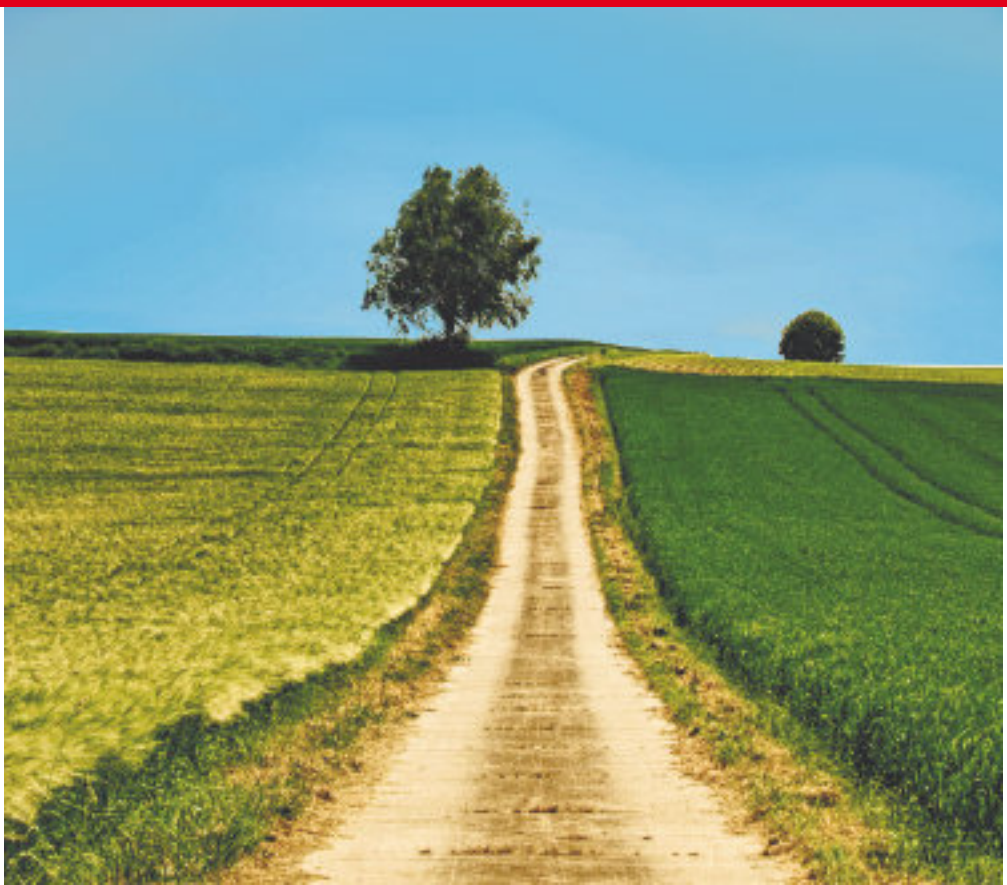
BRK-Kreisverband
München
Krebsberatungsstelle

Bayerisches
Rotes
Kreuz

40 Jahre

BRK-Krebsberatungsstelle



Broschüre zum 40-jährigen Bestehen der BRK-Krebsberatungsstelle

Unsere Idee war es, zum 40-jährigen Bestehen der BRK-Krebsbratungsstelle, eine Broschüre herauszugeben. Hierbei war es uns wichtig, die Broschüre vor allem für unsere Klientinnen und Klienten zu gestalten. Im ersten Teil der Broschüre wird die Arbeit der Krebsberatungsstelle vorgestellt und über das 40-jährige Bestehen berichtet. Im zweiten Teil der Broschüre sollen die Kurs- und Gruppenangebote der Krebsberatungsstelle näher dargestellt werden.

Für das Gruppenangebot „Stadt-Ge(h)-spräche – Wandern im MVV-Bereich“ werden eine Auswahl der schönsten Touren vorgestellt. Stellvertretend für unser Kontaktcafé werden anschließend Kuchenrezepte unserer Klientinnen und Klienten abgebildet. Im dritten Teil werden verschiedene Übungen aus dem „Entdecke die Kraft in Dir“-Kurs beschrieben. Zu guter Letzt werden für die einmal monatlich stattfindenden „Singfreuden“ verschiedene Liedtexte aus der „13-Jahre-mit-Musik-das-Wohlbefinden-steigern-Hitparade“ dargestellt.

Dadurch sollen verschiedene Wege aufgezeigt werden, wie man sein Wohlbefinden steigern, eigene Kraftquellen mobilisieren und Entlastung finden kann, um den Heilungs- und Genesungsprozess zu fördern.

„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“

Voltaire

40 Jahre BRK-Krebsberatungsstelle

Inhaltsverzeichnis

1. Die BRK-Krebsberatungsstelle

1.1 Entstehung der psychosozialen Krebsberatungsstelle
1.2 Grundwerte der psychosozialen Beratungsarbeit
1.3 Handlungsfeld
1.4 Ziele und Zielgruppen
1.5 Rahmenbedingungen
1.6 Aufgaben, Leistungen, Anforderungen

2. Stadt-Ge(h)spräche: Wandern im MVV-Bereich

Eine Auswahl unserer Touren:

1. Thalkirchen – Hinterbrühler See
2. Untersbergstraße Hochleite Harlaching
3. Durch die Angerlohe
4. Vom Olympiazentrum zum Rotkreuzplatz
5. Durch die Langwieder Haide nach Allach
6. Durch Panzerwiese, Hartelholz und Frauenhölzel
7. Durch den Lochhamer Schlag
8. Riemer Park
9. Entlang des Hachinger Bachs

3. Kontaktcafé: Kuchenrezepte unserer Klientinnen und Klienten

Apfelkuchen mit Streusel
Veganer Zitronenkuchen
Kakao-Bananen-Muffins
Karotten-Biskuit-Rolle mit Mascarponefüllung
Mandarinenkuchen
Kidneybohnen-Brownies
Schlesische Mohntorte
Apfel-Cranberry-Kuchen
Gelb-Weiß-Kuchen

4. Entdecke die Kraft in Dir! - Stärkung der Selbstheilungskräfte

Eine Auswahl an Übungen:

Waldbaden
Morgenritual für innere Kraft
Mittelraum-Übung
Den Körper schütteln, lockern, dehnen, strecken und klopfen
Atemübungen
Ressourcen – sich bewusst mit Kraftquellen verbinden
Heilströmen

5. Singfreuden – mit Musik das Wohlbefinden steigern

Eine Auswahl an Liedern:

Die Gedanken sind frei
I like the flowers
Ein bisschen Frieden
Aus grauer Städte Mauern
Froh zu sein
Das neugeschenkte Leben
Wenn ich vergnügt bin, muss ich singen!
Springt der Hirsch übern Bach
Über den Wolken

1. Die Krebsberatungsstelle des Bayerischen Roten Kreuzes

1.1 Entstehung der psychosozialen Krebsberatungsstelle

Das Bayerische Rote Kreuz war 1983 der erste Wohlfahrtsverband in München, der eine psychosoziale Beratungsstelle für an Krebs erkrankte Menschen und ihre Angehörigen und Freunde einrichtete.
Während der BRK-Kreisverband München die finanzielle Bürde des Beratungsangebotes in den ersten fünf Jahren mit eigenen Mitteln schulterte, können wir unser Angebot seit über 35 Jahren durch die finanzielle Bezuschussung der Stadt München aufrechterhalten. Dafür gilt dem Gesundheitsreferat unser herzlicher Dank.
Nach 40 Jahren BRK-Krebsberatungsstelle München können wir auf eine ansehnliche Beratungsleistung zurückblicken:
Es wurden insgesamt 10.400 persönliche und fast 30.000 telefonische Beratungsgespräche geführt. Überdies fanden 4.800 Gruppenangebote statt.
Das Beratungsangebot richtet sich an die gesamte Münchner Bevölkerung, da grundsätzlich alle Bürgerinnen und Bürger der Stadt vom Thema Krebs mittelbar oder unmittelbar betroffen sein können. Oberstes Ziel der Mitarbeiterinnen der Krebsberatungsstelle ist, den Ratsuchenden einen Überblick über verschiedene Angebote, ihre Rechte und Möglichkeiten zu verschaffen. Zudem unterstützen sie auf dem Weg zu einer förderlichen Krankheits- und Lebensbewältigung und verhelfen zu adäquaten Entscheidungsfindungen.
Ergänzend zur medizinischen Nachsorge ist die Beratungsstelle ein kompetenter Ansprechpartner für an Krebs erkrankte Menschen, deren Angehörige und Freunde.
Neben der Beratung und Information mit sozialrechtlichen Inhalten und der psychosozialen Begleitung von Betroffenen und ihren Bezugspersonen in Einzelgesprächen bietet die Beratungsstelle auch ein vielfältiges Gruppen- und Kursangebot an.

1.2 Grundwerte der psychosozialen Beratungsarbeit

Die Mitarbeiterinnen der Krebsberatungsstelle sind in ihrer psychosozialen Arbeit vor allem folgenden Grundwerten verpflichtet:

Menschlichkeit:
Als Mitarbeiterinnen der psychosozialen Krebsberatungsstelle des BRK Kreisverbandes München sind wir bemüht,

menschliches Leid, das uns in der Beratung und Betreuung der Klientinnen und Klienten, die sich an uns wenden, begegnet, anzuerkennen, zu reduzieren und zu lindern. Wir sind bestrebt, uns für den Schutz der Gesundheit und der sozialen Integrität einzusetzen. Wir achten und schützen die Würde der betroffenen Menschen, ihrer Angehörigen und Freunde.

Neutralität:
Damit sich alle Menschen vertrauensvoll an uns wenden können, führen wir eine neutrale Beratung nach den Leitsätzen des Deutschen Roten Kreuzes, insbesondere ohne parteipolitische, religiöse, ideologische und wirtschaftliche Interessen durch.

Freiwilligkeit:
Die Inanspruchnahme der Angebote basiert auf dem Prinzip der Freiwilligkeit.

Niedrigschwelligkeit:
Es kann sich jeder an uns wenden, der Rat und Hilfe braucht. Unsere Angebote sind kostenlos und auf Wunsch anonym. Wir bemühen uns um eine gute Erreichbarkeit, damit möglichst viele Menschen in die Lage versetzt werden, auf möglichst einfachem Weg unsere Angebote wahrnehmen zu können.

Ganzheitlichkeit:
Unsere Beratung und Begleitung erfolgt mit einer „Bio-Psycho-Sozialen“ Sicht

auf den Menschen. Das bedeutet, dass wir im Beratungskontext neben den medizinischen und psychischen Gesichtspunkten nicht nur die Lebenssituation des Einzelnen, sondern auch das soziale Umfeld der Betroffenen, die Partner, Familie und Angehörige und den Lebenskontext mit einbeziehen.

Eigenverantwortlichkeit:
Wir gehen vom Prinzip der Eigenverantwortlichkeit aus: jeder Mensch ist selbst für das eigene Wohlergehen verantwortlich. Wir achten und unterstützen die Individualität, Lernfähigkeit und die Fähigkeit zur lebendigen Persönlichkeitsentwicklung unserer Klientinnen und Klienten.

Ergebnisoffenheit im Beratungsprozess:
Unser Beratungsprozess wird als ergebnisoffene Intervention in einer individuellen Krise, Erkrankung und Auseinandersetzung gesehen. Diese beruht auf der Basis einer tragfähigen und vertrauensvollen Beziehung zwischen den Beraterinnen und ihren Klientinnen und Klienten.

Ressourcenorientierter Ansatz:
Wir unterstützen unsere Klientinnen und Klienten dahingehend, ihre Fragen und Probleme selbst regeln und lösen zu können und unterstützen sie beim Finden eigener Wege, Ressourcen und Antworten.

Fachlichkeit:
Die psychosoziale Krebsberatungsstelle garantiert, dass die Beratungen ausschließlich durch berufserfahrene, fachlich fundierte und durch ein Fach-Hochschulstudium qualifizierte Soziapädagoginnen durchgeführt werden. Zusatzausbildungen, therapeutische Qualifikationen und regelmäßige Fort- und Weiterbildungen sind gewährleistet. In Einzelfällen wird ehrenamtliches Personal eingesetzt (wie beispielsweise für das Angebot „Stadt-Ge(h)spräche – Wandern im MVV-Bereich“), das regelmäßig vom Fachpersonal supervidiert und begleitet wird.

1.3 Handlungsfeld

Zu einer ganzheitlichen Betreuung von an Krebs erkrankten Menschen gehört neben der medizinischen Versorgung auch die psychosoziale Begleitung.
Allein in München erkranken pro Jahr weit über 4200 Menschen neu an Krebs – mit steigender Tendenz.

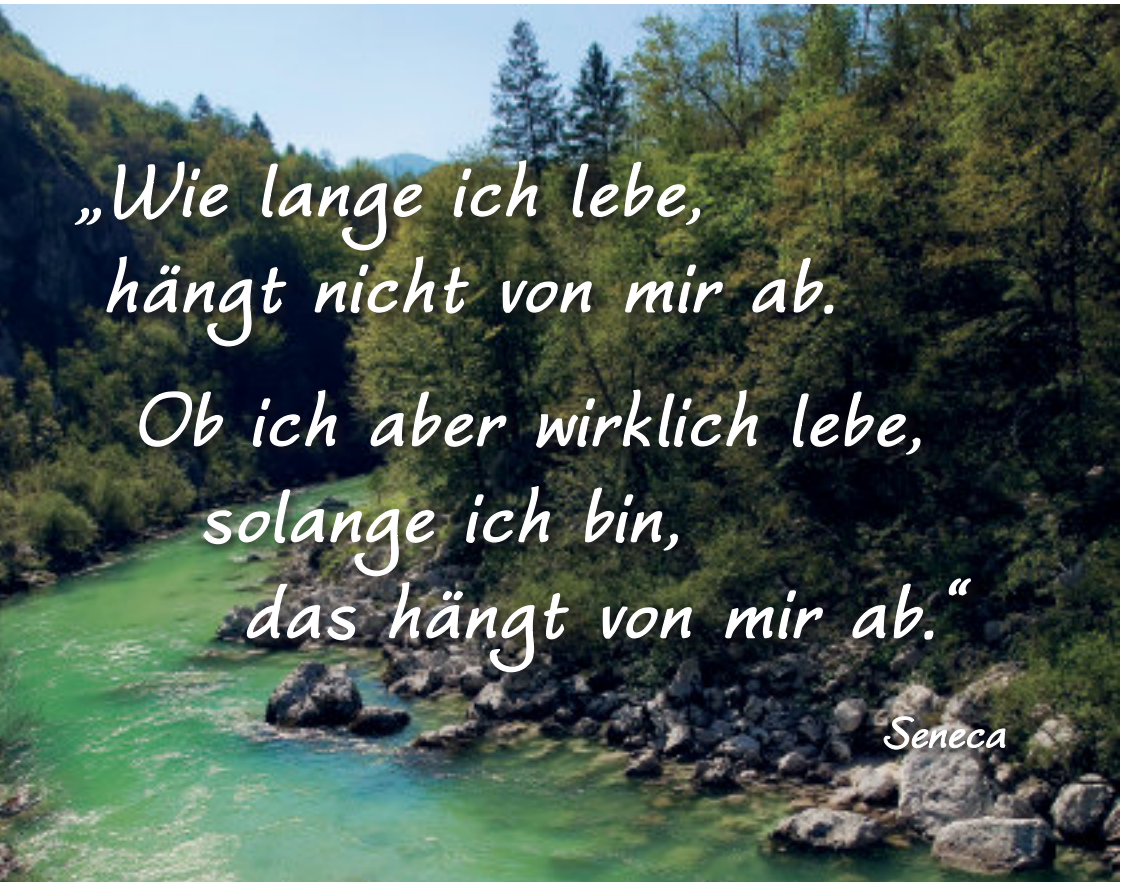
Die Fragen, Anliegen und Beratungsinhalte der Klientinnen und Klienten sind unterschiedlich und werden dementsprechend individuell erarbeitet.
Im immer dichter werdenden Informationsdschungel für an Krebs erkrankte Menschen ist der Bedarf an umfassenden,

unabhängigen Beratungen verstärkt gefragt.
Neben dem Angebot neutraler Einzelberatung zeichnet sich die BRK-Krebsberatungsstelle durch ein vielfältiges Gruppen- und Kursangebot aus.
Unsere Kurse „Entdecke die Kraft in Dir! - Stärkung der Selbstheilungskräfte“, „Singfreuden – mit Musik das Wohlbefinden steigern“, „Stadt-Ge(h)spräche – Wandern im MVV-Bereich“ und unser „Kontaktcafé“ finden regelmäßig einmal im Monat mittwochs statt.
Zudem treffen sich einmal monatlich donnerstags die angeleiteten, krankheitsspezifischen Selbsthilfegruppen für Menschen mit Lungenkrebs, für Frauen mit Unterleibskrebs, für Menschen mit Magen- bzw. Darmkrebs und für Menschen mit Hautkrebs.
Zusätzlich finden immer wieder Ausflüge und Sonderveranstaltungen statt.

1.4 Ziele und Zielgruppen

Ziel der Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle ist es, an Krebs erkrankten Menschen und ihrem sozialen Umfeld nach ihrer Entlassung aus der Klinik und auch in der Zeit danach begleitend und ergänzend zur medizinischen Nachsorge psychosoziale Hilfen anzubieten. Die Beratungsstelle hat seit 40 Jahren die notwendigen Aufgaben der allgemeinen Rehabilitation übernommen. Alle Bemühungen sind darauf ausgerichtet, den an Krebs erkrankten Menschen zu ermöglichen, ihren Alltag körperlich, familiär, sozial und beruflich soweit wie möglich selbstbestimmt zu gestalten.

Wir wollen an Verbesserungen mitwirken, um Menschen, die an Krebs erkrankt sind, trotz erhöhter Belastung ein bestmögliches Maß an Weiterentwicklung und Lebensqualität zu ermöglichen. Die Beratungsstelle versteht sich somit als Brücke zwischen dem Zeitraum der Diagnose und der Re-Integration in den Alltag.



40 Jahre BRK-Krebsberatungsstelle

1.5 Rahmenbedingungen

Die Beratung ist kostenlos, findet in einem geschützten Rahmen statt und ist auf Wunsch auch anonym. Die Beratungsstelle ist **dienstags von 9 - 12 Uhr**, **mittwochs & donnerstags von 9 - 14 Uhr** und **freitags von 9 - 12 Uhr** besetzt.

Individuelle Termine können auch außerhalb dieser Zeiten vereinbart werden. Ein telefonischer Rückruf erfolgt meist am selben Tag, Termine für eine persönliche Beratung werden - wenn möglich - spätestens innerhalb einer Woche vergeben, um für die Klienten, die sich oft in einer akuten Belastungssituation befinden, unzumutbare Wartezeiten zu vermeiden. Neben den Einzelberatungen werden angeleitete Selbsthilfegruppen, verschiedene Kurs- und Gruppenangebote und Veranstaltungen angeboten.

1.6 Aufgaben, Leistungen, Anforderungen

Zu den Hauptaufgaben der psychosozialen Krebsberatung gehört die Beratung von Menschen, die an Krebs erkrankt sind, ihren Angehörigen und Freunden.
Grundlage unserer Arbeit ist es, die Einzigartigkeit des Menschen zu respektieren und ihn in seiner persönlichen Not und mit seinen Fragestellungen individuell anzunehmen und zu begleiten.

Im Vordergrund professioneller Beratung und Begleitung von an Krebs erkrankten Menschen und ihren Bezugspersonen steht eine klientenorientierte Gesprächsführung. Das Ziel dabei ist es, für die Hilfesuchenden eine konstruktive Krankheitsverarbeitung und individuelle Lösungen zu finden.

Dazu gehören:

- Das Erfassen der Gesamtsituation der Betroffenen und ihrer Bezugspersonen und das Erkennen von deren sozialen und psychischen Notlagen.

- Vermittlung von Information, insbesondere bezüglich sozialrechtlicher Leistungen (Reha, Rente, Schwerbehinderung), Weitervermittlung an niedergelassene Ärzte und Therapeuten (Zweitmeinung, Komplementärmethoden etc.), Ämter sowie andere Beratungsstellen. Wir verschaffen den Zugang zu seriösen Informationsquellen wie Adressen, Broschüren, Internetseiten, Veranstaltungen usw..

- Im Bedarfsfall werden Anträge für finanzielle Hilfen (Spendenfonds, Stiftungen) gestellt, um Einzelpersonen und Familien zu unterstützen.

- Krisenintervention: Die Beratungsstelle ist so eingerichtet, dass an Krebs erkrankte Menschen und ihre Angehörigen bei seelischen Krisen Unterstützung (telefonisch/persönlich) erhalten bzw. unmittelbar an die entsprechenden Stellen weitervermittelt werden.

- Die psychosoziale Beratung findet telefonisch, schriftlich und persönlich statt. Sie orientiert sich an der individuellen Fragestellung der Betroffenen und deren Angehörigen. Lösungsorientiertes Arbeiten verhilft dazu, gemeinsam einen Weg in der Krankheits- und Lebensbewältigung und der Entscheidungsfindung zu erarbeiten. Es unterstützt somit die Hinführung zu einem selbstbestimmten, mündigen Behandlungsprozess.

- Die Beraterinnen überprüfen, inwieweit die Hilfen von der Beratungsstelle aus geleistet werden können. Gegebenenfalls wird an entsprechende Fachdienste (Erziehungsberatung, Psychotherapie usw.) weitervermittelt. Der Beratungskontext erstreckt sich, je nach individueller Bedürfnislage, über einen kürzeren oder auch längeren Zeitraum.

Seit 40 Jahren beraten wir Betroffene, Angehörige und Freunde umfassend. Fragen und Empfindungen im Zusammenhang mit der Erkrankung und der neuen Lebenssituation können hier zur Sprache kommen.

- Kurs- und Gruppenangebote: Neben den Einzelberatungen verhelfen Gruppenangebote dazu, gesundheitsorientierte Verhaltensweisen der Krankheitsverarbeitung zu entdecken und Ressourcen aufzuspüren.

- Als Highlight veranstaltet die BRK-Krebsberatungsstelle einmal im Jahr einen "Wohlfühltag". Experten aus unterschiedlichen Bereichen stellen bei dieser Veranstaltung ihre „Wohlfühlkonzepte“ vor. Es werden verschiedene Wege aufgezeigt, wie man sein Wohlbefinden steigern, eigene Kraftquellen mobilisieren, Selbstheilungskräfte aktivieren und Entlastung finden kann, um den Heilungs- und Genesungsprozess zu fördern.

2. Stadt-Ge(h)spräche Wandern im MVV-Bereich

Unsere **Stadt-Ge(h)spräche** finden einmal im Monat statt und dauern etwa ein bis zwei Stunden. Unsere ehrenamtliche Mitarbeiterin Frau Ursula Ballweg wählt für jeden Termin eine neue Strecke im MVV-Gebiet aus, wobei sie ein Augenmerk darauf legt, dass die öffentlichen Verkehrsmittel auf der Wanderung leicht erreichbar sind und genügend Möglichkeiten für Pausen bestehen. So kann man gemeinsam mit anderen Betroffenen leichte Stadtwanderungen unternehmen - ohne die Sorge zu haben, dadurch körperlich überfordert zu werden.

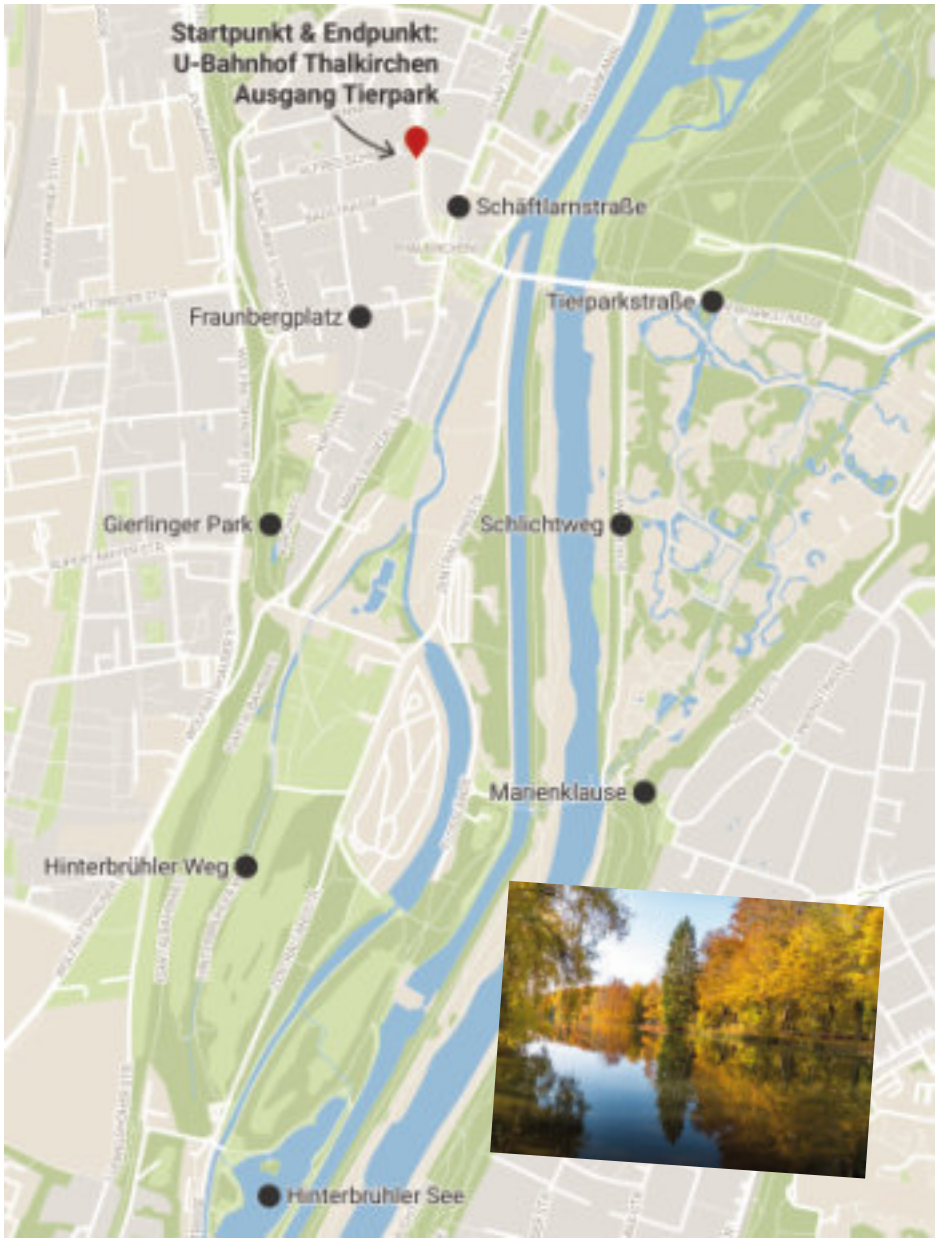
Durch die Bewegung an der frischen Luft wird sowohl die Fitness, als auch das Wohlbefinden gesteigert.

Spazierengehen wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel und die Atmung aus. Neben der Freude an der Bewegung geht es auch um das Zusammensein mit anderen und den Austausch über alles, was einen bewegt. Teilnehmen kann jeder, der gerne ein bisschen frische Luft schnappen möchte. Oft entdeckt man auch mitten in der Stadt wunderbare Oasen.

40 Jahre BRK-Krebsberatungsstelle

Eine Auswahl unserer Touren:

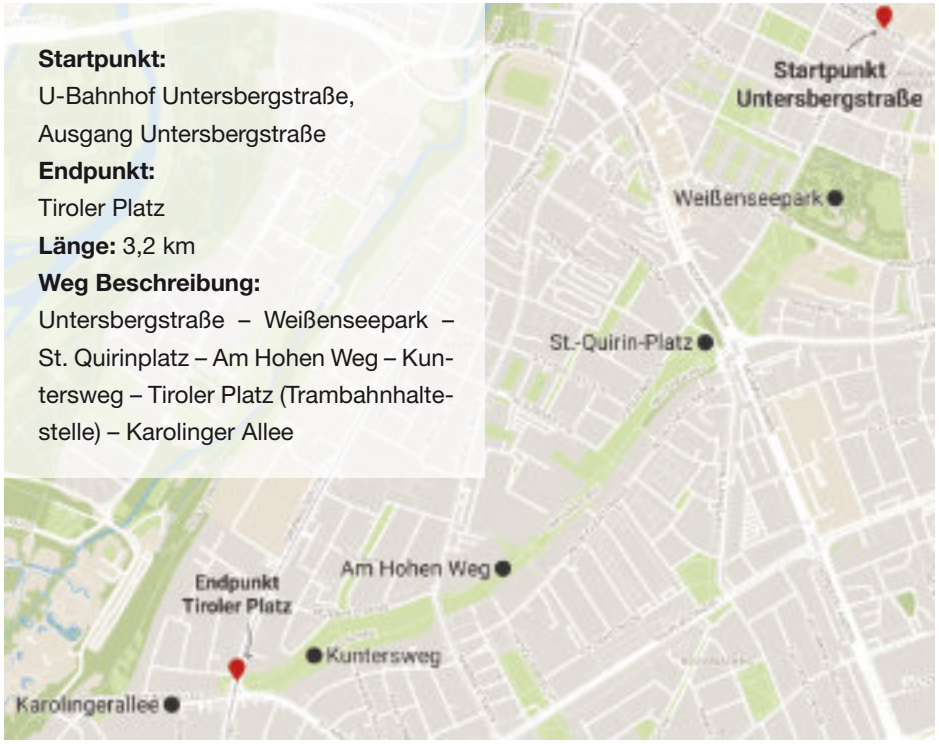
1. Thalkirchen – Hinterbrühler See



Startpunkt/Endpunkt:
U-Bahnhof Thalkirchen, Ausgang Tierpark
Länge: 4,5 km
Weg Beschreibung:
Schäftlarnstraße – Fraunbergplatz – Kirchenweg – Girlinger Park – Hinterbrühler Weg – Hinterbrühler See – Marienklause – Schlichtweg – Tierparkstraße
Sehenswertes am Weg:
Wallfahrtskirche Maria Thalkirchen, Asamschlößl, Marienklause am Tierpark

Diese Tour führt entlang der Hangkante des Isarabbruchs, an der ein spannender Grünzug vom Harras bis Solln erhalten worden ist. Vorbei an Maria Thalkirchen, eine der Wallfahrtskirchen in München, geht es weiter durch den Gierlingerpark mit einem kleinen Wasserlauf, der sich von dem an der Hangkante austretenden Wasser speist, und zum Asamschlößl, dem Wohnhaus des Barockkünstlers Cosmas Damian Asam.
Auf dem Weg weiter nach Süden kommen wir nach Hinterbrühl mit dem Hinterbrühler See. Er entstand Anfang des 20. Jh im Rahmen der damaligen Umweltproteste gegen den Ausbau der Isar als Stromlieferant. In diesem Zusammenhang wurde auch der Isartalverein gegründet, einer der ersten Bürgerinitiativen zum Schutz der Umwelt in Deutschland.
Vom Werkskanal, der das Kraftwerk versorgt, zweigt in Hinterbrühl der kleine Ländekanal zur Floßlände ab, dem Endpunkt der Isarflößerei.
Zurück zur U-Bahn geht es entweder zwischen Werkskanal und Isar oder neben dem Tierpark, wobei sich hier ein kleiner Abstecher zur Marienklause empfiehlt, eine kleine Kapelle und Klause am südlichen Ende des Tierparks.

2. Untersbergstraße Hochleite Harlaching



Startpunkt:
U-Bahnhof Untersbergstraße,
Ausgang Untersbergstraße
Endpunkt:
Tiroler Platz
Länge: 3,2 km
Weg Beschreibung:
Untersbergstraße – Weißenseepark – St. Quirinplatz – Am Hohen Weg – Kuntersweg – Tiroler Platz (Trambahnhaltestelle) – Karolinger Allee

Diese Tour führt durch unbekanntere Teile Giesings wie den neu angelegten Weißenseepark. Am St. Quirin Platz ist der bemerkenswerte U-Bahnhof mit seiner einzigartigen Glaskuppel. Entlang des Hohen Wegs kann man dann auf das Trainingsgelände des FC Bayern München hinuntersehen. An der steil abfallenden Isarhangkante in Harlaching steht hoch über dem Tierpark das kleine Annakircherl. Wer möchte kann am Isarhochufer immer weiter nach Süden gehen bis zur Großhesseloher Brücke. Abrechen und Rückfahrt mit der Tram ist jederzeit möglich.

3. Durch die Angerlohe

Die Angerlohe ist ein Kleinod im Münchener Nordosten. Sie ist ein Restbestand des einst München umfassenden Waldgürtels und inzwischen eingepresst zwischen Industrie, Autoverkehr und Bahn.
Durch die Angerlohe führen unzählige kleine Wege und Pfade. Dieses 40 ha große Waldgebiet erschließt sich am besten von selbst. Vom Bahnhof Allach kommend lässt man sich Richtung Osten auf einem der unzähligen Pfade treiben bis zur Bushaltestelle Manzostraße. Zurück geht es entweder wieder zum Bahnhof Allach oder durch die Grünanlage an der Hitlstraße/ Zaunerstraße zur Von-Kahrstraße. Überquert man diese, geht es weiter im Grünen bis zur S-Bahn Untermenzing.

Startpunkt:
S-Bahnhof Allach
Endpunkt:
S-Bahnhof Untermenzing
Länge: 3,5 km
Weg Beschreibung:
Karl-Gayer-Straße – Angerlohe – Manzostraße – Hitlstraße – Von-Kahrstraße

4. Vom Olympiazentrum zum Rotkreuzplatz

Diese Tour führt durch den Olympiapark und dann weiter am Nymphenburger Kanal mit dem Hubertusbrunnen zu drei sehr unterschiedlichen Kirchen, die jedoch alle bemerkenswert und sehenswert sind.

Die erste Kirche ist St. Laurentius (Grundsteinlegung 1955) in der bereits schon vor dem 2. Vatikanum der Altar in der Mitte das Gefühl von Gemeinschaft fördern sollte. Die Kirche besticht durch ihre Einfachheit und Materialechtheit und wurde dadurch ein Vorbild für viele moderne Kirchenbauten.

Die zweite Kirche ist die Herz-Jesu Kirche, die 1997 neu gebaut wurde, nachdem die Vorgängerkirche 1994 abbrannte.
Die Kirche ist ein großer, einfacher gläserner Quader mit einer blauen Glasfront und halbtransparenten Seiten. In seinem Inneren befindet sich ein hölzerner Kubus, der den Altarraum umhüllt. Die Glasvorderseite, ein großes zweiflügeliges Tor, wird an großen Feiertagen komplett geöffnet.

Die dritte Kirche ist die alte Winthirkirche mit dem kleinen, sie umgebenden Friedhof. Sie ist die erste und älteste Kirche in Neuhausen und das Ensemble mit dem alten Baumbestand stellt einen speziellen Ort der Ruhe dar.

Startpunkt:
U-Bahnhof Olympiazentrum
Endpunkt:
Rotkreuzplatz
Länge: 5,2 km
Weg Beschreibung:
Lilian-Board-Weg – Hans-Jochen-Vogel-Platz – Willi-Gebhard-Ufer – Hohenlohestraße / Nymphenburg-Biedersteiner Kanal – Nürnberger Straße – Dom-Pedro-Platz – Amortstraße – Lachnerstraße – Winthirstraße - Rotkreuzplatz

40 Jahre BRK-Krebsberatungsstelle

5. Durch die Langwieder Haide nach Allach

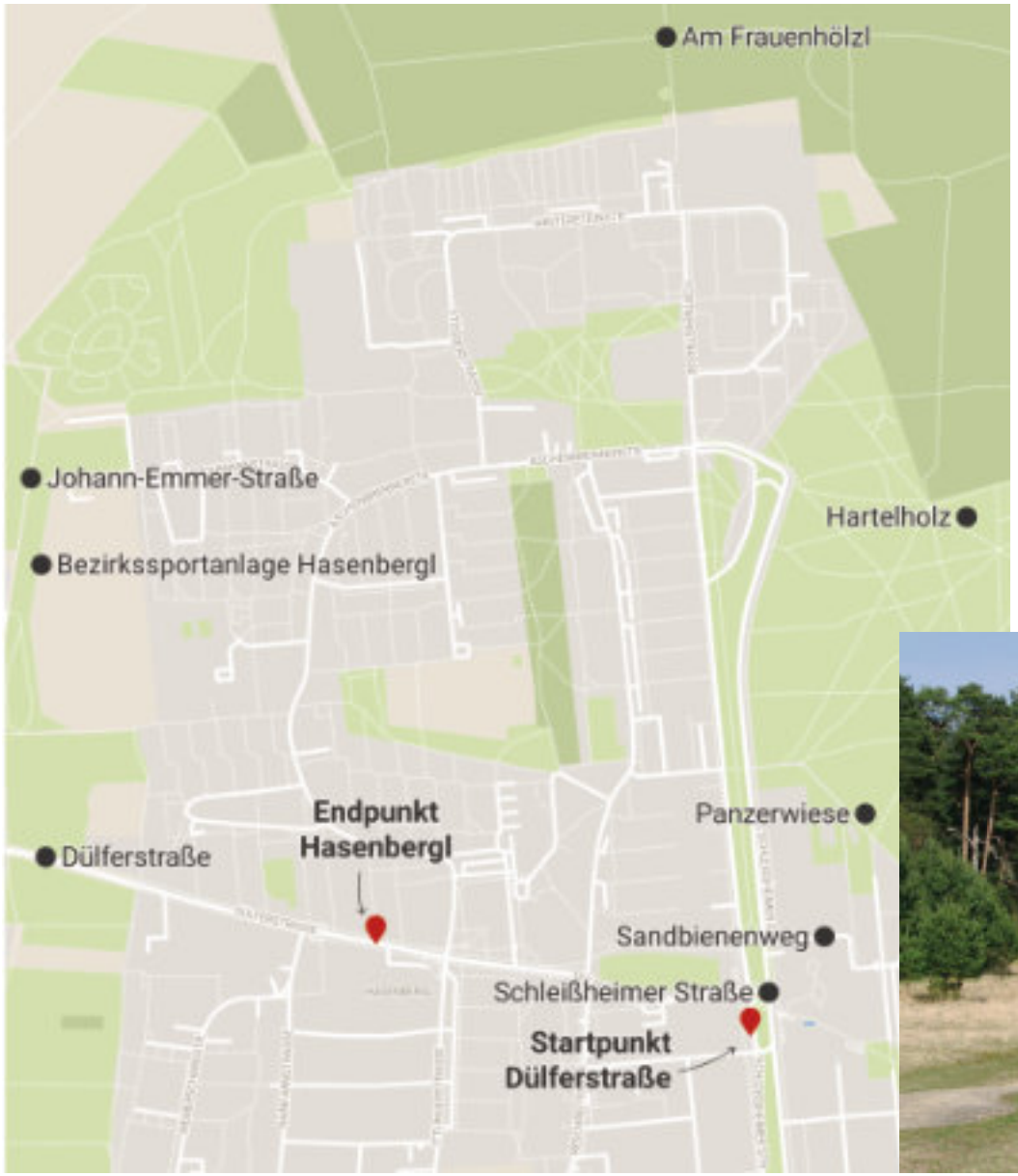
Im Nordwesten von München liegt zwischen Autobahn, Wertstoffhof, Bahntrasse und großer Brauerei ein besonderes Gebiet, die Langwieder Haide, ein kleines Biotop, das zu den spannesten und erhaltensnotwendigen Gebieten im Münchner Westen gehört. Lange Zeit war der Münchner Westen unattraktiv. Es gab Dörfer wie Aubing und Langwied schon länger als München, doch sie waren nur eine Heidelandschaft, die für Landwirte wenig Ertrag abwarf.

Inzwischen ist die Langwieder Haide eines der spannendsten Naturschutzgebiete in München und in Verbindung mit dem Langwieder Bach eine schöne Tour. Entlang des Autobahntunnels wurde versucht etwas Natur in München zu erhalten. So ist es möglich weiter nach Süden zu gehen, wo auf der Autobahnübertunnelung, ein Pfad mit Erinnerungspunkten aus der Aubinger Geschichte angelegt wurde, der bis zum S-Bahnhof Aubing führt.

Startpunkt:
S-Bahn Langwied
Endpunkt:
S-Bahn Aubing
Länge: 4,3 km
Weg Beschreibung:
Bergsonstraße – Negrellistraße – Langwieder Haide Teich – am Langwieder Bach entlang – Aubinger Geschichtspfad – Überquerung Eichenauer Straße – auf Feldwegen zum Bahnhof

40 Jahre BRK-Krebsberatungsstelle

6. Durch Panzerwiese, Hartelholz und Frauenhölzel



Diese Tour im Münchner Norden führt durch die typische Grasheidelandschaft der Münchner Schotterebene. Das Gras wurde und wird durch Schafbeweidung niedrig gehalten bzw. durch die Verwendung als Panzerübungsplatz, so dass sich dort eine einzigartige Fauna und Flora entwickeln konnte. An Stellen an denen weder Panzer fuhren noch das Gras durch Schafe niedrig gehalten wurde, entwickelte sich ein Eichen-Kiefernwald. Es ist ein „richtiger Wald“ eine Mischung aus lichten Waldteilen, offenen Flächen und dichten Teilen.

Ausgangspunkt der Wanderung ist die U-Bahnhaltestelle Dülferstraße, an der das Einkaufszentrum Mira durch seine Fassade mit buntlackierten Paneelen auffällt. Vorbei am Berufsschulzentrum kommt man zur Panzerwiese. Dort sieht man einen Holzsteg, an dessen Ende venezianische Pallinas (Gondelbefestigungspfosten) stehen, die an die Pläne von Kurfürst Max Emanuel erinnern sollen, der hier einen Kanal von Schloss Oberschleißheim zur Residenz bauen wollte, ihn aber auf Grund von Geldmangel nicht verwirklichen konnte.

Es geht über die Panzerwiese in das Hartelholz nach Norden, weiter auf kleinen Wegen durch den Wald bis zu einem querverlaufenden Hauptweg. Auf ihm nach links ins Frauenhölzl und zurück neben der Wohnbebauung bis zur U-Bahnhaltestelle Hasenbergl.

Startpunkt:
U-Bahnhaltestelle Dülferstraße
Endpunkt:
U-Bahnhaltestelle Hasenbergl
Länge: 4,7 km
Weg Beschreibung:
Schleißheimer Straße – Sandbienenweg – am Berufschulzentrum vorbei auf die Panzerwiese – nach Norden ins Hartelholz – auf dem Weg nach Westen – Frauenhölzl – Johann-Emmer-Straße – an der Bezirkssportanlage Hasenbergl vorbei – Dülferstraße

7. Durch den Lochhamer Schlag

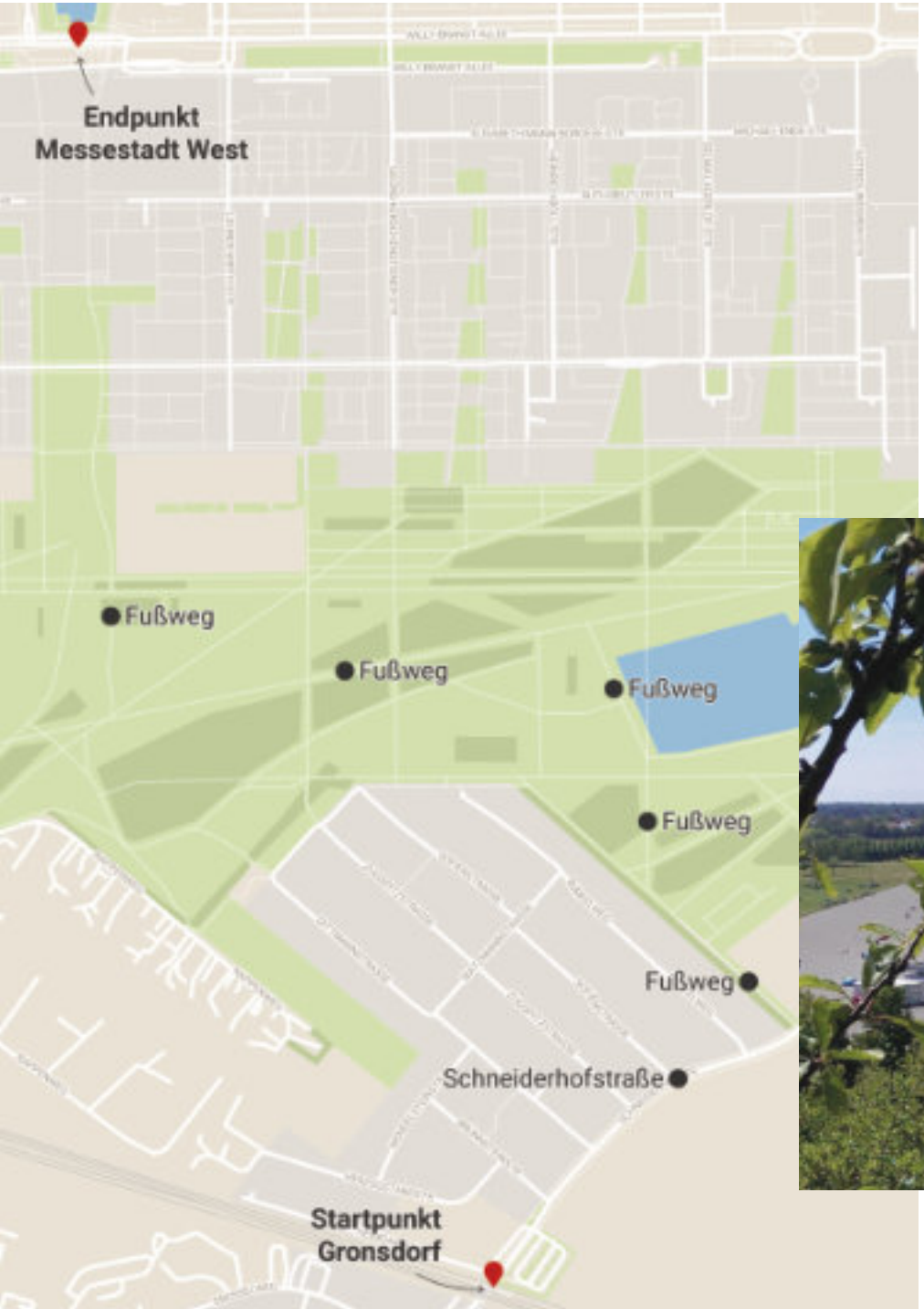
Startpunkt:
Straßenbahnhaltestelle Westbad
Endpunkt:
Bushaltestellen Ecke Würmtalstraße/Neurieder Weg
Länge: 5 km
Weg Beschreibung:
am Westbad vorbei in den Park – Kleingartenanlage rechts – Überquerung Blumenauer Straße – Schlagweg – Unterquerung Autobahn – 2. Querweg rechts zur Kapelle – Großhaderner Straße – Neurieder Weg

Das Westbad, Ausgangspunkt dieser Wanderung, liegt am Beginn des geplanten Landschaftspark West, der aktuell ein Gemisch aus Streuobstwiesen, Äckern, einer Baumschule und kleinen Waldstücken darstellt.
Der Weg führt nach der Überquerung der Blumenauer Straße in den Lochhamer Schlag, einem noch verbliebenen Rest des großen Waldgebiets zwischen Laim und Würmtal.

Auf unserer Wanderung kommen wir an der kleinen Waldkapelle Christi im Stamm vorbei, die 1995 erbaut und geweiht wurde. Grund für ihre Erstehung ist ein Kruzifix, das hier Ende des 2. Weltkrieges aufgestellt wurde und im Laufe so mit dem Baum verwachsen ist, dass von der Figur nur noch das gesenkte Haupt, die ausgestreckten Arme und ein Teil des Corpus zu sehen ist. Als ein Sturm den Baum fällte, wurde ein Marterl daraus, eine kleine Oase der Ruhe. Die Tour endet am Ortseingang von Martinsried, an dem sich viele Buslinien kreuzen.

40 Jahre BRK-Krebsberatungsstelle

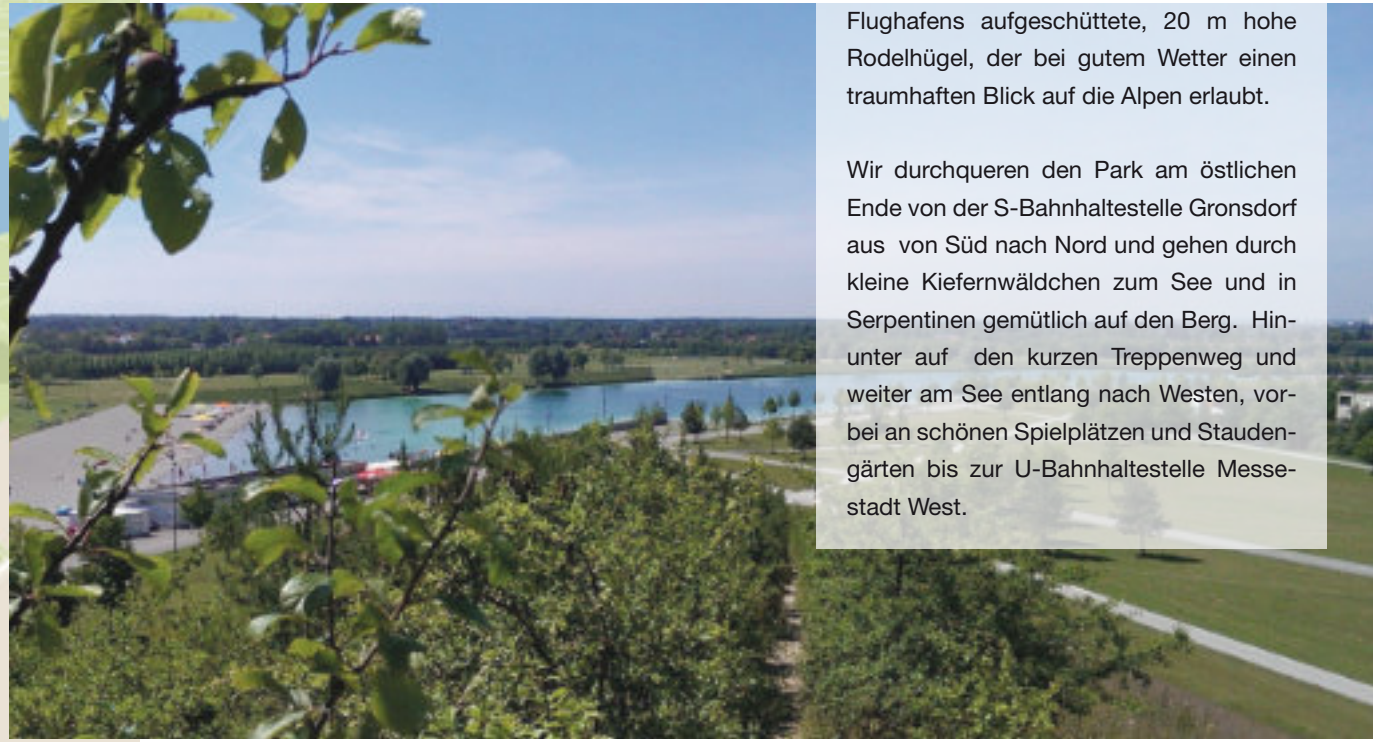
40 Jahre BRK-Krebsberatungsstelle



8. Riemer Park

Startpunkt:
S-Bahn Gronsdorf
Endpunkt:
U-Bahnhaltestelle Messestadt West
Länge: 5,2 km
Weg Beschreibung:
Schneiderhofstraße – nach der Wohnbebauung Fußweg links – nach der Kleingartenanlage rechts – parallel zum See – Riemer Berg – am See entlang westlich – hinter der Grund- und Mittelschule rechts zum Kirchenzentrum und zur U-Bahn

Nachdem 1992 der Flughafen in das Erdinger Moos verlegt wurde das ganze Areal des ehemaligen Flughafens städtebaulich neu konzipiert. Es entstanden die Messestadt Riem mit Wohn- und Geschäftskomplexen, die Neue Messe Riem sowie der Riemer Park, der im Rahmen der Bundesgartenschau 2005 fertig gestellt wurde. Der Park ist streng geometrisch gestaltet. In ihm befindet sich der Riemer See, inzwischen ein beliebter Badesee. Daneben befindet sich der aus dem Abbruchmaterial des ehemaligen Flughafens aufgeschüttete, 20 m hohe Rodelhügel, der bei gutem Wetter einen traumhaften Blick auf die Alpen erlaubt.



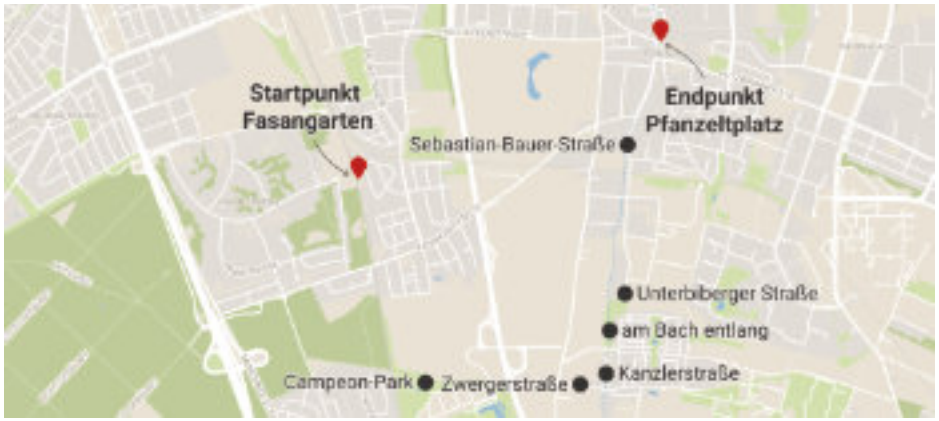
Wir durchqueren den Park am östlichen Ende von der S-Bahnhaltestelle Gronsdorf aus von Süd nach Nord und gehen durch kleine Kiefernwäldchen zum See und in Serpentinen gemütlich auf den Berg. Hinunter auf den kurzen Treppenweg und weiter am See entlang nach Westen, vorbei an schönen Spielplätzen und Staudengärten bis zur U-Bahnhaltestelle Messestadt West.

9. Entlang des Hachinger Bachs

Dieser kleine Bach, der in der Münchner Schotterebene entspringt, ist ein Kleinod im Münchner Südosten. Die Tour ist eine Kombination zwischen High Tech und bäuerlicher Kulturlandschaft.

Es geht nach der S-Bahn zunächst durch die Perlacher Haid, eine durch langfristige Beweidung entstandene Grünfläche, auf der sich der Industriekomplex Infinion angesiedelt hat, und dann weiter nach Unterbiberg. Dort befindet sich die alte Kirche St Georg, sowie die Hochschule der Bundeswehr neben dem aufgelassenen Flughafen. Hier wurde der Bach kanalisiert; der Fußweg an seiner Seite lädt zum Bummeln ein.
Der Weg führt zum Ortszentrum von Alt-Perlach, das zu den ältesten Stadtteilen Münchens gehört und seinen ländlichen Charme behalten hat.

Startpunkt:
S-Bahn Fasanengarten
Endpunkt:
Perlach, Pfanzeltplatz
Länge: 3,5 km
Weg Beschreibung:
Campeonpark – Zwergerstraße – Kanzlerstraße – am Bach entlang – Unterbiberger Straße – Sebastian-Bauer-Straße – Pfanzeltplatz



3. Kontaktcafé

Unser Kontakt-Café ist ein offenes, niederschwelliges Angebot, bei dem man in angenehmer Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen Menschen kennenlernen kann, die auch von einer Krebserkrankung betroffen sind.

Es geht vor allem um die Geselligkeit und um einen zwanglosen Austausch, bei dem man sich – im Gegensatz zu einer Selbsthilfegruppe – über alles Mögliche unterhalten kann. Das Kontakt-Café bietet auch die Möglichkeit, Gleichgesinnte für gemeinsame Hobbys und Freizeitunternehmungen zu finden.

Kontaktcafé: Kuchenrezepte unserer Klientinnen und Klienten

Apfelkuchen mit Streusel

Dieser traditionelle Apfelkuchen ist energiereich und spendet somit schon bei kleinen Verzehrmengen Kraft, zusätzlich wird er mit Proteinpulver angereichert und kann somit auch zur Deckung des erhöhten Proteinbedarfs beitragen.

Zutaten

Teig:

150 g Butter weich
150 g Zucker
1 Pck. Vanillinzucker (ca. 9 g)
3 Eier (ca. 150 g)
225 g Mehl
1/2 Pck. Backpulver (ca. 8 g)
75 g Proteinpulver
100 ml Milch 3,5 %
4-6 Äpfel (ca. 600-900 g)

Streusel:

200 g Mehl
180 g Butter
180 g Zucker
100 g Kokosraspel
Zimt (nach Belieben)

Anleitung

Zubereitung Teig:

Für den Rührteig Butter, Zucker und Vanillinzucker mit dem Rührbesen des Handrührgerätes oder Küchenmaschine weiß-schaumig rühren. Jedes Ei einzeln zugeben und ca. 1 Min. weiterrühren, bis alle Zutaten gut verbunden sind. Mehl und Backpulver mischen und über die Schaummasse sieben. Eiweißpulver und Milch zugeben und alles gut verrühren.

Der Teig hat die optimale Konsistenz, wenn er sich schwer reißend vom Schneebesen löst. Falls der Teig zu fest ist, noch etwas Milch zugeben und verrühren.

Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig auf das vorbereitete Backblech geben. Den Teig gleichmäßig verteilen. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in gleichmäßig dünne Spalten schneiden. Die Apfelspalten fächerartig und sehr dicht auf dem Rührteig verteilen.

Zubereitung Streusel:

Mehl in eine Schüssel sieben. Restliche Zutaten zugeben und mit den Knethaken des Handrührgerätes oder mit einer Küchenmaschine zu Streuseln verarbeiten. Die Streusel gleichmäßig auf den Apfelspalten verteilen.

Ca. **30-40 Min.** bei ca. **170°C Ober-Unterhitze** (mittlere Schiene) hellgelb backen

Veganer Zitronenkuchen

Anleitung

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Die Zitronen heiß abwaschen und die Schale abreiben. Mehl, Backpulver und Natron in einer Schüssel vermischen und die Zitronenschalen dazugeben. Die Zitronen auspressen. In einer zweiten Schüssel Zucker, Öl, Hafermilch, Sprudelwasser und den frisch gepressten Zitronensaft verquirlen. Trockene Zutaten hinzufügen und kräftig verrühren. Den Teig auf das mit Backpapier belegte Blech geben und etwa 25 Minuten backen.

Den Kuchen abkühlen lassen.

Zubereitung Guss:

Puderzucker und Zitronensaft zu einem dickflüssigen Guss verrühren und auf dem Kuchen verteilen.

Ca. **25 Min.** bei ca. **180°C Ober-Unterhitze** (mittlere Schiene) backen

Für ein kleines Blech die Zutatenmenge einfach durch etwa 1,3 teilen.

Zutaten

Teig:

585 g Weizenmehl
2 ½ Teelöffel Backpulver
1 ½ Teelöffel Natron
2 Bio-Zitronen (Schale und Saft)
300 g Zucker
230 ml Rapsöl
130 ml Hafermilch
65 ml Sprudelwasser

Für die Glasur: :

200 g Puderzucker und etwa 3-4 Esslöffel Zitronensaft

Kakao-Bananen-Muffins

Zutaten

Teig:

3 reife Bananen
100 g Datteln
100 ml Milch
50 ml Rapsöl
2 Eier
2 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
150 g Mehl
2 Teelöffel Backpulver
1 kleine Prise Salz
3 gehäufte Esslöffel Kakao
1 Teelöffel Zimt
Puderzucker zum Bestreuen

Anleitung

Zubereitung Teig:

Die Datteln mit kochendem Wasser übergießen und einweichen lassen, damit sie weich werden. Den Herd auf 180 Grad Celsius vorheizen. Das Wasser der eingeweichten Datteln abgießen. Jetzt die Datteln mit den Bananen und der Milch mit einem Pürierstab pürieren. Anschließend Eier, Öl und Vanillezucker hinzufügen und gut durchmixen (am besten mit einem Handmixer). In einer zweiten Schüssel Mehl, Backpulver, die kleine Prise Salz, Kakao und Zimt mit einem Löffel verrühren. Dann die flüssige Masse zum Mehlgemisch geben und mit dem Mixer verrühren. Den Teig am besten mit zwei Esslöffeln in die Muffin-Förmchen verteilen (etwa zwei Löffel pro Förmchen). Der Teig reicht - je nach Förmchengröße - für etwa 12-15 Muffins. Nun auf mittlerer Schiene für etwa 25 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Nach dem Abkühlen die Muffins mit Puderzucker bestreuen.
Wer ganz auf Industriezucker verzichten möchte, kann den Vanillezucker durch etwas Vanillemark oder gemahlener Bourbon-Vanille ersetzten und den Deko-Puderzucker einfach weglassen.

Ca. **25 Min.** bei ca. **180°C Ober-Unterhitze** (mittlere Schiene) backen

Karotten-Biskuit-Rolle mit Mascarponefüllung

Zutaten

Teig:

4 Eier
100 g Puderzucker
100 g Mehl
½ Teelöffel Backpulver
2 geriebene Karotten
1 Teelöffel Ingwer
¼ Teelöffel Muskatnuss
1 Teelöffel Zimt
1 Prise Salzr

Für die Füllung: :

1 Becher Mascarpone und
4 Esslöffel Zucker

Anleitung

Zubereitung:

Den Herd auf 180 Grad Celsius vorheizen. Die Karotten fein reiben. Die Eier trennen und das Eigelb mit dem Zucker schaumig rühren. Die Karotten hinzufügen. Ingwer, Zimt und Muskat unterrühren. Als nächstes das mit dem Backpulver vermischte Mehl dazugeben. Das Eiweiß mit der Prise Salz steif schlagen und unterheben. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und glatt streichen. Nun 12 Minuten bei 180 Grad Celsius auf mittlerer Schiene backen. Den Biskuitboden anschließend auf ein angefeuchtetes Geschirrtuch stürzen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den Mascarpone mit dem Zucker verrühren und dann auf dem Biskuitboden verteilen. Mit Hilfe des Geschirrtuchs einrollen. Ca. **12 Min.** bei ca. **180°C Ober-Unterhitze** (mittlere Schiene) backen

Mandarinenkuchen.

Anleitung

Vorbereitung:
Backofen auf 180 Grad Celsius (Heißluft) vorheizen. Form fetten. Mandarinen abtropfen lassen (Saft aufheben).
Zubereitung Teig: Eier, Zucker, Vanillezucker und Öl schaumig schlagen. Zitronenabrieb dazu geben. Mehl und Backpulver mischen und langsam im Wechsel mit der Buttermilch unterrühren. Den Teig in die Form füllen und mit den Mandarinen belegen.
30 - 35 Minuten backen. Abkühlen lassen.

Zubereitung Guss:
Tortenguss mit dem Abtropfsaft (und zusätzlich bis 250 ml mit Wasser auffüllen) anrühren und auf dem Kuchen verteilen.

Ca. **30 - 35 Min.** bei ca. **180°C Heißluft** (mittlere Schiene) backen

Zutaten

Teig:
1 Dose Mandarinen (175 g Abtropfgewicht)
170 g Mehl
2 Teelöffel Backpulver
120 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
2 Eier
80 ml Öl
125 ml Buttermilch
Abrieb einer gewaschenen Bio-Zitrone - Butter für die Form

Für den Guss: :
1 Pck. Tortenguss, klar
2 Esslöffel Zucker
Saft aus der Mandarinendose
Zusätzlich Wasser für Guss

Kidneybohnen-Brownies

Anleitung

Zubereitung:
Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Brownieform mit Backpapier auslegen.

Alle Zutaten (bis auf die 120 g Zartbitterschokolade) gut verrühren.
100 g der Zartbitterschokolade hacken und dazugeben. Teig in die Backform füllen und die restliche gehackte Schokolade über den Teig verteilen.

Ca. **35 - 40 Min.** bei ca. **180°C Ober-Unterhitze** (mittlere Schiene) backen

Zutaten

Teig:
1 Dose Kidneybohnen (abgetropt und püriert)
150 g Zucker
50 g Kakaopulver
2 große Eier
2 Esslöffel Pflanzenöl
1 Teelöffel Backpulver
1 Teelöffel Zimt
120 g Zartbitterschokolade

Schlesische Mohntorte

Die Mohntorte ist eine traditionelle Torte auf Basis von Blaumohn, die vor allem zur schlesischen, böhmischen, deutschen und österreichischen Küche gehört, in der polnischen Küche jedoch ebenfalls verbreitet ist. Hier ein ganz besonderes Rezept:

Zutaten

Teig:

50 g Rosinen
2 cl Rum
5 Eier
160 g gemahlener Mohn
125 g Mehl
½ Pck Backpulver
etwas Fett und Mehl für die Form
100 g Zucker
Abrieb einer Zitrone

Füllung:

100 g Mandeln (gestiftelt)
2 Pck Vanillezucker
½ Teelöffel Zimt
¾ l Sahne (gut gekühlt)

Anleitung

Zubereitung Teig:

Die Rosinen etwa 2 Std. im Rum einweichen.
Die Eier trennen. 130 g Mohn mit dem Mehl und Backpulver mischen.
Die Eigelbe mit 50 g Zucker, der Zitronenschale und 2 Esslöffel warmem Wasser cremig schlagen.
Die Eiweiße mit dem restlichen Zucker zu steifem Schnee schlagen.
Die Rosinen mit dem Rum unter die Mehlmischung mengen. Sofort den Eischnee abwechselnd mit der Mehlmischung unter die Eigelbmasse heben.

Den Teig in die gefettete und gemehlte Form füllen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad Celsius ca. 45 Minuten backen. Anschließend abkühlen lassen.

Den Boden zweimal quer durchschneiden.

Zubereitung Füllung:

Die Sahne steif schlagen und Zimt sowie Vanillezucker dazugeben.
Den Boden mit der Zimt-Vanillezucker-Sahne füllen und die Oberfläche bestreichen.
Anschließend mit dem restlichen Mohn und den gerösteten Mandelstiften bestreuen/garnieren.

Ca. **45 Min.** bei ca. **175°C Ober-Unterhitze** (mittlere Schiene) backen

Apfel-Cranberry-Kuchen.

Anleitung

Zubereitung:

Die Äpfel fein reiben. Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben. Den Herd auf 180 Grad Celsius vorheizen. Die Eier mit Öl und Zucker schaumig rühren. Mandeln, Äpfel, Cranberrys, Zimt, Bitter-Mandel-Aroma und den Abrieb der Zitronenschale hinzufügen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und ebenfalls unterrühren.
Den Teig in einer gefetteten Backform (mit einem Durchmesser von 28 cm) verteilen, glatt streichen und für etwa 60 Minuten auf mittlerer Schiene in den Backofen geben.

Den Kuchen abkühlen lassen. Puderzucker und Zitronensaft zu einem dickflüssigen Guss verrühren und auf dem Kuchen verteilen.

Ca. **60 Min.** bei ca. **180°C Ober-Unterhitze** (mittlere Schiene) backen

Zutaten

Teig:

5 Eier
310 g Zucker
1 Teelöffel Zimt
einige Tropfen Bitter-Mandel-Aroma
Abrieb von einer Zitrone
260 ml geschmacksneutrales Öl
450 g geraspelte Äpfel
100 g Cranberrys
250 g gemahlene Mandeln
310 g Mehl
2 Teelöffel Backpulver

Für die Glasur:

200 Gramm Puderzucker und etwa 3 Esslöffel Zitronensaft

Gelb-Weiß-Kuchen.

Zutaten

„weißer Teig“:
75 g Zucker
125 g Butter oder Margarine
1 Pck. Vanillezucker
4 Eiweiß
150 g Mehl
2 Teelöffel Backpulver
3 - 4 Esslöffel Milch
125 g Kokosraspeln

„gelber Teig“:
25 g Butter
50 g Zucker
1 Pck Vanillezucker
4 Eigelb
100 g Mehl
1 Pck Vanillepudding-Pulver
2 Teelöffel Backpulver
3 Esslöffel Milch

Für den Guss:
50 g Butter
50 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
75 g gehobelte Mandeln
3 Esslöffel Milch

Anleitung

Zubereitung Teig:
Für Teig 1 Butter verrühren, Zucker und Vanillezucker unterrühren. Eiweiß nach und nach unterrühren. Mehl mit Backpulver und Kokosraspeln mischen. Abwechselnd mit der Milch unterrühren. In die Kastenform füllen.

Für Teig 2 Butter verrühren, Zucker und Vanillezucker dabei einrieseln lassen. Eigelb nach und nach einrühren. Mehl mit Backpulver und Vanillepudding mischen und portionsweise unterrühren. Auf den ersten Teig in die Kastenform geben. Da er schwerer ist als Teig 1, sinkt er ein und wird vom hellen Teig umschlossen.

Ca. **45 - 60 Min.** bei ca. **165 - 175°C Ober-Unterhitze** (mittlere Schiene) backen

Zubereitung Guss:
50 g Butter erhitzen und nach und nach 3 Esslöffel Milch, 50 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker und 75 g abgezogene, gehobelte Mandeln unterrühren.
Gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen.

4. Entdecke die Kraft in Dir - Stärkung der Selbstheilungskräfte

Wenn einen die Diagnose Krebs trifft und dann sofort die Therapiemaschinerie mit Operation, Chemotherapie etc. anläuft, dann ist das alles andere als entspannend. Der Körper funktioniert nicht mehr so wie vorher. Die Sicherheit, eigene Körpersignale richtig wahrzunehmen, wird in Frage gestellt. Ängste, Wut und Trauer, die mit dieser Diagnose einhergehen, werden oft immer größer … Es kommt zu mehr Anspannung und Verspannung als zu der für die Heilung wichtigen Entspannung.

Jeder Mensch ist einmalig. Im Gespräch stellen wir uns auf Ihre besondere Situation ein und unterstützen Sie auf Ihrem Weg zu mehr Entspannung, Wohlbefinden und neuem Vertrauen in die eigene Kraft.

„Entdecke die Kraft in Dir“ ist ein einmal monatlich stattfindendes Mitmach-Kursangebot unserer Krebsberatungsstelle.

Die Übungen sind einfach zu erlernen und leicht in den Alltag zu integrieren.

Waldbaden

Bereiten Sie sich vor, in dem Sie sich ein ruhiges Umfeld und einen bequemen Sitzplatz suchen. Lesen Sie sich den Text zu dieser Übung im Vorfeld durch oder nehmen Sie ihn z. B. mit dem Handy auf und spielen ihn ab; gegebenenfalls unterstützt ein ätherisches Öl mit einem Waldduft die Intensität der Übung:

„Schließe Deine Augen. Und atme einige Male tief ein … und wieder aus … Vor Deinem inneren Auge erscheint ein wundervoller Wald … Sonne scheint durch die Bäume hindurch auf den weichen Waldboden, den Du unter deinen Füßen spürst … mit jedem Ausatmen lässt Du mehr und mehr all das, was Dich gerade noch beschäftigt, einfach los …
Was nimmst Du wahr? … Blätterrauschen, fröhlich zwitschernde Vögel, ein Rascheln? … lausche den Stimmen des Waldes … schau Dich achtsam um … Sonnenstrahlen leuchten durch die grünen Zweige … aufrecht, ruhig und beständig stehen die Bäume ringsum … sicher verwurzelt dehnen sie ihre biegsamen Äste weit aus … es ist, als ob Du deren Kraft und Qualität in Dir fühlen würdest … Du bist wie ein Baum, stabil verbunden mit der Erde und gleichzeitig nach oben, zum Licht, strebend … Du bist innerlich voller Ruhe und Klarheit!

Während Du ganz entspannt alles um Dich herum wahrnimmst, atmest Du die frische und klare Waldluft ein und wieder aus … fühle, wie reiner Sauerstoff Deine Lungen füllt, Deinen ganzen Körper erfrischt und belebt … Du nimmst wahr, wie die verschiedenen Düfte im Wald auf Dich wirken … sie befreien, beleben und bringen Dich in Balance … rieche die Frische, das Holzige, den heilsamen Duft des Waldes.
Sanft streicht der Wind über Deine Wangen … an einen Baum gelehnt spürst Du die schützende Baumrinde, den weichen Waldboden … lass Dir so viel Zeit, wie Du brauchst … während Du Deinen wundervollen Wald mit allen Sinnen genießt!
Wenn Du ganz erfüllt bist, mit Ruhe und frischer Energie, komm wieder ganz ins Hier und Jetzt zurück … nimm Deinen Körper wahr, Deine gute Erdung … atme noch einige Male tief ein und wieder aus … und dann … öffne wieder sanft Deine Augen.

Morgenritual für innere Kraft

Wenn Sie am Morgen aufwachen, bleiben Sie noch einen Moment ganz bewusst im Bett liegen und fühlen, wie Sie sicher auf der Matratze liegen, spüren Sie die kuschelige Geborgenheit Ihrer Decke und begrüßen Sie den Tag mit folgender Botschaft:
„Ich schenke mich dem Leben jeden Tag aufs Neue – und das Leben schenkt sich mir!“

Wenn Sie aufstehen, stellen Sie sich mit beiden Beinen fest auf den Boden und stellen Sie sich vor, dass Wurzeln aus Ihren Füßen tief in die Erde wachsen:
„Ich bin sicher verwurzelt mit Mutter Erde, sie schenkt mir Kraft für einen guten neuen Tag“

Dann strecken Sie die Arme nach oben Richtung Himmel mit der Botschaft:
„Ich wachse hinein in grenzenloses Vertrauen“

Umarmen Sie sich selbst mit den Worten:
„Ich liebe mich genauso wie ich bin“

Alsdann öffnen Sie die Arme, so als umarmten Sie die ganze Welt:
„Ich liebe das Leben und das Leben liebt mich“

Seien Sie bereit für den Tag – gehen Sie die ersten Schritte und formulieren Sie laut oder in Gedanken die Worte:
„Kraftvoll gehe ich durch den Tag, im Vertrauen auf das, was er bringen mag“

Mittelraum-Übung

Ich sitze so bequem wie es gerade geht und schließe meine Augen.

Ich spüre, wie ich auf dem Stuhl sitze – wo mein Körper den Stuhl berührt.

Ich nehme meine Füße wahr, die Oberschenkel, die Sitzbeinhöcker, das Steißbein.

Von da aus gehe ich durch den Boden runter zur Erde und nehme die Verbindung zur (Mutter) Erde wahr.

Ich gehe durch den gesamten Körpermittelraum bis hoch zum Kopf – zu dem Platz im Kopf, der sich relativ am angenehmsten anfühlt.

Und von da aus spüre ich die Verbindung nach oben, (Vater) Himmel.

Und ich gehe durch den Körpermittelraum zu meiner Rückseite und nehme meine gesamte Körperrückseite wahr – einfach wahrnehmen, dass sie da ist – die Körperrückseite und der Raum dahinter.

Ich gehe durch meinen Körpermittelraum und nehme meine Vorderseite wahr – auch wieder einfach nur wahrnehmen, dass sie da ist – die Körpervorderseite und der Raum davor.

Und ich gehe durch den Körpermittelraum zu meiner rechten Körperseite, nehme die gesamte rechte Körperseite wahr – und den Raum rechts neben mir.

Ich gehe durch den Körpermittelraum zu meiner linken Seite – nehme die gesamte linke Körperseite wahr – und den Raum links neben mir.

Ich gehe IN den Körpermittelraum und nehme das Innere meines Körpers wahr und nehme das Äußere meines Körpers wahr und den Raum um mich herum.

Und ich gehe in den Körpermittelraum und lasse mich tief in den Körper hineinsinken – dahin, wo es relativ am stillsten ist.

Und wenn ich meine Augen wieder öffne, schaue ich mich um, wo ich bin – schaue mit erwachsenen Augen.

Den Körper schütteln, lockern, dehnen, strecken und klopfen

Unsere Haustiere machen es uns vor: Katzen, Hunde und viele andere Tiere räkeln und strecken sich genüsslich mehrmals am Tag – sie tun instinktiv das, was ihnen gut tut – da können wir scheinbar viel von ihnen lernen.

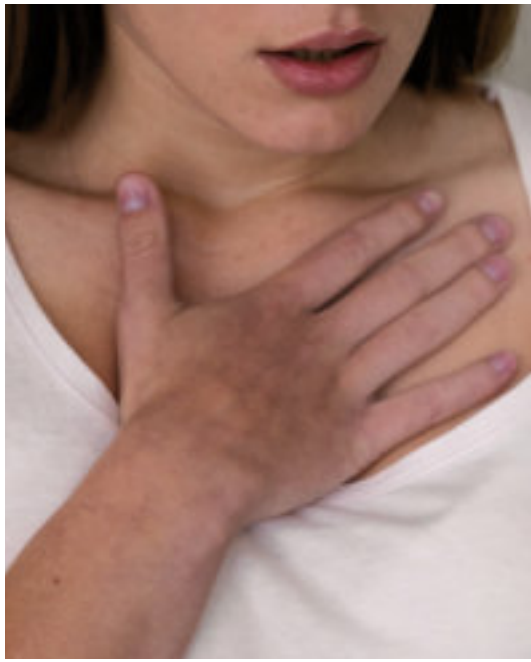
Den Körper schütteln und lockern:
Schütteln Sie Ihre Arme und Hände langsam und wohlig aus. Auch die Schultern, Ellbogen, Handgelenke und die Hände mitsamt allen Fingern sind ganz locker und beweglich. Durch leichtes Schütteln können Sie alle Anspannung in diesen Bereichen nach Außen abgeben. Gleichzeitig können Sie bewusst die Anspannung über den Atem abgeben.
Nun mit den Beinen – nacheinander weitermachen. Dabei auf einen guten Stand des gerade belasteten Beins achten. Sie können diese Übung auch im Sitzen machen.

Hüfte und Becken werden durch weiche Wipp-Bewegungen aus den Knien gelockert. Die Füße sind dabei gut geerdet. Die Bewegungen dürfen den ganzen Rumpf hochgehen, so dass sich auch im Schulter-Nacken-Bereich eine Lockerung einfindet.

Ihr Atem fließt gut bei den Bewegungen, Ihr Unterkiefer lässt los und Sie beobachten und entspannen dabei.

Den Körper dehnen und strecken:
Mit langsamen Wohlfühlbewegungen wie Räkeln, Dehnen und Strecken sowie mit Gähnen, Seufzen, Spüren und Ausatmen von Spannung drücken Sie die verspürte Anspannung aus und lassen Sie genüsslich los. Immer fließender werdende, wohlige Dehn- und Streckbewegungen breiten sich über den ganzen Körper aus.
Der ganze Körper mit allen Extremitäten können mit einbezogen werden.

Atmen Sie gut und kräftig ein und aus.



Thymusdrüse klopfen:
Die Thymusdrüse gehört zum lymphatischen System und hat u.a. große Bedeutung für unser Immunsystem. Es liegt unter dem oberen Teil unseres Brustbeins. Der Begriff „thymos“ kommt aus dem Griechischen und heißt übersetzt: Lebenskraft, Leben, Seele, Gemüt.

Wir können die Thymusdrüse aktivieren und in ihrer Tätigkeit unterstützen, indem wir leicht auf den oberen Teil des Brustbeins klopfen. Der Unterkiefer ist dabei entspannt und der Atem fließt gut.

Atemübungen

Spüren Sie Ihre Beine auf dem Boden. Beobachten Sie Ihren Atem:

Ein- und Ausatmung – ohne daran etwas zu verändern.

Wie ist es jetzt im Augenblick?
Atmen Sie mehr in die Brust oder in den Bauch?

Laden Sie sich jetzt ein, etwas tiefer in den Bauch zu atmen – bis hinunter ins Becken.

Machen Sie dies einige Atemzüge lang und lassen Sie anschließend Ihren Atem wieder ohne aktives Tun fließen.

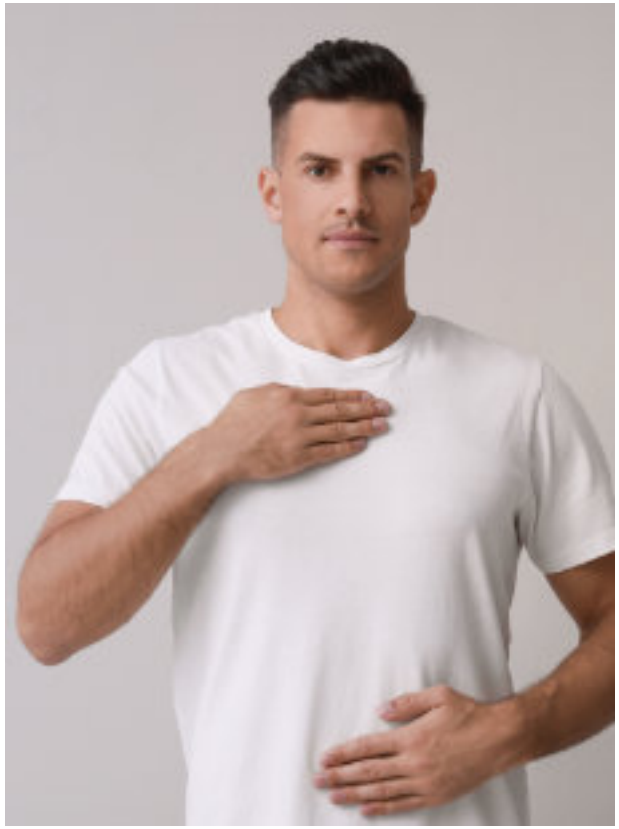
Sie können auch immer wieder die Augen schließen, um die Atmung noch besser von innen wahrnehmen zu können.

Kreisatmen:

Sie können Ein- und Ausatmen verbinden, ohne Pause zwischen beiden. Dies nennt sich **Kreisatmen.**

Auch hier wieder beobachten: wo atme ich mehr hin? Bauch – Brust?

Die Hände können „lauschend“ auf der Brust, dem Bauch oder Beckenbereich sein.
Es darf einige tiefe Atemzüge geben bevor Sie wieder vom aktiven Tun loslassen und noch eine Weile Ihre natürliche Atmung beobachten.



Ressourcen – sich bewusst mit Kraftquellen verbinden

In schwierigen Zeiten oder Situationen können wir neue Kraft, Zuversicht und Selbstvertrauen schöpfen, wenn wir uns mit unseren inneren und äußeren Kraftquellen – unseren Ressourcen – verbinden.

Innere Ressourcen können sein:
ein fester Glaube, Urvertrauen ins Leben, Gelassenheit, Offenheit für Neues.

Äußere Ressourcen können sein:
die Natur, geliebte Menschen, Hobbys, Haustiere.

Wer sich mit seinen Ressourcen verbindet, kann wahrnehmen wie sich die eigene Stimmung und das Körpergefühl verändern. Es ist stärkend.

Übung:
Erden Sie sich, beobachten Sie Ihren Atem.
Erinnern Sie sich an eine schöne Begegnung, an eine schöne Erfahrung in der Natur, an eine positive Nachricht,…
Spüren Sie in Ihren Körper hinein – was verändert sich in Ihnen, wenn Sie sich mit dieser Kraftquelle verbinden? Spüren Sie nach, wo im Körper sich etwas angenehm, entspannt, weit, warm bequem anfühlt. Sie können dies auch mit geschlossen Augen tun.

Heilströmen

Das sanfte Berühren bestimmter Punkte entlang der Meridiane und das Halten der Finger kann uns helfen loszulassen und uns seelisch, körperlich und geistig wieder auszubalancieren, um so den Fluss der Energie zu harmonisieren.

Mittellinie

Die Mittellinien-Übung lässt sich gut im Liegen aber auch im Sitzen durchführen. Sie dürfen die Augen schließen, wenn Ihnen das angenehm ist. Legen Sie eine Hand locker auf Ihren Kopf, ganz oben auf den Scheitel.
Die andere Hand „wandert“ wie einer vorderen Mittellinie folgend an der Körpervorderseite von oben nach unten, während die erste Hand einfach auf dem Kopf liegen bleibt. Die zweite Hand kann auf den Punkten nacheinander je zwei bis drei Minuten bleiben – manchmal entsteht auch ein Gefühl des Pulsierens, der Wärme, des Kribbelns – vielleicht lässt sich eine Verbindung zwischen den Händen spüren …

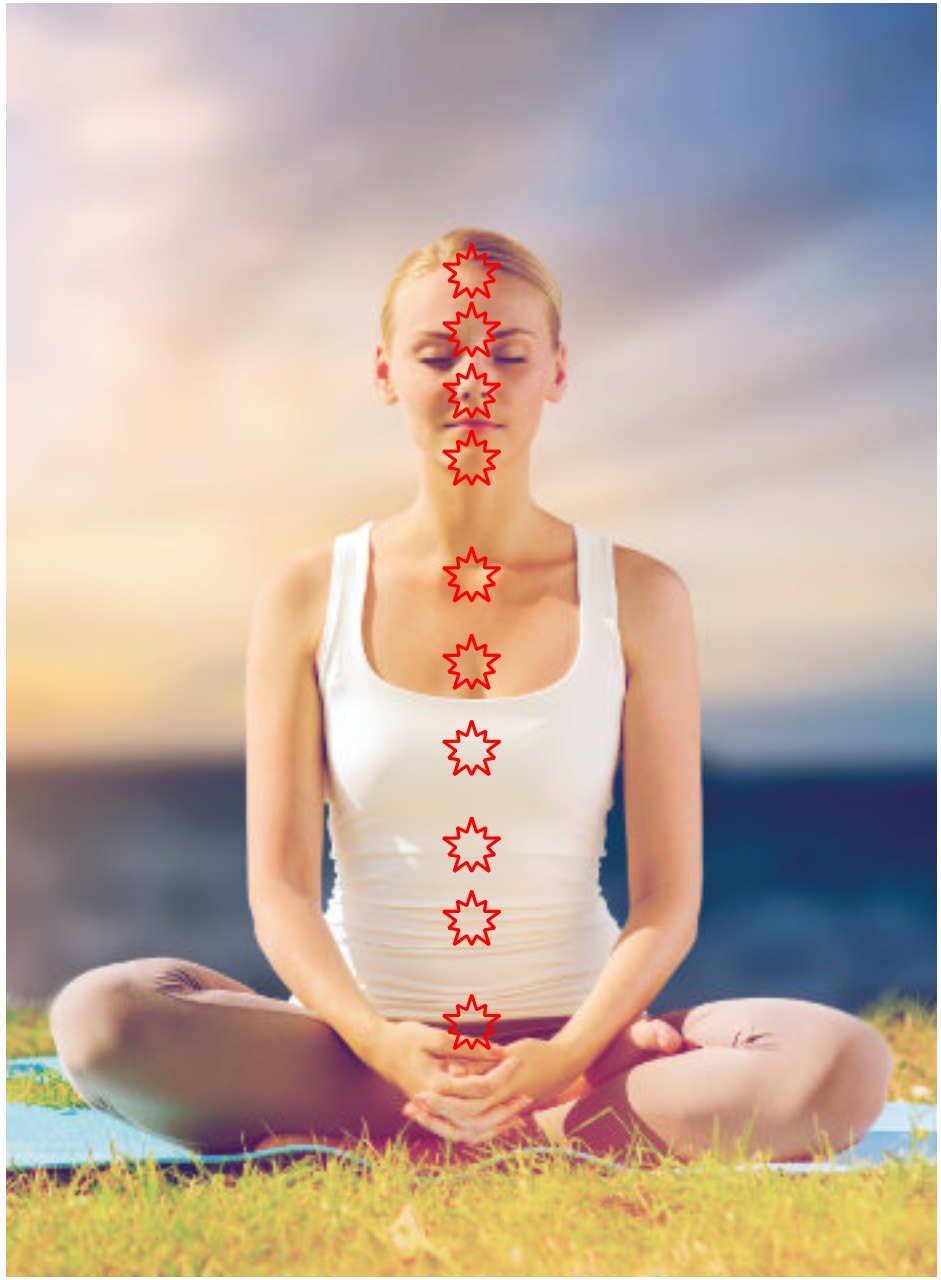
Punkte für die zweite Hand:

- am Stirnbein, zwischen den Augenbrauen
- an der Nasenspitze
- am Kinn
- am oberen Ende des Brustbeins (Grübchen)
- in der Mitte des Brustbeins
- am unteren Ende des Brustbeins
- auf halber „Strecke“ von da zum Nabel

Nun wandert die erste Hand unters Kreuzbein und die zweite landet auf dem Schambein.

Finger halten

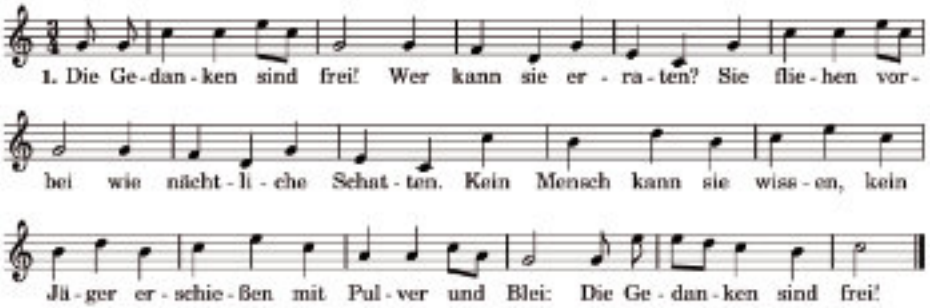
Umschließen Sie mit den Fingern der rechten Hand Daumen und Handballen der linken Hand – dabei zeigt der Daumen der rechten Hand in Richtung linkes Handgelenk.
Bleiben Sie in dieser Haltung ein, zwei, drei Minuten – so wie es Ihnen gerade gut tut. Es geht einfach um ein Halten – nicht drücken oder massieren.
Als nächstes die gleiche Haltung um den Zeigefinger der linken Hand, der Daumen der rechten Hand berührt dabei das Grundgelenk des Zeigefingers. Mittel-, Ring- und kleiner Finger sind als nächstes dran. Anschließend die gleichen Positionen an der rechten Hand halten.



5. Singfreuden – mit Musik das Wohlbefinden steigern

Die heilende Wirkung von Musik ist seit jeher bekannt. Musik kann die Selbstheilungskräfte aktivieren und so eine echte Unterstützung auf dem Weg der Genesung und Erholung sein.
Die Bedeutung von Musik für den Stress- und Angstabbau, die Wirkung auf Herz, Magen, Darm und Immunsystem, aber auch auf die Emotionen und das Gehirn, ist wissenschaftlich bewiesen. Aktives Musizieren hat eine heilsame und gesundheitsfördernde Auswirkung auf Körper, Seele und Geist. Im Vordergrund des Gruppenangebots steht die Freude am gemeinsamen Singen und Musizieren. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Der Kurs trägt dazu bei die heilsame und wohltuende Kraft der Musik zu entdecken, die Atemwege zu befreien und den Atem zu vertiefen, das Herz-Kreislaufsystem zu aktivieren und Muskeln zu entspannen, den Stoffwechsel anzuregen und Endorphine auszuschütten, das Immunsystem zu stärken und Schmerzen zu lindern, Heilungsprozesse in der Genesung anzuregen und in einer schwierigen Zeit Leichtigkeit und Unbeschwertheit zu finden und zu fördern.

Die Gedanken sind frei
(Deutsches Volkslied um 1815)



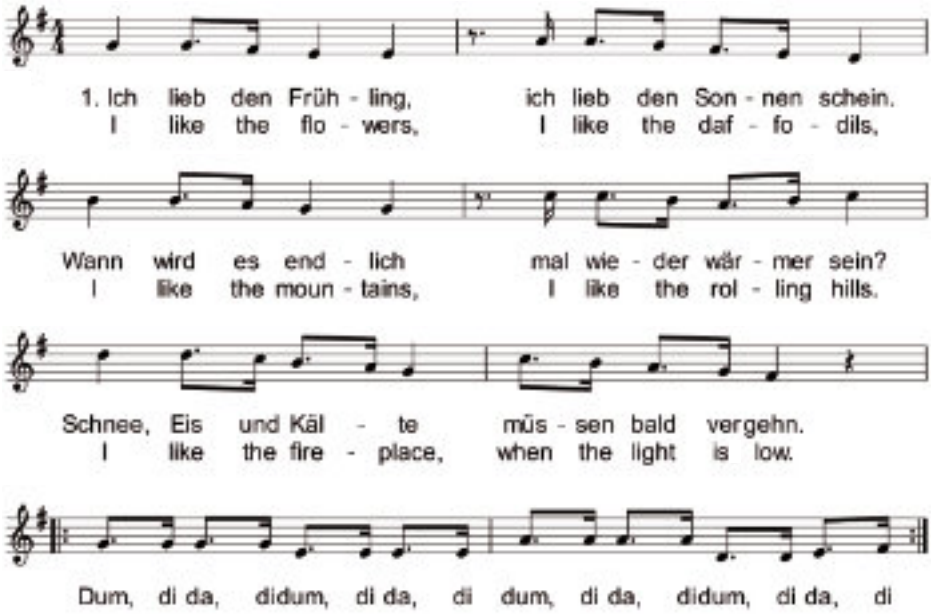
1. Die Gedanken sind frei,
wer kann sie erraten,
sie fliehen vorbei,
wie nächtliche Schatten.
Kein Mensch kann sie wissen,
kein Jäger erschießen.
Es bleibet dabei:
Die Gedanken sind frei.

2. Ich denke, was ich will,
und was mich beglücket,
doch alles in der Still,
und wie es sich schicket.
Mein Wunsch und Begehren
kann niemand verwehren,
es bleibet dabei:
die Gedanken sind frei.

3. Und sperrt man mich ein
im finsteren Kerker,
das alles sind rein
vergebliche Werke;
denn meine Gedanken
zerreißen die Schranken
und Mauern entzwei:
die Gedanken sind frei.

4. Drum will ich auf immer
den Sorgen entsagen
und will mich auch nimmer
mit Grillen mehr plagen.
Man kann ja im Herzen
stets lachen und scherzen
und denken dabei:
die Gedanken sind frei.

I like the flowers
(Volkslied, England)

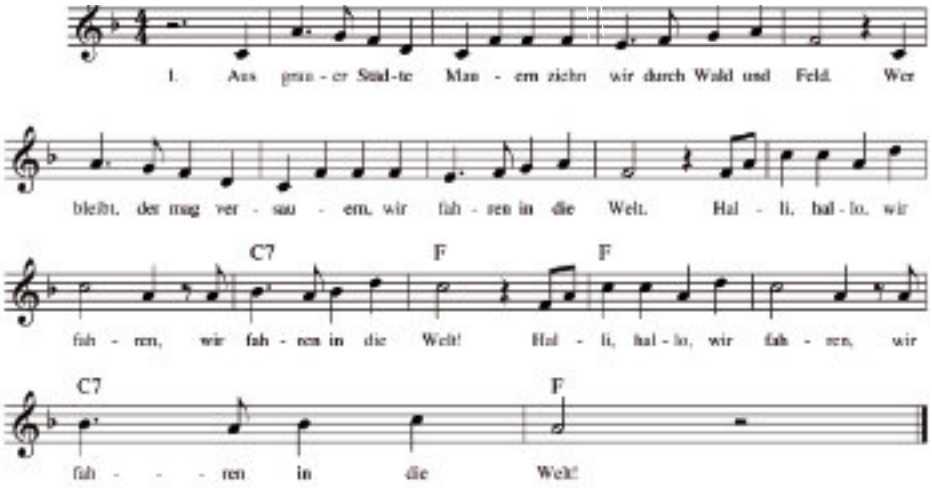


Ein bisschen Frieden
(Lied von Nicole)

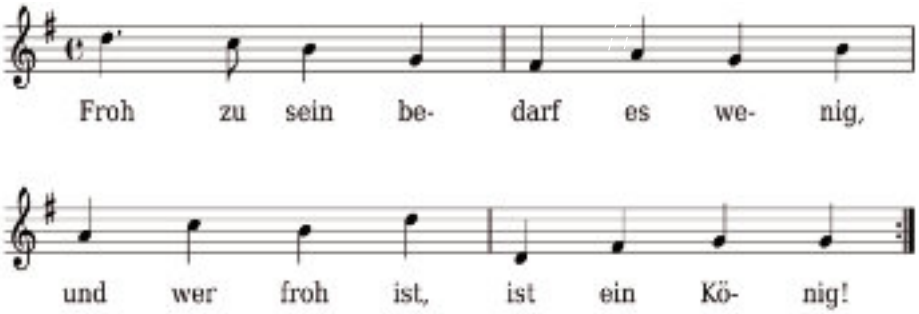
Ein bisschen Frieden, ein bisschen Sonne,
für diese Erde, auf der wir wohnen.
Ein bisschen Frieden, ein bisschen Freude,
ein bisschen Wärme, das wünsch' ich mir

Ein bisschen Frieden, ein bisschen träumen
Und dass die Menschen nicht so oft weinen
Ein bisschen Frieden, ein bisschen Liebe
Dass ich die Hoffnung nie mehr verlier'

Aus grauer Städte Mauern
(Wanderlied, 1920)

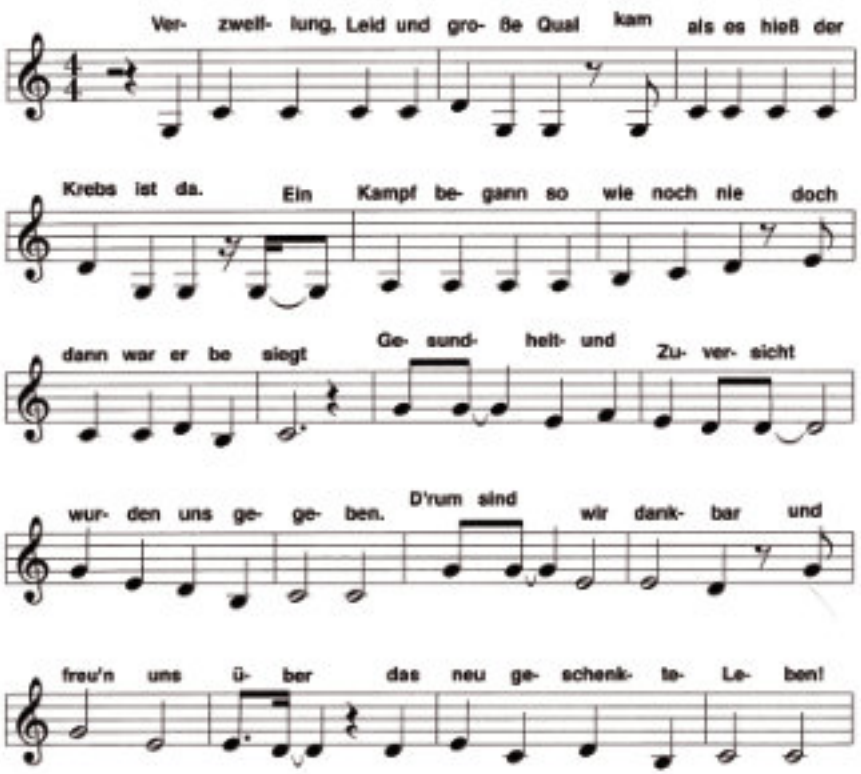


Froh zu sein
(Kanon)



Das neu geschenkte Leben

Text und Musik:
Musikgruppe der BRK-Krebsberatungsstelle



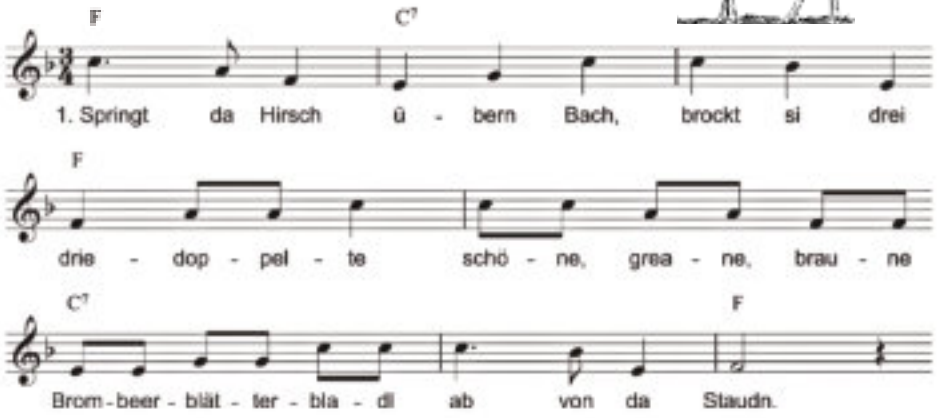
Wenn ich vergnügt bin, muss ich singen!
(Lied von den Comedian Harmonists)

Wenn ich vergnügt bin, muss ich singen,
überall soll mein Lied erklingen:
ene mene ming mang ping pang ene mene acka
wacka eia weia weg!

Ja, wolln's auch die ander'n Leut nicht hören -
ich lass' mich überhaupt nicht stören:
ene mene ming mang ping pang pling plang acka
wacka eia weia weg!

Wenn ich vergnügt bin, muss ich singen,
wenn auch die ander'n Leut zerspringen,
ene mene deene kleene dacke dicke puppe licke
acka wacka eia weia weg!

Springt der Hirsch übern Bach
(Bayerisches Volkslied)



Über den Wolken
(Lied von Reinhard Mey)

Über den Wolken

Muss die Freiheit wohl grenzenlos sein.

Alle Ängste, alle Sorgen

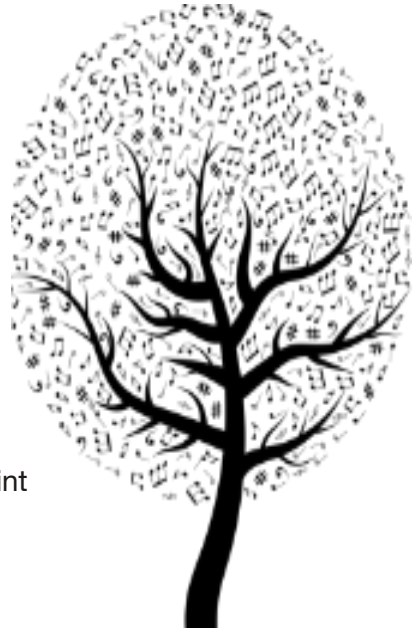
Sagt man

Blieben darunter verborgen

Und dann

Würde was uns groß und wichtig erscheint

Plötzlich nichtig und klein.



Sie erreichen uns:

BRK-Kreisverband München
Krebsberatungsstelle
Perchtinger Straße 5
81379 München
Im 2. Stock, Räume
O2-R13 und O2-R14

MVV Anbindung:
U3 und Bus 51
Haltestelle: Machtlfinger Straße
Bus 63 und Bus 151
Haltestelle: Züricher Straße

Dienstag	9.00 – 12.00 Uhr
Mi – Do	9.00 – 14.00 Uhr
Freitag	9.00 – 12.00 Uhr (und nach Vereinbarung)

Tel.: 089 / 2373 – 276 / – 278
Fax: 089 / 2373 44 – 276
E-Mail: krebsberatung@brk-muenchen.de
www.brk-muenchen.de/krebsberatung

Bitte vereinbaren Sie einen Gesprächstermin mit uns, um unnötige Wartezeiten zu vermeiden. Die Beratung ist kostenlos.

Bayerisches Rotes Kreuz

mit freundlicher Unterstützung der
Landeshauptstadt München
Gesundheitsreferat

Bayerisches Rotes Kreuz

Mit Ihrer freiwilligen Spende helfen Sie, das Beratungsangebot der Krebsberatungsstelle aufrecht zu erhalten und auszuweiten.

Spendenkonto:
BRK-Kreisverband München
Kreissparkasse München-Starnberg

IBAN: DE82 7025 0150 0000 0888 80
BIC: BYLADEM1KMS

Verwendungszweck: „Krebsberatung“

Impressum

Herausgeber:
BRK-Kreisverband München
Perchtinger Str. 5
81379 München

Kontakt:
Tel: 089 / 2373 - 276 / - 278
Fax: 089 / 2373 - 44 - 276
krebsberatung@brk-muenchen.de

Layout: Tanja Siegert
Satz: panic-design.de