



PINKTOBER AUF EINEN BLICK

ANGEBOTE ZUM THEMA BRUSTKREBS IM HERBST 2025

ACHTSAMKEITS WORKSHOP

20.09.2025, 29.11.2025 12 – 16 Uhr

ALSTER-SCHNUPPER-SEGELN

27.09.2025 12 – 16 Uhr

GESUNDHEITS-WORKSHOP

11.10.2025 9.30 – 16 Uhr

BUCHPRÄSENTATION UND LESUNG

13.10.2025 19:30 Uhr



ANGEBOTE ZUM THEMA BRUSTKREBS IM HERBST 2025

Im PINKTOBER erwarten Sie folgende Veranstaltungen
für Betroffene und Interessierte:

ACHTSAMKEITS-WORKSHOP mit RENATE KOMMERT 20.09.2025 (Samstag) oder 29.11.2025 (Samstag) jeweils 12–16 Uhr

Begleitung von Frauen mit Brustkrebs: Stressbewältigung durch Meditation und hilfreiche Impulse dazu, wie Achtsamkeitspraxis in der Verarbeitung und im Umgang mit der Erkrankung unterstützen kann.

Ort: Gemeindehaus Katholische Kirchengemeinde St. Elisabeth
Eingang Hochallee 61, 20149 Hamburg

Kleidung: bequeme Sportkleidung, Yogamatte, Trinkflasche

Kosten: keine, um Spenden wird gebeten.

Anmeldung: pinktober@stiftung-mammazentrum.de

ALSTER-SCHNUPPER-SEGELN für Brustkrebspatientinnen 27.09.2025 (Samstag) 12–16 Uhr

Halt auf schwankendem Boden finden – eine kleine Auszeit auf der Alster mit anschließendem Pizzaessen mit Seglerinnen und J 70-Booten aus dem HSC und NRV.

Ort: Norddeutscher Regatta Verein, Schöne Aussicht 37, 22085 Hamburg

Kleidung: Sportkleidung, Turnschuhe mit weißen Sohlen, wer hat – gerne Schwimmweste mitbringen.

Kosten: keine, um Spenden wird gebeten.

Anmeldung: pinktober@stiftung-mammazentrum.de

Bitte beachten Sie die begrenzte Teilnehmerzahl – first come – first serve.

Bitte beachten Sie den jeweiligen Veranstaltungsort!

Bei allen Veranstaltungen werden Foto-, Film- und Tonaufnahmen erstellt, die wir dann in Web und Social Media verwenden.

GESUNDHEITS-WORKSHOP 11.10.2025 (Samstag) 9.30 – 16.00 Uhr

mit **Dr. med. Olaf Katzler** (Facharzt für Gynäkologie, Partner am Mammazentrum Hamburg) und weiteren ExpertInnen

Christina Büsching-Hartoyo (Physiotherapeutin Athleticum am Volkspark)
Fitness für Zwischendurch – Workshop

Sabine Hollmann (Vorstand Stiftung Mammazentrum): *Begrüßung*

Barbara Kirschbaum (TCM-Therapeutin): *Im Fluss bleiben mit Traditioneller Chinesischer Medizin – Impulsvortrag*

Renate Kommert (MBSR-Lehrerin): *Stressbewältigung – Impulsvortrag mit Übungen*

Bettina Matthaei (Kochbuchautorin): *Fünf einfache Rezepte für Zuhause – Impulsvortrag inkl. Rezept-Handout*

Dr. Kurt Mosetter (Arzt und Heilpraktiker): *Muskel und Darm als endokrine Organe – wichtig in der Krebsbehandlung und -prävention?*

Dr. Niels Schulz-Ruhtenberg (Arzt für moderne Ernährungsmedizin, gesunden Lebensstil, Prävention und Longevity): *Antientzündliche Ernährung – von der Krebsprävention bis zur gesunden Langlebigkeit*

Dr. Siddharta Popat (Facharzt für Allgemeinmedizin)
Die Bedeutung der Timeline in der ganzheitlichen Tumorbegleitung

Aktive Mittagspause – Gesunder Mittagssnack inkl. Getränken sowie Besuch auf dem Markt der Möglichkeiten für Gute Produkte

Mit Kraft und innerer Stärke durch die Therapie – Workshop mit Sabine Geest (Heilpraktikerin und Körpertherapeutin)
*Der Workshop kombiniert kurze theoretische Impulse mit sanften, körperorientierten Übungen. Teilnehmerinnen lernen, ihr Nervensystem zu entlasten, Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken und einfache Methoden der Selbstfürsorge im Alltag anzuwenden. **Separate Anmeldung erforderlich – begrenzte Plätze***

Moderation: Frederike Harten

Ort: Hotel Gastwerk, Beim Alten Gaswerk 3, 22761 Hamburg

Kosten: 35€

Anmeldung: pinktober@stiftung-mammazentrum.de

Zusage mit Überweisung auf Konto Stiftung Mammazentrum
IBAN DE84 2004 0000 0828 3707 00 BIC COBADEHHXXX





BUCHPRÄSENTATION UND LESUNG

in Kooperation mit dem Literaturhaus Hamburg

13.10.2025 (Montag) 19:30 Uhr

YALLA, AMAZONENBRÜSTE: DAS ENDE DER UNVERSEHRTHEIT

mit Dr. Reyhan Şahin (alias Lady und Dr. Bitch Ray) „Amazonenbrüste“
sowie Dr. med. Bärbel Grashoff (Text) u. Marie Luisa Kerkhoff - (Illustration)
„Das Ende der Unversehrtheit“

Moderation: Corinna Lampadius

Ort: Literaturhaus Hamburg, Schwanenwik 38, 22087 Hamburg

Kosten: Saalticket: 16 € / 12 €; Livestreamticket 6 €

Anmeldung: keine – einfach kommen und hören!

Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung:

Gastwerk
HOTEL HAMBURG


LITERATURHAUS
HAMBURG

NOR&AN



Hamburg
wird pink!
BEWUSSTSEIN FÜR BRUSTKREBS

N À D A R R A

LAURETANA


PETAPIX

NatuGena
— Health Nutrition —


BIOGENA
GOOD HEALTH FOR ME

KALE AND ME

