ERNÄHRUNGSWORKSHOP

DR. OLAF KATZLER (Gynäkologe, Onkologe, Operateur und Partner am Mammazentrum Hamburg) erklärt zusammen mit weiteren ReferentInnen, wie Sie Ihre persönliche Gesundheitsvorsorge und -pflege verbessern können.

### INTEGRATIVE THERAPIEANSÄTZE – GANZHEITLICH GEDACHT UND UMGESETZT

DR. KURT MOSETTER, Arzt und Heilpraktiker  
Zentrum für Interdisziplinäre Therapien, Konstanz

### SPORT UND BEWEGUNG – GUT IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN

PROF. DR. GÖTZ WELSCH, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie,  
Ärztlicher Leiter des UKE Athleticum, Hamburg

### MIT DEM „ALL-IN-ONE-KONZEPT“

### ZUR ENTZÜNDUNGSFREIHEIT IM KIEFER

DR. BABETTE KLEIN, Fachärztin für Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie;  
Fachärztin für Anästhesie und Intensivmedizin, Praxis für Biologische Zahnheilkunde, Hamburg

### DARMGESUNDHEIT – WIE KANN DIE RICHTIGE ERNÄHRUNGSMEDIZIN DEN HEILUNGSPROZESS FÖRDERN?

DR. MATTHIAS KRAFT, Facharzt für Innere Medizin, komplementäre Onkologie, Endokrinologie, Ernährungsmediziner, Swiss Medical Klinik AG, Zürich



## BRUSTKREBS – INFO-ANGEBOTE IM OKTOBER

**ORT 10.10.24\*** Gemeindehaus Katholische Kirchengemeinde  
St. Elisabeth  
Eingang Hochallee 61, 20149 Hamburg

**ANFAHRT** U1 Station Hallerstraße oder Klosterstern

**ORT 11.10.24\*\*** Restaurant Santé!  
**12.10.24\*\*** Moorkamp 6, 20357 Hamburg  
**16.11.24\*\***

**ANFAHRT** U2 Schlump bzw. Christuskirche  
oder Buslinien 4, 5, 181

**ANMELDUNG** über diesen QR-Code:

oder per Mail [pinktober@stiftung-mammazentrum.de](mailto:pinktober@stiftung-mammazentrum.de)



### KOSTEN

Kostenfrei – Spenden willkommen.

**Ausgenommen ist die Veranstaltung am 11.10.2024:**

**30 € inkl. kleinem Imbiss mit einem Getränk.**

**Anmeldung gültig nur mit gleichzeitiger Überweisung !**

Überweisung an Stiftung Mammazentrum.

IBAN DE84 2004 0000 0828 3707 00

BIC COBADEHHXXX

Hinweis: Bei No-Show keine Erstattung möglich!

