

PERSÖNLICH.  
INNOVATIV.  
KOMMUNAL.



OBERSCHWABENKLINIK  
KREBSBERATUNGSSTELLE  
OBERSCHWABEN/ALLGÄU

# KREBSBERATUNG RAVENSBURG/WANGEN

VERANSTALTUNGSPROGRAMM  
2025



# KREBSBERATUNGSSTELLE OBERSCHWABEN

LIEBE PATIENTEN,  
LIEBE ANGEHÖRIGE,

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

Die Kosten des Veranstaltungsprogramms werden überwiegend durch den Förderverein respektive von den unten genannten Stiftungen übernommen. In finanziellen Härtefällen ist eine individuelle Unterstützung möglich.

## GEFÖRDERT DURCH:

FÖRDERVEREIN



Förderverein  
Krebsberatungsstelle  
Oberschwaben e.V.



MOSSAKOWSKI  
STIFTUNG



Helfen Begleiten Ermöglichen

STIFTUNG  
DEBORAH GRÖNER



KREBSVERBAND  
BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.



Baden-Württemberg  
MINISTERIUM FÜR ARBEIT UND SOZIALORDNUNG,  
FAMILIE, FRAUEN UND SENIOREN



## UNSERE ANGEBOTE IM ÜBERBLICK

Kunst und Museum	4
Achtsamkeit im Alltag anwenden	5
Entspannungsverfahren	6
Intuitives Bogenschießen	7
Yoga für Tumorpatienten	8
Qi Gong	9
Aromapflege	10
Kneipp'sche Unterstützungsmöglichkeiten	11
Indoor Cycling	12
OTT® – Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie	13
MammaCare® – Selbstuntersuchung Ihrer Brust	14
Hautpflege	15
„Look good, feel better“ – Kosmetikseminar für Krebspatientinnen	16
Fatigue, Erschöpfung bei Krebs	17
Ernährung bei Krebserkrankungen	18
Onko-Treff der Frauenselbsthilfe Krebs	19
Onkologische Selbsthilfegruppen in der Region	20
Frauenselbsthilfe Krebs in der Region	21
Sportvereine mit Sportbewegungsgruppen für onkologische Patienten	22
Spenden und Mitgliedschaft	23
Kontakt und Termine	24



4

## KUNST & GESUNDHEIT KUNSTMUSEUM RAVENSBURG

### FÜR SIE DA:

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.

### Anmeldung über die Krebsberatungsstelle:

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



## ACHTSAMKEIT IM ALLTAG ANWENDEN

### FÜR SIE DA:



**Sylvia Schäfer**

SalKom@Coach, Achtsamkeitstrainerin, Entspannungspädagogin, Pflegefachkraft

Achtsamkeit kann eine kraftvolle Ressource sein, um mit den Herausforderungen des Lebens besser umgehen zu können. Im gegenwärtigen Moment zu sein hilft uns, besser mit belastenden Gedanken, Gefühlen und körperlichen Symptomen umzugehen und somit mehr Gelassenheit im Alltag zu entwickeln.

Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, das „achtsame Erleben im Moment“ unter Anleitung zu üben und Ihr Verständnis für das Prinzip zu vertiefen. Im Einklang mit den Prinzipien der Salutogenese – der Gesundheitsförderung – legen wir den Fokus auf die kleinen und großen Dinge, die Freude und Wohlbefinden bereiten.

Kursinhalte: Einführung in die Achtsamkeit, Achtsamkeitsübungen: Atemtechniken, Body-Scan, achtsames Gehen und Sitzen, achtsames Wahrnehmen von Gedanken und Gefühlen, praktische Anwendung im Alltag.

### Anmeldung über die Krebsberatungsstelle:

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

Ort: maima Lounge CAFE & YOGA, Gerberstraße, Ravensburg

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



## 6 ENTSPANNUNGSVERFAHREN

### FÜR SIE DA:



**Simone Barensteiner**  
Intensiv-Fachkraft  
Yoga-Lehrerin  
Schmerzlinderungstrainerin

### Anmeldung über die Krebsberatungsstelle:

Regina Hartinger  
Carmen Zwinger  
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)

### Sekretariat:

Jacqueline Broquère-Stritzel

Telefon: 0751/3553-5700

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 jede/r in seinen derzeitigen Kräften willkommen ist.

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



## YOGA FÜR TUMORPATIENTEN

### FÜR SIE DA:



**Eva Nonnenbroich**  
Yoga Kursleiterin,  
Yoga Lehrerin BDY / EYU

### Anmeldung über die Krebsberatungsstelle:

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

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.

---

**Ort:** Mehrgenerationenhaus am Gänsbühl,  
Herrenstraße 43, 88 212 Ravensburg

**Zeit:** auf Anfrage bei der Krebsberatungsstelle

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

## QI GONG

### 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, 88 212 Ravensburg

Zeit: auf Anfrage bei der Krebsberatungsstelle

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



10

## AROMAPFLEGE: DUFTEND BEGLEITET IN SCHWEREN ZEITEN

### FÜR SIE DA:



**Beate Metzler**  
Palliativ Care Nurse  
Algisiologische 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 mehr Lebensqualität zu erleben.

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



## 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 zählt 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 hilft durch strukturierte Tagesabläufe zu einer Balance von Ruhe, Entspannung und Aktivität.

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

---

**Ort:** St. Elisabethen-Klinikum Ravensburg

**Zeit:** auf Anfrage bei der Krebsberatungsstelle

**Dauer:** 120 Minuten

**Kosten:** keine



## 12 BEWEGUNG AUF DEM INDOOR-FAHRRAD

### FÜR SIE DA:



**Jörg Holitschke**  
QM-Leiter bei der  
Oberschwabenklinik

Lizenziertes  
Indoor-Cycling-Trainer

### Anmeldung über die Krebsberatungsstelle:

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

Der Kurs richtet sich an Krebspatienten jeden Alters als Einstieg oder Wiedereinstieg in die aktive Bewegung.

Das Trainingsziel ist die Steigerung der eigenen persönlichen Ausdauer. Auch die Regenerationsfähigkeit nach einer Etappe auf dem Fahrrad wird trainiert, so dass nach einer Belastung stets eine aktive Erholung in die Stunde eingebunden wird.

---

Ort: Radius Ravensburg, Georgstr. 24, Ravensburg

Zeit: auf Anfrage bei der Krebsberatung

Dauer: jeweils 45 Minuten

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



## OTT® – ONKOLOGISCHE TRAININGS- UND BEWEGUNGSTHERAPIE

### FÜR SIE DA:



**Jennifer Lutz**  
Sport- und Bewegungstherapeutin, RehaZentrum-Weingarten



**Kai Herrmann**  
Sport- und Bewegungstherapeut, 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 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 Fachpflegekraft, Palliative Care,  
Mamma Care®-Trainerin



**Renate Traut**  
Onkologische Fachpflegekraft, 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.

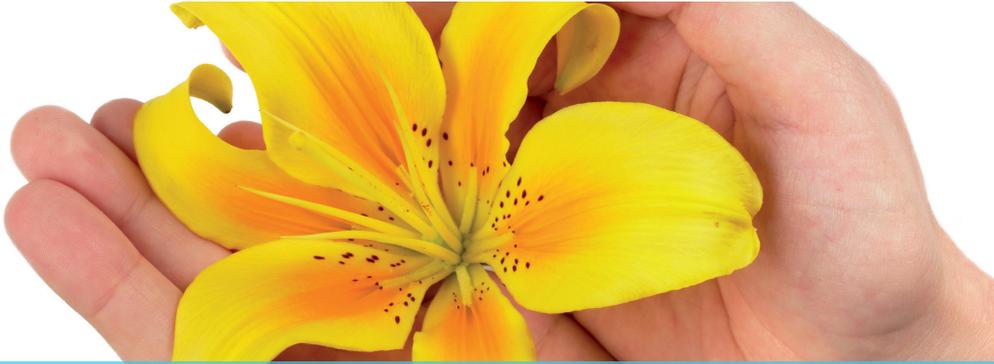
Ort: Oberschwabenklinik, St. Elisabethen-Klinikum Ravensburg und Westallgäu-Klinikum Wangen

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 Fachpflegekraft, Palliativpflege und Pflegetherapeutin für Wunden ICW

### Anmeldung über die Krebsberatungsstelle:

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

Auch wenn die Haut nicht das Zielorgan der Bestrahlung ist, so muss sie trotzdem durchstrahlt werden, um tieferliegende 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.

---

Ort: Gesundheitsakademie Bodensee-Oberschwaben GmbH, Weingarten, Hähnlehofstraße 5

Zeit: auf Anfrage bei der Krebsberatungsstelle

Dauer: 90 Minuten

Kosten: keine



©DKMS LIFE

16

## KOSMETIKSEMINAR FÜR KREBSPATIENTINEN

### ANGEBOT DER DKMS:



look good  
feel better

**DKMS** LIFE

Wir möchten Ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Daher laden wir Sie herzlich zu einem „Look-good-feel-better“-Kosmetikseminar ein. Sie bekommen dort:

- 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
- Alle benötigten Kosmetikprodukte kostenlos

### Anmeldung über die Krebsberatungsstelle:

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

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

Zeit: 12.03.2025  
25.06.2025  
08.10.2025 jeweils 14.00 Uhr

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

## FÜR SIE DA:



**Priska Hummel**  
Onkologische  
Fachpflegekraft,  
Palliativ Care Nurse

## Anmeldung über die Krebsberatungsstelle:

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

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.

Kurs 1: Beinhaltet sieben Termine mit verschiedenen Themen zum Selbstmanagement bei Fatigue

oder alternativ:

Kurs 2: Zweistündiger Workshop mit allgemeinen Informationen zum Thema Fatigue

---

Ort: St. Elisabethen-Klinikum Ravensburg,  
Multifunktionsraum C41

Zeit: auf Anfrage bei der Krebsberatungsstelle

Dauer: 180 Minuten

Kosten: keine



18

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

**FÜR SIE DA:**  
**Ernährungstherapie**  
**Ravensburg NST**  
(Nutrition Support Team)



**Dr. med. Andrea 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, Ihre individuellen Fragen zu stellen. Gemeinsam finden wir Lösungen, die Ihnen helfen, sich in dieser herausfordernden Zeit besser zu fühlen und Ihre Lebensqualität zu steigern.

.....

**Ort:** St. Elisabethen-Klinikum Ravensburg

**Termine:** Di., 29. April, 16.00 - 18.00 Uhr  
Di., 18. November, 16.00 - 18.00 Uhr



## ONKO-TREFF DER FRAUENSELBSTHILFE KREBS

### FÜR SIE DA:

**Ilona Fischer**

Leiterin

Frauenselbsthilfe Krebs  
Baden-Württemberg-Bay-  
ern, Gruppe Ravensburg  
Tel. 0751/31918  
i.fischer@frauenselbsthil-  
fe-bw.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



## ONKOLOGISCHE SELBSTHILFEGRUPPEN IN DER REGION

Diagnose Krebs – was dann?

Wir wollen neben allgemeinen Informationen Rat, Hilfe und Mut zum Leben mit der Krankheit geben. 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.

---

### **DEUTSCHE ILCO**

Werner Kirchmaier

Telefon: 0751/16775

Treff: Jeden 3. Mittwoch im Februar,  
April, August, Oktober, Dezember,  
15.00 Uhr, Gasthof Goldene Uhr,  
Ravensburg

---

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

Maria Richter

Telefon: 08382/26543

Treff: Jed. 1. Freitag im Monat 19 Uhr  
Wohnheim Lebenshilfe Lindau

---

### **ARBEITSKREIS DER PANKREAS-REKTOMIERTEN E.V.**

Josef Kopold

Tel.: 0174-4755815; Treff: Vierteljährlich  
Dienstags, Weinbergstr.11, RV

---

### **TEB-SELBSTHILFE FÜR BAUCHSPEICHELDRÜSENERKRANKE**

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**

Herrmann Hägele

Telefon: 07558/938206

Shg-bad-saulgau@t-online.de  
Regelmäßige Vorträge und Gruppentreffen  
auf Anfrage in Bad Saulgau



## FRAUENSELBSTHILFE KREBS IN DER REGION

### **GRUPPE RAVENSBURG**

Ilona Fischer  
Telefon: 0751/31918  
i.fischer@frauenselbsthilfe-bw.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 TETTANG-MECKENBEUREN**

Gerlinde Bullinger  
www.frauenselbsthilfe-bw.de/tettang-me-  
ckenbeuren  
Telefon: 0151/16321733  
gerlinde.bullinger@gmail.com  
Treff: jeden 1. Montag im Monat 18.30 Uhr  
Haus Josefine Kramer, Wilhelmstraße 6,  
Tettang

---

### **KINDERGRUPPE HAND IN HAND**

Kinder krebskranker Eltern treffen sich  
Petra Drossel  
Telefon: 07551/65621  
kinder.krebskranker.eltern@web.de  
Treff: Termine werden kurzfristig bekannt  
gegeben  
Kindergarten Nußdorf

---

### **GRUPPE BIBERACH**

Erika Tinter  
Telefon: 07358/924622  
Treff: jeden 3. Dienstag im Monat  
von 15:00 – 17:00 Uhr  
Ochsenhauser Hof, Gymnasiumstr. 28,  
Biberach

Ständig aktualisierte Informationen  
zu allen Gruppen gibt es unter  
[www.frauenselbsthilfe-bw.de](http://www.frauenselbsthilfe-bw.de)



## SPORTVEREINE MIT SPORTBEWEGUNGSGRUPPEN FÜR ONKOLOGISCHE PATIENTEN

### **TSB RAVENSBURG**

Ulrike Hänssler  
Telefon: 0751/14224  
TSB.Ravensburg @t-online.de  
www.tsb-ravensburg.de

---

### **MTG WANGEN E. V.**

Petra Kloos  
Telefon Geschäftsstelle: 07522-2412  
petra-kloos@mtg-wangen.de  
www.mtgwangen.de  
Sportinsel (mtg) 07522/2412

---

### **SG AULENDORF**

Sandra Haag-Becker  
Telefon: 07525/9228366  
inBewegung-sport@web.de  
www.sg-aulendorf.de

---

### **TSV 1848 BAD SAULGAU E. V.**

Monika Weiß, Brigitte Lupberger  
Telefon: 07581/537970  
mail@tsv-badsaulgau.de  
www.tsv-badsaulgau.de

### **TV KRESSBRONN 1898 E.V.**

Regine Bitsch  
Telefon: 07543 54497  
info@tv-kressbronn.de  
www.tv-kressbronn.de

---

### **TSG AILINGEN E.V.**

Susanne Bleicher  
Geschäftsstelle 07541-51395  
info@tsg-ailingen.de  
www.tsg-ailingen.de

---

### **REHAZENTRUM WEINGARTEN**

Jennifer Lutz  
Telefon: 0751/48798  
jennifer.lutz@rehaueingarten.de

---

### **TV ÜBERLINGEN**

Sport in der Krebsnachsorge  
Wolfgang Luft  
Telefon: 07551 / 61557  
geschaeftsstelle@turnverein-ueber-  
lingen.de  
www.turnverein-ueberlingen.de

Wenn Sie auf der Suche nach weiteren spezifischen Sportangeboten für onkologische Patienten im Raum Bodensee/Allgäu/Oberschwaben sind, wenden Sie sich bitte an [krebsberatung@oberschwabenklinik.de](mailto:krebsberatung@oberschwabenklinik.de)



## 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](http://www.oberschwabenklinik.de)

**WIR DANKEN IHNEN!**

Regina  
Hartinger



Carmen  
Zwinger



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](mailto:krebsberatung@oberschwabenklinik.de)

### **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!

Folgen Sie uns auch  
auf Facebook und  
auf Instagram!



VIER LÄNDER REGION  
**BODENSEE**