

HAUS LEBEN LEIPZIG



HAUS LEBEN LEIPZIG

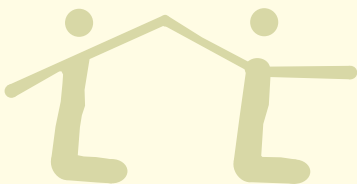
BEGEGNUNGS- UND
INFORMATIONSZENTRUM
RUND UM TUMORERKRANKUNGEN

gefördert durch Krebsliga e.V.



ST. GEORG
UNTERNEHMENSGRUPPE





Haus Leben Leipzig

...ein Haus, das Leben ausstrahlt.

Haus Leben Leipzig
Begegnungs- und Informationszentrum
rund um Tumorerkrankungen

Friesenstraße 8
04177 Leipzig

Kontakt

Informationen und Anmeldungen:

Mo., Di., Do.: 9:00 - 11:00 Uhr (nur telefonisch)

Mi.: 9:00 - 15:00 Uhr:

Telefon: 0341 444-2316

Außerhalb der Zeiten nutzen Sie bitte
unseren Anrufbeantworter.

Wir rufen Sie gerne zurück.

hausleben@sanktgeorg.de

www.hauslebenleipzig.de

Die meisten Angebote sind für Betroffene kostenfreier und werden u.a. durch Spenden finanziert.

Sie benötigen dafür kein Rezept und keine Überweisung von Ihrem behandelnden Arzt.

Inhaltsverzeichnis

Auf den folgenden Seiten finden Sie ausführliche Informationen über unsere Angebote. Wenn Sie weitere Fragen dazu haben oder sich anmelden möchten, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf (siehe Seite 2). Einen aktuellen Veranstaltungs- und Wochenplan finden Sie auf unserer Homepage (www.hauslebenleipzig.de).

| | |
|-------------------------------------|---------|
| Beratung | 04 - 07 |
| Bibliothek / Videothek und Internet | 08 + 09 |
| Selbsthilfegruppen | 10 + 11 |
| Reha-Aktiv-Tag | 12 + 13 |
| Sport und Bewegung | 14 + 15 |
| Kreative Angebote | 16 + 17 |
| Entspannung und Meditation | 18 + 19 |
| Vorsorge und Früherkennung | 20 + 21 |
| Veranstaltungen | 22 + 23 |
| Sonstige Angebote | 24 + 25 |
| Wie kann ich helfen | 26 + 27 |



Kornelia Seifert
Dipl.-Psychologin



Katrin Mimus
Dipl.-Sozialarbeiterin

ST. GEORG
UNTERNEHMENSGRUPPE



Psychosoziale Beratung und Begleitung für Betroffene und Angehörige

❖ Psycho-Onkologie

Wenden Sie sich an Kornelia Seifert, Dipl.-Psychologin, wenn Sie in Ihrer Situation psychologische Unterstützung oder auch einfach eine Beratung suchen.

Telefon: 0341 444-2247 (Anrufbeantworter)

❖ Psychoedukation

(spezielle Patientenseminare zu den einzelnen Krebserkrankungen): s. Veranstaltungen

Sprechstunden nach Vereinbarung

❖ Tumorberatung

Wenn Sie Fragen zu rechtlichen oder sozialen Problemen haben oder Unterstützung bei der Beantragung von Schwerbehindertenausweisen, Rentenanträgen o. ä. benötigen, wenden Sie sich an Frau Katrin Mimus, Dipl.-Sozialarbeiterin.

Offene Sprechstunden:

mittwochs von 12:00 - 14:00 Uhr

Weitere Termine außerhalb der o. g. Sprechzeiten sowie Hausbesuche nach Vereinbarung sind möglich.

Informationen und Anmeldungen: siehe Kontakt auf Seite 2

Weitere im Aufbau befindliche Beratungsangebote

Rechtsberatung (in Planung)

Für eine allgemeine Aufklärung und Information zu Fragen aus dem Bereich der Patientenrechte steht Ihnen zukünftig ein Rechtsanwalt zur Verfügung.

Klinische Studien (in Planung)

Klinische Studien haben das Ziel, die beste Behandlungsmöglichkeit für eine bestimmte Erkrankung nachvollziehbar zu ermitteln. Wir möchten Ihnen neutrale Antworten auf folgende Fragen geben:

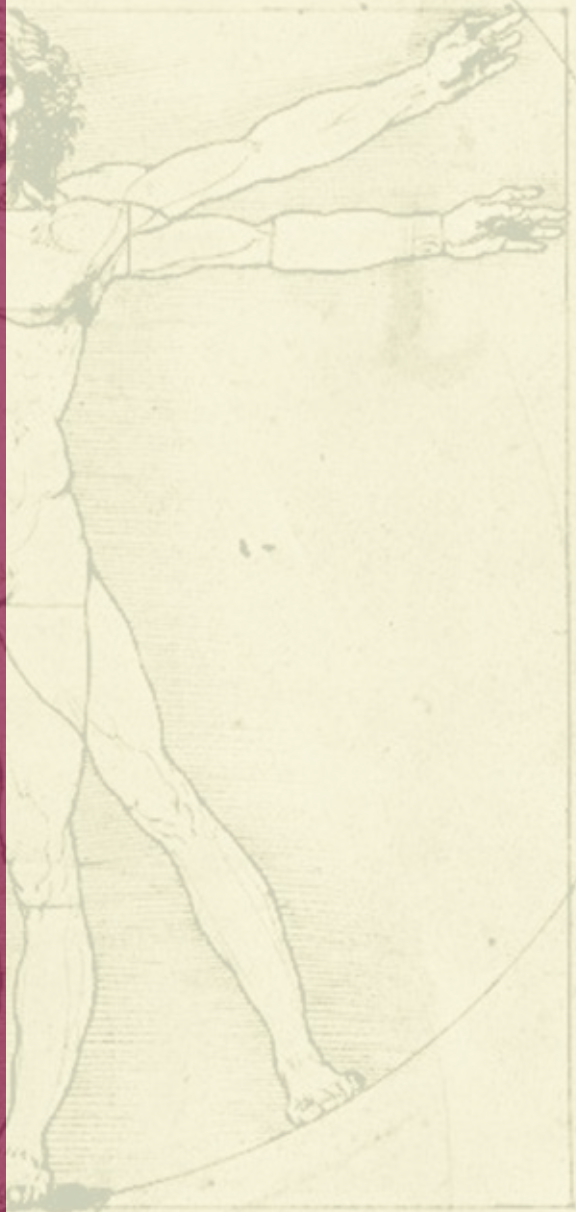
- ...❖ Was ist eine klinische Studie?
- ...❖ Warum braucht man klinische Studien?
- ...❖ Wie wird eine klinische Studie durchgeführt?
- ...❖ Welche Chancen und Risiken bieten Studien?
- ...❖ Warum könnte ich davon profitieren?
- ...❖ Welche Studien gibt es zu meiner Erkrankung?

Ernährungsberatung / Kochkurse

Nicht selten leiden Patientinnen und Patienten nach Therapien und Behandlungen unter Appetitlosigkeit und Stoffwechselstörungen. Viele Betroffene fragen nach einer speziellen Tumordiät. Die gibt es leider nicht und doch kann eine ausgewogene und nahrhafte Ernährung sehr wohl helfen, der therapiebedingten Erschöpfung entgegenzuwirken.

Wir möchten Ihnen Tipps und Anregungen geben, die Ihren Körper stärken und die Therapieverträglichkeit verbessern können. Deshalb bieten wir eine regelmäßige, professionelle Ernährungsberatung an.

Im Kochkurs kann das Erlernete gleich umgesetzt werden. Beim gemeinsamen Essen haben Sie die Gelegenheit, sich von der Schmackhaftigkeit der Gerichte zu überzeugen und in entspannter Atmosphäre Erfahrungen - oder auch leckere Rezepte - auszutauschen. Kochkenntnisse sind nicht erforderlich.



Bibliothek / Videothek und Internet

Sie finden bei uns eine große Auswahl an Büchern, die Sie ausleihen oder vor Ort lesen können. Neben Fachliteratur bieten wir auch Erfahrungsberichte und Biographien von Betroffenen an. Desweiteren können Sie Informationsmaterial und Zeitschriften kostenlos erhalten. Ebenso verleihen wir auch Videos, DVDs und Hör-CDs.

Es stehen Ihnen zwei Computer zur Verfügung, an denen Sie selbst oder nach Anleitung im Internet recherchieren oder sich mit Anderen austauschen können.



Öffnungszeiten:
mittwochs:
10:00 - 15:00 Uhr

Informationen:
siehe Kontakt auf
Seite 2



Onkologische Selbsthilfegruppen in Leipzig und Umgebung:

- ...❖ Bundesverband der Kehlkopfflosen e.V., SHG Leipzig
- ...❖ Deutsche Hirntumorhilfe e.V.
- ...❖ Deutsche ILCO e.V.
- ...❖ SHG Frauen nach Krebs e.V., Mölkau
- ...❖ SHG „MammAmore“
- ...❖ SHG Krebs e.V.
- ...❖ SHG Männer nach Krebs
- ...❖ Bundesorganisation Selbsthilfe, Neuro Endokrine Tumoren e.V.
- ...❖ SHG „Männer mit Prostatakrebs“
- ...❖ Frauenselbsthilfe nach Krebs, Gruppe Leipzig
- ...❖ SHG Sport nach Krebs 1985
- ...❖ SHG Hirntumor Leipzig und Umgebung

Unter dem Dach von Haus Leben wurden neue Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise gegründet. Die Treffen finden jeweils im Veranstaltungsraum statt.

Termine:

- ...❖ SHG Betroffene und Angehörige mit Multiplem Myelon - Plasmozytom: jeden 1. Donnerstag im Monat 10:00 Uhr
- ...❖ SHG Pankreaskarzinom: jeden 1. Donnerstag im Monat 14:00 Uhr
- ...❖ SHG Darmkrebs: jeden 4. Mittwoch im Monat um 14:00 Uhr
- ...❖ SHG Männer mit Prostatakrebs: jeden 2. Dienstag im Monat um 15:00 Uhr

Im Aufbau:

- ...❖ Gesprächskreis für Angehörige
- ...❖ SHG Chronisch Myeloische Leukämie

Selbsthilfegruppen

Sich gegenseitig unterstützen, Mut machen, offen miteinander reden, was im Familien- und Freundeskreis mitunter schwierig erscheint, - so beschreiben die Selbsthilfegruppen in der Regel ihre Motivation. Aber auch gemeinsame Aktivitäten und Unternehmungen, bei denen die Krankheit in den Hintergrund rückt, spielen eine große Rolle.

Deshalb bieten wir den Selbsthilfegruppen unter dem Dach von Haus Leben Leipzig die Möglichkeit, ihre Ideen und Ziele zu verwirklichen. Es steht ihnen beispielsweise ein Büro für Verwaltungsarbeiten zur Verfügung sowie verschiedene Räumlichkeiten für gelegentliche oder regelmäßige Treffen.

Desweiteren können die Selbsthilfegruppen ihre eigenen Kurse / Programme dort durchführen oder an den von Haus Leben organisierten Veranstaltungen teilnehmen.

Ein großes Anliegen ist uns, Interessenten den Zugang zu bestehenden Selbsthilfegruppen zu ermöglichen oder bei Neugründungen zu unterstützen. Hierbei können wir auf die Hilfe der großen Verbände zurückgreifen.

Informationen und Kontaktvermittlung: siehe Kontakt auf Seite 2



ST. GEORG
UNTERNEHMENSGRUPPE



Reha-Aktiv-Tag

Nehmen Sie am Reha-Aktiv-Tag teil. Testen Sie kostenfrei und unverbindlich die vielfältigen Möglichkeiten, die Haus Leben Leipzig bietet. Finden Sie heraus, welche Angebote Sie für sich persönlich als hilfreich und wohltuend empfinden.

So kann ein Reha-Aktiv-Tag ablaufen:

09:00 Uhr: Begrüßung mit Tee-Zeremonie
(s. Seite 24)

10:00 Uhr: Qi Gong

11:00 Uhr: Ernährungsberatung

12:00 Uhr: Kochkurs und gemeinsames Essen

13:00 Uhr: Musik und Bewegung

14:00 Uhr: Onko-Walking

15:00 Uhr: Ausklang mit Abschlusskaffee
„Eindrücke, Gedanken, Ideen, Austausch“

❖ Frau Mimus, Sozialarbeiterin, und
Frau Seifert, Psychologin, werden Sie
durch den Tag begleiten.

❖ Im Anschluss an den Reha-Aktiv-Tag
haben Sie die Gelegenheit, sich für
einzelne Kurse anzumelden.

❖ Das Angebot richtet sich an alle Betroffenen
und findet zunächst mittwochs statt.

Informationen und Anmeldungen: siehe Kontakt
auf Seite 2



Sport und Bewegung

Körperliche Betätigung, insbesondere sanfte Bewegung, hat gerade für Menschen mit einer Krebserkrankung einen besonderen Stellenwert. Neben Leistungssteigerung und Stärkung des Immunsystems soll auch Stress abgebaut werden, um Kräfte schöpfen zu können.

Die verschiedenen sportlichen Angebote haben noch etwas gemeinsam: Das Erlebnis in der Gruppe, in der man sich verstanden fühlt und sich mit anderen austauschen kann.

Und nicht zu vergessen: Es macht auch Spaß!

Informationen und Anmeldungen: siehe Kontakt auf Seite 2

ST. GEORG
UNTERNEHMENSGRUPPE



Sport und Bewegung

Allgemeine Fitness

❖ Beckenboden-Training (auch für Männer)

Mit Hilfe des Beckenboden-Trainings können Rückenschmerzen, Blasen- und Gebärmutter-senkungen sowie Inkontinenz verhindert oder gelindert werden.

❖ Onko-Walking

Onko-Walking ist flottes Gehen ohne Stöcke, schont Gelenke und Knochen und ist für jede Altersgruppe, auch für Unerfahrene und Untrainierte, geeignet. Durch Onko-Walking kann nicht nur die Leistungsfähigkeit insgesamt gesteigert, sondern gleichzeitig das Immunsystem erheblich gestärkt werden.

❖ Qi Gong

Qi steht für Lebenskraft, Qi Gong bedeutet Energie-Training. Durch die sich immer wiederholenden Bewegungen soll Kontrolle über den inneren Fluss der Lebensenergie erlangt und der Willen gestärkt werden. Dabei wird die Atmung mit der Körperhaltung und dem Bewusstsein harmonisch verknüpft.

❖ Tai Chi

Tai Chi, auch „Entspannung in Zeitlupe“ oder Schattenboxen genannt, verbindet Körper, Geist und Seele. Dabei wird die Atmung reguliert und das Herz, der Kreislauf und das Nervensystem gestärkt. Durch Ganzkörperbewegungen lernen Sie, Entspannung und tiefe Bauchatmung zu kombinieren.



Vielleicht ist es jetzt an der Zeit, etwas Neues zu probieren, etwas Eigenes mit den Händen zu schaffen, sich auszudrücken durch kreatives Gestalten.

Durch das Gestalten lassen sich die Jahreszeiten bewusst erleben. Die eigene Wahrnehmung wird erleichtert und ein lebendiger Austausch mit Anderen wird möglich.

Kreatives Gestalten

Kraftquelle Musik

Klingen - Strömen - im Rhythmus sein

Dieser Kurs stellt ein musikalisches Angebot für Menschen dar, die versuchen möchten

- ❖ gemeinsam mit Anderen die ordnende Kraft von Rhythmen zu erleben
- ❖ auf der Gefühlsebene neue Erfahrungen zu sammeln
- ❖ sich bis ins Innere tönend bewegen zu lassen

Musikalische Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Offenes Atelier

Leben für die Farben - Farben für das Leben

Hier können Sie Ihrer Fantasie und Kreativität ohne Vorgaben und Vorkenntnisse Gestalt geben. Sie bestimmen selbst, wie lange und wie intensiv Sie sich mit Farben und Formen beschäftigen möchten.

Jeder Mensch besitzt ein schöpferisches Potenzial. Im offenen Atelier haben Sie die Möglichkeit, versteckte Fähigkeiten zu entdecken und diese als Quelle der Kraft zu nutzen.

Informationen und Anmeldungen: siehe Kontakt auf Seite 2



Meditative Angebote

Musik und Wort

Musik und Bild

Manchmal hilft uns ein Wort, ein Vers, ein Satz oder aber ein Bild, um Mut zu schöpfen, Zuversicht und Antrieb zu bekommen.

Wir werden lesen, hören, schauen, schweigen und sprechen. Die Gedanken kommen vielleicht zur Ruhe oder endlich in Fluss. In wohlthuender Atmosphäre soll sich jeder aufgehoben fühlen.

Musik und Bewegung

Wo Bewegung ist, ist Leben. Musik kann unsere Seele und unseren Körper zum Schwingen bringen. Musik kann uns helfen zu entspannen, unser Gemüt aufhellen oder uns anregen. Eine herzliche Einladung zu unterschiedlichen Bewegungen mit Musik:

- ...❖ Musikhören
- ...❖ Bewegungen und Musik
- ...❖ leichte Kreistänze zu Musik aus aller Welt
- ...❖ Kennenlernen einfacher Instrumente und ihrer Klänge

Momente der Freude, der Trauer, der Zuversicht.

Manchmal spricht ein Baum durch das Fenster mir Mut zu.

Manchmal leuchtet ein Buch als Stern auf meinem Himmel.

Manchmal ein Mensch, den ich kenne, der meine Worte erkennt.

von Rose Ausländer

Entspannungstechniken

Progressive Muskelentspannung

Ziel der Progressiven Muskelentspannung, kurz PMR, ist es, den Unterschied zwischen Anspannung und anschließender Entspannung in verschiedenen Muskelgruppen wahrnehmen zu lernen und darüber Angst, Anspannung und Stress abzubauen. Damit steigern Sie Ihr eigenes Wohlbefinden.

Autogenes Training

Ziel des Verfahrens ist, Ängste und Blockaden zu lösen sowie Anspannung zu reduzieren, um dadurch zu mehr Leistungsfähigkeit und Gelassenheit zu gelangen.

Imagination

Imagination bedeutet Fantasie, bildhafte Vorstellung. Imaginieren heißt, mit unserer Fantasie Bilder in unserem Bewusstsein zu schaffen. Man kann durch Aufspüren negativer Gedanken und blockierter Gefühle sein Denken beeinflussen und damit positiv verändern.

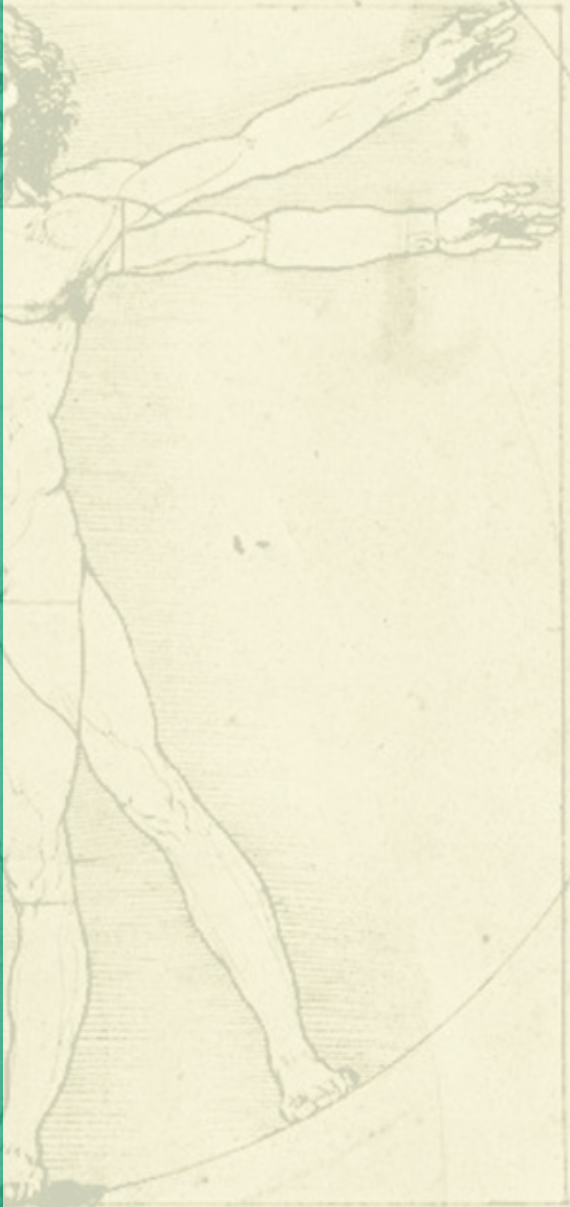
Fünf Tibeter

Diese Übungen sind leicht erlernbar und können, wenn sie exakt und regelmäßig praktiziert werden,

- ❖ den Energiekreislauf anregen
- ❖ die Drüsenfunktionen harmonisieren
- ❖ das Wohlbefinden steigern.

In der harmonischen Verbindung von bewusster Atemlenkung und geführter Bewegung liegt eines der Geheimnisse ihrer erstaunlichen Wirkungen.

Informationen und Anmeldungen: siehe Kontakt auf Seite 2



Vorsorge und Früherkennung

Schulprojekte

Durch gesunde Lebensweise kann das Krebsrisiko erheblich verringert werden. Deshalb ist es uns sehr wichtig, junge Menschen schon früh auf Risikofaktoren und Vorbeugung aufmerksam zu machen. Im Rahmen von Projekt- oder Aktionstagen laden wir Schulklassen herzlich ein, ein interessantes Programm z. B. zum Thema Rauchen oder gesunde Ernährung im Haus Leben mitzumachen.

MammaCare

Brustkrebs, die häufigste Krebserkrankung bei Frauen, hat heutzutage bei kleinen Tumoren eine Heilungschance von über 90 %. Leider werden nicht alle Veränderungen im Frühstadium entdeckt.

MammaCare könnte das ändern. Diese Methode ist weltweit die einzige Selbstuntersuchungsmethode, die unter wissenschaftlichen Aspekten erarbeitet wurde. Zertifizierte Trainerinnen schulen Frauen in einem 90minütigen Kurs.

Mit Hilfe von speziellen Silikonmodellen, in welche verschiedene Knoten eingearbeitet sind, wird das Ertasten von Veränderungen erlernt und geübt. Der Kurs besteht aus vier Teilnehmerinnen, so dass eine persönliche Atmosphäre herrscht. Zum Abschluss wird unter Anleitung der Trainerin die Selbstuntersuchung so geübt, dass jede Frau am Ende eines Kurses in der Lage ist, auffällige Veränderungen zu erkennen und damit eine größere Sicherheit bei der Selbstuntersuchung zu erlangen.

Informationen und Anmeldungen:siehe Kontakt auf Seite 2



ST. GEORG
UNTERNEHMENSGRUPPE



Haus Leben Akademie

Patientenforum

Für Betroffene, Angehörige und alle Interessierten bieten wir Informationsveranstaltungen in Form eines Patientenforums an. Hierbei geht es um Vermittlung von Informationen zu verschiedenen Tumorerkrankungen, deren Entstehung, moderne diagnostische Möglichkeiten und innovative Behandlungsmethoden, sowie Nachsorge. Darüber hinaus haben Sie ausreichend Gelegenheit, sich mit Fachexperten zu unterhalten.

Weiterbildungsveranstaltungen

Im Verlauf des Jahres werden Fachveranstaltungen für niedergelassene Ärzte verschiedener Fachrichtungen, Klinikärzte, Psychologen, Sozialarbeiter und -pädagogen, medizinisches Fachpersonal etc. in Form von zertifizierten Weiterbildungsveranstaltungen stattfinden.

„Lebensfreude“- Veranstaltungen

Es soll nicht immer um die Erkrankung gehen. Daher laden wir Autoren zu Lesungen ein, organisieren kleine Konzerte oder Tanzabende.

Fundraising-Veranstaltungen

Wir freuen uns auf zahlreiche Fundraising-Events im Haus Leben und für Haus Leben.

Informationen und Anmeldungen: siehe Kontakt auf Seite 2

Aktueller Veranstaltungsplan unter:
www.hauslebenleipzig.de

Chinesische Tee-Zeremonie

Ein altes Sprichwort in China sagt: „Man trinkt Tee, damit man den Lärm der Welt vergisst“. Die chinesische Teekultur, übersetzt „Teekunst“ genannt, ist über 2000 Jahre alt und damit weltweit die älteste. Es ist eine Zusammenkunft, die in ihrem Ablauf bestimmten Regeln folgt. Der Umgang mit Tee ist tatsächlich eine Kunst. Auch Muße zu üben ist eine Kunst. Das richtige Zubereiten, das freudige Zeremoniell heitert uns auf, bringt Balance in unseren Alltag, ist Balsam für die Seele. Gäste werden in China zum Zeichen der Wertschätzung immer mit Tee bewirtet. Auch wir möchten unsere Gäste am Reha-Aktiv-Tag mit dieser Zeremonie willkommen heißen und das vielseitige Programm in entspannter Atmosphäre beginnen.



Nähere Informationen zum Reha-Aktiv-Tag finden Sie auf Seite 13.

Sonstige Angebote

Kosmetikseminar

Gemeinsam mit DKMS LIFE bieten wir dieses spezielle Seminar an.

Die Folgen einer Krebsbehandlung sind für Frauen häufig emotional belastend. Haarverlust und Hautveränderungen lassen Frauen an ihrem Selbstwertgefühl zweifeln, und sie ziehen sich aus ihrem sonst aktiven Leben sowie aus der Öffentlichkeit zurück. Im Sinne von „Hilfe zur Selbsthilfe“ dient das Kosmetikseminar dazu, Lebensfreude zurückzugewinnen und sich wohler und sicherer zu fühlen.

In etwa 1,5 Stunden geben Kosmetikexperten Tipps von der Gesichtspflege über das Schminken bis hin zum Erlernen von Techniken für das Binden von Kopftüchern. Es geht dabei nicht um Demonstration, sondern um aktives Teilnehmen.

Dies alles soll für Sie auch einmal eine Zeit der Unbeschwertheit sein und die Krankheit für einige Zeit in den Hintergrund rücken. Vielleicht auch wieder das „Frau-Sein“ zu entdecken.

Informationen und Anmeldungen: siehe Kontakt auf Seite 2



Haus Leben Leipzig ist zum großen Teil durch Spenden realisiert worden. Zahlreiche Firmen, Vereine und Privatpersonen haben den Umbau und die Ausstattung der Räumlichkeiten mit Benefizaktionen und Geldzuwendungen unterstützt. Dafür möchten wir uns an dieser Stelle herzlich bedanken. (Eine Liste unserer Sponsoren finden Sie auf unserer Homepage www.hauslebenleipzig.de.)

Die meisten Angebote von Haus Leben sind keine Kassenleistungen. Die Unterstützung und Begleitung von Krebskranken darf aber keine Frage des Geldes sein und soll kostenfrei angeboten werden. Deshalb sind wir auch weiterhin auf die Unterstützung Dritter angewiesen. Dabei spielt die Höhe der Spende keine Rolle – jeder Betrag ist willkommen, jeder Gönner wird für uns zu einem unverzichtbaren Partner. Ohne unsere Sponsoren werden wir nicht in der Lage sein, so wichtige Aufgaben wie Patientenberatung, Aufklärung und Prävention wahrzunehmen.

Wenn Sie sich engagieren möchten, sei es durch ehrenamtliche Arbeit, Spenden oder Benefizaktionen, wenden Sie sich bitte an:

Büro Haus Leben
Koordination

Tel. 0341 444-2316

Mo., Di., Do.

9:00 – 11:00 Uhr

Mi.

9:00 – 15:00 Uhr

Fax 0341 444-2317

E-Mail: hausleben@sanktgeorg.de



Michaela Bax

Rechtsanwältin

Projektkoordination

Wie kann ich helfen?

- ... indem Sie eine Patenschaft für ein Projekt übernehmen.
- ... indem Sie uns Ihre Anregungen und Ideen mitteilen.
- ... indem Sie uns durch ehrenamtliche Arbeit unterstützen.
- ... indem Sie Veranstaltungen im Haus Leben organisieren.
- ... indem Sie:
 - ❖ einen beliebigen, auch kleineren Geldbetrag einmalig oder regelmäßig spenden.
 - ❖ projektbezogen spenden: Legen Sie fest, wofür Ihre Spende eingesetzt werden soll.
 - ❖ Ihr Geburtstags- oder Jubiläumsgeld spenden.
 - ❖ Kondolenzgelder spenden.

Vielen Dank für Ihr Engagement!

Spendenkonto Haus Leben Leipzig:

Bank für Sozialwirtschaft
 Konto-Inhaberin: Klinikum St. Georg gGmbH
 BLZ: 860 205 00
 Konto-NR.: 355 77 10
 Verwendungszweck: Haus Leben / Spende
 E-Mail: hausleben@sanktgeorg.de

Spendenkonto Krebsliga e.V.:

Bank für Sozialwirtschaft
 Konto-Inhaber: Krebsliga e.V.
 BLZ: 860 205 00
 Konto-Nr. 34 700 00
 Verwendungszweck: Haus Leben / Spende
 E-Mail: krebsliga@sanktgeorg.de

So finden Sie uns:



Friesenstraße / Ecke Rietschelstraße

Haus Leben Leipzig befindet sich im ehemaligen Stadtkrankenhaus.

Sie erreichen uns mit den Straßenbahnlinien 7, 8 und 15 über Haltestelle Lindenauer Markt (ca. 10 Minuten zu Fuß).