

# Stationen zum Teil noch in Planung

1.6. Rostock	Eröffnungsveranstaltung	Musik, Vorträge
2. und 3.6. InfoStand Stralsund	InfoStand mit Quiz	Alter Markt, Walken mit anderen Vereinen
5.6. Neubrandenburg	InfoStand mit Quiz/Aktion mit Vereinen vor Ort	Walken oder Rad Tour
7.6. Waren	InfoStand mit Quiz/Aktion mit Vereinen vor Ort	Walken oder Rad Tour
9.6. Güstrow	InfoStand mit Quiz/Aktion mit Vereinen vor Ort	Walken oder Rad Tour
11. und 12.6. Rostock	Start mit Pilgergruppe auf der Via Baltika	Wandern
13.6. Bad Doberan	InfoStand mit Quiz/Aktion mit Vereinen vor Ort	
17.6. Schwerin	Sportfest der Vielfalt	Aktive Teilnahme
19.6. Wismar	InfoStand mit Quiz/Aktion mit Verein vor Ort	
21.6. Rostock	Firmenlauf	Info Stand, Laufgruppe
24.6. Ahlbeck	Sportfest	Teilnahme und Infostand

25. bis 27.6. Zinnowitz / Lubmin	Streckenwanderung Richtung Greifswald InfoStand	Wandern oder Radfahren
28.6. Greifswald	Staffel-Marathon Stadion Greifswald	Lauf und Info
29.6. Greifswald	Wanderung am Fluß mit Drachboot Abschluß	Wanderung und Bootsfahrt
30.6. Greifswald	Abschlußveranstaltung	Info, Musik, Fest

## 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

*Zweckgebundene Spenden für Uta- Unterwegs trotz alledem bitte auf das Konto:  
Selbsthilfenetzwerk*

*Kopf-Hals-Mund-Krebs e.V.*

**DE19 8005 5500 0201 0289 05**

# UTA



Unterwegs trotz alledem  
**Gemeinsam unterwegs**  
in Mecklenburg-Vorpommern  
im Juni 2023

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



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

# Gemeinsam Initiative ergreifen:

Selbsthilfenetzwerk  
Kopf-Hals-Mund-Krebs e.V.

Uni Greifswald mit 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 Betroffene,  
Angehörige und Nahestehende 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 Lebensfreude bringen

informieren, dass die Impfung von Jungen  
und Mädchen gegen das HPV-Virus mithilft,  
Schleimhauttumoren zu verhindern

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

auf Symptome hinweisen, bei denen ärzt-  
liche Untersuchungen unbedingt notwendig  
sind

deutlich machen, wie wichtig Nachsorge  
und Selbsthilfe sind, falls man betroffen ist!



# Fakt ist:

Jährlich erkranken ca. 14.000 Menschen  
an Tumoren

**der Mundhöhle** (Mundhöhlenkarzinom),  
d.h. Tumoren von Lippen, Zunge, Mund-  
boden, Gaumen, Mandeln, Speicheldrüsen,  
Kiefer

**des Rachens** (Pharynxkarzinom)

**der Nase**

**der Nasennebenhöhle**

**des Ohrs**

Leider werden die Tumoren oft erst spät  
erkannt, daher kommt es verstärkt zu  
schweren Behandlungsfolgen:

**Gesichtsentstellungen**

**Mundtrockenheit**

**Sprechprobleme**

**Kau- und Schluckprobleme**

**Einschränkungen der Beweglich-  
keit in den oberen Extremitäten**

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