

Um Ihnen ein besseres Nutzererlebnis zu bieten, verwenden wir Cookies. Durch Nutzung unserer Dienste stimmen Sie unserer Verwendung von Cookies zu. [Weitere Informationen](#)

OK

☰ MENÜ



🏠 > Sport > Lokalsport > Landsberg > "12 Stunden Mountainbike-Europameisterschaft" in Die

# Jede Runde zählt

21.07.16



In zehn Klassen wird der Dießener 12 Stunden Mountainbike-Europameister ermittelt. © FKN

**Dießen – Am Samstag, 30. Juli, ist es soweit – die Dießener 12 Stunden Mountainbike-Europameisterschaft steht an! In gleich zehn Klassen geht es zur Sache und auch eine Sonderwertung für Firmen und Vereine ist geplant. Den wohltätigen Zweck nicht zu vergessen: Für die Rexrodt von Fircks-Stiftung sollen Spenden erradelt werden.**

Ab 8 Uhr geht es rund um den Schatzberg. Und der Anmeldestand sieht

---

gut aus: Schon am gestrigen Mittwoch hatten sich über 360 Teilnehmer eingetragen, die maximale Obergrenze von 500 winkt. Zehn Klassen küren ihren Dießener MTB-Europameister: Damen- und Herren-Einzelwertungen, Zweier-, Vierer- und Sechserteams jeweils für Damen und Herren, sowie Mixed-Teams mit zwei und vier Startern.

Auf dem abgesteckten Rundkurs, der 7,76 Kilometer lang ist und auf dem es 140 Höhenmeter zu bezwingen gilt, strampeln die Mountainbiker innerhalb von zwölf Stunden möglichst viele Runden ab. Die Fahrer einer Mannschaft treten einzeln und nacheinander an. „Für die Zuschauer verspricht das einiges an Spannung und Abwechslung“, schildert Titus Fischer, der Pressesprecher der Veranstaltung. „Die Strecke ist eine Cross-Country-Strecke mit allem, was sich ein Marathonbiker wünscht.“ Sie sei auch für technisch weniger versierte Fahrer zu bewältigen: Trails, Schotterpassagen, schnelle Abfahrten, ein Teil Asphalt sowie einen Start- und Ziel-Bereich der sich sehen lassen könne, warteten.

Außerdem spielt der wohltätiger Zweck eine wichtige Rolle: „Jeder kann Geld für die Rexrod von Fircks-Stiftung zugunsten krebskranker Mütter und ihren Kindern spenden“, so Fischer. Das Zweierteam mit Steffi Knödl und Matze Nitzbon fährt unter dem Namen „Biken gegen Krebs“ mit. Unter [www.schatzbergrennen.de](http://www.schatzbergrennen.de) ist ein Formular hinterlegt, bei dem jeder Interessierte bis Samstag, 23. Juli, eintragen kann, wie viel Geld er pro Runde, die das Duo fährt, spendet.

Auch eine Sonderwertung ist geplant, bei der aus allen teilnehmenden Firmen und Vereinen im Umkreis von 20 Kilometern das Vierer- oder Sechser-Team mit den meist gefahrenen Runden ermittelt und zum Mannschaftsmeister gekürt wird. Dabei muss der Vereins- oder Firmenname als Teamname gemeldet werden.

Bis zum kommenden Samstag, 23. Juli, ist die Onlineanmeldung noch unter [www.schatzbergrennen.de](http://www.schatzbergrennen.de) möglich.



**Auch interessant**

---



**Schongauer Handballer kassieren deftige**



**Heynckes-Nachfolge beim FC Bayern: Dieser Fan glaubt an**



**Dagegen ist Jupp noch jung: Diese Alt-Trainer coachen**



**Rummenigge: Nur so locken wir absolute Topstars**

empfohlen von

## Meistgelesen



**Landsberger Bayernligastart nach Maß**



**Den Finnen nicht gewachsen**



**Aus für TSV-Coach Zenkner**



**Penzinger Volleyballerinnen drehen München-Spiel**

## Kommentare

▼ KOMMENTAR VERFASSEN

[Zur Startseite](#)

---

[Kontakt](#) [AGB](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [Nutzungsbasierte Online-Werbung](#) [FAQ](#) [Netiquette](#)  
[Mediadaten](#)

# Hamburger Abendblatt

SPARDA-BANK HAMBURG AWARD

10.10.16

## 18 Projekte für ehrenamtliches Engagement ausgezeichnet



---

Innensenator Andy Grote (SPD) und Sparda-Chef Bernhard Westerhoff

Foto: Klaus Bodig / HA

---

## Am Montagabend wurden die Sparda-Bank Hamburg Awards verliehen – Preise, die gelungene Ehrenamt-Projekte prämiieren.

Hamburg. Festlich, aber nicht glamourös – der Rahmen war für die Preisverleihung einer Genossenschaftsbank passend gewählt. Am Montagabend wurde im Stage Club an der Stresemannstraße der mit 105.000 Euro dotierte Sparda-Bank Hamburg Award verliehen. Die Veranstaltung wird vom Hamburger Abendblatt unterstützt, die Schirmherrschaft hat Innensenator Andy Grote übernommen, 18 Projekte wurden für ihr ehrenamtliches Engagement in den Bereichen Umwelt, Soziales und Sport ausgezeichnet.

"Die Idee einer Gesellschaft, in der weniger das ‚Ich‘ und mehr das ‚Wir‘ zählt, funktioniert", sagte Bernhard Westerhoff, Vorstandsvorsitzender der Sparda-Bank Hamburg. Die Sieger wurden von einer Jury sowie per Online-Voting auf der Sparda-Website ausgewählt. Sie erhalten Preisgelder in Höhe von 10.000, 5000 und 2500 Euro. Rund 200 Bewerbungen waren eingegangen.

Im Bereich Soziales vergab das Online-Publikum den ersten Preis an den Verein für Jugendmusik e.V., der Blasinstrumente für seinen Mädchen-Musikzugs Neumünster benötigt. Den zweiten und dritten Platz belegten Transplant-Kids e.V. (engagiert sich für organtransplantierte Kinder) und Kinderlotse e.V. (unterstützt Familien

mit schwerkranken Kindern). Die Jury kürte die Infinitas-Marianne-und-Michael-Key-Stiftung, die schwerkranken Menschen einen letzten Wunsch erfüllt, zum Sieger. Zweiter wurde der Förderverein Winternotprogramm für Obdachlose e.V. (spenden Nahrung und Kleidung), Dritter die Infoline Lüneburg - Beratungsstelle der Niedersächsischen AIDS-Hilfe (bieten Schnelltests an). In der Kategorie Umwelt gewann beim Online-Voting das Gymnasium Lerchenfeld mit einer Bienen-AG. Den zweiten Platz machte das KEBAP KulturEnergieBunkerAltonaProjekt e.V. (setzt sich für die Nutzung eines Bunkers ein), den dritten der schleswig-holsteinische Landesverband der Naturfreunde Deutschlands (will Naturtrails entlang der Trave einrichten). Die Jury machte die die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald mit ihrem Projekt " Waldspiele ohne Grenzen" zum Sieger, gefolgt von der Deutschen Meeresstiftung (für das Schülerprojekt "Plastikmüll in der Elbe") und Trinkwasserwald e.V. (pflanz mit Schülern Bäume).

Im Bereich Sport gewann Online der Alster-Ruderverein Hanseat von 1925 e.V., der blinden und sehbehinderten Menschen die Möglichkeit zum Rudern gibt. Zweiter wurde Nandu e.V. (baut einen Parkour Park), Dritter der Verein zur Unterstützung der offenen Jugendarbeit in der Samtgemeinde Amelinghausen e.V.. Die Jury wählte die Rexrodt von Fireks Stiftung für krebserkrankte Mütter und ihre Kinder auf Platz Eins, an zweiter Stelle den Verein Bergedorfer für Völkerverständigung e.V., auf Platz Drei den Verein Movimental BewegungsSpielTRäume e.V.. Ausführliche Informationen zum Sparda-Bank Hamburg Award finden sie auf Sonderseiten in der Mittwochs-Ausgabe des Hamburger Abendblatts.

*(fru)*

18 Projekte für ehrenamtliches Engagement ausgezeichnet - Hamburg - Aktuelle News aus den Stadtteil... <http://www.abendblatt.de/hamburg/article208388393/18-Projekte-fuer-ehrenamtliches-Engagement-au...>

ANZEIGE



MZ 20. 10. 2016

LOKALES

QBG DONN

# Sport-Aktion bringt Spenden

**PREMIERE** Beim „Lucia“-Tag in Quedlinburg wird erstmals zu einem Benefizlauf zugunsten von an Krebs erkrankten Frauen aufgerufen.

VON PETRA KORN

QUEDLINBURG/MZ - Weit mehr als 100 Jugendliche, Frauen und Männer unterschiedlichen Alters warteten am Mittwochnachmittag vor dem Rathaus Quedlinburg trotz strömenden Regens auf das Startsignal zu einer Premiere: Erstmals wurde im Rahmen des Aktionstages „Lucia - Licht gegen Brustkrebs“ zu einem Benefizlauf zugunsten von an Krebs erkrankten Frauen aufgerufen. „Mitmachen kann jeder“, sagte Kristina Florschütz, die selbst von der Krankheit betroffen war, sich jetzt in der Rexrodt-von-Fircks-Stiftung engagiert und von der die Anregung für den Lauf kam. Die Teilnehmer konnten bei ihr von der Stiftung zur Verfügung gestellte T-Shirts gegen eine Spende von je zehn Euro erwerben. „Das Geld geht vollständig an die Stiftung“, sagte Kristina Florschütz, die sich freute, dass viele auch mehr als zehn Euro spendeten. Wieviel Geld zusammengekommen ist, konnte sie am Nachmittag noch nicht sagen.

Am „Lucia“-Aktionstag im Brustkrebsmonat Oktober auf dem Marktplatz 48 Kerzen - symbolisch für jene 48 Frauen, die in Deutschland täglich an Brustkrebs sterben - aufzustellen, ist in Quedlinburg bereits Tradition. So soll auf die Erkrankung aufmerksam gemacht und zugleich über Behandlung, Therapie sowie Hilfsangebote informiert werden. Der Idee, das stille Gedenken, zu dem die Quedlinburger Stadtverwaltung, die Selbst-



Traditionell wurden bei der „Lucia“-Aktion 48 Kerzen in Herz-Form aufgestellt und angezündet (Foto links). Sven-Thomas Graßhoff, Leiter des Brustzentrums Harz, und Oberbürgermeister Frank Ruch eröffneten den Benefizlauf (Foto unten), der rund um das Rathaus führte und bei strömendem Regen stattfand.

FOTOS (3)  
CHRIS WOHLFELD



hilfegruppe Frauen nach Krebs, die Rexrodt-von-Fircks-Stiftung und das Brustzentrum Harz am Harzklinikum einluden, mit einer sportlichen Aktion zu verbinden, fand bei Sven-Thomas Graßhoff, Leiter des Brustzentrums Harz, sofort offene Ohren. Erkrankte eine Frau an Brustkrebs, sei die ganze Familie betroffen, so der Oberarzt. Die Stiftung kümmere sich um Frauen und ihre Kinder. Wie Kristina Florschütz ergänzte, Sorge sie beispielsweise dafür, dass Kinder ihre

Mütter in die Reha begleiten könnten und auch psychologisch betreut würden.

Neben Mitgliedern von Sportvereinen war unter anderem auch das GutsMuths-Gymnasium dem Aufruf zum Benefizlauf gefolgt und mit rund 80 Schülern am Start. „Wir tragen den Titel ‚Schule ohne Rassismus - Schule mit Courage‘. Da gehört es sich, soziales Engagement an den Tag zu legen“, sagte Lehrer Axel Reiß. Angesprochen worden seien Klassen, aber auch

Leichtathletikkurse. Zu den Teilnehmern würden aber auch etliche Schüler gehören, die von sich aus gesagt hätten, mitlaufen zu wollen, ergänzte Carola Peters, Lehrerin am Gymnasium. „Wir haben über das Thema gesprochen, und die Schüler haben gesagt, dass sie die Aktion unterstützen wollen.“ Unterstützung kam auch von Quedlinburgs Oberbürgermeister Frank Ruch (CDU). Er gab das Startsignal für den Lauf rund um das Rathaus - und spendete zehn T-Shirts.

# Brustkrebs Warum trifft es immer mehr junge Frauen?



Sie haben so gekämpft:  
Die Moderatorinnen Jana Thiel (l.)  
und Miriam Pielhau



Moderatorin Miriam Pielhau wurde nur 41, sie starb letzte Woche acht Jahre nach der Erstdiagnose. Zwei Tage zuvor hatte Sport-Reporterin Jana Thiel den Kampf verloren – mit 44. Gibt es denn keinen Schutz vor dieser verdammt Frauenseuche? Wir sprachen mit Annette Rexrodt von Fircks (54). Sie Expertin, Betroffene – und Überlebende

**BILD der FRAU: Selbst bekamen Sie mit 35 Jahren die Diagnose, die Ärzte gaben Ihnen damals noch sechs Monate – das ist 19 Jahre her, Sie haben es geschafft. Stimmt es, dass immer mehr jüngere Frauen erkranken?**

**Annette Rexrodt von Fircks:** Ja, ihre Zahl nimmt in der Tat zu. Die Gründe sind noch nicht erforscht. Da kommt vieles zusammen, z. B. die Ernährung. Bei jüngeren Frauen oft

auch genetische Faktoren. Oft vererben Mütter die Veranlagung zum Brustkrebs.

**Nimmt Brustkrebs allgemein zu?**

Ja. Heute haben wir 75 000 Neuerkrankungen pro Jahr, vor fünf Jahren noch 56 000. Wir dürfen dabei aber nicht vergessen, dass die modernen Diagnose-Methoden Tumore früher erkennen. Und wir Frauen sind achtsamer geworden. Vier von fünf ertasten auffällige Knoten selbst.

## Mein Ruhestifter

Gegen innere Unruhe bei Angstgefühlen  
und schlechtem Schlaf\*

Spezieller Wirkstoff aus Arzneilavendel  
Beruhigt und verbessert den Schlaf  
Macht weder abhängig noch tagsüber müde



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

\* Schlafstörungen, die aus innerer Unruhe und Angstgefühlen resultieren.

Lasea® 80 mg / Weichkapsel. Für Erwachsene ab 18 Jahren. Wirkstoff: Lavendelöl. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Unruhezuständen bei Angstlicher Verspannung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe.

www.lasea.de

L/01/08/19/06



### Streut Brustkrebs bei jüngeren Frauen öfter?

Sie haben eher aggressive Tumore, die sich schnell teilen und Metastasen zum Beispiel in Leber oder Knochen bilden können. Auch in der Brust selbst kommen sie oft in den ersten zwei Jahren wieder. Aber Hoffnung macht, dass wie nie zuvor High-Tech-Therapien wirkungsvoll ineinandergreifen. Sie können so maßgeschneidert kombiniert werden, dass selbst diese Frauen alt werden können. **Wie können sich Frauen vor Brustkrebs schützen?** Einen sicheren Schutz gibt es nicht. Aber sie können das Risiko reduzieren: nicht rauchen, sich ausgewogen nach dem mediterranen Prinzip ernähren. Auf ein Normalgewicht achten, wenig oder gar keinen Alkohol trin-

ken und drei Stunden pro Woche moderater Ausdauersport plus Krafttraining. Selbstverständlich gehören auch monatliches Selbstabtabsten und Mamma-Screening dazu.

### Ist auch Stress ein Risiko?

Sicherlich ist es nicht gesund, tagtäglich sein Energiekonto zu überziehen. Das kann das Immunsystem auf Dauer schwächen. Davor bewahrt ein gutes Stress-Management. Für mich ist der „Body Scan“, den sich jeder online über Krankenkassen downloaden kann, zum Abendritual geworden. Das ist eine Achtsamkeits-Übung zur Tiefenentspannung, bei der Sie schrittweise in Ihren Körper hineinatmen, ihn erspüren. Hinterher fühle ich mich relaxt, leicht, einfach gut.

### Welche Rolle spielt diese

### Achtsamkeit bei der Vorsorge?

Es ist wichtig, die feinen Körpersignale wahrzunehmen und richtig zu deuten. Und natürlich Konsequenzen zu ziehen, etwas zu verändern – wenn der Körper auf eine Situation reagiert, die an uns nagt. Ganz wichtig für die Gesundheit jeder Frau ist es, dass sie sich selbst liebt. Und dass sie nicht ständig vor der Brustkrebs-Angst kauert, sondern ihre Gesundheit voller Lebensfreude genießt. Jede Stunde, jeden Tag!

Annette Rexrodt von Fircks erkrankte mit 35 an Brustkrebs, gründete später die Rexrodt von Fircks Stiftung für krebserkrankte Mütter und ihre Kinder – für dieses Engagement bekam sie 2006 die GOLDENE BILD der FRAU



### BUCH-TIPP

„Ich brauche euch zum Leben. Gemeinsam den Krebs besiegen“ von Annette Rexrodt von Fircks, Ullstein, 240 Seiten, 9,99 Euro.



Fotos: Karin Costanzo, ddp images/Revierfoto, Schneider-Press/W. Breitenreiter, Verlag; Text: Susanne Schütte

**Soventol®**  
Und die Haut fühlt sich wohl.



## Sonnenbrand? Sonnenallergie? Juckreiz?

Schnelle Hilfe bei gereizter Sommerhaut.

- Juckreizlindernd
- Entzündungshemmend
- Sehr gut verträglich



Kühlt wie ein Gel + pflegt wie eine Creme.

Soventol® HydroCortisonACETAT 0,5% 5 mg/g Creme: Zur Behandl. v. mäßig ausgepr. geröteten, entzündl. o. allerg. Hauterkr., b. denen schwach wirks., niedrig konzent. Corticosteroide angez. sind. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker; 10/2015

# Nido

WIR SIND EINE FAMILIE

## KINDER TROTZ KARRIERE

WIRD SOCIAL FREEZING FRAUEN WIRKLICH FREIER MACHEN?

## HILFE FÜR FLÜCHTLINGE

MEHR ALS SPENDEN: WIE MAN FAMILIEN IN NOT JETZT UNTERSTÜTZEN KANN



12/2014  
WWW.NIDO.DE  
DEUTSCHLAND 4,20 EURO  
ÖSTERR. 4,80 EURO / CH 7,90 SFR /  
BENELUX 4,90 EURO / ITALIEN 5,70 EURO

## „GUTE NACHT, LAMPE!“

Zu welchen Tricks Eltern greifen, damit Kinder endlich schlafen

S. 36

## Wir sind nicht allein

Nachbar, Freundin, Leihopa: Wer heute alles zur Familie gehört – und wie man es schafft, dass sich alle vertragen S. 18



## AUSPACKEN!

IM NIDO-WEIHNACHTSPAKET:  
TOLLE GESCHENKIDEEN,  
HIGHSPEED-PLÄTZCHEN UND  
SKIURLAUB FÜR ALLE



# Mitten ins Leben

Text Ute Diefenbach  
Foto Philippe Jarrigeon

Simone Sievers ist schwanger mit ihrem dritten Kind,  
als sie einen Knoten in der Brust ertastet.  
Die Diagnose: Brustkrebs. Wie ist es, mit einem ungeborenen  
Kind im Bauch den Tod vor Augen zu haben?

## S

ie wird nie den Tag vor drei Jahren vergessen, an dem sie zum ersten Mal zitternd und den Tränen nahe vor ihren Töchtern saß, Baby Lenny auf dem Schoß: „Ich gab Lenny die Flasche. Malin und Finja schauten zu, und Malin sagte: ‚Mama, wenn er jetzt die Augen aufmacht, findet er die Brust und dann stillst du ihn.‘ Da konnte ich gar nicht mehr aufhören zu heulen.“ Simone Sievers, 39, kann in der Erinnerung die Tränen nicht zurückhalten. Sie atmet tief durch, strafft sich. Wenige Wochen zuvor hätte sie die Diagnose bekommen, die sie als „Vertreibung aus dem Paradies“ empfand: „Sie haben Brustkrebs“, hatte ihr der Arzt gesagt. Wie schlimm es ist, wie weit fortgeschritten, konnte zu diesem Zeitpunkt niemand beantworten. Zwei Wochen nach der Diagnose wurde Lennys Geburt eingeleitet. Drei Wochen später begann ihre erste Chemotherapie – der Grund, warum sie Lenny nicht stillen durfte.

Im März 2011 bemerkt Simone, im sechsten Monat, eine Veränderung in ihrer linken Brust. Ihre Gynäkologin kann nichts ertasten. Sie erklärt die Schwellung mit üblichen Begleiterscheinungen während der Schwangerschaft. Vier Wochen später, Simone ist beunruhigt, glaubt die Ärztin: „Das ist nur die Rippe.“ Weitere vier Wochen verstreichen. Die Gynäkologin setzt auf Wunsch ihrer Patientin zum ersten Mal den Ultraschall ein, kann nichts entdecken, überweist Simone aber zum „Ausschluss des Verdachts“ im Mai an die Klinik. Drei Monate sind vergangen seit Simones erstem Verdacht, drei Monate, in denen der Tumor vermutlich rasant gewachsen ist, in denen eine Chemotherapie möglicherweise den Befall der Lymphknoten hätte verhindern können. Simone hätte bereits während der Schwangerschaft eine Therapie beginnen können. Die körperliche und seelische Belastung für eine werdende Mutter ist immens, aber das Baby wäre vor dem Chemo-Gift durch die Plazenta geschützt gewesen.

In der Klinik erkennen die Ärzte sofort einen zwei Zentimeter großen Knoten mit „rundum gestörter Gewebearchitektur“. Eine Gewebeprobe wird entnommen, „Stanzbiopsie“, sagt Simone Sievers. Sie sagt auch „Hormonrezeptor, Lokalrezidiv, Fatigue-Syndrom ...“. Nach drei Jahren Leben mit der Krankheit beherrscht sie ihr Krebs-ABC. Fassungslos ist sie noch immer. Über die Frauenärztin, die nichts bemerkte. Über den Klinikarzt, der in Begleitung einer wildfremden Studentin kam, um ihr, der hochschwangeren Frau, mitzuteilen: „Sie haben Krebs!“ Und dann immer wieder die eine Frage, die sie sich stellt: Warum sie? Und warum ausgerechnet in der Schwangerschaft? Ihrer dritten, die sich so gut angefühlt hatte – fünf Wochen vor dem Geburtstermin?

Schwanger und krebskrank. Alle sind erschüttert, von Simones bester Freundin bis zur Arzthelferin. Laut Statistik ist Simone allerdings ein gängiger Sonderfall: Rund 75 000 Frauen erhielten im vergangenen Jahr die Diagnose Brustkrebs. Beinahe jede dritte Betroffene ist Mutter von Kindern unter 18 Jahren, liegt also weit unter dem Durchschnittsalter der Brustkrebserkrankten von etwa 63 Jahren. Auch die genetische Vorbelastung ist als Indikator viel geringer einzustufen, als die



obligatorische Frage der Frauenärzte nach „Vorerkrankungen in der Familie“ einen glauben machen will. Etwa fünf bis maximal zehn Prozent der Brustkrebsfälle gehen auf einen vererbten genetischen Defekt zurück. Bei jungen Frauen ist die Krebsdiagnose doppelt teuflisch: Sie gehen seltener zur Vorsorge und der Tumor ist mit den gängigen Methoden schwerer zu erkennen. Andererseits ist der Krebs häufig viel aggressiver als bei älteren Menschen.

# E

s nieselt in Hannover. Simone Sievers zieht ihre Kappe tief in die Stirn über die kurzen dunklen Haare. Sie läuft flott – und redet noch schneller. Ihre Geschichten überschlagen sich: die Geburten ihrer beiden Töchter, die Fehlgeburt vor ihrer zweiten Schwangerschaft, der Schock nach der Krebsdiagnose. „Ich habe geheult, geheult, geheult. Ich rief meinen Mann an und konnte nicht sprechen, nur ins Telefon heulen.“ Sie hat zwei Kinder, die sie beschützen will, sie hat ein Baby im Bauch, das so schnell wie möglich rausmuss. Sie soll Leben geben und fühlt sich dem Tod geweiht. Simone kann sich kaum erinnern, wie sie den Alltag in dieser Zeit meisterte. Eine anhaltende Todesangst befällt sie mit dem Tag der Diagnose. Sie umarmt ihre Mädchen fester als üblich, singt abends länger und manchmal zitteriger. Aber sie will ihnen zu diesem Zeitpunkt nichts von der Krankheit erzählen. Malin und Finja sollen nicht glauben, das Baby mache Mama krank.

Simone bringt ihren Sohn Lenny drei Wochen vor dem errechneten Geburtstermin zur Welt. Die Geburt wird eingeleitet. Lenny ist gesund. „Aber gleichzeitig fühlte sich alles falsch an: eine geplante Geburt, nicht stillen dürfen!“ Zu Hause, mit dem Baby, verfolgen sie ihre Ängste. „Beim Bügeln habe ich Briefe an meine Kinder formuliert. Abschiedsbriefe an alle drei: Sie sollten doch wissen, wer ihre Mama ist, wie sehr sie sie liebt ...“ Geschrieben hat sie die Briefe nie, es hätte sich angefühlt, als würde sie dem Tod eine Tür öffnen und die Hoffnung aufgeben.

Jeden Freitag, wenn sie die Mädchen ins Ballett gebracht hat, fährt Simone in die Klinik und bekommt ihre Chemo, ihren Giftcocktail. Unerträgliche Kopfschmerzen, Übelkeit, völlige Kraftlosigkeit setzen beinahe sofort ein. Die Wochenenden erlebt sie wie im Delirium. Da sich die Krankheit ohnehin nicht länger verheimlichen lässt, er-

„Beim Bügeln  
habe ich Briefe  
an meine Kinder  
formuliert.  
Abschiedsbriefe  
an alle drei“

zählt sie ihren Töchtern kurz vor der ersten Behandlung davon: „Weil ich Lenny nicht stillen konnte, bin ich untersucht worden“, erklärt sie der vierjährigen Malin und der zweijährigen Finja. „Dabei haben die Ärzte böse Zellen in meinem Körper gefunden, die krank machen können. Es gibt aber ein Medikament, das die Zellen wegmacht. Das Medikament ist nur leider ein wenig kurzsichtig, kann also nicht immer die guten von den bösen Zellen unterscheiden. Zur Vorsicht zerstört es also auch gute Zellen, zum Beispiel die Haarzellen. Mir werden wahrscheinlich die Haare ausfallen, ich werde ein bisschen krank werden. Aber dank Lenny sind die Zellen gefunden worden – und alles wird gut.“

Zwei Wochen nach der ersten Chemo fallen die Haare aus. Simone rasiert das Resthaar sofort ab. „Ich habe ausgesehen wie Cogan aus ‚Highlander‘, hässlich, bullig.“ Sie kauft eine Kurzhaarperücke im Fachgeschäft, ihre dunkle Naturhaarfarbe mit rötlichen Strähnen durchsetzt, benutzt zum ersten Mal in ihrem Leben Make-up. An Lennys Taufe trägt sie die neuen Haare, das neue Gesicht. „Gut siehst du aus“, sagen Freunde. Inzwischen gibt es einige Eingeweihte. Auch die Erzieherinnen der Mädchen wissen Bescheid. Simone ist nicht der Typ, der mit Neuigkeiten hinterm Berg hält, auch nicht mit schlechten. „Ich weiß jetzt gar nicht, was ich sagen soll“, lautet die häufigste Reaktion. Und die ehrlichste, findet Simone. Sie lernt, um Hilfe zu bitten, und ist erstaunt, wie viele Menschen sie unterstützen, für sie backen, Kinder hüten, zuhören und trösten.

Der große Held aber ist Simones Mann. Ein schweigsamer Held. Er spricht nicht gerne über die vergangenen drei Jahre, schon gar nicht mit Fremden. Morgens bringt er die Kinder in Kindergarten und Schule, bevor er sich auf den Weg in die Kanzlei macht. Was im Alltag an Arbeit ansteht, übernimmt er, unterstützt von einer Haushaltshilfe, die vier Stunden täglich kommt. Er kümmert sich viel um die Mädchen, während Simone Lenny versorgt. Der ist ein ruhiges Baby, schreit nie. Er spürt, dass Mama wenig Kraft hat.

Inzwischen holt Simone die Kinder wieder selbst ab. Es ist Mittag, Simone fährt mit dem Auto zu Lennys Kita, flucht, weil wieder kein Parkplatz frei ist, kauft noch schnell eine Brolle und gerät mitten ins Getümmel aus eiligen Vätern und Müttern. Blondschof Lenny hüpfert in ihre Arme, fängt aber gleich darauf an zu zappeln, will lieber alleine laufen und düst ab Richtung Straße. Simone hinterher. Sie wirkt müde, im Gegensatz zu Lenny. Zu Hause beschließt er, Mamas Beschwörungsformeln, er solle „schön schlafen“, zu ignorieren. Stattdessen führt er ein neues Kunststück vor: Im Schlafsack aus dem Gitterbettchen krabbeln. Zweimal, dreimal, viermal ... Simone lacht gequält. Vielleicht würde sie lieber schimpfen. Aber was ist schon ein Kind, das den Mittagsschlaf verweigert, verglichen mit der Freude, die sie empfindet, dass sie das alles erleben darf? Früher hat sie mehr geschimpft, sagt Simone, auch mal geschrien.

# S

Simones Wohnzimmer ist ganz in Blau gehalten, ihre Lieblingsfarbe. Alles ist nüchtern eingerichtet. Kinderbilder und Fotos hängen an der Wand. Laut Notenheft hat Mama zuletzt den „Bi-Ba-Butzemann“ am Klavier gespielt. Es gibt Spaghetti mit Tofu-Soße. Maximal 200 Gramm Fleisch isst Simone pro Woche, Weißmehl und Industriezucker hat sie von ihrem Speiseplan gestrichen. Ihre jüngste Anschaffung ist ein Edelstahl-Wasserkocher – ohne krebserregende Stoffe, wie sie in Plastik enthalten sind. Simone sieht sich jeden Tag Bedrohungen ausgesetzt. Doch sie arbeitet dagegen an. Ihre Ernährungsumstellung, ihre begleitenden Therapien, ihre Achtsamkeitsübungen, 30 Minuten Sport am Tag befreien sie von der Ohnmacht, die sie zeitweise verspürt. Bei ihrer Suche nach Dingen,



die ihr guttun, wirkt sie bisweilen rastlos. Wenn die Angst überhandnimmt, ruft sie ihren Heiler an. In diesen Momenten bleibt die Familie, bleiben die Freunde außen vor. Ihr Mann hält nichts von diesem „esoterischen Kram“, sagt Simone. Aber er weiß, dass sie es braucht.

# S

Simone sortiert Fotos, ihr Blick bleibt hängen an einer Aufnahme vom Weihnachtsfest 2011. Sie trägt Schwarz, ihr Körper ist aufgeschwemmt, ihr Gesicht blass und rund, die Haare sind kaum einen Zentimeter lang. Klein Lenny sitzt auf ihrem Schoß, zerknüllt knallrotes Geschenkpapier. Es geht ihr schlecht in dieser Zeit. Sie leidet unter dem Fatigue-Syndrom, einer chronischen Erschöpfung, die viele Krebspatienten befällt. „Einmal nahm ich mir vor, die Klamotten der Kinder zu sortieren, ich saß auf dem Boden und hätte nur die Arme bewegen müssen, um die Sachen nach Größen zu stapeln. Es ging nicht.“ Auf dem Weg in den nahe gelegenen Supermarkt muss sie sich auf Lennys Kinderwagen aufstützen, um nicht in Ohnmacht zu fallen.

Sie ist ständig müde, kann aber nicht schlafen. Noch stärker setzt ihr jedoch das Kortison zu: „Es hat mich fett und aggressiv gemacht.“ Als ihre ältere Tochter eines Tages vom Einkaufen mit Papa nach Hause kommt, präsentiert sie stolz ihr neues Kleid. Ein Kleintmädchentraum, knöchellang, schwingend. Simone aber sieht nur die schmalen schwarzen Streifen im Muster. SCHWARZ! Farbe der Trauer. „Mir gefällt's“, sagt Malin, als sie Simones abweisenden Blick sieht. „Da habe ich sie angeblafft: ‚Schön für dich!‘“

Januar 2012: Simone muss operiert werden, der Tumor ist größer und mehr Lymphknoten sind befallen als vermutet. Sie ist verzweifelt, noch ein Eingriff, wieder eine Trennung von den Kindern. Es fällt ihr immer schwerer, an eine Zukunft zu glauben. Ihre neue Gynäkologin raubt ihr die letzte Hoffnung, indem sie eine rabenschwarze Prognose abgibt. „Es war die schlimmste Zeit. Jeder schöne Moment mit den Kindern war vergiftet. Ich hatte das Gefühl, sie zu belügen, weil ich nicht mehr lange für sie da sein, weil ich ihr Urvertrauen zerstören würde.“ Nach der OP beginnt die Bestrahlung, ähnlich kräfteraubend wie die Chemo. Simone fragt sich langsam, ob sie je wieder auf die Beine kommen, ob sie je wieder Lebensfreude empfinden wird. Dann – endlich – eine gute Nach-

richt: Simones Onkologe hat ihre Krebsart genau unter die Lupe genommen, gibt ihr eine Prognose von 80 Prozent, dass die Krankheit ausgestanden ist. Zu 80 Prozent wird der Krebs nicht zurückkehren! Alle freuen sich über die guten Aussichten, Simone kann sich nicht mitfreuen. „Die meisten Frauen brauchen drei Jahre, um die körperlichen und seelischen Folgen der Chemo zu überwinden“, hatte ihr Arzt gesagt. Er wird recht behalten.

Im Sommer 2012 fährt Simone zur Kur. Ein Foto zeigt sie mit Malin, Finja und Lenny im Strandkorb. Es ist eines dieser Fotos, wie sie alle Ostsee-Urlauber mitbringen. Lachende Menschen mit zerzausten Frisuren, Kinder mit Schaufeln und Eimern im Sand. Für Simone ist es die erste schöne Zeit seit der Diagnose, weit entfernt von ungetrübtem Glück, aber ein Schritt in Richtung Normalität. Sie hatte die Reha in der Ostseedeichklinik unbedingt machen wollen, nachdem sie von der Stiftung von Annette Rexrod von Fircks gehört hatte. Die Gründerin, selbst eine ehemalige Krebspatientin, hat sich der Lobbyarbeit für Familien mit Brustkrebs verschrieben (siehe Interview). Als sie vor 16 Jahren erkrankte, gab es kein Brustkrebszentrum, keine Einrichtung mit Psychologen, die Müttern und Kindern die Ängste nehmen. „Ein halbes Jahr ungefähr“, hatte ihr der behandelnde Arzt damals in Aussicht gestellt, „bis Weihnachten vielleicht.“ Der Arzt sagte ihr auch, sie solle sich schon mal nach einer Ersatzmutter für ihre drei Kinder umschauen. Heute betreibt ihre Stiftung mit der Klinik Ostseedeich die erste Einrichtung, in der auch die Kinder der Patientinnen psychologische Betreuung erhalten.

„Mama, weißt du eigentlich, dass man von Krebs auch sterben kann?“

An der Ostsee läuft Simone viel, sie macht Gymnastik, meditiert. Die Kinder buddeln im Sand und besuchen einen Streichelzoo. Mit den älteren Kindern führen die Psychologen Gespräche. Nach deren Erfahrung sind rund 30 Prozent der Kinder von Brustkrebspatientinnen behandlungsbedürftig, ohne psychologische Betreuung drohen langfristige Ängste oder psychosomatische Störungen.

Wenn Mama mal weint, warten Malin und Finja einfach ab. Sie wird gleich wieder aufhören, die Mädchen kennen das. Simone hat ihnen gesagt, dass sie manchmal traurig sei, manchmal aber auch aus Freude weinen müsse. „Sie umarmen mich nicht, wie sie das bei einer Freundin tun, die sich das Knie aufgeschlagen hat.“ Simone kann nicht sagen, ob bei ihren Kindern „später noch etwas aufbricht, was bisher im Verborgenen ruht“. Alle drei scheinen ihre Krankheit gut verkraftet zu haben. „Lenny bemüht sich täglich, mir meinen alten Kinderwunsch auszureden: ‚Für ein viertes Baby ist hier gar kein Platz mehr, du hast genug mit mir zu tun!‘“

# N

Nach knapp drei Jahren Behandlung zieht Simone Bilanz: Die Schilddrüse und die Magenschleimhaut sind kaputt. Sie leidet unter Konzentrationsschwächen, hat ein miserables Kurzzeitgedächtnis, ein Lymphödem im rechten Arm und Symptome der vorgezogenen Wechseljahre, bedingt durch ein Medikament, das sie weitere vier Jahre einnehmen muss. Ihren Kindern sagt sie häufiger als früher „Ich hab dich lieb“ oder „Das hast du toll gemacht“. Sie ist schlanker denn je, dank Sport, zieht neue Energie aus der Ernährungsumstellung. Ihre Ängste kann sie heute einordnen, ihre Beziehung ist „ganz eng geworden“. Der Tumor kann zurückkehren, nach drei, nach fünf oder nach dreißig Jahren.

Vor ein paar Tagen ist Malin aus der Schule gekommen, ganz offensichtlich mit Neuigkeiten. „Mama“, platzt sie heraus, „weißt du eigentlich, dass man von Krebs auch sterben kann?“ Es ist das erste Mal, dass sie den Zusammenhang zwischen Mamas Krankheit und dem Tod herstellt. Simone nickt. „Ja, das weiß ich!“ „Aber Mama, du bist ja zum Glück geheilt!“, sagt Malin. Es klingt nicht ängstlich, nicht fragend – es klingt wie eine unumstößliche Gewissheit.

**Annette Rexrodt von Fircks** erkrankte vor 16 Jahren an Brustkrebs. Sie war 35, hatte drei kleine Kinder. Die Ärzte machten ihr keine Hoffnung. Inzwischen hat sie die „Rexrodt von Fircks Stiftung für krebserkrankte Mütter und ihre Kinder“



gegründet und Bücher über ihren Umgang mit Krebs und Todesangst geschrieben. Zur Stiftung gehört die Klinik Ostsee-Deich in Grömitz, in der Mütter mit Brustkrebs und deren Kinder therapiert werden. Infos: rvfs.de

## „Ist die Mutter stark, gewinnen auch die Kinder wieder Zuversicht“

Interview Ute Diefenbach

**Frau Rexrodt von Fircks, ist eine Frau, bei der während der Schwangerschaft Brustkrebs diagnostiziert wird, die absolute Ausnahme?**

Nein. Wir haben in jeder Reha-Gruppe mindestens eine Frau, die ihren Krebs während der Schwangerschaft entdeckte. Die Gefahr, dass Brustkrebs in der Schwangerschaft erst sehr spät entdeckt wird, ist besonders hoch. Wenn die Frau irgendwo eine Verdickung ertastet, erklärt sie sich das häufig mit der Veränderung der Brust. Und auch bei einer Schwangeren gilt: Je früher die Erkrankung erkannt wird, desto besser. Es gibt Chemos, die bereits während der Schwangerschaft gemacht werden können.

**Ihnen gab man eine Heilungsaussicht von fünfzehn Prozent. Die Mutter in unserem Text bekam 80. Wie kommt man zu solchen Prognosen?**

Sie sind abhängig von der Art des Krebses und davon, wie weit er fortgeschritten ist. Sind Lymphknoten befallen, sind die Heilungschancen etwas schlechter.

**Ihre Stiftung hat ein Rehabilitationskonzept entwickelt, das sich an erkrankte Mütter richtet – und erstmalig auch an deren Kinder, die nicht als Begleitpersonen, sondern als Therapiekinder betrachtet werden.**

Wir wenden uns an Mütter, die erstmalig an Brustkrebs erkrankt sind. Bundesweit einzigartig ist der Fokus auf Kinder, die nicht als Begleitkind mitkommen, sondern selbst therapiert werden. Dieses Konzept unterscheidet sich von dem der Kassenkuren, wo Kinder betreut, aber nicht behandelt werden.

**Wie viele Kinder sind von der Krankheit der Mutter so traumatisiert, dass sie Hilfe brauchen?**  
Etwa 250 000 Kinder sind jährlich betroffen.

Rund die Hälfte davon entwickelt Verhaltensauffälligkeiten während der Krankheit ihrer Mutter, und etwa dreißig Prozent der Kinder sind behandlungsbedürftig.

**Welche Anzeichen gibt es dafür, dass Kinder die Krankheit ihrer Mutter schlecht verkraften?**

Manche haben Angst, ihrer Mama von der Seite zu weichen. Manche wollen nicht mehr bei Freunden übernachten oder ins Kino gehen, versagen sich jeden Spaß, wo Mama doch krank ist. Andere reagieren mit Kopfschmerzen oder Bettnässen.

**Kleine Kinder sitzen aber vermutlich nicht im Gesprächskreis mit der Psychologin ...**

Nein, die Kleineren gehen auf Traumreisen oder machen Ausflüge zum Bauernhof. Beim Tierefüttern oder Brotbacken für die Mutter kommen sie ins Gespräch. Diese Ausflüge werden stets von einer Psychologin begleitet, die genau hinhört. Bei uns lernen sie auch, was Angst ist, wie man mit ihr umgeht. Ältere Kinder haben viele Fragen: Darf ich mit meiner Mama weinen, darf ich ihr meine Angst zeigen? Unsere Kinderpsychologen helfen ihnen, mit ihrer Mutter über die Krankheit zu sprechen, zeigen ihnen aber auch, wie sie sich ablenken können, indem sie Sport machen oder Freunde treffen.

**Gibt es eine Altersgruppe, die besonders stark unter der Angst um ihre Mutter leidet?**

Erfahrungsgemäß leiden Kinder ab zwölf Jahren besonders, also genau die, die eigentlich nicht mehr ins Krankenkassenprogramm fallen. Sie beginnen sich gerade abzunabeln, machen sich auf die Suche nach der eigenen Persönlichkeit. Wenn das Gerüst zu Hause einstürzt, können sie sich nicht weiterentwickeln.

Die üblichen Reibereien, die Auseinandersetzungen fallen weg. Ich kann mich nicht mit meiner Mutter streiten, wenn sie todkrank ist.

**Können Mütter dazu beitragen, ihren Kinder die Ängste zu nehmen?**

Vor allem müssen sie sich selbst stärken. Ist die Mutter stark, gewinnen auch die Kinder wieder Zuversicht. Ich wollte damals nicht vor meinen Kindern weinen. Das war ein Eiertanz, der sehr wehtat. Meine Kinder spürten meine Unsicherheit und wurden selbst ganz verunsichert. Wir dürfen die Kinder nicht mit unseren Ängsten vor dem Rückfall oder dem Tod belasten.

**Wie haben Sie sich gestärkt?**

Meine Psychologin hat mich aufgerüttelt, mit einem einzigen Satz, der banal klingen mag: „Entscheiden Sie sich für das Leben.“ Nur dieser eine Satz.

**Sie halten Vorträge über die „heilsame Kommunikation“ zwischen Arzt und Patientin. Ist die Kommunikation verbesserungswürdig?**

Wir haben heute große Zentren mit erfahrenen Ärzten und mit all den Nachteilen, die sich ergeben, wenn ein Haus hohe Fallzahlen braucht und der Betrieb fließbandmäßig läuft. Die Patientinnen werden fast blutig entlassen, und es gibt leider sehr viele Ärzte, die nicht mehr das heilsame Wort finden. Ich höre das oft von unseren Müttern. Da wird ihnen zwischen Tür und Angel mal eben jede Hoffnung genommen. Da werden Statistiken zitiert, die der Frau Todesangst bereiten. Ich sage: Ein gutes Gespräch muss nicht länger dauern als ein schlechtes. In drei Minuten kann ein Arzt alles in einem Menschen zerschlagen – oder zuhören und helfen.



Eltern & Kind Kliniken Dienstleistungs GmbH

Suchbegriff 1. Rexrodt von Fircks

Verlag Balticum Verlagsgesellschaft und Werbeagentur GmbH, URL: www.balticum-verlag.de  
 Redaktion der reporter Neustadt Redaktion, Tel.: 04561 51700, E-Mail: info@der-reporter.de

**Ausgabe** 19.10.2016  
**Seite** 16  
**Rubrik**

**Medientyp** Anzeigenblätter  
**Erscheinungsweise** wöchentlich  
**Branche** Nicht branchenspezifisch  
**Bundesland** Schleswig-Holstein

Publikation	verkauft	verbreitet	gedruckt	Reichweite Mio	Medien-Nr.
der reporter Neustadt	k.A.	36.000	36.000	0,02	5116

ARGUS\* Ausschnitt Medienbeobachtung, © Copyright des Artikels liegt beim Verlag

## 5.000 Euro durch Benefizkonzert zugunsten der Rexrodt von Fircks Stiftung für krebskranke Mütter und Kinder



**Standing Ovationen für Stiftungsgründerin Annette Rexrodt von Fircks (lks.), auf dem Foto mit Moderatorin Kathrin Spielvogel. Schon mehr als 4.000 betroffenen Familien konnte die Stiftung mit dem Projekt „gemeinsam gesund werden“ seit 2006 helfen.**

**Grömitz.** Der Bürgermeister von Grömitz, Mark Burmeister und viele bekannte Gesichter trafen sich in der St. Nicolaikirche in Grömitz, um Spenden für den guten Zweck zu sammeln. Zu wunderschönen klassischen Musikklängen des Klassik-Trios Borcherts wurde das zehnjährige Bestehen des Rehaprojektes „gemeinsam gesund werden“ gefeiert. Anrührend und feierlich war das Zusammentreffen ehemaliger Teilnehmerinnen, Angehöriger und Menschen, die dieses Projekt seit 2006 begleiten. Die Schauspielerin Kathrin Spielvogel führte stimmungsvoll durch den festlichen Abend, während sich Stiftungsgründerin Annette Rexrodt von Fircks sichtlich gerührt bei allen Menschen bedankte, die unermüdlich dafür sorgen, dass „gemeinsam gesund werden“ täglich durchgeführt werden kann. Die Förderer der Stiftung zeigten sich abermals sehr großzügig, sodass Spenden von über 5.000 Euro gesammelt wurde, die den betroffenen Müttern und Kindern, die am Projekt „gemeinsam gesund werden“ teilnehmen, zugutekommen.

„Ich hatte eine Vision. Diese konnte nur mithilfe vieler Hände umgesetzt werden. Sie ist wahr geworden, dank unzähliger Menschen, die verstanden haben, dass die betroffenen Familien Unterstützung brauchen, um mit so einer traumatischen Erfahrung leben zu lernen. Danke!, sagte Annette Rexrodt von Fircks, Gründerin und Vorstandsvorsitzende der RvF-Stiftung.

**Über die Stiftung:** Wenn die eigene Mama an Krebs erkrankt, stellt das nicht nur für diese, sondern für die ganze Familie eine große Belastung dar. Die Rexrodt von Fircks Stiftung entwickelt und fördert seit zehn Jahren ganzheitliche Konzepte, um an Krebs erkrankte Mütter und ihre Kinder zu stärken und eine heilsame Kommunikation in der Familie zu unterstützen. Rund 600 Mütter und deren Kinder werden jährlich in der einzigartigen RehaMaßnahme „gemeinsam gesund werden“ in der Klinik Ostsee-deich in Grömitz behandelt. Nur durch die finanzielle Unterstützung der Stiftung kann dieses Projekt so umgesetzt werden. (red)

302.103.763



AUSSCHNITT • Deutsche  
 Gneisenaustraße 66 • D-



# Wormser Zeitung

RHEIN MAIN PRESSE

WORMSER ZEITUNG / LOKALES / WORMS / NACHRICHTEN WORMS

Nachrichten Worms

27.11.2014

## Die Familien stärken

### LIONS-CLUB Unterstützung für die Rexrodt-von-Fircks-Stiftung

WORMS - (red). In der vollbesetzten Aula der Hochschule konnte man eine Stecknadel fallen hören, als Bestseller-Autorin Annette Rexrodt von Fircks die Projekte ihrer Stiftung für krebserkrankte Mütter und ihre Kinder vorstellte. Der Lions Club hatte zu diesem Charity-Abend eingeladen, der sich nicht nur großer Resonanz erfreute, sondern auch die Spendensumme von 3000 Euro erbrachte.

„Wir freuen uns sehr, dass es uns gelungen ist, so eine erfolgreiche Veranstaltung zugunsten der Rexrodt-von-Fircks-Stiftung zu organisieren. Denn nicht nur für die Betroffenen ist eine Krebserkrankung schon ein großer Schock, auch die ganze Familie leidet mit und ist möglicherweise traumatisiert. Hier wollen wir direkt helfen“, sagte Lions-Präsident Dr. Thomas Herbel.

#### Mutter von drei Kindern

Annette Rexrodt von Fircks erkrankte selbst mit 35 Jahren als Mutter von drei kleinen Kindern an Brustkrebs. „Das schwierigste war für mich damals, den Kindern die Wahrheit zu sagen, authentisch zu sein und sie gleichzeitig nicht ihrer Kindheit zu berauben“, berichtete Rexrodt von Fircks. Jedes Jahr sind 250 000 Kinder von einer Krebserkrankung eines Elternteils neu betroffen, davon entwickeln ohne Intervention 50 Prozent der Kinder Verhaltensauffälligkeiten, körperliche Symptome oder geraten in soziale Isolation.

Hier greift die Fircks-Stiftung ein, die Familien aus dem ganzen Bundesgebiet zugutekommen. Der ganzheitliche Ansatz der Projekte hat im Fokus, die betroffenen Familien an Körper, Geist und Seele zu stärken und die schlimmen Ereignisse zu verarbeiten.

[Noch mehr Nachrichten aus der Region lesen? Testen Sie kostenlos 14 Tage das Komplettpaket Print & Web plus!](#)

powered by plista

### Das könnte Sie auch interessieren



**Gedränge bei der Tafel in Worms: Fast 400 Asylbe...**  
Rücksichtslos drängeln sich immer mehr neue Tafel-Besucher von hinten durch die Tür. Dabei...

[Mehr](#)



**Worms verstärkt Aufsichtspersonal im Hallenbad**  
Von „unschönen Vorfällen“ spricht der Wormser Beigeordnete Uwe Franz (SPD) und meint damit das...

[Mehr](#)



**Verrückt? Mehr Smart. Mehr Home. Mehr Bonus!**  
Mit den smarten Lösungen von RWE – jetzt mit 100€ RWE Smarthome Cashback als Bonus. Nur bis zum...

ANZEIGE

[Mehr](#)



**Randalierer bewirft Polizisten am Bahnhof in...**  
Mit dem Einsatz von Pfefferspray überwältigte die Polizei am Montag gegen 18.30 Uhr einen Randa...

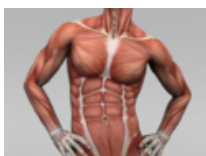
[Mehr](#)



**Hohe Beute bei Einbruch in Worms**  
(pwi). Hochwertigen Schmuck und andere Gegenstände mit einem Gesamtwert im fünfstel-

ligen...

[Mehr](#)



**1 Trick gegen Bauchfett**  
Ich hatte Bauchfett bis ich diesen einmaligen Trick entdeckte >>

ANZEIGE

[Mehr](#)

Diese Webseite verwendet Cookies, um Dienste bereitzustellen, Anzeigen zu pers  
Zugriffe zu analysieren. Informationen darüber, wie Sie diese Webseite verwenden, w  
weitergegeben. Durch die Nutzung dieser Webseite stimmCookie-Nutzuzu.

Schließen

---

Diese Webseite verwendet Cookies, um Dienste bereitzustellen, Anzeigen zu pers  
Zugriffe zu analysieren. Informationen darüber, wie Sie diese Webseite verwenden, w  
weitergegeben. Durch die Nutzung dieser Webseite stimmCookie-Nutzzu.

Schließen



## SZ.de Zeitung Magazin

Politik Wirtschaft Panorama Sport München Bayern Kultur Wissen Digital Chancen Reise Auto Stil mehr...

ANZEIGE

**SZ ESPRESSO**

**SZ** SZ Espresso - Die wichtigsten News im Posteingang

Newsletter bestellen

### 3

Home > München > Starnberg > Dießen - Strampeln um den Schatzberg

zur Startseite

21. Juli 2016, 22:09 Uhr Dießen

## Strampeln um den Schatzberg

**Die zwölfstündige Mountainbike-Europameisterschaft startet am 30. Juli in Dießen. Anmeldeschluss ist 23. Juli**

In acht Tagen startet die zwölfstündige Dießener Mountainbike-Europameisterschaft. Die Tour beginnt am Samstag, 30. Juli, um 8 Uhr und geht einmal rund um den Schatzberg. Bis Samstag, 23. Juli, ist die Onlineanmeldung unter [www.schatzbergrennen.de](http://www.schatzbergrennen.de) möglich. Aktuell haben sich über 360 Teilnehmer registriert. Insgesamt können maximal 500 Mountainbike-Fans mitmachen. Nach Eingang der Anmeldung werden die Plätze verteilt. Organisator ist der MSC Dießen.

### Feedback

Angetreten werden kann als Einzelfahrer, Zweier-, Vierer- oder Sechserteam.

Ziel der Veranstaltung ist es, in zehn verschiedenen Klassen die Dießener MTB-Europameister zu finden: Damen und Herren-Einzelwertungen, Zweier-, Vierer- und Sechserteams jeweils für Damen und Herren, sowie Mixed-Teams mit zwei und vier Startern. Voraussetzung für diese beiden Kategorien ist, dass mindestens eine Frau im Team sein muss.

Der abgesteckte Rundkurs ist 7,76 Kilometer lang und die Teilnehmer müssen auf ihm 140 Höhenmeter bewältigen. Hier müssen die Mountainbiker innerhalb von zwölf Stunden möglichst viele Runden fahren. Der Rundweg ist eine sogenannte Cross-Country Strecke. Die Fahrer eines Teams treten einzeln und hintereinander auf dem Parcours an. Auch technisch nicht so versierte Fahrer können die Strecke gut bewältigen. Es gibt Trails, Schotterpassagen, schnelle Abfahrten, ein Teil Asphalt sowie einen Start-Ziel-Bereich. Zuschauer können die Fahrer anfeuern.

Bei der Veranstaltung kann außerdem jeder Geld für die Rexrodt von Fircks-Stiftung zu Gunsten krebskranker Mütter und ihrer Kinder spenden. Das Duo Steffi Knödl und Matze Nitzbon tritt unter dem Namen "Biken gegen Krebs" an. Unter [www.schatzbergrennen.de](http://www.schatzbergrennen.de) gibt es ein Formular, bei dem sich jeder bis zum Samstag, 23. Juli, eintragen kann, wie viel Geld er pro Runde, die das Zweierteam schafft, spendet. Daneben findet eine Sonderwertung statt, bei der aus allen teilnehmenden Firmen und Vereinen das Vierer- oder Sechserteam mit den meist gefahrenen Runden ermittelt und zum Mannschaftsmeister 2016 gekürt wird. Voraussetzung hierfür ist, dass die Vereine und Firmen in einem Radius von 20 Kilometern um Dießen ansässig sein müssen und der Vereins- oder Firmenname als Teamname gemeldet werden muss.

Gefällt mir

Teilen

0

Twittern

Diskussion zu diesem Artikel auf: Riva

©SZ vom 22.07.2016 / plann

Datenschutz

Nutzungsbaasierte Onlinewerbung

Mediadaten

Newsletter

Impressum

Eilmeldungen

RSS

Apps

AGB

Jobs bei Süddeutsche.de

Kontakt und

## Mehr zum Thema

Copyright © Süddeutsche Zeitung Digitale Medien GmbH / Süddeutsche Zeitung GmbH

Dießen

### Frau schlägt Mann mit Schlüsselbund



SPD-Abgeordnete

**Der Fall Petra Hinz: erfundene Vita und hoher Mitarbeiter-Verschleiß**

Dießen/Wörthsee  
**Vorfreude auf Rio**

Dießen  
**Öl im Mühlbach entdeckt**

Dießen  
**Carbon-Maschine neben Kinderrad**



Leiter der Münsterkonzerte  
**Neue Wege unter dem Dießener Himmel**



**Hausverkauf: Unglaubliche Möglichkeiten!**

ANZEIGE



Parteitag der Republikaner  
**So entschuldigt Melania Trumps Redenschreiberin ihr Plagiat**



Pep Guardiola  
**"Es war nicht einfach für mich. Es war nicht einfach für Mario"**



**Die neue Rasurmarke probieren**

ANZEIGE

powered by pitisa

## Leser empfehlen im Ressort Starnberg

Fußball Gomez verlässt Besiktas Istanbul wegen "politischer Situation"

Freihandelsabkommen Ceta-Gegner sammeln genug Stimmen für Volksbegehren

## Leser lesen aktuell

Sebastian Kurz Österreichs Außenminister legt Erdogan-Anhängern Ausreise nahe

Sicherheitslücke Sie sollten Ihr Betriebssystem für iPhone und Mac sofort



**zur  
Startseite**

SZ.de Magazin

Politik Wirtschaft Panorama Sport München Kultur Wissen Digital Chancen Reise Auto Stil mehr...

Republikaner-Parteitag

## Ivanka Trump Superstar



Donald Trump ein Sexist? Seine Tochter Ivanka wirkt diesem Eindruck entgegen. Sie kann sich sogar erlauben, vor Republikanern für Gleichberechtigung zu werben.





Position	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
----------	--

**Kunde** Eltern & Kind Kliniken  
Dienstleistungs GmbH

**Seite** 12  
**Rubrik**

**Ausgabe**  
01.02.2016/Nr. 2/2016

**Medienart** Printmedien  
**Medientyp** Fachpresse  
**Erscheinungsweise** monatlich  
**Branche** Friseur  
**Bundesland** Überregional  
**Nielsengebiet** nicht zugeordnet

**Auftrags-Nr.** 24516  
**Kunden-Nr.** 18539  
**Thema-Nr.** 680.009

**Suchbegriff(e)** 1. Rexrodt von Fircks

**Verlag** Terra Verlag GmbH, 78464 Konstanz, Neuhauser Straße 21, Tel.: 07531 81220, Fax: 07531 812299  
E-Mail: info@terra-verlag.de, URL: www.terra-verlag.de

**Redaktion** Friseurwelt Redaktion, 78464 Konstanz, Neuhauser Straße 21, Tel.: 07531 8122 21, Fax: 07531 8122 99  
E-Mail: stolz@terra-verlag.de, URL: www.friseurwelt.net

Publikation	Auflage *		Reichweite** (in Mio.)	Medien-Nr.
	verkauft	verbreitet		
Friseurwelt	k.A.	35.000	35.000 <sup>1</sup>	0,20 <sup>a</sup> 6614

Quelle(n): \* 1. Verlagsangabe \*\* a. gewichtet  
© Copyright des Artikels liegt beim Verlag



Durch den Verkauf von Koala-Kuscheltieren konnten 4.500,- € Spenden gesammelt werden.

## UNTERSTÜTZUNG FÜR KINDER

Wenn ein Elternteil an Krebs erkrankt, leidet nicht nur die betroffene Person. Diese Zeit ist für die ganze Familie und vor allem für Kinder sehr schwer. Rund 250.000 Kinder sind jährlich davon betroffen. Unsicherheiten und Ängste beim Umgang mit der Krankheit können die psychische, körperliche und soziale Entwicklung der Kinder langfristig beeinträchtigen. Daher spendete Haar Vital 4.500,- € an die Rexrodt von Fircks Stiftung. Die Projekte 'Gemeinsam gesund werden' und 'Zusammen stark werden' bieten ganzheitliche Behandlungsansätze, die Kinder und Familien direkt miteinbeziehen. "Wir freuen uns sehr über diese tolle Spendensumme. Haar Vital unterstützt uns regelmäßig mit unterschiedlichen Aktionen – eine Hilfe, die für uns unverzichtbar ist, denn wir sind auf jede Spende angewiesen, damit wir unsere Projekte sichern können", erklärt Annette Rexrodt von Fircks.

© AUSSCHNITT Medienbeobachtung

680.009

▲ Berechnet > 1: 1

**AUSSCHNITT**  
MEDIENBEOBACHTUNG



436486916

3  
**Hauptausgaben**  
0661416032

436.486.916 [30]

Deutsche Medienbeobachtungs-Agentur GmbH | Media Monitoring Agency | Agence d'Observation des Médias  
Postfach 11 03 80 | D-10833 Berlin | Gneisenaustraße 66 | D-10961 Berlin, Germany | Tel: +49 30 203987-0  
Fax: +49 30 203987-77 | sales@ausschnitt.de | www.ausschnitt.de

**Eltern & Kind Kliniken Dienstleistungs GmbH**

Suchbegriff 1. Rexrodt von Fircks

Verlag Kreisboten-Verlag Mühlfeilner KG, URL: www.kreisbote.de  
Redaktion Kreisbote GAP-Werdenfels Redaktion, Tel.: 08821 799 0, E-Mail: redaktion-gap@kreisbote.de

	<b>Ausgabe</b>	03.08.2016	<b>Medientyp</b>	Anzeigenblätter
	<b>Seite</b>	10	<b>Erscheinungsweise</b>	wöchentlich
	<b>Rubrik</b>		<b>Branche</b>	Nicht branchenspezifisch
			<b>Bundesland</b>	Bayern

Publikation	verkauft	verbreitet	gedruckt	Reichweite Mio	Medien-Nr.
Kreisbote Garmisch-Partenkirchen	k.A.	44.547	44.547	0,02	4602

© Copyright des Artikels liegt beim Verlag

# MTB-Europameisterschaft

Neuer Teilnehmerrekord, heiße Temperaturen, 1500 Euro für den guten Zweck

**Dießen** – Die vierte Auflage der Dießener 12 Stunden Mountainbike-Europameisterschaft am vergangenen Samstag war ein voller Erfolg. Zum einen weil es eine Rekordteilnehmerzahl gab. „430 Teilnehmer sind mitgefahren, damit haben wir uns auch im vierten Jahr in Folge gesteigert“, freute sich Helmut Bisheltsrieder, der erste Vorsitzender des ausrichtenden MC

Dießen über die große Resonanz. Bei der Premiere im Jahre 2013 waren es 298 Starter, 2014 waren 386 Radfahrer mit dabei und vor einem Jahr 407. Auch das Wetter zeigte sich von der besten Seite. Bei strahlendem Sonnenschein wurde viel Schweiß vergossen. Besonders gut kam bei den Radfahrern auch der spezielle Service an, dass sie auf ihrem Handy die

Rundenzeiten live verfolgen konnten.

Den Sieg bei den Herren sicherte sich Kai Saaler aus dem baden-württembergischen Hasel, der es auf dem 7,76 Kilometer langen Rundkurs auf 36 Runden brachte. Die Internationalität des Rennens zeigte sich auch in der Herren-Masterklasse (ab 40 Jahre), die Marcel Knaus aus Liechtenstein mit 35 Run-

den für sich entschied. Extrem spannend war es in der Masterklasse der Damen. Anja Knaub und Sabine Locker – beide vom Team toMotion Racing by black tusk – führen von Beginn an Rad an Rad und ließen den anderen Konkurrentinnen keine Chance. Nach zwölf Stunden und 28 Runden kamen sie gemeinsam ins Ziel – so gab es erstmals zwei Siegerinnen. „Wir haben beide gekämpft und wollten die anderen abhängen, aber keine hat abreißen lassen“, sagte Knaub, die bereits 2014 und 2015 die EM gewonnen hatte. „So ist es schön, dass wir uns den Sieg nun teilen.“

Die Vereins- und Firmenmeisterschaft, die sehr gut ankam (hier waren 19 Mannschaften am Start), holte sich wie 2013 das 6er Team Triathlon SC Riederer mit Jürgen Schüppel, Georg Ladig, Ulf Rau, Luca Lang, Constantin Enzensberger und Dominik Gelling. Sie brachten es auf 36 Runden und durften sich über den Wanderpokal und 250 Euro, gestiftet vom Hauptsponsor Delo freuen.

Freuen durfte sich auch die „Rexrodt von Fircks-Stiftung“ zu Gunsten von krebskranken Müttern und ihren Kindern. Insgesamt kamen 1500 Euro für den Guten Zweck zusammen.



323.128.37€



AUSSCHNITT  
Gneisenaustr.

So viele Teilnehmer wie noch nie nahmen bei der 12-Stunden-EM teil.

Foto: Titus Fischer

# Märkische Allgemeine

Position



Seite  
Rubrik

25  
Lokales

Kunde

Eltern & Kind Kliniken  
Dienstleistungs GmbH

Ausgabe  
20.2.2016

Medienart Printmedien  
Medientyp Tageszeitungen  
Erscheinungsweise täglich  
Branche Nicht branchenspezifisch  
Bundesland Brandenburg  
Nielsengebiet Nielsen VI

Auftrags-Nr. 24516  
Kunden-Nr. 18539  
Thema-Nr. 680.009

Suchbegriff(e) 1. Rexrodt von Fircks

Verlag Märkische Verlags- und Druck-Gesellschaft mbH, 14473 Potsdam, Friedrich-Engels-Straße 24, Tel.: 0331 2840 0, Fax: 0331 2840 310  
E-Mail: kontakt@MAZonline.de, URL: www.maz-online.de  
Redaktion Potsdamer Tageszeitung Redaktion, 14473 Potsdam, Friedrich-Engels-Straße 24, Tel.: 0331 284000, Fax: 0331 2840310  
E-Mail: chefredaktion@MAZonline.de, URL: www.merkischeallgemeine.de

Publikation	Auflage *		Reichweite** (in Mio.)	Medien-Nr.
	verkauft	verbreitet		
✓ Märkische Allgemeine Potsdamer Tageszeitung	24.365	25.065	27.611 <sup>1</sup>	0,09 <sup>a</sup> 5006
Märkische Allgemeine Brandenburger Kurier	12.846	13.025	13.826 <sup>1</sup>	0,04 <sup>a</sup> 2358
Märkische Allgemeine Dahme-Kurier	9.442	9.673	10.545 <sup>1</sup>	0,03 <sup>a</sup> 2359
Märkische Allgemeine Der Havelländer	9.675	9.853	10.661 <sup>1</sup>	0,03 <sup>a</sup> 2361
Märkische Allgemeine Dosse Kurier	3.210	3.257	3.565 <sup>1</sup>	0,01 <sup>a</sup> 11411
Märkische Allgemeine Fläming-Echo	6.356	6.456	6.898 <sup>1</sup>	0,02 <sup>a</sup> 1756
Märkische Allgemeine Neue Oranienburger Zeitung	9.493	9.720	10.903 <sup>1</sup>	0,03 <sup>a</sup> 2363
Märkische Allgemeine Prignitz-Kurier	4.392	4.478	5.049 <sup>1</sup>	0,02 <sup>a</sup> 1758
Märkische Allgemeine Ruppiner Tageblatt	5.311	5.402	5.902 <sup>1</sup>	0,02 <sup>a</sup> 2362
Märkische Allgemeine Westhavelländer	6.448	6.531	7.027 <sup>1</sup>	0,02 <sup>a</sup> 2360
Märkische Allgemeine Zossener Rundschau	8.924	9.086	9.790 <sup>1</sup>	0,03 <sup>a</sup> 2364
Märkische Allgemeine Jüterbog-Echo	4.628	4.688	5.042 <sup>1</sup>	0,02 <sup>a</sup> 11412
Märkische Allgemeine Kyritzer Tageblatt	4.800	4.882	5.267 <sup>1</sup>	0,02 <sup>a</sup> 1759
Märkische Allgemeine Luckenwalder Rundschau	4.628	4.688	5.042 <sup>1</sup>	0,02 <sup>a</sup> 1760
Märkische Allgemeine Neues Granseer Tageblatt	1.898	1.944	2.180 <sup>1</sup>	0,01 <sup>a</sup> 11413
1 Ausgabe(n) mit der Meldung				
15 gelesene Ausgaben in der Gruppe				
Gesamtverbreitung	115.341	117.626	127.128 <sup>1</sup>	0,40 <sup>b</sup>

Quelle(n) \* 1, IVW \*\* a. gewichtet, b. MA  
© Copyright des Artikels liegt beim Verlag

## Gegen Krebs – für das Leben

Chefärztin der Potsdamer Gynäkologie lädt zum Benefizkonzert in die Friedenskirche

Potsdam. Lebendige und zeitgenössische Chormusik, eingebettet in die ergreifende Lesung von Anette Rexrodt von Fircks, die nicht nur Autorin sondern auch selbst Betroffene ist, bilden das Programm der 1. Benefizveranstaltung zugunsten des Brustzentrums in Potsdam. Sie beginnt am 28. Februar um 16 Uhr in der Friedenskirche am Grünen Gitter.

„Mit diesem Konzert möchten wir Chormusik und Medizin miteinander verknüpfen und so die Menschen für das Thema Brustkrebs sensibilisieren – egal ob sie Betroffene, Angehörige, Freunde oder Interessierte sind“, so Professor Dorothea Fischer, Die Organisatorin des Benefizkonzertes ist leitende Chefärztin der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe sowie Leiterin des Brustzentrums am Klinikum „Ernst von Bergmann“.

Ab 16 Uhr wird das Sonux-Ensemble Stücke zum Thema „Licht und Liebe“ singen. Der junge Männerchor präsentiert mit dem Jazz-Saxophonisten Stefan Kuchel Auszüge aus seiner CD-Veröffentlichung „Light and Love“ (2013). Die Werke dieser CD sind ausschließlich Welt-Ersteinspielungen, die dem Chor zu internationaler Beachtung verhalfen.



Chefärztin Dorothea Fischer (links) lädt für den 28. Februar, 16 Uhr, zum Benefizkonzert in die Friedenskirche ein. Eingebettet in dieses Konzert ist eine Lesung von Anette Rexrodt von Fircks (rechts).  
FOTOS: KLINIKUM EVB, REXRODT VON FIRCKS

von Fircks ganz persönliche Texte aus ihren Büchern zum Thema Brustkrebs. Rexrodt von Fircks, Mutter von drei Kindern, erhielt im Alter von 35 Jahren die Diagnose Brustkrebs im fortgeschrittenen Stadium. Sie ließ sich nicht entmutigen, entwickel-

### Konzert und Lesung

**Benefizkonzert mit Lesung** zugunsten des Brustzentrums Potsdam.

**Beginn:** Sonntag, 28. Februar, 16 Uhr, Friedenskirche am Grünen Gitter, Park Sanssouci.

und Offenheit für eine Früherkennung zu erreichen.

„Wichtig sind mir maßgeschneiderte Therapien für jede einzelne Krebspatientin, in der durch eine enge interdisziplinäre Verzahnung alle diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten angeboten werden, die hilfreich sind. Dabei zieht das gesamte Team zum Wohle der Patientinnen an einem Strang“, so beschreibt Professor Fischer ihr Verständnis der Behandlung im Brustzentrum Potsdam. „Darüber hinaus möchte ich in Potsdam ein Angebot an integrativer Medizin für unsere Patientinnen etablieren, da sehr viele Patientinnen selbst zur Heilung beitragen wollen. Neben Sport und Bewegung als wichtigste Maßnahmen sind auch Ernährungs- und Lebensstilberatung ein weiterer, bedeutender Baustein.“

Der Eintritt für dieses besondere Konzert ist kostenfrei. Statt eines Eintritts wird jedoch um eine freiwillige Spende gebeten. Der Erlös kommt dem Brustzentrum Potsdam am Klinikum „Ernst von Bergmann“ für den Aufbau dieser zusätzlichen Angebote integrativer Medizin zugute.

➤ **Weitere Informationen:** [www.rexrodtvonfircks.de](http://www.rexrodtvonfircks.de)

# Mitteldeutsche Zeitung

## Eltern & Kind Kliniken Dienstleistungs GmbH

Suchbegriff 1. Rexrodt von Fircks

Verlag Mediengruppe Mitteldeutsche Zeitung GmbH & Co. KG, URL: www.mz-web.de  
 Redaktion Mitteldeutsche Zeitung Redaktion Halle, Tel.: 0345 565 4500, E-Mail: service@dumont.de

**Ausgabe** 20.10.2016  
**Seite** 9  
**Rubrik** Lokales

**Medientyp** Tageszeitungen  
**Erscheinungsweise** täglich  
**Branche** Nicht branchenspezifisch  
**Bundesland** Sachsen-Anhalt

Publikation	verkauft	verbreitet	gedruckt	Reichweite Mio	Medien-Nr.
Mitteldeutsche Zeitung Halle / Saalkreis	40.091	40.580	43.224	0,11	5019
Mitteldeutsche Zeitung Ascherslebener Zeitung	5.324	5.374	5.759	0,01	2373
Mitteldeutsche Zeitung Bernburger Kurier	7.727	7.815	8.218	0,02	2379
Mitteldeutsche Zeitung Bitterfelder Zeitung	12.567	12.704	13.292	0,03	2374
Mitteldeutsche Zeitung Dessau	14.067	14.155	14.802	0,04	2375
Mitteldeutsche Zeitung Eisleben	7.838	7.902	8.384	0,02	2376
Mitteldeutsche Zeitung Jessen	9.769	9.902	10.494	0,03	7634
Mitteldeutsche Zeitung Köthener Zeitung	9.217	9.307	9.842	0,03	2380
Mitteldeutsche Zeitung Merseburg/Querfurt	16.551	16.684	17.341	0,04	2382
✓ Mitteldeutsche Zeitung Quedlinburg	10.007	10.099	10.651	0,03	2377
Mitteldeutsche Zeitung Sangerhäuser Zeitung	9.639	9.712	10.172	0,03	2381
Mitteldeutsche Zeitung Weißenfels	10.722	10.816	11.357	0,03	1666
Mitteldeutsche Zeitung Hettstedt	7.838	7.902	8.384	0,02	1654
Mitteldeutsche Zeitung Naumburger Tageblatt	11.926	12.101	13.059	0,03	1713
Mitteldeutsche Zeitung Naumburger Tageblatt Nebra	3.975	4.033	4.353	0,01	62120
Mitteldeutsche Zeitung Wittenberg	9.769	9.902	10.494	0,03	2378
Mitteldeutsche Zeitung Zeitz	7.300	7.386	7.910	0,02	1673
1 Ausgabe/n mit der Meldung					
17 gelesene Ausgaben in der Gruppe					
<b>Gesamtverbreitung</b>	<b>190.353</b>	<b>192.341</b>	<b>203.385</b>	<b>0,51</b>	

ARGUS® Ausschnitt Medienbeobachtung, © Copyright des Artikels liegt beim Verlag

311.110.661



680.009 | 1 | ■ | 1

AUSSCHNITT • Deutsche Medienbeobachtungs Agentur GmbH  
 Gneisenaustraße 66 • D-10961 Berlin • T +49 30 203987 0 • F +49 30 203987 77 • sales@ausschnitt.de • www.ausschnitt.de



# Sport-Aktion bringt Spenden

**PREMIERE** Beim „Lucia“-Tag in Quedlinburg wird erstmals zu einem Benefizlauf zugunsten von an Krebs erkrankten Frauen aufgerufen.

VON PETRA KORN

QUEDLINBURG/MZ - Weit mehr als 100 Jugendliche, Frauen und Männer unterschiedlichen Alters warteten am Mittwochnachmittag vor dem Rathaus Quedlinburg trotz strömenden Regens auf das Startsignal zu einer Premiere: Erstmals wurde im Rahmen des Aktionstages „Lucia - Licht gegen Brustkrebs“ zu einem Benefizlauf zugunsten von an Krebs erkrankten Frauen aufgerufen. „Mitmachen kann jeder“, sagte Kristina Florschütz, die selbst von der Krankheit betroffen war, sich jetzt in der Rexrodt-von-Fircks-Stiftung engagiert und von der die Anregung für den Lauf kam. Die Teilnehmer konnten bei ihr von der Stiftung zur Verfügung gestellte T-Shirts gegen eine Spende von je zehn Euro erwerben. „Das Geld geht vollständig an die Stiftung“, sagte Kristina Florschütz, die sich freute, dass viele auch mehr als zehn Euro spendeten. Wieviel Geld zusammengekommen ist, konnte sie am Nachmittag noch nicht sagen.

Am „Lucia“-Aktionstag im Brustkrebsmonat Oktober auf dem Marktplatz 48 Kerzen - symbolisch für jene 48 Frauen, die in Deutschland täglich an Brustkrebs sterben - aufzustellen, ist in Quedlinburg bereits Tradition. So soll auf die Erkrankung aufmerksam gemacht und zugleich über Behandlung, Therapie sowie Hilfsangebote informiert werden. Der Idee, das stille Gedenken, zu dem die Quedlinburger Stadtverwaltung, die Selbst-



Traditionell wurden bei der „Lucia“-Aktion 48 Kerzen in Herzform aufgestellt und angezündet (Foto links). Sven-Thomas Graßhoff, Leiter des Brustzentrums Harz, und Oberbürgermeister Frank Ruch eröffneten den Benefizlauf (Foto unten), der rund um das Rathaus führte und bei strömendem Regen stattfand.

FOTOS (3): CHRIS WOHLFELD



hilfegruppe Frauen nach Krebs, die Rexrodt-von-Fircks-Stiftung und das Brustzentrum Harz am Harz-Klinikum einladen, mit einer sportlichen Aktion zu verbinden, fand bei Sven-Thomas Graßhoff, Leiter des Brustzentrums Harz, sofort offene Ohren. Erkrankte eine Frau an Brustkrebs, sei die ganze Familie betroffen, so der Oberarzt. Die Stiftung kümmere sich um Frauen und ihre Kinder. Wie Kristina Florschütz ergänzte, Sorge sie beispielsweise dafür, dass Kinder ihre

Mütter in die Reha begleiten könnten und auch psychologisch betreut würden.

Neben Mitgliedern von Sportvereinen war unter anderem auch das GutsMuths-Gymnasium dem Aufruf zum Benefizlauf gefolgt und mit rund 80 Schülern am Start. „Wir tragen den Titel ‚Schule ohne Rassismus - Schule mit Courage‘. Da gehört es sich, soziales Engagement an den Tag zu legen“, sagte Lehrer Axel Reiß. Angesprochen worden seien Klassen, aber auch

Leichtathletikkurse. Zu den Teilnehmern würden aber auch etliche Schüler gehören, die von sich aus gesagt hätten, mitlaufen zu wollen, ergänzte Carola Peters, Lehrerin am Gymnasium. „Wir haben über das Thema gesprochen, und die Schüler haben gesagt, dass sie die Aktion unterstützen wollen.“ Unterstützung kam auch von Quedlinburgs Oberbürgermeister Frank Ruch (CDU). Er gab das Startsignal für den Lauf rund um das Rathaus - und spendete zehn T-Shirts.

17. Oktober 2016



## Benefizkonzert zugunsten der RvF-Stiftung in Grömitz

Der Bürgermeister von Grömitz und viele bekannte Gesichter trafen sich am Freitag in der St. Nicolaikirche in Grömitz um Spenden für den guten Zweck zu sammeln. Zu wunderschönen klassischen Musikklingen des Klassik-Trios Borcherts wurde das zehnjährige Bestehen des Rehaprojektes „gemeinsam gesund werden“ gefeiert. Anrührend und feierlich war das Zusammentreffen ehemaliger Teilnehmerinnen, Angehöriger und Menschen, die dieses Projekt seit 2006 begleiten.

Die Schauspielerin Kathrin Spielvogel führte stimmungsvoll durch den festlichen Abend, während sich Stiftungsgründerin Annette Rexrodt von Fircks sichtlich gerührt bei allen Menschen bedankte, die unermüdlich dafür sorgen, dass „gemeinsam gesund werden“ täglich durchgeführt werden kann. Die Förderer der Stiftung zeigten sich abermals sehr großzügig, sodass Spenden von über 5.000 Euro gesammelt wurden, die den betroffenen Müttern und Kindern, die am Projekt „gemeinsam gesund werden“ teilnehmen, zugutekommen.

---

*„Ich hatte eine Vision.  
Diese konnte nur mit  
Hilfe vieler Hände  
umgesetzt werden. Sie  
ist wahr geworden, dank  
unzähliger Menschen,  
die verstanden haben,  
dass die betroffenen  
Familien Unterstützung  
brauchen, um mit so  
einer traumatischen  
Erfahrung leben zu  
lernen. Danke! “*

A. Rexrodt von  
Fircks, Gründerin und  
Vorstandsvorsitzende  
der RvF-Stiftung

---



### Über die Stiftung

Wenn die eigene Mama an Krebs erkrankt, stellt das nicht nur für diese, sondern für die ganze Familie eine große Belastung dar. Die Rexrodt von Fircks Stiftung entwickelt und fördert seit zehn Jahren ganzheitliche Konzepte, um an Krebs erkrankte Mütter und ihre Kinder zu stärken und eine heilsame Kommunikation in der Familie zu fördern. Rund 600 Mütter und ihre Kinder werden jährlich in der einzigartigen Rehamaßnahme "gemeinsam gesund werden" in der Klinik Ostsee-deich in Grömitz behandelt. Nur durch die finanzielle Unterstützung der Stiftung kann dieses Projekt so umgesetzt werden.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.rvfs.de](http://www.rvfs.de)

Pressekontakt: Maitreya Gipsner / Öffentlichkeitsarbeit RvF-Stiftung

Mail: [gipsner@rvfs.de](mailto:gipsner@rvfs.de)

Tel.: 040/53254546

11. Oktober 2016



## Rexrod von Fircks Stiftung gewinnt den 1. Platz beim Sparda-Bank Award Hamburg 2016

Von über 200 eingereichten Projekten wurde die Trampolin-Therapie „Swing & Balance“ beim Sparda-Bank Award Hamburg in der Kategorie „Sport“ mit dem ersten Platz ausgezeichnet. Der Preis ist mit 10.000 Euro dotiert. Das neue Therapiekonzept Trampolin-Schwingen hilft den an Brustkrebs erkrankten Frauen im Rehaprojekt „gemeinsam gesund werden“ unter anderem dabei, Gelenkschmerzen zu lindern, es aktiviert die körperliche Fitness und beugt Osteoporose vor. Bei der gestrigen feierlichen Preisverleihung im Stage Club Hamburg nahm Stiftungsgründerin Annette Rexrod von Fircks den Preis dankbar und stolz im Namen aller betroffenen Mütter entgegen. Die Sparda-Bank Hamburg hat insgesamt 105.000 Euro an 18 Preisträger vergeben. Seit drei Jahren engagiert sich die Genossenschaftsbank in den Bereichen Umwelt, Soziales und Sport.

---

*„Wir sind glücklich und dankbar, dass die Fachjury der Sparda-Bank Hamburg gewürdigt hat, wie effektiv und sinnvoll die Trampolin-Therapie für die betroffenen Frauen ist. Mit dem Preisgeld kann dieser wichtige Therapiebaustein im nächsten Jahr wieder stattfinden. Vielen Dank dafür.“*

A. Rexrod von Fircks,  
Gründerin und  
Vorstandsvorsitzende der  
RvF-Stiftung

---



### Über die Stiftung

Wenn die eigene Mama an Krebs erkrankt, stellt das nicht nur für diese, sondern für die ganze Familie eine große Belastung dar. Die Rexrod von Fircks Stiftung entwickelt und fördert seit zehn Jahren ganzheitliche Konzepte, um an Krebs erkrankte Mütter und ihre Kinder zu stärken und eine heilsame Kommunikation in der Familie zu fördern. Rund 600 Mütter und ihre Kinder werden jährlich in der einzigartigen Rehamaßnahme "gemeinsam gesund werden" in der Klinik Ostsee-Deich in Grömitz behandelt. Nur durch die finanzielle Unterstützung der Stiftung kann dieses Projekt so umgesetzt werden.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.rvfs.de](http://www.rvfs.de)

Pressekontakt: Maitreya Gipser / Öffentlichkeitsarbeit RvF-Stiftung  
Mail: [gipser@rvfs.de](mailto:gipser@rvfs.de) ; Tel.: 040/53254546





## Die GOLDENE BILD der FRAU 2006-2014

Die Preisträgerinnen und ihre Projekte





## STARKE FRAUEN, STARKES LAND.

### Die GOLDENE BILD der FRAU



**Strahlende Preisträgerin:**  
Annette Rexrodt von Fircks  
ermöglicht kranken Müttern und  
ihren Kindern u. a. Aufenthalte  
an Nord- und Ostsee

**2006** Stiftung für krebskranke Mütter & ihre Kinder  
Preisträgerin: Annette Rexrodt von Fircks

#### Zur Stiftung:

500 000 Menschen bekommt jedes Jahr die Schock-Diagnose Krebs. Betroffen sind auch 250 000 Kinder – die ihre Eltern oft zum ersten Mal ängstlich und schwach erleben. Die „Rexrodt von Fircks Stiftung für krebskranke Mütter und ihre Kinder“, gegründet 2005, hat es sich zur Aufgabe gemacht, Familien in dieser schwierigen Zeit zu unterstützen. Mit der Reha-Maßnahme „Gemeinsam gesund werden“ und der Mutter-Kind-Kur „Zusammen stark werden“ bekommen Frauen und Kinder die Möglichkeit, die Erkrankung zu bewältigen und zu verarbeiten. Bisher konnte die Stiftung schon 5000 Müttern und 7000 Kindern helfen. Beide Projekte werden inzwischen auch von Krankenkassen unterstützt.

#### Zur Preisträgerin:

Annette Rexrodt von Fircks (heute 53) ist 35 Jahre alt, als bei ihr Brustkrebs diagnostiziert wird. Höchstens noch sechs Monate zu leben – sagen die Ärzte. Die dreifache Mutter (Kinder damals 3, 5 und 7) ist völlig verzweifelt. Doch dann beschließt Annette zu kämpfen – und schafft es! Nach Amputation, Chemo und Bestrahlung ist der Krebs nicht zurückgekehrt. Ihre Botschaft „Gebt nicht auf, niemals“ will sie an alle Patienten und Patientinnen richten. In inzwischen fünf Büchern macht sie Betroffenen Mut, sie geht auf Lesereisen, hält Vorträge, kämpft mit ihrer Stiftung für neue Behandlungsansätze für betroffene Familien und ist Ansprechpartnerin für Tausende Frauen.

### Informationen

→ **Kontakt:**

Telefon: 02102/52 85 49  
E-Mail: kontakt@rvfs.de  
Internet: www.rvfs.de

→ **Spendenkonto:**

Rexrodt von Fircks Stiftung  
Deutsche Bank Düsseldorf  
Konto: 3 253 333  
BLZ: 300 700 10  
IBAN:  
DE 22 3007 0010 0325 3333 00



# Alle Preisträgerinnen - alle Projekte





Durch den Verkauf von Koala-Kuscheltieren konnten 4.500,- € Spenden gesammelt werden.

## UNTERSTÜTZUNG FÜR KINDER

Wenn ein Elternteil an Krebs erkrankt, leidet nicht nur die betroffene Person. Diese Zeit ist für die ganze Familie und vor allem für Kinder sehr schwer. Rund 250.000 Kinder sind jährlich davon betroffen. Unsicherheiten und Ängste beim Umgang mit der Krankheit können die psychische, körperliche und soziale Entwicklung der Kinder langfristig beeinträchtigen. Daher spendete Haar Vital 4.500,- € an die Rexrodt von Fircks Stiftung. Die Projekte 'Gemeinsam gesund werden' und 'Zusammen stark werden' bieten ganzheitliche Behandlungsansätze, die Kinder und Familien direkt miteinbeziehen. "Wir freuen uns sehr über diese tolle Spendensumme. Haar Vital unterstützt uns regelmäßig mit unterschiedlichen Aktionen – eine Hilfe, die für uns unverzichtbar ist, denn wir sind auf jede Spende angewiesen, damit wir unsere Projekte sichern können", erklärt Annette Rexrodt von Fircks.