



GZF

Gesundheitszentrum  
Fricktal

# Monatlicher Onko-Treff

der Integrativen Onkologie

Programm



## Monatlicher Onko-Treff

der Integrativen Onkologie

*«Nicht die Umstände bestimmen des Menschen Glück, sondern seine Fähigkeit zur Bewältigung der Umstände.»* Aaron Antonovsky

Diagnose: Krebs – und nichts ist, wie es einmal war. Wut, Trauer, Ängste, Hoffnung und Verzweiflung können Begleiter in einer Zeit mit vielen Untersuchungen und Therapien werden.

Unser monatlicher Onko-Treff möchte Ihnen zeigen, dass Sie nicht alleine und der Krankheit und ihren Folgen nicht hilflos ausgeliefert sind. Wir möchten Sie durch diese manchmal schwere Zeit begleiten und Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, sich aktiv mit Ihrer Krankheit und Ihrem «neuen» Leben auseinanderzusetzen.

Neben der notwendigen und wichtigen Schulmedizin möchten wir einen Zugang zur modernen integrativen Onkologie herstellen, die in Studien nachweislich die Lebensqualität verbessert und Basis für ein neues und aktives Leben sein kann.

Der Onko-Treff beinhaltet Informationen im Rahmen ärztlicher Vorträge über naturheilkundliche Verfahren, Ernährungsempfehlungen, Bewegungs-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, Yoga, Akupunktur, Kunst-, Musik- und Aromatherapie.

## Programm des Onko-Treffs

Die Veranstaltung findet jeweils von 9 bis 13 Uhr statt.  
Treffpunkt im Eingang des Spitals Rheinfelden

### **30. März 2020**

Stressbewältigung durch Entspannung, Achtsamkeit und Bewegung

### **20. April 2020**

Zeit für mich

### **11. Mai 2020**

Nachsorge bei Brustkrebs

### **22. Juni 2020**

Gedankliche Neuorientierung

### **14. September 2020**

Förderung und Beibehalten des Wohlbefindens

### **12. Oktober 2020**

Nebenwirkungsmanagement unter antihormoneller Therapie

### **9. November 2020**

Mein Leben nach dem Krebs

## Organisation und Kontakt

### **Interdisziplinäres Brustzentrum Rheinfelden**

Dr. med. Maik Hauschild  
Ärztlicher Leiter

Riburgerstrasse 12  
4310 Rheinfelden  
[www.gzf.ch/brustzentrum](http://www.gzf.ch/brustzentrum)

### **Anmeldung**

T +41 (0)61 835 62 60  
Die Anmeldung ist verbindlich, da  
die Teilnehmeranzahl begrenzt ist.

### **Unkostenbeitrag**

Für die gesamte Veranstaltung  
250 Franken.  
Der Unkostenbeitrag ist  
am ersten Veranstaltungstag  
in Bar zu entrichten.

### **Wichtig**

Bitte bringen Sie bequeme, sportliche  
und wetterfeste Kleidung  
und Schuhe mit. Unsere Übungen  
sind für alle zu bewältigen.

### **Verantwortliche**

Dr. med. Stefanie Stirnberg

### **Breast Care Nurse**

Cornelia Batram  
[brustzentrum@gzf.ch](mailto:brustzentrum@gzf.ch)  
T +41 (0)61 835 62 60

Weitere Informationen erhalten  
Sie bei Cornelia Batram.