

## Initiative

Liebe Leserinnen und Leser,  
seit mittlerweile 16 Jahren - im 9. Jahr als UKSH-Veranstaltung- gehen Sie mit uns bei der Benefizveranstaltung „Triathlon gegen Krebs“ an den Start oder spenden für den guten Zweck. Hierfür danken wir Ihnen! Wir freuen uns, dass mittlerweile auch der Hachede-, der Offendorf-, der Hofsee- und der Fehmarn-Triathlon die Aktion „Triathlon gegen Krebs“ integrieren. Ab diesem Jahr wird der Stadtwerke Lübeck Marathon ebenfalls unter dem Motto „Lauf gegen Krebs“ stehen. Bei allen Veranstaltungen gehen die Teilnehmer:innen für den guten Zweck an den Start, und Unternehmen und Privatpersonen spenden dabei für die Initiative.

Wie werden die Spendengelder eingesetzt? Es ist bekannt, dass ein leichtes Bewegungsprogramm die Heilung von KrebspatientInnen unterstützt und hilft, die Krebstherapie besser zu vertragen. Tumorpatient:innen ein solches kostenfreies Trainingsprogramm zu ermöglichen, hat sich die UKSH-Initiative „Vital-Bewegung für Krebspatient:innen“ zum Ziel gesetzt. Hierbei ist auch immer wieder der soziale Austausch mit Mitbetroffenen für viele ein echter Zugewinn.

Die UKSH-Initiative „Vital-Bewegung für Krebspatient:innen“ fördert die beiden Projekte „Vital-Walking für Krebspatient:innen“ und „Vital-Yoga für Krebspatient:innen“. Die Finanzierung der professionellen Trainerin bzw. der ausgebildeten Yogalehrerin erfolgt durch die Erlöse der Benefizveranstaltungen „Triathlon gegen Krebs“ und „Lauf gegen Krebs“. Gemeinsam Gutes tun! Starten und/oder spenden auch Sie und unterstützen Sie damit die Initiative „Vital-Bewegung für Krebspatient:innen“ in Lübeck.

Mit freundlichen Grüßen



PD Dr. med. Inga Buchmann

Initiatorin und Verantwortliche des „Triathlon gegen Krebs“  
Sektionsleitung Nuklearmedizin, UKSH, Campus Lübeck.

## Anmeldung und Kontakt

**Melden Sie einen Einzelstart oder starten Sie als Staffelteam in Ihrer Lieblingsdisziplin**

Alle Starts des 7 Türme Triathlon stehen unter dem Motto „Triathlon gegen Krebs“.

**Weitere Informationen und Anmeldung unter [www.trisport-luebeck.de](http://www.trisport-luebeck.de).**

**Unterstützen Sie die Aktion ...**

... durch Ihre Teilnahme: Für die Starter:innen spenden unsere Sponsoren einen festen Betrag an die Initiative „Vital-Bewegung für Krebspatient:innen“.

**Wir helfen – Sie unterstützen uns!**

**Ansprechpartnerin „Triathlon gegen Krebs“**

PD Dr. med. Inga Buchmann

Sektion für Nuklearmedizin

Klinik für Radiologie und Nuklearmedizin, UKSH

**DKG**  
KREBSGESELLSCHAFT

Zertifiziertes  
Onkologisches  
Zentrum

### Spendenkonto

Spenden: „Vital-Bewegung für Krebspatient:innen“  
Förde Sparkasse IBAN: DE75 2105 0170 1400 1352 22  
Empfänger: UKSH WsG e. V.

Ihre Angabe im  
Verwendungszweck:  
FW14026, Vital Bewegung für  
Krebspatient:innen

Bitte teilen Sie uns Ihre vollständige Adresse für die Ausstellung der  
Spendenbescheinigung mit. Kontakt: [gutestun@uksh.de](mailto:gutestun@uksh.de)

Weitere Informationen unter: [uksh.de/gutestun](http://uksh.de/gutestun)

Kooperationspartner:



Gutes tun!  
Freunde- und Förderverein des UKSH



**UK  
SH**

UNIVERSITÄTSKLINIKUM  
Schleswig-Holstein

**Zugunsten der  
UKSH-Initiativen**  
Vital-Walking für  
Krebspatient:innen +  
Vital-Yoga für Krebs-  
patient:innen

[www.uksh.de](http://www.uksh.de)

UCCSH | Universitäres Cancer Center  
Schleswig-Holstein

## UKSH-Triathlon gegen Krebs

7 Türme Triathlon der Hansestadt Lübeck

**Sonntag, 16. Juni 2024**  
Sportanlage Falkenwiese

Anmeldung jetzt! [www.trisport-luebeck.de](http://www.trisport-luebeck.de)

Weitere Infos unter: siehe UCCSH Veranstaltungskalender / [www.uksh.de](http://www.uksh.de)

## Die Aktion

### Wir helfen – helfen auch Sie! Triathlon gegen Krebs

Bei der Benefiz-Veranstaltung starten alle Teilnehmer:innen des 7 Türme Triathlons unter dem Motto „Triathlon gegen Krebs“. Bei den Staffeln wird jede Disziplin von einem anderen Sportler absolviert.

Privatpersonen und Unternehmen spenden einen Betrag für die Initiative „Vital-Bewegung für Krebspatient:innen“.

#### Streckenlängen

##### Volksdistanz

500 m schwimmen  
18 km radfahren  
5 km laufen

##### Olympische Distanz

1.500 m schwimmen  
36 km radfahren  
10 km laufen

##### Mitteldistanz

1.900 m schwimmen  
90 km radfahren  
20 km laufen

### Unterstützen Sie uns!

Motivieren Sie Kollegen:innen, Freund:innen, Angehörige, Patient:innen, Student:innen zum Start oder Spenden.

Spaß ist garantiert!

## Feedback



„Sport hat nicht nur eine vorbeugende Wirkung, Sport kann auch die Heilung bei Krebs erheblich unterstützen. Ich erwarte durch Vital-Bewegung einen positiven Effekt für unsere Patient:innen mit Krebserkrankungen. Durch Ihr Engagement gegen Krebs und für den Sport können Sie uns helfen, im Universitären Cancer Center Schleswig-Holstein (UCCSH) neue Strategien gegen Krebs zu entwickeln, die wir unseren Patient:innen anbieten können. Dafür danke ich Ihnen herzlich.“

*Prof. von Bubnoff, Leitung Onkologisches Zentrum UKSH Campus Lübeck, Vorstandsmitglied UCCSH*



„Nach der Krebsdiagnose bis zur Operation habe ich mich weiter sportlich so gut wie möglich betätigt - auch während einer vorbereitenden Chemo- und Strahlentherapie. Ebenso hat mir die schnelle Wiederaufnahme sportlicher Aktivitäten nach Erholung von dem chirurgischen Eingriff physisch und mental sehr geholfen. Ich konnte damit mein tägliches Leben trotz dieser schweren Erkrankung weiterhin positiv gestalten.“

*Rüdiger Reischuk, Mitglied in der Abteilung Orientierungslauf der Lübecker Turnerschaft*



# Wissen schafft Gesundheit



Gutes tun!



Gutes tun!  
Freunde- und Förderverein des UKSH

### Engagement zugunsten der Spendeninitiative Vital-Bewegung für Krebspatientinnen und -patienten

Wir freuen uns sehr, dass Vital-Bewegung für Krebspatientinnen und -patienten als Spendenprojekt des UKSH Freunde- und Fördervereins WsG e. V. onkologischen Patienten während und nach ihrer Behandlung am UKSH, Campus Lübeck, kostenlos angeboten werden kann.

Die kostenfreie Teilnahme an den Projekten Vital-Walking und Vital-Yoga ist dank des Spenden- und Mitglieds-Engagements von Privatpersonen und Unternehmen möglich

Wir wünschen allen UKSH-Patienten viel Spaß an ihrer sportlichen Aktivität und einen bestmöglichen Genesungsverlauf.

### Gemeinsam Gutes tun! Ihr Engagement hilft.

Damit Vital-Bewegung dauerhaft angeboten werden kann, ist auch Ihr Engagement herzlich willkommen. Regelmäßige Spenden, z. B. als Dauerauftrag, sind eine besonders wichtige Hilfe, da diese Planbarkeit ermöglichen.

Unterstützen Sie als Mitglied die wertvolle Arbeit des UKSH Freunde- und Fördervereins zur Stärkung der Universitätsmedizin: als Privatperson (ab 20 €/Jahr), als Ehepaar oder einget. Lebenspartnerschaft (ab 30 €/Jahr) oder als Unternehmen (ab 500 €/Jahr). [Onlinemitgliedsantrag unter:](#)



[uksh.de/gemeinsam](https://uksh.de/gemeinsam)

Onlinemitgliedsantrag: QR-Code scannen

JETZT  
Gutes tun!  
100 % kommen an.\*

#### Spendenkonto

IBAN: DE75 2105 0170 1400 1352 22

Empfänger: UKSH WsG e. V.

Ihre Angabe im Verw.-Zweck: FW14026, Vital-Bewegung HL

#### Kontakt und alle UKSH-Spendenmöglichkeiten

[gutestun@uksh.de](mailto:gutestun@uksh.de) | ☎ (0431 | 0451) 500-10 520

[uksh.de/gutestun](https://uksh.de/gutestun)