

Liebe Teilnehmerinnen,  
Liebe Teilnehmer,

das Mammazentrum Ostbayern feiert in diesem Jahr das 15-jährige Bestehen. Daher haben wir in diesem Jahr im weltweiten Brustkrebsmonat Oktober wieder ein sehr vielfältiges Informationsangebot zu diesem Thema verfasst.

Auch der Patiententag findet nun schon zum 6. Male statt und bietet die Möglichkeit, sich über neue Erkenntnisse zu informieren, aber auch die Möglichkeit für den Dialog und Erfahrungsaustausch. Ohne Hemmungen mit seinem Gegenüber zu sprechen, Fragen zu stellen, Informationen und das eigene Erlebte weiterzugeben, das ist von uns gewünscht und die vielfältigen Veranstaltungen sollen dafür die Voraussetzung geben.

Ganz besonders möchten wir aber alle Betroffene und Angehörige, alle interessierte gesunde Menschen, Pflegekräfte und Ärzte bitten, sich an der Aktion „Schleifenradeln“ und unserem Benefizlauf zu beteiligen, denn das Thema „Brustkrebs“ geht uns alle an. Mehr Informationen dazu finden Sie unter: [www.schleifenroute.de](http://www.schleifenroute.de) oder [www.pinkribbon-deutschland.de](http://www.pinkribbon-deutschland.de) und auf der Homepage unseres Klinikums.

Wir wünschen allen Teilnehmern viele wertvolle und hilfreiche Informationen und Begegnungen!

D. Augustin  
Chefärztin  
Mammazentrum Ostbayern  
Abteilung Senologie

Dr. M. Murauer  
Radiologengemeinschaft  
Deggendorf

Wenn Sie unsere Arbeit im Kampf gegen Brustkrebs unterstützen wollen, freuen wir uns über eine Spende:

Konto des DONAUISAR Klinikum Deggendorf  
Stichwort: Spende Mammazentrum  
BIC: BYLADEM1DEG  
IBAN: DE75 7415 0000 0380 0355 50  
Sparkasse Deggendorf

## Grußwort Oberbürgermeister Dr. Christian Moser



Krebsfrüherkennung muss für die Menschen so selbstverständlich werden wie die regelmäßigen Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt. Leider werden diese Untersuchungen gerne vernachlässigt. Das liegt sicherlich mit daran, dass man sich mit der Krankheit Krebs, ganz gleich in welcher Ausprägung, nur selten befassen möchte. Brustkrebs ist dabei in den westlichen Industrieländern die häufigste Krebserkrankung der Frau. Dank des Mammazentrums Ostbayern haben Frauen in unserer Region die Möglichkeit, schnell und ohne lange Wege zu einer Diagnose und im ungünstigen Fall zu einer Behandlung zu kommen. Mein besonderer Dank gilt dem Mammazentrum Deggendorf, seiner Chefärztin Doris Augustin mit ihrem Team und der Radiologengemeinschaft Deggendorf, stellvertretend Frau Dr. Margarete Murauer für das herausragende Engagement, mit dem Patientinnen betreut und begleitet werden.

Manche Aktionen, z.B. der Patiententag, dienen der fachlichen Information, andere wie der Benefizlauf oder die Klangmeditation und Kunsttherapie dienen dem Körper, aber auch Geist und Seele.

Nicht zuletzt möchte auch ich den zahlreichen Unterstützern danken, die mit ihrer Arbeit diese Aktionen erst möglich gemacht haben. Indem man sich offen mit dieser Krankheit beschäftigt, wird der Brustkrebs aus einer Tabuzone geholt.

Hierzu gibt es auch eine deutschlandweite Kampagne, auf die ich Sie hiermit aufmerksam machen möchte: Pink Ribbon stärkt die Öffentlichkeit für die Sensibilisierung von Brustkrebs. Schon zum vierten Mal geht es auf dem Rad durch Deutschland. Die Strecken sind so geplant, dass sie zusammen eine riesige Schleife auf der Landkarte ergeben – die rosafarbene Schleife ist das Symbol von Pink Ribbon. Auch in Deggendorf macht Pink Ribbon 2015 halt.

Ich rufe alle Bürger auf, sich zahlreich an den Veranstaltungen im Brustkrebsmonat Oktober bzw. den Aktionen von Pink Ribbon zu beteiligen, Sie tun damit sich und krebskranken Frauen etwas Gutes. Vor allem aber wünsche ich den betroffenen Frauen Mut und Kraft, um mit dieser Krankheit fertig zu werden.

Dr. Christian Moser  
Oberbürgermeister der Stadt Deggendorf

## Programm

**Samstag, 03.10.2015 | ab 09:00 Uhr**

### 4. Hengersberger Benefizlauf „1000 Schritte für das Leben“

Laufen oder gehen Sie mit uns für die Heilung von Krebs!  
Treffpunkt: Pausenhof der Grundschule Hengersberg  
*Programm umseitig*

**Mittwoch, 07.10.2015 | 19:00 Uhr**

### „Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht“ Ökumenisches Taizè-Gebet im Rahmen des Brustkrebsmonats

Mit meditativen Texten und Gesängen  
Ort: Schachinger Kirche, Schachinger Weg, Deggendorf

**Donnerstag, 08.10.2015 | 19:00 Uhr**

### „Kochen für Leib und Seele“

Kochkurs im Gasthaus „Zur Knödelwerferin“ mit den Ernährungsberaterinnen Frau Maierhofer und Frau Eberle  
Termine und Anmeldung: Tel.: 0991/380-1010  
Der Kostenbeitrag liegt bei 60 Euro

**Freitag, 09.10.2015 | 13:00 bis 18:30 Uhr**

**Niederbayerischer Patiententag des Mammazentrums**  
Ort: Kapuzinerstadt Deggendorf, Maria-Ward-Platz 10  
*Programm umseitig*

**Samstag, 10.10.2015 | 10:00 bis 11:30 Uhr**

### Klangmeditation

Ort: DONAUISAR Klinikum Deggendorf,  
Turnhalle Physiotherapeuten-schule  
Treffpunkt: 9:50 Uhr im Hauptfoyer des Klinikums  
Mitzubringen: 2 Decken, kleines Kissen, etwas zu trinken  
Information: Kerstin Albrecht, Tel.: 09905/704885

**Mittwoch, 14.10.2015 | 15:30 bis 16:30 Uhr**

### Schnupperkurs Qi Gong

Ort: DONAUISAR Klinikum Deggendorf,  
Konferenzraum Mammazentrum I. OG  
Mitzubringen: Socken, bequeme Kleidung, etwas zu trinken  
Information: Susanne Kauschinger, Tel.: 0991/3831580  
Ein zweiter Kurs ist möglich, Termin wird zeitnah bekannt gegeben!

**Montag, 19.10.2015 | 15:00 Uhr**

### Kosmetik und Wellness

Ort: Konferenzraum Anbau Ost im Mammazentrum  
Anmeldung unter Tel.: 0991/380-3172

**Jeweils Mittwoch, 21.10.15, 28.10.15, 04.11.15  
15:00 bis 16:30 Uhr:**

### Kunsttherapie

Ort: Konferenzraum Mammazentrum  
Freiwilliger Kostenbeitrag für Material  
Anmeldung erforderlich unter Tel.: 0991/380-3173

Samstag, 03.10.2015 | ab 09:00 Uhr

## 4. Hengersberger Benefizlauf „1000 Schritte für das Leben“

### Ablauf:

- 9 bis 10 Uhr: Anmeldung der Läufer vor Ort, Abholung der T-Shirts
- 10:00 Uhr: Begrüßungen, Warm-Up mit AOK Gesundheitskasse und Renate Wasmeier
- 11:00 Uhr: Start Lauf 1 bis 3 Runden
- 11:15 Uhr: Start sonstiger Teilnehmer (Walker, Wanderer, Rollstuhlfahrer, Eltern mit Kinderwägen etc.)
- 13:00 Uhr: Dankandacht und Ende der Veranstaltung

### Rahmenprogramm:

Kostenlose Getränkeversorgung an der Laufstrecke durch Rohrbergapotheke und Marienapotheke, Cool-Down-Übungen (AOK) für die zurückkommenden Läufer(innen) mit Renate Wasmeier, Anwendungen des Kneippvereins Hengersberg, Getränke- und Essensverkauf (Bl Heimat Hengersberg, Türk. Frauenbund, Donaufreunde, Pfadfinder), Infostände von AOK, Mammazentrum, Kinderkrebshilfe, Kneippverein, Krebsportgruppe, BRK und Selbsthilfegruppen.

### Musikalische Umrahmung am Pausenhof

### Begl. Buchausstellung in der Bücherei Hengersberg

### Anmeldung vor Ort: 5-Km-Lauf, 5-Km-Walk oder 2-Km-Walk

Die ersten 200 Anmelde(r) erhalten ein T-Shirt kostenlos!

„1000 Schritte für das Leben“ ist Teil der Veranstaltungen im weltweiten Brustkrebsmonat.

Startgeld für Jugendliche und Erwachsene: 5 Euro

Startgeld für Kinder bis zum 12. Lebensjahr: 3 Euro

Freitag, 09.10.2015 | 13:00 bis 18:30 Uhr

Einlass ab 13 Uhr, mit der Möglichkeit, sich zu informieren und auszutauschen.

## Niederbayerischer Patiententag

14:00 bis 14:15 Uhr | **Grußworte**

**Schirmherr:** Oberbürgermeister Dr. Christian Moser  
**Dr. Margarete Murauer**  
**Chefärztin Doris Augustin**

14:15 bis 14:45 Uhr:

### „Wann ist Brustkrebs erblich?“

**Referentin:** Dr. Kerstin Becker, FÄ für Humangenetik, Medizinisch Genetisches Zentrum München

15:00 bis 15:30 Uhr:

### „Brustkrebs – eine Herausforderung für die Partnerschaft“

**Referent:** Stefan Zettl, Dipl.-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Heidelberg

15:45 bis 16:15 Uhr:

### „Was gibt es Neues in der Therapie?“

**Referentin:** Dr. Christina Peter und onkologische Fachschwester Steffi Geier, Mammazentrum Deggendorf

### Kaffepause 30 min

17:00 bis 17:30 Uhr:

### „Unterstützung aus der Natur – was erscheint sinnvoll?“

**Referentin:** Oberärztin Dr. Jutta Deg, Mammazentrum Deggendorf

17:45 bis 18:15 Uhr:

### Lesung aus dem Buch „Jung, schön, Krebs“

Barbara Stäcker und Dorothea Seitz, Autorinnen

18:25 Uhr | **Verabschiedung**

Es gibt außerdem zahlreiche Informationsstände zu verschiedenen Themen wie Ernährung, Sport, Kosmetik und begleitenden Therapien.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt!

## PINK RIBBON SCHLEIFENROUTE AUS FREUDE AM RADFAHREN!

EINE  
BEWEGUNG,  
DIE GUT TUT.

Mit dem Fahrrad auf über 100 wunderschönen Radlouten durch Deutschland und die Schweiz. Für mehr Gesundheit und Brustkrebs-Aufmerksamkeit.

**MITMACHEN!**  
Helfen Sie uns, die länderübergreifende Schleife symbolisch zu füllen – denn jeder Kilometer zählt!

Kati Wilhelm, Biathlon-Olympiasiegerin  
fotografiert von Ingo Peters



WWW.SCHLEIFENROUTE.DE

PARTNER: **Ernsting family** **Fitness** outdooractive **PHILIPS**



## PINK RIBBON SCHLEIFENROUTE



WWW.SCHLEIFENROUTE.DE

Nutzen Sie unser kostenloses Online-Planungstool. Wir haben mehr als 100 Etappen mit insgesamt über 4.500 km Länge für Sie vorbereitet. Inklusive vieler nützlicher Tipps und Informationen zu allen Strecken. Entdecken Sie Deutschland und die Schweiz mit unseren Radroutenempfehlungen, die Sie ganz einfach auf Ihr Smartphone oder Ihr Navigationsgerät laden können.

### DAMIT NICHT GENUG ...

Körperliche Aktivität unterstützt die eigene Gesundheitsvorsorge. Gemäß der Deutschen Krebshilfe e.V. erkranken Menschen, die sich regelmäßig bewegen, nachweislich seltener an bestimmten Krebsarten, zum Beispiel Brustkrebs. Durch Ihre Fahrt auf der Schleifenroute setzen Sie zudem ein persönliches Zeichen für mehr Aufmerksamkeit zum Thema Brustkrebs.

### JEDER KILOMETER ZÄHLT!

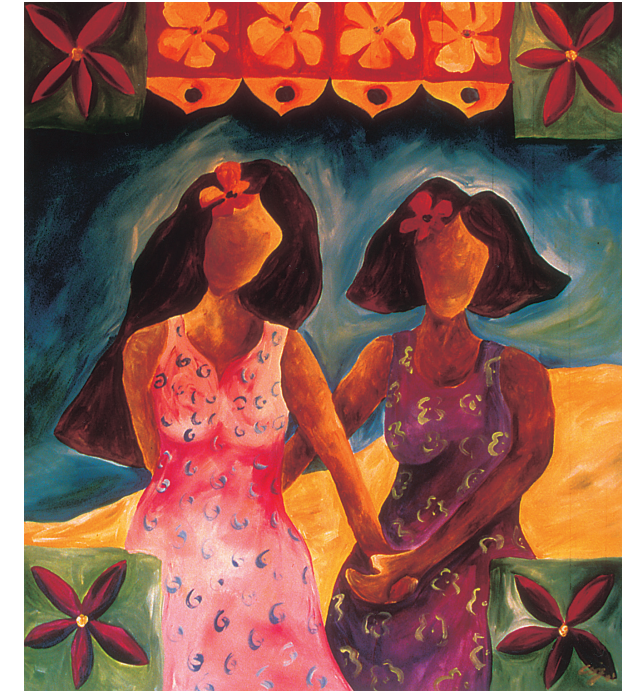
Erleben Sie wunderschöne Regionen und werden Sie Teil der großen Schleifenroute. Gemeinsam wollen wir die Strecke von über 4.500 km Länge zwischen April und Oktober mindestens einmal zurücklegen. Hierbei kann jeder mitmachen! Egal, wie sportlich Sie sind und ob Sie 1 km, 10 km oder 100 km auf der Schleifenroute zurücklegen. Wenn Sie Ihre individuellen Kilometer auf unserer Webseite eintragen, füllen Sie gemeinsam mit vielen anderen Radfahrerinnen und Radfahrern die symbolische pinkfarbene Schleife.

www.schleifenroute.de

SUPPORTER: **Liv**



# Bewusstsein für Brustkrebs



## Veranstaltungen im weltweiten Aktionsmonat Oktober 2015 im Kampf gegen Brustkrebs

Schirmherr: Oberbürgermeister  
Dr. Christian Moser

## Mammazentrum Ostbayern

im



**DONAUISAR  
KLINIKUM**

DEGGENDORF · DINGOLFING · LANDAU