

Primare in Pension

Benefizkonzert Ärztechor & Ärzteorchester

Forum für die Rechte des Kranken



Lungenkrebs und Pneumologie



S. 3



S. 16



S. 29

- | | | |
|-------------------------------------|--|---------------------------------------|
| 3 Lungenkrebs und Pneumologie | 20 Radtour Stuttgart - Venedig | 36 Wassergymnastik Bezirk Bozen |
| 8 Interview mit Dr. Giulio Donazzan | 24 Landesausflug zum Ritten | 38 Der Kommentar |
| 10 Interview mit Dr. Claudio Graiff | 26 Halbe & Halbe - Online shoppen | 39 Die Vorstandswahlen 2018 |
| 12 Forum für die Rechte des Kranken | 27 Run for Life - Benefizlauf Neumarkt | 40 Leserbriefe |
| 14 Rubrik Inca: Pflegegeld | 30 Ferientaufenthalte | 42 „Was ist los in den Bezirken“ |
| 16 Benefizkonzert mit SÄC & SÄO | 32 Klausurtagung des SKH-Vorstands | 56 Gut und g'sund mit Dr. Michael Kob |
| 19 Zehn Jahre Diplompatientin | 34 EOS-Socrem-Tagung: Trauer | 58 Geschichte zur Weihnacht |

WIR ÜBER UNS

Liebe Leserinnen und Leser,

das könnte vielleicht mein letztes Editorial sein, vielleicht auch nicht. Nicht weil ich der Südtiroler Krebshilfe den Rücken kehren möchte, nein, das könnte ich nie, zu sehr ist mir die Vereinigung ans Herz gewachsen. Aber nach vier sehr erfüllenden und auch anstrengenden Jahren als Landesvorsitzende wollte ich eigentlich den Platz räumen und mich wieder ganz intensiv auf meine Arbeit im Bezirk konzentrieren. Aber so wie es aussieht – zumindest in diesem Augenblick – suchen wir immer noch nach einem Nachfolger oder einer Nachfolgerin. Das ist ein Problem, das die ganze Krebshilfe betrifft und das wir auch in unserer Klausurtagung im November wieder angesprochen haben. Wir brauchen Nachwuchs. Junge Leute, die neue Energien und neue, junge Ideen in unsere Vereinigung bringen, damit wir auch weiterhin unseren Mitgliedern zur Seite stehen können.

Die letzten dreißig Jahre haben rasante Veränderungen mit sich gebracht, so rasante Veränderungen, dass es manchmal fast wie eine andere Welt erscheint. Neue Medien, neue Kommunikationsmittel. Eine Welt, die manchmal Kopf zu stehen scheint, weil Werte, für

welche die Generation meiner Eltern gekämpft hat, plötzlich nicht mehr so selbstverständlich sind, wie sie es für meine Generation zumindest bis vor kurzem auch noch waren. Politik, Europa, internationale Konflikte, Flüchtlinge. Unsicherheit also auf der einen Seite, und auf der anderen phantastische Forschungsergebnisse und technische Neuerungen, die gerade in unserem Bereich, im Zusammenhang mit der Krankheit Krebs, aber natürlich auch in vielen anderen, neue Hoffnungen gebracht haben und bessere Lebensbedingungen. Die Krebshilfe steht seit mehr als 35 Jahren den Krebskranken in Südtirol und ihren Familien zur Seite, und wir wollen das auch in Zukunft tun, aber dafür brauchen wir junge Menschen, die ihre Altersgenossen besser ansprechen können und die den Puls der Zeit besser verstehen können als wir. Das heißt nicht, dass meine Generation nun zum alten Eisen gehört und abtreten will, aber wir würden gerne unsere Erfahrungen mit jungen Menschen teilen, von ihnen lernen und mit ihnen zusammenarbeiten. Bis zum nächsten März finden in allen Bezirken Vorstandswahlen statt. Überlegt es Euch, noch ist Zeit, sich auf die Kandidatenliste stellen zu lassen!



Ja, vier Jahre bin ich jetzt also Vorsitzende der Krebshilfe und es kommt mir vor, als sei es gerade letztes Jahr gewesen, dass ich die Nachfolge von Renate Daporta angetreten habe. Schon wieder endet ein Jahr, die Natur, die gerade erst in der Frühlingssonne erblüht ist, liegt schon wieder im Winterschlaf. Ich hoffe, dass Ihr alle in Frieden auf das vergangene Jahr zurückschauen und mit Hoffnung dem neuen Jahr entgegenblicken könnt.

Ich habe 2017 viele schöne Momente im Zusammenhang mit der Krebshilfe verbracht. Intensive, zu Herzen gehende Gespräche, fröhliche Zusammentreffen, Konzerte und andere Benefizveranstaltungen, interessante Begegnungen und auch Abschiede waren dabei. Aber alles in allem war es ein gutes Jahr, ein Jahr voll Leben. Und genau das wünsche ich Euch allen für das Jahr 2018!

Eure
Ida Schacher
Präsidentin



IMPRESSUM: DIE CHANCE: Kostenlose Zeitschrift für die Mitglieder der Südtiroler Krebshilfe.

Herausgeber: Südtiroler Krebshilfe, Dreiheiliggasse 1, 39100 Bozen, Tel: 0471 28 33 48, Fax: 0471 28 82 82 e-mail: info@krebshilfe.it
In das Landesverzeichnis der ehrenamtlich eingetragten Dek. Nr. 199/1.1-28.10.1997 Einschreibung ins Bozner Landesgericht Nr. 3/2003

Sekretariat: Südtiroler Krebshilfe **Chefredakteurin:** Dr. Nicole Dominique Steiner **Fotos:** Othmar Seehauser **Titelbild:** Les Fontanes in St. Vigile Enneberg

Grafik und Layout: Studio Mediamacs, Bozen **Druck:** Athesia Druck GmbH, Bozen **Nächste Ausgabe:** April 2018

Lungenkrebs im Fokus

Pressekonferenz der SKH im Lungenkrebsmonat November



Fotos: Ottmar Seehauser

Der November gilt in der ganzen Welt als Lungenkrebsmonat: Aufklärungs- und Sensibilisierungsaktionen sollen auf diese Tumorerkrankung aufmerksam machen. Die SKH hat eine Presskonferenz veranstaltet und vier Experten eingeladen, die Wissenswertes und Statistisches aus Südtirol und Italien rund um das Thema erläuterten.

„**A**ls Südtiroler Krebshilfe ist es uns immer ein besonderes Anliegen, mit gesicherten Daten und Fakten zu informieren“, so Ida Schacher Baur, Präsidentin der Vereinigung, „und was uns zusätzlich ein besonderes Anliegen ist: Hinter all diesen Zahlen stecken immer Menschen und Einzelschicksale. Dies dürfen wir nicht vergessen. Lungenkrebs ist ein Thema, das immer noch mit einem Mantel des Schweigens zugedeckt wird.“ Die Sensibilisierungs- und Aufklärungsarbeit sei eine der wichtigsten Aufgaben der Krebshilfe.

Die Präsidentin der Krebshilfe rief auch dazu auf, die Lungenkrebspatienten nicht zu stigmatisieren. „Niemand verdient Lungenkrebs!“

Christine Seebacher, Ärztin an der Abteilung Pneumologie am Krankenhaus Bozen und Koordinatorin des Lungen-Tumorboards, erläuterte die Risikofaktoren für Lungenkrebs und gab aktuelle Ein- und Ausblicke zur Früherkennung und Vorsorge. Die Entstehung von Lungenkrebs kann verschiedene Ursachen haben.



Marine Castaing hat das Projekt "Prävalente Tumorfälle in Südtirol" vorgestellt

Das Rauchen ist mit zirka 85-90% die Hauptursache. Das Risiko an Lungenkrebs zu erkranken, steigt dabei mit der Anzahl der täglich gerauchten Zigaretten und der Dauer des Rauchens: Je früher [Folgt >](#)

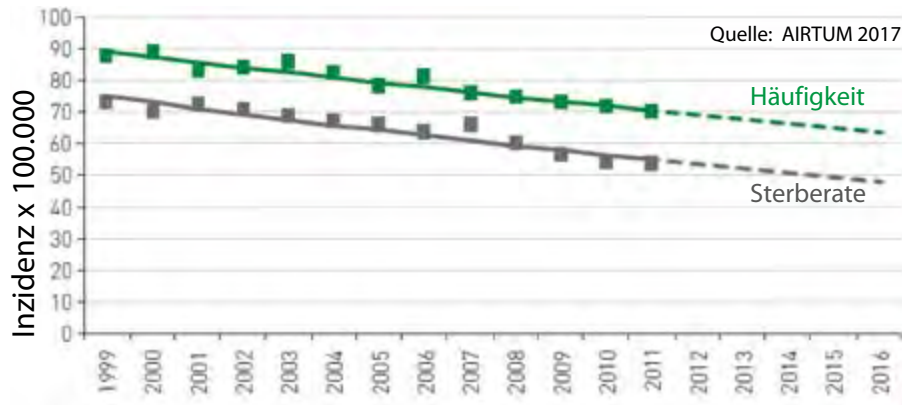
> damit begonnen und je länger geraucht wurde, desto höher ist auch das Erkrankungsrisiko. Die positive Nachricht dabei: Wer das Rauchen aufgibt, kann das Risiko minimieren.

Aber auch Krebs erzeugende Stoffe am Arbeitsplatz, wie etwa Asbest, Arsen, Nickel, Radon oder aromatische Kohlenwasserstoffe, können Lungenkrebs bedingen. Lungenkrebs ruft in frühen Stadien dabei nur selten Beschwerden hervor. Krankheitszeichen wie Husten oder Auswurf treten erst dann auf, wenn die Erkrankung bereits fortgeschritten ist. Kleinere Tumoren im Frühstadium werden daher in den meisten Fällen nur zufällig entdeckt, etwa wenn die Lunge aus anderen Gründen geröntgt werden muss. Zudem sind die Beschwerden meist nicht eindeutig einem Lungenkrebs zuzuordnen, sondern können auch auf andere Krankheiten hinweisen.

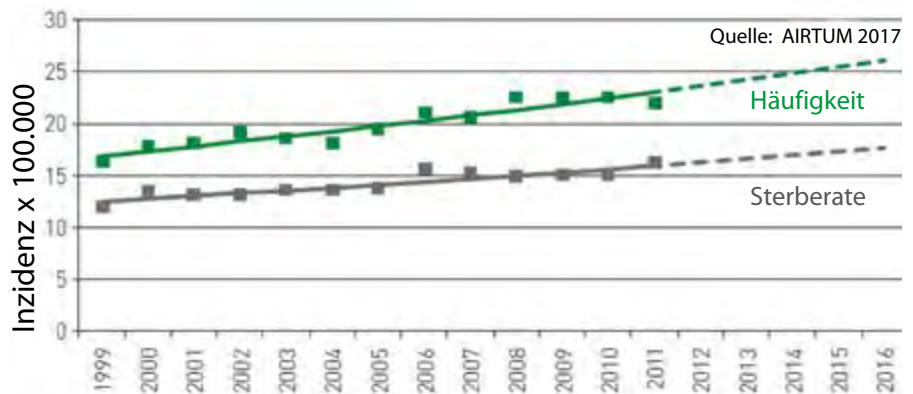
Guido Mazzoleni, Primar der Abteilung Pathologische Anatomie und Histologie am Krankenhaus Bozen, zeigte die Statistiken bezüglich Häufigkeit, Neuerkrankungen oder Überlebenschancen für Italien und Südtirol auf. Lungenkrebs ist sowohl bei den Männern wie bei den Frauen die dritthäufigste Krebserkrankung.

Bei den Männern steht der Prostatakrebs an erster Stelle, gefolgt vom Darmkrebs; bei den Frauen der Brustkrebs, gefolgt vom Darmkrebs. In den letzten Jahren konnte dabei eine Senkung an Neuerkrankungen bei den Männern festgestellt werden, da Männer tendenziell dazu neigen, das Rauchen aufzugeben, während bei den Frauen der gegensätzliche Trend festzustellen ist: Der Anteil von Raucherinnen nimmt zu, und parallel dazu auch die Erkrankungsrate.

Lungenkrebs wird dabei zumeist in einem späteren Alter ab 50 Jahren und im fortgeschrittenen Stadium diagnostiziert. Diese Faktoren sowie die begrenzte Wirksamkeit der Behandlungsmöglichkeiten führen zu einer ungünstigen Heilungsprognose, wobei die Überlebensrate in den letzten Jahren leicht gestiegen ist. So ist der Lungenkrebs bei Männern jene Tumorerkrankung, die am häufigsten zum Tod führt (gefolgt von Darmkrebs und Prostatakrebs); bei den Frauen liegt der Brust- und Darmkrebs als Todesursache noch vor dem Lungenkrebs – wobei im Jahr 2016 in Südtirol 145



Lungenkrebs bei Männern: Europa-Trend bezüglich Häufigkeit und Sterblichkeit im Zeitraum 1999 -2016.



Lungenkrebs bei Frauen: Europa-Trend bezüglich Häufigkeit und Sterblichkeit im Zeitraum 1999 -2016.

Männer und 65 Frauen an einem bösartigen Tumor verstarben.

Die Therapiemöglichkeiten bei Lungenkrebs, wie Operation, Chemotherapie oder Bestrahlung, wurden von Cristina Dealis, Ärztin an der Abteilung Onkologie am Krankenhaus Bozen, erläutert. Ein interdisziplinäres Team analysiert und bespricht dabei wöchentlich in der Abteilung Pneumologie des Krankenhauses Bozen die einzelnen Fälle, sodass die Betroffenen die bestmögliche Therapie erhalten.

Nicht nur in Bezug auf Krebserkrankungen, aber besonders auch in diesem Bereich, ist die Planung im Gesundheitsbereich von größter Bedeutung. Trends in Beziehung auf Erkrankungen, Heilungschancen, verwendete Therapien, Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen usw. sind

Daten, die Aufschluss geben über die zukünftige Entwicklung und damit auch über Bedarf an Strukturen, Personal und Mitteln.

Dr. Marine Castaing arbeitet als Statistikerin am integrierten Krebsinstitut Catania-Messina-Siracusa-Enna, das der Universität von Catania angeschlossen ist. Sie präsentierte das Projekt „Prävalente Tumorfälle in Südtirol“, das von der Südtiroler Krebshilfe mitfinanziert wird. Dabei geht es darum, die Daten des Südtiroler Tumorregisters zu bearbeiten und neu zu ordnen.

Das Südtiroler Tumorregister – eines der vollständigsten und präzisesten in Italien – erfasst die Daten über den klinischen Zustand und gibt Aufschluss über Krankheitsverlauf und Überlebensrate. Somit sind sie von hoher Wichtigkeit, unter anderem da sie der Verwaltung bei der Vorausplanung von Krankenhausbetten oder Personal wichtige Hinweise liefern.

Technik und Medizin

Die Abteilung für Pneumologie und pneumologische Funktionsproben Bozen



Fotos: Ottmar Seehauser

Sie ist das Referenzzentrum für Südtirol, die Abteilung für Pneumologie und pneumologische Funktionsproben am Krankenhaus Bozen. Modern ausgerüstete Ambulatorien, 25 Betten, davon 7 für Sub-Intensivpflege, 1 Day-Hospital-Bett. Die Patienten haben Atembeschwerden verschiedenster Ursache, Bronchialasthma, sind Allergiker, leiden an Lungenfibrose oder Infektionen... Etwa 20% der Patienten haben Lungenkrebs.

Die Abteilung wurde bis Ende November von Dr. Giulio Donazzan geleitet, bis sein Nachfolger bestimmt wird, ist Dr. Lucio Bonazza geschäftsführender Primar der Pneumologie. Die Abteilung zählt insgesamt 14 Ärzte, 21 Krankenpfleger und 5 medizinisch-technische Assistenten. Michele Bertuzzo ist geschäftsführender Pflegekoordinator. Dr. Lucio Bonazza und Dr. Christine Seebacher, Koordinatorin des pneumologischen Tumorboards, haben der Chance die Abteilung vorgestellt,

die sich auf zwei Ebenen im Krankenhaus erstreckt. Die Funktionsproben im ersten Stock und die Abteilung mit den im Krankenhaus stationär aufgenommenen Patienten im dritten Stock. Die Funktionsproben wie Spirometrien, thorakale Endoskopien (Bronchoskopien) entfallen etwa zu 30% auf Tumorpatienten, da die Lunge auch anfällig ist für Metastasen. Pro Jahr werden mehr als 1.100 Bronchoskopien durchgeführt, die Abteilung verfügt über zehn Bronchoskopie-Geräte.



Medizin und Technik arbeiten Hand in Hand

Lungenkrebs ist die dritthäufigste Krebserkrankung bei Männern und Frauen und gleichzeitig jene mit den ungünstigsten Prognosen, was Heilung und Überleben betrifft. Im Jahr 2016 erkrankten in Südtirol 168 Männer an Lungenkrebs und 74 Frauen, diese Zahlen liegen geringfügig unter dem nationalen Durchschnitt. Bei Männern ist Lungenkrebs mit 22% auch die häufigste krebserkrankende [Folgt >](#)



Dr. Lucio Bonazza



Dr. Christine Seebacher

Das Raucherrisiko steigt mit der Anzahl der gerauchten Zigaretten und der Dauer des Rauchens. Wer mit dem Rauchen aufhört, ist von Jahr zu Jahr weniger gefährdet. Was die wenigsten wissen: Auch die elektronische Zigarette schadet der Gesundheit. Sie enthält Nikotin und verschiedene Metalle, die ebenso gesundheitsschädigend sind, bzw. als krebserregend gelten.

Lungenkrebs wird im Frühstadium meist durch Zufall entdeckt, wenn der Patient aus anderen Gründen eine Röntgenaufnahme der Lunge macht. Dr. Bonazza: „Zufallsbefunde versprechen die höchste Heilungsquote, weil der Tumor, wenn er in einem Frühstadium entdeckt wird, noch operabel ist. Und nur dann!“ Im Jahr 2015 wurden in Bozen 53 Lungenresektionen vorgenommen, Thorax-Chirurgie gibt es nur am Landeskrankenhaus.

Bevor der Patient allerdings dieser Operation unterzogen wird, muss abgecheckt werden, ob sein Organismus in der Lage ist, mit verminderter Lungenfläche zu leben. Das heißt, er wird einer Spirometrie unterzogen, sowie diversen Stresstests für Herz- und Kreislaufsystem. „Die internationale Lungengesellschaft gibt verschiedene kodifizierte Parameter vor, die einen solchen Eingriff rechtfertigen oder nicht“, erklärt Dr. Bonazza.

Symptome treten bei einem Lungenkrebs erst in fortgeschrittenem Stadium auf, wenn der Tumor schon relativ ausgebreitet ist und bereits gestreut hat. Metastasen werden meist in Gehirn, Leber, Nebennierenrinde oder den Knochen gebildet. Symptome wie Husten (75%), Atemnot (60%), Bluthusten (35%), Schwäche (10%) werden von Rauchern meist

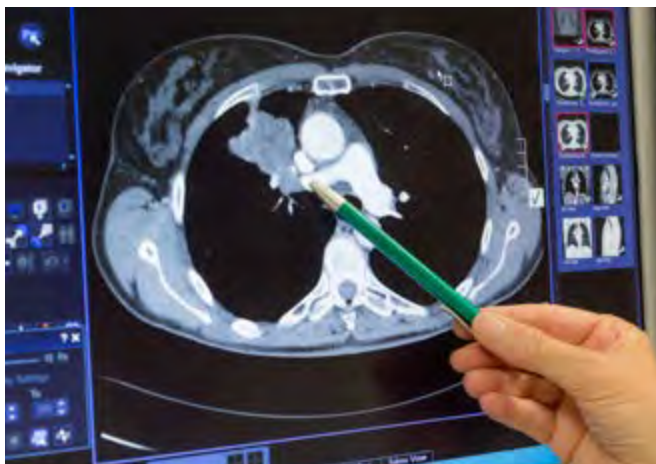
- > Todesursache, bei Frauen sind es 10% der krebserregenden Todesfälle.

In den letzten Jahren zeichnet sich ein Trend ab, der gesellschaftlich bedingt ist. Männer tendieren zunehmend dazu, das Rauchen aufzugeben oder zumindest einzuschränken, immer mehr Frauen greifen hingegen zur Zigarette. „Rauchen ist die Hauptursache von Lungenkrebs“, bestätigen Dr. Bonazza und Dr. Seebacher, „85 – 90% der Erkrankungen betreffen Raucher.“ Auch passiver Rauch kann Lungenkrebs hervorrufen. Dass Tabakkonsum Lungenkrebs hervorruft, ist auch historisch

nachgewiesen. Vor der Verbreitung des Rauchens war Lungenkrebs als Krankheit nicht bekannt. Bei Autopsien, die 1878 bei Krebskranken durchgeführt wurden, hatte ein Prozent der Verstorbenen Lungenkrebs. In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts stieg diese Zahl auf 10 – 15%. 1929 wurde erstmals der direkte Zusammenhang zwischen Lungenkrebs und Rauchen dokumentiert. Im Zigarettenrauch sind mehr als 60 krebserregende Substanzen enthalten!

Andere krebserregende Substanzen sind Feinstaub, Asbest, Aluminium, Chrom und Nickel sowie Radon 222.

CT-Aufnahme der Lunge



Die Abteilung zählt insgesamt 25 Betten





Das onko-pneumologische Team (v. li. n. re.): Krankenpfleger Fabrizio Demichiei, Dr. Lucio Bonazza, Vize-Koordinator Stefano Guzzo, Dr. Christine Seebacher und Dr. Johanna Köhl

mit den üblichen Beschwerden eines Rauchers verwechselt. Auch Gewichtsabnahme, Fieber und Knochenschmerzen können Hinweise auf einen Lungenkrebs sein. Ergibt ein Röntgenbild den Verdacht auf Lungenkrebs, wird der Patient weiteren Untersuchungen unterzogen, um die Art der Neoplasie zu bestimmen. Eine gründliche Anamnese, die auch Aufschluss über mögliche genetische Faktoren gibt, eine CT (Computertomographie) von Thorax, Oberbauch und Schädel, eine Bronchoskopie mit Biopsie, wobei zwischen innerer (Lungen) und äußerer (Thorax) Biopsie unterschieden wird, eine Echographie der Leber, eine Knochen-Zintigraphie und eine Magnetresonanz.

Sind alle Daten bei der Hand, legt das pneumologische Tumorboard, das jeden Mittwochnachmittag zusammentritt, die Therapie fest. Mitglieder dieses Gremiums sind: Dr. Christine Seebacher als Koordinatorin und ihr Kollege aus der Pneumologie, Dr. Gerhard Kainz, Dr. Emanuela Vattemi und Dr. Giovanni Di Meglio für die Onkologie, die Thoraxchirurgen Dr. Francesco Zaracca und Dr. Birgit Feil, die Pathologen Dr. Rodolfo Carella und Dr. Christine Mian sowie die Biologin Dr. Esther Hanspeter, der Nuklearmediziner Dr. Mohsen Fahrsad, der

Radiologe Dr. Antonio Ruiu und für die Radiotherapie Dr. Said Bou Selman und Dr. Michela Rosa.

„Die Kunst ist“, so Dr. Seebacher, „für jeden Patienten die richtige Therapiekombination zu finden.“ Das Tumorboard ist vernetzt mit den Universitätskliniken Verona, Bologna und Mailand sowie mit der Thoraxchirurgie Innsbruck.

Neben der Operation, die wie bereits erwähnt nur bei Frühdiagnosen in Frage kommt, gibt es verschiedene Therapieansätze, die auch kombinierbar sind, angefangen von der klassischen Chemotherapie mit Zellgiften, über personalisierte Behandlungen auf molekular-biologischer Basis und Immuntherapie. Die Überlebensrate nach fünf Jahren ist beim Lungenkrebs allerdings nicht sehr hoch: In Italien liegt sie bei rund 16%, in Europa bei 13%, in Südtirol bei Männern bei 14% und bei Frauen bei 18%. Nach zehn Jahren sind es 12%. (11% Männer und 15% Frauen).

„Wir unterscheiden grundsätzlich zwischen kleinzelligen (10 -15% der Fälle) und nicht kleinzelligen Tumoren“, erklärt Dr. Christine Seebacher. „Die kleinzelligen sind seltener, aber auch äußerst aggressiv

mit sehr ungünstiger Heilungsprognose.“ Die nicht-kleinzelligen Tumore teilen sich ebenfalls in unterschiedliche Gruppen auf. Das Adenokarzinom ist dabei die häufigste Lungenneoplasie, bei Frauen über 50% der Fälle. Interessant ist, dass der Organismus von Frauen anders reagiert als jener der Männer. So ist z. B. die Wirkung von Zigaretten bei Frauen doppelt so stark: zehn Zigaretten einer Frau entsprechen zwanzig Zigaretten eines Mannes! „Und der weibliche Organismus braucht auch länger, bis er sich wieder regeneriert, wenn sie mit dem Rauchen aufhören.“ Zum Aufhören ist es trotzdem nie zu spät, betonen Dr. Bonazza und seine Kollegin Seebacher. Und: es gibt keine moralische Verurteilung eines Patienten, weil er raucht.

Ein Screening gibt es (noch) nicht und es ist auch nicht sicher, ob je eines eingeführt wird, zu viele Fragen sind noch zu klären: wer, ab welchem Alter, in welchen Abständen, mit Verpflichtung zur Rauchentwöhnung, mit welchen Untersuchungen und vor allem: ist das Ganze finanzierbar? Nichtraucher ist in jedem Fall der beste Schutz, um Lungenkrebs zu verhüten. ●

„Öffentliche Medizin auf hohem Niveau“

Dr. Giulio Donazzan, Primar der Pneumologie nach 40 Dienstjahren in Pension

Am 28. November, seinem letzten Arbeitstag, waren es auf den Tag 40 Jahre, dass Dr. Giulio Donazzan seinen Dienst in der Pneumologie am Krankenhaus Bozen angetreten hat. Seit 1999 hat er die Abteilung, die sich besonders unter dem technologischen Aspekt rasant weiterentwickelt hat, als Primar geleitet. Er war Präsident der Ärztekammer und der Gewerkschaft der Primare (ANPO).

Dr. Donazzan ist einer der neun Primare, die im Lauf des Jahres 2017 in Pension gegangen sind, weitere acht Abteilungen sind bereits seit mehreren Jahren ohne Primar und werden von stellvertretenden Primaren geleitet.

Chance: Wie fühlt man sich, wenn man nur noch wenige Wochen zu arbeiten hat (das Interview fand Anfang Oktober statt)?

Dr. Donazzan: Sehr gut, vor allem, weil ich im Augenblick dabei bin, meine verbliebenen Ferientage aufzubrauchen. Mir bleiben noch einige Dinge zu klären in der Abteilung, bürokratische Dinge für die Pension. Eine Tagung bleibt noch zu organisieren, ja und dann werde ich alles übergeben.

Chance: Aber Sie werden der Medizin nicht ganz den Rücken kehren?

Chance: Abgesehen von einigen Stages in Italien und im Ausland haben Sie immer am Krankenhaus Bozen gearbeitet. 40 Jahre lang.

Dr. Donazzan: Ja, und ich denke, dass ich wirklich viel Glück hatte. In all diesen Jahren ist es mir gelungen, in einem öffentlichen Betrieb Medizin auf hohem Niveau zu betreiben. Ich hatte mich ganz bewusst für eine Arbeit in einer öffentlichen Institution entschieden, und ich habe das nie bereut! Mein Vater war ein privat niedergelassener Arzt gewesen. Aber darüberhinaus habe ich auch eine sehr bedeutende technologische Entwicklung mitleben und begleiten können, ich habe für fast zwanzig Jahre die Leitung einer Abteilung übernehmen können und ich habe in einem Bereich gearbeitet, der mich außerordentlich interessiert hat!

Chance: Pneumologie war aber nicht ihre erste Wahl.

Dr. Donazzan: Nein, ich habe mich zunächst in Arbeitsmedizin und in Sportmedizin spezialisiert. Ich habe in Padua studiert und damals war die Lunge, Lungenerkrankungen auch in der Arbeitsmedizin ein wichtiges Thema, wie auch in der Sportmedizin. Am Schluss habe ich mich für Pneumologie entschieden, weil ich doch eine klinische Tätigkeit und den Kontakt mit dem Patienten suchte.

Chance: Was ist wichtig in der Beziehung mit dem Patienten?

Dr. Donazzan: Eine korrekte und verständliche Kommunikation. Wer dir zuhört, muss auch verstehen, was du ihm mitteilst. Wenn der Patient versteht, gewinnt er Vertrauen zum Arzt und fühlt sich gut aufgehoben. Wobei es natürlich alles andere als leicht ist, jemandem mitzuteilen, dass er einen Lungenkrebs hat. Das wird in den



Primar Dr. Giulio Donazzan

meisten Fällen aufgenommen wie ein Todesurteil. Deshalb ist es auch wichtig, so eine Situation nicht mit dem Patienten alleine anzugehen, sondern die Familie bzw. Personen, die dem Patienten nahe stehen miteinzubeziehen. Man muss sich Zeit nehmen, alles gut zu erklären und darf ihm nicht die ganze Hoffnung nehmen. Auf jeden Fall ist die Pneumologie nach der Geriatrie und der Intensivstation die Abteilung mit der höchsten Sterberate, auch wenn diese seit der Gründung der Palliativabteilung etwas gesunken ist.

Chance: Und wie wird man mit so etwas fertig? Nimmt man diese Gedanken am Abend mit nach Hause?

Dr. Donazzan: Nein, nach Hause habe ich sie nie mitgenommen, obwohl sie dich manchmal natürlich verfolgen. Sagen wir, eine gewisse Tristesse ist nicht immer auszuschließen. Ich fand es immer sehr praktisch, dass ich mit dem Rad zur Arbeit gefahren bin. Das war für mich immer der Moment des Aufräumens im Kopf! Der Übergang von einer Realität in die andere. Was ich immer mit nach Hause genommen habe, ist hingegen das Bewusstsein, großes Glück zu haben, weil ich gesund bin. Zwei von drei Personen begegnen irgendwann in ihrem Leben einem Krebs.

Chance: Ihre Abteilung ist sehr komplex. 18 Betten, 7 Sub-Intensivbetten und eine



Dr. Donazzan: Nein, ich werde weiterhin privat tätig sein, mit weniger Stress und weniger Bürokratie hoffe ich, ich werde mir Zeit nehmen für Tätigkeiten im Volontariat und ich werde mich Dingen widmen können, die bisher zu kurz gekommen sind, zum Beispiel Reisen.



Die Abteilung Pneumologie im dritten Stock des Bozner Krankenhauses

ganze Reihe von technischen Labors für Funktionsproben, Biopsien usw. Eine Entwicklung, die vor allem unter ihrer Leitung in den letzten zwanzig Jahren vorstatten gegangen ist.

Dr. Donazzan: Die Arbeit hat sich sehr geändert in diesen Jahren, da haben Sie Recht. Abgesehen von der technologischen Entwicklung und den Erfolgen der Forschung – und jetzt spreche ich hauptsächlich für den onkologischen Bereich unserer Tätigkeit -, die uns heute eine Vielzahl von (kombinierbaren) und individuell anzupassenden Therapien zur Verfügung stellt, haben wir heute auch eine effiziente Thoraxchirurgie und Strahlentherapie hier vor Ort. Früher haben wir unsere Patienten in die Thoraxchirurgie nach Verona und zur Strahlentherapie nach Borgo Valsugana schicken müssen. Heute gibt es das alles in Bozen. Und schon seit diversen Jahren gibt es auf der Pneumologie ein Tumorboard, das jeden Mittwoch zusammentritt, um die neuesten Fälle zu besprechen.

Chance: Nur ein Teil der Patienten der Pneumologie ist onkologisch. Aber viele

Patienten haben einen Faktor gemein: Ihre gesundheitlichen Probleme, Atembeschwerden, Bronchitis, Lungenfibrose oder eben eine Neoplasie sind durch das Rauchen verursacht. Wie lebt man als Arzt diese Tatsache?

Dr. Donazzan: Es hat keine Bedeutung. Überhaupt keine. Sicher, Rauchen ist schädlich, sehr schädlich, auch der passive Rauch und wir motivieren unsere Patienten, damit aufzuhören. Aber wir verurteilen sie nicht, es ist keine moralische Frage. Das darf es auch nicht sein, mit keinem Patienten. Was hingegen unerlässlich ist, ist eine Solidarität mit dem Patienten. Wir fühlen uns unseren Patienten verbunden, sie spüren das und schenken uns ihr Vertrauen. Das gilt für den Patienten mit Lungenkrebs ebenso wie für jenen mit einer starken Atemnot. Wir sind an der Seite unserer Patienten! Immer!

Chance: Wie bereits gesagt, Ihre Abteilung ist ausgesprochen technologisch.

Dr. Donazzan: Ja, es gab tatsächlich enorme Entwicklungen in den letzten Jah-

ren. Früher hatten wir ein einziges Bronchoskop und hatten sonst nur Röntgenbilder als Bezug, es gab kein CT, kein PET CT, Positronen-Emissions-Tomographie, also Schnittbilder nach leicht radioaktiver Markierung. Heute arbeiten wir mit zehn Bronchoskopen. Und dann haben wir natürlich alle Funktionsproben für Patienten mit Asthma, Allergien und sonstigen Atemwegserkrankungen. Aber nicht nur wir, alles ist revolutioniert: Die thoraxchirurgischen Techniken wurden verfeinert und wenn der Tumor, wie in den meisten Fällen nicht operabel ist, gibt es heute die stereotaktische Radiotherapie, die auch radiochirurgische Eingriffe ermöglicht.

Chance: Eine sehr komplexe Materie...

Dr. Donazzan: Ja und auch deshalb sehr spannend. Ich würde wieder Arzt werden, wenn ich noch einmal von vorne beginnen könnte; es ist ein erfüllender Beruf. Und ich würde mich auch wieder für das gleiche Fach entscheiden. Mit großer Begeisterung, Interesse an der Forschung und echtem Interesse an jedem einzelnen Patienten und an seinem ganz persönlichen Schicksal. ●

Ein Philosoph im weißen Kittel

Interview mit Dr. Claudio Graiff, 19 Jahre Primar der Onkologie Bozen

Er war der erste Primar der Abteilung für Onkologie, die 1999 von Medizin 2 ausgekoppelt wurde, Dr. Claudio Graiff, geboren 1954 in Bozen, Medizinstudium in Pavia und drei Spezialisierungen in Onkologie, Hämatologie und Radiotherapie. Sein letzter Arbeitstag auf der Abteilung, Freitag 25. September, fiel auch mit einem Konzert der "Donatori di Musica" zusammen.

Chance: Dr. Graiff, heute (25. September, Anm. D. Red.) ist ihr letzter Arbeitstag nach vielen Jahren, die sie sozusagen in der ersten Line verbracht haben, im Kampf gegen diese Krankheit, die als Geißel der Menschheit gilt. Die Therapien haben sich in den letzten zwanzig Jahren grundlegend geändert. Neue Techniken, neue Verfahren, revolutionäre Forschungsergebnisse und neue Medikamente. Nicht leicht dabei immer auf dem letzten Stand zu bleiben und das Wichtigste nicht aus den Augen zu verlieren – die Beziehung zum Patienten. Was werden sie ab morgen tun, ein Arzt, der sozusagen auf dem Höhepunkt seines Wissens und seiner Erfahrung steht?

Dr. Graiff: Keine Sorge, es ist nicht so, dass ich ab morgen die Hände in den Schoß lege. Ich habe noch Vieles abzuschließen, bürokratische Angelegenheiten und so. Ich bin weiterhin Mitglied verschiedener Kommissionen, des Ethik-Komitees, ich bin Revisor verschiedener wissenschaftlicher Zeitschriften, ich bin

in Forschungsprojekte eingebunden. Und ich werde mein Projekt der „Donatori di Musica“ weiterhin betreuen, werde mich im Volontariat einsetzen und ich schließe auch nicht aus, dass ich irgendetwas Neues beginne. Eine Tür schließt sich, die nächste öffnet sich!

Chance: Sie sind Mitbegründer der Donatori di Musica, ein Projekt, das 2007 gestartet ist und 2013 mit dem Alexander Langer Preis ausgezeichnet wurde. Wie sind Sie auf die Idee gekommen, den Wartesaal der Onkologie in einen Konzertsaal zu verwandeln?

Dr. Graiff: Im Gespräch mit einem Kollegen, Dr. Maurizio Cantore aus Carrara. Diese Konzerte sind weit mehr als nur ein kulturelles Angebot, es geht vielmehr darum, eine Dimension zu schaffen, in der Patienten und wer sie behandelt, einander unbefangen begegnen können, abgehoben vom Klinikalltag. Die Kunst mit ihrer universellen Sprache und der gemeinsame



Foto: Othmar Seehauser

Primar Dr. Claudio Graiff

Musikgenuss setzen Emotionen frei und verbinden Patienten, Angehörige und all jene, die im Krankenhaus mit ihnen zu tun haben.

Chance: Sie sind seit der Mitte der siebziger Jahre mit Onkologie befasst. Wenn sie zurückblicken, was sind ihrer Ansicht nach die wichtigsten Veränderungen?

Dott. Graiff: Es ist heute alles viel komplizierter und komplexer. Heute muss man wählen können, sich zwischen vielen Mög-

"Donatori di Musica": Musik verbindet Patienten, Ärzte und Angehörige . Der Wartesaal wird zum Konzertsaal.



lichkeiten für eine Therapie bzw. eine Kombination von Therapien entscheiden. Das Verhältnis zum Patienten hat sich von Grund auf verändert. In den Siebzigern hat man den Patienten als Person völlig aus den Augen verloren, sich nur auf den Organismus und sein Problem konzentriert. Ich war dem gegenüber immer sehr skeptisch eingestellt. Unser Körper ist ein Zusammenspiel, man kann nicht zwischen Körper, Seele und Geist unterscheiden. Danach wurde der Kranke in den Mittelpunkt gestellt. Auch das war nicht richtig, auf diese Weise wurde der Patient entmündigt. Alles drehte sich um ihn, aber er hatte nichts mitzureden.

Chance: Ideal wäre die goldene Mitte...

Dr. Graiff: Genau. Arzt und Patient müssen ein Bündnis schließen, in Beziehung zueinander treten, um die Behandlung gemeinsam anzugehen. Um diese Krankheit zu behandeln, braucht es höchstes klinisches Können, einen Spezialisten, der dem Patienten zuhört und auf seine Bedürfnisse eingeht und einen Patienten, der bereit ist, seine Verantwortung zu übernehmen. Ein Arzt ist mehr als nur ein „Techniker“, ein guter Arzt sollte auch eine gute Allgemeinbildung haben, sich auskennen in Philosophie, Literatur, Wissenschaften und Kunst...

Chance: Und was zählt am meisten in der Beziehung Arzt – Patient?

Dr. Graiff: Die menschliche Nähe, die Ehrlichkeit. Es muss eine parithetische Beziehung sein, asymmetrisch nur in Bezug auf das medizinische Wissen. Echte Empathie heißt, dass man dem Patienten auch nein sagen kann und er versteht es.

Chance: Ihre Generation hat die klinische Onkologie entwickelt, und Sie waren der erste Primar dieser Abteilung.

Dr. Graiff: Ja, es stimmt, ich habe meinen Beitrag geleistet zur modernen Onkologie, ebenso wie diese Abteilung. Wir haben gemeinsam nach neuen Wegen gesucht. Unser Team ist Teil einer internationalen Gruppe und was wir gemeinsam vorangetrieben haben, steht heute in Lehrbüchern, die die Geschichte der Onkologie geschrieben haben.

Chance: Sie haben an wichtigen Forschungen mitgearbeitet?

Dr. Graiff: Heutzutage ist Forschung an das Testen gewisser Produkte gebunden.



Der Eingang der Abteilung für Onkologie im Krankenhaus Bozen

Für mich besteht echte Forschung aus dem Umsetzen von Hypothesen. Wir haben immer danach getrachtet, an unabhängigen Studien mitzuarbeiten und nicht an jenen, die von der Pharmaindustrie vorangetrieben werden. Wir haben uns fern gehalten von „Moden“, vom „me too“. Forschung ist nicht Dash kontro Dixan. Marketing darf nicht der Motor der Forschung sein.

Chance: Erinnern Sie sich noch, wann Sie das erste Mal an den Beruf des Arztes dachten?

Dr. Graiff: Nein, aber mir kommt ein Foto von mir in den Sinn: Ich war drei oder vier Jahre alt und ging in den Kindergarten in der Venedigerstraße und hörte mit einem Plastikstetoskop ein anderes Kind ab.

Chance: ...und die Entscheidung für die Onkologie?

Dr. Graiff: Im zweiten Jahr Medizin habe ich ein Praktikum in einem Forschungslabor gemacht. Das hat mich damals begeistert. Danach war mir klar, dass ich klinisch tätig sein möchte. Ich habe immer danach getrachtet, meine Arbeit mit dem notwendigen Ernst wahrzunehmen und war immer darum bemüht, nicht zu vergessen, dass jeder neben seinem Verstand auch ein Herz hat.

Chance: Und die Arbeit in diesem schwierigen Bereich hat sie nie belastet? Menschlich oder psychisch?

Dr. Graiff: Nein, ich glaube meine starke Motivation und meine humanistische Grundhaltung, meine Kultur haben mir immer geholfen, ein Gleichgewicht zu wahren.

Chance: Was nehmen Sie mit aus all diesen Jahren Onkologie mit?

Dr. Graiff: Ich habe sehr viele Menschen und ihre Lebensgeschichte kennengelernt, und viele von ihnen treffe ich immer noch hin und wieder! Ich habe mich von ihnen aufgenommen gefühlt und ich habe sie aufgenommen. Mir bleibt die Erinnerung an einige Behandlungen, die besonders gut gelungen sind und die Erinnerung an außergewöhnliche Gelegenheiten, um Kenntnisse bezüglich Ethik und Verantwortung zu vertiefen.

Chance: Welches Bild würde ihrem Beruf, ihrer Tätigkeit entsprechen?

Dr. Claudio Graiff: Wir sind jeden Tag im Schützengraben, immer an der Front. ●

An der Seite des Bürgers

Rechtshilfe durch Cittadinanzattiva – Zusammenarbeit mit der Krebshilfe



Fotos: Ottmar Seehauser

Cittadinanzattiva Südtirol heißt die 300 Mitglieder zählende Onlus, die sich als „Forum für die Rechte der Kranken“ (Tribunale per i Diritti dei Malati) versteht. Regionalsekretär und Mitbegründer ist Stefano Mascheroni. Die SKH hat mit Cittadinanzattiva ein Abkommen unterschrieben. Die Onlus kann über die Bezirksbüros der SKH kontaktiert werden.



Stefano Mascheroni

Stefano Mascheroni arbeitet in der Abteilung für Geriatrie am Krankenhaus Bozen als Krankenpfleger, er hat seine an Alzheimer erkrankte Mutter gepflegt, seine Leidenschaft gehört der Musik, er ist Liederschreiber und Sänger und er ist, wie er selbst sagt, entbrannt für alles, was mit sozialem Engagement zu tun hat. Vier Stunden am Tag investiert er in Cittadinanzattiva, der in Bozen ein kleines Büro im Gebäude des Sanitätsbetriebs am Low Cadonna Platz zur Verfügung gestellt worden ist.

Begonnen hat alles 2009, als Stefano Mascheroni und seine drei Vorstandskollegen, Hildegard Fink (Präsidentin), Ada Grillo und Graziella Minuzzo eine CD und Informationsmaterial über die Organisation Cittadinanzattiva in die Hände bekommen haben. Das Motto, „Sich als Bürger verhalten, ist der beste Weg ein solcher zu sein“, sprach sie auf Anhieb an, ebenso wie die Aussicht, über diese Organisation anderen Menschen in Problemsituationen hilfreich zur Seite stehen zu können. In der Region hatte diese in ganz Italien tätige Onlus

noch keine Vertretung und so beschlossen sie eine zu Gründen. Im Mai 2009 wurde die Onlus im Beisein von Florian Zerzer, damals Ressortchef im Assessorat für Sanität und Soziales aus der Taufe gehoben.

In anderen Regionen sind die Freiwilligen von Cittadinanzattiva auch in den Bereichen Schule, Europa, Bürgerhilfe und Konsumentenschutz tätig, in Südtirol hat sich die Gruppe, die mittlerweile 300 Mitglieder zählt, auf die Arbeit im Rahmen des „Forums für die Rechte der Kranken“ kon-

zentriert. Bürger können sich Information, Assistenz und Beratung im sanitären und pflegerischen Bereich holen und erhalten kostengünstigen Rechtsbeistand.

Wann wendet man sich an Cittadinanzattiva? Stefano Mascheroni: „Es gibt verschiedene Anlässe. Eine misslungene Operation. Eine Ticketbefreiung wird nicht anerkannt. Sie haben Beanstandungen bezüglich der Behandlung im Altersheim. Sie wollen gegen eine unzureichende Pflegeeinstufung Einspruch erheben, oder gegen eine Ihrer Meinung nach unzureichende Ablehnung bezüglich des Gesetzes 104 oder bezüglich der Zivilinvaldität. Sie wollen Antrag stellen auf Ernennung eines Tutors (bei Demenz oder Alzheimer).“

Das Telefon im Büro von Cittadinanzattiva ist nicht immer besetzt, aber ein Handy ist rund um die Uhr erreichbar. Mascheroni: „Oft nehmen wir auch die Funktion eines Sorgentelefonen wahr, die Leute sind schon glücklich, wenn sie jemanden haben, dem sie ihre Nöte mitteilen können.“

Aber wie geht es dann weiter, wenn man seinen Fall beim „Forum für die Rechte des Kranken“ angemeldet hat? Mascheroni: „Wir haben zwei Rechtsmediziner, vier Rechtsanwälte und einen Arbeitsberater, die für uns arbeiten. Die erste Visite beim Rechtsmediziner ist gratis, je nach Befund entscheiden wir, ob wir uns der Sache an-

nehmen.“ Wenn Cittadinanzattiva sich des Falls annimmt, sind die Chancen auf Erfolg sehr groß. 95% der Fälle, die die Onlus-Vereinigung vorangebracht hat, sind zugunsten des Bürgers ausgegangen. Verlangt wird dafür sehr wenig. Die Antragsteller müssen Mitglied des Vereins werden, 10 € ist der Jahresbeitrag, wer um rechtlichen Beistand ersucht, wird zusätzlich um 20 Euro für die Deckung des bürokratischen Aufwands gebeten.

Seit 2009 hat die Vereinigung 377 Fälle vorangebracht, 125 davon sind für den Kläger positiv ausgegangen, 117 sind noch im Gang. In 103 Fällen hat die Untersuchung durch den Gerichtsmediziner einen negativen Bescheid ergeben, entweder dass die Klage unbegründet sei oder aber dass ein Fehlverhalten von Seiten der sozio-sanitären Einrichtungen nicht nachweisbar sei. Und 35 Fälle wurden eingestellt. Bis zu einer außergerichtlichen Einigung vergehen im Schnitt ein bis eineinhalb Jahre, für eine gerichtliche Lösung müssen drei bis dreieinhalb Jahre kalkuliert werden.

Wird das Verfahren zugunsten des klagenden Bürgers entschieden, übernimmt die Rechtskosten die öffentliche Hand. Der Kläger muss nur 10% der Kosten des Gerichtsmediziners tragen sowie die anfallenden Verwaltungskosten (Porto, Stempelmarken usw.) und wird je nach Umfang der ihm zugesprochenen Entschä-

digung um eine Spende gebeten. Verliert der Kläger, muss er die Rechtskosten der Gegenpartei übernehmen, die eigenen trägt Cittadinanzattiva. „Aber“, versichert Mascheroni, „wenn wir uns entscheiden, eine Klage vor Gericht zu bringen, dann sind wir uns unserer Sache sicher.“ In den ersten Jahren wurden die meisten Klagen außergerichtlich geregelt, in den letzten Jahren tendiert der Sanitätsbetrieb dazu, immer auf einer gerichtlichen Einigung zu bestehen. „Das heißt nicht, dass er sicher ist, zu gewinnen“, erklärt der Sekretär von Cittadinanzattiva, „es soll vielmehr die Bürger abschrecken, Klage zu erheben.“

Dank des Abkommens können in allen Büros der SKH Unterlagen bezüglich Beanstandungen im Bereich der Fürsorge- und Sanitätsdienste abgegeben werden. „Wir sind froh, dadurch kapillar in Südtirol vertreten zu sein“, betont Mascheroni. ●

Das **Forum für die Rechte der Kranken** kann über die Handynummer 327 0475723 erreicht werden, bzw. dienstags von 10 – 12 Uhr und donnerstags von 15 - 17 Uhr unter 0471 1815538. Mail: info@cittadinanzattiva-altoadige.org. Sitz des Forums ist: c/o Gesundheitssprengel Gries, Löw Cadonna Platz 12 in 39100 Bozen.

Cittadinanzattiva steht dem Bürger in Rechtsfragen im sanitären und pflegerischen Bereich zur Seite: Das „Forum für die Rechte des Kranken“.



Jeder hat Anrecht auf Pflegegeld

Vier Pflegestufen – Zuschüsse für Pflege- und Sozialleistungen



Fotos: Ottmar Seehauser

Unsere Gesellschaft wird immer älter und damit verbunden steigt die Anzahl der Personen, die tägliche Hilfeleistungen von Familienangehörigen oder Dritten in Anspruch nehmen müssen. Aber auch kranke Kinder oder Behinderte benötigen tägliche Unterstützung. In jeder zweiten oder dritten Familie in Südtirol gibt es einen Pflegefall. Es gibt insgesamt 11.799 Leistungsempfänger in Südtirol und weitere 4.200 Empfänger in Seniorenwohnheimen.

Jeden Tag wenden sich Südtiroler an eine der Anlaufstellen des Patronats Inca wegen Antragstellung auf Pflegegeld. Laut den Unterlagen des zuständigen Amtes, der Agentur für soziale und wirtschaftliche Entwicklung, ASWE, hat das Land im Jahr 2016 etwas mehr als 202 Mio. Euro an Pflegegeld ausgezahlt, weitere 89.746.000 Euro gingen direkt an die Seniorenwohnheime.

Das Land Südtirol hat bereits 2007 ein entsprechendes Gesetz erlassen, mit dem

das Pflegegeld für die Familien institutionalisiert wurde, Gesetz Nr. 9 vom 12. Oktober 2007. Mit dem Beschluss der Landesregierung Nr. 73 vom 28. Januar 2014 wurden die Kriterien zur Anerkennung von Pflegebedürftigkeit, zur Auszahlung des Pflegegelds und zur Verwaltung des Pflegefonds auf den neuesten Stand gebracht.

Das Pflegegeld, erklärt Anny Obergasser, Direktorin des Patronat Inca der CGIL/ AGB, wird unabhängig von Einkommen und Vermögen der pflegebedürftigen Person



Anny Obergasser

ausbezahlt und dient der Bezahlung von Betreuungs- und Pflegeleistungen, der Deckung der Kosten für die soziale Absicherung pflegender Angehöriger, der Verwirklichung von Maßnahmen für ein selbständiges Leben sowie zur Kostenbeteiligung

bei akkreditierten Hauspflegediensten und Aufhalten in teilstationären oder stationären Pflege- und Betreuungseinrichtungen wie z. B. Altersheimen.

Die pflegebedürftigen Personen sind eingeteilt in vier Pflegestufen, die nach dem monatlichen Hilfsbedarf in Stunden berechnet werden. Das Pflegegeld wird monatlich ausbezahlt.

Pflegestufe 1

mehr als 60 -120 Stunden 558,50 €

Pflegestufe 2

mehr als 120 – 180 Stunden 900,00 €

Pflegestufe 3

mehr als 180 – 240 Stunden 1.350,00 €

Pflegestufe 4

mehr als 240 Stunden 1.800,00 €

Der Antrag auf Pflegegeld kann direkt bei der Agentur ASWE gestellt werden oder auch beim Patronat Inca oder allen anderen Patronaten. Anrecht auf Pflegegeld haben alle Personen, die seit mindestens 5 Jahren in Südtirol ansässig sind, bzw. Personen, die 15 Jahre und davon das gesamte Jahr vor der Antragstellung in Südtirol ansässig waren. Bei pflegebedürftigen kranken oder behinderten Kindern wird die Pflegestufe im Vergleich zu gleichaltrigen gesunden Kindern festgestellt.

Es muss ein ärztliches Attest über eine pflegerelevante Diagnose aufgrund von Krankheit oder Behinderung vorgelegt werden, das die Funktionseinschränkung der antragstellenden Person bescheinigt. Nach der Antragstellung erhält die pflegebedürftige Person einen Hausbesuch von einem Pflegeteam des zuständigen Gesundheitssprengels, das den bedarf an Pflegeminuten kalkuliert und auch den effektiven Bedarf an Pflege. Pflege muss dabei nicht unbedingt heißen, dass jemand der bedürftigen Person konkrete Hilfeleistungen beim Anziehen, Waschen oder Essen leistet. Zur Pflegebedürftigkeit zählt auch die Tatsache, dass die betroffene Person allein nicht mehr das Haus verlassen kann oder aber sozialen Kontakt und Ansprache braucht, oder aber nicht mehr in der Lage ist, sich den Haushalt alleine zu führen (unter Beschlüsse der Landesregierung, 2014, Beschluss vom 28. Januar 2014, Nr. 73 sind die Kriterien im Einzelnen aufgeführt).

Kontrollen werden nur durchgeführt, wenn der Pflegebedarf wechselt. Wird der Antrag auf Pflegegeld abgewiesen, kann nach Ablauf von zwölf Monaten ein neuer Antrag gestellt werden.

Wird Pflegegeld für Personen mit fortgeschrittener Krankheit (Terminalpatienten) gestellt, entfällt die Pflegeeinstufung durch das Pflegeteam, es reicht die Vorlage des

ärztlichen Attests. Diese Personen werden automatisch und für sechs Monate in Pflegestufe 3 eingestuft. Sollte eine Verlängerung notwendig sein, erhebt das Pflegeteam des Sprengels nach sechs Monaten den tatsächlichen Pflegebedarf.

Anny Obergasser: „Das Pflegegeld wird nicht immer nur für konkrete Pflegeleistungen ausgezahlt. Es kann auch in Form von sogenannten Pflegegutscheinen ausgezahlt werden, die in einem Monat aufgebraucht werden müssen, z. B. für Hilfeleistungen.“ Nicht genutzte Pflegegutscheine verfallen am Monatsende.

Im Fall von pflegenden Familienangehörigen, in den meisten Fällen handelt es sich um Frauen, kann das Pflegegeld auch genutzt werden, um eventuelle fehlende Rentenbeiträge zu zahlen und zwar bis zu einer Summe von 8.000 Euro im Jahr.

„Voraussetzung hierfür ist mindestens die Pflegestufe zwei“, erklärt die Direktorin des Patronats Inca, „und es muss sich natürlich um Personen handeln, die bereits Rentenbeiträge eingezahlt und die das 104 Gesetz (Freistellung von der Arbeit) schon ausgenutzt haben.“



Das INCA - Patronat der CGIL/ AGB

Das INCA - Patronat bietet Informationen, Unterstützung und Schutz auf verwaltungsrechtlicher Ebene und, wenn nötig, auch bei Gerichtsverfahren. Die Tätigkeiten des INCA-Patronats sind für jene, die sie in Anspruch nehmen, kostenlos.

Bozen	Triesterstraße, 70/a	0471 926545
	Piacenzastraße 54	0471 926404
Leifers	Kennedy-Straße, 265	0471 955177
Neumarkt	Rathausring, 44	0471 812305
Innichen	P.P. Rainer-Straße, 4	0474 913050
Brixen	Fallermayer-Straße, 9	0472 831498
Bruneck	Europastraße, 20	0474 370162
Meran	Otto Huber-Straße, 54	0473 203418
Schlanders	Hauptstraße, 30	0473 203430
Sterzing	Geizkofler-Straße, 12	0472 764236

Musik schenken

Benefizkonzert in Meran mit dem Süddeutschen Ärztechor & Orchester



Fotos: Othmar Seelhauser

Hundertzwanzig Musiker füllten am 4. November den Chor der Meraner Nikolaus-Kirche. Ein beachtlicher Anblick. Noch bemerkenswerter war aber die Virtuosität dieser Musiker, die den Süddeutschen Ärzte-Chor & Ärzte-Orchester bilden. Ein Projekt-Ensemble unter der Leitung des Kirchenmusikers Marius Popp. Aufgeführt wurde die Messe in H-Moll von Johann Sebastian Bach. Ein Benefizkonzert zugunsten der Südtiroler Krebshilfe.

Die große Meraner Stadtkirche, eine dreischiffige Hallenkirche aus der Spätgotik, war gut gefüllt und das Publikum spendete den Musikern begeistert Applaus am Ende der Aufführung und wurde auch mit Zugaben belohnt. Laut Oskar Asam, Vorsitzender des Bezirks Meran, ein einmaliges Konzerterlebnis: „Besonders beeindruckt hat mich das 16stimmig gesungene Hosanna.“ Unterstützt wurden die Freizeitmusiker aus Deutschland, die wie der Name des Ensembles schon sagt Ärzte sind, bzw. einen medizinisch-technischen

Beruf ausüben, von vier Solisten, einem Sopran, einem Tenor, einem Bariton und einem Kontertenor.

Der deutsche Honorarkonsul für Bozen und Trient, Gerhard Brandtstätter, hat in seinem schriftlich hinterlegten Grußwort betont, dass Musik die schönste Sprache der Welt sei, die Völker und Menschen verbinde. „Ich finde es besonders wertvoll, dass solche Events in einem grenzüberschreitenden Land wie Südtirol organisiert werden und dass dadurch Menschen



Maestro Marius Popp

mit schwerem Schicksal geholfen werden kann.“

Im Jahr 2012 hat Marius Popp den Süddeutschen Ärzte – Chor & Ärzte- Orchester, kurz SÄC & SÄO gegründet. Ein- bis zweimal im Jahr organisiert der Maestro



Konzertreisen, die die musizierenden Ärzte auch schon nach Paris, nach Belgien, nach Polen, an den Comer See oder nach Venedig geführt haben, wo sie in der Basilika San Marco aufgetreten sind. Alle Konzerte haben ein besonderes Merkmal: es sind Benefizkonzerte. Die Musiker bezahlen Kost, Logis und Reisekosten sowie die eventuellen Spesen für Solisten.

„Wir legen Wert darauf“, erklärt Maestro Popp, „dass die im Rahmen der Konzerte eingesammelten Spenden zu hundert Prozent dem von uns ausgewählten Zweck zu Gute kommen. Je nach Konzert und Auftrittsort kommen unterschiedliche Summen zusammen. Es können 20.000 oder auch nur 700 pro Konzert sein. Aber Popp und den Musikern geht es vor allem um das Zeichen: Helfen durch Musik. In Meran konnten im Anschluss an das Konzert 1.400 € gesammelt werden, von denen noch die Spesen für das Abendessen abgezogen

werden müssen, das die Krebshilfe den Musikern im Anschluss an das Konzert im Nikolaussaal organisiert hatte.

Popp versickt alle zwei Jahre eine Mail mit möglichen Projekten und erstellt dann aufgrund der ersten Zusagen ein vorläufiges Programm. „Bis zum Schluss weiß ich aber nicht genau, wer jetzt tatsächlich mitkommen wird“, erzählt der Chorleiter. „Es ist immer sehr spannend, wer kommt und wer nicht, und bis zum Schluss zittere ich, ob auch alles so klappt, wie ich es mir vorstelle.“

Der Anspruch ist jedenfalls sehr hoch. Die Musiker sind zwar durchwegs Freizeitmusiker, aber von höchster Qualität. Drei Monate vorher müssen sie eine definitive Zusage geben und erhalten dann die Noten mit den Anmerkungen des Dirigenten sowie eine CD zugeschickt. Einstudieren müssen sie die Stücke alleine. Nach Feierabend oder (bei den Chorsängern) auf der Fahrt

im Auto zur Arbeit. Die Chorreisen dauern meist eine Woche und sind mit mehreren Konzerten verbunden. Am 1. November reisten die Musiker aus Süddeutschland an, hatten bereits abends eine erste Probe und dann zwei weitere Probetage am 2. und 3. November. Generalprobe am 4. nachmittags und um 20 Uhr begann das Konzert.

Am 5. November trat das Ensemble im Rahmen des „VII Musifestival Pianura Veneta“ in der Basilika San Zeno in Verona auf und am 6. November im Dom von Mantua. In Verona stand der Spendenempfänger noch nicht fest, die in Mantua getätigten Spenden werden für die Restaurierung der Orgel des Doms verwendet.

Der Ärzte-Chor und das Ärzte-Orchester tragen den Beinamen Süddeutsch, in Wirklichkeit kommen die Musiker aber aus vielen Teilen Deutschlands und nicht nur aus Bayern oder Baden Württemberg. *Folgt >*



Maestro Popp mit seiner Frau Susanne und Ensemblemitgliedern nach der ersten Probe

> Ein Musiker stammt zwar aus Baden, lebt aber in Meran und über ihn ist der Kontakt mit der Südtiroler Krebshilfe auch zustande gekommen. Dr. Peter Metzger. Er spielt Geige und ist seit mehreren Jahren Mitglied des Projekt-Ensembles.

Maestro Marius Popp stammt ursprünglich aus Klausenburg in Sieben-

bürgen und lebt in Coburg, der Orgel-, Klavier- und Cembalo-Konzertist ist Orgelkantor in Kronach und leitet zahlreiche Chöre und Orchester, darunter auch weitere Projekt-Ensembles, wie z. B. die ebenfalls von ihm gegründeten „Europäischer- und Welt-Ärzte-Chor & Orchester. 2015 ist Popp mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet worden. Musik ist für

ihn in Form von Wohltätigkeitsveranstaltungen auch eine wichtige Möglichkeit des Helfens. Seine Frau Susanne singt als Sopran ebenfalls im Chor.

Dr. Peter Metzger: Spielt im Süddeutschen Ärzteorchester Geige. Er war über 25 Jahre in der ganzen Welt als Tuberkulose-Berater unterwegs, die letzten Jahre vor seiner Pensionierung auch für Ebola. Er lebt seit zwei Jahren in Meran. Für die Krebshilfe hat er im Frühjahr das Gartenprojekt angeboten, zu dem sich bisher leider niemand angemeldet hat. Metzger stellte den Kontakt zwischen SÄC & SÄO und Krebshilfe her.

Dr. Wolfgang Schirmer: Der Tierarzt ist vor zwei Jahren zum Projekt-Ensemble SÄC & SÄO gestoßen. Seit seinem 13. Lebensjahr spielt er Cello, er wuchs in einer Familie auf, in der großen Wert auf das gemeinsame Musizieren, die Hausmusik, gelegt wurde. Der gebürtige Thüringer ist auch Mitglied im Bach-Chor & Bach-Orchester Fürstenfeldbruck.

Dr. Martin Rank: Chefarzt der Kinder- und Jugendpsychiatrie in Hildburghausen/ Thüringen. Seine Mutter war Klavierlehrerin und so hat er sehr früh begonnen, dieses Instrument zu spielen und auch in Chören zu singen. In Meran war er Teil des Chores. Die Musik ist für ihn ein wichtiger Ausgleich zu den Anforderungen seiner Tätigkeit als Jugendpsychiater. „Musik ist zudem wie Theater und Kunst eine Möglichkeit, dort weiterzuhelfen, wo das ärztliche Wissen an seine Grenzen stößt.“ ●

Dr. Peter Metzger, Geige



Dr. Wolfgang Schirmer, Cello



Dr. Martin Rank, Chor



Zehn Jahre Diplompatientin

mamazone Südtirol wurde im Oktober 2007 gegründet



Jede achte Frau erkrankt in ihrem Leben an Brustkrebs, nach wie vor ist das Mamma-Karzinom weltweit die häufigste Krebsart bei Frauen. „Mamazone - Frauen und Forschung gegen Brustkrebs“ steht für eine kontinuierliche Sensibilisierung der Öffentlichkeit und ruft Frauen dazu auf, selbst gegen Brustkrebs mobil zu werden.

Das Mittel dazu sind Informationskampagnen, Broschüren und Pressekonferenzen, die immer wieder auf das Thema aufmerksam machen. Wichtigstes Element der Kampagne von mamazone, Bewegung, die in Deutschland 1999 von der gebürtigen Boznerin Urusla Goldmann – Posch gegründet wurde, ist das Konzept der Diplompatientin. Eine Patientin, die informiert ist und Seite an Seite mit den Ärzten gegen den Krebs kämpft. Aber nicht nur die Patientin soll informiert sein und immer auf dem neuesten Stand stehen, sondern generell jede Frau, eine geballte Wissensoffensive für gesunde und betroffene Frauen ist das beste Mittel im Kampf gegen Krebs. Eine qualitätsgesicherte Vorsorge und Früherkennung hilft, den Krebs zu besiegen.

Jedes Jahr organisiert „mamazone Frauen und Forschung gegen Brustkrebs“ im Brustkrebsmonat Oktober die Tagung Diplompatientin, wo Experten die neuesten

Erkenntnisse der Krebsforschung und –behandlung vorstellen. In diesem Jahr fiel die Tagung, die am 21. Oktober in der EURAC in Bozen stattgefunden hat, mit dem zehnjährigen Bestehen von mamazone Südtirol zusammen. Martina Ladurner, Erika Laner und Dr. Christian Marth, Chef der Universitätsklinik für Frauenheilkunde Innsbruck, ließen gemeinsam die vergangenen zehn Jahre Revue passieren.

Ein dichtes Programm mit hochkarätigen Referenten aus Mailand, Bologna, Venedig, Tübingen, Regensburg und Innsbruck sowie aus Südtirol vermittelten die neuesten Erkenntnisse zu den Themen Früherkennung, Brustwiederaufbau, Diagnostik und Betreuung, Strahlentherapie, individualisierte chirurgische

Behandlung, familiärer Brustkrebs und versuchten auch einen Ausblick auf die Forschungsergebnisse der nächsten zehn Jahre zu geben. ●

Das Publikum folgte den Ausführungen der Referenten mit großem Interesse



Zeigen was möglich ist

Zehnte Bäder- und Radtour von Stuttgart nach Venedig



Der Weg ist das Ziel und Zeigen was möglich ist, das ist das Motto der Bäder- und Rehatour, die im vergangenen September zum zehnten Mal mit einer gemischten Gruppe aus Menschen mit und ohne Handicap eine Woche on tour gegangen ist. Das Ziel der Jubiläumstour war nichts geringer als eine Alpenüberquerung, Sterzing und Olang lagen auf dem Weg.

Hundert Kilometer am Tag legen die motivierten Biker der Reha-Tour am Tag zurück, wer es nicht ganz alleine schafft, dem helfen immer wieder ein paar Arme im Rücken, die kräftig schieben. Über die Alpen also. Start war am 1. September am Diakonie Klinikum in Stuttgart, Ankunft am 8. September in Venedig. Und Südtirol lag zwischendrin. Am 5. September übernachtete die Gruppe in Sterzing und am 6. September in Olang. Schon im Voraus hatten die Radler Kontakt mit der Krebshilfe aufgenommen und ein Treffen in Olang organisiert.

Seele Nummer eins des Unternehmens ist Hubert Seiter, nicht nur radbegeistert, sondern als ehemaliger Direktor der Deutschen Rentenversicherung Baden Württemberg und ehrenamtlicher Geschäftsführer des Krebsverbandes Baden Württemberg auch thematisch „voll drin“. Er organisiert seit zehn Jahren die Touren und stellt auch Kontakte her. Das Radfahren ist nämlich immer auch mit dem Ziel des Netzwerks verbunden, mit Spenden sammeln und vor allem auch mit dem Ziel, die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit auf die Bedürfnisse von Menschen zu lenken, die mit einer Behinderung leben, sprich be-

hindertengerechte Infrastrukturen, Abbau architektonischer Barrieren usw.

Bundes- und Lokal-Politiker, Vertreter von Verbänden, die in Rehabilitationsprogramme eingebunden sind, Sportler, Vereinigungen, wie z. B. auch die Südtiroler Krebshilfe, mit der Seiter ein Zusammentreffen in Olang organisiert hatte, gesellen sich stunden- oder auch tagweise, wenn sie nicht gleich ganz mitfahren, zur Gruppe, um über Reha zu diskutieren und dem Thema Gewicht zu verleihen.

Seele Nummer zwei - oder vielleicht besser Maskotte - ist Marco Longobucco, auch Kaba-Killer oder der Kleine Italiener genannt. Marco ist ein Paradebeispiel, was Reha-Maßnahmen schaffen oder auch nicht schaffen können, wie man es besser machen kann und dass Motivation und innere Kraft in jedem Fall das Um und Auf jeder Reha-Maßnahme sind, egal ob nach Unfällen, Schlaganfällen oder einer (Krebs) Erkrankung.

Marco, Vater Calabrese und Mutter Schwäbin, hatte eine gutgehende Motorradwerkstatt als er vor 15 Jahren einen schweren Motorradunfall hatte. Die Reha



Hubert Seiter

nach dem Unfall zog sich über Jahre hinweg und er ist seither stark beeinträchtigt, nichtsdestotrotz aber ein Energiebündel, das gute Laune verstreut. Die kaufmännische Ausbildung, die er in der Reha absolvierte, gefiel ihm schon von Anfang an nicht, eine Anstellung, die ihn zufrieden stellt, hat er in diesem Bereich nicht gefunden, aber Marco ist heute im sozialen Bereich tätig, treibt viel Sport und hat viele Freunde. Er hat Hubert Seiter letztlich zu dieser Aktion animiert, und nach den ersten beiden gemeinsamen Radtouren zu zweit, ist die Idee für die Bäder- und Rehatour geboren. Viele Teilnehmer schließen sich jedes an Jahr an. Personen mit Handicap, mit psychischen Erkrankungen, Krebskranke oder auch Personen, die aus Solidarität dazugekommen sind und die unglaublich menschliche und heitere Stimmung dieser Gruppe, die schönen Erlebnisse rund um das Radfahren nicht



Zusammen schafft man alles

mehr missen möchten. „Wir sind alle infiziert, diese Fahrt ist für viele von uns ein absolutes Highlight im Jahr“, betont auch Hubert Seiter.

Andrea Neumann ist schon das siebte Mal mit dabei, ihre längste Tour führte

von Tessaloniki nach Stuttgart. „Dieses intensive Gemeinschaftserleben“, sagt sie, „schärft den Blick auf das Wesentliche, schenkt Freude und Euphorie.“ Das gegenseitige Helfen, ich helfe Dir, aber Du hilfst auch mir, hilft Berührungsängste abbauen, Hilfe gerne annehmen und leisten.

Welches Handicap jeder Einzelne hat steht dabei überhaupt nicht zur Frage.

Mit dabei, wann immer er es einrichten kann, ist auch Dieter Weisshaar, Vorstandsmitglied der württembergischen Rentenversicherungsanstalt. *Folgt >*

Wunderschön der Radweg durch das Pustertal



Martha Feichter, Ida Schacher und Hubert Seiter





Hundert Kilometer am Tag

> „Ganz egal ob Unfallgeschädigte, Menschen mit neurologischen oder psychischen Beeinträchtigungen, Krebskranke oder Menschen, die aus Sensibilität und Solidarität mitfahren, für jeden ist es ein besonderes Erlebnis der Gemeinschaft.“ Auch viele Ärzte, sowohl aus dem öffentlichen als auch privaten Gesundheitsdienst, Klinikdirektoren, Reha-Mediziner oder Physiotherapeuten sind immer wieder mit von der Partie.

Auch wer nicht topfit trainiert ist, kann mitfahren. Entweder auf speziellen Tandemrädern oder eben mit der Unterstützung einer Batterie, wie z. B. Gerd Studer, Vorsitzender der Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Stuttgart. Zum ersten Mal dabei und stolz darauf, es auch über die Alpen geschafft zu haben, auch wenn sein Rad am Ende der Steigung immer langsamer wurde, weil die Batterie nachließ.

Ein Bus begleitet die Tour, mit Mechanikern, Organisatoren und auch einer ärztlichen Betreuung. Jede Nacht wird in einem

anderen Hotel übernachtet und die Kosten für Fahrt, Übernachtung und Verpflegung trägt jeder Teilnehmer selbst.

Armin Köhli war dieses Jahr zum zweiten Mal dabei, er ist ein Rad-Profi und dennoch in der gemischten Gruppe voll auf seine Kosten gekommen. Er hat als Jugendlicher bei einem Unfall beide Unterschenkel verloren und nimmt sowohl an Radrennen für Menschen mit Handicap als auch ohne Handicap teil. Der Schweizer ist Journalist der Wochenzeitung WOZ und setzt sich im Rahmen von Geneva Call gegen Landminen ein. Auf sein Konto gehen u. a. ein 5. Platz bei den Paralympics sowie die Teilnahme an der mehrere Monate langen Tour d’Afrique, 11.500 km.

Wenn es unterwegs keine Gespräche mit Politikern oder Interessenvertretern gibt, dann werden auch Sehenswürdigkeiten und Monumente besucht. Die Tour 2016 führte z. B. an der Gedenkstätte Grafeneck in der Schwäbischen Alb vorbei, wo der Nationalsozialismus schon 1940



Empfang in Olang mit Musik

im „Kleinen“ testete, was dann ab 1942 als Endlösung für die „Judenfrage“ praktiziert wurde: mehr als 10.000 Behinderte fan-



Die Krebshilfe Unter-Pustertal hatte für die Teilnehmer der Reha- und Bädertour ein Buffet mit Südtiroler Spezialitäten vorbereitet

den 1940 in diesem Lager in Gaskammern den Tod. Euthanasie.

Südtiroler Krebshilfe radelt mit

Am liebsten wäre ich ja schon ab Sterzing mitgefahren, war aber am Vormittag leider terminlich verhindert und so stieß ich in St. Lorenzen zur Bäder- und Rehatour. Die Landespräsidentin Ida Schacher hat mich und mein Rad von Bozen bis St. Lorenzen geführt, wo auch Fotograf Othmar Seehauser zu uns gestoßen ist. Ein paar Fotos und dann ging es los. Seehauser hat von unterwegs noch einige Streckenfotos geschossen und uns dann in Olang erwartet. Nach fünf Minuten war es, als sei ich schon von Anfang an mit dabei gewesen, die Steigung bis Vintl ist nicht so steil, dass man beim Radfahren nicht auch reden könnte.

Hubert Seiter erzählte mir von den Anfängen der Reha-Tour und von den Problemen des deutschen Rehasystems, Marco Longobucco, ein Physiotherapeut aus Bulgarien, der auch schon mehrmals

mitgefahren ist, Gerd Studer... mit vielen Teilnehmern der Fahrt teilte ich ein paar Kilometer und einen Teil ihrer Geschichte, bis wir schließlich in Obervintl ankamen, wo auf dem Dorfplatz ein Begrüßungskomitee der Krebshilfe und ein Buffet mit Südtiroler Spezialitäten, Kuchen und kaltes Bier und andere Getränke auf die Radfahrer warteten, die an diesem 5. Tag ihrer Tour die letzten nennenswerten Steigungen absolviert hatte. Bis Venedig warteten jetzt nur noch Abfahrten und Ebene auf sie. Noch zwei Tage und sie würden in Venedig ankommen, wo sie die behindertengerechte Ausstattung der Lagunenstadt unter die Lupe nehmen wollten.

Ida Schacher und Martha Feichter begrüßten ihre Besucher herzlich und freuten sich, dass dieser Kontakt zustande gekommen war. Mit allen Mitgliedern der Krebshilfe, die bei der Vorbereitung des Buffets geholfen hatten und den Teilnehmern der Radtour entspannten sich spontan angelegte Gespräche und am nächsten Tag ließ es sich Ida Schacher nicht nehmen, von

Toblach aus ein Stück mit dem Rad mitzufahren. Im nächsten September geht es wieder los, Ziel noch unbekannt, mitmachen können alle. ●

Infos: Bibissingen@gmx.de;
info@krebsverband-bw.de

Marco Longobucco



Ein Samstag in Gemeinschaft

Landesausflug am 23. September nach Unterinn am Ritten



Ein Hallelujah von Leonard Cohen, ein Gourmet-Menu begleitet vom Gesang des Sarnner Bäuerinnenchors, eine Verlosung und ein Spaziergang zu den Erdpyramiden das waren in Kürze die Highlights des Landesausflugs am 23. September. Und natürlich die Gemeinschaft.

Eingeladen hatte dieses Jahr der Bezirk Bozen auf den Bozner Hausberg Ritten. Schon während die Busse sich auf der Fahrt von Bozen zum Ritten immer höher hinaufkurvten, konnten die Mitglieder das wunderschöne Panorama auf Rosengarten und Latemar genießen.

Erster Halt war die Pfarrkirche St. Luzia von Unterinn, wo Pfarrer Theobald Obkircher eine feierliche Heilige Messe zelebrierte, die vom Chor Hedoné feierlich und mit Liedern in mehreren Sprachen, deutsch, tirolerisch, italienisch und englisch umrahmt wurde. Begeistert waren die Mitglieder besonders vom Hallelujah, in der berühmten Version von Leonard Cohen. Im Anschluss an den Gottesdienst ging es zum Kulturhaus „Peter Mayr“ von Lengmoos, wo die Mitglieder ein besonderes Feinschme-

cker-Menu erwartete, das die Köche vom Gasthaus Braunwirt in Sarnthein (Catering) vorbereitet hatten. Bei 310 Leuten hatten die Kellner alle Hände voll zu tun, bis sie die Tortellini mit Kräutern und Parmesanraspeln, den Kalbsbraten mit Pfifferlingen und Kartoffel-Karottenpüree sowie die Terrine aus weißer Schokolade mit Waldfrüchten serviert hatten. Das Essen wurde von den Liedern des Frauenchor Reinswald begleitet.

Der Rittner Bürgermeister, Paul Lintner, der die Gemeinde zusammen mit der Assessorin für Soziales, Edith Schweigkofler, im Kulturhaus vertreten hat, gab den Mitgliedern der Südtiroler Krebshilfe, die aus allen Landesteilen zusammengekommen waren, einen kurzen Überblick über die

Besonderheiten seiner Gemeinde. Die Gemeinde Ritten ist in Bezug auf die Einwohnerzahl die siebt- oder achtgrößte Gemeinde Südtirols. „Um diesen Platz kämpfen wir seit Jahren mit der Gemeinde Kaltern“, scherzte der erste Bürger von Ritten.

Ritten hat fast 8000 Einwohner und eine Fläche von 111 qm, auf der sich 402 geschlossene Höfe befinden. Ritten hat drei Erdpyramiden, die zu den schönsten in Europa zählen und das Rittner Bahndl ist eine ganz besondere Attraktion, die Nostalgie nach der „guten alten Zeit weckt“. Ein Sommerfrische-Haus am Ritten ist eine von acht Glückseligkeiten eines Bozner Kaufmanns, neben der reservierten Bank mit Namensschildchen in der Kirche, dem Geschäft unter den Lauben u. a. m. Der Ritten hat schon immer (Langzeit)Urlauber angezogen, z. B. Sigmund Freud, Franz Kafka oder Otto Flake.



Viel zu erzählen, wenn man sich trifft



Lächeln für den Fotografen



Das Servierteam des Braunwirts aus Sarnthein





Assessorin Edith Schweigkofler und
Bürgermeister Paul Lintner



Das Organisationsteam: Marianne Engl (li) und Agathe Eschgfäller (re) mit
der Bezirksvorsitzenden Monika Gurschler und Donatella Di Stasio

Nachdem Essen wurden zehn Geschenkkörbe verlost (jeder Stuhl hatte eine Nummer) und anschließend gab es Gelegenheit, zusammen mit Josef Frötischer, der eine interessante Einführung zu diesen geologischen Naturdenkmälern gab, einen Spaziergang zu den Erdpyramiden von Lengmoos zu unternehmen. Anschließend wurde der gemeinsame Tag mit Kaffee und Kuchen beendet.

Marianne Engl und Agatha Eschgfäller waren die beiden Seelen der Veranstaltung, schon seit Mai waren sie mit den Vorbereitungen beschäftigt und sie haben sich sehr über die ausgesprochen positiven Rückmeldungen der Teilnehmer gefreut. ●

Das Kuchenbuffet



Der Reinswalder Bäuerinnenchor



Herrenrunde aus Jenesien



Ein schöner Saal voll gut gelaunter Menschen



Halbe & Halbe

Online Südtiroler Produkte shoppen und an ausgewählte NPO spenden



Foto: Felix Obermaier

Immer mehr Menschen tätigen ihre Einkäufe online. Wenig Zeit, keine Lust auf das Getetze und Gewimmel in der Vorweihnachtszeit. Viele Argumente sprechen für das Einkaufen von Zuhause. Nun gibt es ein Argument mehr. Der Onlineshop halbehalbe verkauft regionale Erzeugnisse zu besonderen Bedingungen: jeder Kauf ist gleichzeitig eine Spende.

Der solidarische Onlineshop hat dabei für jeden Geschmack etwas. Ob Kraxlboard, Hoodie, Holzschmuck,

Holzbrillen, WooDone aus Brixen betreiben auf dem Portal aber nicht nur Imagepflege, sondern profitieren auch von Marketingsynergien zwischen den beteiligten Akteuren und können außerdem neue Märkte und Kunden erschließen.

Mit dem Onlineshop halbehalbe.it startet ein neues Wirtschaftsmodell in Südtirol: Käufer und Verkäufer werden gleichermaßen zu Spendern. Beim Kauf von Südtiroler Produkten wird die Hälfte des Betrags automatisch gespendet. Davon profitieren Unternehmen, Konsumenten und NPO, Non-Profit-Organisationen.

Socken, Bücher, Wein oder Gutscheine für romantische Essen zu zweit oder in der Gruppe, Sonnenbrillen oder Rasensaat.

„Über den Einkauf unserer Kunden können gemeinnützige Organisationen und Vereine aus Südtirol einen Teil ihrer Tätigkeit finanzieren“, so Matthias Keitsch. Alle Non-Profit-Organisationen auf halbehalbe.it tragen das Siegel „Sicher spenden“, Käufer können die getätigte Spende von der Steuer abschreiben.

Die Partner-NPOs sind: Aktiv Hilfe für Kinder, Arbeitskreis Eltern Behinderter, Bäuerlicher Notstandsfonds, CLAB, Comedicus, Helfen ohne Grenzen, Mukoviszidose-Hilfe Südtirol, Multiple-Sklerose Vereinigung Südtirol, oew, Pro Nepal, Südtiroler Krebshilfe, Südtiroler Plattform für Alleinerziehende, Verein Freiwillige im Familien- und Seniorendienst.

Das primäre Ziel der neuen Plattform halbehalbe.it ist es, Hilfsprojekte aktiv zu unterstützen, aber auch die Käufer sowie die Unternehmen für ihre karitative Tätigkeit zu belohnen. „Bei jedem Einkauf über den Onlineshop von halbehalbe.it wird tatsächlich halbehalbe gemacht“, erklärt Matthias Keitsch von der Genossenschaft Ex Libris, die das Portal betreibt. Die Hälfte des Kaufpreises bekommt der Verkäufer, also ein Unternehmen aus Südtirol. Die andere Hälfte bekommt eine aus der Liste vom Käufer individuell ausgewählte Non-Profit-Organisation.

Die Idee begeistert seit Anbeginn auch Südtiroler Unternehmen: „Design und Mode mit Nachhaltigkeit und Umweltthemen zu verbinden, ist unsere Maxime“, sagt etwa Daniel Sperandio vom Fashion-Label Re-Bello aus Leifers. „Deshalb ist die Idee von halbehalbe.it, notleidende Menschen durch regionales Shoppen zu unterstützen, wie maßgeschneidert für uns.“ Unternehmen wie Re-Bello, das Schmucklabel „huamet“ aus Ulten oder der Hersteller von

Partner-Unternehmen: Bergila, Berufsbeleidung Christine, Edition Raetia, huamet, Kellerei Kurtatsch, Kraxl-Board, Rasenfix, RE-BELLO, Restaurant Moosbauer, Thomas Guitars, WAMS, Wood.Mate, WooDone.

Das Projekt wurde mit Unterstützung des Amtes für Innovation, Forschung und Entwicklung der Autonomen Provinz Bozen sowie des Mutualitätsfonds des Raiffeisenverbandes Südtirol verwirklicht. Info: <https://www.halbehalbe.it>

Matthias Keitsch und Thomas Kager bei der Präsentation des Projekts

halbehalbe auch bei der Torte!



Foto: Felix Obermaier



Run for Life

Erster Benefizlauf Neumarkt am 2. September – 600 Teilnehmer



Alfred Monsorno und Mariangela Berlanda

Ohne den grauen Himmel hätte das kräftige Pink der T-Shirts nur halb so viel geleuchtet, der Regen am frühen Morgen hat zwar einige Läufer von der Teilnahme am Run for Life abgeschreckt, aber am Ende sind doch 600 Läufer, Kinder und Radfahrer am 2. September in Neumarkt an den Start getreten.

Der Benefizlauf sollte vor allem zwei Ziele erfüllen: Ein kunterbuntes Familienfest für Groß und Klein sein und Spenden sammeln für die Arbeit der Südtiroler Krebshilfe und für die neue Palliativeinrichtung für schwerkranke Kinder, zu der der Lionsclub Neumarkt aufgerufen hatte. Die Einnahmen des Rennens wurden unter beiden Vereinigungen aufgeteilt, je 2.850 Euro kamen zusammen.

Die Erwachsenen hatten drei Kilometer zurückzulegen, die Kinder 800 Meter und

die Radfahrer fünf Kilometer. Zeit wurde keine genommen, es ging nur um's Mitmachen und Spaß haben.

Moderiert hat den Lauf in bewährter Manier Norbert Bertagnoll, der der Krebshilfe Überetsch Unterland seit mehr als dreißig Jahren hilfreich zur Seite steht und der auch Organisator des Businesslaufs ist, der seit 17 Jahren in Neumarkt ausgetragen wird. Zusammen mit der Vorsitzenden des Bezirks, Mariangela Berlanda Poles hat er die Idee des Run for Life Benefiz-Laufs

entwickelt, der ab sofort jedes Jahr ausgetragen werden soll.

Am Start ein Meer von Pink, T-Shirts und Luftballons mit dem Logo der Krebshilfe, Familien, Freunde, Sympathisanten und auch Persönlichkeiten aus dem öffentlichen Leben, so z. B. die Bürgermeister von Neumarkt, Horst Pichler; Montan, *Folgt >*



Alfred Monsorno, Beatrix Aigner, (Lions) Mariangela Berlanda, Ida Schacher und Inge Girardi (Org.-Kom.)



Auch der Bürgermeister von Meran, Paul Rösch, ist mitgelaufen

> Monika Delvai; Branzoll, Alex Bertinazzo; Salurn, Roland Lazzeri und Auer, Roland Pichler, um nur einige zu nennen. Der Bürgermeister von Meran, Paul Rösch ist mit dem Mountainbike von Meran nach Neumarkt gekommen, bevor er an den Start ging. Die Landesvorsitzende der Krebshilfe, Ida Schacher, wollte um 11 Uhr mit an den Start treten, wurde aber von einem Stau auf der Autobahn aufgehalten und konnte nur mehr die Athleten begrüßen, die nach erfolgreichem Lauf ins Ziel einliefen.

Für gute Musik war auch gesorgt und wem das nasse Wetter die gute Laune vertrieben haben sollte, wurde von den Scherzen und der ansteckenden Heiterkeit Norbert Bertagnolls schnell umgestimmt.

Das Publikum heuerte alle Läufer und Radfahrer, die ans Ziel gelangten an, als ob es sich um die Sieger handelte. Mütter und Väter mit dem Nachwuchs auf den Schultern oder im Kinderwagen, kleine Nachwuchsathleten Hand in Hand, Marathonläufer und Leute, die nur für den Benefizlauf ihrer Bequemlichkeit überwinden haben. Auch die Gewinner vom Vortag hatten sich an dem Wohltätigkeitslauf beteiligt. Und im Anschluss gab es in der Hauptstraße von Neumarkt allerhand zu essen und zu trinken. Viele Sponsoren haben zum Gelingen des Fests beigetragen. Ein richtiges Volksfest und die Krebshilfe, die Teilnehmer sowie das Publikum freuen sich schon auf das nächste Jahr. Mit oder ohne Sonne.

Mini Pink Parade in Bozen

Dreihundert Läufer und Geher jeden Alters waren es auch, die sich an der zweiten Pink Parade, dem Benefizlauf der auf das Schicksal der an Brustkrebs erkrankten Frauen aufmerksam machen möchte, am 10. Oktober in Bozen beteiligt hatten. Drei Kilometer vom Museion über den Dominikanerplatz, den Waltherplatz, die Lauben und die Fußgängerbrücke über die Taffer waren im Laufschrift oder gehend zu bewältigen. Auch hier war Rosa die Farbe der Hoffnung und der Solidarität. Veranstaltet wurde das Rennen von Roberta Cirimbelli, die bei ihrer Hochzeitsreise den gleichnamigen Lauf in New York mitbekommen hatte und vor zwei Jahren die Vereinigung

Warten auf den Startschuss



Buntes Treiben nach dem Volkslauf



Auf die Plätze, fertig, los!





Auch die „Scapigliate“ sind bei der Mini-Pink-Parade mitgelaufen



Fotos: Profesional Photo Studio CFS



„Together“ gegründet hat, um auch in Bozen über einen Solidaritätslauf auf das Schicksal der von Brustkrebs betroffenen Frauen aufmerksam zu machen. Mit von der Partie auch die Mitglieder der Gruppe „Le Scapigliate“, die sich vor drei Jahren im Wartezimmer der Onkologie in Bozen zusammengefunden hat und immer Aktionen setzt, um zu zeigen, dass die Diagnose Brustkrebs für die Betroffenen kein Endpunkt, sondern der Anfang eines neuen Bewusstseins ist.



Fotos: Profesional Photo Studio CFS

Mit dem Rad waren fünf km zurückzulegen



Die Bürgermeister mit Mariangela Berlanda, Beatrix Aigner und Inge Guirardi



Kur- und Ferienaufenthalte 2018

Berg - See - Meer

Die Südtiroler Krebshilfe ermöglicht Tumorpatienten, die autonom und selbständig sind, nicht betreute Ferien. Ziel dieser Ferien ist die Erholung und das Verbringen einer Zeit in sozialer Gemeinschaft. Ein detailliertes Programm ist nicht vorgesehen, somit organisiert sich jeder Teilnehmer seinen Tagesablauf selbst und ist für sich selbst verantwortlich.



Allgemeine Anforderungen und Bedingungen für die Teilnahme

1. Teilnahme

- Die Teilnehmer/innen sind ausschließlich ordentliche / betroffene Mitglieder der SKH, **die autonom und selbständig sind**, und somit nicht auf eine externe Betreuung angewiesen sind. Familienangehörige sowie Begleitpersonen sind nicht vorgesehen. **Der Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2018 muss beglichen sein.**
- Vorrtrittsrecht haben ordentliche/betroffene Mitglieder innerhalb des 5. Erkrankungsjahres (einschließlich 2013). Deshalb sind **Rückfälle** bereits vorab mitzuteilen und schriftlich zu bekunden. Damit das Vorrtrittsrecht erhalten bleibt, muss dem Zentralsitz Bozen mindestens **2 (zwei) Wochen** vor Beginn der Vormerkungen ein diesbezügliches fachärztliches Attest übermittelt werden.
- Mitglieder, welche unter Behandlung von **Radio- Chemotherapie** stehen bzw. diese innerhalb 2 (zwei) Monate vor Abfahrt des Turnus abgeschlossen haben, sind von der Teilnahme ausgeschlossen.
- Die Teilnehmer/innen müssen sich während des ganzen Aufenthaltes **manierlich und respektvoll benehmen**. Diskretion, gegenseitiges Verständnis und Respekt ist Voraussetzung der Teilnahme und des Verbleibs in der Gruppe.
- Ein fristloser Abbruch des Ferienaufenthaltes ohne vorherige Besprechung mit der Vereinsleitung führt zu einem Entzug des Teilnahmerechts für zukünftige Ferienaufenthalte.
- Alle Teilnehmer müssen innerhalb **27. April 2018** eine **Eigenerklärung über ihren Gesundheitszustand** ausfüllen und unterzeichnen. Genannte Eigenerklärung ist im **Zentralsitz** und **in den Bezirkssitzen** erhältlich und muss dem Zentralsitz übermittelt werden. Falscherklärungen bzw. fehlende Eigenerklärungen führen zum Teilnahmeausschluss.

2. Leistungen

1. Folgende Leistungen sind eingeschlossen:

- Unterbringung im **Zweibettzimmer**. Einzelzimmer stehen ausschließlich **Kehlkopflosen** und **Stomaträgern** zur Verfügung. Weiters können Einzelzimmer im Falle von besonderen Beeinträchtigungen, je nach Verfügbarkeit der Struktur, zugewiesen werden. Diesbezügliche schriftliche Anträge an den Zentralvorstand der SKH begleitet von einem **Fachärztlichen Zertifikat** müssen mindestens **2 (zwei) Wochen vor** Beginn der Vormerkungen eingereicht werden.
 - Verpflegung
 - Hin- und Rückreise im Bus
- #### 2. Folgende Leistungen sind NICHT eingeschlossen
- Zusatzleistungen bezüglich Unterbringung (z.B. Klimaanlage, Kühlschrank, Telefon, usw.)
 - Pflege und Betreuungsmaßnahmen

- Krankenhauskosten, Arztkosten, Arzneimittel, Pflegematerial, Therapien, usw.
- Personen-/Krankentransporte jeglicher Art (Anreise, Rückreise bei Erkrankung, usw.)
- bei späterer Anreise oder früherer Abreise (infolge Erkrankung mit oder ohne ärztlicher Anordnung) organisiert der betreffende Teilnehmer zusammen mit seinen Angehörigen den Rücktransport. Ein Ersatz des anteiligen Kostenbeitrages bzw. anfallender Fahrtkosten ist ausgeschlossen.
- Haftpflicht-, Reise-, Kranken- und Unfallversicherung
- Leistungen bei Todesfall
- Teilnahme an Kulturveranstaltungen, Besichtigungen und Ausflüge, Eintritte und persönliche Ausgaben
- Ersatz bzw. Reparaturen von persönlichen Gegenständen
- Selbstverschuldete Sachschäden und außerordentliche Abnützungen.

3. Schadenersatzansprüche

- Schadenersatzansprüche der Teilnehmer/innen gegen die SKH und ihre Mitarbeiter können nur geltend gemacht werden, wenn seitens der Mitarbeiter/Krankenpfleger grob fahrlässig oder vorsätzlich gehandelt wird.

4. Vormerkungen

- erfolgen **ausschließlich telefonisch** (0471 – 408786) **von Montag 05. bis Donnerstag, 15. März 2018 jeweils von 08:15 bis 12:00 Uhr.**
- Bei Überbuchung eines Ferienaufenthaltes zählt vorrangig die Reihenfolge des Erkrankungsjahres; bei gleichem Erkrankungsjahr zählt das Einlangen der Anmeldung. Am 27. März 2018 erfolgt die Erstellung der effektiven Teilnehmerlisten. Angemeldete Mitglieder **außerhalb des 5. Erkrankungsjahres** müssen sich beim Zentralsitz melden, um Auskunft über eine eventuelle Teilnahme zu erfahren.

5. Kostenbeitrag

- Dieser muss innerhalb **27. April 2018** ausschließlich mittels Überweisung auf das K/K: **IT 29 P060 4511 6010 0000 0120 000** beglichen werden (**Barzahlung ist nicht möglich**).
- Ohne Überweisung verfallen Vormerkung und Teilnahmerecht.



6. Buchung und Rücktritt

- Mit dem Überweisungsdatum wird die Anmeldung verbindlich. Ein Rücktritt kann bis zum Zustandekommen der Buchung oder danach innerhalb 2 (zwei) Wochen schriftlich erfolgen. Bei einem solchen Rücktritt werden die geleisteten Zahlungen rückerstattet. Darauf folgende Rücktritte werden bei Vorlage eines ärztlichen Attests zu 100%, andernfalls zu 50% rückerstattet.

7. Erkrankungsjahr (= EKJ) Zugehörigkeit

A	innerhalb der 5 EKJ vom Jahr	= Jahre 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018
B	ab dem 5 EKJ	= Jahre 2012, 2011, 2010, 2009, 2008
C	ab dem 10 EKJ	= Jahre 2007, 2006, 05, 04, 03, 02, 01, 1999 ecc

Beschreibung der Turnusse

1. Allgemeine Turnusse für alle ordentlichen Mitglieder zugänglich

Folgende 5 Turnusse werden nur mit mindestens 10 Teilnehmern durchgeführt

Was	Ort	Hotel	Zeitraum	A	B	C	Tage
1 Meer	Bellaria	Hotel Amalfi	24/05/2018 – 05/06/2018	250 €	375 €	540 €	12
2 Meer	Misano Adriatico	Hotel Parkhotel Kursaal	28/05/2018 – 09/06/2018	250 €	375 €	594 €	12
3 Berg	St. Martin Gsiesertal	Hotel Waldruhe	20/08/2018 – 30/08/2018	210 €	315 €	693 €	10
4 Meer	Bellaria	Hotel Amalfi	03/09/2018 – 15/09/2018	250 €	375 €	540 €	12

2. Nur für betroffene Mütter bzw. Väter mit Kinder:

Dauer des Turnus 12 Tage. An diesem Turnus können betroffene Mütter /Väter mit Ihren Kindern (bis max. 14 Jahre) und einer Begleitperson teilnehmen. Der Kostenbeitrag der Begleitpersonen wird direkt im Hotel beglichen, die Vormerkungen erfolgen jedoch über die Südtiroler Krebshilfe. **Besondere Anfragen** müssen mindestens **2 (zwei) Wochen vor** Beginn der Vormerkungen eingereicht werden.

Was	Ortschaft	Hotel	Zeitraum	A	B	C	Kind
Meer	Misano Adriatico	Parkhotel Kursaal	25/06/2018 – 07/07/2018	250 €	375 €	702 €	125 €

3. Nur für Kehlkopfoperierte - Jodkuraufenthalt:

Die Kosten für die Jodkur trägt der Sanitätsbetrieb, während die Kosten für den Hotelaufenthalt teils von unserer Vereinigung getragen werden. **Wir erinnern Sie daran, dass die Jodkuren gemacht werden müssen.** Zusatzkosten für Einzelzimmer: € 100,00 gehen zu Lasten des Mitglieds und werden direkt beim Südtiroler Sprachbehinderten Verband beglichen. Für Vormerkungen und Fragen wenden Sie sich direkt an das Büro des Südtiroler Sprachbehindertenverbands tel. 0471 203823 oder an **Frau Liane 348 74 56 973**.

Was	Tage	Ortschaft	Hotel	Zeitraum	Betrag
Meer	14	Rimini	Hotel Regina	27. Mai / 10. Juni 2018	250 €

Der Kostenbeitrag muss innerhalb 27. April 2018 beglichen werden (Barbezahlung ist nicht möglich).

ZAHLUNGS AUFFORDERUNG G (Der Überweisungsauftrag kann jeder Bank erteilt werden)

Begünstigter:	Südtiroler Krebshilfe	Drei Heiligen Gasse 1	39100 Bozen
Bank:	Sparkasse Bozen	IT 29 P060 4511 6010 0000 0120 000	Betrag €
Zahlungsgrund:	Ferienaufenthalte 2018 Turnus-angabe		
Für den Erhalt des Auftrages:	Datum, Stempel und Unterschrift		
Name des Teilnehmers		
Adresse		
Wohnort		

Ein Tag für uns

Klausurtagung des Vorstands der Südtiroler Krebshilfe – mit Coach Luise Vieider



Luise Vieider

Bereits zum dritten Mal sind die Vorstandsmitglieder der Südtiroler Krebshilfe im November zu einer Klausurtagung im Kolpinghaus in Bozen zusammengetroffen. Luise Vieider hatte für dieses letzte Treffen des scheidenden Vorstands den Schwerpunkt auf Kommunikation in Konfliktsituationen gelegt.

Beim dritten Treffen war die Gruppe schon zusammengewachsen und mit der Arbeitsmethode von Luise Vieider vom Beratungs- und Trainingsunternehmen „keytrain“ vertraut, so dass auch die Gruppenarbeit äußerst positiv ablief. Bis Februar ist der Vorstand der Krebshilfe noch im Amt, dann finden Neuwahlen statt. Nicht alle werden weitermachen, aber eine bewusste Kommunikation hilft in allen Lebenslagen weiter. Gast und Simultanübersetzer der Klausurtagung für jene italienischen Vorstandsmitglieder der Krebshilfe, die auch die stilistischen Feinheiten verstehen wollten, war Alberto Stenico.

Luise Vieider hat das Programm des Vormittags zweigeteilt: Kommunizieren in einer Konfliktsituation, auch innerhalb der Verei-

nigung. Je nachdem wie die miteinander in Konflikt stehenden Personen reagieren, bestehen mehr oder weniger Chancen, einen Konflikt positiv auszutragen. Wichtig ist es, den anderen einschätzen und auf ihn reagieren zu können. Jeder hat eigene Techniken, um Konfliktsituationen auszutragen: Nachgeben, flüchten, sich durchsetzen, attackieren. In jedem Fall, so der Tipp von Trainerin Luise Vieider, sollte man sich darum bemühen, den Konflikt von einer emotionalen auf die sachliche Ebene zu übertragen.

Zwei Dinge zählen beim Patientengespräch: Empathie und Zuhören. „Eine gute Empathie haben, heißt nicht unbedingt, ich habe das auch erlebt und weiß, worum es geht“, erklärt Luise Vieider. Empathie bedeutet vielmehr, den Kopf frei haben und

sich ganz auf sein Gegenüber einzustellen und dies auch durch die Körpersprache Aufgeschlossenheit zu vermitteln. „Oft neigen wir dazu, zu viel zu fragen und nehmen dem anderen damit die Spontaneität. Wer fragt, der führt! Wir lassen keine Gesprächspausen zu, hören nicht auf die Stille des anderen, die beredter als Worte sein kann,“ so Luise Vieider.

Alberto Stenico war positiv überrascht von der offenen Atmosphäre in der Gruppe. „Ich hatte das Gefühl, alle bringen sich ganz ehrlich ein.“ Die Krebshilfe, so der frühere Präsident des Genossenschaftsverbandes, ist eine der ganz wichtigen Verei-



Die Vorstandsmitglieder der SKH mit Koordinator Marcus Unterkircher (li), der Referentin Luise Vieider und Alberto Stenico (vorne re)

nigungen in Südtirol, die auf vielen Tätigkeiten wichtige Arbeit für die Gesellschaft leistet. Einige der Vorstandsmitglieder und auch die Landespräsidentin Ida Schacher

regten an, angesichts der bevorstehenden Neuwahlen mit der nächsten Klausurtagung nicht bis November zu warten, sondern den neuen Vorstandsmitgliedern

schon gleich die Möglichkeit zu geben, in der Gruppe zusammenzuwachsen und ein bewusstes Verständnis von Vereinsarbeit zu entwickeln. ●

Der Generalvorstand (v. li. n. re.): Landesvorsitzende Ida Schacher, ihr Stellvertreter Oskar Asam, Mariangela Berlanda Poles, Nives Fabbian, Helga Wielander und Martha Feichter. Es fehlt Monika Gurschler vom Bezirk Bozen, die an diesem Tag verhindert war.



Trauer zulassen und leben

Gemeinsame Tagung von EOS und Socrem: Hilf mir Abschied zu nehmen



Geburt und Sterben gehören zum Leben wie das A und das Z zum Alphabet. Aber in unserer Gesellschaft ist der Tod und alles, was damit in Zusammenhang steht, mit einem Tabu belegt. Auch die Trauer. Das Abschiednehmen stand im Mittelpunkt einer Tagung, die Eos, Genossenschaft für Entwicklung, Orientierung und Solidarität zusammen mit Socrem, Vereinigung für Feuerbestattung, veranstaltet hat.

Trauern, Abschied nehmen, von einem lieben Menschen, der von einem Tag auf den anderen nicht mehr da ist, ist ein schweres Unterfangen. In vielen Religionen und Gesellschaften ist der Trauerer ein konkreter Raum zugewiesen. Und auch Riten. Drei Monate, sechs Monate, ein Jahr oder mehr, in dieser Zeit darf sich der Trauernde in seine Trauer fallen lassen, und er wird dabei nicht alleine gelassen. Ist die vorbestimmte Zeit vorbei, muss er wieder ins Leben zurückfinden.

In unserer Gesellschaft hingegen wird oft kein Platz für Trauer gewährt. Kaum ist die Beerdigung vorbei, wird zum Alltag übergegangen und der Trauernde muss sehen, wie er alleine zurechtkommt und muss sich vielleicht noch rechtfertigen, weil er trauert. Trauerarbeit ist wichtig,

um die Trauer zu überwinden. Wenn diese Arbeit nicht geleistet wird, stellen sich psychologische und gesundheitliche Probleme ein, die den Betroffenen das ganze Leben verfolgen können.

Die gemeinsame Tagung von EOS und Socrem hat die Trauerarbeit von verschiedenen Aspekten beleuchtet. Socrem steht den Trauernden seit über 30 Jahren hilfreich zur Seite und hilft Menschen auch, ihren eigenen Abschied so vorzubereiten, wie er ihrem Leben entspricht, nicht nur hinsichtlich der Feuerbestattung, sondern z. B. auch durch Hilfe bei der Verfassung des biologischen Testaments.

Mit dem Testament, das die Hinterlassenschaft regelt, hat sich hingegen Rechtsanwalt Daniele Valente befasst. In

einer Gesellschaft, die das Sterben zum Tabu erklärt hat, ist auch kein Platz für den letzten Willen. „Ein Testament ist aber der Ausdruck von Verantwortung und auch von Liebe meinen Hinterbliebenen gegenüber.“ Ein Testament kann jederzeit widerrufen und aktualisiert werden. „Es muss immer handschriftlich verfasst sein und sollte so aufbewahrt werden, dass es im Todesfall auch rechtzeitig bei der Hand ist.“

Ein wichtiges Thema der Tagung war die Trauerhilfe für Erwachsene und für Kinder. Der schlimmste Fehler sei, so die Psychologin Sabine Cagol, Kinder unkommentiert ihren Eindrücken und Erlebnissen im Zusammenhang mit dem Tod zu überlassen. Traumata im Zusammenhang mit nicht bewältigter Trauer können zu



Die Organisatoren und Refenten der Tagung (v. li.): Giuseppe Rossi (So crem), Ulrich Seitz (EOS), Sabine Cagol, Daniele Valente, Anna Ferretti (So crem), Paola Taufer (Psychologin), Pater Paul und Hannah Battisti: (Kunsttherapeutin EOS)

Depression und schweren neurologischen Schäden bis hin zur Invalidität führen. EOS bietet für Trauernde jeden Alters Trauerbegleitung in Form von Musik-, Kunst- und Tanztherapie an

Pater Paul vom Liebeswerk in Meran, ging sehr hart mit der Trauerbegleitung der katholischen Kirche ins Gericht. „Die Sterberituale der Kirche sind bitterarm

und passen nicht mehr, sagte der Kapuzinerpater. „Der Mensch ist nicht aus Staub geboren, sondern aus der Liebe zweier Menschen, die Totenmesse ist eine billige Form der Trauer und ein furchtbarer Moment für die Trauernden.“ Man sollte vielmehr versuchen, dem Trauernden zu vermitteln, dass man für ihn da sei und ihm kleine Inseln der Lebensfreude bauen, die ihm den Weg zurück ins Leben zeigen. ●



Keine telefonischen Spendenanrufe



Des Öfteren wird uns mitgeteilt, dass Menschen per Telefon kontaktiert werden, um eine Spende für Krebspatienten zu erbitten.

Wir weisen darauf hin, dass diese Anrufe nicht von der Südtiroler Krebshilfe getätigt werden!

Die Südtiroler Krebshilfe nimmt ausschließlich freiwillige Spenden per Banküberweisung an, sie unternimmt weder Telefonaktionen noch geht sie von Tür zu Tür, um Spenden zu sammeln.

Unsere SpenderInnen schenken uns nicht nur ihr Geld, sondern auch ihr Vertrauen. Ihren Erwartungen wollen wir gerecht werden und halten daher strenge ethische Grundsätze für die Verwendung

der Spendengelder ein. Die Südtiroler Krebshilfe verfügt über das Gütesiegel „Sicher Spenden“. Dieses garantiert, dass alle Spenden dort ankommen, wo sie gebraucht werden, und nicht in einen unkontrollierten Verwaltungsaufwand fließen.



Zeit für den Körper und für den Geist

Wassergymnastik hilft die Muskeln stärken ohne den Körper zu belasten



Auf einem Bein rückwärts hüpfen und dabei die Arme weit öffnen und wieder schließen. Was sich kompliziert anhört, wird im Wasser (fast) zum Kinderspiel. Nachdem Waltraud, Maria, Maja und Manuela die 25 m im Schwimmbecken der Don Bosco Schule in Bozen hüpfend zurückgelegt haben, schauen sie auf. Was kommt jetzt? Seit 2010 bietet Monica Fattor jeden Freitag Nachmittag im Auftrag der Krebshilfe einen Kurs für Wassergymnastik an.

Die ausgebildete Sportlehrerin, die sich im Lauf der Jahre auf Wassergymnastik und Schwimmkurse für Kinder spezialisiert hat, steht am Beckenrand und kontrolliert aufmerksam, ob ihre Damen die Übungen auch korrekt ausüben. Wenn etwas nicht so klappt, wie es soll, findet sie aufmunternde Worte und führt die Bewegungen langsam noch einmal vor.

An diesem Freitagnachmittag sind nur vier Damen im Schwimmbad, eine ganze Gruppe von sechs Teilnehmerinnen, die

vom Ritten kommen, hat es nicht geschafft, nach Bozen zu kommen.

Bei der nächsten Übung hat Waltraud Schwierigkeiten mit der Koordination. Das Bein heben und das Knie anwinkeln und gleichzeitig einen Arm hoch nach oben und einen seitlich ausstrecken. Monica Fattor kniet sich an den Beckenrand, nimmt die Hände von Waltraud und führt ihr den Rhythmus vor. Jetzt klappt es und Waltraud gelangt zufrieden ans Ende der Bahn, wo die anderen schon auf sie war-

ten. Sie ist die Älteste der Gruppe und ganz besonders stolz, wenn sie die Übungen gut hinbekommt und von Monica Fattor gelobt wird.

Die nächste Übung ist besonders anspruchsvoll: beide Arme kraftvoll ausstrecken, Knie nach oben ziehen und Kopf nach unten drücken und zwei Schritte rennen. Das Wasser hilft, weil es das Gewicht des Körpers trägt. Sehnen, Bänder und Knochen werden geschont. Gleichzeitig aber bremst es und fordert die Muskeln.



Monica Fattor hilft Waltraud bei einer Übung



Hoch die Arme

Die Frauen sind ganz konzentriert bei der Sache, man sieht ihnen an, dass es Spaß macht und sie versuchen, ihr Bestes zu geben. Fünfundsiebzig Minuten geht es hin und her, und wer möchte kann anschließend noch die Gelegenheit zum Schwimmen nutzen.

Alle Muskelgruppen werden im Lauf der Wassergymnastik trainiert, erklärt Monica Fattor. Sie weiß zwar meistens nicht, welche (Krebs)Erkrankung die Frauen hinter sich haben, aber bei den meisten ist es Brustkrebs. „Ich mache sehr viele Übungen für die Schultern und die Arme, Streckübungen für den Rücken und die Beine und beim Hüpfen oder Gehen durch das Wasser ist auch die Bauchmuskulatur gefordert“, erklärt die Sportlehrerin. Übungen, die besonders brustoperierten Frauen gut tun, aber generell jedem, der zum Beispiel eine sitzende Tätigkeit ausübt oder sonst wenig Gelegenheit hat sich zu bewegen.

Zum Teil werden für die Übungen auch Hilfsmittel wie Hanteln, Schwimmtafeln oder Pool-Nudeln eingesetzt, wie die bunten, beweglichen Plastikröhren heißen, auf denen Kinder so gern durchs Wasser reiten.

Die meisten Frauen sind schon seit vielen Jahren bei der Gruppe. Ab und zu kommt eine Neue dazu. Maria ist von

Anfang an dabei. „Die Wassergymnastik ist ein Teil von mir geworden“, sagt sie. „Ich habe vor meiner Erkrankung keinen regelmäßigen Sport betrieben.“ Jetzt möchte sie das Wohlfühl nach der körperlichen Anstrengung nicht mehr missen. Außerdem gehören die eineinhalb Stunden Wassergymnastik ganz allein ihr, da bleiben die Arbeit und die Familie mit drei Kindern einmal außen vor. Zeit für ihren Körper und auch Zeit für den Kopf. Jeden Freitag von 17.40 bis 18.40 Uhr.

Maja kommt aus Jenesien und ist auch schon seit sechs Jahren mit dabei. Sie hat vorher versucht, alleine im Schwimmbad zu üben, aber in der Gruppe und mit Anleitung fühlt sie sich viel wohler. Sie ist auch sonst sehr aktiv: Wandern, Radfahren, Gymnastik. „Bewegung ist mein Ein und

Alles“, sagt sie und besser als jede Massage. Sogar beim Zähneputzen schafft sie es, Gymnastikübungen auszuführen und außerdem trainiert sie fleißig ihre beiden Gehirnhälften, indem sie einmal rechts putzt und einmal links und das gleiche tut sie auch beim Schreiben. Am Herd steht die ehemalige Köchin nur noch zuhause, aber auch diese Zeit nutzt sie zur körperlichen Ertüchtigung, in dem sie sich dabei auf einen Kreisel stellt und Gleichgewichtsübungen durchführt.

Monica Fattor wechselt ihr Programm immer wieder ab, so dass es den Teilnehmerinnen nie langweilig wird. Wenn eine ihrer Damen – in den acht Jahren, die sie den Kurs gibt, hatte sie bisher erst einmal einen Mann unter den Eingeschriebenen – ein besonderes Anliegen oder Beschwerden hat, stellt sie die Übungen darauf ein.

Monica Fattor macht die Übung vor



Die Zeit geht jedenfalls immer viel zu schnell vorbei, finden Maria, Maja, Waltraud und Manuela als sie aus dem Wasser steigen. An diesem Freitag haben sie zudem ganz besonders intensiv gearbeitet, weil sie ihre Lehrerin ganz für sich alleine hatten.

Kleiner Nachtrag: Für die Fotos ist Fotograf Othmar Seehauser noch ein zweites Mal zur Wassergymnastik, um auch die ganze Gruppe ablichten zu können.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Dr. Nicole Dominique Steiner
Chefredakteurin

Wir leben in einem glücklichen Land. Meine Recherchen für die Chance führen mich im ganzen Land herum, in viele Krankenhäuser und Abteilungen, ich komme mit Pflegepersonal und vielen Ärzten in Kontakt und muss immer wieder feststellen, mit wie viel Hingabe und Engagement jeder von ihnen seiner Tätigkeit nachgeht, und wie hoch der medizinische Standard in Südtirol ist. Jeder Patient kann sicher sein, dass er nach modernsten Standards behandelt wird und dass er sich in guten Händen befindet.

Aber nicht nur, es gibt die Krebshilfe mit all ihren Freiwilligen und mit all ihren längst schon institutionalisierten Hilfeleistungen nicht nur medizinisch-sozialer sondern auch wirtschaftlicher Natur.

Und nicht nur die Krebshilfe, auch viele andere Vereinigungen, stehen den Menschen zur Seite, wenn sie Hilfe brauchen, vor allem auch dann, wenn der Beistand des eigenen Umfelds nicht ausreicht, bzw. wenn jemand tatsächlich das Unglück haben sollte, völlig allein zu sein.

Unsere neue Rubrik Patronat Inca läuft jetzt schon über ein Jahr und immer wieder findet die Direktorin Anny Obergasser neue Themen, die interessant und wichtig sind, Themen, über die die Betroffenen Bescheid wissen müssen, weil es um ihre Rechte geht. Es gibt Organisationen wie z. B. das Forum für die Rechte der Kranken, das wir in dieser Chance vorstellen, die den Bürgern Rechtsbeistand leisten, wenn bei aller Kompetenz doch einmal etwas schief gehen sollte im sozial-sanitären Bereich. Niemand ist ganz allein in Südtirol.

Und es gibt immer wieder nicht - institutionelle Unterstützung, z. B. in Form von Benefizveranstaltungen. Vereine, die die Einnahme von bestimmten Events guten Zwecken – nicht nur der Krebshilfe, aber sehr oft der Krebshilfe – zur Verfügung stellen. Menschen, Betriebe, Geschäfte, Einzelpersonen, Freundesgruppen, Schulklassen, Sportclubs ... Aus dem eigenen Land, aber auch aus dem Ausland wie Sie auch in dieser Ausgabe nachlesen können..

Und es ist gut, das zu wissen. Darüber zu berichten, die Menschen vorzustellen,

die hinter diesen Aktionen stehen, finde ich sehr wichtig. Hilfe kann besser angenommen werden, wenn sie ein Gesicht hat. Und es dankt sich besser, wenn ein Gesicht dahintersteht. Und danken möchten wir ja all diesen Händen und guten Herzen, auch wenn sie sicher nicht um eines Dankes willen helfen, sondern weil es ihnen ein ureigenes Bedürfnis ist.

Im Grunde braucht es nicht viel, um jemanden, der in Not ist, die Hand zu reichen, oft reichen auch nur ein Wort, ein Händedruck, eine Umarmung, ein gemeinsamer Spaziergang! Worte, Blicke und Gesten.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen einen gesegneten Jahreswechsel und ein neues Jahr unter dem Stern der Solidarität, des Friedens und des Glücks

Ihre
Nicole Dominique Steiner

5 PROMILLE für die SKH

Steuernummer der Südtiroler Krebshilfe: 94004360213 - Was ist zu tun?

Weisen Sie die 5 Promille Ihrer Steuerabgaben der Südtiroler Krebshilfe zu – Sie können uns damit sehr unterstützen. Diese Zweckbestimmung der 5 Promille ist keine zusätzliche Steuer oder Abgabe, Sie geben damit kein zusätzliches Geld aus.

Was ist zu tun?

Geben Sie im Modell Unico 730 oder CU die Steuernummer der Südtiroler Krebshilfe an und unterschreiben Sie im entsprechenden Feld.

Steuernummer der Südtiroler Krebshilfe: 9400 4360 213

Falls Sie die Steuererklärung von jemand Externen machen lassen, so wird er Sie nach der Zuweisung der 5 Promille fragen.

Zuweisung auf dem Modell CU:

Wenn Sie keine Steuererklärung (Mod. 730 oder UNICO) verfassen, können Sie die 5 Promille auch auf einer Kopie des Mod. CU zuweisen, das Sie von Ihrem Arbeitgeber oder von der INPS erhalten. Auch darauf sind die vorgesehenen Felder enthalten. Füllen Sie das Feld „Wahl für die Zweckbestimmung von 5 Promille der IRPEF“ mit Ihrer Unterschrift und der Steuernummer der Südtiroler

Krebshilfe aus, unterschreiben Sie ein weiteres Mal am Ende der Seite und geben Sie die Kopie in einem Umschlag ab – dieser sollte mit „Wahl für die Zweckbestimmung von 5 Promille der IRPEF“ beschriftet sein – bei der Post oder Ihrer Bank ab. Auch der Vor und Zuname sowie Ihre Steuernummer müssen dabei angegeben sein.

Wir danken herzlichst!

5 Promille
für die Südtiroler Krebshilfe

Steuernummer: 94004360213

Wir danken!

Bitte hier abtrennen

Die Vorstandswahlen 2018

Fünf bis neun Personen pro Bezirk - Briefwahl für nicht mobile Mitglieder



Der Vorstand der Südtiroler Krebshilfe wird Anfang des kommenden Jahres nach vier Jahren neugewählt. Pro Bezirk sind je nach Größe fünf bis sieben, manchmal auch neun Personen zu wählen. Insgesamt werden aus den Reihen der Mitglieder der Südtiroler Krebshilfe zwischen 55 und 60 Personen gewählt.

werden kann auch bei der Vollversammlung jedes einzelnen Bezirks.

Bis Ende März 2018 werden alle sieben

Bezirke der Südtiroler Krebshilfe ihre Vollversammlung abhalten.

Eine eigene Wahlkommission wird mit der Auszählung der Stimmen befasst sein. Bei ihrer ersten Sitzung bestimmen die Sektions- und Bezirksvorstände, wer von den Gewählten welchen Posten übernimmt, z. B. Kassierer, Schriftführer etc.

Bei der nächsten Landesversammlung der Südtiroler Krebshilfe am 21. April in Bo-

zen, zu der alle Mitglieder eingeladen sind, wird der neue Zentralvorstand bestehend aus den Vorsitzenden der Bezirke und der Sektionen vorgestellt. In der konstituierenden Sitzung wählt der Zentralvorstand aus den eigenen Reihen die/den neue(n) Landesvorsitzenden, das heißt, es sind laut Statut acht wählbare Kandidaten, da es sieben Bezirke gibt, aber der Bezirk Pustertal in zwei Sektionen aufgeteilt ist.

Der neue Vorstand und der/ die neue Landespräsidentin bleiben vier Jahre im Amt. ●

Um auch Mitgliedern die Wahl zu ermöglichen, die Schwierigkeiten haben, das Haus zu verlassen und nicht zur Versammlung kommen können, hat der Vorstand beschlossen, wieder die Briefwahl zu ermöglichen.

Jedes Mitglied erhält zusammen mit der Einladung zur Vollversammlung, eine Kandidatenliste und einen frankierten Umschlag und kann so den Wahlschein an sein Bezirksbüro zurückschicken. Gewählt

In Memoriam

Gründungspräsidentin Krebshilfe Oberpustertal Irma Dapunt verstorben



Irma Dapunt De Benedetti, die Gründerin und langjährige Vorsitzende der Sektion Oberpustertal der Südtiroler Krebshilfe ist am 09.11. im Alter von 88 Jahren verstorben. 1981 erkrankte sie an Krebs und gründete schon 1982 aus Dankbarkeit für ihre Heilung die Krebshilfe Oberpustertal, um fortan Krebskranken hilfreich zur Seite zu stehen.

Irma Dapunt wurde am 18. Dezember 1928 in Pedraces im Gadertal geboren, 1943 zog sie mit der Familie nach Toblach. Die Sektion der Krebshilfe hat sie von null aufgebaut. Es ist ihr gelungen finanzielle Unterstützung zu finden, ebenso wie Freiwillige, die sie

unterstützten. Irma Dapunt war die Initiatorin des Blumenverkaufs am 15. August, auf ihr Bestreben hin wurde auch die Tradition des Rosenkranzbetens am Vortag einer Beerdigung aufgenommen. 2002 schließlich, im Alter von 74 Jahren gab Irma Dapunt den Vorsitz der Sektion ab, stand aber auch weiterhin hilfreich zur Verfügung. Im gleichen Jahr erhielt sie vom Südtiroler Landtag die „Auszeichnung für Hilfsbereitschaft“. Am 15. August 2003 wurde sie in Innsbruck mit der Verdienstmedaille des Landes Tirol geehrt.

*Eine kleine Frau mit großem Herzen
Vergelt's Gott Irma!*



Liebe Leserinnen und Leser...



Dr. Nicole Dominique Steiner
Chefredakteurin

Liebe Frau Doktor Steiner,

Ich lese schon seit längerer Zeit die Chance und möchte Ihnen und Ihren Mitarbeitern danken, für das, was Sie für die Südtiroler Krebshilfe leisten. Ich schätze Ihre Arbeit und ihren Einsatz sehr.

In der letzten Ausgabe habe ich Ihren Kommentar gelesen, indem Sie von persönlicher Seite das Thema Impfungen angesprochen haben. Ich möchte hierzu Einiges anmerken: Einige der Überlegungen, die Sie äußern, sind diskutierbar und nicht vollständig... der Kommentar ist eindeutig pro Impfungen eingestellt, und zwar so, als sei das selbstverständlich. Diese Einstellung ist aber nicht für alle selbstverständlich und dafür gibt es auch sehr gute Gründe! Auch die Solidarität, die Sie als Argument ins Feld führen, trifft meiner Meinung nach nicht zu. Bei der Impfung gegen Tetanus oder Hepatitis B ist Solidarität fehl am Platz. Tetanus ist nicht ansteckend und Hepatitis B nur über Blut oder sexuelle Beziehungen übertragbar. Das heißt, eine Impfung dient hier nur dem Selbstschutz.

Die Kinderlähmung ist in Europa seit 40 Jahren verschwunden, sie wird oral-fäkal, also von Mensch zu Mensch, über kontaminierte Lebensmittel oder kontaminiertes Wasser übertragen. Das ist heute dank unseres hygienischen Standards, der Wasserklämung, der Rohrleitungen und der kontrollierten Sauberkeit unserer Lebensmittel praktisch unmöglich, selbst wenn der Virus zurückkehren sollte. Außerdem sind, wie sie sicher wissen, 5% der geimpften Personen not/low-responder, das heißt, die Impfung hat nicht angeschlagen und die betreffende Person kann trotzdem erkranken, wenn sie mit dem Virus/ Bakterium in Kontakt kommt. 5% heißt wenigstens ein Schüler pro Klasse!

Liebe Frau Miori,

Ich danke Ihnen sehr für Ihren Leserbrief bezüglich meines Kommentars in der letzten Chance, in dem ich meiner ganz persönlichen Meinung – und nicht jener der Krebshilfe – zum Thema Impfungen und soziale Verantwortung Ausdruck gegeben habe. Die öffentliche Diskussion wird zu oft von Leuten bestimmt, die keine fachliche Kompetenz haben und dann vielleicht

Die Anti-Pneumokokken-Impfung enthält nur einige sehr wenige Serotypen von Pneumokokken und ist deshalb nur gering immunisierend... Sind wir also wirklich sicher, dass wir, wenn wir uns impfen, andere Menschen vor einer Infektion schützen? Das gleiche gilt für das Papillomavirus.

Diesbezügliche Informationen und Daten sind nicht eine Erfindung der Impfgegner, sondern entstammen der wichtigsten Publikation, die zum Thema pädiatrische Infektionskrankheiten je veröffentlicht wurde, dem "Red Book" der American Academy of Pediatrics, das regelmäßig ajourniert wird.

Dann ist noch der sogenannte Herden-Effekt zu beachten, der angeblich den Ausbruch von Epidemien verhindert. In Ländern mit einer hohen Impfquote (bis zu 99-100%) ist es trotzdem zu Epidemien gekommen, z.B. Masern in Kalifornien und in der Mongolei. Damit ist nachgewiesen, dass nicht einmal zwei Impfzyklen in der Lage sind, den Ausbruch der Krankheit zu verhindern.

2015 wurde eine japanische Studie veröffentlicht, die über einen Zeitraum von zwanzig Jahren 100.000 Personen verfolgt und nachgewiesen hat, dass wer als Kind an Mumps oder Masern erkrankt, zu 15% weniger Gefahr läuft, im Erwachsenenalter einen Herzinfarkt zu erleiden.

Einige Impfungen werden aus abgeschwächten natürlichen Viren gewonnen, daraus kann eine Ansteckungsgefahr von sechs Wochen resultieren (das sagen auch die Beipackzettel). In diesem Zusammenhang kann man dann wohl nicht mehr von Solidarität reden, jedenfalls nicht in der ersten Phase. Im Gegenteil, man wird gerade aufgrund der Impfung zur Gefahr! Auch die

Behauptung, dass bestimmte Krankheiten aufgrund der Impfungen besiegt worden seien, entspricht zum Großteil nicht der Wahrheit und ist ein Märchen. Wenn man sich die Verteilung und die Sterberate aufgrund dieser Krankheiten anschaut, dann kann man feststellen, dass die Impfungen keinerlei Einfluss auf diese Zahlen hatten, die schon lange vorher zurückgegangen sind. Bezüglich der Grippeimpfungen gibt es viele sehr gut dokumentierte und vertiefte Quellen, die besagen, dass diese Impfung absolut wirkungslos ist, allein schon, weil es gar nicht möglich ist, in reeller Zeit einen Impfstoff gegen den gerade herrschenden Grippevirus zu entwickeln, der sich von Jahr zu Jahr ändert, und genauso ist keine Zeit, Kontrollen über die Wirksamkeit des Impfstoffs durchzuführen.

Nachdem ich dies alles aufgeführt habe, will ich betonen, dass ich die Impfungen nicht von vorneherein dämonisieren will oder ihre Bedeutung mindern (solange sie nicht schädlich für den Organismus sind). Das Thema der Nebenwirkungen wird aber nie korrekt aufgegriffen und behandelt, weil immer a priori davon ausgegangen wird, dass "Impfungen gut tun". Aber es gibt zu denken, dass wir mehr als 8.000 Impfgeschädigte in Italien haben und auch ein Gesetz, das dafür Entschädigungen vorsieht.

Ich würde mir ein tiefgreifendes allgemeines Interesse an diesem Thema wünschen und eine Information, die sich dementsprechend verantwortlich verhält.

Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit, grüße Sie herzlich und warte schon voll Spannung auf die nächste Ausgabe der Chance.

Michela Miori

Mit der Veröffentlichung dieses Leserbriefs und der Antwort einer Expertin möchte ich dieses Thema dann aber abschließen; die Chance ist nicht das geeignete Forum, um solche Diskussionen auszutragen.

Beste Grüße
Nicole Dominique Steiner



**Antwort von Dr. Anna Maria Bassot,
geschäftsführende Direktorin des Dienstes für Hygiene und öffentliche Gesundheit:**

Tetanus ist keine Krankheit, die sich von Person auf Person überträgt, aber die Tetanus Bazillen finden sich überall und bilden Sporen, die äußerst resistent sind, sowohl gegen herkömmliche Desinfektionsmittel, als auch gegen Wärme. Diese Bakterien produzieren Toxine, die den Wundstarrkrampf auslösen. In Italien treten pro Jahr etwa 60 Fälle auf, (hauptsächlich ältere Menschen), im Durchschnitt gibt es 21 Todesfälle pro Jahr. Kinder können dieses Bakterium über Kleinstverletzungen der Haut auffangen, die kaum zu erkennen sind, z. B. am Spielplatz oder im Kindergarten/ Schule. Wird die Krankheit nicht rechtzeitig erkannt, ist der Ausgang bei Kindern meist tödlich. Die Anti-Tetanusimpfung ist der beste Schutz gegen Infektionen.

Hepatitis B ist eine von Mensch zu Mensch übertragbare Viruserkrankung, die hauptsächlich die Leber angreift. Die Infektion erfolgt über kleine Verletzungen, die mit biologischem Material von infizierten Personen in Kontakt kommen. Zu den Hauptinfektionsquellen zählen kosmetische oder zahnärztliche Behandlungen sowie ungeschützter Sexualverkehr. In 10% der Fälle wird die Erkrankung chronisch und führt zu schweren Komplikationen wie z. B. Leberzirrhose, die eine Transplantation notwendig macht oder auch zu Leberkrebs. In Italien sterben ca. 1.500 Menschen pro Jahr an einer von Hepatitis B verursachten Infektion. Mit Einführung der Impfung 1991 ist die Zahl der Infektionen gesunken ebenso wie das Ansteckungsrisiko. Nur mit der Einhaltung allgemeiner hygienischer Regeln kann einer Infektion nicht ausreichend vorgebeugt werden.

Kinderlähmung wird auf oral-fäkalem Weg übertragen (mit Ausscheidungen infizierter Personen verunreinigtes Wasser). Auch die Aufnahme von Lebensmitteln, die von infizierten Personen berührt worden sind, die sich nicht die Hände gewaschen haben, überträgt den Virus. Der Mensch ist ein Wirt für diesen Virus, sammelt und überträgt ihn. In Ländern wie Pakistan, Nigeria, Afghanistan und auch Indien ist der Virus noch sehr präsent. Aufgrund der Globalisierung und der Migrationsflüsse ist das Infektionsrisiko wieder erheblich angestiegen. Kinderlähmung ist eine schwerwiegende Erkrankung, die zu äußerst schmerzhaften Krämpfen, invalidisierenden Lähmungen und auch zum Tod führen kann.

Der Staat Kalifornien war immer das Sinnbild für Freiheit und alternatives Leben. Bis ins Jahr 2000 gab es dort keine Masern-Impfpflicht, die Impfbeteiligung war auf Werte zwischen 50 und 80% gesunken. Infolge einer ausgedehnten Masern-Epidemie in den Staaten Illinois, Arizona und auch Kalifornien wurde die Impfpflicht wieder eingeführt.

Die 13 Serotypen abdeckende Pneumokokken-Impfung wirkt gegen die häufigsten Erreger dieser Familie. Die Impfung bewirkt eine gute Immunantwort und immunisiert lebenslang. Weltweit sterben jährlich mehr als 600.000 Kinder unter sechs Jahren an Pneumokokken Infektionen. Bei einem ausreichenden Impfschutz der Gesellschaft, sind auch Personen, die aufgrund bestimmter Pathologien nicht geimpft werden können bzw. -"non-responder" vor Infektionen ausreichend geschützt, weil die Verteilung des Virus dadurch wirksam blockiert ist.

Bevor Impfstoffe zugelassen werden, werden sie jahrelang auf Wirkung und Effizienz getestet. Wirkungen, Nebenwirkungen und Sicherheit von Impfstoffen sind außerdem kontinuierlichen Kontrollen von Seiten verschiedener Forschungsgruppen unterworfen.

In der Mehrzahl der Fälle überwiegt der Vorteil von Impfungen bei weitem die Gefahr von unerwünschten Nebenwirkungen. Es gibt jedoch Kontraindikationen, die vom impfenden Arzt in einem Vorgespräch abgeklärt werden.

In (Klein)Kindern, deren Immunsystem noch nicht ausgereift ist, braucht es drei Impfungen mit dem 13-valenten Pneumokokken-Impfstoff, um einen lebenslangen Schutz zu gewährleisten. Bei Erwachsenen reicht eine Verabreichung. Pneumokokken sind bei Kindern verantwortlich für Meningitis, in Erwachsenen und chronisch Kranken kann eine Infektion mit Pneumokokken zu einer gefährlichen Lungenentzündung führen.

Bezüglich der möglichen Ansteckungsgefahr durch mit abgeschwächten Viren geimpfte Personen, möchte ich darauf hinweisen, dass aufgrund der bisher durchgeführten Studien ein solches Risiko bei Masern und Röteln nicht besteht. Bei



Dr. Anna Maria Bassot

Impfungen gegen Windpocken – Zoster ist dieses Ansteckungsrisiko unbedeutend, weil es nur dann besteht, wenn die geimpfte Person einen Hautausschlag entwickelt. Vorbeugende Maßnahmen, wie das Abdecken des Ausschlags und die Vermeidung engen Hautkontaktes reichen aus, um einer Infektion vorzubeugen. Personen, die einen solchen Ausschlag entwickeln (sehr selten) sollten auf jeden Fall den Hautkontakt mit Schwangeren bzw. Personen mit geschwächtem Immunsystem meiden, um den schwerwiegenden Folgen einer solchen Infektion für die betreffenden Personen vorzubeugen.

Die Grippe-Impfung wird empfohlen für alte Menschen und chronisch erkrankte Personen (Diabetes, Herzschwäche...), bei denen eine Grippeerkrankung schwerwiegende Komplikationen hervorrufen kann.

Es gibt bis heute keinen wissenschaftlichen Nachweis über einen Zusammenhang zwischen Impfungen und dem Auftreten bzw. Nicht-Auftreten von Herz-Kreislauf-Beschwerden (Herzinfarkt...).

„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

BOZEN SALTEN SCHLERN

Preiswatten

Am 3. Juni fand in Gries ein Preiswatten zu Gunsten der Südtiroler Krebshilfe Bozen Salten Schlern statt. Die Veranstaltung war in bewährter Form organisiert von Ludwig Robatscher zusammen mit dem Verein der Schützen von Gries. Der Ertrag der Veranstaltung betrug 2.950,00 Euro.



Meditation

Ich blicke zurück auf vergangene Tage:
Wie viele davon waren mit Freude? Wie viele mit Plage?
Was hab´ ich alles geleistet?
Was hab´ ich alles gemeistert?
Ich konnte mein Leben nicht planen!
Ich konnte so Vieles nicht ahnen!
Mein Schicksal wurde mir in die Wiege gelegt,
viel Schönes und Gutes, das mich heut´ noch bewegt!
Viel Positives konnt´ ich meinem Leben abgewinnen,
all meine Freunde, Partner und Familie vor allen Dingen
Viel Freuden, viel Höhen, viel Lachen,
da lohnt es sich täglich neu zu erwachen.

An manches will ich nicht mehr gern zurückdenken,
obwohl es mir so viel Reife tat schenken.
Es ließ mich innerlich wachsen und gedeihen.
Meine Aufruhr, mein Hadern mit Dir – tu es verzeihen!

Mein Leben war geplant, war mir vorbestimmt.
Wie doch alles seinen Lauf vernimmt,
wie es sich wendet, wie es sich dreht,
wenn man auch manchmal den Sinn nicht versteht.

Viele meiner Wünsche blieben unerfüllt,
jedoch ich spürte, ich war von Liebe umhüllt,
deshalb gibt es heut´ genug Grund zum Bitten und Danken
um neu an Hoffnung für das Zukünftige zu tanken.

Danken möchte ich für unser Dasein, für unser Leben letztlich,
denn dass wir hier so beisammen sind, ist nicht so selbstverständlich.
Drum hilf uns lieber Gott, wenn wir nicht weiter wissen auf
unserem Pfad des Lebens,
denn ohne Dich ist all unser Suchen und Streben vergebens!

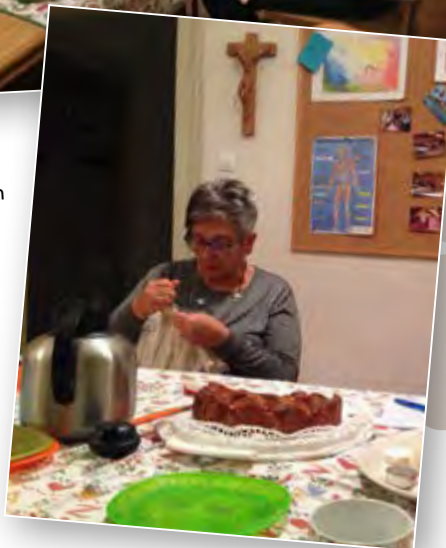
Karin Egger Rassler Thalerhof Unterinn/ Ritten

▲ Vorgetragen beim Landesausflug am Ritten



Lesecafe

Gemeinsam ein Buch lesen. Vorlesen, Zuhören, auf sich wirken lassen und kommentieren. In entspannter Atmosphäre, bei einer Tasse Tee und - warum nicht - mit dem Strickzeug in der Hand.



▼ Törggelausflug nach Montan Planitzer

Lustiges Beisammensein beim Törggelen am Planitzer Buschenschank in Glen Montan, mit Zieharmonika und Tanz. Unser diesjähriger Törggelausflug am 21. Oktober führte uns an einem wunderschönen Herbsttag nach Montan zum Planitzer. Im Gasthof Planitzer gab es ein ausgezeichnetes Mittagessen und am Nachmittag wurden die Teilnehmer mit Krapfen und Kastanien verwöhnt. Begleitet wurde das Törggelen von Toni und seiner Zieharmonika. Mit Tanz und Kartenspiel verging der Nachmittag im Nu und so manch einer wäre gerne noch geblieben, als es hieß die Rückfahrt anzutreten.



▼ Jugendchor

Gesang und Tanz standen im Mittelpunkt einer eindrucksvollen Aufführung des Jugendchors Völs am Schlern, die Normen Rungger zusammen mit seiner Frau im Juni zugunsten der Krebshilfe organisiert hat.

Die Krebshilfe Bozen Salten Schlern bedankt sich für eine Spende in Höhe von 1.900,00 Euro.



„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

EISACKTAL



◀ Sommerausflug ins Schnalstal ▶

Der größte Ort des Schnalstals, Unsere Frau, war Ziel unseres Sommerausflugs.

Gemeinsames Mittagessen
im Familienhotel Adlernest
und genießen der frischen
Luft und des schönen
Panoramas. ▼



Das **Bezirksbüro Brixen** bleibt
vom 23. Dezember 2017 bis 5. Januar 2018
geschlossen.

*Allen
ein gesegnetes Fest
und ein frohes
Neues Jahr 2018*

Anmeldung für Kurse
ab dem 8. Januar 2018

▶ Landesausflug nach Ritten

Der Bezirk Eisacktal
beim Landesausflug
in Unterinn/Ritten



„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

◀ Spende „Alpenflair“ ▶

Während des „Alpenflair Festivals“ wurde für die Krebshilfe gesammelt.

- ▶ Festivalbesucher konnten gegen eine Spende für ein Foto mit einem Modell der Bodypainterin Melanie Subastic aus Sachsenheim (D) posieren. Der Erlös von € 433,28 ging an die Südtiroler Krebshilfe Bezirk Eisacktal. ▼



▶ Törggelen

Am Samstag, den 14. Oktober, fand unser traditionelles Törggelen in St. Konstantin bei Völs statt.

Nach dem Essen wurde eine Lotterie veranstaltet, bei der kleine Sachpreise zu gewinnen waren. ▶



Mitgliedsbeitrag
für das Jahr 2018
kann ab Januar erneuert werden.

◀ Wassergymnastik Sterzing ▼

Die Mitglieder aus Sterzing bei der Wassergymnastik im Balneum in Sterzing. Nach der Gymnastik ist noch Zeit für einen gemeinsamen Kaffee.



„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

PUSTERTAL

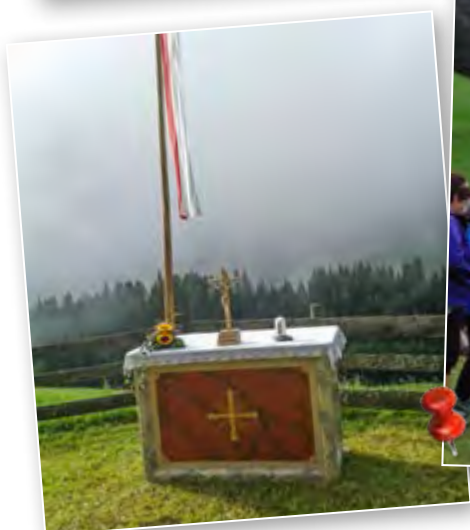
SEKTION OBERPUSTERTAL



◀ Eine Blume für das Leben ▶

Viele Freiwillige haben sich auch in diesem Jahr an der Aktion „Eine Blume für das Leben“ in den Pfarreien des Oberpustertales beteiligt. Gesegnete Blumen- und Kräutersträußchen wurden am Hochfest Mariä Himmelfahrt gegen eine freiwillige Spende an die Kirchgänger verteilt.

◀ Sichtlich erfreut und überrascht zeigte sich Staatspräsident Sergio Mattarella in Toblach, als ihm die Präsidentin der Südtiroler Krebshilfe Ida Schacher zwei Blumensträußchen überreichte.



◀ Almhüttenfest in Winnebach ▶

Bei gutem Wetter lockte das diesjährige Almhüttenfest in Winnebach viele Besucher aus nah und fern an.

Bereits zum Gottesdienst am Vormittag hatten sich viele eingefunden, anschließend wurde bei Speis und Trank ausgiebig gefeiert.

▶ Vortrag „Vorsorge – Früherkennung, Frauengesundheit heute“

Der Vortrag zum Thema Frauengesundheit hat viele Frauen aus dem Oberpustertal angesprochen. Primar Dr. Steinkasserer verstand es sehr gekonnt in seinem Vortrag auf die Wichtigkeit der Krebsvorsorge hinzuweisen und die Fragen der interessierten Zuhörerinnen zu beantworten.



▶ „Oberdorfa“ Nachbarschaftsfest

Die „Oberdorfa“ in Toblach haben auch heuer wieder gemeinsam ihre gute Nachbarschaft gefeiert. Dabei wurde kräftig und fleißig für die Südtiroler Krebshilfe gesammelt. Ein herzliches Vergelt's Gott!



▼ Scheibenschießen

Helga Petrik malt seit vielen Jahren eine Benefizscheibe für unseren traditionellen Benefizlauf. Bereits ebenso zur Tradition gehört dann das „Scheibe Schießen“ und ein Festessen im schönen Höhlensteintal.
Herzlichen Dank an Helga und an alle Teilnehmer!



▲ Bäder- und Rehatour des Krebsverbandes Baden-Württemberg

Am 7. September in der Früh starteten die Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Bäder- und Rehatour des Krebsverbandes Baden-Württemberg in Olang zu ihrer vorletzten Etappe auf dem Weg nach Venedig und wurden von unserer Präsidentin in Toblach in Empfang genommen. Am Toblacher See wurde eine kleine Rast eingelegt und dabei neue Bekanntschaften geknüpft.

Ankündigung Weihnachtsfeier

Herzliche Einladung an alle
Termin bitte vormerken:
Am Mittwoch, 13. Dezember
mit Beginn um 14.00 Uhr
findet in der Aula der Mittelschule
Toblach unsere Weihnachtsfeier statt!



▲ Danke an die Krebshilfe

Mit einem besonderen Haustier hat uns ein Mitglied überrascht.

„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

PUSTERTAL

SEKTION UNTERPUSTERTAL

Ausflug nach Altrei am 21.06.2017

Der Ausflug nach Altrei war nicht nur schön, sondern auch sehr lehrreich. Otto Werth erklärte uns die besondere Lage und Eigenheiten der Gemeinde Altrei, während Rita Amort uns die „Voltrurier Lupine“ auf dem Feld vorführte und uns anschließend in allen Varianten verkosten ließ. Ein ganz toller Tag!



Mortadella

Auch heuer wieder eine „Riesenmortadella“ für alle Hungrigen im Stadtzentrum von Bruneck



Ferien
Das Büro in Bruneck
bleibt vom 23.12.17 bis zum 06.01.2018
geschlossen!



Landesausflug

Ein schöner Tag in guter Gesellschaft!



Reha -Tour

Für den Empfang der Bäder- und Reha Tour des Krebsverbands Baden-Württemberg in Olang haben wir ein schönes Buffet vorbereitet.



Törggelen

Alle Jahre wieder: Törggelen beim Lanerhof in Montal. Tolle Stimmung mit den „3 lustigen Millina“ bei Tanz und Gesang



Tirtlschmaus

Viele fleißige Hände sind nötig, um den großen Hunger auf frische Tirtln zu stillen.

Dank an alle Helferinnen und an alle Hungrigen für die Unterstützung dieser Aktion der Jungschar Pfalzen und besonderer Dank geht an Anna Mittich für die gesamte Organisation!



Scheckübergabe

Die Jägerschaft von Percha überwies der Südtiroler Krebshilfe Unterpustertal eine Spende von 1.250 €. Wir bedanken uns herzlichst beim Revierleiter Paul Steiner samt seiner Jägerschaft für die Unterstützung.

„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

MERAN - BURGGRAFENAMT



Leichte Gymnastik

Die Teilnehmer der Leichten Gymnastik.



Törggelen beim Oberlechner in Vellau

Am 10. November fand das traditionelle Törggelen des Bezirks statt.

Es war für alle wieder ein gelungenes Treffen, das mit Speis und Trank sowie unterhaltsamer Musik untermalt wurde.



Benefizkonzert des Süddeutschen Ärztechors und des Süddeutschen Ärzteorchesters

Der Süddeutsche Ärztechor und das Süddeutsche Ärzteorchester starteten ihre Konzerttournee mit einem Benefizkonzert am 4. November um 20 Uhr in Meran: In der Pfarrkirche St. Nikolaus spielten die ausgezeichneten Laienmusiker unter der Leitung von Marius Popp die "h-Moll-Messe" von Johann Sebastian Bach. Der Reinerlös kommt der Südtiroler Krebshilfe/ Bezirk Meran zu Gute.



ÜBERETSCH-UNTERLAND

▼ Ferienaufenthalt auf Fennberg ▼

Jeden Sommer trifft sich eine Gruppe von Mitgliedern für eine Ferienwoche auf dem auf Fennberg.

Die Umgebung ist wunderschön, die Küche erprobt und auch die Gesellschaft.

Jeder genoss auf seine Art und Weise die wohlverdiente Urlaubswoche im Widum in Unterfennberg und verbrachte die Zeit mit Ausruhen, Kartenspielen, Wandern und einem „Ratscherle“



▼ Ausflug auf die Laneralm ▼

Der Ausflug auf die Laneralm war eines der Highlights unseres Sommerprogramms.

Nach der HI. Messe mit dem Dekan von Neumarkt, Josef Haas gab es, wie die Tradition es will, Plent, Wurst und Käse.

Die jungen „Mataner Groshupfer“ spielten fröhlich auf und so konnten die Teilnehmer beim Tanz oder einem „Watter“ einen beschwingten Nachmittag verbringen.

Danke an Heidi und Robert für die gemütlichen Stunden.



Folgt >

„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

ÜBERETSCH-UNTERLAND

Törggelen

Das Törggelen der Südtiroler Krebshilfe in Tramin ist einer der Höhepunkte der Treffen der Kranken. Danke an Mariale und Margareth mit ihrem unermüdlichen Staff von Köchinnen und Kellnerinnen, dem „Köschnbrater“ und auch den Musikern, welche auf ihre lustige und humorvolle Art das Publikum köstlich unterhalten haben.



AGENDA

Erinnern Sie sich an die Termine der verschiedenen Veranstaltungen in der Agenda.

Vergessen Sie nicht, falls Sie teilnehmen möchten, sich im **Bezirksbüro** ab einem Monat vorher anzumelden.

Tel. 0471 820466



Landesausflug nach Ritten

Die Gruppe aus dem Überetsch-Unterland hat den Ausflug auf den Ritten genossen und bedankt sich herzlich bei den Organisatoren.



“Fit for Business”

Am 1. Freitag im September findet im Zentrum von Neumarkt der Firmenlauf statt.

Heuer schon zum 15^o-mal.

Das Motto: “Zwei Freunde – Ein Ziel”.

Die Mitglieder des Bezirksausschuss verteilen gegen einen kleinen Beitrag hausgemachtes Gebäck und Kuchen, welche Freiwillige aus der Umgebung gezaubert haben.

Wir bedanken uns wie immer herzlichst bei den Organisatoren Alfred Monsorno und Norbert Bertignoll, welche uns wieder ermöglicht haben, dabei zu sein.



Weihnachtsferien

Das Büro in Neumarkt wird vom 27. Dezember 2017 bis zum 01. Januar 2018 geschlossen sein.

Wir wünschen allen Frohe Weihnachten und ein gesundes neues Jahr.

„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

VINSCHGAU



▼ Marmor und Marille ▶

Beim Kulturfestival spielt die Marille eine wesentliche Rolle. Beim Infostand der Krebshilfe wurden kleine Gläser mit Marillenmarmelade an Interessierte verteilt.



▼ Landesausflug ▶

Das Dorf Lengmoos der Gemeinde Ritten ist vor allem Kulturinteressierten bekannt. Reisefreudige Mitglieder erfreuten sich an dem gemeinsamen Tag.

Ein rundum gelungener Ausflugsstern – schönes warmes Wetter, viel Buntes für die Augen, gutes Essen...



▼ Törggelen ►

Törggelen, ein alter Südtiroler Brauch im Herbst. Auch wir luden die Mitglieder wieder zum traditionellen Törggelen nach Kastelbell ein und ließen uns mit einheimischen Gerichten verwöhnen.

Ein fröhlicher und geselliger Abend.



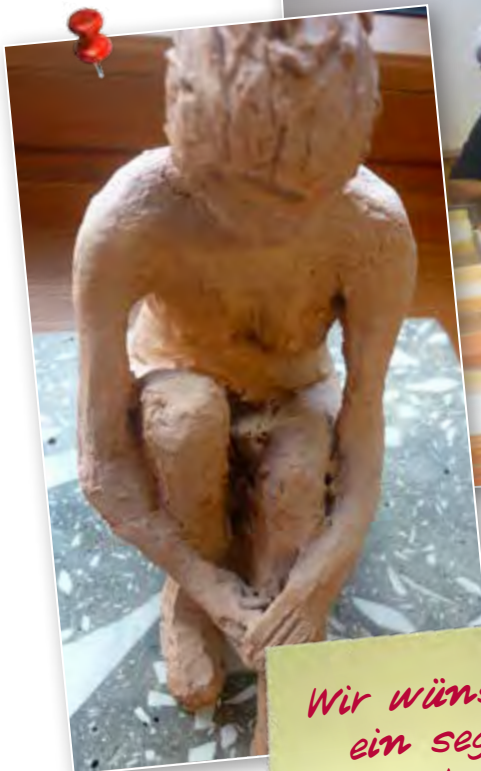
▼ Kreativ arbeiten ▼

Ziel des Töpfern ist, Raum für kreative Entfaltung und Lust auf Neues zu geben.

Arbeiten mit Ton fördert ein sensibles Umgehen miteinander und eine vertrauensvolle Zusammenarbeit

Wassergymnastik SKH Vinschgau ►

Tut Körper und Seele gut und es entstehen neue Freundschaften



*Wir wünschen allen
ein segenreiches
und friedvolles
Jahr 2018!*

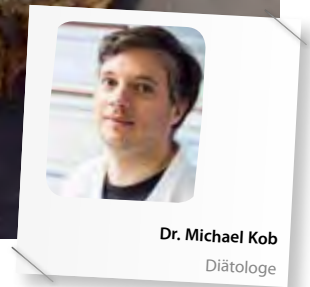


Linsenhackbraten mit Ofenkartoffeln

Ein Rezept für winterliche Feierlichkeiten und besondere Tage.



Foto: Dr. Michael Kob



Dr. Michael Kob
Diätologe

Das Rezept ist vegan, vegetarisch, laktose-, cholesterin- und sojafrei. Falls Toastbrot und Mehl bzw. Semmelbrösel durch glutenfreie Varianten ersetzt werden, kann der Hackbraten auch ohne Gluten hergestellt werden. Linsen sind wertvolle Eiweiß-, Eisen- und Ballaststofflieferanten. Leinsamengel ist ein pflanzlicher Ei-Ersatz und außerdem eine gute Quelle für gesundheitsfördernde Omega-3-Fette.

ZUTATEN für 4 Personen:

Linsenhackbraten:

250 g getrocknete Linsen
2 Karotten
1 mittelgroße Zwiebel
500 ml verdünnte Gemüsebrühe
2 EL Tomatenmark
5-6 Scheiben Toastbrot oder anderes weiches Brot
ca. 50 g Mehl oder Semmelbrösel
1 TL Salz
2 EL Olivenöl

Leinsamengel:

2 EL frisch gemahlene Leinsamen
4-5 EL Wasser

Ofenkartoffel:

8 mittelgroße Kartoffeln (ca. 800-1000g)
2 EL Olivenöl
Rosmarin, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver

DAUER:

- Kochzeit für Linsen: 30-60 Minuten,
- Vorgarzeit der Kartoffeln: 3-6 Minuten,
- Vorbereitung der Hackbratenmasse und der Kartoffel ca. 15 Minuten,
- Ruhezeit für die Hackbratenmasse ca. 10 Minuten.
- Backdauer ca. 40 Minuten.

ZUBEREITUNG:

1. Kartoffel gut waschen, abbürsten und der Länge nach in Viertel (bei größeren Kartoffeln evtl. in dicke Streifen) schneiden.
2. In der Mikrowelle für ca. 6 Minuten bei 750 Watt bzw. in kochendem Wasser für etwa 3 Minuten vorgaren.
3. Abtrocknen und Abkühlen lassen. In einer Schüssel mit dem Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas Knoblauchgranulat vermischen.
4. Linsen mit kaltem Wasser abspülen. Karotten schälen (aber intakt lassen), Zwiebel schälen und vierteln und zusammen mit den Linsen und der Karotte in der Gemüsebrühe aufkochen.
5. Zugedeckt bei kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Linsen gar sind (je nach Linsenart 30-60 Minuten).
6. Wasser abgießen und Masse abkühlen lassen. Karotten beiseite stellen.
7. Für das **Leinsameng**el die Leinsamen mit einer Gewürz- bzw. Kaffeemühle oder einem Mörser fein mahlen, mit dem Wasser vermengen und für einige Minuten quellen lassen.
8. Mit einem Stabmixer etwa die Hälfte der Linsenmasse und Zwiebel pürieren. Anschließend mit den nicht pürierten Linsen mischen.
9. Toastbrotsscheiben in kleine Würfel schneiden und mit der Masse gut verkneten.
10. Leinsameng, Tomatenmark und Salz dazugeben und gut verrühren. Unter ständigem Kneten nach und nach Mehl oder Semmelbrösel dazugeben, bis die Masse eine etwas festere, aber immer noch gut formbare Konsistenz erhält. Für etwa 10 Minuten stehen lassen.
11. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und ca. die Hälfte der Masse in einer länglichen Form ausstreichen.
12. Karotten der Länge nach in den Teig drücken und mit der restlichen Masse bedecken.
13. Mit angefeuchteten Händen alles gut zu einer kompakten Hackbratenform zusammendrücken.
14. Die Oberfläche mit Olivenöl mithilfe eines Pinsels einölen. Kartoffelscheiben auf dem restlichen Backblech verteilen.
15. In einem auf 185°C (Umluft) vorgeheizten Backofen für 30-40 Minuten (Umluft) backen lassen, evtl. die letzten 5 Minuten die Grillfunktion verwenden.
16. Linsenbraten in Scheiben schneiden und zusammen mit den Ofenkartoffeln servieren.

Schmeckt auch aufgewärmt am nächsten Tag noch sehr gut.

Guten Appetit

LINSEN

Linsen sind leichter verdaulich als Erbsen oder Bohnen und haben einen hohen Eiweißanteil von 25 bis 30% in der Trockenmasse, wodurch sie besonders bei zeitweiligem Fasten oder dauerhaft vegetarischer oder veganer Ernährung ein wertvolles und zugleich preiswertes Nahrungsmittel darstellen.

Da sie kleiner sind als andere Hülsenfrüchte, brauchen sie auch weniger Einweich- und Kochzeit.

Besonders in der italienischen Tradition gilt die Linse als Symbol für Reichtum und Wohlstand, weil ihre Form an jene von Geldstücken erinnert. Aus diesem Grund wird in Italien in der Silvesternacht ein Linsengericht gegessen.

In der hebräischen Kultur werden Linsen hingegen zusammen mit Eiern bei Begräbnissen serviert, da ihre runde Form den Zyklus des Lebens symbolisiert. ●



Als die Leute Gott vergaßen...



Es war einmal eine kleine Stadt, gleich wie jede andere. Nur die Leute waren sehr vergesslich. Die Kinder vergaßen ihre Schulaufgaben. Der Bahnhofswärter vergaß die Züge. Der Vater vergaß die Schuhe auszuziehen, bevor er ins Bett ging.

Eines Tages vergaßen die Leute Gott. Die Kirchentüren blieben geschlossen. Keine Glocke läutete mehr. Niemand betete.

„Warum seid ihr gestern nicht in die Schule gekommen?“ fragte der Lehrer am Montag. „Gestern war Sonntag“, lachten die Schüler. „da haben wir frei.“ „Warum habt ihr frei?“, fragte der Lehrer. Die Schüler schauten dumm drein. Sie hatten ja Gott vergessen. Also wussten sie jetzt auch nicht, warum am Sonntag schulfrei ist.

Bald feierte man Weihnachten. „Wieso ist die Musik so leise?“ fragten die Kinder. „Wa-

rum sind am Baum nur Kerzen?“ Niemand dachte mehr an GOTT. Darum wussten sie auch nicht, warum Weihnachten ein leises Kerzenfest ist. Die Leute drehten die Lautsprecher auf, hängten an den Christbaum Papierschlängen und lärmten durch den Weihnachtsabend wie durch eine Faschingsnacht.

„Das Bild muss von der Plakatwand weg!“ schrie der Bürgermeister. „Wer hängt denn da plötzlich das Bild eines verhungerten Kindes in unsere Straßen? Das verunstaltet ja die ganze schöne Stadt!“ „Ja, natürlich“, sagte der Hausmeister im Rathaus. Er hatte ja Gott auch vergessen. Er wusste darum nicht, dass das Bild an die Fastenaktion und an das Teilen erinnern wollte. Rasch wurden alle Hungerfotos mit Schokoladenplakaten überklebt.

Zwei Freunde hatten Streit. Sie warfen sich Schimpfwörter an den Kopf. Sie

schrien sich an, bis sie heiser waren. „Jetzt habe ich keinen Freund mehr“, dachte der eine traurig am anderen Morgen. Auch er hatte Gott vergessen. Er wusste nicht, dass es auch nach einem Streit wieder gut werden kann.

Grau und eintönig wurde es in der kleinen Stadt. Die Leute waren laut und zerstritten. „Mir ist, als hätte ich etwas vergessen!“ sagten sie immer wieder.

Eines Tages blies ein starker Wind über die Hausdächer, so stark, dass er die kleine Glocke im Turm bewegte. Sie schlug an. Plötzlich blieben die Leute stehen und schauten auf. Und einer rief: „Jetzt weiß ich, was wir vergessen haben. Wir haben Gott vergessen.“

(aus Geschichtensammlung „Friedensweg Kaltern“)

SÜDTIROLER KREBSHILFE | ZENTRALSITZ

Dreiheiliggasse, 1 | 39100 Bozen
Tel. +39 0471 28 33 48 | Fax +39 0471 28 82 82
info@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰

BOZEN SALTEN-SCHLERN

Dreiheiliggasse, 1 | 39100 Bozen
Tel. +39 0471 28 37 19 | Fax +39 0471 28 82 82
bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰
	14 ³⁰ - 15 ³⁰	-	14 ³⁰ - 15 ³⁰	-	-

Ambulatorium I & II

Dreiheiliggasse, 1 | 39100 Bozen
Tel. +39 0471 28 37 19

Ambulatorium Völs

Kirchplatz, 4 | 39050 Völs
Tel. +39 0471 28 37 19

ÜBERETSCH - UNTERLAND

Cesare-Battisti-Ring, 6 | 39044 Neumarkt
Tel. +39 0471 82 04 66 | Fax +39 0471 82 04 66
ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰
	-	14 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	-	-	-

Ambulatorium Leifers

Altenzentrum, Schuldurchgang, 4 | 39055 Leifers
Tel. +39 0471 82 04 66

Ambulatorium Neumarkt

Cesare-Battisti-Ring, 6 | 39044 Neumarkt
Tel. +39 0471 82 04 66

Ambulatorium Kaltern

Sprengel Kaltern II Stock, Rottenburgerplatz, 1 | 39052 Kaltern
Tel. +39 0471 82 04 66

MERAN-BURGGRAFENAMT

Rennweg, 27 | 39012 Meran
Tel. +39 0473 44 57 57 | Fax +39 0473 44 57 57
meran-burggrafenamts@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ³⁰
	14 ³⁰ - 16 ³⁰	-	14 ³⁰ - 16 ³⁰	-	-

Ambulatorium Meran

Romstraße, 3 | 39012 Meran
Tel. +39 0473 49 67 35

Ambulatorium Lana

Sozial- und Gesundheitssprengel Lana, Andreas-Hofer-Str., 2 | 39011 Lana
Tel. +39 0473 55 83 72

VINSCHGAU

Krankenhausstraße, 13 | 39028 Schlanders
Tel. +39 0473 62 17 21 | Fax +39 0473 42 02 57
vinschgau@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	14 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰

Ambulatorium Schlanders

Hauptstraße, 134 | 39028 Schlanders
Tel. +39 0473 73 66 25

Ambulatorium Prad am Stilfser Joch

Silberstrasse, 21 | 39026 Prad am Stilfser Joch

PUSTERTAL

Sektion Unterpustertal

Kapuzinerplatz, 9 | 39031 Bruneck
Tel. +39 0474 55 13 27
unterpustertal@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	17 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	-

Ambulatorium Bruneck

Villa Elsa, Andreas-Hofer-Str., 25 | 39031 Bruneck
Tel. +39 0474 55 03 20

Ambulatorium Sand in Taufers

Hugo-von-Taufers-Str., 19 | 39032 Sand in Taufers
Tel. +39 0474 55 03 20

Ambulatorium Pedraces

Pedraces, 57 | 39036 Abtei
Tel. +39 0474 55 03 20

Sektion Oberpustertal

Gustav-Mahler-Straße, 3 | 39034 Toblach
Tel. +39 0474 97 28 00 | Fax +39 0474 97 28 00
oberpustertal@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	09 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	-
	-	14 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	-	16 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	-

Ambulatorium

Gustav-Mahler-Straße, 3 | 39034 Toblach
Tel. +39 0474 97 28 00

EISACKTAL-WIPPTAL-GRÖDEN

Romstraße, 7 | 39042 Brixen
Tel. +39 0472 81 24 30 | Fax +39 0472 81 24 39
eisacktal@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	14 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰

Ambulatorium Brixen

Romstraße, 7 | 39042 Brixen
Tel. +39 0472 81 24 30

Ambulatorium Sterzing

Krankenhaus 1. Untergeschoss, St.-Margarethen-Straße, 24 | 39049 Sterzing
Tel. +39 0472 77 43 46

Ambulatorium Mühlbach

Sprengel Mühlbach, Mathias-Perger-Straße, 1 | 39037 Mühlbach
Tel. 0472 81 32 92



SÜDTIROLER KREBSHILFE

