

SELBSTHILFE-GRUPPEN

Regional

Rems-Murr:

DRK-Gesprächsgruppe „Leben mit Krebs – Gesprächsgruppe für Angehörige“
Miranda Zerbe 07151 9459000

DRK-Gesprächsgruppe „Männer mit Krebs - Selbsthilfegruppe“
Werner Stoll 0171 721 2334

Schorndorf:

DRK-Kontaktgruppe „Leben nach Krebs“
Eleonore Hubmann 07181 46539
Ilse Metzger 07181 24119

Urbach:

Gesprächskreis krebsbetroffener Frauen
Marianne Knauß 07181 61510
Doris Engele 07181 86495

Waiblingen:

DRK-Kontaktgruppe „Leben trotz Krebs“- Abendgruppe
Miranda Zerbe 07151 9459000
Ortrud Zawadzki 07151 33118

Winnenden:

Frauenselbsthilfe Krebs e.V.
Beate Holzwarth 0171 2013852

Stuttgart:

DRK-Abendtreff „Leben mit Krebs“ für Frauen
Sylvia Anwender 0711 2808 1115

SHG Prostatakrebs Stuttgart e.V.
info@shg-prostatakrebs-stuttgart.de
0800 7080123

SELBSTHILFE-GRUPPEN

SHG Prosecco Die Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe
Ralf Schmid 07153 6188966
c/o AIDS-Hilfe Stuttgart e.V.
www.selbsthilfegruppe-prosecco.de/

Überregional

SHG Magenkrebs Reutlingen
Uwe Siebeck 0151 1821211

SHG Leben ohne Magen, Esslingen
0711 90740862
shg@lebenohnemagen.de
www.lebenohnemagen.de

SHG Blasenkrebs Reutlingen-Tübingen
Alexandra Plew 07127 570715

Bezirksverein der Kehlkopflosen Stuttgart e. V.
Karl Heinz Steininger 01575 4730750
steininger-kh@t-online.de
www.kehlkopfloestuttgart.de

SHG für Erwachsene mit Leukämie, Lymphom und Multiplem Myelom in Stuttgart und Umgebung
Edeltraud Bultmann 07195 67887

Kopf-Hals-M.U.N.D.-Krebs e.V.
Gabriele Traube 0176 84232244

SPORT-GRUPPEN

Näheres zu allen Angeboten können Sie erfragen beim **Württembergischen Landessportbund e.V.** bei Claudia Mayer-Tischer:
0711 28077174
sportnachkrebs@wlsb.de

TSG Backnang 1846 e.V.
Taussschule (Gymnastikraum)
montags: 18:00 – 18:45 Uhr
und 19:00 – 19:45 Uhr
Sporthalle Hagenbach
mittwochs 18:00 – 18:45 Uhr

SPORT-GRUPPEN

TB Beinstein
Sporthalle TB Beinstein
mittwochs: 9:00 – 10:00 Uhr

SV Fellbach
Gäuäckersporthalle I (Judoraum)
dienstags: 9:30 – 10:30 Uhr
Turnhalle Silcherschule
dienstags: 17:00 – 18:00 Uhr

SC Korb
Ballspielhalle/Foyer
dienstags: 9:45 – 10:45 Uhr

TV Murrhardt 1848 e.V.
Abteilung Turnen
Turnhalle Bodelschwingschule
dienstags: 18:00 – 19:00 Uhr

Sportvereinigung Rommelshausen
Sportpunkt Kernen
dienstags: 16:15 – 17:00 Uhr

SV Remshalden
Stegwiesenhalle
dienstags: 15:00 – 16:00 Uhr

TSV Schmiden
activity – Der Freizeit Sportclub
montags: 18:05 – 18:50 Uhr
donnerstags: 18:20 – 11:20 Uhr

SG Schorndorf
Richard-Kapphan-Str. 39
montags: 16:30 – 17:30 Uhr
dienstags: 11:10 – 12:10 Uhr
mittwochs: 18:30 – 19:30 Uhr
donnerstags: 10:30 – 11:30 Uhr
freitags: 10:30 – 11:30 Uhr

VfL Waiblingen
VfL Sportstudio, Oberer Ring 1
montags: 17:30 – 18:20 Uhr
mittwochs: 9:00 – 9:50 Uhr

SG Weissach im Tal
Gemeindehalle Unterweissach, Foyer
mittwochs: 18:00 – 19:30 Uhr

TSF Welzheim
TSF-Gym-Center
dienstags: 14:00 – 14:45 Uhr

DRK-GESUNDHEITS-PROGRAMME

Wer etwas für seinen Körper tun möchte, aber sportlicher Einsteiger oder chronisch krank ist, ist bei uns gut aufgehoben. Gruppen gibt es im ganzen Rems-Murr-Kreis.

Gymnastik:
Verbesserung des Wohlbefindens durch gezielte Übungen, Koordinationstraining, Entspannungsübungen.

Wassergymnastik:
Gelenkschonend, wirkt Bewegungseinschränkungen entgegen. Muskelaufbau und Training der Koordination. Übungen nur im Flachwasser.

Yoga:
Spezielles Angebot für Ältere und Ungeübte. Förderung des Körperbewusstseins und der seelischen Balance.

AOK Curaplan – ein Programm für chronisch kranke Menschen
Brustkrebspatientinnen können sich in den AOK-Curaplan einschreiben.

Teilnehmerinnen können an vielen begleitenden Gesundheitsangeboten im Bereich Ernährung, Bewegung, Entspannung etc. teilnehmen.

Die Curaplan-Teilnehmerinnen können auch am DRK-Bewegungsprogramm teilnehmen.

Die AOK übernimmt einmal im Jahr die Kursgebühr für ein Quartal über einen Gutschein (in der Curaplan-Broschüre enthalten).

Kontakt:
Infos zum AOK Curaplan:
AOK-Gesundheitsteam
0711 6525-46701

Infos zum DRK-Gesundheitsprogramm:
Karin Gericke 07191 – 953691

Sport als Lebenshilfe - Sport nach Krebs
... aktiv mitgestalten



Beratungshilfen
Selbsthilfe-Gruppen
DRK-Kontaktgruppen
Internet-Adressen
Sport nach Krebs

... aktiv mitgestalten

Die Diagnose Krebs löst bei Betroffenen ebenso wie bei Angehörigen und Freunden in der Regel zunächst eine von Angst und Unsicherheit geprägte Reaktion aus. Aber auch dann, wenn die Erstbehandlung der Erkrankung erfolgreich abgeschlossen ist und das Leben wieder einen normalen Verlauf zu nehmen scheint, bleiben häufig Fragen und Unsicherheiten zurück. Was kann ich selbst aktiv zu meiner Genesung beitragen? Gibt es sinnvolle Ergänzungen zu den etablierten Behandlungsmethoden? Wo finde ich Informationen? Wo erhalte ich konkrete Hilfe und Unterstützung, die ich in meiner Situation benötige?

Von jeher sieht es das **Deutsche Rote Kreuz** als eine seiner Aufgaben, Menschen mit gesundheitlichen Problemen und Handicaps zu helfen. Innerhalb des Programms „Leben mit Krebs“ unterstützt der DRK-Kreisverband Rems-Murr e.V. daher verschiedene Selbsthilfe- und Kontaktgruppen.

Als „Experten in eigener Sache“ und durch ein vergleichbares Schicksal verbunden, können Selbsthilfe- und Kontaktgruppen eine Hilfe sein und Unterstützung geben, die Krankheit zu bewältigen. Mitmenschliche Solidarität wie auch persönliche und praktische Beratung machen zum großen Teil die gegenseitige Unterstützung in den Gruppen aus. Es sind offene Gruppen, zu denen jederzeit Betroffene hinzukommen können. Für Angehörige gibt es ebenfalls eine Gruppe, die sich online austauscht und bei Bedarf in Präsenz trifft.

Die einzelnen Gruppen geben Ihnen gerne Auskunft über ihre weiteren speziellen Angebote und Treffen.

Zum anderen haben wir für Sie als Orientierungshilfe wichtige Kontaktadressen und Internet-Links gelistet, die in diesem Zusammenhang relevant sein können.

INFORMATION UND UNTERSTÜTZUNG

Deutsche Krebshilfe Infonetz Krebs

Es wird dort telefonisch oder schriftlich Rat und Hilfe angeboten.
Deutsche Krebshilfe
INFONETZ KREBS
Buschstr. 32, 53113 Bonn
0800 80708877 (kostenfrei)
Mo – Fr: 8:00 – 17:00 Uhr
krebshilfe@infonetz-krebs.de

Krebsverband Baden-Württemberg

Adalbert-Stifter-Str. 105
70437 Stuttgart
0711 84810770
info@krebsverband-bw.de
Mo – Do: 9:00 – 15:00 Uhr
Fr: 8:00 – 12:00 Uhr

KID Krebsinformationsdienst Heidelberg

Telefonischer Dienst zu Informationen über Krebsursache, Krebsvorsorge, Krebsfrüherkennung, Krebstherapien sowie über soziale und sozialrechtliche Fragen. Sie können dem Krebsinformationsdienst auch eine Mail mit Ihrer Frage stellen oder um Rückruf bitten.

KID-Telefon

0800 4203040 (kostenfrei)
krebisinformationsdienst@dkfz.de
Mo – So: 8:00 – 20:00 Uhr

Deutsche Kinderkrebsstiftung

Die Kinderkrebsstiftung möchte krebserkrankten Kindern helfen, betroffenen Familien mit Beratung und Information zur Seite stehen und sie in finanziellen Notlagen unterstützen.

Godesberger Allee 140, 53113 Bonn
0228 688460
info@kinderkrebsstiftung.de

Orientierung in der Informationsflut Angebote für krebserkrankte Menschen

INFORMATION UND UNTERSTÜTZUNG

Krebsberatungsstelle Rems-Murr

Rems-Murr-Klinikum Winnenden
Am Jakobsweg 2 (Gesundheitszentrum)
71364 Winnenden
Tel. 07195 591-52470
Mo – Fr: 9:00 – 16:30 Uhr
krebsberatungsstelle@rems-murr-kliniken.de

Außenberatungsstelle Schorndorf

Schlichtener Straße 105
(Gesundheitszentrum)
73614 Schorndorf
freitags: 8:30 – 15:00 Uhr

Krebsberatungsstelle Stuttgart

Tübinger Str. 15
70178 Stuttgart
Tel.: 0711 51887276
Fax: 0711 51896864
info@kbs-stuttgart.de
Mo – Fr: 9:00 – 15:00 Uhr
Offene Sprechstunde:
Di: 14:00 – 16:00 Uhr
Do: 10:00 – 12:00 Uhr

Selbsthilfekontaktstelle Rems-Murr-Kreis c/o Landratsamt Rems-Murr-Kreis | Gesundheitsamt

Rötestr. 17, 71332 Waiblingen
07151 501 1683
selbsthilfe@rems-murr-kreis.de

Deutsche ILCO – Ileostomie, Colostomie, Urostomie

Vereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs. Stomaträger sind Menschen mit künstl. Darmausgang oder künstlicher Harnableitung.

Ansprechpartner im Raum Stuttgart:
Manfred Jooß 07195 71844
ILCO Stuttgart 0711 6405702

INTERNET-ADRESSEN

National

www.krebshilfe.de
www.krebsinformationsdienst.de
www.krebsgesellschaft.de
www.krebsverband-bw.de
www.rems-murr-kliniken.de/service/krebsberatungsstelle
www.kompetenznetz-leukaemie.de
www.kinderkrebsstiftung.de
www.inkanet.de
www.dkfz.de
www.onkobutler.de
www.dhvp.de
www.biokrebs.de
www.hirntumorhilfe.de
www.schmerzliga.de

International

www.cancer.org
www.icisg.org

Selbsthilfe

www.gesundheit-rmk.info
www.kiss-stuttgart.de
www.frauenselbsthilfe.de
www.ilco.de
www.selbsthilfe-lungenkrebs.de
www.blasenkrebs-shb.de
www.hautkrebs-netzwerk.de
www.kehlkopfooperiert-bv.de
www.prostatakrebs-bps.de
www.shg-magenkrebs.de
www.junge-erwachsene-mit-krebs.de
www.leukaemie-hilfe.de

Studiengruppen

www.krebsgesellschaft.de/onko-internet-portal/basis-informationen-krebs/basis-informationen-krebs-allgemeine-informationen/klinische-studien.html
www.kinderkrebsinfo.de/fachinformationen/studienportal/index_ger.html
www.krebsinformationsdienst.de/fachkreise/ressourcen-center/studiensuche

Stand: Januar 2026

WIR SIND FÜR SIE DA



Kreisverband Rems-Murr e.V.
Henri-Dunant-Str. 1
71334 Waiblingen

Tel. 07151 2002-0
Fax: 07151 2002-52
info@drk-remm-murr.de

www.drk-remm-murr.de

- Krankentransporte
- Mobile Dienste
- Ambulante Pflege
- Hausnotruf

Damit das Leben im
Rems-Murr-Kreis gewinnt.

Mit freundlicher Unterstützung der

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse
Ludwigsburg-Rems-Murr.



Die Gesundheitskasse.

Gottlob-Molt-Str. 1
71636 Ludwigsburg

AOK-Direktberatung: 0711 76161923
www.aok.de/bw

Die AOK tut mehr!