Unser Vorstand

Dagmar Giesecke
Vorsitzende des Fördervereins
Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe,
Schwerpunkt Gynäkologische Onkologie

Dr. med. Katharina Goll
Stellvertretende Vorsitzende des Fördervereins
Fachärztin für Innere Medizin
Fachärztin für Palliativmedizin

Dr. med. Claudia Hartmann
Schriftführerin des Fördervereins
Fachärztin für Strahlentherapie

Katja Kowalski
Schatzmeisterin des Fördervereins
Dipl. Betriebswirtin

Kontakt

**hochtaunus-kliniken.de/
die-hochtaunus-kliniken/
foerderverein-onkologie**

Förderverein Onkologie der Hochtaunus-Kliniken – Lebensqualität im Fokus (LIF)

Hochtaunus-Kliniken
Zeppelinstraße 20
61352 Bad Homburg v. d. H.

Telefon: 06172 / 14-3610
Fax: 06172 / 14-1000

E-Mail: lif@hochtaunus-kliniken.de

Gutes tun

Mitglied werden oder lieber spenden?
Für all unsere Vorhaben brauchen wir – neben fachlichem Wissen, Elan und Freude – Engagement, das uns weiterbringt und Gelder mit denen die LIF-Kurse finanziert werden. Helfen Sie uns. Werden Sie Mitglied oder spenden Sie. Beides ist uns herzlich willkommen.

Mitglied werden

Ihr Mitgliedsantrag steht für Sie bereit: https://www.hochtaunus-kliniken.de/wp-content/uploads/2019/06/Mitgliedschaft.pdf
Einfach das PDF herunter laden, ausfüllen und an LIF@hochtaunus-kliniken.de senden oder per Post an Förderverein Onkologie der Hochtaunus-Kliniken – die Lebensqualität im Fokus (LIF); Hochtaunus-Kliniken; Zeppelinstraße 20; 61352 Bad Homburg v. d. H.

Spendenkonto LIF
Kontoinhaber: Förderverein Onkologie der
Hochtaunus-Kliniken e.V.
Verwendungszweck: Spende und Name des Absenders
IBAN: DE74 5125 0000 0001 1368 10
BIC: HELADEF1TSK

Unser besonderer Dank gilt all unseren tollen Förderern und Unterstützern.

V.i.S.d.P.: Konzept und Redaktion: Hochtaunus-Kliniken gGmbH, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Telefon 06172 / 14-2541, presse@hochtaunus-kliniken.de

Stand: April 2023 · GS2500

HOCHTAUNUS KLINIKEN gGmbH

INFORMATION

Die Lebensqualität im Fokus (LIF) – Förderverein Onkologie der Hochtaunus-Kliniken e.V.

Angebote/Kurse · Mitglied werden · Spenden · Ansprechpartner

DIE LEBENSQUALITÄT
IM
FOKUS
Förderverein Onkologie der Hochtaunus-Kliniken e.V.

Liebe Mitmenschen,

wenn Sie diesen Flyer in den Händen halten, sind Sie wahrscheinlich selbst an Krebs erkrankt. Womöglich stecken Sie mitten im Therapieprozess. In dieser Situation möchten wir Ihnen helfen, Lebensmut und -freude zu erhalten.

Genau deshalb haben wir den Förderverein **LIF (die Lebensqualität im Fokus)** gegründet. Wir, das sind neben mir weitere in der Krebsmedizin erfahrene Ärzte und Ärztinnen der Hochtaunus-Kliniken. Unser Ziel ist es, Sie ergänzend zu unserer medizinischen Versorgung zu unterstützen. Wir wissen, wie wichtig Bewegungstherapien und auch kreative Therapien für Ihre Gesundheit sind. Aus diesem Grund haben wir spezielle Kurse entwickelt, die Ihnen helfen, Ihre Therapie besser zu bewältigen.

Wir möchten Ihnen Hoffnung geben und Ihnen signalisieren, dass Sie diesen Weg nicht allein gehen müssen. Schauen Sie im Flyer und auf unserer Homepage nach einem passenden Angebot und sprechen Sie uns an. Wir freuen uns auf Sie.

Von Herzen wünsche ich Ihnen Wagemut und Vertrauen für Ihr Leben mit und nach dem Krebs

Ihre
Dagmar Giesecke
Vorstandsvorsitzende des Fördervereins Onkologie der Hochtaunus-Kliniken e. V. – LIF
Fachärztin für Frauenheilkunde
Schwerpunkt Gynäkologische Onkologie

Kursangebot

Beratung zu „Sport trotz Krebs"
Sie möchten sportlich aktiv werden und wissen nicht wo? Egal ob Sie in Behandlung sind oder Ihre Behandlung abgeschlossen haben, wir suchen mit Ihnen ein Angebot in Ihrer Nähe. Viele Vereine im Hochtaunuskreis bieten zertifizierte Rehabilitations- und Gesundheitssportangebote.

Anmeldung: gesundheit@sk-ht.de oder 0160 - 5659100

HIT by LIF / High IntensityTraining
Studien gehen davon aus, dass körperliches Training, auch mit hoher Intensität, bei onkologischen Patienten gesundheitliche Vorteile bringt. In unserem dafür entwickelten Kurs wird mittels funktioneller Übungen gezielt Kraftausdauer trainiert. Inklusive Leistungsdiagnostik zur sportwissenschaftlichen Auswertung.

Anmeldung: sport.streblow@web.de

Onkowalking
Mit sportlichem Spazierengehen zu mehr Lebensqualität. Onkowalking stärkt das Immunsystem und die körperliche Leistungsfähigkeit. Es ist leicht erlernbar, altersunabhängig und auch für nicht trainierte bzw. sportunerfahrene Menschen geeignet.

Anmeldung: abeck@fsh-badhomburg1.de oder 01573 - 6252620

Bewegung in der Therapie
Therapeutisches Training unterstützt die Regenerationsfähigkeit des Körpers und kann Nebenwirkungen der Therapie verringern. Mobilisation und sanfte Kräftigung stellen die körperliche Leistungsfähigkeit wieder her. Entspannungsübungen befreien von Ängsten. Vor allem Ihre Seele profitiert vom Bewegen mit Gleichgesinnten.

Information: dbreitfelder@mail.de oder 0179 - 3897323

Männersport – Stay in Motion
Wieder rundum fit werden. Mit Übungen zur Verbesserung des Körpergefühls, Ausdauertraining, Koordinationsübungen, Beckenbodentraining, Kraftentwicklung, Entspannung und Mobilisierung. Freuen Sie sich auf drei Monate Sport im Gesundheitsstudio der HTG.

Anmeldung: motoricum@htg-badhomburg.de oder 0151 - 51777477

Line Dance
Ein Kurs, der in einfachen Tänzen die Elemente Bewegung, Musik, Koordination und Konzentration verbindet. Für ein Stück mehr Lebensqualität. 4-wöchiger Kleingruppenkurs.

Anmeldung: heidiakoch@gmx.de oder 0176 - 80504039

Let's Dance
Wussten Sie, dass sich Tanzen positiv auf eine Reihe von (Langzeit)-Nebenwirkungen wie chronische Müdigkeit, Gleichgewichtsstörungen oder Merkfähigkeitsdefizite während und nach einer Krebsbehandlung auswirken kann? Tanzen Sie mit uns.

Anmeldung: marion.seibert@gmx.de oder 0177 / 7770330

Yoga – begleitend zur Therapie
Leichte Yogaübungen, die Sie auch bei Bewegungseinschränkungen ausführen können, z.B. im Sitzen. Die Übungen sollen zu einer besseren Verträglichkeit der Strahlentherapie und/oder medikamentösen Therapie beitragen und findet im David Lloyd Club statt.

Anmeldung: Strahlentherapie@mvz-taunus.de

LIF-Kurse werden durch Spenden finanziert. Sie sind für LIF-Mitglieder und Nicht-LIF-Mitglieder kostenfrei. Machen Sie mit, melden Sie sich einfach an!

Yoga – begleitend oder nach der Therapie
Ein Kurs mit verschiedenen sanften Yogatechniken wie Atemübungen, leichte körperliche Haltungen sowie Entspannungs- und Meditationstechniken. Yoga eignet sich, um Nebenwirkungen wie Fatigue, Übelkeit, Schmerz und Angst zu lindern.

Anmeldung: info@tinayoga.de oder 0157 / 54042884

PMR – Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
Die progressive Muskelrelaxation (PMR) ist eine der bekanntesten Methoden, um Stress vorzubeugen und abzubauen. Durch bewusste Anspannung bestimmter Muskelgruppen wird ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht. Wundervoll.

Anmeldung: info@entspannt-gelassen.de oder 0157 / 716 734 70

„Atempause", die Achtsamkeitsauszeit
Einen Ort der Gelassenheit in unserem Inneren finden. Lernen aus negativen Denkschleifen auszusteigen. Gemeinsam Körper & Geist entspannen. Der Kurs vermittelt alltagstaugliche Körperübungen und Achtsamkeitsmeditationen – Nur Online (Zoom).

Anmeldung: kontakt@maren-hilligen.de

Kunsttherapie
(Im Rahmen der stationären palliativen Therapie)
Durch Malen und Zeichnen spielerisch andere Sichtweisen erproben. Kunsttherapie dient als Brücke zum Unbewussten und kann inneres Erleben sichtbar und erfahrbar machen. Dabei werden Ressourcen und heilsame Prozesse aktiviert. Für jeden geeignet.

Anmeldung: lif@hochtaunus-kliniken.de

Kreatives Schreiben
Unmögliches in Worte fassen. Erlebtes oder Gedanken zu Papier bringen, gerade wenn es schwer fällt, Worte laut auszusprechen. Manchmal fällt das Schreiben leichter, als die verbale Artikulation. LIF möchte Ihnen helfen „ins Schreiben zu kommen".

Anmeldung: sonja-marusczyk@t-online.de oder 0151 - 52450673

Ernährung
Kochworkshops mit Ernährungs-Tipps zur Stärkung des Immunsystems und Linderung von Nebenwirkungen. Während und nach einer tumorspezifischen Therapie.

Anmeldung: lif@hochtaunus-kliniken.de

Es gibt immer wieder neue Kurse.
Scannen Sie einfach mit der Handy-Kamera den QR-Code und schauen Sie nach.

Wir engagieren uns ehrenamtlich und uneigennützig. Alle Kurse und Informationen werden mit größter Sorgfalt von uns erstellt.

DIE LEBENSQUALITÄT IM FOKUS
Förderverein Onkologie der Hochtaunus-Kliniken e.V.