



Mitglied im Bundesverband  
Prostatakrebs Selbsthilfe e.V.



## Krebs & Sport

### Zertifizierter Anbieter für REHA-Sport

**Ansprechpartner:**

Helmut A. Kurtz: 29614 Soltau, An de Schöppstee 2; Tel.: 05191-12076

**SHG Heidekreis - Online**

**Web:** [www.prostatakrebs-sfa.de](http://www.prostatakrebs-sfa.de)

**Mail:** [vorstand@prostatakrebs-sfa.de](mailto:vorstand@prostatakrebs-sfa.de)

## **DER REHA-SPORT**

Wichtige Basisinformationen

### Hilfe bei Inkontinenz

Die Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Landkreis Heidekreis e.V. ist durch den Behindertensportverband Niedersachsen als zertifizierter Anbieter für REHA-Sport anerkannt. Die REHA-Sportabteilung der Selbsthilfegruppe bietet in der Gruppe Beckenbodengymnastik an. Durch ein gezieltes Schließmuskel- und Beckenbodentraining lassen sich das Risiko und die Dauer einer Inkontinenz als Folge einer Prostatektomie senken.

Durch *professionelle* bewegungstherapeutische Interventionen verbessern sich nicht nur die Lebensqualität und das allgemeine Wohlbefinden von Krebspatienten; auch Nebenwirkungen der Tumorthherapie, wie z.B. das Erschöpfungssyndrom (Fatigue) können gezielt beeinflusst werden. Männer die regelmäßig trainieren sind gegenüber Männern ohne gezieltes körperliches Training klar im Vorteil. Das betrifft die Parameter: „Inkontinenz, Fatigue, Muskelkraft, Lebensqualität und Fitness“.

Der Arzt kann eine Verordnung (Formblatt 56) für eine REHA Sportmaßnahme ausstellen. Damit ist eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse gewährleistet. Diese Maßnahme sieht eine Therapiedauer von 50 Behandlungen vor. Ein Physiotherapeut mit Zusatzausbildung leitet die Therapie. Selbstzahler können jederzeit an dieser Maßnahme teilnehmen.

## **SELBSTHILFE**

### **GESTALTENDE UND NACHHALTIGE KRAFT**

Unsere Fähigkeit, Dinge zu verbessern und Wissen zu erkennen, bestimmt grundsätzlich unseren Erfolg und befähigt uns auch Verantwortung zu übernehmen. Die Ursache für ein Leiden liegt in der Vergangenheit und nicht in der Zukunft.

Zahlreiche Studien zeigen, dass Selbsthilfegruppen heilsame Wirkungen haben. Mit dem Stichwort „Empowerment“ werden dabei Phänomene umschrieben wie vermehrtes Selbstvertrauen, sozialer nachhaltiger Aktivierung und Kompetenzgewinn.

Ein Sozialsystem kommt ohne aktive Mitwirkung von Selbsthilfegruppen nicht aus. Unsere Zielgruppe sind nicht nur die älteren Mitbürger, sondern auch noch im Beruf stehende Männer. Unsere Hilfe befähigt diese Zielgruppe sich schneller wieder in das Berufsleben zu integrieren. Damit ersparen wir Unternehmen hohe Kosten durch sonst längere Fehlzeiten. Dieses gilt ebenfalls für die Aktivierung von Früherkennungsprogrammen für jüngere Männer.

Dieses ist die Grundlage auch für eine zunehmend intensivere Integration der organisierten Selbsthilfegruppen in die Prozesse und Strukturen des Gesundheitswesens. Selbsthilfe ist ein wesentliches Element die abstrakte Forderungen nach Patientenforderungen zu konkretisieren und unter Beteiligung der Patienten im Alltag der medizinischen Einrichtungen zu implementieren.

Solche Erfolge erfordern Unterstützung von Förderprogrammen, die nicht dem Einfluss der Pharmaindustrie unterliegen, da wir in unserem Handeln nur durch die Notwendigkeit der Selbsthilfe aktiv sein möchten.

## **UNSER SPORT TUT GUT !**

Die Abteilung REHA-Sport der Prostatakrebs Selbsthilfegruppe ist vom Behindertensportbund Niedersachsen zertifiziert und führt für die Mitglieder ganzjährig Beckenbodengymnastik durch.

Zielgruppe des Vereins

### **Männer die:**

- I. eine Operation des Prostatakarzinom hatten;
- II. altersbedingte Prostataprobleme haben;
- III. altersbedingte Harninkontinenz haben;
- IV. Darmkrebspatienten, die als STOMA-Träger sich vor der Rückverlegung des STOMA befinden.

### Überwindung von Problemen

Männer im fortgeschrittenen Alter, oder vorübergehend nach einer Prostata-Operation, können unter Harninkontinenz leiden. Bundesweit sind ca. 1,5 Millionen Männer inkontinent. Darunter leiden die betroffenen Männer erheblich. Allerdings ergeben sich bei dieser Gruppe oftmals Zurückgezogenheit aus dem öffentlichen Leben, weil die Schamgrenze schwerlich zu überwinden ist. In vielen Gesprächen, Vorführungen gehen wir das Thema offensiv an. In einer Gruppe gemeinsam beim Sport werden oftmals diese Hemmnisse überwunden und die Lebensqualität der Sportmitglieder steigt enorm.

Ebenso versuchen wir die Partner mit in den gesamten Prozess einzubinden. So führen wir mit der Sportgruppe Gruppenabende und Ausfahrten durch. Unser Leitspruch dabei ist:

### **LOKAL HANDELN - GLOBAL DENKEN !**

### Erfolge

1. Mitgliederzahlen in der REHA-Sport Abteilung steigen stetig;
2. Lebensqualität der Mitglieder steigen nachweislich;
3. Häufige Einladungen zu Krebsinformationstagen;
4. Radiosendung bei NDR1 Niedersachsen;
5. Vorträge bei Krebskongressen;
6. Netzwerk in Niedersachsen (Regionalverband NW Niedersachsen & Bremen)

# REHA Sport-Gruppen

## REHA Sport-Gruppen

### **Walsrode**

Treffen jeden Montag um **19:30 Uhr** im Heidekreis-Klinikum (Walsrode), Physiotherapie (4. Etage)

Leitung: Thomas Herzberg

### **Soltau**

Treffen jeden Mittwoch um **17:00 Uhr** in der MediClin Therapie GmbH,  
29614 Soltau, Oeninger Weg 59  
EG Haus Birke, Sporthalle

Leitung: Lars Kiefer

### **Visselhövede**

Treffen jeden Dienstag um **16:00 Uhr** im Haus der Physiotherapie,  
27374 Visselhövede, Am Rathaus 2

Leitung: Sylvia Scheele



UNSERE REHA -  
SPORTGRUPPE

## PRESSEBERICHTE ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

### Fünf Jahre Selbsthilfe

Prostatakrebs-Gruppe bietet Reha-Sport und Gespräche

HEIDEKREIS. Seit seinem Bestehen 2011 ist die Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe im Landkreis Heidekreis. Inzwischen hat sich die Gruppe zu einer festen Einrichtung etabliert. Die Mitglieder treffen sich regelmäßig zum Austausch und zur Unterstützung. Die Gruppe bietet auch Reha-Sport und Gespräche an. Die Mitglieder sind sehr engagiert und unterstützen sich gegenseitig. Die Gruppe ist ein wichtiger Bestandteil der Selbsthilfe im Landkreis Heidekreis.



Der Vorstand der Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe (vorne links) Manfred Fritzsche, Manfred A. Kurtz und Dieter Herberg.



Landrat Manfred Ostermann (rechts hinten) bestätigte den 30 Männern und Frauen des Heidekreises, die jetzt mit der niedersächsischen Ehrenamtskarte belohnt wurden, dass sie wesentlich dazu beitragen, das Leben im Landkreis lebenswerter zu machen.

### Herausragenden Einsatz gewürdigt

Landrat Manfred Ostermann vergibt Ehrenamtskarten

hh Rad Fallingb., Uwe Fischmann vom Festschub Soltau kümmert sich seit Jahren um die technische Ausstattung des Vereins und um den Nachwuchs. Birgit von der Brille-Denke aus Bomitz engagiert sich im Kirchenvorstand. Die Leistungen von Horst Meinhardt bei Katastropheneinsätzen, im Rettungsdienst und für Personen mit Behinderung sind nicht bezahlbar.

Die niedersächsische Ehrenamtskarte soll etwas ganz Besonderes sein, meinte Landrat Manfred Ostermann bei der Vergabe. Die von den Vereinen und Organisationen vorgeschlagenen Ehrenamtlichen sollten über einen langen Zeitraum hinweg besonders engagiert und dafür auch viel Zeit aufwenden haben.

## Wichtige Mitteilung Thema: Vorsorgeuntersuchung

Für alle Männer ab 45 Jahren !!

Lassen Sie Ihren PSA-Wert bestimmen und die Früherkennungsuntersuchung durchführen. Das rechtzeitige Erkennen von krankheitsbedingten Symptomen wird Ihnen und Ihren Familien viel Leid ersparen. Ihr zuständiger Arzt oder die Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Landkreis Heidekreis e.V. stehen Ihnen für alle Fragen gern zur Verfügung.

### Selbsthilfegruppe Soltau

Treffen jeden 3. Mittwoch im Monat:  
Gemeindehaus ev. Lutherkirche, Birkenstr.-1, 23614 Soltau.  
18:00 Uhr Gruppentreffen

Ansprechpartner:  
Helmut A. Kurtz Tel.: 05191/12076

### Selbsthilfegruppe Walsrode

Treffen jeden 2. Montag im Monat:  
Onkologischer AK, Brückstrasse 7, 23664 Walsrode  
18:30 Uhr Gruppentreffen

Ansprechpartner:  
Dieter Herberg Tel.: 05162/3132

Die Prostata-SHG ist vom Behindertensportbund Niedersachsen als Anbieter von Beckenbodengymnastik zertifiziert. Auch bei diesem Thema geben wir gerne Auskunft.

Weitere Informationen: [www.prostatakrebs-sf.de](http://www.prostatakrebs-sf.de)



Geschäftsstelle: Brückstrasse 7, 23664 Walsrode, Tel. 051 617 29 90.  
Internet: <http://www.prostatakrebs-sf.de>  
E-Mail: [kontakt@prostatakrebs-sf.de](mailto:kontakt@prostatakrebs-sf.de)  
Steuernummer: 412180754  
Spendenkonto: Kreiskasse Walsrode, Konto 7 150 519, BLZ 251 523 75



Vortrag im Diakoniekrankenhaus Rotenburg/W.



**Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe**  
Landkreis Seelow - Fallingb. e. V.  
Siedlung im Bsp. Walden 1000 30121, Seelow/Brandenburg  
Siedlung im Bsp. Walden 1000 30121, Seelow/Brandenburg

**Pressemitteilung - Arztvortrag am 02.11.2011**

**Ankündigung:**  
Es ist nicht immer Krebs!  
Der Gedanke an eine Krebserkrankung kommt sehr schnell auf, wenn bei Männern Veränderungen beim Entleeren der Blase auftreten. Diese Störungen können verschiedene Gründe haben. In Verbindung mit einer Vorsorgeuntersuchung können die Ursachen festgestellt werden.  
Die Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Landkreis Heidekreis e.V. bietet in Zusammenarbeit mit dem Onkologischen Arbeitskreis Walderode e.V. einen Arztvortrag zum Thema: „Gutartige Prostatavergrößerung“ an.

**Vortragsgaben:**  
Referent: C. Chiarello Urologe, Urologisches Zentrum Heidekreis,  
Thema: Gutartige Prostatavergrößerung  
Ort: Farnhof, 20664 Walderode  
Beginn: 18.00 Uhr  
Der Eintritt ist frei.

Helmut A. Kurtz  
Tel.: 05191-12076

Geschäftsstelle: Seelowstraße 1, 20664 Walderode, Tel. 05191-29120, Fax 05191-29121  
E-Mail: sekretariat@prosta-selbsthilfe.de, info@prosta-selbsthilfe.de  
Spendenkonto: Sparkasse Seelow, Konto 7 156 519 002, BIC: 25120330

**Arztvortrag**  
**Mittwoch, 16. Mai 2012**  
**18.30 Uhr**  
**IN DER BIBLIOTHEK WALDMÜHLE**  
Soltau, Mühlenweg 4

**THEMA!!!**  
**Strahlentherapie**  
**des Prostatakarzinoms**

**REFERENT:**  
**Herr Dr. med. Hilko Strehl**  
Chefarzt der Klinik für Strahlentherapie und Radioonkologie  
Diakoniekrankenhaus Rotenburg/Wümme

Prostatakrebs Selbsthilfegruppe, Landkreis Heidekreis e.V. Mitglied im Onkologischen Arbeitskreis e.V.  
BPS Bundesverband Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe e.V.

**Früherkennung bedeutet Heilungschancen**  
Sechster Krebs-Informationstag am Sonntagabend ab 14 Uhr in der Waldorfer Stadthalle

Waldorfer Stadthalle, Sonntagabend ab 14 Uhr in der Waldorfer Stadthalle

Waldorfer Stadthalle, Sonntagabend ab 14 Uhr in der Waldorfer Stadthalle

Waldorfer Stadthalle, Sonntagabend ab 14 Uhr in der Waldorfer Stadthalle

**Arztvortrag**  
**Mittwoch, 2. November 2011**  
**18.00 Uhr**

**THEMA!!!**  
**Gutartige**  
**Prostatavergrößerung**

**REFERENT:**  
**Herr Christian Chiarello**  
Urologisches Zentrum Heidekreis

Prostatakrebs Selbsthilfegruppe, Landkreis Heidekreis e.V. Mitglied im Onkologischen Arbeitskreis e.V. BPS Bundesverband Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe e.V.

**„Sie sind ein Stern am Himmel“**  
Handball-Weltmeister Christian Schwarzer übergibt die Sterne des Sports in Bronze für drei Kreissportbünde

Handball-Weltmeister Christian Schwarzer übergibt die Sterne des Sports in Bronze für drei Kreissportbünde

Handball-Weltmeister Christian Schwarzer übergibt die Sterne des Sports in Bronze für drei Kreissportbünde

Handball-Weltmeister Christian Schwarzer übergibt die Sterne des Sports in Bronze für drei Kreissportbünde





# Arztvortrag

Mittwoch, 7. November 2012  
18.30 Uhr



## Therapiemöglichkeiten des fortgeschrittenen Prostatakarzinoms

REFERENT:

**Herr Dr. med. Simon Hanslik**  
Urologe • Urologisches Zentrum Heidekreis

**Prostatakrebs Selbsthilfegruppe,  
Landkreis Heidekreis e.V.**

Mitglied im  
Onkologischen  
Arbeitskreis e.V.

**BPS** Bundesverband  
Prostatakrebs-  
Selbsthilfegruppe e.V.

## EHRUNGEN



Ehrung durch den Weltmeister und Olympiazweiten Herr Schwarz



Steffi Jones –DFB-, H. Kurtz, R.Grindel-Vizepräsident Nied.Fußballv.; D. Herzberg;  
Frau Dr. v. Klaeden- Staatssekretärin; Herr Pannier – Volksbank Lüneburger Heide



Ehrung durch den Landrat



Ehrung D. Herzberg 5 Jahre Selbsthilfegruppe durch 1. Vorsitzenden  
RegVerband Niedersachsen & Bremen Helmut Kurtz



Förderpreis der Niedersächsischen Krebsgesellschaft

**Heute brauen wir Ihre Hilfe, Morgen brauchen Sie vielleicht unsere Hilfe.**

Helmut A. Kurtz

Helmut A. Kurtz - Vorstand