

PERSÖNLICH.
INNOVATIV.
KOMMUNAL.



OBERSCHWABENKLINIK
KREBSBERATUNGSSTELLE
OBERSCHWABEN/ALLGÄU

KREBSBERATUNG RAVENSBURG/WANGEN

VERANSTALTUNGSPROGRAMM
2026



KREBSBERATUNGSSTELLE OBERSCHWABEN

**LIEBE PATIENTEN,
LIEBE ANGEHÖRIGE,**

in der Krebsberatungsstelle Oberschwaben-Allgäu finden Menschen mit Krebs, deren Angehörige und Freunde sowie Interessierte aus dem Raum Oberschwaben/Allgäu/Bodensee professionelle Beratung und Unterstützung. Wir arbeiten eng und konstruktiv mit Kliniken, Arztpraxen, Reha-Einrichtungen, Krankenkassen und anderen Institutionen zusammen.

Die Kosten des Veranstaltungsprogramms werden durch den Förderverein übernommen. In finanziellen Härtefällen ist eine individuelle Unterstützung möglich für Betroffene, die am Programm teilnehmen möchten. Die Arbeit der Krebsberatungsstelle wird von den unten genannten Verbänden und durch das Land Baden-Württemberg finanziell gefördert.

GEFÖRDERT DURCH:

Förderverein
Krebsberatungsstelle
Oberschwaben e.V.

KREBSVERBAND
BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.



**Baden-Württemberg
Ministerium für Soziales,
Gesundheit und Integration**



Spitzenverband



UNSERE ANGEBOTE IM ÜBERBLICK

Kunst und Gesundheit – Kunstmuseum Ravensburg	4
Durch Achtsamkeitstraining das Wohlbefinden stärken	5
Entspannungsverfahren	6
Intuitives Bogenschießen	7
Yoga für Tumorkranken	8
Qi Gong Ravensburg	9
Fatigue – Wege aus der Erschöpfung	10
Kneipp'sche Unterstützungsmöglichkeiten	11
Aromapflege	12
OTT® – Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie	13
MammaCare® – Selbstuntersuchung Ihrer Brust	14
Hautpflege während und nach der Strahlentherapie	15
„Look good, feel better“ – Kosmetikseminar für Krebspatientinnen	16
Fatigue individuell bewältigen	17
Ernährung bei Krebserkrankungen	18
Onko-Treff der Frauenselbsthilfe Krebs	19
Qi Gong in Wangen	20
Rauchfrei werden: Wie soll das denn gehen?!	21
Klangreise – eine Reise zu Dir selbst	22
Sportvereine mit Sportbewegungsgruppen für onkologische Patienten	23/24
Frauenselbsthilfe Krebs in der Region	25
Onkologische Selbsthilfegruppen in der Region	26
Spenden und Mitgliedschaft	27
Kontakt und Termine	28

KUNST & GESUNDHEIT KUNSTMUSEUM RAVENSBURG

Anmeldung über die Krebsberatungsstelle:

Regina Hartinger

Carmen Zwenger

Sabrina Fischer

Telefon: 0751 87-2593

Montag – Freitag

08.00 – 12.00 Uhr

Auf Initiative der Freunde des Kunstmuseums Ravensburg e. V. veranstaltet das Kunstmuseum Ravensburg in Kooperation mit Fachärzten und erfahrenen Kunsttherapeuten ein neues Projekt zur Kunstvermittlung mit dem Titel „Kunst & Gesundheit“. Patienten, die durch ihre Erkrankung mit teils lebensbedrohlichen Situationen konfrontiert sind, erhalten die Möglichkeit, Kunst im Museum als Kraftquelle und als ergänzende Unterstützung ihrer medizinischen Therapie zu erfahren.

Der Workshop ist für Patienten und eine Begleitperson kostenfrei, die Termine finden mehrmals im Jahr statt. Gutscheine gibt es auf Anfrage im Sekretariat der Krebsberatungsstelle.



DURCH ACHTSAMKEITSTRAINING DAS WOHLBEFINDEN STÄRKEN

FÜR SIE DA:



Sylvia Schäfer

SalKom@Coach, Achtsamkeitstrainerin, Entspannungspädagogin, Pflegefachkraft

In diesem Kurs wird der Fokus auf Gesundheitsförderung während und nach einer Krebserkrankung gelegt. Wir achten auf das „Hier und Jetzt“, was uns dabei hilft, Stress abzubauen und den Alltag gelassener zu meistern.

Mögliche Achtsamkeitsübungen:

- Besser mit belastenden Gefühlen, Gedanken und körperlichen Symptomen umgehen
- Atemübungen, Body-Scan, achtsames Gehen und Sitzen
- Übungen zur Stressbewältigung
- Körperwahrnehmung und Selbstfürsorge

Dieser Kurs beinhaltet drei Kursabende. Er findet in einer kleinen, geschützten Gruppe statt, in der Austausch und gegenseitige Unterstützung eine zentrale Rolle spielen.

Anmeldung über die Krebsberatungsstelle:

Regina Hartinger
Carmen Zwerger
Sabrina Fischer
Telefon: 0751 87-2593
Montag – Freitag
08.00 – 12.00 Uhr

Ort: maima Lounge, Eisenbahnstraße 17,
Ravensburg

Termine: auf Anfrage bei der Krebsberatungsstelle,
pro Kurs drei Module à 90 Minuten

ENTSPANNUNGSVERFAHREN

FÜR SIE DA:



Simone Barensteiner
Intensiv-Fachkraft
Yoga-Lehrerin
Schmerzlinderungs-
trainerin

Anmeldung über die Krebsberatungsstelle:

Regina Hartinger
Carmen Zwirger
Sabrina Fischer
Telefon: 0751 87-2593
Montag – Freitag
08.00 – 12.00 Uhr

Die Diagnose Krebs und die damit verbundenen körperlichen und seelischen Belastungen verbreiten in unserem Körper einen erheblichen Spannungszustand. Um Ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern, möchte ich Sie mit Hilfe verschiedener Entspannungstechniken unterstützen.

Atemtechniken, progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen und geführte Entspannungsreisen geben Ihnen die Möglichkeit, selbst aktiv zu werden und Anspannungen zu lösen. Wir werden uns auch mit dem Thema Schlaf und verschiedenen Methoden für einen gesünderen Schlaf beschäftigen.

An drei Abendterminen in Folge werden wir uns diese Möglichkeiten ansehen und gemeinsam praktizieren. Das Angebot richtet sich an interessierte Frauen und Männer.

Ort:	St. Elisabethen-Klinikum, Ravensburg
Termine:	auf Anfrage bei der Krebsberatungsstelle
Dauer:	120 Minuten



INTUITIVES BOGENSCHIESSEN

FÜR SIE DA:



Jacqueline Broquère-Stritzel

Zertifikat Therapeutisches Bogenschießen (Infer)

Das Intuitive Bogenschießen fördert das Gefühl der Erdung, weist den Weg zu mehr Selbstvertrauen und innerer Stärke und lädt mit achtsamen Übungen dazu ein, Mut zu haben, eigene Ziele zu fokussieren und das Wesentliche nicht aus den Augen zu verlieren.

So wird behutsam der Raum geöffnet für neue Perspektiven – eine Möglichkeit der Selbsterfahrung fern von Leistungsdruck.

Die Bögen haben eine geringe Zugstärke, so dass alle Teilnehmenden in ihren derzeitigen Kräften willkommen sind.

Wir werden draußen in der Natur sein, in einer Tenne auf einem idyllischen Hof, umgeben von Wald und Wiese.

Ort: In der Natur, Nähe Ravensburg

Zeit: Termine nach Vereinbarung, drei Termine

Teilnehmer/innen: Kleingruppe, maximal drei Personen

Dauer: 90 bis 120 Minuten

Kosten: 10 Euro pro Termin

Sekretariat:

Jacqueline Broquère-Stritzel

Telefon: 0751/3553-5700



8

YOGA FÜR TUMORPATIENTEN

FÜR SIE DA:



Eva Nonnenbroich

Yoga Kursleiterin,
Yoga Lehrerin BDY / EYU

Aus wissenschaftlicher Sicht hilft Yoga z.B. während der Strahlentherapie dabei, das Stress-Hormon Cortisol besser zu regulieren und die Fatigue (den Level an Müdigkeit) zu reduzieren.

Yoga lebe und lehre ich nach der Tradition von Krishnamacharya. Ganz wesentlich und wichtig ist für mich, dass die Yogahaltungen und Atemübungen an Ihre persönliche Beweglichkeit und Ihre Möglichkeiten angepasst werden. Darum ist es möglich, jederzeit in den Kurs einzusteigen.

Mit Yoga habe ich ein wertvolles Werkzeug kennengelernt, das für mich und viele meiner Yoga-Teilnehmer/innen im Alltag und in Lebenskrisen unterstützend wirkt.

Das Angebot richtet sich an alle interessierten Männer und Frauen. Der Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich.

Anmeldung über die Krebsberatungsstelle:

Regina Hartinger
Carmen Zwirger
Sabrina Fischer
Telefon: 0751 87-2593
Montag – Freitag
08.00 – 12.00 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus am Gänsbühl,
Herrenstraße 43, Ravensburg

Zeit: auf Anfrage bei der Krebsberatungsstelle

Kosten: 50 Euro (Selbstkosten), in finanziellen Härtefällen
ist eine individuelle Unterstützung möglich

QI GONG RAVENSBURG

FÜR SIE DA:



Elisabeth Krügel
Qi Gong-Lehrende nach
Deutsche Gesellschaft
Qi Gong und Taichi

Anmeldung über die Krebsberatungsstelle:

Regina Hartinger
Carmen Zwerger
Sabrina Fischer
Telefon: 0751 87-2593
Montag – Freitag
08.00 – 12.00 Uhr

Qi Gong ist ein sehr altes Übungssystem aus der chinesischen Medizin und heißt übersetzt:

„Pflege der Lebensenergie“

Durch ruhige oder bewegte Übungen wird die Lebensenergie Qi wieder in Fluss gebracht – die Regulierung und Harmonisierung von Körper(-haltung), Bewegung, Atem und Geist spielen dabei eine zentrale Rolle. Dabei beinhaltet Qi Gong verschiedene Übungsaspekte wie z.B. Muskel-, Sehnen- und Gelenklockerungsübungen oder auch sanfte Atem- und Meditationsübungen. Selbstheilungskräfte werden unterstützt.

Das Angebot richtet sich an interessierte Frauen und Männer. Der Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich.

.....

Ort: Mehrgenerationenhaus am Gänsbühl,
Herrenstraße 43, Ravensburg

Zeit: auf Anfrage bei der Krebsberatungsstelle

Kosten: 50 Euro (Selbstkosten), in finanziellen Härtefällen ist eine individuelle Unterstützung möglich

FATIGUE – WEGE AUS DER ERSCHÖPFUNG

FÜR SIE DA:



Sylvia Schäfer

SalKom@Coach, Achtsamkeitstrainerin, Entspannungspädagogin, Pflegefachkraft

Anmeldung über die Krebsberatungsstelle:

Regina Hartinger
Carmen Zwerger
Sabrina Fischer
Telefon: 0751 87-2593
Montag – Freitag
08.00 – 12.00 Uhr

Diese Veranstaltung richtet sich an Patienten, die entweder nach oder während einer tumorbedingten Therapie an Fatigue leiden. Es werden mögliche Ursachen und beeinflussende Faktoren besprochen. Evidenzbasierte Wege aus dieser Erschöpfung werden aufgezeigt und erörtert.

Diese Veranstaltung kann keine Einzelberatung ersetzen und dient der allgemeinen Information über das Thema Fatigue.

Ort: St. Elisabethen-Klinikum Ravensburg

Zeit: auf Anfrage bei der Krebsberatungsstelle

Dauer: 120 Minuten

Kosten: keine



KNEIPP'SCHE UNTERSTÜTZUNGSMÖGLICHKEITEN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

FÜR SIE DA:



Beate Metzler
Palliativ Care Nurse
Algesiologische Fachassis-
tenz
Aromaexpertin
Wickelfachfrau
Kneipp Gesundheitstrai-
nerin SKA

Anmeldung über die Krebsberatungsstelle:

Regina Hartinger
Carmen Zwerger
Sabrina Fischer
Telefon: 0751 87-2593
Montag – Freitag
08.00 – 12.00 Uhr

Die fünf Elemente des Kneipp'schen Gesundheitskonzepts zählen zu den anerkannten Naturheilverfahren und sind aktueller denn je: Ernährung – Bewegung – Heilpflanzen – Wasseranwendungen – Lebensordnung.

Individuelle Wasseranwendungen können mit wenig Aufwand körperliche und seelische Probleme positiv beeinflussen. Kräuter und Lebensmittel sprechen die Sinne an, und die Lebensordnung ermöglicht durch strukturierte Tagesabläufe eine Balance von Ruhe, Entspannung und Aktivität.

Inhalte: Vorstellung der Kneipp'schen Grundsätze, Anwendungsbeispiele für den Alltag und Kurzübungen zur Aktivierung und Stressreduzierung.

Ort: St. Elisabethen-Klinikum Ravensburg

Zeit: auf Anfrage bei der Krebsberatungsstelle

Dauer: 120 Minuten

Kosten: keine

AROMAPFLEGE: DUFTE BEGLEITET IN SCHWEREN ZEITEN

FÜR SIE DA:



Beate Metzler

Palliativ Care Nurse
Algesiologische Fachassis-
tenz

Aromaexpertin
Wickelfachfrau
Kneipp Gesundheitstrai-
nerin SKA

Anmeldung über die Krebsberatungsstelle:

Regina Hartinger
Carmen Zwerger
Sabrina Fischer
Telefon: 0751 87-2593
Montag – Freitag
08.00 – 12.00 Uhr

Die Haut ist ein ausgezeichnetes Aufnahmeorgan für ätherische Öle. Schon in geringsten Dosierungen beeinflussen diese Öle das limbische System und wirken mild regulierend auf die Stoffwechselprozesse unseres Körpers.

Mit der Aromapflege haben wir die wunderbare Möglichkeit, die Haut, das Immunsystem und die Seele zu pflegen, zu stärken und damit die Lebensqualität zu fördern.

Pflanzliche Öle, Fette und Wachse sind die ältesten Hautpflegemittel und haben sich lange bewährt. Sie sind für den menschlichen Organismus keine Fremdkörper, sondern können von der Haut ein- und abgebaut werden. Ihre Fettbegleitstoffe schenken uns eine widerstandsfähige und gesunde Haut und Schleimhaut.

Lernen Sie die verschiedensten ätherischen und fetten Öle „hautnah“ kennen und finden Sie die Favoriten für Ihre ganz individuellen Bedürfnisse.

Ort: St. Elisabethen-Klinikum Ravensburg

Zeit: auf Anfrage bei der Krebsberatungsstelle

Dauer: 120 Minuten

Kosten: keine



OTT® – ONKOLOGISCHE TRAININGS- UND BEWEGUNGSTHERAPIE

FÜR SIE DA:



Jennifer Bentele
Sport- und Bewegungsthe-
rapeutin, RehaZentrum-
Weingarten



Kai Herrmann
Sport- und Bewegungsthe-
rapeut, MTG Wangen

Anmeldung Weingarten:
Telefon: 0751 - 48798
ott@rehaweingarten.de
www.rehaweingarten.de

Anmeldung Wangen:
Telefon: 07522 - 2412
ott@mtg-wangen.de

Für Patientinnen und Patienten aller Krebsarten, Altersgruppen und aller Leistungslevel geeignet.

OTT® bedeutet eine deutliche Reduzierung der Nebenwirkungen und Verbesserung der Lebensqualität – vor, während und nach der medizinischen Therapie.

Das RehaZentrum Weingarten und die MTG-Sportinsel Wangen erfüllen die strengen Standards und sind zur Durchführung der Onkologischen Trainings- und Bewegungstherapie qualifiziert und berechtigt.

Bitte vereinbaren Sie einen OTT®-Info-Termin und beginnen Sie mit Ihrer personalisierten und zielgerichteten Trainings- und Bewegungstherapie.

Orte: RehaZentrum Weingarten, Sauterleutestraße 36, Weingarten
MTG Sportinsel, Argeninsel 2, Wangen

Zeit und Kosten: alle Informationen auf Anfrage
im RehaZentrum Weingarten
und bei der MTG Sportinsel

Dauer: jeweils 60 Minuten

MAMMACARE® – SELBSTUNTERSUCHUNG IHRER BRUST

FÜR SIE DA:



Michelle Lingg
 Onkologische Fachpfle-
 gekraft, Palliative Care,
 Mamma Care®-Trainerin



Renate Traut
 Onkologische Fachpfle-
 gekraft, Palliative Care,
 Mamma Care®-Trainerin

**Anmeldung über die
 Krebsberatungsstelle:**
 Telefon: 0751 87-2593
 Montag – Freitag
 08.00 – 12.00 Uhr

Niemand kennt Dich besser als Du Dich selbst!

Die MammaCare®-Methode ist die einzig wissenschaftlich fundierte und überprüfte Methode für das Erlernen der Brustselbstuntersuchung.

Im Rahmen des Kurses sollen Frauen die Möglichkeit erhalten, anhand eines Silikonmodells, welches dem weiblichen Brustgewebe nachempfunden ist, die Abtastung einzustudieren und auf die eigene Brust zu übertragen. Die Methode ist eine Ergänzung der Vorsorgeuntersuchung durch den Arzt und kann zu Hause im geschützten Rahmen durchgeführt werden.

Geben Sie sich in erfahrene Hände – Ihre eigenen.

Ort: St. Elisabethen-Klinikum Ravensburg und
 Westallgäu-Klinikum Wangen

Zeit: auf Anfrage bei der Krebsberatungsstelle

Dauer: 120 Minuten

Kosten: keine (oder auf 20 Euro Spendenbasis)

Mitzubringen: großes Handtuch



HAUTPFLEGE WÄHREND UND NACH STRAHLENTHERAPIE

FÜR SIE DA:



Hildegard Kerler
Onkologische Fachpflege-
kraft, Palliativpflege und
Pflegetherapeutin für
Wunden ICW

Auch wenn die Haut nicht das Zielorgan der Bestrahlung ist, so muss sie trotzdem durchstrahlt werden, um tiefer liegende Strukturen und Organe zu erreichen. Um die Haut dafür zu stärken, bedarf es der Pflege und Unterstützung.

- Körper- und Hautpflege während der Strahlentherapie
- Was sollte ich vermeiden?
- Geeignete Kleidung
- Begleitende Behandlungen
- Was können Sie unterstützend selbst tun?
- An wen wende ich mich, wenn es während der Strahlentherapie Fragen gibt?

Bei besonderen Fragestellungen besteht im Anschluss die Möglichkeit zu einem Vier-Augen-Gespräch.

Anmeldung über die Krebsberatungsstelle:

Regina Hartinger
Carmen Zwerger
Sabrina Fischer
Telefon: 0751 87-2593
Montag – Freitag
08.00 – 12.00 Uhr

Ort: St. Elisabethen-Klinikum Ravensburg,
Multifunktionsraum C41

Zeit: auf Anfrage bei der Krebsberatungsstelle

Dauer: 60 Minuten

Kosten: keine

16 KOSMETIKSEMINAR FÜR KREBSPATIENTINNEN

ANGEBOT DER DKMS:



Anmeldung unter
lookgoodfeelbetter.de

Informationen über die Krebsberatungsstelle:

Regina Hartinger
Carmen Zwerger
Sabrina Fischer
Telefon: 0751 87-2593
Montag – Freitag
08.00 – 12.00 Uhr

Hilfe zur Selbsthilfe – das bieten die kostenfreien „Look Good Feel Better“-Kosmetikseminare der DKMS (Deutsche Knochenmarkspenderdatei). Dort erhalten Krebspatientinnen Unterstützung im Umgang mit den äußeren Veränderungen während der Krebstherapie. Professionelle, geschulte Kosmetikexpertinnen zeigen den Teilnehmerinnen Schritt für Schritt, wie sie die äußerlichen Folgen der Therapie kaschieren können.

– Zwei Stunden Zeit für das eigene Wohlbefinden und den Austausch mit anderen Frauen

– Praktische Informationen rund um Haut und Haare während der Therapie

– Pflege- und Make-up-Tipps zum Mit- und Nachmachen

– Teilnahme und Kosmetikprodukte sind kostenlos

– Alternativ bietet die DKMS auch Online-Seminare an

Ort: St. Elisabethen-Klinikum Ravensburg,
Station C41, Raum C.04.13

Zeit: 18.03.2026
10.06.2026
11.11.2026 jeweils 14.00 Uhr



FATIGUE INDIVIDUELL BEWÄLTIGEN (FIBS®) – SELBSTMANAGEMENTPROGRAMM FÜR MENSCHEN MIT KREBS

FÜR SIE DA:



Priska Hummel
Onkologische
Fachpflegekraft,
Palliativ Care Nurse

Hauptansatzpunkt der Schulung ist die individuelle Bewältigung der Erkrankung. Ihr Alltag steht im Mittelpunkt.

Zielgruppe: Das FIBS® ist für erwachsene Patienten in der Phase nach abgeschlossener onkologischer Behandlung geeignet und unter Erhaltungstherapie.

Das Angebot richtet sich an Patienten mit tumorbedingter Fatigue respektive Erschöpfungssyndrom.

Dieser Kurs beinhaltet sieben Termine mit verschiedenen Themen zum Selbstmanagement bei Fatigue.

.....

Ort: St. Elisabethen-Klinikum Ravensburg,
Multifunktionsraum C41

Zeit: auf Anfrage bei der Krebsberatungsstelle

Dauer: 180 Minuten

Kosten: keine

Anmeldung über die Krebsberatungsstelle:

Regina Hartinger
Carmen Zwerger
Sabrina Fischer
Telefon: 0751 87-2593
Montag – Freitag
08.00 – 12.00 Uhr



18

ERNÄHRUNG BEI KREBSERKRANKUNGEN: GESUND DURCH DIE BEHANDLUNG – PRAKTISCHE TIPPS FÜR DEN ALLTAG

FÜR SIE DA:

**Ernährungstherapie
Ravensburg NST**
(Nutrition Support Team)



**Dr. med. Andera
Salama-Müller**
Oberärztin für Innere
Medizin I



Klara Steiner
Ernährungstherapeutin

**Anmeldung über die
Krebsberatungsstelle:**
Telefon: 0751 87-2593
Mo – Fr, 08.00 – 12.00 Uhr

Die richtige Ernährung kann während einer Krebserkrankung und der damit verbundenen Therapie eine entscheidende Rolle für die Symptomlinderung und Ihr Wohlbefinden spielen.

Doch was ist wirklich hilfreich? Welche Ernährung unterstützt Sie optimal, wenn Sie sich von einer Operation erholen oder während der Chemotherapie mit Nebenwirkungen zu kämpfen haben?

In unserem Workshop „Ernährung bei Krebs“ geben wir Ihnen fundiertes Wissen, praxisnahe Tipps und die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen. Gemeinsam finden wir Lösungen, die Ihnen helfen, sich in dieser herausfordernden Zeit besser zu fühlen und Ihre Lebensqualität zu steigern.

Ein eigener Kurs wendet sich an Patientinnen, die an gynäkologischen Tumoren wie Brustkrebs, Eierstock- oder Gebärmutterkrebs leiden.

Ort: St. Elisabethen-Klinikum Ravensburg

Termine: Di., 28. April, 16 - 18 Uhr (für alle Krebserkrankungen)

Di., 13. Oktober, 16 - 18 Uhr (speziell für gynäkologische Krebserkrankungen)



ONKO-TREFF DER FRAUENSELBSTHILFE KREBS

FÜR SIE DA:

Heike Unger

Leiterin

Frauenselbsthilfe Krebs
Baden-Württemberg-Bayern,
Gruppe Ravensburg
heiunger@t-online.de

Die Frauenselbsthilfe Krebs e.v., Gruppe Ravensburg, bietet in Kooperation mit der Oberschwabenklinik und der Onkologie ein Angebot für neu an Krebs erkrankte Frauen an. Einmal im Monat ist die Frauenselbsthilfe (FSH) auf der Station der Gynäkologie präsent, wir bekommen dort einen Raum zur Verfügung gestellt. Wir sind da, hören zu, fangen auf, beraten und möchten die Frauen in ihrer neuen Situation begleiten.

Etwa bis zu einem Jahr nach der aufgetretenen Krebserkrankung ist der Onko-Treff auch für Frauen zugänglich, die inzwischen zu Hause sind. Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass sich immer wieder neue Fragen auftun.

Treffen ist immer am ersten Mittwoch im Monat jeweils um 17 Uhr. Die Treffen werden ärztlich und onkopflegerisch unterstützt.

Anmeldung über die Krebsberatungsstelle:

Regina Hartinger
Carmen Zwerger
Sabrina Fischer
Telefon: 0751 87-2593
Montag – Freitag
08.00 – 12.00 Uhr

Ort: St. Elisabethen-Klinikum Ravensburg,
Gynäkologie

Zeit: erster Mittwoch im Monat, ab 17 Uhr

Dauer: 90 Minuten

Kosten: keine

QI GONG IN WANGEN

FÜR SIE DA:



Vesna Helf

Pain Nurse, Schmerztherapeutin am Westallgäu-Klinikum Wangen

Anmeldung über die Krebsberatungsstelle:

Regina Hartinger
Carmen Zwerger
Sabrina Fischer
Telefon: 0751 87-2593
Montag – Freitag
08.00 – 12.00 Uhr

Qi Gong ist eine Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Im Körper kann es die geistigen Fähigkeiten erweitern: Bewusstsein, Denken, Gedächtnis, Sinneswahrnehmung. Zudem verbessert es Beweglichkeit und Denkfähigkeit und fördert durch verschiedene mentale und physische Übungen die Regulierung des Geistes.

Nach innen kann Qi Gong die Physiologie und die Immunkräfte fördern, deshalb wird es auch in der Rehabilitation eingesetzt. Qi Gong bewirkt eine weitgehende Einheit von Körper und Seele und stabilisiert die menschliche Psyche.

Wichtigste Ziele beim Qi Gong sind:

- Die Vitalkräfte zu stärken
- Der Alterung entgegenzuarbeiten
- Der Gebrechlichkeit vorzubeugen

Ort: Medobs Physiotherapie,
Siemensstraße 12, Wangen

Termine: Freitag, 20. Februar, 10.00-11.30 Uhr
Freitag, 16. Oktober, 10.00-11.30 Uhr

Dauer: 90 Minuten

Kosten: 50 Euro



RAUCHFREI WERDEN – WIE SOLL DAS DENN GEHEN?!

FÜR SIE DA:



Evelyn Stumpp
Krankenschwester,
tätig in der Suchtabteilung
ZfP Weissenau
Rauchfrei-Trainerin
ASTRA-Trainerin für
Krankenpflegeschüler

Anmeldung über die Krebsberatungsstelle:

Regina Hartinger
Carmen Zwerger
Sabrina Fischer
Telefon: 0751 87-2593
Montag – Freitag
08.00 – 12.00 Uhr

In Zeiten des Umbruchs und der Belastung auch noch auf die Zigaretten verzichten?

Wir schauen gemeinsam „hinter die Kulissen“ des eigenen Rauchverhaltens, erfahren Wissenswertes rund um den blauen Dunst und wagen einen Blick in die Zukunft, wie das denn DOCH gehen könnte mit einem Rauchstopp.

Infoveranstaltung mit der Möglichkeit, sich für einen Rauchstopp-Kurs anzumelden.

Ort und Zeit: auf Anfrage bei der Krebsberatungsstelle

Dauer: 120 Minuten

Kosten: keine



22 KLANGREISE – EINE REISE ZU DIR SELBST

FÜR SIE DA:



Alexandra Streitberger
 Zert. Master of Sound-
 healing/Klangtherapie
 Yogalehrerin
 Geprüfte Fastenleiterin
 Ganzheitliche Ernäh-
 rungsberaterin

Anmeldung über die Krebsberatungsstelle:

Regina Hartinger
 Carmen Zwinger
 Sabrina Fischer
 Telefon: 0751 87-2593
 Montag – Freitag
 08.00 – 12.00 Uhr

Mit viel Herz und Achtsamkeit werden Krebspatientinnen und -patienten dazu eingeladen, die Kraft der Klänge zu entdecken und durch Yoga und Soundhealing mehr Harmonie, Ruhe und Klarheit in ihr Leben zu bringen.

Während der Klangreise sollen neben Klangschaalen eine Vielzahl von Naturinstrumenten heilend auf Sie wirken. Klänge und Schwingungen werden Sie sanft begleiten und Ihnen dabei helfen, Blockaden zu lösen, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken.

Gestartet wird mit einer kleinen geführten Meditation, die im Hier und Jetzt ankommen lässt. Danach begeben sich die Teilnehmenden auf ihre persönliche innere Reise, bei der sie von den Klängen getragen werden. In einem sicheren Raum dürfen Sie sich von den Schwingungen berühren lassen und einfach nur Sie selbst sein.

Ort:	maima lounge, Gerberstraße 13, Ravensburg
Termin:	auf Anfrage bei der Krebsberatung
Dauer:	90 Minuten
Kosten:	keine



SPORTVEREINE MIT SPORTBEWEGUNGSGRUPPEN FÜR ONKOLOGISCHE PATIENTEN

SPORTGRUPPEN FÜR KREBSERKRANKE

TSB Ravensburg

U. Hänsler, Tel. 0751/14224
tsb.ravensburg@t-online.de
www.tsb-ravensburg.de

SG Aulendorf

S. Haag-Becker, Tel.: 07525/92 283 66
inbewegung-sport@web.de

TSV Meckenbeuren

C. Gaier-Kling, Tel: 0173/66 548 56
praxis-gaier-kling@gmx.de

TV Kressbronn

R. Bitsch, Tel.: 07543/54 497
sportnachkrebs@tv-kressbronn.de

TSG Ailingen

S. Bleicher, Tel.: 07541/56 554
info@tsg-ailingen.de

TSV Amtzell

J. Bentele
rehasport@jennifer-bentele.de

TSV Bad Saulgau

M. Weiss, Tel. 07581/537970
tsv-saulgau@t-online.de

TV Überlingen

D. Zimmermann
geschaeftsstelle@turnverein-ueberlingen.de

TV Krauchenwies

C. Eberlein, Tel.: 07576/1220
g.eberlein@gmx.de

TG Biberach

A. Pfister
geschaeftsstelle@tg-biberach.de

TSV Riedlingen

Y. Klein, Tel. 07581/52 935 98
klein.herbertingen@freenet.de

TG Bad Waldsee

M. Wieland, Tel. 07524/49 123
info@tgev.de

TV Mengen

L. Marz, Tel. 07572/6203
marz.ludmilla@googlemail.com

SV Blitzenreute

P. Zimmermann
kontakt@svblitzenreute.de

VfL Brochenzell

Michael Koch, Tel. 01520/85 68 593
michael.koch@vfl-brochenzell.de

SPORTVEREINE MIT SPORTBEWEGUNGSGRUPPEN FÜR ONKOLOGISCHE PATIENTEN

REDEN UND BEWEGEN / WALKINGGRUPPEN

TSB Ravensburg (TSB-Gelände RV)
U. Hänssler, Tel. 0751/14 224
tsb.ravensburg@t-online.de
www.tsb-ravensburg.de

Krebs-SHG Frauen in Tett nang
G. Bullinger, Tel. 0151/16 321 733
gerlinde.bullinger@gmail.com

Krebs-SHG Frauen in Friedrichshafen
G. Bullinger, Tel. 0151/16 321 733
gerlinde.bullinger@gmail.com

Krebs-SHG Salem/Überlingen in Mühlhofen/
Mimmenhausen/Überlingen
C. Hasenbrink, Tel.: 01523/43 84 098
c.hasenbrink@frauenselbsthilfe-bw.de

REHA-ZENTRUM / REHA-SPORT / OTT

REHAZentrum Weingarten
J. Bentele, Tel.: 0751/48 798
jennifer.bentele@rehaweingarten.de

MTG Wangen (Sportinsel)
P. Kloos, Tel. 07522/2412
OTT@mtg-wangen.de

SONSTIGE ANGEBOTE

Therapeutisches Bogenschießen
Krebsberatung@oberschwabenklinik.de

Yoga für Tumorkranke
Krebsberatung@oberschwabenklinik.de

QiGong für Tumorkranke
Krebsberatung@oberschwabenklinik.de

Rudern gegen Krebs
ÜRC Ruderclub Bodan
S. Rockenstein, Tel.: 0160/91 004 755
rudern-gegen-krebs@ueberlinger-
ruderclub.de

Ruderverein Bad Waldsee
Tel.: 07524/74 00
drachenboot@rvw.de



FRAUENSELBSTHILFE KREBS IN DER REGION

GRUPPE RAVENSBURG

Heike Unger
heiunger@t-online.de
Treff: jeden 3. Montag im Monat um
18.30 Uhr
Mehrgenerationenhaus Gänsbühl

GRUPPE ISNY

Ingrid Beutelspacher
Telefon: 08383/922185
Treff: jeden 3. Dienstag im Monat
19.00 Uhr
ingrid_beutelspacher@web.de
Haus der Begegnung

GRUPPE MEERSBURG

Christa Hasenbrink
Telefon: 07553/9184844
Onkokafo: Jeden 1. Donnerstag 15.00
Uhr
Ev. Gemeindehaus Meersburg

GRUPPE FRIEDRICHSHAFEN

Ingrid Bolesta
Telefon: 07541/28011
Treff: jeden 4. Dienstag im Monat
Königin-Paulinenstift,
Friedrichshafen

GRUPPE TETTANG-MECKENBEUREN

www.frauenselbsthilfe-tt-meckenbeuren.de
info@frauenselbsthilfe-tt-meckenbeuren.de
Treff: jeden 1. Montag im Monat, 19.00 Uhr,
Familientreff Meckenbeuren

KINDERGRUPPE HAND IN HAND

Kinder krebskranker Eltern treffen sich
Petra Drossel
Telefon: 01523/7147440
Treff: jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat,
15.30 Uhr, Kindergarten Nußdorf

GRUPPE BIBERACH

Erika Tinter
Telefon: 07358/5755
Treff: jeden 3. Donnerstag im Monat
Ochsenhauser Hof, Gymnasiumstr. 28,
Biberach

Ständig aktualisierte Informationen
zu allen Gruppen gibt es unter
www.frauenselbsthilfe-bw.de

ONKOLOGISCHE SELBSTHILFEGRUPPEN IN DER REGION

Diagnose Krebs – was dann?

Wir geben neben allgemeinen Informationen Rat, Hilfe und Mut zum Leben mit der Krankheit. Wir helfen uns gegenseitig – ehrenamtlich, freiwillig, unbezahlt – unter Wahrung strengster Diskretion, ohne Beiträge und Verpflichtungen, mit persönlichen Gesprächen. Wir geben Erkenntnisse aus eigenem Erleben und eigenen Erfahrungen weiter.

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR MENSCHEN MIT BLUT- UND LYMPHSYSTEMERKRANKUNGEN UND DEREN ANGEHÖRIGE + HINTERBLIEBENE

Maria Richter/Franz Mayer
Tel.: 08382/26543 / 07529/7947
Treff: Jed. 1. Freitag im Monat 19 Uhr
Wohnheim Lebenshilfe Lindau
mmi-li@web.de

ARBEITSKREIS DER PANKREAS-REKTOMIERTEN E.V.

Josef Kopold
Tel.: 0174-4755815; Treff: Vierteljährlich
Dienstags, Weinbergstraße 11, RV

TEB-SELBSTHILFE FÜR BAUCH-SPEICHELDRÜSEN-ERKRANKTE

Ursula Krug
Telefon: 07522/5452
Treff: Alle 4 Wochen Montags
Matthäus-Ratzeberger-Stift, Wangen

MAGENLOS

Susanne König
Telefon: 07556 /8369
Regelmäßige Gruppentreffen im
Parksanatorium Aulendorf.
Termine auf Anfrage bei Frau König

SELBSTHILFEGRUPPE PROSTATA E.V.

Herrmann Hägele
Telefon: 07558/938206
Shg-oberes-schussental@t-online.de
Regelmäßige Vorträge und Gruppentreffen auf Anfrage in Bad Saulgau

SELBSTHILFEGRUPPE WESTALLGÄU E.V. STOMA-TRÄGER MIT DARM-/BLASENKREBS

Roland Ohneseit
Telefon: 07566/9400800
Treff: Jeden 4. Samstag im Monat,
14 Uhr, Gasthof Löwen, Opfenbach



SPENDEN UND MITGLIEDSCHAFT

Der Förderverein Krebsberatungsstelle Oberschwaben e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der sich für die Interessen krebskranker Menschen einsetzt.

Um unsere breitgefächerten Aufgaben im Sinne der Betroffenen dauerhaft erfüllen zu können, sind wir auf die Unterstützung durch Spenden und Mitgliedsbeiträge angewiesen:

Kreissparkasse Ravensburg
IBAN: DE49 6505 0110 0101 1284 89
BIC: SOLADES1RVB

Spenden an uns sind steuerlich abzugsfähig!

Mit einem Jahresbeitrag ab 20 Euro können Sie unsere Arbeit ideell und finanziell unterstützen.

Mitgliedsanträge, weitere Informationen und Broschüren erhalten Sie in der Krebsberatungsstelle oder online unter:

www.oberschwabenklinik.de

WIR DANKEN IHNEN!

Regina
Hartinger



Carmen
Zwerger



Sabrina
Fischer



KONTAKT UND TERMINE

Krebsberatungsstelle Oberschwaben

Träger: Oberschwabenklinik gGmbH
Elisabethenstraße 19
88212 Ravensburg



Telefon:

0751/87-2593

Terminvereinbarung:

Montag - Freitag 08.00 - 12.00 Uhr

E-Mail:

krebsberatung@oberschwabenklinik.de

Folgen Sie uns auch
auf Facebook und
auf Instagram!

Förderverein Krebsberatungsstelle Oberschwaben e. V.

Vorsitzender: Dr. Gerhard Fischer
Elisabethenstraße 19
88212 Ravensburg



Kreissparkasse Ravensburg
IBAN: DE49 6505 0110 0101 1284 89
BIC: SOLADES1RVB

Spenden an uns sind steuerlich abzugsfähig!