



Stationen zum Teil noch in Planung

1.6.	Eröffnungsveranstaltung	Musik, Vorträge
2. und 3.6.	InfoStand mit Quiz	Alter Markt, Walken mit anderen Vereinen
Stralsund		
5.6.	InfoStand mit Quiz/Aktion mit Vereinen vor Ort	Walken oder Rad Tour
Neubrandenburg		
7.6.	InfoStand mit Quiz/Aktion mit Vereinen vor Ort	Walken oder Rad Tour
Waren		
9.6.	InfoStand mit Quiz/Aktion mit Vereinen vor Ort	Walken oder Rad Tour
Güstrow		
11. und 12.6.	Start mit Pilgergruppe auf der Via Baltica	Wandern
Rostock		
13.6.	InfoStand mit Quiz/Aktion mit Vereinen vor Ort	
Bad Doberan		
17.6.	Sportfest der Vielfalt	Aktive Teilnahme
Schwerin		
19.6.	InfoStand mit Quiz/Aktion mit Verein vor Ort	
Wismar		
21.6.	Firmenlauf	Info Stand, Laufgruppe
Rostock		
24.6.	Sportfest	Teilnahme und Infostand
Ahlbeck		
25. und 26.6.	Streckenwanderung Richtung Greifswald	Wandern oder Radfahren
Zinnowitz / Lubmin		
28.6.	InfoStand Staffel-Marathon	Lauf und Info
Greifswald	Stadion Greifswald	
29.6.	Wanderung am Fluß mit Drachenboot Abschluß	Wanderung und Bootsfahrt
Greifswald		
30.6.	Abschlußveranstaltung	Info, Musik, Fest
Greifswald		



Uta - unterwegs trotz alledem ist:

- **Gemeinsam "unterwegs sein" mit Betroffenen von Kopf-Hals-Mund-Krebs**
- **Informationen anbieten zu Kopf-Hals-Mund-Krebs und den Folgen**
- **Inklusion fördern durch gemeinsame Aktionen**

Selbsthilfenetzwerk
Kopf-Hals-M.U.N.D. -Krebs e.V.
Thomas Mann Str. 40
53111 Bonn

Tel.: 0228/33889285

E-Mail: uta@kopf-hals-mund-krebs.de



Gemeinsam
unterwegs
in Mecklenburg-
Vorpommern
im Juni 2023



Kopf
Hals
M.U.N.D.
Krebs e.V.

Gemeinsam Initiative ergreifen:

Selbsthilfenetzwerk

Kopf-Hals-Mund-Krebs e.V

Uni Greifswald mit der HNO, MKG
und dem BIZ

Uni Rostock

Krebsgesellschaft Mecklenburg-
Vorpommern

AOK Bundesverband

Rotary Club Greifswald

Wir danken unseren Partnern die
dazu beitragen, dass dieses Projekt
realisiert werden kann



Das Selbsthilfenetzwerk Kopf-Hals-
Mund Krebs e.V. unterstützt Be-
troffene, Angehörige und Naheste-
hende bundesweit bei Fragen zum
Leben mit und zur Bewältigung der
Erkrankung.

Uta - Unterwegs trotz alledem

will:

mit gemeinsamem Sport aus der
Isolation helfen und neue Lebens-
freude bringen

Informieren, dass die Impfung von
Jungen und Mädchen gegen das
HPV Virus mit hilft Schleimhauttu-
moren zu verhindern

aufzeigen, dass durch den Verzicht
auf Rauchen und Alkohol viele Tu-
moren erst gar nicht entstehen
würden

auf Symptome hinweisen bei de-
nen ärztliche Untersuchungen un-
bedingt notwendig sind

deutlich machen, wie wichtig Nach-
sorge und Selbsthilfe sind, falls
man betroffen ist!



Fakt ist:

Jährlich erkranken ca. 14.000 Men-
schen an Tumoren

- ◆ der Mundhöhle (Mundhöhlenkarzinom), d.h. Tumoren von Lippen, Zunge, Mundboden, Gaumen, Mandeln, Speicheldrüsen
- ◆ des Rachens (Pharynxkarzinom)
- ◆ der Nase
- ◆ der Nasennebenhöhle

Leider werden die Tumoren oft erst
spät erkannt, daher kommt es ver-
stärkt zu schweren Behandlungs-
folgen:

- ◆ Gesichtsentstellungen
- ◆ Mundtrockenheit
- ◆ Sprechprobleme
- ◆ Kau- und Schluckprobleme
- ◆ Einschränkungen der Beweglichkeit in den oberen Extremitäten

Dies verringert die Lebensqualität.
Häufig kommt es zur (Selbst)-
Isolation und Vereinsamung.