



PINKTOBER AUF EINEN BLICK

ANGEBOTE ZUM THEMA BRUSTKREBS IM HERBST 2025

ACHTSAMKEITS-WORKSHOP

20.09.2025, 29.11.2025 12 – 16 Uhr

ALSTER-SCHNUPPER-SEGELN

27.09.2025 12 – 16 Uhr

GESUNDHEITS-WORKSHOP

11.10.2025 9.30 – 16 Uhr

BUCHPRÄSENTATION UND LESUNG

13.10.2025 19:30 Uhr



ANGEBOTE ZUM THEMA BRUSTKREBS IM HERBST 2025

Im PINKTOBER erwarten Sie folgende Veranstaltungen
für Betroffene und Interessierte:

ACHTSAMKEITS-WORKSHOP mit RENATE KOMMERT 20.09.2025 (Samstag) oder 29.11.2025 (Samstag) jeweils 12–16 Uhr

Begleitung von Frauen mit Brustkrebs: Stressbewältigung durch Meditation und hilfreiche Impulse dazu, wie Achtsamkeitspraxis in der Verarbeitung und im Umgang mit der Erkrankung unterstützen kann.

Ort: Gemeindehaus Katholische Kirchengemeinde St. Elisabeth
Eingang Hochallee 61, 20149 Hamburg

Kleidung: bequeme Sportkleidung, Yogamatte, Trinkflasche

Kosten: keine, um Spenden wird gebeten.

Anmeldung: pinktober@stiftung-mammazentrum.de

ALSTER-SCHNUPPER-SEGELN für Brustkrebspatientinnen 27.09.2025 (Samstag) 12–16 Uhr

Halt auf schwankendem Boden finden – eine kleine Auszeit auf der Alster mit anschließendem Pizzaessen mit Seglerinnen und J 70-Booten aus dem HSC und NRV.

Ort: Norddeutscher Regatta Verein, Schöne Aussicht 37, 22085 Hamburg

Kleidung: Sportkleidung, Turnschuhe mit weißen Sohlen, wer hat – gerne Schwimmweste mitbringen.

Kosten: keine, um Spenden wird gebeten.

Anmeldung: pinktober@stiftung-mammazentrum.de

Bitte beachten Sie die begrenzte Teilnehmerzahl – first come – first serve.
Bitte beachten Sie den jeweiligen Veranstaltungsort!
Bei allen Veranstaltungen werden Foto-, Film- und Tonaufnahmen erstellt,
die wir dann in Web und Social Media verwenden.

GESUNDHEITS-WORKSHOP 11.10.2025 (Samstag) 9.30 – 16.00 Uhr

Einführung Dr. med. Olaf Katzler (Facharzt für Gynäkologie, Partner Mammazentrum Hamburg) und weiteren ExpertInnen

Begrüßung Sabine Hollmann (Vorstand Stiftung Mammazentrum)

Moderation Dr. med. Olaf Katzler und Prof. Dr. Felix Hilpert

Fitness für Zwischendurch – Workshop
Verena Reimers (Fitnesstrainerin)

Im Fluss bleiben mit Traditioneller Chinesischer Medizin – Impulsvortrag
Barbara Kirschbaum (TCM-Therapeutin)

Stressbewältigung – Impulsvortrag mit Übungen
Renate Kommert (MBSR-Lehrerin)

Fünf einfache Rezepte für Zuhause – Impulsvortrag inkl. Rezept-Handout
Bettina Matthaai (Kochbuchautorin)

Muskel und Darm als endokrine Organe – wichtig in der Krebsbehandlung und -prävention?
Dr. Kurt Mosetter (Arzt und Heilpraktiker)

Antientzündliche Ernährung – von der Krebsprävention bis zur gesunden Langlebigkeit
Dr. Niels Schulz-Ruhtenberg (Arzt für moderne Ernährungsmedizin, gesunden Lebensstil, Prävention und Longevity)

Die Bedeutung der Timeline in der ganzheitlichen Tumorbegleitung
Dr. Siddhartha Popat (Facharzt für Allgemeinmedizin)

**Aktive Mittagspause – Gesunder Mittagssnack inkl. Getränken
sowie Besuch auf dem Markt der Möglichkeiten für Gute Produkte**

Mit Kraft und innerer Stärke durch die Therapie – Workshop
Sabine Geest (Heilpraktikerin und Körpertherapeutin)
Der Workshop kombiniert kurze theoretische Impulse mit sanften, körperorientierten Übungen. Teilnehmerinnen lernen, ihr Nervensystem zu entlasten, Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken und einfache Methoden der Selbstfürsorge im Alltag anzuwenden. **Separate Anmeldung erforderlich – begrenzte Plätze!**

Ort: Hotel Gastwerk, Beim Alten Gaswerk 3, 22761 Hamburg

Kosten: 35€

Anmeldung: pinktober@stiftung-mammazentrum.de

Zusage mit Überweisung auf Konto Stiftung Mammazentrum
IBAN DE84 2004 0000 0828 3707 00 BIC COBADEHHXXX





BUCHPRÄSENTATION UND LESUNG

in Kooperation mit dem Literaturhaus Hamburg

13.10.2025 (Montag) 19:30 Uhr

YALLA, AMAZONENBRÜSTE: DAS ENDE DER UNVERSEHRTHEIT

mit Dr. Reyhan Şahin (alias Lady und Dr. Bitch Ray) „Amazonenbrüste“
sowie Dr. med. Bärbel Grashoff (Text) u. Marie Luisa Kerkhoff - (Illustration)
„Das Ende der Unversehrtheit“

Moderation: Corinna Lampadius

Ort: Literaturhaus Hamburg, Schwanenwik 38, 22087 Hamburg

Kosten: Saalticket: 16 € / 12 €; Livestreamticket 6 €

Anmeldung: keine – einfach kommen und hören!

Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung:

Gastwerk
HOTEL HAMBURG


LITERATURHAUS
HAMBURG

NOR&AN

Galileo®
Training

Hamburg
BEWUSSTSEIN FÜR BRUSTKREBS
wird pink!



PETAPIX

LAURETANA



NatuGena
— Health Nutrition —


BIOGENA
GOOD HEALTH FOR ME

N À D A R R A

KALE AND ME

