

# Gesundheits- Kompass

21. Juni 2019

## **KREBS:**

Symptome, Ursachen,  
Diagnose, Behandlung



# Kraftquellen nutzen

Angebote des  
Beratungszentrums „Leben  
mit Krebs“ von der SIEB &  
MEYER STIFTUNG

VON SIBILLE GROSS

Die Diagnose Krebs trifft die Menschen meist unerwartet. Ein Moment, der den Betroffenen und auch den Angehörigen den Boden unter den Füßen wegzerren kann. Angst, Selbstzweifel, eine innere Starre, Unsicherheit. Völlig neue Gefühle tauchen auf. Dazu kommt eine Fülle von Fragen.

Das Beratungszentrum „Leben mit Krebs“ der SIEB & MEYER STIFTUNG in Lüneburg bietet Menschen mit Krebserkrankung und ihren Angehörigen einen Anlaufpunkt. Die Betroffenen finden hier seit 2008 Unterstützung. Dabei ist es egal, in welchem Stadium sich die Erkrankten befinden: Gleich nach der Diagnose, während der medizinischen Behandlung und bei der Verarbeitung danach. Rund 200 Menschen nehmen Jahr für Jahr die sozialrechtlichen und psychoonkologischen Gespräche in Anspruch. Anfragen und Terminvereinbaren sind dienstags bis donnerstags, von 11 bis 12 Uhr, unter Telefon (0 41 31) 60 47 41 möglich. Neben Einzel- und Paargesprächen gibt es noch weitere Zusatzangebote, die das Leben mit Krebs erleichtern können.

Neue Kraftquellen lassen sich in der Entspannung finden. Die Entspannungspädagogin Bärbel Hoffheinz bietet zweimal monatlich, montags von 15 bis 16 Uhr, die Klangschalenentspannung an. Betroffene können hier ohne Anmeldung und kostenfrei mitmachen. „Die Klänge wirken entspannend auf Körper, Geist und Seele und können das Immunsystem stärken und die Selbstheilungskräfte aktivieren“, so die Kursleiterin. „Durch den Einsatz der Klang-



Iris Popkes (li.) lädt zum heilsamen Singen ein. Mit auf dem Foto sind Bärbel Hoffheinz, Stefanie Sivkovich und Angelika Thiel-Fröhlich von der Sieb & Meyer Stiftung. Foto: sgr

schalen kommt es von Kopf bis Fuß zu einer Körperentspannung. Eine Fantasiereise unterstützt das Loslassen und motiviert zu völlig neuen Gedanken. Körper, Geist und Seele kommen in Einklang und werden in eine positive Richtung gelenkt.“ Dabei arbeitet Bärbel Hoffheinz mit der „Simonton-Methode“. Der amerikanische Radiologe und Onkologe Carl O. Simonton (1942-2009) gehörte zu den Pionieren der psychosozialen Onkologie. Er ging davon aus, dass die Gedanken und Einstellungen eines Menschen, seine Gefühle beeinflussen und damit die körperlichen Prozesse bestimmen können.

Einen Weg gemeinsam gehen, den Körper spüren, Pflanzen riechen, sich bewegen, frische Luft in die Lungen lassen: Vier Mal im Jahr bietet die SIEB & MEYER STIFTUNG eine Wanderung für Krebserkrankte und Angehörige an, die nächsten Termine sind am 8.8. und am 10.10. Jeweils um 10.15 Uhr starten die Wanderer an der SIEB & MEYER STIFTUNG in Lüneburg. Der Weg führt an der Ilmenau entlang nach Bardowick. Dort geht es in den Nicolai-Hof und in den Dom. Die sieben Kilometer lange

Strecke nimmt rund zweieinhalb Stunden Wanderzeit in Anspruch. Es gibt genügend Zeit für Pausen und ein Picknick am Wegesrand. Höhepunkt der Wanderung ist für viele das Einkehren im Bardowicker Mühlencafé. „Das gemeinsame Wandern verbindet und bietet Raum für Gespräche und Besinnung“, weiß Kursleiterin Angelika Thiel-Fröhlich zu berichten. Die Psychoonkologin begleitet die Wanderungen. Weitere Infos und Anmeldungen direkt beim Beratungsteam „Leben mit Krebs“ in der SIEB & MEYER STIFTUNG.

Franz von Assisi wusste: „Schon ein kleines Lied kann viel Dunkel erhellen.“ Unter diesem Motto möchte die Psychoonkologin Iris Popkes jeden zweiten Montag im Monat (abwechselnd mit der Klangschalenentspannung) zum heilsamen Singen einladen. Diese besondere Form des gemeinsamen Singens wurde 2009 von Katharina und Wolfgang Bossinger entwickelt und daran anknüpfend vom Verein „Singende Krankenhäuser“ in Deutschland und darüber hinaus etabliert. Iris Popkes weiß, dass Singen nicht nur für krebserkrankte Menschen Balsam für die Seele ist.