



# Nachrichten

Dezember 2011



## Förderverein für Knochenmarktransplantation in Hamburg e. V.



<http://www.foerdereverein-kmt.de>

Ahlbecker Weg 36, 22147 Hamburg



### Aktiv Leben durch Bewegung! Sport bei Krebs

#### Rudern

#### und

#### Laufen

Am 20. August 2011 wurde zum zweiten Mal bei herrlichem Sommer-Sonnenscheinwetter an der Hamburger Außenalster am Steg der Rudergesellschaft Hansa e. V. die Benefiz-Regatta „Rudern gegen Krebs“ ausgetragen.

Vom Bootssteg sowie von den Grünanlagen aus wurden die Ruderer von Zuschauern und Teilnehmern kräftig angefeuert, während zur Vergnügung aller Würstchen gegrillt und selbstgemachter Kuchen und Kaffee angeboten wurden. Gegen 13 Uhr schließlich wurden alle teilnehmenden Krebsrunderer mit einer Teilnahme-medaille ausgezeichnet. Danach wurde auch in anderen Kategorien noch weitergekämpft.

Besonderer Dank gilt den Trainern der Hansa Rudergesellschaft, die uns drei Monate lang bei Wind und Wetter unermüdlich trainiert haben und auch Wiebke Jensen vom UKE für ihren tollen Einsatz vor und während der Regatta.

U. Reimers



In der Juni Ausgabe unserer „Nachrichten“ hatten wir über „Rudern gegen Krebs“ berichtet, einer Initiative des Hubertus Wald Tumorzentrums am UKE in Zusammenarbeit mit dem Ruderclub Hansa an der Außenalster in Hamburg.

Am 20. August fand in diesem Jahr die 2. Regatta statt, bei der auch Britta Petersen mit der Mannschaft „Krebskrieger“ startete.

Unser Vorstandsmitglied Marco Pech, der im Vorjahr mit gerudert hatte, traf Britta nach ihrem Rennen auf dem Bootssteg. Sie erzählte ihm dabei, mehr beiläufig, so einiges Bemerkenswertes über ihre Krankheit und ihren sportlichen Kampf gegen den Krebs.

„Ich erkrankte 2002 an einem Mix aus Lymphknotenkrebs und CLL und habe im Jahr 2004 während der Reha wieder angefangen zu laufen. Ich muss gestehen, dass ich schon vor meiner Erkrankung eine marathonlaufende Leistungssportlerin war, was aber nicht besagt, dass ich nach, bzw. schon während der Krankheit mal so eben losgelaufen konnte.“

Mit viel Ausdauer und Training hat es Britta dann geschafft. Diverse Marathons hat sie erfolgreich gemeistert. Hier nur eine kleine Auswahl:

Berlin Marathon 2008 + 2009;  
Hamburg Marathon 2009; Münster Marathon 2010; „Gegen den Wind“ Triathlon- Staffeln in St. Peter Ording 2010



Britta am Ziel

Doch damit nicht genug. Ange-regt durch die vorjährige Ruderregatta, hatte Britta daraufhin das Rudern wieder aufgenommen, hart trainiert und mit ihrem Boot bei der Regatta am 20. 8. 2011 sehr gut abgeschnitten. **Eine tolle Leistung!**

Und auch für den Marathon 2012 in Berlin und Hamburg hat sie sich schon angemeldet. Wir werden sie an der Strecke anfeuern...!!!

Zu unserer Vorstandssitzung am 17. Oktober hatten wir Britta eingeladen, um weitere Informationen über ihr Leben mit Krebs zu erfahren.

Danach haben wir sie spontan gefragt ob sie nicht in Zukunft im Vorstand mitarbeiten möchte, als „Frontfrau“ sozusagen im Kampf gegen den Krebs. Dem hat sie ebenso spontan zugestimmt.

Wir freuen uns auf diese Zusammenarbeit mit Britta.

M. Pech

## Sehnsuchtsland Grönland

Sanft sieht es aus, dieses raue Land mit seinen Granitmassen – die ältesten Berge der Welt, Urgestein – Grönland. Geografisch gehört es zu Nordamerika, politisch zu Europa (Dänemark). 56.000 Einwohner hat das Land. Die Orte an der Küste sind nur per Schiff anzulaufen.

### Kalaallit – Nunaat – Land der Menschen

Seit Jahrhunderten leben die Inuit in dieser für Mitteleuropäer so unwirtschaftlichen Region. Ihre Jagdtechniken, Kleidung und Bauweisen ließen sie nicht nur in der Natur überleben, sondern mit ihr Leben. Nach Jahrzehnten des Umbruchs und der radikalen gesellschaftlichen Veränderungen, integrieren sie ihre Traditionen wieder in die Gegenwart und Zukunft. Die Eindrücke von Grönland – abwechslungsreich der Süden und Westen. Im mittleren Süden findet Schafzucht und Landwirtschaft statt. Bunte Wiesen mit gelben Butterblumen und pinkfarbenen Weidenröschen – Grönlands Nationalblume. In den Orten südlich des Polarkreises fallen die Temperaturen im Winter selten unter -10 Grad Celsius. Im Norden werden schon mal -30 Grad Celsius erreicht.

Eine Expeditionsreise an der Westküste entlang mit der MS Fram (2007 von Hurtigruten in Dienst gestellt – ein Schiff, das den enormen Kräften der Eismassen im Nordpolarmeer standhalten kann, mit hoher Eisklasse ausgestattet), beginnt am Pier in Kangerlussuaq, dem Tor zu Grönland – eine Ansiedlung in der 400 Personen leben und arbeiten. Da wir uns nördlich des Polarkreises befinden, ist das Phänomen der Mitternachtssonne allgegenwärtig. Zwischen Mitte Mai und Mitte Juli scheint hier die Sonne 24 Stunden und taucht in der Nacht die Landschaft in einen goldenen Schimmer. Mit bordeigenen Polarcirkelbooten (jetzt müssen Regenhose und Mückenschutzmittel griffbereit sein) geht's zur Einschiffung auf die Fram.

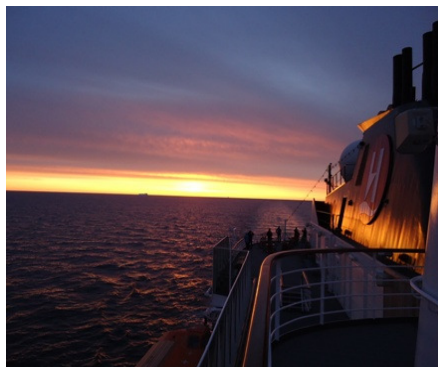
Es herrschen auf unserer Reise im Juli 2011 sehr angenehme Temperaturen: in der Mittagssonne sogar teilweise +15 bis +20 Grad Celsius, morgens auch schon mal +2 bis +5 Grad Celsius. Die warme Wintergarderobe liegt bereit, wird aber oft

nicht gebraucht.

Die ersten drei Tage werden der Höhepunkt der Reise, denn es geht nordwärts zur Discobucht, dessen einziger Ort Qeqertarsuaq nur rund 1000 Einwohner hat, und nach Ilullisat (5000 Einwohner), bekannt für seinen einzigartigen, imposanten Gletscher Semeq Kujallec, der bis zu 100 Meter hohe Eisberge in die Discobucht schiebt. Das Gebiet gehört zum UNESCO Weltkultur- bzw. Weltnaturerbe. Ilullisat ist die drittgrößte Stadt Grönlands.

### Dienstag 12. Juli 2011

Bootsfahrt zum Eisfjord Semeq Kujallec. Gigantische Eisberge – auch ein Buckelwal wird gesichtet. 12 Personen brechen auf zur Bootsfahrt in den Eisfjord. Man steht auf dem Vorderdeck des Kutters, das Klacken der Kameraverschlüsse scheint das Tuckern des Schiffsmotors übertönen zu wollen. Eisberge, strahlend weiß, von ultramarinblauen Streifen durchzogen, bis zu 100 Meter aufragend. Die Sonne scheint, die Szenerie scheint weit weg – hier im Eisfjord beim Städtchen Ilullisat an der Westküste Grönlands. Der Gletscher schiebt beständig die großen Brocken vor sich her. Diese gehen nun auf die Reise zur kanadischen Küste, dann südwärts – einige schaffen es sogar bis nach New York. Größe und Instabilität der gefährlichen Riesen brachten schon so manches Schiff zum sinken. Das wohl prominenteste Opfer war die Titanic auf ihrer Jungfernfahrt im Jahr 1912 – vermutlich kam der Eisberg damals aus dem Eisfjord bei Ilullisat.



Es ist ein strahlender Sommerabend – 22 Uhr – die Sonne scheint unerträglich. Das Meer ist still, weit und fremd und macht unendlich melancholisch. Dort draußen, so fühlt es sich zumindest an, herrschen ultimative Einsamkeit und Verlorenheit.

Die fremdartige und kalte Schönheit zieht immer wieder, wie magisch, meinen Blick an.

Dieses Buch, welches ich im Oktober 2009 während meiner KMT gelesen habe, hat bei mir den „Smilla-Effekt“ ausgelöst – Danke für alles

Ulrike Reimers

**Fräulein Smillas Gespür für Schnee**  
(*Frøken Smillas fornemmelse for sne*) ist ein Roman von Peter Høeg aus dem Jahr 1992 (Ein empfehlenswertes Buch. Anm. der Redaktion)

## Scheckübergabe im Hotel Steigenberger

Man kann es fast schon Tradition nennen, die Scheckübergabe im Steigenberger Hotel im Nachgang zum Rykäläuf. Hoch über den Dächern Hamburgs traf sich eine kleine Gruppe, am 05.10.2011, um die Spende für den Förderverein für Knochenmarktransplantation entgegen zu nehmen. Mit dabei waren eine Vertreterin des Steigenberger Hotels, Vertreter des Ausrichters des Rykäläufs, die Gewinnerinnen der verschiedenen Disziplinen des Rykäläufs und drei Mitglieder des Vorstands des Fördervereins. Bei einem kleinen Imbiss wurden zuerst die Gewinnerinnen mit einem Wellnessgutschein geehrt. Im Anschluss daran nahm Margret Havenstein, stellvertretend für den Förderverein, den Scheck über 430 € entgegen. Im Vergleich zum Vorjahr eine schöne Steigerung der Spendensumme. Und so wurde das Ziel für nächstes Jahr mit 500 € ausgegeben. Damit die Chance, diese Spendensumme zu erreichen auch besteht, hat sich Margret Havenstein spontan zum Mitlaufen entschieden. Bei einem Glas Wein wurde dieses Vorhaben dann auch noch bekräftigt. Ich bin auf nächstes Jahr gespannt... Marco Pech



Frau Gugel (BMS Sportveranstaltungs GbR) li. übergibt Scheck an M. Havenstein

## Beauty- Abend bei Friseur Willi Decker

Vor kurzem haben wir von back2life eine unserer Ideen in die Tat umgesetzt und unsere stammzell-transplantierten Jugendlichen zu einem „Abend rund um die Schönheit“ in den Friseur-Salon von Willi Decker am Eppendorfer Baum eingeladen.

Nach der offiziellen Geschäftszeit versammelten sich die jungen back2lifer teilweise mit Freund/in, Schwester oder Mama in dem großzügigen Salon, wo schon die netten Friseure und Friseurinnen auf uns warteten. Jeder einzelne von den Jugendlichen wurde ganz individuell mit viel Geduld und Kreativität beraten, wobei es nicht nur um die Haare ging, sondern auch wie das Gesicht durch Schminke an Ausdruck gewinnen kann. Und dann ging es los: Es wurde gewaschen, getönt, geschnitten, geföhnt und geschminkt und wir konnten beobachten wie nach und nach bei jedem eine tolle Veränderung stattfand.

Zwischendurch konnten sich alle an dem reichhaltigen Buffet mit köstlichen Leckereien bedienen und in der angenehmen Atmosphäre nette Gespräche führen.

Als alle frisch gestylt und mit dem Ergebnis hoch zufrieden waren, wurde noch ein Gruppenfoto gemacht und mit Sekt oder Apfelsaft auf den schönen Abend angestoßen. Es hat allen ganz viel Spaß gemacht und wir werden so eine Veranstaltung ganz bestimmt noch mal anbieten. Wir bedanken uns ganz herzlich bei Willi Decker und seinem Team für das tolle Engagement und die Zeit, die sie uns entgegen gebracht haben.

Gabi Heitmann, back2life



## Weihnachtsmärkte in Hamburg

Besonders zur Weihnachtszeit ist eine Shopping Tour durch Hamburgs geschmückten Straßen und Passagen ein Erlebnis. Edle Boutiquen, Warenhäuser und Einkaufszentren bereiten ein vielfältiges Angebot und sind bequem zu Fuß zu erreichen – ebenso die sieben wunderschönen Weihnachtsmärkte in der Hamburger Innenstadt.

### Spitaler Straße

Liebevoll dekorierte Weihnachtshütten, die große Tanne mit 17.000 Glühbirnen – das traditionelle Wahrzeichen. Glühwein in dampfenden Kesseln. Wer sich lieber in Ruhe weihnachtlich einstimmen möchte, findet auf dem gegenüberliegenden Jakobikirchhof ein paar schöne Stände. (bis 30.12)

### Gerhart Hauptmann Platz und St. Petri Kirche

Auf dem Gerhart Hauptmann Platz - dem hanseatischen Weihnachtsmarkt – kann man in der glitzernden Erlebniswelt den Kunsthandwerkern beim Hobeln, Schleifen, Gravieren und Schnitzen zusehen. Hier gibt es statt Glühwein „Met“. Gegenüber an der St. Petri Kirche direkt an der Mönckebergstraße ist wohl der unruhigste Weihnachtsmarkt. Auf dem Platz, wo vor 44 Jahren der erste Hamburger Weihnachtsmarkt stand, gibt es eine Skihütte mit Diskjockey!!!!!! (bis 30.12)

### Gänsemarkt

Hier kann man kollegial entspannen. Ab 18.00 gibt es auf der Bühne Live Musik mit dem Motto „Reise durch die Kontinente“ und den besten Punsch! (bis 23.12)

### Fleetinsel am Hotel Steigenberger

Fernab von Straßenlärm und Einkaufshektik mit maritimer Szenerie lässt sich stilvoll mit Eierpunch, Jagertee und Feuerzangenbowle und vielen köstlichen Speisen die Adventszeit genießen. Der etwas andere – sehr schöne - Weihnachtsmarkt. (bis 23.12)

### Jungfernstieg

Das „Winterwonderland“, so feiert eine Weltstadt: Champagner trinken mit Blick auf die strahlende Alstertanne. Hier will man nicht Hamburger Gemütlichkeit sondern Welt-

stadt-Flair zelebrieren (bis 31.12.). Am Alsteranleger werden die Kinder in den Märchenschiffen mit Theater und Backaktionen wieder ihren Spaß haben

### Historischer Weihnachtsmarkt auf dem Rathausplatz

Der Zirkusdirektor Bernhard Paul hat sich mit dem Spektakel vor dem Rathaus seine eigene Weihnachtswelt geschaffen. 3mal täglich fliegt der Weihnachtsmann über den Platz hinweg mit Rudolph, dem roten Rentier. Mit Raritäten aus seinem Privatbesitz wie dem nostalgischen Kinderkarussell, dem Wiener Cafe und vielen antiken Verkaufswagen, ist der Markt ein richtiges Schmuckkästchen. Kulinarisch bietet er alles, was das Herz begehrt. Der Markt zieht viele Besucher an. Für Familien ist es am frühen Nachmittag in der Woche entspannter. Für einen Bummel über diesen außergewöhnlichen Weihnachtsmarkt sollte man sich Zeit nehmen. (bis 23.12.)

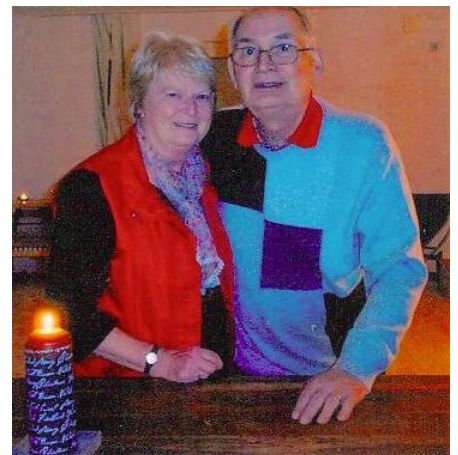
Margret Havenstein

## Pfefferkuchenhäuschen

Das Ehepaar Mohr hat den Pfefferkuchenteig sicherlich schon fertig!!! Sie werden wie schon in den vergangenen Jahren auch in diesem Jahr wieder ihre schönen Pfefferkuchenhäuschen produzieren. Die mit ganz viel Liebe geschmückten Häuschen werden während des Adventscafés am 8. Dezember (siehe „Termine“ auf Seite 4) zu Gunsten des Fördervereins verkauft.

Wir freuen uns darauf und bedanken uns schon jetzt im Namen des Vereins bei Frau Mohr und ihrem „Assistenten“ für ihre Mühe.

Margret Havenstein



## Herbsttag

Herr, es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß.

Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren,  
und auf den Fluren lass die Winde los.

Befiehl den letzten Früchten, voll zu sein;  
gib ihnen noch zwei südlichere Tage,  
dränge sie zur Vollendung hin, und jage  
die letzte Süße in den schweren Wein.

Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr.

Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben,  
wird wachen, lesen, lange Briefe schreiben  
und wird in den Alleen hin und her unruhig wandern,  
wenn die Blätter treiben.

Rainer Maria Rilke, Paris 1902



Kürbisernte in unserem Garten

Das Gedicht „Herbsttag“ wurde mir zugetragen von meiner Tochter Charlotte im Oktober 2009 als ich auf der KMT-Station auf das Anwachsen der Stammzellen meines Spenders gewartet habe. Habe einige Worte zum Text geschrieben:

„Das Finden einer Heimat und eines Platzes in der menschlichen Gesellschaft, das heißt das Finden einer erfüllten Lebensweise, was zu einer bestimmten Zeit geschehen

muss, denn ein Verpassen des günstigen Zeitpunktes kann schnell zum Verlust auf eine unbestimmte Dauer führen“.

Die Kraft der Worte des Gedichtes erfüllen mich auch jetzt immer noch mit Glück und Freude.

Ich hatte für meine Töchter je einen Jahreskalender mit Wachsmalstiften gemalt, denn die Wartetage hatten ja so viele Stunden, die möglichst ausgefüllt sein sollten).

Herr Dr. Buhk hatte mir Stifte aus der Kunsttherapie besorgt – für die „Kürbisernte in unserem Garten“.  
U. Reimers

## Auf der Messe „Du und Deine Welt“

Die Topausbilder Peter Sikorra (Grand Elysee Hamburg) und Marcus Möller- Lüneburg (Johnson & Johnson Medical) vom Kochclub „Gastronom“ kochten zusammen mit Auszubildenden auf der Showbühne ein 4 Gänge Menü für einen guten Zweck. Riesengarnelen, Seehechtfilet, US-Prime-Beef und köstliches Dessert konnten die Messebesucher gegen eine Spende für den Förderverein für Knochenmarktransplantation verkosten. Innerhalb von 3 Stunden war das Spendenglas mit € 320,- gefüllt. Ein Ehepaar war so begeistert von dieser Idee und schrieb sich spontan als neues Mitglied unseres Vereins ein.

Allen Beteiligten ein Dankeschön für diesen tollen Einsatz! Im Namen des Fördervereins

Margret Havenstein

**Der Vorstand des Fördervereins wünscht allen Lesern ein harmonisches Weihnachtsfest im Kreise ihrer Familien oder mit Freunden und ein Neues Jahr in Frieden und bei guter Gesundheit.**



## Termine

### Vorstandssitzungen

jeweils 18:00

Montag 12. Dezember UKE

Montag 23. Januar 2012 nach der Mitgliederversammlung

Montag 27. Febr. 2012 im UKE

Montag 19. März 2012 im UKE  
Gebäude O 24, 1. OG

### Sherpa-Treffen

jeweils 18:00 in der KMT-Ambulanz

Donnerstag 08. Dezember

Montag, 06. Februar

Montag, 12. März

### Infostand Förderverein

jeweils 11:00 - 13:00

(vor der KMT- Ambulanz)

Donnerstag 08. Dezember

Dienstag 17. Januar

Mittwoch 15. Februar

Donnerstag 15. März

Dienstag 17. April

### Adventscafé

in der KMT Ambulanz 16 bis 18:00

Gebäude O 24, 1. OG

Donnerstag 08. Dezember

### Mitgliederversammlung

Augenklinik Gebäude W 40, 6. OG

Montag 23. Januar 2012, 18:00

Einladung erhalten Sie spätestens 4 Wochen vorher

## Mitgliedsbeiträge

Wir haben Anfang Oktober die Beiträge für 2011, sofern Sie uns dazu ermächtigt haben, von Ihrem Konto abgebucht. Dabei wurden einige Beiträge zurückgebucht, weil die Kontoangaben falsch waren. Dann die richtigen Daten zu finden ist immer etwas aufwendig. Daher unsere Bitte: Teilen sie uns mit, wenn sich Ihre Kontodaten geändert haben.  
Der Vorstand

### Impressum

Die **Nachrichten** erhalten alle Mitglieder des Fördervereins sowie deren Unterstützer.

Sie erscheinen 4 mal im Jahr. Außerdem sind sie im Internet unter

[www.foerdereverein-kmt.de](http://www.foerdereverein-kmt.de) Menüpunkt „Archiv“ abrufbar. **Auflage:** 200

**Herausgeber:** Förderverein für Knochenmarktransplantation Hamburg e. V.

**Druck und Druckkosten:**

RV- Produktions-Gesellschaft mbH, 28217 Bremen  
ohne inhaltliche Einflussnahme.

### Spendenkonto:

1387 122 219

Haspa BLZ 200 505 50

Förderverein für KMT Hamburg e. V.

IBAN DE23200505501387122219

BIC HASPDEHHXXX

Bitte geben Sie immer Ihre Adresse an,  
sonst können wir keine Spendenbescheinigung ausstellen

und nicht mehr über Commerzbank