

Think Pink-Club informiert über das Leben mit Mammakarzinom

# „Der Krebs ist mein Beifahrer“

Von Sabine Schulze

**BIELEFELD (WB).** Claudia Altmann-Pospishek ist das, was man eine „toughe“ Frau nennen würde. Gut gelaunt, im dekollierten pinkfarbenen Kleid, erzählt die Wienerin von sich. Und davon, dass sie mit einem metastasierten Brustkrebs lebt. Lunge, Knochen und Bauchfell sind befallen. Eine Diagnose zum Verzweifeln, gibt sie zu. Aber derzeit ist sie stabil. „Der Krebs ist nur mein Beifahrer. Das Steuer habe ich in der Hand“, sagt die 47-Jährige.

Claudia Altmann-Pospishek, gelernte Journalistin, hat ihre Krebsdiagnose vor neun Jahren bekommen, mittlerweile ist sie Bloggerin und berichtet täglich von ihrem Umgang mit der Krankheit, am Sonntag auch live im Berghotel Stiller Frieden. Denn dorthin hatte der „think pink-club“ eingeladen, ein gemeinnütziger Verein, den die Herforderin Nadja Will gegründet hat. Auch die 39-Jährige wurde vor fünf Jahren mit der Brustkrebsdiagnose konfrontiert, auch sie will Frauen, denen dieser Befund erst einmal den Boden unter den Füßen wegzieht, Mut machen.

70.000 Frauen erkranken jedes Jahr neu an einem Mammakarzinom, 18.000 sterben. „In der Berichterstattung liegt der Fokus auf denen, die als geheilt gelten, die es geschafft haben, und auf denen, die am Krebs sterben - vor allem, wenn es Promis sind. Diejenigen aber, die damit leben, für die der Krebs eine chronische Krankheit ist, werden nicht gesehen“, beklagen Will und Altmann-Pospishek. Genau diese Frauen wollen sie erreichen, ihnen wollen sie zeigen, dass es Hilfen gibt und auch so manches, was die Seele stärkt. „Ohne mentale Stärke würden wir heute nicht hier stehen.“

Diese Stärke mussten beide Frauen schon vor der Diagnose beweisen: Beide



Wollten informieren, Mut machen und Lebenslust beweisen: Trommler Mario Argandona, Nadja Will und Claudia Altmann-Pospishek (sitzend von links) sowie Alex Wah, Mitorganisatorin Beate Köppe und Prof. Dr. Josef Beuth (stehend von links).

Foto: Sabine Schulze

haben selbst einen Knoten in der Brust ertastet, weil sie noch jung waren, wurde das aber von ihren Ärzten nicht ernst genommen, sondern abgewiegelt. Beide haben aber auf weiteren Untersuchungen bestanden...

Diese Erfahrung ist auch der Grund, warum Nadja Will für die Selbstuntersuchung der Brust wirbt, zumal zum Mammographie-Screening derzeit nur Frauen zwischen 50 und 69 eingeladen werden. „In der Schule wird heute gelernt, ein Kondom über eine Banane zu ziehen. Mehr über die Brust zu wissen, ist ebenso wichtig.“ Denn eine Frau, die ihre Brüste regelmäßig abtaste (wegen der Zyklus-schwankungen einmal im Monat, am besten eine Woche nach Beginn der Periode), kenne ihre Brust. „Und

sie spürt Veränderungen. Wir haben es im wahrsten Wortsinn selbst in der Hand.“

Ebenso plädiert sie für die Komplementärmedizin. Die ist keineswegs eine Alternativmedizin, betont Prof. Dr. Josef Beuth. Der Onkologe leitet an der Universitätsklinik Köln ein Institut für Naturheilverfahren und erläutert, dass diese als Begleittherapie bedarfsangepasste gute Therapien verbessern sollen. „Jede Therapie hat Nebenwirkungen. Im schlimmsten Fall wird eine Therapie deshalb abgebrochen. Deshalb muss sie gut begleitet werden - damit sie durchgestanden werden und die Lebensqualität nicht auf der Strecke bleibt. Denn diese wiederum führt, wie Studien belegen, zu einem besseren Therapie-

erfolg“, sagt Nadja Will. Die ehemalige Anästhesieschwester ist mittlerweile Expertin für Brustgesundheit.

Für mehr Lebensqualität der Brustkrebspatientinnen sorgt aber auch eine gute Hautpflege, eine Versorgung der Schleimhäute, vielleicht

»Man kann mit Krebs als chronische Krankheit leben.«

Nadja Will

eine Haushaltshilfe, gute Prothesen und gut sitzende Wäsche. Auch darüber konnten sich die Besucher und Besucherinnen des Aktionstages informieren. Besonders gut tun aber auch Bewegung und Musik. „Ge-

meinsames Trommeln gegen den Krebs - das wirkt“, bestätigt Beuth. Den Beweis hat am Sonntag Mario Argandona angetreten mit einem Trommel-Workshop. Und Bewegung meint nicht nur lange Spaziergänge, sondern auch Krafttraining und etwa Ausgichtsübungen. Nicht zu vernachlässigen ist natürlich die Ernährung. Fernsehkoch Alex Wah hatte eigens passend zum Motto „think pink“ gesunde und schmackhafte Rote-Bete-Kroketten und einen Rote-Bete-Salat angeordnet. Der bekam seine leichte Schärfe durch Ingwer - „auch gut gegen kalte Hände“. Gemeinsam mit dem Gewürzhersteller Ankerkraut hat Wah Gewürzmischungen entwickelt, die den Geruchs- und Geschmackssinn wieder

sensibilisieren: etwa mit Hibiscus, Pfefferkörnern, Kreuzkümmel und Kardamom. „Eigentlich hatten wir an Long-Covid-Patienten gedacht, aber auch nach Krebstherapien kann der Geschmackssinn verändert sein“, erklärte er. Gewürze, ist Wah überzeugt, wirken wie Homöopathie. Und nicht nur das: Sie wecken womöglich auch wieder den Appetit und die Lust am Essen. „Und das wiederum ist Lebensqualität.“

„Man kann mit Krebs als chronische Krankheit leben“, sagen Will und Altmann-Pospishek. Natürlich kommen auch düstere Gedanken und manchmal auch Tränen. Aber beide wollen sich nicht unterkriegen lassen und anderen Mut machen: Das Leben hat schöne Seiten, „und der Himmel kann warten.“

## Kolumbus-Kids wieder am Start

**BIELEFELD (WB).** Das Projekt Kolumbus-Kids, das bereits 2006 an der Universität Bielefeld gegründet wurde und von der Osthusenrich-Stiftung gefördert wird, um naturwissenschaftlich begabte Kinder außerschulisch zu fördern, kann wieder in seinen gewohnten Rhythmus zurückkehren.

Dazu wurden bereits 112 Schülerinnen und Schüler der dritten Klasse in die Universität eingeladen, um an der Einstiegsveranstaltung und dem zugehörigen Eingangstest des Projekts teilzunehmen.

Die coronabedingte Pause wurde genutzt, um das Screeningverfahren wissenschaftlich zu überarbeiten und zu digitalisieren. So haben die Kinder mittlerweile die Chance mithilfe von moderner digitaler Ausstattung spaßige kleine Knobelaufgaben zu bearbeiten und dabei ihre naturwissenschaftlichen Kompetenzen auf den Prüfstand zu stellen.

Der kommende Durchlauf des Projekts startet Mitte September 2022. Weitere Informationen rund um das Projekt und das OZHB gibt es unter folgendem Link: [www.ozhb.de](http://www.ozhb.de).

## Ferienangebote im Friedenshaus

**BIELEFELD (WB).** Das IBZ Friedenshaus bietet kostenlose Sommerferienangebote an. Anmeldungen sind jetzt möglich. Vom 26. Juni bis 1. Juli (9.30-12.30 Uhr) gibt es Extra-Zeit für die Nachhilfe in Deutsch. Ein Selbstbehauptungskurs für 12- bis 15-jährige Mädchen findet am Mittwoch, 29. Juni, von 10 bis 15 Uhr statt. Der Workshop Theater, Tanz, Musik startet am 4. Juli und dauert bis zum 8. Juli (für 12- bis 16-jährige).

„Wir entdecken Bielefeld“ heißt ein weiteres Angebot für 8- bis 12-jährige (4. und 5. Juli). Weitere Infos und Anmeldung: Telefon 0521-5219032 oder 5219036, E-Mail: [kinderundjugend@ibz-bielefeld.de](mailto:kinderundjugend@ibz-bielefeld.de).

### Westfalen-Blatt

Geschäftsstelle am Jahnplatz, 10 bis 18 Uhr Oberntorwall 24, Telefon: 0521/585-502 oder 585-503.

### Veranstaltungen

Atelier D, Rohrteichstraße 30, Telefon 0521/58495420, 10 bis 13 Uhr, 15 bis 18 Uhr Jürgen Noltensmeier - Inside Job.

Bauernhausmuseum, Dornberger Straße 82, Telefon 0521/5218550, 10 bis 18 Uhr Ausstellung: „Erzähl mir was vom Pferd“.

Historische Sammlung Bethel, Kantensiek 9, Telefon 0521/1442024, 15 bis 17 Uhr „Ein Streifzug durch die Geschichte der medizinischen Ausbildung“.

Historisches Museum, Ravensberger Park 2, 10 bis 17 Uhr Ausstellung: Ansichtssache, Telefon 0521/513635, 10 bis 17 Uhr Ausstellung: Die Epoche der Weltkriege 1914-1945..

Kunstforum Hermann Stenner, Obernstraße 48, 14 bis 18 Uhr Gustav Vriesen und die Entdeckung der Moderne in Bielefeld.

Kunsthalle Bielefeld, Artur-Ladebeck-Straße 5, Telefon 0521/32999500, 11 bis 18 Uhr Ausstellung: Dem Wasser folgen, 18 Uhr 1. Bielefelder Baukultur-Gespräch zum Thema: Anker Werk 2 - Abreißen oder erhalten und entwickeln?.

Museum Osthuschule, Senner

Straße 255, Telefon 05209/2783, 15 bis 18 Uhr Ausstellung 125 Jahre Osthuschule - Erinnerungen an vergangene Schulzeiten (Einlass mit 2G plus).

Peter-und-Pauls-Kirche, Heeper Straße 439, 15 bis 17 Uhr Ausstellung: Heldengalerie aus der „Denkmal“-Serie der Künstlerin Angelika Schneider von Maydell.

Stadtbibliothek am Neumarkt, Neumarkt 1, Telefon 0521/515000, 10 bis 17 Uhr Ausstellung: „Pop Art - Zwischen Liebe und Konsum“.

**Konzerte**  
Rudolf-Oetker-Halle, Lampingstraße 16, Telefon 0521/516999, 20 Uhr Bielefelder Philharmoniker & Magnus Lindgren.

**Bäder**  
Freibad Dornberg, Forellenweg 8, 13 bis 19 Uhr (Schlechtwetter-Zeit: 16 bis 19 Uhr).

Freibad Gadderbaum, Im Holschebruch, 13 bis 19 Uhr (Schlechtwetter-Zeit 16 bis 19 Uhr).

Freibad Hillegossen, Oelkerstraße 24, 13 bis 19 Uhr (Schlechtwetter-Zeit: 16 bis 19 Uhr).

Freibad Schröttinghausen, Campingstraße 3, 13 bis 19 Uhr (Schlechtwetter-Zeit: 16 bis 19 Uhr).

Hallenbad Heepen, Schlauden 11, geschlossen.  
Naturbad Brackwede, Osnabrücker Straße 63a, 12 bis 19

### Was, wann, wo

Uhr (Schlechtwetter-Zeit: 16 bis 19 Uhr).

Senner Waldbad, Am Waldbad 74, 13 bis 19 Uhr (Schlechtwetter-Zeit: 16 bis 19 Uhr).

Sport- und Freizeitbad Ishara, Europaplatz 1, 13.30 bis 17.30 Uhr Sportbad.

Sportbad Aquawede, Duisburger Straße 4, 6.30 bis 8 Uhr Familienbad, 14 bis 20 Uhr Sauna.

Wiesenbad, Werner-Bock-Straße 34, 6 bis 20 Uhr.

**Büchereien**  
Stadtbibliothek, Neumarkt, 10 bis 20 Uhr, 13 bis 17 Uhr Information.

Stadtbibliothek Brackwede, Germanenstraße 17, Telefon 0521/515238, 10 bis 13 Uhr, 15 bis 18 Uhr.

Stadtbibliothek Dornberg, Wertherstraße 436, 10 bis 13 Uhr, 15 bis 18 Uhr.

Stadtbibliothek Jöllenbeck, Amtsstraße 13, Telefon 0521/516615, 10 bis 13 Uhr, 15 bis 18 Uhr.

0521/512934, 10 bis 18 Uhr.

**Wochenmärkte**  
Alter Markt, 9 bis 14 Uhr Altstadtmarkt.

Markt Brackwede, Platz vor der Feuerwache am Stadtring, 7 bis 13 Uhr, 7 bis 13 Uhr.

**Kino**  
Cinimaxx Bielefeld, Ostwestfalen-Platz 1, Telefon 040/80806969, 13 Uhr, 15 Uhr, 17 Uhr, 20.30 Uhr, 22.45 Uhr Jurassic World 3:

Ein neues Zeitalter 3D, 13 Uhr Immenhof - Das große Versprechen, 13.15 Uhr Phantastische Tierwesen 3: Dumbledores Geheimnisse, 13.30 Uhr Paw Patrol: Jet to the Rescue - Rettung im Anflug, 13.45 Uhr Mia und Me - Das Geheimnis von Centopia, 14 Uhr, 16.30 Uhr, 19.45 Uhr, 23 Uhr Top Gun: Maverick, 14 Uhr, 17.30 Uhr, 19 Uhr, 22.15 Uhr Jurassic World 3: Ein neues Zeitalter, 14.15 Uhr, 20.20 Uhr Lightyear, 15.30 Uhr Dog - Das Glück hat vier Pfoten, 16 Uhr, 19.30 Uhr, 22.30 Uhr Doctor Strange in the Multiverse of Madness, 16.45 Uhr, 20.45 Uhr Die Geschichte der Menschheit - leicht gekürzt, 17.15 Uhr, 23.15 Uhr Lightyear 3D, 18 Uhr, 21 Uhr, 23 Uhr Massive Talent, 19.30 Uhr Belle.

Kamera, Feilenstraße 2-4, Tele-

fon 0521/64370, 16.45 Uhr Der schlimmste Mensch der Welt, 17.15 Uhr Maixabel - Eine Geschichte von Liebe, Zorn und Hoffnung, 18 Uhr, 20.30 Uhr Schmetterlinge im Ohr, 19.45 Uhr Everything Everywhere All At Once, 20 Uhr Mit Herz und Hund.

Lichtwerk, Ravensberger Park, Telefon 0521/5576777, 16 Uhr Downtown Abbey 2: Eine neue Ära, 17.30 Uhr Glück auf einer Skala von 1 bis 10, 18 Uhr, 20.30 Uhr Risiken und Nebenwirkungen, 18.45 Uhr Alles in bester Ordnung, 20 Uhr Der kleine Nick auf Schatzsuche, 21 Uhr A E I O U - Das schnelle Alphabet der Liebe.

**Apotheken**  
Apothekette am Klinikum Mitte, Teutoburger Str. 60, Bielefeld, Telefon: 0521/9674542, 9 bis 9 Uhr.

Ahorn-Apothekette, Jöllenbecker Str. 416, Bielefeld, Telefon: 0521/882288, 9 bis 9 Uhr.

0521/512934, 10 bis 18 Uhr.

**Wochenmärkte**  
Alter Markt, 9 bis 14 Uhr Altstadtmarkt.

Markt Brackwede, Platz vor der Feuerwache am Stadtring, 7 bis 13 Uhr, 7 bis 13 Uhr.

**Kino**  
Cinimaxx Bielefeld, Ostwestfalen-Platz 1, Telefon 040/80806969, 13 Uhr, 15 Uhr, 17 Uhr, 20.30 Uhr, 22.45 Uhr Jurassic World 3:

Ein neues Zeitalter 3D, 13 Uhr Immenhof - Das große Versprechen, 13.15 Uhr Phantastische Tierwesen 3: Dumbledores Geheimnisse, 13.30 Uhr Paw Patrol: Jet to the Rescue - Rettung im Anflug, 13.45 Uhr Mia und Me - Das Geheimnis von Centopia, 14 Uhr, 16.30 Uhr, 19.45 Uhr, 23 Uhr Top Gun: Maverick, 14 Uhr, 17.30 Uhr, 19 Uhr, 22.15 Uhr Jurassic World 3: Ein neues Zeitalter, 14.15 Uhr, 20.20 Uhr Lightyear, 15.30 Uhr Dog - Das Glück hat vier Pfoten, 16 Uhr, 19.30 Uhr, 22.30 Uhr Doctor Strange in the Multiverse of Madness, 16.45 Uhr, 20.45 Uhr Die Geschichte der Menschheit - leicht gekürzt, 17.15 Uhr, 23.15 Uhr Lightyear 3D, 18 Uhr, 21 Uhr, 23 Uhr Massive Talent, 19.30 Uhr Belle.

Kamera, Feilenstraße 2-4, Tele-

fon 0521/64370, 16.45 Uhr Der schlimmste Mensch der Welt, 17.15 Uhr Maixabel - Eine Geschichte von Liebe, Zorn und Hoffnung, 18 Uhr, 20.30 Uhr Schmetterlinge im Ohr, 19.45 Uhr Everything Everywhere All At Once, 20 Uhr Mit Herz und Hund.

Lichtwerk, Ravensberger Park, Telefon 0521/5576777, 16 Uhr Downtown Abbey 2: Eine neue Ära, 17.30 Uhr Glück auf einer Skala von 1 bis 10, 18 Uhr, 20.30 Uhr Risiken und Nebenwirkungen, 18.45 Uhr Alles in bester Ordnung, 20 Uhr Der kleine Nick auf Schatzsuche, 21 Uhr A E I O U - Das schnelle Alphabet der Liebe.

**Apotheken**  
Apothekette am Klinikum Mitte, Teutoburger Str. 60, Bielefeld, Telefon: 0521/9674542, 9 bis 9 Uhr.

Ahorn-Apothekette, Jöllenbecker Str. 416, Bielefeld, Telefon: 0521/882288, 9 bis 9 Uhr.

feld, 10 bis 12 Uhr im Neuen Rathaus, Telefon 0521/51-3499.

Sternaler e. V., 10 bis 18 Uhr Trauerbegleitung für Kinder und Jugendliche, Telefon AB 0521/5578833.

Telefon-Seelsorge, Telefon 0800/1110111 und 0800/1110222.

Weißer Ring, Unterstützung von Kriminalitätsoffern, Telefon 05206/7054722, oder 116006.

Aids-Beratungsstelle im Gesundheitsamt, Nikolaus-Dürkopp-Straße 5-9, 10 bis 18 Uhr Telefon 0521/513890 oder 513884.

Aktionskreis Betreuung, Hilfen für ehrenamtliche gesetzliche Betreuer, Telefon 0521/52089-11.

Altstädter Nicolaikirche, Altstädter Kirchstraße 12a, 18 Uhr offene Sprechstunde.

DKMS Deutsche Knochenmarkspenderdatei im Klinikum Mitte, Teutoburger Straße 50, 8 bis 12 Uhr Registrierungsmöglichkeit als Stammzellspender, Anmeldung: 0521/5813600.

Franziskus-Hospital, Kiskerstraße 26, 14 bis 15 Uhr Telefonische Rheuma-Sprechstunde 0201/82797718, 15 bis 17 Uhr Persönliche Rheuma-Sprechstunde.

Johanniter-Unfallhilfe, zu allen Diensten, Telefon 0800/2990900.

Sekundarschule Königsbrügge, Fritz-Reuter-Str. 30, 19 bis 22 Uhr Telefon 0521/77278050.

Senioren-Service AWO OWL, Pflegeberatung, Telefon 0800/6070110.

**Notdienste**  
Ärztlicher Bereitschaftsdienst, HNO-fachärztlicher Notdienst, Telefon 116117.

Anwaltnotdienst in Strafsachen, 18 bis 8 Uhr Telefon 0521/1368586.

Chest-Pain-Unit der Städt. Kliniken Bielefeld, Notruf für Patienten mit Brustschmerzen, Telefon 0521/5813444 (24h).

Hebammenzentrale Bielefeld-Gütersloh, 9 bis 11 Uhr Telefon 0521/2704202.

Notfallambulanz Ev. Klinikum Bethel, Haus Gilead I, Burgsteig 13, Tel. 0521/772-700.

Notfallambulanz Franziskus-Hospital, Kiskerstraße 26, Telefon 0521/589-2121.

Notfallambulanz Städt. Kliniken Rosenhöhe, An der Rosenhöhe 27, Telefon 0521/94350.

Notfallpraxis Bielefeld, Teutoburger Straße 50, 19 bis 22 Uhr für Erwachsene Telefon 116117 (ohne Vorwahl).

Sozialpsychiatrischer Krisendienst und Drogennotruf, 18 bis 7.30 Uhr Telefon 0521/3299285.

Tierärztlicher Notdienst, [www.tierarzt-notdienst-bielefeld.de](http://www.tierarzt-notdienst-bielefeld.de) (außerhalb der regulären Sprechzeiten).

Zahnärztlicher Notdienst, Telefon 01805/986700.