



### Komplementärmedizin

Eine Beratung zu komplementärmedizinischen Fragen ist nach Rücksprache zu einem Extratermin möglich.

### Sprechstunde für erbliche Krebserkrankungen

In einigen Fällen kann ein erhöhtes familiäres Risiko für bestimmte Krebserkrankungen vorliegen. Auch hier kann man sich und andere durch vorsorgliches Abklären möglicherweise vor weiteren Krebserkrankungen bewahren.

### und vieles mehr...

Dr. Ursula Scholz  
Prof. Dr. Volkmar Müller  
Brustzentrum-UKE

Prof. Dr. Dirk Arnold  
Medizinischer Direktor des  
Hubertus Wald Tumor-  
zentrums - Universitäres  
Cancer Center Hamburg

Dr. Annette Löwe  
PD Dr. Andreas Block  
Bereich Krebsprävention  
des Hubertus Wald Tumor-  
zentrums - Universitäres  
Cancer Center Hamburg



Parkmöglichkeiten in der Tiefgarage des UKE

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf  
Brustzentrum am UKE  
Gebäude O24  
Martinistraße 52  
20246 Hamburg

## Was kann ich sonst noch tun? Beratung für Frauen mit der Diagnose Brustkrebs



in Kooperation mit dem



Ambulanzzentrum des UKE GmbH



### Liebe Patientin des Brustzentrums am UKE,

Sie haben eine Therapie, die Zeit und Kraft gekostet hat, weitgehend hinter sich und fragen sich, wie geht es jetzt weiter? Wie sieht mein persönlicher Fahrplan aus? Was kann ich selbst tun, um das Risiko für einen Rückfall zu senken?

In einem umfassenden **Beratungsgespräch** in unserer Präventionsabteilung des Hubertus Wald Tumorzentrum - Universitäres Cancer Center Hamburg möchten wir gemeinsam mit Ihnen, all diese Fragen klären. Gleichzeitig möchten wir Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, die sich nach dem heutigen medizinischen Wissensstand für Sie am besten eignen, den Verlauf Ihrer Erkrankung positiv zu beeinflussen, d.h. nach Möglichkeit gesund zu werden und zu bleiben.

Das Beratungsgespräch ist für Sie **kostenfrei** und unsere einzelnen Fachbereiche stehen Ihnen auch danach jederzeit für Rückfragen zur Verfügung.

#### Anmeldung zum Beratungsgespräch

Daniela Becker

Telefon: (040) 7410-55692

Sprechstunde im UCCH,

Gebäude Ost 24: donnerstags Vormittag

Was wir Ihnen u.a. ganz individuell und nach Ihren Bedürfnissen anbieten möchten:



### Ernährungsberatung

alles rund um das Thema Ernährung und Brustkrebs können Sie in unserer individuellen Beratung erfahren.

### Bewegung

Bewegung tut dem Körper gut. Sie können Ihr Risiko für einen Rückfall oder eine Neuerkrankung deutlich reduzieren, wenn Sie regelmäßig körperlich aktiv sind. Darüber hinaus erhöht sich Ihre Leistungsfähigkeit, Sie sind nicht mehr so müde und Ihre Stimmung und Motivation verbessern sich.

### Bewegungstherapie nach Brustkrebs

Inklusive Moderates Geh- und Lauftraining (10 Einheiten à 60 Min) im Niendorfer Gehege und Bewegungstraining (10 Einheiten à 90 Min): Gymnastik, Tanz- und Bewegungselemente sowie Entspannungsübungen in der Universitären Bildungsakademie des UKE

Kursleitung: Dr. Dipl. Psych. Silke Veers, Tanz und Bewegungstherapeutin (BDT)

Anmeldung in der Sport- und Bewegungsmedizin der Ambulanzzentrum des UKE GmbH, Telefon: (040) 7410-28565, Kursgebühr: 150 €, Mindestteilnehmerzahl: 10  
E-Mail: sportmedizin@uke.de



### Bewegung und Sport in der Krebsnachsorge

- ein Trainingsprogramm für das Herz-Kreislaufsystem
- Kräftigung der Arm-, Brust- und Rumpfmuskulatur an Trainings- oder mit Kleingeräten (Theraband etc.)
- Koordinationsschulungen

Die Bewegungsangebote werden in Gruppen mit 8-10 Personen in 10 Einheiten durchgeführt. Die Krankenkassen unterstützen diese Angebote.

### Anmeldung

Ambulante Physiotherapie

Ute Düvelius

Telefon: (040) 7410-57036

E-Mail: physiotherapie@uke.de