

# Uta's Ziele

Als Betroffene von Kopf-Hals-Mund-Krebs sind wir Schritt für Schritt aktiv für die bessere

**Vermeidung,  
Früherkennung  
und Bewältigung  
von (Kopf-Hals-)Tumoren.**

## Wir wollen:

- mit gemeinsamer Bewegung und Sport aus der Isolation helfen
- über gesunde Lebensweise informieren
- über die HPV Impfung als möglichen Schutz vor Krebs informieren
- auf Symptome hinweisen, bei denen ärztliche Untersuchungen unbedingt notwendig sind
- deutlich machen, wie wichtig Nachsorge und Selbsthilfe für Betroffene sind

# Wer oder Was ist Uta?

Uta-Unterwegs trotz alledem ist ein Projekt von, mit und für Menschen, die an einem Kopf-Hals-Tumor erkrankt sind, sowie Angehörige und Interessierte. Gemeinsam gehen wir an die Öffentlichkeit und klären auf.

[www.unterwegs-trotz-alledem.de](http://www.unterwegs-trotz-alledem.de)

[uta@kopf-hals-mund-krebs.de](mailto:uta@kopf-hals-mund-krebs.de)  
Tel.: 0228/33889285

Kontakt/Projektleitung  
Herr Gunthard Kissinger  
Mauritiusstr. 8, 56072 Koblenz

Das Projekt wurde im Selbsthilfenetzwerk Kopf-Hals-M.U.N.D.-Krebs e.V. entwickelt.

Thomas-Mann-Straße 40, 53111 Bonn  
[www.kopf-hals-mund-krebs.de](http://www.kopf-hals-mund-krebs.de)



# Vorankündigung



Unterwegs  
trotz  
allem

für die  
Vermeidung von  
Kopf-Hals-Mund-Krebs

Im Juni  
in Schleswig-  
Holstein

Uta  
Aktionsmonat  
2025

# Aktionsmonat 2025

Der Uta Aktionsmonat findet im Juni 2025 zum dritten Mal statt.

Das Uta-Team wird einen Monat lang durch Schleswig-Holstein touren, um mit Betroffenen, Interessierten und Fachkräften ins Gespräch zu kommen.

**Von 5 Standorten durch alle 11 Landkreise und die 4 kreisfreien Städte**

1.-7. Juni im Raum Kiel

7.-14. Juni im Raum Flensburg

14.-21. Juni im Raum Tönning

21.-25. Juni im Raum Neumünster

25.-30. Juni im Raum Lübeck

Weitere Infos finden Sie online



## Uta Bewegungstagebuch

Machen Sie mit >>

- Unterstützen Sie mit Ihrer Teilnahme die wissenschaftliche Auswertung
- Werden Sie aus nah und fern aktiv!

>> [info@unterwegs-trotz-alledem.de](mailto:info@unterwegs-trotz-alledem.de)

# Was ist geplant?

Infoveranstaltungen und Bewegungsangebote in Kooperation mit der Krebsgesellschaft Schleswig-Holstein, den Selbsthilfekontaktstellen (KIBIS), den örtlichen (Uni)kliniken, ADFC, DAV und weiteren Krebsselfhilfeverbänden sind derzeit in Planung.

**Bisher steht fest ...**

- **2.6.: Eröffnung** an der Uniklinik Kiel
- **4.6.: Wanderung** mit dem Deutschem Alpenverein/Kiel, Infostand & Smoothie Bike
- **9.6.: Wanderung** mit dem Lymphnetz Flensburg, gemeinsame Mahlzeit & Vorträge
- **15.-25.6.: Infostände** an den Edeka Märkten in Itzehoe und Glückstadt

[Stand Nov 2024]

## [www.unterwegs-trotz-alledem.de](http://www.unterwegs-trotz-alledem.de)

Online finden Sie ...

- unsere Veranstaltungsübersicht
- Infos zum Bewegungstagebuch
- Infos zu Mitmach-Aktionen

Wir freuen uns über alle, die dabei sind!

# Fakten & Hintergrund

Jährlich erkranken ca. 14.000 Menschen an Tumoren

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

Leider werden die Tumore oft erst spät erkannt.

**Wir sind unterwegs, um das zu ändern!**

## Sie möchten uns unterstützen?

Spenden richten Sie bitte an:

Kopf-Hals-M.U.N.D.-Krebs e.V.  
Projekt Uta  
DE40 8005 5500 0201 0712 07

Herzlichen Dank!