

AUFGEBEN KOMMT NICHT IN FRAGE!

Bruchhausen-Vilsen (evb) – 232 Sportbegeisterte gingen bei der „BIG Challenge“ an ihre persönlichen Grenzen und darüber hinaus, um Spenden für die Deutsche Krebshilfe zu sammeln.

Morgens um sechs ist an diesem heißen Junitag in der Gemeinde Bruchhausen-Vilsen südlich von Bremen schon einiges los. Die Sonne scheint vom wolkenlosen Himmel und das Thermometer zeigt bereits über 20 Grad Celsius. Auf dem Marktplatz tummeln sich die ersten Sportlerinnen und Sportler, um sich einer besonderen Herausforderung zu stellen: der „BIG Challenge“. Zwölf Stunden haben die Teilnehmenden nun Zeit, so viele Runden wie möglich zu absolvieren. Zur Wahl steht die 41 Kilometer lange Radstrecke oder die 8,2 Kilometer lange Laufstrecke. Die Organisatoren machen von Anfang an klar: Es geht nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern darum, bis an die eigenen Grenzen zu gehen. Jeder soll versuchen, eine Runde mehr zu schaffen, als er für möglich hält. „Genau wie Krebspatienten nicht aufgeben dürfen, zeigen wir, dass wir an diesem Tag an ihrer Seite kämpfen“, so die Veranstalter.

Die „BIG Challenge“ wird von einem von Landwirten gegründeten Verein organisiert. Seit 2014 veranstaltet der Verein den BIG-Challenge-Tag, an dem Spenden gesammelt werden, die der Deutschen Krebshilfe zugutekommen. Jeder Teilnehmende verpflichtet sich im Vorfeld dazu, mindestens 500 Euro Sponsorengelder zu sammeln.

Am Vorabend des Sportevents stellte Dr. Bruno Köhler vom Nationalen Cent-



10. KREBSAKTIONSTAG 2022 GEMEINSAM GEGEN KREBS Forum für Betroffene, Angehörige und Interessierte

10. Krebsaktionstag

Am Samstag, dem 19. November, findet von 9 bis 17 Uhr der 10. Krebsaktionstag (KAT) statt. Um möglichst vielen Betroffenen, Angehörigen und Interessierten die Teilnahme zu ermöglichen, wird die Veranstaltung digital stattfinden. In live gestreamten Vorträgen informieren zahlreiche Experten und Vertreter von Krebs-Selbsthilfeeorganisationen über verschiedene Krebsarten und beantworten per Chat die Fragen der Teilnehmer. Darüber

hinaus werden Krebserkrankungen in unterschiedlichen Lebensphasen beleuchtet. In digitalen Schnuppertagen können die Teilnehmenden Bewegungsangebote wie Yoga oder Tanz kennenlernen.

Die Teilnahme am Krebsaktionstag ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Alle Vorträge werden aufgezeichnet und können auch nach der Veranstaltung digital abgerufen werden. Der Krebsaktionstag findet im Rahmen des Deutschen Krebskongresses statt. Veranstalter sind neben der Deutschen Krebshilfe die Berliner Krebsgesellschaft, die Deutsche Krebsgesellschaft und das Haus der Krebs-Selbsthilfe – Bundesverband in Bonn.

Weitere Informationen finden Sie auf der Website krebssaktionstag.de

Gemeinsam gegen Brustkrebs



Anlässlich des Brustkrebsmonats Oktober organisiert die Deutsche Krebshilfe eine virtuelle Spendenaktion. Über krebshilfe.de/brustkrebblauf können sich Läuferinnen und Läufer anmelden und verschiedene Pakete mit Startnummer sowie Sportshirts bestellen. Egal ob im Wald oder auf dem Laufband, ob allein oder im Team – mit ihrer Teilnahme zeigen sich die Sportlerinnen und Sportler solidarisch mit Brustkrebskranken und unterstützen gleichzeitig die Arbeit der Deutschen Krebshilfe.

HILFREICHE INFORMATIONEN

Bonn (mas) – Wo erhalte ich seriöse, allgemeinverständliche Informationen zu Krebs? Wie kann ich meine Krebserkrankung bewältigen? Wir informieren über interessante Kurse und Veranstaltungen.

Seminare und Kurse

Die Dr. Mildred Scheel Akademie in Köln ist eine Weiterbildungsstätte der Deutschen Krebshilfe für Ärzte, Krankenschwestern und -pfleger, Sozialarbeiter, Psychologen und Mitglieder von Selbsthilfegruppen. Auch für Krebspatienten und Angehörige gibt es eine große Auswahl an Seminaren.

2. bis 4. November: Und plötzlich wird Vieles leichter!

Mit einfachen Bewegungen zu Musik körperliche und emotionale Spannungen lösen – das lernen Betroffene, Angehörige und Vertreter von Krebs-Selbsthilfegruppen in diesem Seminar. Mithilfe der sogenannten Rossini-Methode werden Gedankenspiralen, Anspannungen und Selbstzweifel durchbrochen und in Gelassenheit und Zuversicht umgewandelt.

7. bis 9. November: Humor als Kraftquelle

Humor kann dabei helfen, problematische Lebenssituationen zu bewältigen. Lachen setzt Glückshormone frei, reduziert Stress und stärkt das Immunsystem. Durch interaktive Übungen, Kreativitätsspiele, Musik und freien Tanz lernen Krebsbetroffene und Angehörige, ihren Humor gezielt einzusetzen.

10. bis 12. November: ... weil Singen glücklich macht

In diesem Seminar erlernen Betroffene und Angehörige, wie sie das Singen als Kraftquelle für sich nutzen können. Vor allem das Singen in Gemeinschaft wird als entspannend, die Konzentration fördernd und kräftigend erlebt. Gesungen werden einfache Lieder in deutscher Sprache und aus anderen Kulturen, teilweise auch mit Instrumentenbegleitung. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Auskünfte und das Programm 2022:

Dr. Mildred Scheel Akademie
Kerpener Straße 62, 50937 Köln
Telefon: 02 21 / 94 40 49-0
msa@krebshilfe.de
> mildred-scheel-akademie.de