



## Prostata-Krebs Und was kommt dann?

Stefania Casarotto: Wie ist das Leben schön!

Palliativ: Gut leben bis zuletzt

Hebamme im Sprengel: Screening und Prävention



Maria Claudia Bertagnolli  
Präsidentin

Liebe Mitglieder!

der August ist schon da – und ich möchte diesen Moment nutzen, um gemeinsam mit euch auf etwas Besonderes zurückzublicken. Die Landesversammlung war ein intensiver, bewegender Augenblick für mich. Zum ersten Mal stand ich im Mittelpunkt, mitten unter euch. Ich gestehe: Es hat mich tief berührt. Eure Aufmerksamkeit, euer Applaus – schon beim Betreten des Raumes habt ihr mich eingefangen. Ihr seid mein größtes Geschenk. Von Herzen: Danke.

Ich habe mich getraut, mich auf Neues einzulassen – Interviews zu geben, die Versammlung auf Deutsch zu leiten. Das war nicht nur eine persönliche Herausforderung, sondern auch eine kleine große Errungenschaft. Und ihr habt mir durch eure Präsenz Kraft und Mut dazu gegeben. Auch dafür: Danke. In den Gesprächen mit den JournalistInnen habe ich versucht, ganz bei mir zu bleiben – nicht abzuschweifen, wirklich zuzuhören, mich nicht ablenken zu lassen. Das ist auch mein Rat an euch, liebe Mitglieder, besonders in schwierigen Zeiten.

Ich weiß, das ist leichter gesagt als getan – ich habe es ja selbst erlebt. Gefühle können einen überwältigen, Angst kann lähmen. Wenn ihr eine Diagnose wie Krebs bekommt, wenn ihr vor ÄrztInnen und OnkologInnen sitzt: Versucht innezuhalten. Atmet tief ein. Bewahrt Ruhe. Hört genau hin. Konzentriert. Auf jedes Wort. So wie ich es während der Landesversammlung versucht habe. Ich rate euch, vor dem Termin Fragen zu notieren – und während des Gesprächs auch die Antworten. Damit ihr euch danach in Ruhe alles noch einmal anschauen könnt. Das gibt Sicherheit. Und nehmt, wenn möglich eine Begleitperson mit. Jemanden, der still aber achtsam an eurer Seite ist. Denn im Mittelpunkt steht ihr. Es geht um euch, nur um euch. Ihr braucht in diesem Moment Hilfe, ihr habt Fragen – habt den Mut, um Antworten und Aufklärung zu bitten.

Noch ein kleiner, ganz persönlicher Tipp: Ich mache es bis heute – schreibt eure Gefühle auf. Ein Tagebuch, ganz für euch. Mir ist es zu einem stillen Freund geworden, zu einem treuen Weg-Begleiter.

Mit herzlicher Verbundenheit,  
Eure Maria Claudia Bertagnolli

## INHALT

- 3 Prostatakrebs - Gute Heilungschancen aber belastende Folgen und was man(n) dagegen tun kann
- 13 Der Kommentar
- 14 Meine Geschichte: Krankheit, Glück und Liebe
- 16 Dr. K. San Nicolò: Neue Therapie bei HL und NHL
- 18 Der Palliativdienst Brixen
- 20 Sorgenfresser Ein bunter Trost
- 21 Dr. Massimo Bernardo: Ein Arbeitsleben für palliativ
- 23 AGENDA KOMPAKT 2/2015
- 43 Hebamme im Sprengel An der Seite aller Frauen
- 45 Vitality-Cancer -Nutrition Maturaprojekt Kaiserhof
- 47 SVP-Frauen: Primelverkauf mit Rekordergebnis
- 48 Musik und Engagement Benefizkonzert Jenesien
- 50 Der Pustertaler Benefizlauf
- 52 Neues aus den Bezirken
- 62 Gut und G'sund



Seit über 20 Jahren ist der Mitgliedsbeitrag unverändert geblieben und hat uns ermöglicht, Unterstützung und Hilfe für diejenigen anzubieten, die sie benötigen. In diesen Jahren sind unsere Angebote, aber auch die Kosten für die Aktivitäten und die von uns gewährten Dienstleistungen kontinuierlich gestiegen. Um unser Engagement ohne Kompromisse aufrechtzuerhalten, haben wir beschlossen, den Mitgliedsbeitrag anzupassen. Ab dem **1. Januar 2026 beträgt er 15 Euro pro Jahr**. Diese kleine Anpassung hilft uns, steigenden Kosten zu begegnen und weiterhin die bestmögliche Unterstützung für unsere Mitglieder zu leisten, indem wir Initiativen und Dienstleistungen aufrechterhalten und weiterhin verbessern, die unsere Gemeinschaft zu einer wichtigen Anlaufstelle für Menschen mit einer Krebserkrankung machen. **Ihr Beitrag ist essenziell – dank Ihnen können wir eine Zukunft gestalten, in der sich niemand allein fühlt. Wir danken Ihnen von Herzen für Ihr Vertrauen und Ihre jährliche Unterstützung.**

Mit freundlicher Unterstützung der Abteilung Gesundheit

AUTONOME PROVINZ  
BOZEN - SÜDTIROL

Gesundheit



PROVINCIA AUTONOMA  
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Salute



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

Herausgeber: Südtiroler Krebshilfe, Marconistrasse 1b, 39100 Bozen, Tel. 0471 28 33 48, info@pec.krebshilfe.it, info@krebshilfe.it

In das staatliche Einheitsregister des Dritten Sektors (RUNTS) eingeschrieben Nr. Verzeichnis 103668 - 27.02.2023.

Einschreibung ins Bozner Landesgericht Nr. 3/2003. Sekretariat: Südtiroler Krebshilfe Chefredakteurin: Dr. Nicole Dominique Steiner

Fotos: Othmar Seehauser Grafik und Layout: Studio Mediamacs, Bozen Druck: Athesia Druck GmbH, Bozen Nächste Ausgabe: Dezember 2025



# Das Leiden mit der Prostata

Dr. Armin Pycha: Prostatakrebs – Gute Heilungschancen, problematische Folgen



Foto: Othmar Sechauer

Achtzig Prozent der Männer über 80 haben ein Prostatakarzinom. Sie sterben nicht daran, sondern damit. Prostatakrebs ist eine Alterserscheinung, die am häufigsten bei Männern zwischen 60 und 78 diagnostiziert wird. Es ist ein Krebs, der tiefe Spuren im Mann hinterlassen kann. Ein Gespräch mit dem Primar der Urologie am Krankenhaus Bozen, Prof. Dr. Armin Pycha.

**Jeder 8. Mann erkrankt an Prostatakrebs, in Südtirol werden jedes Jahr rund 380 neue Fälle diagnostiziert. Er gilt als gut behandelbar, aber die chirurgische Entfernung der Prostata kann schwerwiegende Folgen für den Mann haben...**

**Dr. Armin Pycha:** Ja, die Tendenz ist ähnlich wie beim Brustkrebs. Und ähnlich wie beim Brustkrebs ist Prostatakrebs sehr gut behandelbar. Jeder achte Mann erkrankt, aber nur jeder 23. stirbt daran und oft verbleibt auch im fortgeschrittenen Stadium noch relativ viel Zeit. Die Inzidenz ist stabil, die Mortalität ist rückläufig.

**Dank des PSA-Screenings?**

**Dr. Armin Pycha:** Vor der Einführung des PSA-Markers - PSA heißt Prostata-spezifisches Antigen, ein Enzym, das der Verflüssigung der Samenflüssigkeit dient – wurden 70% der Prostatakarzinome in einem bereits metastasierten, also fortgeschrittenem Stadium diagnostiziert, jetzt sind es nur 30%.

**Das PSA Screening ist unumstritten, man spricht von der Gefahr von Überdiagnosen...**

**Dr. Armin Pycha:** Das stimmt. Der PSA-Wert kann auch genetisch bedingt, durch eine Entzündung, aber auch durch Sport, Fahrradfahren oder Sex erhöht sein. Es empfiehlt sich, 1-2 Tage vor der Untersuchung davon Abstand zu nehmen. Es sollte in jedem Fall auch eine digitale rektale Untersuchung folgen, es bedarf der Einordnung durch einen erfahrenen und sensiblen Kliniker. Natürlich finden wir dank dieses Tests mehr Erkrankte als vorher, wir behandeln latente Karzinome, Patienten, die nie daran sterben würden. Aber dank dieser Untersuchung können wir Erkrankungen in fortgeschrittenem Stadium mit Metastasen vorbeugen!

**Was folgt einem überhöhten PSA-Wert und einer klinischen Untersuchung, die eine Vergrößerung oder Verhärtung ergibt?**

**Dr. Armin Pycha:** Es gibt zwei Strategien. Eine ultraschallgeführte Biopsie, bei der mehrere Stenzen entnommen und unter dem Mikroskop untersucht werden oder eine Magnetresonanztomographie, die nach dem Pi-Rads-Verfahren klassifiziert wird: Pi-Rads 1 – 2 unproblematisch, Pi-Rads 3 fragwürdig, Pi-Rads 4 wahrscheinlich und Pi-Rads 5 sehr wahrscheinlich. Beide Untersuchungen oder auch beide zusammen, ermöglichen es, einen Verdacht zu klären, die Wahrscheinlichkeit zu klassifizieren, den Tumor zu finden, seine Lage und das biologische Risiko zu bestimmen. Daraus folgt dann die Kategorisierung nach Niedrig-Risiko, mittleres Risiko und aggressiv.

**Bei einem Niedrig-Risiko können Patienten ohne Therapie engeren Kontrollrhythmen unterzogen werden, ähnlich wie Personen mit einer Mutation BRCA 1 oder BRCA 2. Aber verkraften sie das psychisch?**

**Dr. Armin Pycha:** Bei diesen Patienten können wir für eine „Aktive Überwachungs-Strategie“ optieren. Damit kann der durch die Behandlung entstehende Schaden so lange wie möglich hinausgezögert werden. Aber 80% der Patienten in diese engen Überwachung, entscheiden sich innerhalb eines Jahres doch für eine OP. Die psychische Belastung ist zu groß. Die Ungewissheit zehrt. Tendenziell entscheiden wir bei jüngeren Patienten für eine Operation, bei älteren, über 70, für eine Strahlenbehandlung.

**Was genau sind die Folgen der Behandlung?**

**Dr. Armin Pycha:** Auch hier gibt es Unterschiede. Zunächst die Schäden der Strahlentherapie, die heute in einer minimalen Brennfäche durchgeführt werden kann, das heißt eine große Strahlendosis wird punktgenau auf den Tumor gerichtet, die Strahlenbelastung des Umfelds ist reduziert. Die Folgen der Strahlenbehandlung können eine Strahlenzystitis oder ein Reiz-Mastdarm sein, Beschwerden, die meistens nach drei Monaten abklingen, die aber nach einem längeren Zeitraum, etwa 20 Jahren, wieder auftreten können. Mit 70 plus ist dieses Risiko relativ!

**Gibt es unterschiedliche Operationstechniken?**

**Dr. Armin Pycha:** Bei einem mittleren Risiko wird die Prostata nervenschonend mit der Samenblase und Teilen der Samenleiter entfernt, dadurch will man die Potenz erhalten. Bei einem aggressiven Tumor werden auch die Nerven für die Erektion entfernt, der Patient wird impotent. In den ersten Wochen nach dem Eingriff sind alle Patienten impotent und können auch inkontinent sein, mit der Zeit erholen sich die Nerven dann.

**Die Angst vor Impotenz und vor Inkontinenz ist sehr groß...**

**Dr. Armin Pycha:** Bis zu 60% unserer Patienten haben nach dem Eingriff mehr oder weniger starke Erektionsstörungen, die medikamentös behandelt werden können. Bei der Prostata-Resektion wird der innere Schließmuskel der Blase mitentfernt. Deshalb empfehlen wir den Männern regelmäßiges Beckenbodentraining vor dem Eingriff, unter Anleitung eines/r StomatherapeutIn. Der Erfolg hängt vom Alter, der Mitarbeit und der Kondition des Mannes ab! Je älter der Patient und je höher das Tumorstadium, desto größer ist die Gefahr der Inkontinenz. Das geht von Tröpfeln bis Ausrinnen. In jedem Fall begleiten wir unsere Patienten nach der Operation, sowohl bei Inkontinenz als auch bei Potenzproblemen.

**Und das nehmen alle Patienten wahr?**

**Dr. Armin Pycha:** Nur 70% und das überrascht mich eigentlich immer sehr. Aber ich kann in die Männerseele nicht hineinsehen. Mitteilsamkeit ist nicht ihre Stärke. Sie tun sich schwerer als Frauen, bestimmte Dinge zu akzeptieren, anzusprechen und auch anzugehen. Aber diejenigen, die es schaffen, die die Begleitung annehmen – ich gehe jetzt vielleicht sehr ins Detail, aber diese Dinge müssen dem Wohl der Männer zuliebe angesprochen werden – aber diese Männer schaffen es auch, trotz ihrer „Probleme“ ein erfülltes (Sexual)Leben zu haben. Auch mit schlaffem Glied kann man(n) lernen, einen Orgasmus zu haben. Vor der Operation gilt das Prinzip „alles oder nichts“, danach lernen die Männer zu differenzieren, wie Frauen es schon immer tun: Sehr gut – gut - es passiert etwas. Und was bedeutet mir das? Was empfinde ich dabei?

**Es gibt in jedem Fall auch Hilfsmittel?**

**Dr. Armin Pycha:** Ja und wir stellen sie den Männern auch zum Testen zur Verfügung. Auch zuhause. Zwei Wochen. Nicht nur medikamentös. Elektrische oder manuelle Volumenpumpen, Apparate für Beckenbodenübungen. Unsere StomatherapeutInnen leisten Großartiges. Wir haben in der Ambulanz vier Ärzte bei Bedarf, wir haben die spezifisch ausgebildete Krankenpflegerin Martina Tetter. Wir haben Psychologen. Und wir tun noch mehr: im Herbst werden wir eine neue Ambulanz nur für Prostata-Patienten in der postoperativen Phase eröffnen.

**Wie viele Patienten operieren sie im Jahr. Sie sprachen von ca. 380 Neudiagnosen pro Jahr.**

**Dr. Armin Pycha:** Wir in Bozen operieren knapp hundert Patienten im Jahr, dann sind da noch Brixen und Meran. Ungefähr die Hälfte der Fälle wird chirurgisch behandelt, ein Drittel wird bestrahlt. Ist der Tumor fortgeschritten, erfolgt eine systemische Therapie. Eine Mischung aus Chemotherapie, Immuntherapie und Hormontherapie. Heute geht man tendenziell nach der Strategie „All-In“ vor, nicht wie früher, eines nach dem anderen, sondern nach dem Prinzip eines Megastoßes.

**Und die Heilungschancen sind gut?**

**Dr. Armin Pycha:** Exzellent. Bei einer Frühdiagnose liegen wir nach fünf Jahren bei über 90%! Ich kann deshalb nur meine Aufforderung an alle Männer über 50 richten, sich regelmäßig den PSA-Wert messen zu lassen. Je früher der Tumor erkannt wird, desto größer die Heilungschancen und desto geringer die Folgeerscheinungen. Die EU ist dabei, die Messung des PSA - Wertes zusammen mit einer Magnetresonanz in die onkologischen Leitlinien aufzunehmen und ansonsten gelten zur Prävention dieselben Maßnahmen wie für alle Krebsarten:

- Regelmäßige körperliche Aktivität;
- Gesundes Gewicht;
- Geringer Alkoholkonsum;
- nicht rauchen. ●

# Man kann etwas dagegen tun!

Inkontinenz ist kein Schicksal – Beckenbodentraining und chirurgische Eingriffe



Foto: Othmar Seehauser

Eine Prostataoperation aufgrund eines bösartigen Tumors ist ein schwerwiegender Eingriff in das Leben jedes Mannes. Neben der erektilen Dysfunktion ist es vor allem der Aspekt der Inkontinenz, der den Männern sehr zusetzt. In den ersten Monaten nach einer Prostatektomie sind ein Großteil der Patienten mit einer Inkontinenz konfrontiert. Je nach Alter, Kondition und Befund (frühdiagnostiziert bzw. fortgeschrittenen) kann das Ausmaß sehr variieren. In Bozen werden diese Patienten vom Dienst für Uro-Rehabilitation betreut. Dr. Christian Ladurner ist spezialisiert auf Neuro-Urologie und Inkontinenz.

**D**ie Harnröhre des Mannes verfügt über zwei Schließmuskeln. Der innere umgibt den Blasenausgang, reguliert den Harnfluss und verschließt die Harnblase. Bei einer radikalen Prostataentfernung aufgrund eines fortgeschrittenen Befundes wird dieser mit entfernt. Der verbleibende äußere Muskel muss lernen, dessen Funktion zu übernehmen und im Allgemeinen muss sich das gesamte Operationsumfeld vom Stress des Eingriffs erholen und das braucht Zeit. Aber mehr noch: Eine mehr oder weniger ausgebildete Inkontinenz

hängt nicht nur vom Befund, sondern auch vom Alter des Patienten und vor allem von dessen körperlicher Verfassung ab. Trainierte Männer, die regelmäßig Sport treiben, erholen sich schneller. In jedem Fall braucht es Zeit, bis sich das empfindliche Gleichgewicht dieses delikaten Bereichs neu reguliert und umstellt.

In jedem Fall werden die Patienten neben der onkologischen Betreuung auch mit den Folge-Erscheinungen des chirurgischen Eingriffs nicht allein gelassen! Um

der Inkontinenz vorzubeugen, werden die Patienten bereits zwei bis drei Wochen vor der Operation zu einem aufklärenden Gespräch eingeladen, der Status ihrer Beckenbodenmuskulatur wird erfasst und sie werden von Stoma- und Inkontinenz-TherapeutInnen zu einem spezifischen Training dieser so wichtigen Muskelgruppe angehalten. Kein leichtes Unterfangen. „Es gibt Patienten, die überhaupt nicht wissen, wie sie das bewerkstelligen sollen oder die sogar denken, diese Muskulatur hätten nur Frauen“, erklärt Dr. Ladurner.

Regelmäßiges Beckenboden-Training bereitet die Muskulatur auf den Operationsstress vor. Je besser der Beckenboden, desto schneller kann der Patient seine Funktionen wiedererlangen. Abgesehen davon, dass viele Männer erst lernen müssen, wie man diese Muskeln überhaupt anspannt, liegt das Ergebnis nicht vor Augen wie beispielsweise, wenn man einen Bizeps anspannt. „Es gibt ein eigenes Gerät dafür, mit dem die Anspannung gemessen und auf einem Monitor grafisch dargestellt werden kann“, erklärt Dr. Ladurner. „Eine große Hilfe für unsere TherapeutInnen und eine zusätzliche Motivation für die Männer. Wir sind der Südtiroler Krebshilfe sehr dankbar, dass sie uns dieses Pelvic-Tool finanziert hat!“

Ziel ist in jedem Fall die Wiederherstellung der kompletten Kontinenz. „Inkontinenz ist für einen Mann extrem belastend“, betont Dr. Christian Ladurner. „Männer sind es nicht gewöhnt, Einlagen zu tragen, sie haben Angst, dass es bemerkt werden könnte, sind unsicher wegen des Kontrollverlusts und ziehen sich aus dem sozialen Leben zurück.“ Spezifische Zahlen aus Südtirol, die zwischen Inkontinenz je nach Befund unterscheiden, liegen zurzeit nicht vor. Aber, so Dr. Ladurner, internationale Studien sprechen von 80% bis 90% Prozent der Männer mit einem frühdiagnostizierten Befund, die nach 3 – 6 Monaten die Kontrolle der Blase (fast) vollständig zurückgewinnen.

Während die Männer vor und in den Monaten nach der Operation sehr motiviert sind, ihren Beckenboden regelmäßig zu trainieren, lässt das nach, sobald die Blasenkontrolle zurückerlangt ist. „Hier warnen wir aber, denn mit dem Alter erschlafft die Muskulatur, die Inkontinenz kann sich wieder einstellen.“ Der Beckenboden sollte deshalb, und das gilt für Männer wie für Frauen, kontinuierlich stimuliert und trainiert werden. Und das schon in jungen Jahren.

Mit einem fortgeschrittenen Prostatakrebs ändert sich die Sachlage. Wenn nach der Operation noch eine Strahlentherapie durchgeführt werden muss, kann sich auch das negativ auf die Kontinenz auswirken, da die Strahlen das Gewebe verhärtet und damit die Muskelfunktion beeinträchtigt wird. Dem verbleibenden äußeren Schließmuskel gelingt es nicht immer, die Funktion des inneren Schließmuskels komplett aufzufangen.



Der Eingangsbereich der Urologie in Bozen

Aber auch hier gibt es Hilfen für die Patienten. Je nach Ausmaß der Inkontinenz stehen zwei chirurgische Eingriffe zur Verfügung. Der erste, das Einsetzen eines sogenannten Schlingenbands, das die Beckenbodenmuskulatur und die Blase anhebt, kann bei andauernder leichter bis mittlerer Blasenschwäche Abhilfe schaffen. „Der zweite, komplexere Eingriff – eine Art hydraulisches System – wird jenen Patienten empfohlen, die keine Kontrolle mehr über die Blase haben.“ Hierbei wird die Blase mit einer mit Wasser gefüllten Manschette (ähnlich jener des Blutdruckgeräts) umschlossen. Über eine Art Pumpe im Hodensack, kann der Mann alle zwei - drei Stunden den Harn für wenige Minuten abfließen lassen; anschließend schließt sich die Manschette wieder.

Keine Frage, dass auch diese Fragen sehr sensibel und aufklärend mit den Männern besprochen werden. Schon heute, unterstreicht Dr. Ladurner, sind in der Regel mindestens drei Begegnungen und Gespräche mit den Patienten durch Fachkräfte mit spezifischen Kompetenzen vorgesehen: Urologen, die spezialisiert sind auf Prostata,

bzw. Impotenz oder Inkontinenz, Onkologen, StomatherapeutInnen, Psychologen sowie Uro-, Sexual- bzw. BeckenbodentherapeutInnen. Vor dem Eingriff, während des Krankenhausaufenthaltes sowie drei bis vier Wochen nach dem Eingriff. „Selbstverständlich können die Patienten sich bei Fragen und Problemen auch darüber hinaus jederzeit an uns wenden“, so Dr. Ladurner.

Ab September soll die Zusammenarbeit, die es heute de facto schon gibt, in einem interdisziplinären Parcours institutionalisiert und in einem eigenen Dienst zusammengefasst werden. Dr. Christian Ladurner: „Schon heute läuft die Betreuung von Patienten mit Inkontinenz und erektiler Dysfunktion parallel, aber nicht getrennt zur onkologischen Therapie“, so werden z. B. die ersten Gespräche drei bis vier Wochen nach der Operation, wo es um das allgemeine Befinden, Fragen der Inkontinenz und Impotenz geht, bewusst mit dem ersten onkologischen Kontrollgespräch nach der Operation zusammengelegt. Im Fokus steht in jedem Fall – und zusammen mit der bestmöglichen Therapie – die Lebensqualität der Patienten.“ ●

# An der Seite der Männer

Androcheck Ambulatorium: Nach der Krebs-Therapie gilt es die Lebensqualität zu wahren



Fotos: Oliver Steinhilber

Ein Ambulatorium nur für Männer nach einer Prostataoperation. In dieser Phase und in diesem spezifischen Ambulatorium stehen nicht mehr der Krebs im Vordergrund, sondern die Lebensqualität der Betroffenen. Es geht um eine der belastendsten Folgen der chirurgischen Prostataentfernung: Impotenz.

Jeder Mann ist in den ersten Wochen nach der Operation impotent und auch inkontinent. Die Entfernung der Prostata ist ein invasiver Eingriff in ein empfindliches Gleichgewicht. Je nach Operation, ist ein Mann für immer impotent oder nur zeit- oder teilweise. Ähnliches gilt für die Inkontinenz. In jedem Fall kann ihm bedingt geholfen werden.

Dr. Decio Maria Folchini, hat sich in den sechs Jahren seiner Facharztausbildung intensiv mit dem Thema Impotenz auseinan-

dergesetzt. Was ihn daran besonders reizt, ist die Möglichkeit, mit den Patienten eine effektive und auch lang dauernde Bindung aufzubauen. Sein Ziel ist es, als Arzt den Patienten nicht nur auf ein zu behandelndes Organ herunterzubrechen, sich nicht nur an nüchternen Prozentzahlen und Statistiken zu orientieren, sondern dem einzelnen Mann mit seinem Schicksal, seiner ganz besonderen Situation und seiner spezifischen Problematik helfen zu können. Sein Vertrauen zu gewinnen.

Grundsätzlich lassen sich die Patienten des Bozner Androcheck-Ambulatoriums in zwei Kategorien einteilen. Jene die einen früh-diagnostizierten Befund aufweisen, am Anfangsstadium der Krankheit stehen und ein begrenztes Tumoreal aufweisen und jene, die sich in einem mittleren bis fortgeschrittenen Stadium der Krankheit befinden, mit einer mehr oder weniger verbreiteten kanzerösen Läsion und nicht klar definierbaren Tumorrändern. Je nach Konstitution und Alter des Patienten werden beide Kategorien einer Prostataresektion >



Ein Pelvic-Tool (links) sowie Hilfsmittel für die Therapie bei erektiler Dysfunktion wie Vakuumpumpen.

unterzogen oder aber, aufgrund der Gefahr von möglichen, altersbedingten Komorbiditäten mit Strahlentherapie behandelt. Die Operationstechnik hängt vom Befund ab.

Gruppe 1 wird nervensparend operiert, das heißt, fast alle für die Erektion des Penis verantwortlichen Nerven, im Idealfall beidseitig, können dem Patienten belassen werden. Der zweiten Gruppe hingegen werden nicht nur die Prostata mit der Samenblase und einem Teil der Samenleiter entfernt, sondern auch die für die Erektion verantwortlichen Nerven, die sich wie ein feines Geflecht über die Oberfläche der Prostata ziehen. „Das Risiko, mit den Nerven auch einen Mikro-Herd im Operationsfeld zu belassen, wäre in diesem Fall zu groß“, erklärt Dr. Folchini.

Im Allgemeinen werden die Patienten sechs Wochen nach dem Eingriff zur ersten Visite eingeladen, so Folchini. Den Patienten wird empfohlen, bereits vier Wochen nach der Operation mit der Einnahme von potenzfördernden Mitteln zu beginnen, die eine Erektion des Penis fördern. Es gibt mehrere gleichwertige Medikamente, die aber unterschiedliche Nebenwirkungen hervorrufen können und die individuell

unterschiedlich wirken können. Zu den häufigsten Nebenwirkungen zählen: Kopfschmerzen, Gesichtsrötungen, verstopfte Nase, Verdauungsstörungen und Schwindel. Selten, aber schwerwiegender können Sehstörungen, Hörstörungen, Dauererektionen oder Herz-Kreislauf-Probleme sein. „Auch aus diesem Grund, raten wir unseren Patienten rechtzeitig, d. h. zwei Wochen vor der ersten Visite mit der Einnahme zu beginnen, um Wirksamkeit und Verträglichkeit zu testen.“

Der Verschreibung des Medikaments – Viagra ist das bekannteste dieser Kategorie – gehen intensive Patienten-Gespräche voraus, in dem es um so intime Dinge wie sexuelle Gewohnheiten geht. „Der Arzt muss einschätzen können, welche Bedürfnisse und Gewohnheiten der Patient hat; nicht immer ist es eine reine Frage des Alters.“ Von diesem Gespräch hängt die Entscheidung für oder gegen eine Therapie ab und je nach Ergebnis muss die Uhrzeit der Einnahme festgelegt werden. Eine konsequente Regelmäßigkeit ist angebracht, will man Erfolg mit der Therapie haben. „Diese Art Medikamente wirken am besten etwa eine Stunde nach Einnahme“, unterstreicht Dr. Folchini, „anschließend bleibt die Konzent-

ration des Wirkstoffs noch eine Zeitlang im Blutkreislauf, um sich dann innerhalb von 3 Tagen aufzulösen.“

„Es gibt zwei Methoden“, so Folchini. „Eine besagt, das Medikament alle drei Tage zu nehmen und nach einer gewissen Zeit, wenn es eine gute Wirkung zeigt, nur noch bei Bedarf. In diesem Fall trägt in Italien, dank der Arzneimittelverschreibungsbestimmung Nr. 75 die staatliche Krankenkasse die Kosten. Die andere Methode plädiert für eine tägliche Einnahme in geringerer Konzentration, in diesem Fall erstattet die Versicherung die Kosten allerdings nicht. Das Androcheck Ambulatorium empfiehlt die Einnahme alle drei Tage.“

Die Dauer der Behandlung ist individuell sehr unterschiedlich und der Erfolg hängt ebenfalls von unterschiedlichen Faktoren ab, u. a. von der erektilen Funktion vor dem Eingriff, vom Alter des Patienten, von seinem Lebensstil. Es gibt Männer, die nach drei bis sechs Monaten das Medikament absetzen, andere nach einem Jahr, wieder andere fühlen sich zu unsicher und nehmen es über Jahre hinweg.

Ein weiterer, sehr wichtiger Faktor, unabhängig vom Alter der Patienten, ist die Beschaffenheit der Beckenbodenmuskulatur, die ja auch im Zusammenhang mit dem Problem der Inkontinenz eine wichtige Rolle spielt. „Eine Muskulatur, die sehr wohl Frauen, aber nicht Männer trainieren.“

Die zweite Gruppe der Patienten, mit einem fortgeschrittenen Befund, denen die Nerven mit entfernt werden mussten, sind auf Dauer impotent, Medikamente zeigen bei ihnen keine Wirkung. Aber sie können im Ambulatorium lernen, sich selbst intrakavernöse Injektionen in die Schwellkörper des Penis zu spritzen. „Dieses Medikament, erklärt Folchini, bewirkt eine Erektion auch ohne Nerven und muss etwa eine halbe Stunde vorher injiziert werden. Zusätzlich zur pharmakologischen Therapie der Impotenz werden den Männern im Androcheck Ambulatorium auch verschiedene Hilfsmittel erklärt, wie zum Beispiel elektrische oder manuelle Pumpen.“

„Wichtig ist uns, den Männern zu vermitteln, dass wir ihre Not verstehen und sie nicht alleine sind“, unterstreicht Dr. Decio Maria Folchini. Die Therapie des Krebses ist eine Sache, die Erhaltung der Lebensqualität eine andere. Beides ist Teil des Arbeitsfeldes eines Urologen. ●

# Neue Wege

Martina Tetter eine BreastCareNurse in der Urologie – Ganzheitliche Pflege



Fotos: Oliver Stehauer

Herausforderungen faszinieren sie, ebenso wie das Arbeiten für und mit Menschen. Als Martina Tetter im Sommer 1996 ihr Diplom als Krankenpflegerin abgelegt hat, schien ihr Weg vorgezeichnet. Sie begann in der Inneren Medizin, dies entsprach ihrem Wunsch, PatientInnen als Ganzes wahrzunehmen und sich ihrer ganzheitlich und nicht nur rein pflegerisch anzunehmen.

Nach 18 Jahren wollte sie eigentlich in die Urologie wechseln, ein Pflegeengpass führte sie aber auf die chirurgisch-senologische Ambulanz. 2016 nahm sie auf eigene Kosten an der Ausbildung zur Breast-Care-Nurse, BCN teil und beschäftigte sich intensiv mit der Mamma-Care-Methode. Aus dem privaten Herzensprojekt wurde ein betriebsweites Projekt unter ihrer Leitung. Heute sind nicht nur BCNs längst eine Selbstverständlichkeit in allen Südtiroler Brustgesundheitszentren,

sondern auch das Angebot von Kursen zum Erlernen der Selbstuntersuchung der Brust.

2022 konnte Martina Tetter dann schlussendlich doch ihren Wunsch umsetzen und auf die Urologie wechseln. Nachdem sie über Jahre hinweg intensiv mit Frauen gearbeitet hatte, eine große Umstellung. „Nicht nur, weil es kein genderspezifisches Pendant zur Figur der BCN gab, sondern auch weil Männer anders auf

Krankheit reagieren als Frauen und häufig „sprachlos“ sind.“

Was hingegen gleich ist – vor allem bei KrebspatientInnen und -patienten – sind die psycho-sozialen Auswirkungen. Die Auswirkungen der Krankheit und der Therapie auf die Sexualität, auf die Kontinenz, auf das Körperbild und letztlich auf das Selbstwertgefühl. Nur dass Frauen, so Martina Tetter, „den Vorteil haben, dass sie sich leichter tun, Dinge an- und auszu- >



Das Androcheck- und Uro-Rehabilitationsteam des urologischen Ambulatoriums. V. li. Dr. Christian Ladurner, Martina Tetter und Dr. Decio Maria Folchini.

sprechen." Auch wenn der Intimbereich und die Sexualität nicht nur bei Männern, sondern auch bei Frauen sehr oft mit einem erdrückenden Tabu belegt sind und einen großen Leidensdruck erzeugen.

In der urologischen Ambulanz ist Martina Tetter heute mit beruflich und privat erworbenen Zusatzkompetenzen und mit der ihr eigenen Empathie im Bereich Beckenboden, Sexualität und Counselling tätig. In Zukunft wird sie Ansprechpartnerin im Rahmen des postoperativen Gesprächs

3- 4 Wochen nach einer radikalen Prostatektomie bezüglich Beckenboden, Kontinenz und zusätzlicher Hilfsmittel auch bei erektiler Dysfunktion sein. Sie ist es auch, die den Kontakt zur Landesvorsitzenden der Südtiroler Krebshilfe, Maria Claudia Bertagnoli gesucht hat und diese dafür gewinnen konnte, der Urologie ein zweites Pelvic-Tool und andere nützliche Hilfsmittel für Männer über die SKH zu finanzieren.

Martina Tetter ist zusammen mit den Urologen Dr. Christian Ladurner und Dr.

Decio Maria Folchini in die Planung und den Aufbau eines interdisziplinären Dienstes eingebunden, der ab kommendem Herbst die Ambulatorien für Androcheck (Impotenz) und Uro-Rehabilitation (Inkontinenz) eigens für Männer nach einer radikalen Prostata-Operation mit Kontinenz- und Erektionsstörungen zusammenlegen wird. Eine neue und auch schöne Herausforderung, die sie mit einer weiteren Zusatzausbildung verbindet: zur Uro-Therapeutin. ●

## 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 Aufrufe 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.



# Danach wird alles ganz anders

Selbsthilfegruppe „Der Baum“: Gemeinsam Erfahrungen nutzen und zu einer neuen Sprache und einem neuen Ansatz im Leben finden



Foto: Othmar Sehauser

„Männer sind oft sprachlos!“ Dr. Hartmann Aichner, bis 2012 Primar der Gynäkologie und Geburtshilfe in Innichen, weiß nur zu genau, wovon er spricht. Er leitet seit sieben Jahren zusammen mit dem Psycho-Onkologen Anton Huber die erste Selbsthilfegruppe für Männer in Südtirol, „Der Baum“. Für Männer mit Prostatakrebs. Und: Er ist selbst Betroffener.

Die Gruppe besteht aus 15 Männern, jedes Jahr können ein bis zwei neue Mitglieder nachrücken. Sie treffen sich jeden ersten Dienstag im Monat von 17 bis 19 Uhr in einem Raum im Krankenhaus Bruneck. Die Gruppensprache ist Deutsch. In Südtirol werden jedes Jahr ca. 380 Neu-Erkrankungen verzeichnet. Prostata-Krebs ist die häufigste Krebsart bei Männern; bei einer frühen Diagnose liegt die Überlebensrate nach fünf Jahren bei über 90%.

„Die Gruppe hat sich verändert mit den Jahren“, unterstreicht Hartmann Aichner. Am Anfang ging es vor allem um die Krankheit, um die Therapie, um Medikamente. „Männer denken dabei eher in technisch-mechanischen Kategorien; es ist nicht leicht für sie, darüber hinaus zu gehen. Aber heute reden wir über ganz andere Dinge als am Anfang. Und wir reden offener. Haben eine neue Dimension, auch in Hinsicht auf sexuelle Themen gefunden.“ Er selbst hatte nach seiner Erkrankung das

starke Bedürfnis sich mit Gleichbetroffenen auszutauschen, vielleicht auch, weil er von Berufs wegen über Jahrzehnte erlebt hat, wie Frauen mit solchen Situationen umgehen. Und er musste verwundert feststellen, dass es in Südtirol keine Selbsthilfe- bzw. Gesprächsgruppen für dieses Problem gab. Nur betroffenes Schweigen und einsames Leiden.

Prostata-Krebs ist für jeden Mann eine harte Probe. Nicht nur wegen der Krank- >

heit Krebs an sich, den Ängsten, die damit verbunden sind, sondern auch wegen der Auswirkungen der Therapien bzw. der Operation. Ein Alptraum: Inkontinenz und sexuelle Dysfunktion. Eine Frau ist es gewohnt, Binden oder Einlagen zu tragen, sie kennt - wenn sie geboren hat - das Problem, dass es beim Sport, beim Schwerheben „tröpfeln“ kann. Ein Mann kann damit nicht umgehen und es noch weniger akzeptieren. „Heute sprechen wir offen darüber, teilen unsere Erfolge und Misserfolge. Wer Windeln trägt, eine Vorlage, wer Beckenboden-Gymnastik macht oder sich, wie ich, einer Schlingen-Operation unterzieht.“ Noch schwerer fällt es, über den Bereich Sexualität zu sprechen. Themen wie Impotenz, Versagensangst usw. sind im Allgemeinen ein Tabu oder werden aus Scham ins Lächerliche gezogen.

Ängste in Bezug auf die Partnerschaft, in Bezug auf eine Sexualität, die neu entdeckt und angenommen werden muss. „Wir können heute offen reden über Erotik, über Hilfsmittel, darüber, dass Sexualität mehr ist, als nur eine rein mechanische Funktion.“ Und das Ergebnis ist positiv! „In den meisten Fällen berichten die Mitglieder

der Gruppe, dass ihre Partner-Beziehung intensiver geworden ist, klarer, offener.“ Dass sie auch mit ihrer Partnerin frei(er) sprechen können. Und das Erstaunliche ist: „Wir spüren uns selbst mehr und anders als vor der Diagnose.“ Aber dies anzunehmen, sich dafür zu öffnen, so Dr. Hartmann Aichner, ist ein langer und schwieriger Weg. „Den man gemeinsam leichter findet und gehen kann.“ „Wir mussten in der Gruppe eine ganz neue Sprache finden, neue Lebens- und Zusammenlebens-Strategien! Am Anfang wurde vor allem verlegen gewitzelt, jetzt können wir ernst darüber reden und wenn wir Witze reißen, dann ist es nicht aus Verlegenheit, sondern weil wir uns in unserer Männergruppe wohl fühlen.“ An die Stelle der stummen und leidenden Verlegenheit ist ein neues Bewusstsein, ein anderes (Selbst)Bewusstsein getreten. Aber es geht nicht nur um eine neue und erweiterte Art Erotik zu (er)leben, es geht um mehr. Männer, so Aichner, blicken anders aufs Leben als Frauen. „Wir mussten lernen, uns zurückzunehmen, uns nicht in der Arbeit zu verlieren, uns nicht mehr nur über unsere Leistung, unsere Arbeit, unser Auto zu definieren, sondern über unsere menschlichen Fähigkeiten, mussten lernen



Dr. Hartmann Aichner

loszulassen und Abstand zu nehmen.“ Die Erfahrung der Krankheit und der eigenen Unzulänglichkeiten ist in diesem Sinn eine Chance zu einem neuen Ansatz im Leben, zu einem (anders) erfüllten Leben! ●

## BLICKFANG



Foto: Ida Schmecher

Letztlich muss jeder den Fluss alleine überqueren, seinen ganz eigenen Weg im Leben gehen. Aber auch ein Hindernis kann Schönheit bergen und helfende Hände können stützen.



## Liebe Leserinnen und Leser,

Sprachlosigkeit ist eine Begleiterscheinung von Krebs. Sich nicht mitteilen können, keine Worte finden, um dem inneren Gefühlsturm Ausdruck zu geben, Angst, Unsicherheit, Ungewissheit, Fragen auszudrücken, ist ein Empfinden, das viele Betroffene nur zu gut kennen. Nicht nur Männer, die an den einschneidenden Folgen einer Prostataoperation leiden oder Frauen, die sich zusätzlich zur Erkrankung ein neues Selbstbild und Selbstbewusstsein schaffen und ihre veränderte Weiblichkeit akzeptieren müssen. Auswege aus dieser als lähmend und erstickend empfundenen Situation gibt es. Ein Tagebuch führen, das Gespräch mit dem Psycho-Onkologen, mit FreundInnen, in einer Selbsthilfe- oder Gesprächsgruppe oder auch die Begegnung mit Menschen, die dasselbe bereits erlebt haben und deshalb nicht vieler Worte brauchen, um zu verstehen, was

ihr Gegenüber auszudrücken sucht. Wir Menschen sind soziale Wesen. Wir sind nicht dafür geschaffen, alleine zu leben, alles mit uns alleine auszumachen. Und wo kann man auf besseres Verständnis hoffen, wenn nicht in einer Gruppe von Menschen, die dasselbe Schicksal teilen, aber uns auf diesem schwierigen Weg schon einige Schritte voraus sind. Immer wieder stoße ich bei den Recherchen für meine Artikel für die Chance auf diesen Umstand und immer wieder zeigt sich mir, wie wichtig die Tätigkeit der Südtiroler Krebshilfe für die Betroffenen ist. Nicht nur wegen der vielseitigen und zahlreichen Hilfen, der Informations- und Aufklärungstätigkeit, der finanziellen Unterstützung, der (Rechts) Beratung, der Kurse aller Art und der Angebote für gemeinsame Freizeitaktivitäten... Nicht, um immer nur über die Krankheit zu sprechen, wie manche vielleicht befürchten

mögen, sondern vor allem, um sich gegenseitig zu stützen, um mitzuteilen, „Du bist nicht allein“ oder „Ich weiß, wie du dich fühlst, kann es nachvollziehen“. Und es müssen nicht immer Worte sein, die Verständnis ausdrücken. Ein Händedruck, eine Umarmung oder gemeinsames Schweigen, tun es auch. Wenn hierzu aber befreiende Worte gefunden werden können, wenn die Blockade im Inneren sich lösen kann, der Druck weicht, weil man Erfahrung (mit) teilen kann, dann ist auch das ein wichtiger Schritt in Richtung Heilung, eine wertvolle Unterstützung für die Therapie, ein Wegweiser in ein neues Leben.

Ich wünsche Ihnen allen, dass sie Worte finden und Menschen, die bereit sind, zuzuhören und die verstehen

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

# Wie ist das Leben schön!

Stefania Casarotto und ihre Geschichte von Krankheit, Glück und Zuneigung



Foto: Stefania Casarotto

Sie selbst hat sich spontan an die Krebshilfe gewandt – mit einer persönlichen Geschichte: ihre eigene, die ihrer Familie – und ihres Hundes Mia. Stefania Casarotto arbeitet als Kinderkrankenpflegerin im Krankenhaus Meran. Im vergangenen Jahr erhielt sie die Diagnose Hodgkin-Lymphom im dritten Stadium. Überrascht war sie nicht: Ihre Mutter starb mit 35 Jahren an einem Lymphom, 2013 auch zwei ihrer Onkel – einer an einem Hodgkin-, der andere an einem Non-Hodgkin-Lymphom, 1987 erkrankte ihre damals 20jährige Schwester Valentina an einem Lymphom. Und schließlich, vor vier Jahren, auch Stefanias Rottweiler Mia.

**M**it einem fröhlichen „Ciao, buongiorno!“ beginnt ihre Mail – eine Familiengeschichte voller Lymphome. Und bei diesem Ton bleibt es: leicht, fast heiter, getragen von Optimismus. Und doch auch durchzogen von einem wachen Bewusstsein dafür, dass es wohl mehr als nur ein Zufall ist, dass so viele Mitglieder einer Familie dieselbe Krankheitsgeschichte teilen. Eine Geschichte, die zum Teilen

aufruft. Eine Geschichte, die Mut machen kann. Eher als ein Einzelfall, wirkt sie wie das Beispiel eines genetischen Defekts – der bis heute jedoch nicht nachgewiesen werden konnte.

Aber zurück zu Stefania: Sie war sieben, ihre Schwester Valentina fünf Jahre alt, als im Jahr 1982 ein Hodgkin-Lymphom „meine junge und wunderschöne Mama

Rita“ aus dem Leben riss, nach acht Monaten Behandlung. Eine Zeitspanne, die der kleinen Stefania damals unendlich lang vorgekommen war.

Als im Rahmen eines Screenings zur Brustkrebsvorsorge „verdächtige Lymphknoten in der rechten Achselhöhle“ gefunden wurden, und die anschließende Biopsie ein Hodgkin-Lymphom im dritten



Stefania Casarotto und ihre Hündin Mia

Stadium ergab, war das für Stefania „weder ein Schock noch eine Überraschung“. Es war, als hätte sie es irgendwie geahnt. Ihre Schwester Valentina erkrankte mit 19 an einem ersten Hodgkin-Lymphom und anschließend dreimal an Brustkrebs – heute ist sie in vollständiger Remission. Stefania spricht offen, ohne Umschweife und ohne Zurückhaltung: „Ich habe nichts zu verbergen. Ich habe nie gedacht: Ich schaffe das nicht. Nicht ein einziger Moment des Zweifels.“ Was sie hingegen erlebt hat: eine neu entdeckte Nähe zu ihrer Schwester.

Die Chemotherapie und Immuntherapie hat sie im Sommer 2024 durchlebt – zeitgleich mit einem Rückfall ihrer Hündin Mia, die inzwischen chronisch onkologisch erkrankt ist.

„Meine Onkologin, Dr.in Katja San Nicolò, hat mir bestätigt, dass mein Tumor

schon lange in meinem Körper gewachsen ist – und das hat mich dazu geführt zu glauben, dass mir meine Hündin mit ihrem Lymphom vielleicht etwas mitteilen wollte, eine Art Warnsignal, das ich nicht erkannt habe! Wir sind gemeinsam und tapfer diesen Weg durch das Lymphom gegangen. Wir haben die gleichen schwierigen Momente der Chemotherapie erlebt, dieselben Nebenwirkungen geteilt – wir waren uns so nah wie nie zuvor, wir sind geradezu symbiotisch zusammengewachsen.“

Ein Sommer, der zu großen Teilen auf dem Sofa verbracht wurde – gemeinsam mit Elena, der Tochter ihres Mannes Cristian, und – sofern es die weißen Blutkörperchen erlaubten – auch mit vielen FreundInnen. Die größte Überraschung – oder besser: die schönste Bestätigung – war für Stefania ihr Mann Cristian. „Ein Carabiniere mit starkem Charakter und

einem sehr fürsorglichen Herzen. Er hat mich mehr verwöhnt als je zuvor.“ Wenn Stefania, die normalerweise sechs Mal pro Woche ins Fitnessstudio ging, sich wegen der Chemotherapie, dem Cortison, dem aufgedunsenen Gesicht, der Blässe und dem Haarverlust unattraktiv und unsicher fühlte, zeigte er ihr stets aufs Neue seine Liebe – und dass sie für ihn zu jeder Zeit „seine wunderschöne Frau“ geblieben ist.

Zuhause lief sie schon bald ohne Mütze herum, versteckte ihre Glatze nicht. Und als sie eines Abends beim Gassigehen die Kopfbedeckung vergessen hat – hat sie nie wieder eine getragen.

Auch in den sozialen Medien – auf Instagram und Facebook – teilte sie ihre Situation ganz offen. In der Überzeugung, dass diese Geschichte zu ihr gehört. Und dass sie, bei aller Schwere, im Grunde eine positive Geschichte ist – eine Geschichte voller Mut. Eine Geschichte auch von Glück: Glück einer Zufallsdiagnose in Abwesenheit von Symptomen, Glück, weil Stefania Casarotto die erste Patientin in Meran war, die nach einem neuen Behandlungsprotokoll therapiert wurde – einem Protokoll, das sich noch nicht im vierten Stadium der Zulassung befand, also noch nicht von der AIFA bestätigt und somit auch noch nicht allgemein zugänglich war (vgl. Interview mit Dr.in Katja San Nicolò, Anm. d. Red.).

Und schließlich ist es die Geschichte einer tiefgreifenden und positiven persönlichen Erfahrung: „Die Krankheit hat mich gelehrt, die kleinen Dinge des Lebens noch mehr zu schätzen. Sie hat mir gezeigt, wie sinnlos es ist, sich über Kleinigkeiten zu ärgern. Sie hat mir beigebracht, mich noch stärker auf das Wesentliche zu konzentrieren – vor allem auf die Menschen. Auf meine Lieben, auf die Familie, die Freunde. Und sie hat mir gezeigt, was für ein großes Glück ich habe – und wie schön mein Leben ist!“ Heute hat Stefania Casarotto wieder angefangen zu arbeiten. Die Therapien sind abgeschlossen, alle drei Monate stehen Kontrollen an, denen sie zuversichtlich entgegenseht und sie ist noch in Komplementärbehandlung. Sie steht wieder voll im Leben, aber doch ist es ein anderes, ein neu geschenktes und ein noch bewussteres Leben! ●

# Weniger Nebenwirkungen!

Interview mit der Onko-Hämatologin Dr.in Katja Olga San Nicolò über eine neue HL- und NHL-Therapie



Foto: Dr.in Katja Olga San Nicolò

Die Hämato-Onkologin Dr. Katja Olga San Nicolò hat am Krankenhaus Meran Stefania Casarotto gemäß einer neuen, von der Deutschen Hodgkin Studiengruppe an der Uniklinik Köln entwickelten Therapie für maligne Erkrankungen des lymphatischen Systems behandelt, die im Frühsommer 2024 in der medizinisch-wissenschaftlichen Zeitschrift „The Lancet“ veröffentlicht worden ist. Die Vorteile der neuen Therapie liegen nicht nur in einer noch besseren Wirksamkeit, sondern in einer wesentlich besseren Verträglichkeit.

**D**r.in Katja San Nicolò hat ihre Facharztausbildung in Erlangen abgeschlossen, wo sie insgesamt zehn Jahre an der Uniklinik tätig war, seit 2018 ist sie Teil des onkologischen Teams am Krankenhaus Meran.

**Zunächst vielleicht eine Begriffsklärung für Laien: der Unterschied zwischen Hodgkin- und Non-Hodgkin-Lymphom?**

**Dr.in Katja Olga San Nicolò:** Bei Hodgkin- und Non-Hodgkin-Lymphomen liegt eine bösartige Veränderung der Lymphozyten (weiße Blutkörperchen) vor. Sowohl das HL als auch das NHL können überall im Körper auftreten und Lymphknoten wie auch Organe wie Lunge, Leber, Knochenmark und Milz befallen. Beim HL können im Gewebe sogenannte Reed-Sternberg-Riesenzellen

nachgewiesen werden, bei NHL gibt es diese nicht.

**Macht es einen Unterschied in der Schwere der Erkrankung, also in Bezug auf die Heilbarkeit dieser Lymphome?**

**Dr.in Katja Olga San Nicolò:** Das Hodgkin Lymphom ist eine prinzipiell sehr gut heilbare Erkrankung. Die NHL sind eine

bunte Gruppe an Lymphomen, die nur teilweise gut heilbar sind.

**Die neue Therapie, die sie bei ihrer Patientin Stefania Casarotto anwenden konnten, macht keinen Unterschied in der bereits sehr guten Wirksamkeit zur Standardtherapie, aber sie verbessert die Verträglichkeit?**

**Dr.in Katja Olga San Nicolò:** Die Studie, die im Lancet 2024 erschienen ist, ist eine Phase III Studie und hatte vor allem das Ziel die Nebenwirkungen der HL Therapie zu reduzieren. Zudem ist sie eine Nicht-Unterlegenheitsstudie. Das heißt, das Ziel der Autoren war auch zu zeigen, dass das neue Protokoll in der Wirksamkeit dem alten nicht unterlegen ist. Beides konnte hier bewiesen werden. Bei sogar noch leicht besseren Überlebensdaten schaffte man es mit dem neuen Protokoll die Toxizitäten zu reduzieren. Das bisherige Standardprotokoll der PET und Computertomographie gesteuerten Polychemotherapie war von einer sehr hohen Toxizität gekennzeichnet, die sich negativ auf die Blutbildung auswirkt (Bedarf an Transfusionen). Es kann zu Fehlfunktionen der Keimdrüsen kommen, also Hoden und Eierstöcke, die sich auf die Hormonproduktion auswirken. In jungen Patienten – einer der Peaks der Erkrankung liegt zwischen 15 und 35, der andere ab 50 – wirkt sich das u. a. auf die Fruchtbarkeit aus. Außerdem kann eine Polyneuropathie auftreten. Neben akuten und sagen wir „klassischen“ Beschwerden wie Übelkeit, Fatigue, Haarausfall usw. kann es zu Spätfolgen kommen: Zweittumore, Herz- Kreislauf- oder Lungenfunktionsstörungen.

**Was ist anders bei der neuen Therapie?**

**Dr.in Katja Olga San Nicolò:** Zytotoxische (zellschädigende) Substanzen wie beispielsweise das Bleomycin, die sehr nebenwirkungsreich sind, wurden durch das Antikörperkonjugat Brentuximab-Vedotin

ersetzt. Das Gesamtüberleben konnte außerdem von guten 90 Prozent auf 94 Prozent gesteigert werden und den Patienten geht es zwar nicht wirklich gut, aber wesentlich besser als mit dem Standardprotokoll! Nach dem Motto: „Es wird jetzt heftig, aber danach ist alles vorbei!“

**Worauf beruht das Prinzip dieser neuen Therapie?**

**Dr.in Katja Olga San Nicolò:** Die Standard-Polychemotherapie wurde um den Antikörper Brentuximab Vedotin zum Teil ersetzt, ein Doppelmolekül, das sich an die veränderten Hodgkin-Tumorzellen ankopelt und diese zerstört.

**Gab es klinische Voraussetzungen, um dieses neue Protokoll anwenden zu können?**

**Dr.in Katja Olga San Nicolò:** Ja, ein HL in fortgeschrittenem Stadium, das Lymphknoten befallen hat. Im Allgemeinen haben wir im Jahr ein bis zwei Patienten, die in diese Kategorie fallen – das NHL ist deutlich häufiger. Im vergangenen Jahr hatten wir nach Stefania Casarotto noch zwei weitere Patienten, Männer. Alle drei haben diese Therapie erhalten und sehr gut vertragen, ohne Komplikationen und ohne dass ein Therapieversatz notwendig gewesen wäre. Alle drei sind gut in ihr Leben zurückgekehrt!

**Es handelte sich bei Beginn der Behandlung von Stefania Casarotto um ein Protokoll, das noch nicht das letzte Stadium des Zulassungsprozesses durchlaufen hatte...**

**Dr.in Katja Olga San Nicolò:** Die Studie im Lancet ist kurz vor Stefania Casarottos Therapiebeginn publiziert worden. Bis wir die komplette Zulassung in Italien erhalten, wird es noch ein bisschen dauern. Das Medikament Brentuximab ist allerdings bereits in der Rezidiv-Situation seit Jahren zuge-

lassen. Ich habe jedenfalls den Antrag auf Kostenübernahme gestellt und er wurde genehmigt. Ausschlaggebend waren das Tumor-Stadium der Patientin und die publizierte Phase III Studie.

**Im Gegensatz zu anderen malignen Erkrankungen scheint bei Lymphomen das Tumorstadium keine große Auswirkung auf die Heilungschancen zu haben?**

**Dr.in Katja Olga San Nicolò:** Das stimmt, bei HL und NHL sind auch in fortgeschrittenen Stadien gut therapierbar und heilbar. Natürlich gibt es auch hier Ausnahmen, aber das führt zu sehr ins Detail.

**Stefania Casarotto kommt aus einer Familie mit erstaunlich vielen Fällen an HL und NHL, angefangen von der Mutter. Ist ein Lymphom vererblich?**

**Dr.in Katja Olga San Nicolò:** An sich ist nur die Chronisch Lymphatische Leukämie vom B- Zell Typ, auch Altersleukämie genannt, vererblich. Vermutlich haben wir es in dieser Familie mit einer vererbaren Störung der Lymphozyten zu tun.

**Was hat sie dazu bewogen, Hämatologie als Fach zu wählen?**

**Dr.in Katja Olga San Nicolò:** Eigentlich war mein Wunschfach Dermatologie, da dort kein Platz war, bin ich in die Hämatologie. Und ich muss sagen, es ist ein sehr schönes und interessantes Fach. Wir betreuen die Patienten sehr eng über einen existentiellen Zeitraum und es ist ein Fach, wo man als behandelnder Arzt sehr viel selbst machen kann, von der Diagnose bis zur Therapie.

*Anm. d. Red.: Die Patientin Stefania Casarotto war damit einverstanden, dass wir ein Gespräch mit der behandelnden Onkologin führten. Sensible Patientendaten wurden nicht angesprochen. ●*

## Die Chance digital

Hier finden Sie die Chance auch in digitaler Version. Einfach QR-Code scannen und online lesen.



# Gut leben bis zuletzt!

## Der Palliativ-Dienst in Brixen – Häusliche Betreuung



Die Ärztinnen des Palliativ-Teams Brixen: v.li Dr. Monika Völkl, Dr. Erika Schroffenegger, Dr. Christine Gius

Eine eigene Abteilung gibt es in Brixen (noch) nicht, aber intensive Betreuung von Patienten, vor allen Dingen zuhause! Seit knapp sechs Jahren gibt es den Palliativdienst in Brixen, der dem landesweiten Dienst angehört, Primar war bis zu seiner Pensionierung Mitte Juni Dr. Massimo Bernardo. Aufgebaut hat den Dienst in Brixen Dr.in Monika Völkl.

**D**urch den Palliativdienst werden Konsiliar-Visiten in den verschiedenen Krankenhausabteilungen, ambulante Visiten auf der Onkologie und die häusliche Betreuung der Patienten an fünf Tagen der Woche durchgeführt. Die 2,5 ÄrztInnen des Brixner Dienstes sind sehr mobil. Das Einzugsgebiet reicht vom Brenner bis Waidbruck/Vintl. In Bozen, Meran und Bruneck gibt es Palliativ-Abteilungen mit

Betten. Der Palliativdienst Brixen betreut insgesamt zwischen 300 und 330 Patienten jährlich, wobei ein großer Teil von den AllgemeinmedizinerInnen betreut wird, bei einem kleineren Teil (Patienten mit komplexeren Bedürfnissen) ist der Palliativdienst in die Betreuung mit involviert. Die Pflegepersonen der drei Gesundheitssprengels sind auch ein wesentlicher Bestandteil des Betreuungsteams. „Manche PatientInnen

begleiten wir über einen längeren Zeitraum, manche nur wenige Tage“, erklärt Dr. in Monika Völkl. Dem Palliativ-Team gehören auch zwei Krankenpflegerinnen an.

Ein großer Teil der Arbeit besteht in Gesprächen mit Patienten und ihren Angehörigen, Austausch mit Hausärzten und Fachkollegen und den Krankenpflegerinnen des Sprengels. Es werden Entlassungsgespräche



Dr.in Monika Völkl

organsiert, Therapiepläne erstellt, Hausbesuche durchgeführt. Es erfolgen regelmäßig interdisziplinäre Sitzungen mit den beteiligten behandelnden Berufsgruppen. Vor allem aufgrund der engen Personalsituation, kann der Dienst nur an Wochentagen, nicht am Wochenende und nicht nachts angeboten werden.

In Europa liegt die durchschnittliche Behandlungszeit von Palliativ-Patienten bei zwanzig Tagen. „Das ist zu kurz“, unterstreicht Dr.in Völkl. „Zu kurz, um sich kennenzulernen, um Vertrauen aufzubauen.“ Auch Dr.in Völkl, wie viele ihrer KollegInnen im Palliativdienst, kämpft gegen das Vorurteil gegen Palliativ-Care an. „Palliativ behandelt zu werden, heißt nicht, ich sterbe jetzt. Palliativ-Care heißt, gut leben bis zuletzt!“ Das ist ein wesentlicher Unterschied. Es geht um den Erhalt oder die Verbesserung der Lebensqualität, indem man Symptome lindert. Der Palliativ-Dienst behandelt auch nicht nur Patienten, deren Tage gezählt sind, sondern generell Personen mit einer nicht heilbaren fortschreitenden Erkrankung wie z. B. Lungen- und Herzfunktionsstörungen, neurologische Erkrankungen wie MS, Multiple Sklerose oder ALS, Amyotrophe Lateralsklerose, Demenz. „Wir empfehlen, bereits frühzeitig, möglichst bereits bei Diagnosestellung, Kontakt mit uns aufzunehmen. Je besser wir uns gegenseitig kennen, desto besser können wir ganzheitlich helfen.“ Der territoriale Palliativdienst ist ein multi-professionelles Netz: Palliativmediziner, SprengelkrankenschwesterIn, Allgemeinmediziner, Psychologe, SozialarbeiterIn, PhysiotherapeutIn und auf Wunsch auch SeelsorgerIn sind darin eingebunden.

Ganz wichtig, unterstreicht Dr.in Völkl: „Palliativ-Care richtet sich nicht nur an

die erkrankte Person, sondern ihr gesamtes Umfeld, Angehörige und Freunde. Oft ist es fast komplexer die Angehörigen in dieser Phase zu begleiten als die Betroffenen selbst.“ Neben den medizinischen Fähigkeiten ist vor allem eines gefragt: die Fähigkeit zu Empathie, gut zuhören zu können. „Wir stehen den PatientInnen auch im Abschließen der letzten Dinge und in der Vorsorge-Planung bei. Ganz wichtig ist im Laufe der ersten Begegnungen auch das Abklären, ob alle Beteiligten die Situation richtig verstanden haben.“

Personen mit Lebenszeit verkürzenden Diagnosen können sich auch eigenständig an den Palliativ-Dienst wenden. Die Zusammenarbeit mit der Onkologie ist sehr gut, tatsächlich sind onkologische Patienten die Mehrzahl der betreuten Personen durch den Palliativdienst.

In ganz Südtirol gibt es 29 Betten für Palliativpatienten, aufgeteilt auf Bozen, Bruneck und Meran. Der Bedarf liegt bei 50 Betten. Und es gibt neun Palliativ-ÄrztInnen für die gesamte Provinz. „Wir bräuchten mindestens doppelt so viele“, betont Dr.in Völkl. Vor zwanzig Jahren war Palliativbegleitung tatsächlich nur für die allerletzten Tage ausgelegt, heute sollte sie, wie bereits erwähnt, am besten mit der Diagnose beginnen. Ein Ministerialdekret von 2017 hat Palliativ-Care in die Liste der grundlegenden Unterstützungsdienste aufgenommen (LEA, Livelli Essenziali di Assistenza) und außerdem festgelegt, dass Palliativ-Care allen PatientInnen ab dem Frühstadium einer unheilbaren Erkrankung mit ungünstiger Prognose zusteht. Bereits das Gesetz Nr. 38 von 2010 garantiert allen BürgerInnen das Recht auf Schmerz- und Palliativbehandlung. „Sehr froh sind wir über die „Letzten Hilfe Kurse“, ich selbst bin

auch Kursleiterin. In diesen Kursen wird unter anderem über die palliative Betreuung gesprochen, die Bevölkerung wird für dieses Thema sensibilisiert und die Angst vor dem „bösen P-Wort“ genommen. Es ist sehr hilfreich, ebenso wie in der Sterbebegleitung, Freiwillige in die Palliativ-Begleitung miteinzubeziehen.“

Dr.in Monika Völkl hat vor ihrer Tätigkeit als Palliativmedizinerin 23 Jahre in der Anästhesie- und Intensivmedizin gearbeitet und eine Schmerzzambulanz geführt. Sie hat somit eine der Facharztausbildungen, welche in Italien Palliativmedizin ausüben können. Weitere Facharztspezialisierungen sind: Innere Medizin, Neurologie, Infektiologie, Strahlentherapie, Pädiatrie, Geriatrie sowie Hämatologie. Im akademischen Jahr 2021-2022 sind an 15 Hochschulen in Italien die ersten Facharztausbildungen in Palliative-Care gestartet: Ancona, Bologna, Brescia, Ferrara, Florenz, Genua, L'Aquila, Milano Statale, Napoli Federico II, Padua, Palermo, Rom Campus Biomedico, Rom Università Cattolica del Sacro Cuore, Rom La Sapienza und Triest, 2022-2023 sind auch Milano-Bicocca und Verona dazu gestoßen. Von 140 zur Verfügung stehenden Plätzen konnten 2022/23 nur 40 belegt werden, das entspricht 29 Prozent. Drei Universitäten haben keine neuen Ärzte in Facharztausbildung aufnehmen können, fünf weitere Universitäten, die diese Ausbildung anbieten wollten, haben den Beginn des Studienkurses verschoben.

Wie erklärt sich Dr.in Völkl den Mangel an PalliativmedizinerIn? „Neben dem allgemeinen Ärztemangel liegt es vermutlich daran, dass Palliativmedizin für einen jungen Arzt am Anfang seines Berufslebens ein schwieriges Arbeitsfeld ist. Es ist eine physisch und psychisch belastende Tätigkeit, da ja man immer mit Leid und Tod konfrontiert ist. Und eigentlich studieren wohl die meisten Medizin, um zu heilen, um „Gesundzumachen“. Es braucht Erfahrung. Man muss mit beiden Beinen fest im Leben stehen, sehr gefestigt sein. „Ich begegne sehr viel Dankbarkeit und es ist sehr erfüllend, Menschen zu ermöglichen, bis zuletzt gut zu leben. Allerdings muss man bereit sein, sich selbst mit dem Tod, auch mit dem eigenen auseinanderzusetzen und es braucht einen guten Ausgleich.“ Im Fall von Dr.in Völkl ist das die Familie, aber auch Sport und Natur. Dreimal im Jahr nimmt das Palliativteam an einer Supervision zusammen mit den Onkologen teil. ●

# Erinnerung und Trost

Pilot-Projekt Sorgenfresser – Stofftiere aus Lieblingskleidern verstorbener Personen



Die bunten Sorgenfresser und die Glückswürmchen. Trost und Halt können manchmal auch aus kleinen Dingen kommen..

Das ausgewaschene Chill-T-Shirt von Mama, Omas Lieblingschürze, das Feierabend-Sweat-Shirt von Papa oder die Jeans von Opa... Dr. Monika Völkl, Leiterin des Palliativ-Dienstes von Brixen hat von einem internationalen Kongress in Januar eine geniale Idee mitgebracht und den Bezirk Brixen der Südtiroler Krebshilfe zu einem Pilot-Projekt inspiriert: Sorgenfresser.

„Ein Sorgenfresser ist mehr als ein Stofftier – er hat eine kleine Öffnung, in die Gedanken, Sorgen oder Wünsche gesteckt werden können. Gerade in schwierigen Momenten kann er helfen, Trost zu spenden und Erinnerungen zu bewahren.“ So heißt es in der Begleit-Broschüre zum Projekt. Wenn Franziska Sehnsucht nach ihrem Papa hat, geht sie an den Kleiderschrank und steckt den Kopf in seine Wolljacke, die immer noch dort hängt. Hugo schläft mit dem Lieblingstuch seiner Mama ein. Kleidungsstücke sind eine besondere Art von Erinnerungsträgern.

In der Nähwerkstatt der Brixner Krebshilfe, wo schon die Herzkissen für brustope-

rierte Frauen genäht und Glückswürmchen für neue Patienten hergestellt werden, werden in Zukunft unter Anleitung von Sieglinde Kralinger auch bunte Sorgenfresser aus Kleidungsstücken verstorbener Mamas und Papas, Omas und Opas genäht. Mehr nur als Erinnerung, sind die bunten und lustig anzusehenden Stofftiere Tröster, Kuschtier und Sorgenfreund. Und irgendwie sind Mama, Papa, Oma oder Opa dann plötzlich wieder ganz nah. Und statt eines Zettelchens mit trostspendender Nachricht kann auch ein Foto in die kleine Bauchtasche des Sorgenfressers gesteckt werden. Die ersten Sorgenfresser-Prototypen hat Hilde Kralinger schon genäht. Jetzt warten sie und all jene, die Lust und Geschick am Nähen

haben, auf Lieblings-Kleidungsstücke, um bunte Sorgenfresser zu nähen.

Die Kleidungsstücke für die Sorgenfresser können im Bezirksbüro abgegeben werden. Informationen und Anmeldung: Tel. 0472 812 430 oder Handy 340 725 9521.

Die Bezirkssekretärin Carmen Richter hält außerdem kleine, bunte Glückswürmchen bereit, die an alle neuen Mitglieder verschenkt werden. Perfekt als Schlüsselanhänger oder auch als Trost- und Mutspendender Handschmeichler. Manchmal sind es Kleinigkeiten, die Halt geben können... ●

# Auf meine Weise

Dr. Massimo Bernardo, Gründer des Palliativdienstes in Südtirol, geht in den Ruhestand



Foto: Oliver Seifhauser

Seit 2003 verfolgte Dr. Massimo Bernardo eine Idee, die er 2011 mit der Eröffnung des ersten Palliativdienstes und des Hospizes in Südtirol am Krankenhaus Bozen verwirklichen konnte. Am 16. Juni war der letzte Arbeitstag des Facharztes für Geriatrie, der zusätzlich einen Master in Palliativmedizin absolviert hat und sich mit Leidenschaft und Beharrlichkeit dem Ziel gewidmet hat, den Menschen bis zuletzt – so gut es eben geht – eine gute Lebensqualität zu ermöglichen.

## **Wie fühlen sie sich heute?**

**Dr. Massimo Bernardo:** Ausgezeichnet! Ich bin glücklich über meine Entscheidung. Natürlich waren die letzten Tage angefüllt mit tausend Gedanken und Dingen, die es zu erledigen galt: alles vorbereiten, mich von den Kolleginnen und Kollegen verabschieden ... aber jetzt ist alles geregelt.

## **Fällt es ihnen nicht schwer, sozusagen ihr Lebenswerk zu verlassen?**

**Dr. Massimo Bernardo:** Nein. Und ich werde es ja auch nicht verlassen. Auf freiwilliger Basis werde ich weiterhin präsent sein, ohne die Zwänge eines Apparates,

ohne Kräfte, die gegensteuern, mit einem anderen Rhythmus.

## **Wenn Sie eine Bilanz dieser Jahre ziehen müssten?**

**Dr. Massimo Bernardo:** Ich bin stolz auf das, was wir als Team gemeinsam aufgebaut haben, trotz der Hindernisse, die wir überwinden mussten. Trotz des chronischen Personalmangels – dessen Ende leider nicht absehbar ist – ist es uns mit Ausdauer gelungen, einen Dienst ins Leben zu rufen, der immer besser auf die Bedürfnisse von Menschen mit chronischen Erkrankungen eingehen kann. Wir sind heute Lichtjahre von der Situation entfernt, in der wir vor

fast 25 Jahren angefangen haben, aber die Messlatte liegt weiterhin hoch. Palliative Care ist längst nicht mehr auf die allerletzten Lebenstage beschränkt, sondern soll idealerweise bereits ab der Diagnose als Begleitung und Unterstützung einsetzen – oder so sollte es zumindest sein. Der Dienst ist allerdings nach wie vor ungleichmäßig über das Land verteilt: Es fehlen nicht nur Ärztinnen und Ärzte, sondern auch Pflegekräfte und andere Fachpersonen. Dank Telemedizin kann man einiges abfangen, aber eben nicht alles. Letztlich ist das immer nur ein Ersatz – der niemals den Wert einer echten persönlichen Begegnung erreicht.

>

**Sehen sie einen Ausweg aus dem chronischen Mangel an PalliativmedizinerInnen?**

**Dr. Massimo Bernardo:** Man muss erfindungsreich sein, neue Strategien wagen, die Allgemeinmedizin aufwerten. Sicher, meine Generation, jene der Boomer, tritt nach und nach in den Ruhestand und diese Lücken werden schwer zu füllen sein.

**Palliativmedizin wird immer noch zu sehr mit dem Sterben assoziiert.**

**Dr. Massimo Bernardo:** Dr. Massimo Bernardo: Leider ja! Es muss viel mehr in Aufklärung investiert werden. Das ist ein großes Thema – auch, um Ärztinnen und Ärzte für dieses Fachgebiet zu motivieren. Klar, Dermatologe oder Augenarzt zu sein ist etwas anderes, die palliative Tätigkeit bedingt eine nicht zu unterschätzende psychologische Belastung. Das kann nicht jeder leisten. Aber die Palliativmedizin hat im Kern mit dem Leben zu tun, mit Lebensqualität – und das ist doch ein sehr edles Ziel für einen Arzt.

**Braucht es hier ein kulturelles Umdenken?**

**Dr. Massimo Bernardo:** Ganz genau. Und gerade dafür möchte ich mich künftig noch stärker einsetzen. Ich bleibe in wissenschaftlichen Gesellschaften aktiv, auch in der Trentino Südtiroler-Palliativvereinigung. Es ist eine Art Herzensverbindung – wie zu einem Kind, das inzwischen erwachsen geworden ist. Und natürlich hoffe ich, dass auch der italienische Staat weiterhin Mittel und Ressourcen in diesen so wichtigen Bereich investiert – der angesichts unserer gesellschaftlichen Entwicklung immer wichtiger werden wird.

**Eine Frage, die Sie sicher schon oft beantworten mussten – aber sie kann nicht oft genug gestellt werden: Was ist das Herzstück der Palliativmedizin?**

**Dr. Massimo Bernardo:** Zeit. Sich einer Person gegenüber setzen und zuhören. Ich kann nur helfen, wenn ich zuhöre. Ich kann nur dann verstehen, was dem Patienten

oder der Patientin in dieser sensiblen Lebensphase wichtig ist, wenn ich zuhöre. Und ich muss bereit sein, die Menschen ein Stück ihres Weges zu begleiten. Aber die Richtung geben sie vor. Jeder Mensch hat eine eigene Vorstellung von Lebensqualität. Das ist entscheidend!

**Und was werden Sie ab kommenden Montag tun?**

**Dr. Massimo Bernardo:** Zeit mit meiner Frau verbringen, mit meinen Enkeln. In den letzten Jahren habe ich fast ausschließlich im Krankenhaus gelebt – genau das, wovor ich immer gewarnt habe. Jetzt will ich mich auf mein eigenes Leben konzentrieren, etwas Sport treiben, Rad fahren ... und wie gesagt, ich werde mich weiterhin ehrenamtlich im Bereich Palliative Care engagieren. Auf meine Weise. ●

## mamazone: Mit Brustkrebs leben

18. Brustkrebs-Akademie DIPLOMPATIENTIN  
am 25.10.2025 in der Eurac in Bozen

**Brustkrebs wird heute früher erkannt, die Therapie beginnt eher, und die Überlebensrate steigt. Das ist die positive Botschaft, die mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V in Südtirol anlässlich des Internationalen Brustkrebsmonats Oktober vermittelt. Die diesjährige Brustkrebs-Akademie „Diplompatientin“ steht unter dem Motto „Mit Brustkrebs leben“.**

In Italien erkranken jährlich rund 55.700 Frauen (in Südtirol ca. 450) und etwa 500 Männer an Brustkrebs. Zwar steigt die Zahl der Neuerkrankungen, doch die Sterblichkeit sinkt: Im Vergleich zu 2018 ist das Risiko, an einem Mammakarzinom zu sterben, um 6 % gesunken. Brustkrebs ist heute kein Todesurteil mehr – vorausgesetzt, er wird rechtzeitig erkannt. Die Überlebenschancen liegen mittlerweile bei über 90 %. Selbst bei metastasiertem Brustkrebs ist heute

eine gute Behandlung möglich, die ein Leben mit hoher Lebensqualität erlaubt. Voraussetzung dafür ist eine qualitätsgesicherte Früherkennung und Behandlung in zertifizierten Brustzentren. Wer in einem zertifizierten Zentrum behandelt wird, hat eine um 18 % höhere Überlebenschance.

Die 18. Auflage der Brustkrebs-Akademie DIPLOMPATIENTIN, die unter dem Motto „Mit Brustkrebs leben“ steht, widmet sich innovativen Therapieansätzen und aktuellen Fortschritten in der Brustkrebsbehandlung. Der abschließende Teil der Tagung ist dem psychoonkologischen Aspekt der Erkrankung gewidmet und endet mit einem Runden Tisch zum Thema „Wenn Narben Kraft geben“, an dem auch die Landesvorsitzende der SKH, Maria Claudia Bertagnolli teilnehmen wird. Durch das Programm führen Martina Ladurner, Erika Laner und Dr.in Sonia Prader. Die Vorträge

der Referent:innen – Dr. Christian Marth, Dr. Nina C. Ditsch, Dr. Martin Maffei, Dr. Luca Tondulli, Dr. Claudio Zamagni sowie Dr. Luisa Nadalini – erfolgen in einer verständlichen, patientinnenorientierten Sprache. Die Teilnahme ist sowohl in Präsenz als auch online möglich.

**Die Tagung findet am Samstag, 25.10.2025, in der Eurac in Bozen statt. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung unter [info@mamazone.it](mailto:info@mamazone.it) jedoch erforderlich.**

**Weitere Informationen:**

mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs  
[info@mamazone.it](mailto:info@mamazone.it)  
[www.mamazone.it](http://www.mamazone.it)  
+39 335 650 63 53 ●



# Agenda 2/2025

KOMPAKT

VERANSTALTUNGEN,  
KURSE UND ANGEBOTE DER  
SÜDTIROLER KREBSHILFE  
ZUM HERAUSNEHMEN



## BOZEN SALTEN SCHLERN

### WICHTIG FÜR EINSCHREIBUNGEN

#### Für alle Gymnastik - Kurse erforderlich:

Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

#### Anmeldungen für alle Aktivitäten und Kurse

Wo nicht anders angegeben, über das Bezirksbüro Bozen,  
Tel. 0471 28 37 19 / 340 67 34 042

### LANDESMITGLIEDERAUSFLUG INS SARNTAL

- 📅 **Termin:** Samstag, 20. September
- ▶ **Abfahrt:** 9.30 Uhr am Verdiplatz vor dem Stadttheater (Bus Haltestelle) und 9.45 Uhr in der Dalmatienstraße vor der Kirche Regina Pacis für die Mitglieder des Bezirks Bozen Salten Schlern
- 🏠 **Rückfahrt:** um ca. 16.00 – 17.00 Uhr
- 💰 **Beitrag:** 30 € für ordentliche, 40 € für fördernde Mitglieder

**Anmeldung:** innerhalb 9. September

**Wichtig:** Stornierungen sind bis zu zwei Tage vor der Veranstaltung möglich

**Erforderlich:** Mitgliedschaft 2025

### HILFE ZUR SELBSTHILFE PSYCHOLOGISCHE BEGLEITUNG UND BERATUNG IN BESONDEREN ZEITEN

„Eine Krebserkrankung hat nicht nur körperliche, sondern auch seelische Folgen. Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit erleben die meisten Betroffenen, zudem stellt sich die Frage, wie das Leben mit der Erkrankung bzw. danach neu gestaltet werden kann. Auch können sich die Beziehung zur Familie, zu Freunden oder zur Umwelt sowie Wertmaßstäbe und das Selbstbild verändern. In dieser Phase hilft die Unterstützung von Profis. Daher bietet die Südtiroler Krebshilfe Bezirk Bozen Salten Schlern ihren Mitgliedern, ergänzend zum psychoonkologischen Angebot in den Krankenhäusern, eine psychologische Beratung durch ausgebildete PsychologInnen und PsychotherapeutInnen. Offene Selbsthilfe-Gruppe in deutscher Sprache. Das Angebot ist unentgeltlich.

- 📍 **Ort:** Marconi Str. 1/B, Bozen
- 📅 **Termin:** Ab September monatlich an einem Dienstag, ab 14.30 Uhr, weitere Termine werden dann gemeinsam vereinbart!
- 👤 **Leitung:** Dr. Regina Bogner, psychoonkologische Beratung,

**Kontakt:** Regina Bogner Tel. 347 36 15 945

### STURZ AUS DER NORMALITÄT, WIE GEHT ES MIT MIR WEITER?

„Wie geht es weiter?“ Eine Frage, mit der Betroffene konfrontiert sind. Die Diagnose Krebs bedeutet einen tiefen Einschnitt im persönlichen Leben. Fragen tauchen auf, Antworten werden gesucht: Was bedeutet die Diagnose für mich? Was ist im Moment wesentlich für mich? Wie kann ich meine Erkrankung verarbeiten? Wie gehe ich mit belastenden Gefühlen um? Was passiert mit meiner Familie, meinen Kindern? Wie und bei wem kann ich Kraft schöpfen? Wie sieht meine

berufliche und persönliche Zukunft aus? Zur gemeinsamen Reflexion dieser und auch anderer Fragen sind Sie eingeladen.

- 📍 **Ort:** Marconi Str. 1/B, Bozen
- 📅 **Termin:** Ab September monatlich, Termine werden dann gemeinsam vereinbart!
- 👤 **Leitung:** Dr. Regina Bogner, psychoonkologische Beratung, Pädagogin, Supervisorin

**Zielgruppe:** Dieses Angebot richtet sich an all jene, die die akute medizinische Behandlung entweder gerade abgeschlossen haben oder noch in Therapie sind.

**Kontakt:** Regina Bogner Tel. 347 36 15 945

### ENTSPANNUNGSTURNEN

Einfache, sanfte Übungen helfe, einen entspannten, freudvollen Zugang zum eigenen Körper zu schaffen. Der Körper wird mit seinem ganzen Reichtum von Möglichkeiten immer wieder frisch erlebt für Entspannung und Selbstheilung. Wir üben im Sitzen, Stehen und Gehen – diese Gymnastik kann auch zuhause einfach fortgeführt werden. Die leichten Körperübungen sollen in einer Gesamtheit erlebt werden, wo alles sein darf, so wie es ist.

- 📍 **Ort:** Bezirkssitz, Dreieinigengasse 1, 1. Stock, Bozen
- 📅 **Termin:** 24. September bis 3. Dezember, jeden Mittwoch, 9.30 – 10.30 Uhr
- 👤 **Leitung:** Guido Moser
- 💰 **Beitrag:** 25 € für 10 Einheiten
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

### EINLADUNG ZUM MALEN

#### Aquarellmalen – Schichttechnik

Um sich mit Malerei zu beschäftigen, muss man nicht bereits malen können. Die Welt der Farben gehört allen: Farben umgeben uns in der Natur im Rhythmus der Jahreszeiten, bei atmosphärischen Phänomenen oder beim Glühen der Berggipfel. Die Welt der Farben ist wie ein Märchen, wie eine Magie in einem Schächtelchen: Man braucht es nur neugierig zu öffnen, und die Farben zeigen uns eine lebendige, ungeahnte Welt. Daher die Einladung, das magische Kästchen der Farben zu öffnen. Vielleicht finden wir eine unerwartete Ausdruckskraft in uns. Wir verwenden Aquarellfarben, denn ihr flüssiger Charakter öffnet den Weg in die schimmernde Farbenwelt.

- 📍 **Ort:** Bezirkssitz Dreieinigengasse 1, 1. Stock-Bozen
- 📅 **Termine:** 22. September bis 1. Dezember, jeden Montag, 9.00 – 11.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Edgar Harald Spittler, Künstler aus Bozen
- 💰 **Beitrag:** 25 € für 10 Einheiten
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

### GRUPPENTANZ

Tanzen macht Spaß, tut dem Körper gut und hält ihn fit. Die Musik und die Bewegung entspannen uns und wirken sich positiv auf das seelische Befinden aus. Lassen wir die Sorgen für eine Weile zuhause und verbringen wir schöne Stunden in Gemeinschaft und mit Anna Maria.

-  **Termin:** 23. September bis 2. Dezember, jeden Dienstag, 10.45 – 11.45 Uhr
-  **Ort:** Guido Fronza Saal, Dalmatienstr. 30, Bozen
-  **Leitung:** Anna Maria Azzarelli
-  **Beitrag:** 10 € für 10 Einheiten
-  **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

### A DANCE STEP - TANZ FÜR KÖRPER UND SEELE

Als ehemalige Leistungsturnerin und Profitänzerin mit Erfahrung in verschiedenen Sparten (Musical, Tanztheater, Opern, Fernsehsendungen...) widme ich mich seit 2009 dem Unterrichten von modernem Tanz. Zahlreiche Studien belegen, dass sportliche Aktivität sowohl in der Behandlung als auch bei der Prävention von Krebs immer relevanter wird. Deshalb entstand in mir der Wunsch, meine persönlichen Erfahrungen denjenigen zur Verfügung zu stellen, die eine Krebstherapie hinter sich gebracht oder diesen Kampf noch vor sich haben, allen, die sich etwas Gutes für Körper und Seele gönnen möchten: „A DANCE STEP...“. Jedes Treffen umfasst einen Entspannungsteil sowie einen der Koordination von Körper und Musik gewidmeten Teil.

-  **Ort:** Fagenstraße 43, Bozen
-  **Termin:** 23. September bis 2. Dezember, jeden Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr
-  **Leitung:** Laura Magro
-  **Beitrag:** für 10 Einheiten, ordentliche Mitglieder 25 €, fördernde Mitglieder 30 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

### NACHSORGETURNEN

Mit sanften Übungen stärken wir Herz und Kreislauf und fördern unsere Beweglichkeit. Durch die Bewegung stärken wir zudem das Körperbewusstsein, bauen Angst und Stress ab und lernen, unseren Körper wieder anzunehmen.

-  **Termin 1. Gruppe:** 23. September bis 2. Dezember, jeden Dienstag, 9.15 – 10.15 Uhr
-  **Ort:** Guido Fronza Saal, Dalmatien-Straße 30, Bozen
-  **Leitung:** Monica Fattor
-  **Beitrag:** 25 € für 10 Einheiten
-  **Anzahl Teilnehmer:** ab 8 Teilnehmern
-  **Termin 2. Gruppe:** 30. September bis 9. Dezember, jeden Dienstag, 16.45 – 17.45 Uhr
-  **Ort:** SSV, Roen-Straße 12, Bozen
-  **Leitung:** Marco Egi
-  **Beitrag:** 25 € für 10 Einheiten
-  **Anzahl Teilnehmer:** ab 8 Teilnehmern

### REGENERIERENDE BEWEGUNG, DIE ATMUNG, KÖRPER, UND GEIST EINBEZIEHT: QI GONG

„Qi Gong“ ist eine psycho-physische Disziplin aus der chinesischen Tradition. Das chinesische Ideogramm „Qi“ bedeutet Hauch, Atmung und Lebensenergie. Das Ideogramm „Gong“ steht für Training, Arbeit und Methode. Atmungsübungen, Visualisierungstechniken, besondere Bewegungen, bestimmte Körperpositionen und Haltungen werden bewusst ausgeführt, um die Muskulatur zu entspannen, die Gelenke zu lösen und Körper und Geist durch die Atmung zu verbinden. Symptome wie Erschöpfung, Schlafstörungen, Depression, Übelkeit oder

Darmprobleme können gelindert werden. Qi Gong Übungen haben keine Kontraindikationen; sie tun dem ganzen Körper und der Seele gut und können von allen praktiziert werden, unabhängig Kondition, Alter usw. Die Übungen fördern Achtsamkeit sich selbst gegenüber, bewusstes Handeln und Gelassenheit. Sie helfen, sich und seinen Körper besser kennenzulernen und Vertrauen in sich aufzubauen.

-  **Ort:** Dante Alighieri Schule, Sparkassenstr. 24, Bozen
-  **Termin:** 2. Oktober bis 27. November, jeden Donnerstag, 18.00 – 19.30 Uhr
-  **Leitung:** Giorgio Cappelletto
-  **Beitrag:** Information in Büro – für 8 Einheiten, ordentliche Mitglieder 30 €, fördernde Mitglieder 36 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

**Wir empfehlen:** *bequeme Kleidung und Schuhe mit dünner Sohle*

### NEU! BENEFIZ KONZERT SEPP MESSNER WINDSCHNUR

-  **Ort:** Seis - Kulturhaus „Oswald von Wolkenstein“
-  **Termin:** Freitag, 24. Oktober 2025, 20.00 Uhr

*Keine Anmeldung erforderlich, freier Eintritt.*

### TÖRGGELN BEIM BUCHNERHOF IN LAJEN

Inmitten saftiger Wiesen in Lajen lädt der traditionelle Buschenschank "Buchnerhof" zur Einkehr und verwöhnt die Gäste mit Köstlichkeiten aus Garten und Keller.

-  **Ort:** Lajen
-  **Termin:** Samstag, 18. Oktober
-  **Abfahrt:** um 11.00 Uhr am Verdiplatz vor dem Stadttheater (Bus Haltestelle) und 11.15 Uhr in der Dalmatienstraße (vor der Kirche Regina Pacis)
-  **Rückfahrt:** um ca. 18.00 Uhr
-  **Beitrag:** ordentliche 30 € und fördernde Mitglieder 35 €

**Erforderlich:** *Einzahlung des Mitgliedsbeitrags 2025*

**Anmeldung:** *innerhalb 10. Oktober*

**Wichtig:** *Stornierungen sind bis zu zwei Tage vor der Veranstaltung möglich, danach wird der Beitrag nicht mehr rückerstattet.*

### INFORMATIONENSTAND IM KRANKENHAUS BOZEN

Am 25. November wird der Bezirk Bozen Salten Schlern einen Informationsstand im Foyer des Bozner Krankenhauses organisieren.

### BRUSTUNTERSUCHUNG BEI DR. ROSETTA MIETTO

Wer am Samstag, **29. November** einen Termin bei der Ärztin und Brust-Spezialistin Dr. Rosetta Mietto aus Mailand vormerken möchte, wendet sich bitte an das Büro des Bezirks Bozen Salten Schlern (Tel. 0471 28 37 19) innerhalb 27. November.

## WEIHNACHTSFEIER, HL. MESSE UND MITTAGESSEN

- 📍 **Ort:** Kapelle Im Grieserhof, Bozen
- 📅 **Termin:** Samstag, 13. Dezember um 11.00 Uhr, Mittagessen, 12.00 Uhr im Grieserhof
- 💰 **Beitrag:** ordentliche 25 € und fördernde Mitglieder 30 €

**Erforderlich:** Einzahlung des Mitgliedsbeitrags 2025

**Anmeldung:** innerhalb Mittwoch 5. Dezember

**Wichtig:** Stornierungen sind bis zu zwei Tage vor der Veranstaltung möglich, danach wird der Beitrag nicht mehr rückerstattet.

## NACHSORGETURNEN IM WASSER

Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen, den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz- Kreislauf-System. Zudem macht das Turnen im Wasser Spaß: Die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermittelt ein positives Körpergefühl.

- 📍 **Ort:** Schwimmbad Karl Dibiasi, Triester Straße, Bozen
- 📅 **Termin:** nähere Infos im Büro
- 👤 **Leitung:** Marco Egi
- 💰 **Beitrag:** nähere Infos im Büro
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 8 Teilnehmern
- 📍 **Ort:** Hallenbad Don Bosco, Montecassino Straße 1, Bozen
- 📅 **Termin:** nähere Infos im Büro
- 👤 **Leitung:** Monica Fattor
- 💰 **Beitrag:** nähere Infos im Büro
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 8 Teilnehmern

## EIN NEUER ANSATZ ZUM WOHLBEFINDEN DER PATIENTEN IN ONKOLOGISCHER THERAPIE

Über APEO (Associazione Professionale Estetica Oncologica) bieten wir mehr Lebensqualität für Patienten, die unter den Nebenwirkungen der onkologischen Therapien leiden. Olga Manko, zertifizierte und spezifisch ausgebildete Kosmetikerin, behandelt Hände, Füße, Nägel, Haut und Gesicht nach der APEO Methode. Die Patienten haben Anrecht auf drei Behandlungen gratis. Für Informationen wenden Sie sich an das Büro.

- 📍 **Ort:** Obstplatz 38, Bozen
- 👤 **Leitung:** Olga Manko

**Erforderliche Dokumente:** EEVE

## DAS NEUE ICH: KOSMETIKTIPPS FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Kosmetik ist mehr als nur Schminken. Ein Angebot für Frauen jeden Alters, während oder nach einer Chemo- oder Strahlentherapie. Das Selbstwertgefühl und die Selbstsicherheit der Frau können dadurch unterstützt und gestärkt werden.

- 📍 **Ort:** Dermokapil, Maria-Heim-Weg 2, Bozen
- 📅 **Termin:** auf Nachfrage einmal im Monat
- 👤 **Leitung:** Heinrich Strimmer
- 💰 **Beitrag:** kostenlos

## LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrumpfung) kann ein Lymphödem reduziert werden. Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf. Die Therapeutinnen Maria Teresa Zanoni und Sonja Mitrova führen die Lymphdrainage in den Ambulatorien in Bozen und Völs am Schlern durch.

## PATIENTENTRANSPORT

Der „Fahrtendienst“, ist vorgesehen für Mitglieder, die NICHT vom Weißen bzw. Roten Kreuz zu den Chemo- und Strahlentherapie gefahren werden. Jedes Mitglied hat Anspruch auf 5 Fahrten im Jahr. Anmeldung und Anfragen im Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 28 37 19.

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

**Auskünfte:** Für weitere Informationen zu den Kursen und Veranstaltungen stehen wir gerne zur Verfügung. Bitte beachten Sie, dass für alle Veranstaltungen eine Anmeldung im Bezirksbüro Bozen erforderlich ist.

### Kontakt

Tel. 0471 28 37 19 / +39 340 673 40 42  
bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

### Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Montag und Mittwoch: 9.00 – 12.00 und 14.30 – 15.30 Uhr  
Dienstag und Donnerstag: 9.00 – 13.00 Uhr  
Freitag geschlossen

**Wichtig:** Aus organisatorischen Gründen bitten wir um frühzeitige Meldung, sollten Sie an der Teilnahme eines Kurses oder Angebots verhindert sein.

### Unsere Bankdaten

Volksbank  
IT91 W058 5611 6020 5157 2008 462

**Das Bezirksbüro bleibt vom 19. Dezember 2025 bis 11. Jänner 2026 geschlossen.**

# EISACKTAL WIPPTAL GRÖDEN

## WICHTIG FÜR EINSCHREIBUNGEN

### Für alle Gymnastik – Kurse erforderlich:

Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

### Anmeldungen für alle Aktivitäten und Kurse

Wo nicht anders angegeben, über das Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 81 24 30

-  **Ort:** Bezirkssitz Brixen, Brennerstraße 1
-  **Termin:** 5. September, 12. September, 26. September, 3. Oktober, 17. Oktober, 24. Oktober, 31. Oktober, 7. November, jeden Freitag, 15.00 – 17.30 Uhr
-  **Leitung:** Hartwig Thaler, bildender Künstler aus Brixen
-  **Beitrag:** 25 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** 5–8 Personen

**Mitzubringen:** 3 verschiedene Borstenpinsel mittlerer Größe, 1 kleinen feinen Pinsel nach Wahl  
**Anmeldung:** ab 1. September

## KREBSKRANK! HILFEN FÜR EINE SCHWERE ZEIT

Wenn die Diagnose „Krebs“ lautet, ist das für die meisten Menschen ein Schock. Das Leben scheint aus den Fugen zu geraten. Die Erschütterung erstreckt sich auf viele Lebensbereiche der betroffenen Frauen und Männer. Angesichts der Bedrohung des eigenen Lebens, kann sich oft ein Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit einstellen. Der Weg, der vor einem liegt, erscheint steinig und schwer. Viele der Betroffenen sind diesen Weg bereits gegangen. Vor diesem Hintergrund der Erfahrungen kann die Gruppe sich gegenseitig stützen und begleiten, um so einen persönlichen Umgang mit der Erkrankung zu finden. Jeder, der an Krebs erkrankt ist und die akute medizinische Therapie entweder erst vor kurzem abgeschlossen hat oder auch noch dabei ist, kann sich dieser Gesprächsrunde anschließen, unabhängig von Alter, Geschlecht und Art der Krebserkrankung. Die Treffen finden monatlich statt; die Teilnahme ist kostenlos.

### Wir wollen ...

mit diesem Gruppenangebot die Auseinandersetzung mit dieser Erkrankung unterstützen und helfen damit zu leben

... **helfen, die Angst vor weiteren Untersuchungen und Behandlungen zu überwinden**

Hoffnung vermitteln durch persönliche Erfahrung und eigenes Erleben

... **helfen, die Lebensqualität zu verbessern**

Hilfe zur Selbsthilfe, Überwindung von Isolation, Förderung der persönlichen Ressourcen leisten

... **Hinweise zur Stärkung der Widerstandskraft geben**

### Neue Teilnehmer können sich melden!

-  **Ort:** Oratorium Don Bosco, Mozartallee 32, Brixen
-  **Termin:** 15. September, 13. Oktober, 17. November, 15. Dezember, jeden Montag, 15.30 – 18.00 Uhr  
Christina Hofer, Sozialpädagogin, Rio Abierto Trainerin, Lebens- und Sozialberaterin

**Anmeldung:** ab 1. September

## MALEN UND ENTDECKEN

Durch das Erlernen zeichnerischer und malerischer Grundtechniken wollen wir unsere gestalterischen Fähigkeiten weiterentwickeln. Wir erfahren die nonverbale Darstellung als ein wichtiges Ausdrucksmittel und erleben Akzeptanz und Offenheit. Unser Ziel ist es, in entspannter Atmosphäre einem positiven Lebensgefühl Raum zu verschaffen. Eintauchend in die Freiheit künstlerischen Suchens, begeben wir uns gemeinsam auf die Entdeckungsreise nach unserer eigenen, inneren Musik.

## LANDESMITGLIEDERAUSFLUG NACH SARNTAL

-  **Ort:** Sarnthein
-  **Termin:** Samstag, 20. September
-  **Abfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt
-  **Rückfahrt:** ca. 19.00 Uhr
-  **Beitrag:** 30 € für ordentliche, 40 € für fördernde Mitglieder

**Wichtig:** Stornierungen sind bis zu zwei Tage vor der Veranstaltung möglich, danach wird der Beitrag nicht mehr rückerstattet.

**Erforderlich:** Mitgliedschaft 2025

## KREBSNACHSORGETURNEN

Mit sanften Übungen stärken wir Herz und Kreislauf und fördern unsere Beweglichkeit. Durch die Bewegung stärken wir zudem unser Körperbewusstsein, bauen Angst und Stress ab und lernen, unseren Körper wieder anzunehmen.

- Brixen**
-  **Ort:** Oratorium Don Bosco, Mozartallee 32, Brixen
-  **Termin:** 25. September bis 11. Dezember, jeden Donnerstag, 9.00 – 10.00 Uhr
-  **Leitung:** Saro Scaggiante
-  **Beitrag:** 25 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** max. 10 Personen

- Sterzing**
-  **Ort:** Turnhalle der Grundschule „Dr. Josef Rampold“ in Sterzing
-  **Termin:** 17. September bis 10. Dezember, jeden Montag, von 17.00 – 18.00 Uhr (entfällt am 29. Oktober)
-  **Leitung:** Erwin Braunhofer, Sterzing
-  **Beitrag:** 25 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Personen

- St. Ulrich/Gröden**
-  **Ort:** Widum St. Ulrich
-  **Termin:** 6. Oktober bis 9. Dezember, jeden Montag, 14.00 – 15.00 Uhr; (entfällt am 17. November), 8 Einheiten
-  **Leitung:** Margareth Ratschiller Mussner, St. Ulrich
-  **Beitrag:** 25 €

**Kontaktperson:** Elisabeth Tappeiner Dellago, St. Ulrich, Handy Nr. 320 671 23 15

**Mitzubringen:** Turnsachen

**Anmeldung:** ab 1. September

## FIT & BEWEGLICH NACH BRUSTERKRANKUNGEN

Nach einer Brusterkrankung ist sportliche Betätigung der Schlüssel zu mehr Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden.

Unser Training bietet die Möglichkeit zur aktiven Bewegung.

-  **Ort:** Turnhalle wird noch bekanntgegeben
-  **Termin:** 2. Oktober bis 27. November
-  **Leitung:** Christina Teissl, Dipl. Krankenpflegerin, Breast Care Nurse, Sportinstructorin
-  **Beitrag:** 25 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** max. 20 Personen

**Mitzubringen:** Sportkleidung, Turnschuhe für die Halle

## KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER

Die Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislauf-System. Zudem macht das Turnen im Wasser Spaß: Die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermittelt ein positives Körpergefühl.

- Brixen**
-  **Ort:** Acquarena, Altenmarktgasse 28b, Brixen
  -  **Termin:** 22. September bis 15. Dezember, jeden Montag 9.10 – 10.00 Uhr; (entfällt am 27. Oktober und 8. Dezember)
  -  **Leitung:** Schwimmtrainer des SSV Brixen
  -  **Beitrag:** 25 € (Eintritt Hallenbad extra)
  -  **Anzahl Teilnehmer:** max. 15 Personen

- Sterzing**
-  **Ort:** Hallenbad Balneum, Sterzing
  -  **Termin:** 22. September bis 22. Dezember, jeden Montag, 9.00 – 10.00 Uhr; (entfällt am 27. Oktober und am 8. Dezember)
  -  **Leitung:** Annelies Schaiter, Sterzing
  -  **Beitrag:** 25 € (Eintritt Hallenbad extra)
  -  **Anzahl Teilnehmer:** max. 10 Personen

**Mitzubringen:** Badesachen  
**Anmeldung:** ab 1. September

## BEWEGUNG MIT MUSIK (RIO ABIERTO)

Mit Rio Abierto freudig und leicht dem Leben begegnen! Du möchtest dich selbst wieder spüren, ganz bei dir sein, dich neu entdecken?

Gerade in unserem herausfordernden Alltag verlieren wir manchmal das Gefühl für uns selbst und stehen oft mehr neben uns, als dass wir in uns ruhen. Unsere Lebensweise mit all den unterschiedlichen Anforderungen lassen uns ruhelos durch die Tage eilen und dabei uns selbst vergessen. Stress und Überforderung erhöhen den Cortisolspiegel und schwächen unseren Körper.

Mit Rio Abierto (spanisch offener Fluss) tauchst du ein in dein Innerstes und entdeckst dich in deiner ganzen Fülle. Du begibst dich in Verbindung zu deinem Herzen und erweckst deine Lebendigkeit. Rio Abierto spricht Körper, Geist und Seele an und bringt diese in Einklang. So kann Lebensenergie fließen und deinem Körper helfen, seine Heilkräfte zu aktivieren.

Bewegung in der Gruppe und freier tänzerischer Ausdruck, Musik und Entspannung unterstützen dich dabei.

Interessierte Frauen und Männer beider Sprachgruppen sind herzlich eingeladen. Vorkenntnisse sind keine erforderlich – es genügt die Freude an Bewegung mit Musik und in Gemeinschaft.

-  **Ort:** Oratorium Don Bosco, Mozartallee 32, Brixen
-  **Termin:** 9. September bis 16. Dezember, jeden Dienstag von 17.00 – 18.30 Uhr; (entfällt am 28. Oktober, 4. und 11. November)
-  **Leitung:** Renate Seeber - Brixen, Pädagogin und Rio Abierto Trainerin seit 2022
-  **Beitrag:** 25 €, zahlbar direkt im Bezirksbüro oder per Banküberweisung (Raiffeisenkasse Eisacktal, Filiale Brixen, IBAN: IT55V0830758221000300222534)
-  **Anzahl Teilnehmer:** 5–12 Personen

**Mitzubringen:** rutschfeste Socken und eine Isomatte  
**Anmeldung:** ab 1. September

## TÖRGGELEN

-  **Ort:** Törggelekeller in Gufidaun
-  **Termin:** Samstag, 11. Oktober
-  **Ankunft:** ca. 12.30 Uhr
- Zustiegsmöglichkeiten:** Sterzing (Klammer) 11.30 Uhr, Brixen bei Disco Max 12.00 Uhr, Klausen Busbahnhof 12.15 Uhr
-  **Beitrag:** 20 € für ordentliche Mitglieder, 25 € für evtl. Begleitpersonen (müssen fördernde Mitglieder sein); zahlbar direkt im Bezirksbüro oder per Banküberweisung innerhalb 8. Oktober – Raiffeisenkasse Eisacktal, Filiale Brixen, IBAN: IT55V0830758221000300222534

**Anmeldung:** vom 1. September bis zum 8. Oktober, mit Einzahlung des Beitrages.

## WEIHNACHTLICHER BENEFIZMARKT

Am Mittwoch, 26. November findet um 17 Uhr die offizielle Eröffnung unseres Weihnachtsmarktes am Bezirksstz in der Brennerstraße 1 mit einer kleinen, besinnlichen Feier statt. Wir freuen uns über Ihr Kommen.

-  **Öffnungszeiten des weihnachtlichen Benefizmarktes:** 27. November bis 8. Dezember von 9.00 – 12.30 Uhr und 14.30 – 18.00 Uhr; Samstag, Sonntag und an Feiertagen durchgehend von 10.00 – 18.00 Uhr; 5. + 8. Dezember von 10.00 – 13.00 Uhr;

## SICH SELBST FÜHLEN – SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

Durch monatliches Abtasten mit den Fingern lernen Sie Ihr Brustgewebe zu „lesen“. Je früher Sie damit beginnen, desto besser. Spätestens ab dem 30. Lebensjahr sollte das Abtasten zur monatlichen Gewohnheit werden. Werden Sie Ihre eigene Expertin! Das Brustgesundheitszentrum Brixen-Meran in Zusammenarbeit mit der Südtiroler Krebshilfe und mamazone veranstalten regelmäßige Info-treffen, bei dem Frauen praktische Anleitung zur Selbstuntersuchung

der Brust erhalten. Die Selbstuntersuchung wird unter Anleitung im Krankenhaus Brixen ausprobiert. Die Gruppen umfassen jeweils vier Teilnehmerinnen.

 **Termin:** jeden 1. und 3. Freitag im Monat

**Anmeldung:** Brustgesundheitszentrum Brixen-Meran  
im Krankenhaus Brixen, Tel. 0472 81 25 95

## **SELBSTGEMACHTES FÜR DEN WEIHNACHTLICHEN BENEFIZMARKT**

Unser weihnachtlicher Benefizmarkt ist nur möglich, weil viele Menschen uns mit selbstgemachten Köstlichkeiten und selbstgestalteten Basteleien unterstützen. Wir freuen uns über jeden, der für uns Sachen herstellt, die wir dann beim weihnachtlichen Benefizmarkt verkaufen dürfen. Der Reinerlös kommt der SKH zugute.

## **„VE JUDON“ - DER FAHRERDIENST GRÖDEN**

Der Bezirk Eisacktal-Wipptal-Gröden bietet dank freiwilliger Helfer aus dem Grödnertal den Fahrdienst für KrebspatientInnen an. Die Betroffenen werden von den Freiwilligen der Gruppe „Ve Judon“ (wir helfen) kostenlos an ihrem Wohnort abgeholt und nach erfolgter Chemo- bzw. Strahlentherapie wieder nach Hause gefahren.

## **GEMEINSAM GESTALTEN - GEMEINSAM ERINNERN**

Wenn ein geliebter Mensch von uns geht, entsteht eine große Lücke. Egal ob Mutter, Vater, bester Freund: sie fehlen uns so sehr! Wir schaffen aus der Kleidung Eurer Liebsten Erinnerungsstücke, die so einzigartig sind, wie die Menschen, die diese Kleidung einst getragen haben.

In unserer Werkstatt kannst du selbst aktiv werden, mit uns nähen oder deinen Sorgenfresser von uns anfertigen lassen. So entsteht ein einzigartiges Erinnerungsstück, das Liebe, Nähe und Trost schenkt.

## **HILFE FÜR DIE SEELE**

Die Südtiroler Krebshilfe bietet im Bezirk Eisacktal/Wipptal ihren Mitgliedern, ergänzend zum psychoonkologischen Angebot in den Krankenhäusern, eine psychologische Beratung durch ausgebildete Psychologen/Psychotherapeuten oder die Begleitung durch diplomierte Lebensberater an.

## **NETZWERK „BETROFFENE FÜR BETROFFENE“**

**„Die Doktoren wissen besser als wir, wie die medizinische Behandlung für unsere Erkrankung aussieht. Wir aber wissen besser als sie, wie die beste Behandlung für uns als Mensch aussieht.“** (Ursula Schmidt, Gründerin des Verbandes Frauenselbsthilfe nach Krebs). Beim Netzwerk „Betroffene für Betroffene“ teilen Menschen, die eine Krebserkrankung erlebt haben, ihre Erfahrungen mit Betroffenen.

## **An Krebs erkrankt – und wie soll es nun weitergehen?**

Wir sind diesen Weg bereits gegangen – als Erkrankte oder als Angehörige. Unsere Erfahrungen aus der Perspektive von Betroffenen teilen wir gerne mit Ihnen: Wir schildern ehrlich, wie es uns in den verschiedenen Situationen ergangen ist. Ihre Fragen und Ängste

nehmen wir ernst, denn wir haben Vergleichbares durchlebt. Unsere Gespräche ersetzen weder den Rat des Arztes noch eine psychologische Betreuung durch ausgebildete Fachkräfte.

## **UNTERSTÜTZUNG FÜR ANGEHÖRIGE**

Als Angehöriger ist man für den an Krebs Erkrankten eine sehr wichtige Stütze. Da dieser und seine Erkrankung meist im Zentrum stehen, passiert es oft, dass die Angehörigen ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellen. Sie vermeiden es, über ihre Schwierigkeiten und Probleme zu sprechen. Es ist jedoch wichtig, dass Angehörige nicht vergessen, sich und ihre eigenen Interessen auch wahrzunehmen. Unsere fachlich unterstützte Gesprächsrunde bietet Austausch, Anregungen und Unterstützung an. Dies geschieht unter fachlicher Anleitung. Diese Gesprächsrunde findet monatlich statt und ist für die Angehörigen der Betroffenen kostenlos.

 **Ort:** Gemeinschaftsraum, Romstraße 7, 2. Stock

 **Termin:** einmal im Monat. Termine werden noch mitgeteilt  
Jeden Montag, 16.00 – 18.00 Uhr

 **Leitung:** Christina Hofer, Sozialpädagogin, Rio Abierto  
Trainerin, Lebens- und Sozialberaterin

**Anmeldung:** ab 1. September

## **APEO (ASSOCIAZIONE PROFESSIONALE DI ESTETICA ONCOLOGICA)**

### **Ein neuer Ansatz zum Wohlbefinden des Patienten in onkologischer Therapie.**

Behandlung der durch onkologische Therapien geschädigten Finger-, Fußnägel, Haut und Gesicht durch spezialisierte APEO-Kosmetikerinnen. Für die Behandlungen erhalten die ordentlichen Mitglieder einen Kostenbeitrag, der anhand der aktuellen EEEV der letzten Steuerperiode ermittelt wird. Informationen im Bezirksbüro.

**Erforderliche Dokumente:** EEEV

## **LYMPHDRAINAGE**

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrumpfung) kann ein Lymphödem reduziert werden. Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf. Die Therapeutinnen Edith Huber und Tanja Rainer führen die Lymphdrainage in den Ambulatorien Brixen, Sterzing, und Mühlbach durch. Bei Bedarf werden auch Hausbesuche gemacht.

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

### Auskünfte und Anmeldung

Für weitere Informationen zu den Kursen und Veranstaltungen stehen wir gerne zur Verfügung. Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung im Bezirksbüro Brixen erforderlich. Unsere Sekretärin Carmen Richter nimmt diese gerne im Büro zu den untenstehenden Öffnungszeiten entgegen.

**Anmeldungen** über den Anrufbeantworter können nicht berücksichtigt werden.

### Kontakt

Tel. 0472 81 24 30 / 340 72 59 521  
eisacktal@krebshilfe.it

### Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Mo. 14.00 – 18.00 Uhr, Di. bis Fr. 8.00 – 12.00 Uhr

**Abmeldung:** Bitte rechtzeitig melden falls Sie an der Teilnahme eines Kurses oder einer Veranstaltung verhindert sind.

### Unsere Bankdaten

Volksbank: IT62 L058 5658 2200 7057 0202 192  
Raiffeisenkasse Eisacktal: IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534

## MERAN - BURGRAFENAMT

### WICHTIG FÜR EINSCHREIBUNGEN

**Für alle Gymnastik - Kurse erforderlich:**  
Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

### Anmeldungen für alle Aktivitäten und Kurse

Wo nicht anders angegeben, im Bezirksbüro unter  
Tel. 0473 44 57 57, meran-burggrafenamt@krebshilfe.it,  
merano@krebshilfe.it oder per WhatsApp Tel. 340 64 38 679

### AUSFLUG IN ULTENTAL

Spaziergang zu den Urlärchen in St. Gertraud

 **Termin:** Freitag, 22. August 2025

*Nähere Infos im Bezirksbüro erhältlich*

### GRUPPENTANZ

ab Ende September 2025

-  **Ort:** Bezirkssitz Meran; Rennweg 27
-  **Leitung:** Eva Halmshlager Fuchs
-  **Beitrag:** 25 € ordentliche, 30 € fördernde Mitglieder

### YOGA IM BEZIRKBÜRO

Wir bieten einmal wöchentlich für unsere Mitglieder eine Yogastunde an.

-  **Termin:** ab Montag, 1. September, ab 16.15 Uhr
-  **Beitrag:** 25 € ordentliche, 30 € fördernde Mitglieder
-  **Leitung:** Franziska Braunhofer

### LANDESMITGLIEDERAUSFLUG INS SARNTAL

-  **Abfahrt:** Prader Platz
-  **Beitrag:** 30 € für ordentliche, 40 € für fördernde Mitglieder

### LEICHTE GYMNASTIK (QI GONG)

-  **Ort:** Turnhalle der Kapuzinerstiftung Liebeswerk Meran, Goethestr. 15
-  **Termin:** ab Donnerstag, 25. September, 10 Treffen, 16.30 – 18.30 Uhr
-  **Referentin:** Martina Theiner
-  **Beitrag:** 25 € ordentliche Mitglieder, 30 € fördernde Mitglieder
  
-  **Ort:** Alte Gemeinde St. Leonhard
-  **Termin:** ab 25. September, 9.00 – 11.00 Uhr
-  **Referentin:** Martina Theiner
-  **Beitrag:** 25 € ordentliche Mitglieder, 30 € fördernde Mitglieder

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe

## NACHSORGETURNEN IM SCHWIMMBAD

Die Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen, den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem. Zudem macht das Turnen im Wasser Spaß: Die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermittelt ein positives Körpergefühl.

-  **Ort:** Schwimmbad Kapuzinerstiftung Liebeswerk Meran, Goethestr. 15
-  **Termin:** ab Montag, 22. September, 10 Einheiten  
Kurs 1: 10.00 – 11.00 Uhr  
Kurs 2: 11.00 – 12.00 Uhr
-  **Leitung:** Jürgen Prantner
-  **Beitrag:** 25 € ordentliche, 30 € fördernde Mitglieder

**Mitzubringen:** Schwimmsachen

## NACHSORGETURNEN

Mit sanften Übungen stärken wir Herz und Kreislauf und fördern unsere Beweglichkeit. Durch die Bewegung stärken wir zudem das Körperbewusstsein, bauen Angst und Stress ab und lernen, unseren Körper wieder anzunehmen.

-  **Ort:** Turnhalle Kapuzinerstiftung Liebeswerk Meran, Goethestraße 15, Meran
-  **Termin:** ab Donnerstag, 25. Februar, 15.00 – 16.30 Uhr, 10 Einheiten
-  **Leitung:** Jürgen Prantner
-  **Beitrag:** 25 € ordentliche, 30 € fördernde Mitglieder

**Mitzubringen:** Turnsachen

## VERKAUF SELBSTGEBUNDENER HERBST-KRÄNZE

-  **Termin:** Samstag, 4. Oktober 2025 am Rathausplatz in Lana und Montag, 20. Oktober 2025 in Naturns vor der Athesia

*Nähere Infos im Bezirksbüro erhältlich*

## TÖRGGELEN

-  **Termin:** 24. Oktober
-  **Beitrag:** 25 € ordentliche, 30 € fördernde Mitglieder
-  **Abfahrt:** 9.30 Uhr Thermenplatz Meran

## WEIHNACHTSFEIER

-  **Termin:** Freitag, 12. Dezember, 11.00 Uhr Messe in der Pfarrkirche St. Nikolaus mit anschl. Mittagessen im Mehrzwecksaal St. Nikolaus
-  **Beitrag:** Freiwillige Spende

## PATIENTENTRANSPORT

Das Pilotprojekt „Fahrtendienst“ über die AfB (Arbeitsgemeinschaft für Behinderte) ist auch auf unseren Bezirk ausgeweitet. Mitglieder, welche NICHT vom Weißen bzw. Roten Kreuz zu den Therapien

gefahren werden, können diesen Dienst in Anspruch nehmen, indem sie 5 Fahrten pro Jahr im Bezirksbüro beantragen.

## SICH SELBST FÜHLEN – SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

Bei der Selbstuntersuchung gibt es kein Richtig oder Falsch, sondern es geht nur darum, auf sich zu achten. Durch monatliches Abtasten mit den Fingern lernen Sie Ihr Brustgewebe zu „lesen“. Je früher Sie damit beginnen, desto besser. Spätestens ab dem 20. Lebensjahr sollte das Abtasten zur monatlichen Gewohnheit werden. Denn es liegt an Ihnen, Ihre Brüste besser zu „kennen“ als jeder andere. Lassen Sie sich durch anfängliche Schwierigkeiten nicht verunsichern. Werden Sie Ihre eigene Expertin! Die Brustgesundheitszentren bieten Kurse zum Erlernen der Brustselbstuntersuchung nach der MamaCare-Methode an. Sie werden von den Breast Care Nurses (Brustpflegeexpertinnen) abgehalten. Die Kurse sind kostenlos und finden nach telefonischer Vereinbarung statt. Die Kurse werden in den beiden Landessprachen abgehalten und haben eine Dauer von 90 bis 120 Minuten. Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist auf max. vier Frauen aller Altersgruppen beschränkt.

### Vormerkungen:

- Brustgesundheitszentrum Bozen  
Tel. 0471 90 89 50  
von Montag bis Freitag, 9.00 – 12.00 Uhr
- Brustgesundheitszentrum Brixen  
Tel. 0472 81 25 80  
von Montag bis Freitag, 9.00 – 12.00 Uhr
- Brustgesundheitszentrum Meran  
Tel. 0473 26 41 51  
von Montag bis Freitag, 9.00 – 12.00 Uhr
- Brustgesundheitszentrum Bruneck  
Tel. 0474 58 13 33  
von Montag bis Freitag, 9.00 – 12.00 Uhr

## LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrumpfung) kann ein Lymphödem reduziert werden.

Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf. Die Therapeutinnen Anna Rita Romagno, Valentina Mamma und Ingeborg Nollet führen die Lymphdrainage in den Ambulatorien von Meran und Lana durch.

**Infos und Vormerkung:** im Ambulatorium in Meran, Tel. 0473 49 67 40.

## TANZEN MACHT FREUDE

Ob zu Volksmusik, Polka- oder Walzerrhythmen oder „Boarisch“, Tanzen macht Freude, beflügelt, ist gut für die Konzentration, Koordination und Kondition! Spass und nette Bekanntschaften sind dabei garantiert! Also kommt vorbei!

- 📍 **Ort:** Vereinshaus von St. Martin in Passeier
- 📅 **Termin:** ab November 2025 bis April 2026, jeden Montag, 14.30 – 17.00 Uhr

## KREBSHILFE PASSEIER

„Getraut enk, mir sein für enk do!“ – Gemeinsam trägt sich vieles leichter! Man lacht und weint zusammen... fühlt miteinander und hilft sich gegenseitig, tauscht Erfahrungen aus und darf einfach so sein, wie man ist! Mal gut darauf, dann wieder traurig mit sich, seinem Körper, seiner Krankheit. All das bereichert die Gruppe und gibt das Gefühl nicht allein zu sein. Werde auch DU Mitglied der Südtiroler Krebshilfe! Wir ermöglichen:

- Finanzielle Unterstützungen
- Rechtsberatung
- Psychologische Beratung
- Krebsnachsorgeturnen
- Erholungswochen
- Ausflüge und Treffen
- Fahrten in entlegene Krankenhäuser
- Gezielte Massagen bei Lymphödemen

### Infos unter

Erika, Tel. 348 74 92 604

Annaliese, Tel. 347 82 24 300

Isabella, Tel. 349 44 57 515

## WELTTAG DER SENIOREN

Festveranstaltung der Gemeinde Meran mit Mitwirkung aller Vereine, auch der Südtiroler Krebshilfe Bezirk Meran Burggrafenamt.

- 📅 **Termin:** Mittwoch, 1. Oktober

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

### Auskünfte und Anmeldung

Bezüglich den verschiedenen Reisen, Veranstaltungen und Kursen sind die Plätze begrenzt.

Bei der Reservierung werden genauere Infos gegeben.

### Kontakt

Tel. 0473 44 57 57 / 340 64 38 679

meran-burggrafenamt@krebshilfe.it

merano@krebshilfe.it

**Abmeldung:** Falls Sie an der Teilnahme eines Kurses oder einer Veranstaltung verhindert sind, bitten wir Sie, dies uns rechtzeitig zu melden. Damit helfen Sie uns, die Organisation zu erleichtern. Danke!

Die Bezahlung für alle Kurse und Ausflüge erfolgt im Bezirksbüro oder per Banküberweisung unter:

Raiffeisenkasse Meran

IT40 H081 3358 5920 0003 0320 5606

## WICHTIG FÜR EINSCHREIBUNGEN

### Für alle Gymnastik - Kurse erforderlich:

Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

### Anmeldungen für alle Aktivitäten und Kurse

(wo nicht anders angegeben): im Bezirksbüro Toblach, Tel. 340 33 67 301 oder bei Ida Schacher, Tel. 340 52 39 553

## BLUMENAKTION „EINE BLUME FÜR DAS LEBEN“

Die bereits zur Tradition gewordene Blumenaktion „Eine Blume für das Leben“ wird wieder durchgeführt. Gesegnete Blumen- und Kräutersträußchen werden gegen eine freiwillige Spende verteilt. Allen ein aufrichtiges Vergelt's Gott!

**Ort:** vor den Kirchen nach den heiligen Messen in den Pfarreien unseres Bezirks

**Termin:** 15. August

## WIMBOCHA OLMGAUDI

Traditionelles Almfest in Winnebach mit mehreren Einkehrmöglichkeiten in den verschiedenen Almhütten. Die Krebshilfe Oberpustertal bietet in der Hanselhütte leckeres Essen und nette Spiele für die Kleinen an. Wir freuen uns auf zahlreiche Besucher!

**Ort:** Winnebach

**Termin:** Sonntag, 24. August, 10.00 Uhr Feldmesse beim Strickhof im Anschluss Festbeginn 18.00 Uhr Hüttenschluss

## LANDESMITGLIEDERAUSFLUG INS SARN TAL

**Ort:** Sarnthein

**Termin:** Samstag, 20. September

**Abfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt

**Rückfahrt:** ca. 19.00 Uhr

**Beitrag:** 30 € für ordentliche, 40 € für fördernde Mitglieder

**Wichtig:** Stornierungen sind bis zu zwei Tage vor der Veranstaltung möglich, danach wird der Beitrag nicht mehr rückerstattet.

**Erforderlich:** Mitgliedschaft 2025

## YOGA

In einem geschützten Rahmen kannst du wieder in deine Kraft finden und deinen Körper wieder besser spüren. In sanften Yoga-sequenzen wird besonders Rücksicht auf die individuellen Möglichkeiten jedes\*r Einzelnen genommen. Das Immunsystem wird stimuliert, Beweglichkeit und Lebensqualität können sich deutlich verbessern. Das Üben in der Gruppe gibt darüber hinaus das Gefühl der Gemeinschaft und Verbundenheit.

**Ort:** Bezirksbüro Toblach

**Termin:** ab 29. September, jeden Montag 10 Einheiten, 16.00 – 17.00 Uhr

**Referentin:** Valentina Sommadossi

**Beitrag:** 25 €

**Material:** Yogamatte und Decke (wird bei Bedarf zur Verfügung gestellt), Socken und etwas zu trinken

## HERBSTWANDERUNG AM TOBLACHER SEE

In einer gemütlichen Wanderung lässt sich der Toblacher See auf einem interessanten Naturlehrpfad umrunden.

**Ort:** Toblacher See

**Termin:** 4. September 2025, genauer Termin wird noch mitgeteilt

**Anreise:** mit öffentlichen Verkehrsmitteln und kleiner Wanderung oder Fahrgemeinschaften.

## KREBSNACHSORGETURNEN

Sanfte Bewegungen helfen in wirksamer Weise, eventuelle Blockaden zu lösen und gleichzeitig den Körper und den Geist zu stärken.

**Ort:** Bezirksbüro Toblach

**Termin:** ab 30. September, jeden Dienstag

**Beitrag:** 25 €

## MAL THERAPIE

Worte reichen oftmals nicht aus, um all die Gefühle, Ängste und Sorgen, die mit einer Krebserkrankung verbunden sind, auszudrücken; Gefühle, die jedoch verarbeitet werden müssen. Das Ziel der Maltherapie ist und war es niemals, schöne, kunstvolle Bilder zu malen, sondern den Gefühlen im Innersten Gestalt und Ausdruck zu geben.

**Ort:** Bezirksbüro Toblach

**Termin:** ab 1. Oktober, jeden Mittwoch, 10 Einheiten, 15.30 – 17.30 Uhr

**Beitrag:** 25 €

## ROSENKRANZGEBET IN AUFKIRCHEN

Gemeinsam wollen wir für unsere kranken Menschen und ihre Familien beten.

**Ort:** Wallfahrtskirche Aufkirchen

**Termin:** Anfang Oktober

## TÖRGGELEN

Wir verbringen einen gemütlichen Nachmittag bei typischen Törggele-Gerichten, Musik und viel Unterhaltung.

**Ort:** Restaurant Seeschupfe Toblach

**Termin:** 10. Oktober, 18.00 Uhr

**Beitrag:** 15 €

**Anmeldung:** bis Dienstag 8. Oktober erforderlich

## WEIHNACHTSFEIER

Zusammen mit dem Seniorenverein Toblach verbringen wir ein paar besinnliche Stunden bei gemütlichem Beisammensein.

-  **Ort:** Aula der Mittelschule Toblach
-  **Termin:** Freitag, 12. Dezember, 14.00 Uhr

## HONIGMASSAGE

Bei der Honigmassage wirkt die Kraft des Bienenhonigs direkt über die Haut heilend und sogleich stark entgiftend auf den Organismus. Die Honigmassage belebt den ganzen Organismus stark, sie eignet sich daher in erster Linie bei Erschöpfung und Schwäche infolge von Stress, Alter oder Erkrankungen, nach Chemo- oder Strahlen-Therapien, bei Verspannungen, nervösen Störungen, Unruhezuständen, aber auch zur Linderung von Schmerzen.

**Informationen:** im Bezirksbüro Toblach, Tel. 0474 97 28 00  
oder direkt bei Frida Oberhammer, Tel. 348 01 31 214

## KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER

Die Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislauf-System. Zudem macht das Turnen im Wasser Spaß: Die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermitteln ein positives Körpergefühl.

-  **Ort:** Acquafun Innichen
-  **Termin:** ab 16. Oktober 10 Einheiten, Uhrzeit wird noch bekannt gegeben
-  **Beitrag:** 25 €

## RORATE-GOTTESDIENST

Einladung zum Rorate-Gottesdienst für unsere Kranken in der Pfarrkirche Toblach.

-  **Ort:** Pfarrkirche Toblach
-  **Termin:** wird noch mitgeteilt

## LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrumpfung) kann ein Lymphödem reduziert werden.

Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf. Unsere Therapeutin Renate Trafoier führt die Lymphdrainage in den Ambulatorien in Toblach und Welsberg durch.

-  **Therapiestunden:** Toblach – Dienstag und Mittwoch, 8.00 – 12.00 Uhr und von 13.00 – 17.00 Uhr  
Welsberg - Dienstag, 8.00 – 13.00 Uhr

**Vormerkungen:** Therapeutin Rita, Tel. 347 52 43 818

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

**Auskünfte und Anmeldung:** Für weitere Informationen zu den Kursen und Veranstaltungen stehen wir gerne zur Verfügung. Bitte beachten Sie, dass für alle Veranstaltungen eine Anmeldung erforderlich ist.

### Infos und Anmeldung

Bezirksbüro Oberpustertal  
Tel. 0474 97 28 00 / 340 33 67 301 oder  
Ida Schacher, Tel. 340 52 39 553  
oberpustertal@krebshilfe.it

**Abmeldung:** Falls Sie an der Teilnahme eines Kurses oder einer Veranstaltung verhindert sind, bitten wir Sie, uns dies rechtzeitig mitzuteilen. Danke!

## UNTERPUSTERTAL

### WICHTIG FÜR EINSCHREIBUNGEN

**Für alle Gymnastik - Kurse erforderlich:**  
Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

**Anmeldungen für alle Aktivitäten und Kurse**  
Wo nicht anders angegeben, im Bezirksbüro Bruneck  
Tel. 0474 55 13 27

-  **Leitung:** Michaela Falkensteiner (Methodik) und Dr. Anton Huber (psychologische Betreuung)
-  **Beitrag:** 30 € für die zweite Jahreshälfte

**Anmeldung:** Bezirksbüro oder im Krankenhaus Bruneck  
unter Tel. 0474 58 18 05 (Dr. Huber) oder Tel. 0474 58 62 20  
(psychologischer Dienst)

### LANDESMITGLIEDERAUSFLUG INS SARNTAL

-  **Ort:** Sarnthein
-  **Termin:** Samstag, 20. September
-  **Abfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt
-  **Beitrag:** 30 € für ordentliche Mitglieder und 40 € für fördernde Mitglieder

**Wichtig:** Stornierungen sind bis zu zwei Tage vor der Veranstaltung möglich, danach wird der Beitrag nicht mehr rückerstattet.  
**Erforderlich:** Mitgliedschaft 2025

### „DER BAUM – AKTIV NACH PROSTATAERKRANKUNG“

„Der Baum“ ist eine therapeutisch angeleitete Trainingsgruppe zur Bewältigung der spezifischen Lebenssituation von Männern nach einer Prostata-Erkrankung.

-  **Ort:** Krankenhaus Bruneck, Bau L, 4. Stock Gymnastikraum,
-  **Termin:** ab Dienstag 9. September, jeden 1. Dienstag im Monat, 17.00 – 19.00 Uhr
-  **Leitung:** Dr. Hartmann Aichner und Dr. Anton Huber

**Anmeldung:** bei Dr. Hartmann Aichner Tel. 348 35 58 655  
oder Dr. Anton Huber Tel. 0474 58 18 05

### MEIN ZWEITES LEBEN

Die Gesprächsgruppe stellt einen geschützten Rahmen dar, um die Erkrankung zu bewältigen. Wichtige Schwerpunkte sind: Verbesserung des Gesundheitsverhaltens und der Lebensqualität, Wissensvermittlung durch Kurzreferate, Übungen und Rollenspiele.

-  **Ort:** Krankenhaus Bruneck, Bau L, 4. Stock Gymnastikraum 4.37
-  **Termin:** ab Montag 8. September alle drei Wochen, jeden Montag, 14.30 – 17.00 Uhr
-  **Leitung:** Dr. Anton Huber, Psychoonkologe

### KREATIVES SCHREIBEN

Der Kurs bietet verschiedene Methoden an, sich schreibend näher zu kommen. Einerseits, indem jeder die eigene Kreativität entdecken kann, andererseits, indem Episoden aus dem eigenen Leben unter psychologischer Betreuung aufgearbeitet werden.

-  **Ort:** Krankenhaus Bruneck, Bau L, 4. Stock, Raum 4.69
-  **Termin:** ab Freitag 5. September, 8.30 – 11.30 Uhr, weitere 5 Treffen

### BASTELNACHMITTAGE

Wir treffen uns, um unsere Fähigkeiten im kreativen Gestalten auszutauschen, unsere Freude am Handarbeiten zu teilen und in Gemeinschaft schöne Dinge herzustellen. Unter anderem nähern wir bunte Herzkissen für Frauen, die an Brustkrebs operiert worden sind, zur Entlastung der OP-Narben.

-  **Ort:** Sitzungsraum der Südtiroler Krebshilfe in Bruneck
-  **Termin:** 1. Treffen am Mittwoch, 17. September, ab 14.00 Uhr; weitere Treffen nach Vereinbarung
-  **Leitung:** Christine Terzer

### KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER

Die Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen, den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem. Zudem macht das Turnen im Wasser Spaß: Die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermittelt ein positives Körpergefühl.

#### Reischach

-  **Ort:** Hallenbad Cron4
-  **Termin 1:** ab 15. September, jeden Montag, 9.00 – 10.00 Uhr, 10 Treffen
-  **Termin 2:** ab 18. September, jeden Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr, 10 Treffen
-  **Leitung:** SSV Bruneck
-  **Beitrag:** 25 € + Eintritt

### MALGRUPPE „SCHMETTERLINGE“

Wir malen – malen, um unsere Seele zu befreien – lassen uns tragen von Flügeln aus Farbe und Freiheit; einfach malen und sich fallen lassen, in unsagbare, unendliche Farbenwelten.

-  **Ort:** Haus der Vereine (Ex-Bocciahalle), Bruneck, Alte Straße 6
-  **Termin:** ab 23. September, jeden Dienstag, 13.30 – 16.30 Uhr, 10 Einheiten, Einstieg jederzeit möglich
-  **Leitung:** Ruth Oberschmied und Franz Josef Hofer
-  **Beitrag:** 25 € + evtl. Materialspesen

### ARBEITEN MIT TON

Erproben Sie das „älteste Handwerk der Welt“. Es spricht alle Sinne an. Das Formen des Tons und Gestalten eines Objekts entschleunigt und lässt zur Ruhe kommen.

-  **Ort:** Haus der Vereine (Ex Bocciahalle)
-  **Termin:** ab 24. September, jeden Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr, 10 Einheiten
-  **Beitrag:** 25 € + evtl. Materialspesen

-  **Anzahl Teilnehmer:** max. 10 Personen
-  **Leitung:** Elisabeth Maurer

### NACHSORGETURNEN

Ziel des Kurses ist, den Teilnehmern ein aktives professionelles Stufenprogramm zu bieten, das speziell als Gesundheitsprogramm entwickelt wurde, um die nötigen Kenntnisse für einen sinnvollen Umgang mit der eigenen Energie zu erlernen.

-  **Ort:** Sektion Yoseikan Budo & Fitness, Bruneck
-  **Termin:** ab 18. September, jeden Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 Treffen
-  **Leitung:** SSV Bruneck
-  **Beitrag:** 25 €

### ENTSPANNUNGSTURNEN (YOGA)

Den TeilnehmerInnen wird ein aktives Programm in Stufen geboten, das speziell als Gesundheitsprogramm entwickelt wurde, um die nötigen Kenntnisse für einen bewussten Umgang mit dem eigenen Körper, Atem und der eigenen Energie zu erlernen.

-  **Ort:** Haus der Vereine (Ex Bocciahalle)
-  **Termin:** ab 6. Oktober, jeden Montag, 9.00 – 10.15 Uhr, 8 Treffen zu je 75 min.
-  **Beitrag:** 40 €
-  **Leitung:** Petra Röck

**Mitzubringen:** Yogamatte (auch gegen eine Leihgebühr von 20 € erhältlich), Decke, evtl. Yogablöcke

### DAS NEUE ICH: SCHMINKTIPPS FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Wohlfühlmomente schaffen und mehr Selbstvertrauen finden! Typgerechte Schminktipp und Hilfestellung bei der Produktauswahl, bzw. Fragen zu den eigenen Produkten.

-  **Ort:** im Bezirksbüro der Südtiroler Krebshilfe, Kapuzinerplatz 9 Bruneck
-  **Termin:** Donnerstag, 23. Oktober, 9.00 – 12.00 Uhr
-  **Leitung:** Isolde Seeber, Make-up Artist
-  **Beitrag:** 15 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** max. 4 Personen

### FARB- UND STILBERATUNG

Eine Farbberatung ist eine persönliche Stilberatung. Dabei geht es darum, herauszufinden, welche Farben am besten zur natürlichen Erscheinung einer Person passen – also zu Hauttyp, Haarfarbe und Augenfarbe. Ziel ist es, Farben zu identifizieren, die die Person frisch, strahlend und harmonisch wirken lassen – und solche zu vermeiden, die blass, müde oder „fehl am Platz“ wirken.

-  **Ort:** im Bezirksbüro der Südtiroler Krebshilfe in Bruneck, Kapuzinerplatz 9
-  **Termin:** Donnerstag, 6. November von 9.00 – 12.00 Uhr
-  **Leitung:** Isolde Seeber
-  **Beitrag:** 15 €

### TÖRGGELEN

Wir verbringen einen gemeinsamen Nachmittag mit typischen Törggelen Gerichten.

-  **Ort:** Wirtshaushotel Alpenrose in Montal
-  **Termin:** Samstag, 18. Oktober, 12.00 Uhr
-  **Beitrag:** 15 €

### KERZENAKTION

Handgefertigte Kerzen im Gedenken an die lieben Verstorbenen werden gegen eine Spende angeboten.

-  **Ort:** Volksbank Bruneck
-  **Termin:** Freitag, 24. Oktober, 8.30 – 13.00 Uhr

### ADVENTSKRÄNZE FÜR DEN WEIHNACHTSMARKT

Wir basteln Adventskränze, die auf dem Weihnachtsmarkt in Bruneck verkauft werden. Jeder der helfen will, ist herzlich willkommen!

-  **Ort:** Räumlichkeiten der Bürgerkapelle Bruneck, Galileo-Galilei-Str. 3
-  **Termin:** Montag, 25. bis Donnerstag 28. November, ab 8.30 Uhr

### WEIHNACHTSMARKT

Auch heuer wird die Südtiroler Krebshilfe wieder die gebastelten Adventskränze zum Verkauf anbieten. Hierfür suchen wir freiwillige Helfer/innen.

-  **Termin:** Genauere Informationen erhalten Sie im Bezirksbüro

### RORATE MIT ADVENTSFEIER

-  **Ort:** Wir treffen uns um 16.00 Uhr zur Adventsfeier bei den Ursulinen im Tschurtschenthalerpark in Bruneck. Anschließend um 17.30 Uhr findet die Rorate-Messe mit musikalischer Umrahmung in der Ursulinenkirche statt.
-  **Termin:** Freitag 12. Dezember

### HILFE FÜR DIE SEELE

Eine Krebserkrankung hat nicht nur körperliche, sondern auch seelische Folgen. Viele Betroffene haben Ängste, Niedergeschlagenheit oder Hoffnungslosigkeit. Zudem stellt sich die Frage, wie das Leben mit der Erkrankung, beziehungsweise danach neugestaltet werden kann. Auch können sich die Beziehung zur Familie, zu Freunden oder zur Umwelt sowie die Wertmaßstäbe und das Selbstbild verändern. In dieser Phase hilft die Unterstützung von Profis. Daher bietet die Südtiroler Krebshilfe Bezirk Unterpustertal Ahrntal Gadertal ihren Mitgliedern, ergänzend zum psychoonkologischen Angebot in den Krankenhäusern, eine psychologische Beratung durch ausgebildete Psychologen an. Das Angebot richtet sich an die Mitglieder der Südtiroler Krebshilfe und ist unentgeltlich.

*Die Termine für die Treffen werden individuell vereinbart.*

## INFORMATIONEN ÜBER DIE PATIENTENVERFÜGUNG

Wer sich über die Patientenverfügung informieren möchte, kann sich im Büro der Südtiroler Krebshilfe Bruneck melden. Dr. Hartmann Aichner bietet regelmäßig die Gelegenheit zur Aufklärung und zum Gespräch (in Zusammenarbeit mit dem Seniorengemeinderat von Bruneck).

## SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

Bei der Selbstuntersuchung gibt es kein Richtig oder Falsch, sondern es geht darum, auf sich zu achten. Je früher Sie mit dem Abtasten beginnen, desto besser. Denn es liegt an Ihnen, Ihre Brust besser zu „kennen“. Die Breast Care Nurses im Krankenhaus Bruneck können praktische Tipps zur Selbstuntersuchung geben.

 **Ort:** Krankenhaus Bruneck

**Anmeldung:** Gynäkologie Ambulanz Bruneck  
(Mo–Fr von 8.00 – 12.00 Uhr) Tel. 0474 58 13 33

## LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrumpfung) kann ein Lymphödem reduziert werden. Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf. Die Therapeutinnen führen die Lymphdrainage im Ambulatorium in Bruneck, Sand in Taufers und Pedraces durch.

**Anmeldung:** Für den Ersttermin das Bezirksbüro kontaktieren;  
Folgetermine und Absagen direkt im Ambulatorium  
Tel. 0474 55 03 20

## APEO (ASSOCIAZIONE PROFESSIONALE DI ESTETICA ONCOLOGICA)

### Ein neuer Ansatz zum Wohlbefinden der PatientInnen in onkologischer Therapie

Behandlung der durch onkologische Therapien geschädigten Finger-, Fußnägel, Haut und Gesicht durch spezialisierte Kosmetikerinnen der APEO. Für die Behandlungen erhalten die ordentlichen Mitglieder einen Kostenbeitrag, der anhand der aktuellen EEVE der letzten Steuerperiode ermittelt wird.

**Erforderliche Dokumente:** EEVE

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

**Bitte beachten Sie, dass für alle Kurse und Veranstaltungen eine Anmeldung bis spätestens 1 Woche vor Beginn im Bezirksbüro Bruneck erforderlich ist!**

Diese können telefonisch zu den untenstehenden Bürozeiten oder per Mail entgegengenommen werden. Die Bezahlung der Kursgebühr ist aus organisatorischen Gründen vor Beginn zu begleichen.

### Anmeldungen

Für alle Aktivitäten und Kurse (wo nicht anders angegeben) im Bezirksbüro in Bruneck Tel. 0474 55 13 27 erforderlich!  
Für alle Gymnastik-Kurse erforderlich: Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

**Abmeldung:** Falls Sie an der Teilnahme eines Kurses oder einer Veranstaltung verhindert sind, bitten wir Sie, uns dies rechtzeitig mitzuteilen. Danke!

### Kontakt

Kapuzinerplatz 9 (Mondscheingebäude), 39031 Bruneck  
Tel. 0474 55 13 27 / 345 07 61 137  
unterpustertal@krebshilfe.it / www.krebshilfe.it

Alle, die eine E-Mail-Adresse haben, sind gebeten, uns diese mitzuteilen.

### Öffnungszeiten

Montag: 13.00 – 17.00 Uhr  
Dienstag bis Donnerstag: 8.30 – 12.00 Uhr

### Unsere Bankdaten

Raika Bruneck  
IT81 L080 3558 2420 0030 0212 008

### Spenden

Wir bitten Sie, bei Überweisungen von Spenden, Ihre Adresse und Steuernummer anzugeben. Geldspenden, die mittels Banküberweisung bzw. Postinzahlung erfolgen, können mit dem Überweisungsbeleg von der Steuer abgesetzt werden. Geldspenden in Form von Bargeldzahlungen kann man steuerlich nicht absetzen.

## WICHTIG FÜR EINSCHREIBUNGEN

**Für alle Gymnastik - Kurse erforderlich:**  
Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

**Anmeldungen für alle Aktivitäten und Kurse**  
Wo nicht anders angegeben, Einschreibungen,  
Infos im Bezirksbüro in Neumarkt, Tel. 349 76 62 046

## STURZ AUS DER NORMALITÄT, WIE GEHT ES MIT MIR WEITER?

Die Frage nach dem „Wie geht es weiter?“ stellen sich Betroffene oft, denn die Diagnose Krebs bedeutet einen tiefen Einschnitt im persönlichen Leben. Fragen tauchen auf, Antworten werden gesucht: Was bedeutet die Diagnose für mich? Was ist im Moment wesentlich für mich? Wie kann ich meine Erkrankung verarbeiten? Wie gehe ich mit belastenden Gefühlen um? Was passiert mit meiner Familie, meinen Kindern? Wie und bei wem kann ich Kraft schöpfen? Wie sieht meine berufliche und persönliche Zukunft aus? Zur Reflexion dieser und auch anderer Fragen sind Sie eingeladen.

-  **Ort:** Wangergasse 20, Bozen
-  **Termin:** 1. Treffen, Montag, ab September, 17.00 – 19.00 Uhr, weitere Termine vereinbaren wir gemeinsam
-  **Leitung:** Dr. Regina Bogner, psychoonkologische Beratung, Pädagogin, Supervisorin, Dr. Monika Kiem, Psychologin
- Kontakt:** Dr. Regina Bogner Tel. 347 36 15 945

**Zielgruppe:** Dieses Angebot gilt besonders für jene Frauen und Männer, die die akute medizinische Behandlung entweder bereits seit kurzem abgeschlossen haben oder noch in Therapie sind.

## NACHSORGETURNEN

Mit sanften Übungen stärken wir Herz und Kreislauf und fördern unsere Beweglichkeit. Durch die Bewegung stärken wir zudem das Körperbewusstsein, bauen Angst und Stress ab und lernen, unseren Körper wieder anzunehmen.

-  **Ort:** Hotel Masatsch „Römigberg“ Saal, Kaltern
-  **Termin:** ab Mittwoch, 24. September, 17.00 – 18.00 Uhr
-  **Leitung:** Florian Kalser
-  **Beitrag:** 40 € für ordentliche, 60 € für fördernde Mitglieder, für 12 Einheiten

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung und Turnmatte

## LANDESMITGLIEDERAUSFLUG INS SARN TAL

-  **Ort:** Sarnthein
-  **Termin:** Samstag, 20. September
-  **Abfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt
-  **Rückfahrt:** ca. 18.00 Uhr
-  **Beitrag:** 30 € für ordentliche, 40 € für fördernde Mitglieder

**Wichtig:** Stornierungen sind bis zu zwei Tage vor der Veranstaltung möglich, danach wird der Beitrag nicht mehr rückerstattet.

**Erforderlich:** Mitgliedschaft 2025

**Anmeldung:** Innerhalb Dienstag, 09. September

## NACHSORGETURNEN IM WASSER

Die Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen, den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem. Zudem macht das Turnen im Wasser Spaß: die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermittelt ein positives Körpergefühl.

-  **Ort:** Hotel Masatsch, Kaltern
-  **Termin:** Montags, ab 13. Oktober, 17.00 – 18.00 Uhr
-  **Leitung:** Maria Magdalena Winkler
-  **Beitrag:** 20 € für ordentliche, 40 € für fördernde Mitglieder für 10 Einheiten

**Wichtig:** wer an den Aktivitäten in Masatsch teilnehmen will, muss Mitglied der Lebenshilfe sein.

**Mitzubringen:** Schwimmsachen, rutschfeste Socken o. Badeschuhe

## RIO ABIERTO

Bedeutet "offener Fluss" und ist eine faszinierende Bewegungstechnik, die in den 60iger Jahren in Südamerika entstanden ist und seither weltweit viele Menschen begeistert. Es geht um das Durchbewegen des Körpers, das Durchlüften des Geistes und das Beflügeln der Seele. Mal ist es sanft, mal stürmisch, mal bewegend, mal erfrischend... Rio Abierto bringt die Energie ins Fließen- Vitalität und Lebensfreude erwachen. Rio Abierto kennt kein Richtig und kein Falsch. Im Zentrum stehen die Menschen mit ihrer wunderbaren Einzigartigkeit und mit ihrem ganz persönlichen Erleben.

-  **Ort:** Neumarkt, U.D.A.E. Saal, Rathausring 26
-  **Termin:** Freitags, ab 19. September, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 Einheiten
-  **Leitung:** Judith Wieser
-  **Beitrag:** 35 € für ordentliche, 50 € für fördernde Mitglieder

**Anmeldeschluß:** 16. September

## EIN KAFFEE MIT DIR

Einen Nachmittag in Gesellschaft verbringen, zusammen einen Kaffee oder Tee trinken, Gesellschaftsspiele oder Handarbeiten. Kommt uns besuchen, wir werden uns freuen

-  **Ort:** Centro Don Bosco, Leifers
-  **Termin:** ab 7. Oktober, jeden ersten Dienstag des Monats, 15.00 – 18.00 Uhr

**Wer noch nicht die Mitgliedskarte für 2025 gemacht hat, kann sie bei dieser Gelegenheit machen.**

## SANFTE GYMNASTIK (QI GONG)

Qi Gong ist eine alte chinesische Disziplin: langsame Bewegungen, Atmungsübungen und Konzentration helfen die Harmonie von Körper und Geist in Einklang zu bringen.

-  **Ort:** U.D.A.E. Saal, Rathausring 26, Neumarkt
-  **Termin:** ab Montag, 6. Oktober, 16.30 – 17.30 Uhr
-  **Leitung:** Maurizio Gottardi
-  **Beitrag:** für ordentliche Mitglieder sind 8 Einheiten kostenlos, 10 € für fördernde Mitglieder

**Mitzubringen:** *bequeme Bekleidung, warme Socken*

## TÖRGGELLEN

Wir verbringen einen geselligen Nachmittag, und beginnen mit einem gemeinsamen, guten Mittagessen.

-  **Ort:** Neumarkt, Seniorenclub in der Boznerstrasse
-  **Termin:** Donnerstag, 16. Oktober, 12.00 Uhr
-  **Beitrag:** 10 € für betroffene Mitglieder, 20 € für Begleitpersonen

**Anmeldung:** *innerhalb Montag, 13. Oktober*

## PILATES

Die Pilates Methode wurde anfangs des 19. Jahrhunderts von Joseph Pilates entwickelt. Es handelt sich um ein Übungsprogramm, das unter Verwendung des Geistes die Kontrolle der Muskeln fördert. Die Übungen konzentrieren sich auf die Haltungsmuskeln, die dazu beitragen, den Körper im Gleichgewicht zu halten und die für die Unterstützung der Wirbelsäule unerlässlich sind. Die Methode ist auch im Bereich der posturalen Umerziehung indiziert. Pilates-Übungen schärfen das Bewusstsein für die Atmung und eine korrekte Haltung der Wirbelsäule, stärkt die Muskeln der tiefen Rumpfebene und lindert oder verhindert damit Rückenschmerzen.

-  **Ort:** Neumarkt, UDAE Saal, Rathausring 26
-  **Termin:** ab Dienstag, 7. Oktober, 17.30 – 18.30 Uhr
-  **Leitung:** Astrid Mayer
-  **Beitrag:** 35 € für ordentliche, 50 € für fördernde Mitglieder, für 8 Einheiten

**Einschreibungen** *innerhalb 2. Oktober max. 8 Teilnehmer*

## SOLIDARITÄT IM DEZEMBER

Unsere traditionellen Initiativen im Monat Dezember: **Geschenke einpacken** bei „Jungmann“ in Neumarkt.

## WEIHNACHTSFEIER

-  **Ort:** „Bürgerhaus“ Tramin, Mindelheimerstraße 16
-  **Termin:** Samstag, 6. Dezember, 12.00 Uhr
-  **Beitrag:** 15 € für betroffene Mitglieder, 25 € für Begleitpersonen

**Anmeldung:** *innerhalb Montag, 2. Dezember*

## KERZEN FÜR ALLERHEILIGEN

Im Bezirksbüro in Neumarkt werden ab Mitte Oktober dekorierte Kerzen für die Gräber unserer Lieben gegen eine freiwillige Spende angeboten.

## MEIN NEUES ICH: KOSMETIKTIPPS FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Das Schminkangebot richtet sich an Frauen jeden Alters, während oder nach einer Chemo- oder Strahlentherapie. Das Selbstwertgefühl und die Selbstsicherheit der Frau können dadurch unterstützt und gestärkt werden.

-  **Ort:** Dermokapil, Maria-Heim-Weg 2, Bozen, Tel. 0471 26 63 29
-  **Termin:** auf Nachfrage einmal im Monat
-  **Leitung:** Heinrich Strimmer
-  **Beitrag:** kostenlos

## NEU! WIR MACHEN TASCHEN AUS GEWEBTEM PAPIER

*Interessierte bitte im Bezirksbüro melden*

## SICH SELBST FÜHLEN – SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

Durch monatliches Abtasten mit den Fingern lernen Sie Ihr Brustgewebe zu „lesen“. Je früher Sie damit beginnen, desto besser. Spätestens ab dem 20. Lebensjahr sollte das Abtasten zur monatlichen Gewohnheit werden. Denn es liegt an Ihnen, Ihre Brüste besser zu „kennen“ als jeder andere. Lassen Sie sich durch anfängliche Schwierigkeiten nicht verunsichern. Werden Sie Ihre eigene Expertin! Die Brustgesundheitszentren bieten Kurse zum Erlernen der Brustselbstuntersuchung nach der MamaCare-Methode an. Sie werden von den Breast Care Nurses (Brustpflegeexpertinnen) abgehalten. Die Kurse sind kostenlos und finden nach telefonischer Vereinbarung statt. Die Kurse werden in den beiden Landessprachen abgehalten und haben eine Dauer von 90 bis 120 Minuten. Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist auf maximal vier Frauen aller Altersgruppen beschränkt.

**Vormerkungen:** *Brustgesundheitszentrum Bozen, Tel. 0471 90 89 50 von Montag bis Freitag 9.00 – 12.00 Uhr*

## EIN NEUER ANSATZ ZUM WOHLBEFINDEN DES PATIENTEN IN ONKOLOGISCHER THERAPIE

Behandlungen von durch onkologische Therapien geschädigter Finger- und Fußnägel, sowie der Haut durch spezialisierte APEO-Kosmetikerinnen. Wir bieten 3 Gratis-Behandlungen an.

-  **Leitung:** Olga Manko, Obstmarkt 38, Bozen

## LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrumpfung) kann ein Lymphödem reduziert werden. Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Arztes sowie

der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf. Der Therapeut Lorenzo Maito führt die Lymphdrainage in den Ambulatorien von Leifers, Kaltern und Neumarkt durch.

### **FAHRERDIENST FÜR BETROFFENE MITGLIEDER**

Der Bezirk Überetsch Unterland bietet durch freiwillige Helfer einen Fahrdienst für Krebspatienten an: Die Betroffenen werden zu medizinischen Einrichtungen in Südtirol und darüber hinaus transportiert, um dort die Radio- oder Chemotherapie bzw. wichtige Untersuchungen durchführen zu können.

Wir bitten um Ihre Mitarbeit für eine immer bessere Verwaltung des Krankentransportdienstes, insbesondere:

- das Telefon immer eingeschaltet lassen, damit der Fahrer Sie im Bedarfsfall kontaktieren kann,
- Einhaltung der Abfahrtszeit, jede Verspätung wirkt sich auf das Reiseprogramm aus,
- Mitteilung von jeder Änderung:
  - auf andere Weise nach Hause zurückgefahren,
  - im letzten Moment erhaltene Mitteilung, dass die Therapie nicht durchgeführt oder auf einen anderen Termin verschoben wird
  - vorzeitige Beendigung oder Verlängerung der Therapie.

Der Fahrer, der Sie zu den Therapien begleitet, erbringt den Dienst ehrenamtlich und unentgeltlich und dafür ist im die Krebshilfe dankbar. Wir verstehen, dass nach jeder Therapie Ihr Wunsch besteht, sofort nach Hause zurückzukehren, leider ist es durch Verzögerungen oder unerwartete Ereignisse nicht immer möglich und wir bitten um Ihr Verständnis.

### **ALLGEMEINE INFORMATIONEN**

#### **Vormerkungen und Infos**

Bezirksbüro Neumarkt, Cesare-Battisti-Ring 6

Tel. 349 76 62 046

ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

Im Juli und August ist das Bezirksbüro montags von 14 – 18 Uhr und alle anderen Tage von 08 – 13 Uhr geöffnet.

**Teilnahmegebühr:** Die Zahlung der Teilnahmegebühr für Kurse und/oder Veranstaltungen muss bei der Anmeldung bezahlt werden.

**Abmeldung:** Falls Sie nicht teilnehmen können, teilen Sie uns dies bitte rechtzeitig mit. Danke!

**Hinweis:** Falls die Gesundheitsbestimmungen den Ablauf nicht zulassen, können Kurse und Veranstaltungen auch im letzten Moment abgesagt werden.

#### **Unsere Bankkoordinaten:**

Raiffeisenkasse

IT22 0082 2058 3710 0030 4202 317

Volksbank

IT76 M058 5658 3700 5857 9155 004

Sparkasse

IT50 V060 4558 3700 0000 0533 300

#### **Unser Büro bleibt geschlossen am:**

**11.08.–17.08., 8.09.–14.09 und 22.12–01.01.26**

# VINSCHGAU

## WICHTIG FÜR EINSCHREIBUNGEN

**Für alle Gymnastik - Kurse erforderlich:**  
Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

**Anmeldungen für alle Aktivitäten und Kurse**  
(wo nicht anders angegeben): Einschreibungen und Infos  
im Bezirksbüro Schlanders, Tel. 0473 62 17 21 / 345 92 78 129

## ANBETUNG FÜR KRANKE

Wir laden alle zum gemeinsamen Gebet in die Kapelle  
des Krankenhauses von Schlanders im 5. Stock ein.

📅 **Termin:** jeden 2. Montag im Monat, 19.00 – 20.00 Uhr

## MARMOR & MARILLEN

📍 **Ort:** Laas  
📅 **Termin:** Samstag, 2. August und Sonntag, 3. August

## LANDESMITGLIEDERAUSFLUG INS SARNTAL

📍 **Ort:** Sarnthein  
📅 **Termin:** Samstag, 20. September  
▶ **Abfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt  
🏠 **Rückfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt  
💰 **Beitrag:** 30 € für ordentliche, 40 € für fördernde Mitglieder

**Wichtig:** Stornierungen sind bis zu zwei Tage vor der Veranstaltung  
möglich, danach wird der Beitrag nicht mehr rückerstattet.  
**Erforderlich:** Mitgliedschaft 2025

## NACHSORGETURNEN IM WASSER

Sanfte Bewegungen helfen in wirksamer Weise,  
eventuelle Blockaden zu lösen und gleichzeitig  
den Körper und den Geist zu stärken.

### Latsch

📍 **Ort:** Hallenbad Latsch  
📅 **Termin:** Donnerstag, 2. Oktober, 16.30 Uhr, 10 Einheiten  
👤 **Leitung:** Waltraud Lunger  
💰 **Beitrag:** 25 €  
👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 10 Personen

### Mals

📍 **Ort:** Hallenbad Mals  
📅 **Termin:** Dienstag, 7. Oktober, 14.00 Uhr, 10 Einheiten  
👤 **Leitung:** Maria Belopotocanova  
💰 **Beitrag:** 25 €  
👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 10 Personen

**Mitzubringen:** Schwimmsachen und Badeschuhe

## SANFTE GYMNASTIK

📍 **Ort:** Basis Schlanders  
📅 **Termin:** Montag, 6. Oktober, 9.00 Uhr, 10 Einheiten  
💰 **Beitrag:** 25 €

## RÜCKENFIT-KOMM MACH MIT

Gezielte Übungsprogramme dienen der Vorbeugung von  
Rückenschmerzen und sonstigen Bewegungseinschränkungen.

📍 **Ort:** Turnhalle der Grundschule Kortsch, Schlanders  
📅 **Termin:** 6. Oktober, 17.15 – 18.15 Uhr / 18.15 – 19.15 Uhr

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung und Turnschuhe

## GRILLFEST

📍 **Ort:** Goldrainer See  
📅 **Termin:** Samstag, 19. Juli um 12.00 Uhr  
💰 **Beitrag:** 20 € für ordentliche, 30 € für fördernde Mitglieder

## TÖRGGELEN

Wenn Anfang Oktober der frühe Herbst das ganze Land  
in kräftige Farben taucht, dann kündigt sich langsam  
die beliebte Törggelezeit an.

📅 **Termin:** Freitag, 17. Oktober ab 16.00 Uhr  
Restaurant Försterbräu Forst Mals  
💰 **Beitrag:** 20 € für ordentliche, 30 € für fördernde Mitglieder

## „A KARTERLE UND A RATSCHERLE“

📅 **Termin:** November

## BENEFIZKONZERT „VERRÜCKTE ZELLEN“

Die Schreibwerkstatt der Krebshilfe Bruneck „Verrückte Zellen“  
und das Kammerorchester StringART des Collegium Musicum  
Bruneck unter der Leitung von Erich Feichter haben gemeinsam  
vertonte Texte von Krebs- und Schmerzpatienten in Bruneck  
aufgeführt. Die Musik zu den Texten schrieb Erich Feichter.  
Nun freuen wir uns, das Konzert der "Verrückten Zellen" auch  
im Vinschgau in Zusammenarbeit mit dem Kulturhaus „Karl  
Schönherr“ in Schlanders zu präsentieren. Eintrittspreis 15 €,  
für Mitglieder 10 € (Mitgliedsausweis notwendig).

📍 **Ort:** Schlanders- Kulturhaus „Karl Schönherr“  
📅 **Termin:** 6. September 2025 um 20.00 Uhr

## VORTRAG - PATIENTENVERFÜGUNG

- 📍 **Ort:** Laas, Schluderns
- 📅 **Termin:** Oktober/November 2025
- 👤 **Referent:** Dr. Wunibald Josef Wallnöfer

## ADVENTSFEIER

Adventszeit erweckt Erinnerungen; nehmen wir uns Zeit und genießen die Stille.

- 📍 **Ort:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt
- 📅 **Termin:** Samstag, 13. Dezember 2025, 11.00 Uhr in der Kapelle des Bürgerheimes Schlanders anschließend Mittagessen beim Schupferwirt in Schlanders

**Anmeldung:** innerhalb 5. Dezember

## WEIHNACHTSMARKT SCHLANDERS

Am Weihnachtsmarkt von Schlanders sind wir mit einem Infostand vertreten.

- 📍 **Ort:** Schlanders in der Fußgängerzone

## MENSCHEN BEGEGNEN

Ein Ort zum Verweilen – Auszeit für die Seele. Maltherapie, Schreibtherapie, Musik hören, Menschen begegnen, einen Moment für sich, Fachzeitschriften lesen.

- 📍 **Ort:** Bezirkssitz Schlanders, Krankenhausstraße 13
- 📅 **Termin:** während der Öffnungszeiten des Büros

## TREFFPUNKT HANDARBEIT

Wir basteln, filzen, stricken, töpfern, malen und bieten Patch-Work-Stricken an. Durch das gegenseitige Lernen dürfen wir unsere Fähigkeiten weiterentwickeln. Unser Ziel, in entspannter Atmosphäre ein bisschen Lebensgefühl zu erfahren, indem wir eintauchen in die Freiheit künstlerischen Suchens und uns so gemeinsam neu entdecken.

- 📍 **Ort:** Bezirkssitz Schlanders

## LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrahlung) kann ein Lymphödem reduziert werden. Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf. Unsere Therapeutin Ingeborg Nollet führt die Lymphdrainage im Ambulatorium von Schlanders, Latsch und Prad durch. Vormerkungen werden im Sekretariat Schlanders entgegengenommen. Tel. 0473 62 17 21 / 345 92 78 129

**Ambulatorium Schlanders:** Montag, 14.00 – 18.00 Uhr

**Ambulatorium Latsch:** Donnerstag, 14.00 – 18.00 Uhr

**Ambulatorium Prad:** Dienstag, 8.30 – 12.00 Uhr und 13.00 – 18.00 Uhr / Donnerstag, 8.00 – 12.00 Uhr

## SELBSTHILFE FÜR HINTERBLIEBENE

Einander beistehen, sich seelisch entlasten und spüren, dass Sie nicht alleine sind.

Informationen über Ort, Termine und Uhrzeit im Bezirksbüro:  
Tel. 0473 62 17 21 / 345 92 78 129

## „EIN OFFENES OHR“

Wir hören zu, erklären und beraten.

Ein Angebot der SKH Bezirk Vinschgau, in Zusammenarbeit mit pensionierten Ärzten für PatientInnen und deren Angehörige.

- 📍 **Ort:** Bezirksbüro der SKH Schlanders
- 📅 **Termin:** Jeden Donnerstag um 10.00 Uhr

## PATIENTENVERFÜGUNG

Dr. Wunibald Josef Wallnöfer bietet Ihnen jederzeit Hilfe bei der Verfassung der Patientenverfügung an.

- 📅 **Termin:** Für einen Termin melden Sie sich im Bezirksbüro, Tel. 0473 62 17 21 / 345 92 78 129

## NEU! PATIENTENTRANSPORT

Der Bezirk Vinschgau bietet in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft für Behinderte einen Fahrtendienst für Krebspatienten an: Die Betroffenen werden zu sanitären Einrichtungen in Südtirol und darüber hinaus transportiert, um dort die Radio- oder Chemotherapie, andere Therapien, Arztvisiten u.a. durchführen zu können. Um diesen Dienst in Anspruch nehmen zu können, reicht ein Anruf im Bezirksbüro, Tel. 0473 62 17 21 / 345 92 78 129

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

### Auskünfte und Anmeldung

Für weitere Informationen zu den Kursen und Veranstaltungen stehen wir gerne zur Verfügung. Bitte beachten Sie, dass für alle Veranstaltungen eine Anmeldung im Bezirksbüro Schlanders erforderlich ist. Unsere Sekretärin Michaela Niederegger nimmt diese gerne im Büro zu den untenstehenden Öffnungszeiten entgegen. Anmeldungen über den Anrufbeantworter können nicht berücksichtigt werden.

### Abmeldung

Falls Sie an der Teilnahme eines Kurses oder einer Veranstaltung verhindert sind, bitten wir Sie, dies uns rechtzeitig zu melden.

### Kontakt

Bezirksbüro Schlanders, Krankenhausstraße 13,  
Tel. 0473 62 17 21 / 345 92 78 129  
vinschgau@krebshilfe.it

### Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Montag, Dienstag, Donnerstag u. Freitag, 8.30 – 12.00 Uhr  
Mittwoch, 8.30 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr

### Unsere Bankverbindung

Raika Schlanders: IT40 Q082 4458 9200 0030 0225 002

# Lebenslange Begleitung

Im Gesundheitssprenkel ist die Hebamme auch Ansprechpartnerin für Prävention



Fotos: Offmar Seehauser

Die Hebamme ist nicht nur eine zentrale Figur im Kreißsaal, sondern spielt auch eine wesentliche Rolle bei der Vorbeugung von Frauentumoren. In den Sprengeln ist sie es, die den Pap-Test durchführt, mit Frauen über die Bedeutung der Prävention spricht und das Abtasten der Brust vermittelt. Mirco Rizzi ist „Hebammer“ – nach vielen Jahren im Kreißsaal in Bozen arbeitete er zwei Jahre im Gesundheitssprenkel Sarntal. Heute leitet er den Studiengang für Hebammen an der Claudiana.

**Ein Mann als Hebamme – sowohl im Kreißsaal als auch im Sprengel ... Gab es nie Probleme, von den Patientinnen akzeptiert zu werden?**

**Mirco Rizzi:** Nein, nie. Ich glaube, wenn man mit der nötigen Sensibilität auftritt, zuhören kann, dann macht das keinen großen Unterschied. Es gibt ja auch viele männliche Gynäkologen. Und wenn die Frauen spüren, dass man sie ernst nimmt, dann vertrauen sie einem auch.

**Die Hebamme ist nicht nur für schwangere oder gebärende Frauen wichtig?**

**Mirco Rizzi:** Ganz genau. Wir begleiten Frauen in den verschiedensten Lebensphasen. Das gilt besonders für Hebammen (und die wenigen männlichen Kollegen), die im Sprengel arbeiten. Es beginnt bei den ganz jungen Mädchen. Hebammen gehen auch in die Schulen, um Sexualaufklärung zu machen: ihnen die Angst vor der ersten

gynäkologischen Untersuchung nehmen, gut erklären, wie das Sexualsystem funktioniert, wie wichtig Verhütung ist und wie man sich mit Kondomen vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützt. Und dann ein ganz wichtiges Thema – auch für die Jungen: die HPV-Impfung. Wir sind es auch, die Frauen über Brustkrebsprävention aufklären. Wir sensibilisieren sie dafür, ihren eigenen Körper kennenzulernen – durch regelmäßiges Abtasten, beim Duschen oder Eincremen – damit sie frühzeitig mit dem >



Mirco Rizzi

Gewebe ihrer Brust vertraut sind. Wir lehren die korrekte Selbstuntersuchung der Brust. Wir führen allerdings selbst keine Brustuntersuchungen durch, machen aber den Pap-Test.

#### **Brustgesundheit ist ein Bestandteil der Hebammenausbildung?**

**Mirco Rizzi:** Ja, ein sehr wichtiger. Die Pflege der Brust ist ja auch in der Schwangerschaft und während der Stillzeit ein wichtiges Thema.

#### **Sie begleiten Frauen also durch verschiedene Lebensabschnitte ...**

**Mirco Rizzi:** Genau. Auch in den Wechseljahren sind wir AnsprechpartnerInnen. Wir erklären die physiologischen und psychischen Veränderungen, die auftreten können. Und wir geben Tipps, wie man Beschwerden auch ohne Hormonersatztherapie besser in den Griff bekommen kann.

#### **Sie vermitteln also, dass die Menopause keine Krankheit ist.**

**Mirco Rizzi:** Das stimmt und wir können viel Unsicherheit nehmen. Ein weiteres sehr wichtiges Thema – bereits für junge Frauen,

aber eigentlich in allen Lebensphasen – ist der Beckenboden. Wer eine gute Beckenbodenmuskulatur hat, lebt auch nach den Wechseljahren und im Alter entspannter.

**Zurück zum Brustkrebs: Die Schere des Erkrankungsalters weitet sich aus. Die Patientinnen werden jünger (und auch älter). Es wird diskutiert, das Screening – also die Mammografie – von 50 auf 45 bzw. von 65 auf 75 auszuweiten. Auch die Zahl junger Frauen, die nach der Geburt an Brustkrebs erkranken, steigt.**

**Mirco Rizzi:** Ohne anderen Berufsgruppen die Arbeit „wegnehmen“ zu wollen, liegt es schon auch an uns, junge Mütter zu beobachten, Warnzeichen zu erkennen und ihnen bewusst zu machen, dass – auch wenn das Brustkrebs-Screening erst in einem reiferen Alter beginnt – die Selbstuntersuchung zur Gewohnheit werden sollte, so selbstverständlich wie das Zähneputzen. Jeden Monat, schon in jungen Jahren. Vor allem müssen wir die Scheu davor nehmen, sich selbst zu berühren.

**Die Brustkrebsvorsorge wird in Südtirol recht gut angenommen. Gilt das auch für den Pap-Test?**

**Mirco Rizzi:** Es könnte besser sein! Auch hier haben die Kolleginnen und Kollegen im Sprengel die Möglichkeit, durch Mundpropaganda viele Frauen zu erreichen – auch Migrantinnen. Die Hebamme besucht nach der Geburt alle Frauen zu Hause, begleitet sie beim Stillen, und dieses Vertrauensverhältnis sollte man nutzen.

**Sie haben zwei Jahre im Sprengel Sarntal gearbeitet. Kommen tatsächlich alle Frauen nach der Geburt zur Hebamme oder gibt es auch welche, die das nicht möchten?**

**Mirco Rizzi:** Normalerweise ist es so, dass Frauen, die im Dorf oder in der Nähe wohnen, zwei oder drei Tage nach der Geburt von selbst vorbeikommen. Wer sehr abgelegen wohnt, tut dies nicht immer. Wenn jemand nicht kommt, machen Hebammen auch Hausbesuche. Das ist sehr wichtig – nicht nur, um zu sehen, wie es der Wöchnerin geht, ob das Stillen klappt oder ob es Brustprobleme gibt, sondern auch, um einen Eindruck von der sozialen Situation zu bekommen. Letztlich ist jeder Besuch eine Gelegenheit, ins Gespräch zu kommen und ein Vertrauensverhältnis zwischen Frau und Sprengel aufzubauen. Vielleicht ist das in Zeiten des Internets und der künstlichen Intelligenz sogar noch wichtiger. Wir müssen verhindern, dass sich Frauen die Antworten alleine suchen – nicht alles, was man online findet, ist korrekt, und der persönliche Kontakt ist immer ein Mehrwert, gerade in einer so sensiblen Phase wie der Mutterschaft.

**Sind die jungen Hebammen, die heute an der Claudiana abschließen, Ihrer Meinung nach bereit, auch im Sprengel zu arbeiten?**

**Mirco Rizzi:** Die Arbeit im Sprengel verlangt viel Erfahrung – sie ist nicht ideal für BerufsanfängerInnen. Im Krankenhaus hat man Rückhalt, da ist immer jemand, den man fragen kann. Aber ich sehe, dass die jungen KollegInnen sehr aufmerksam und engagiert sind. Natürlich haben sie ein anderes Verhältnis zur Arbeit als frühere Generationen – und das zu Recht. Sie sind nicht mehr bereit, 50 Stunden die Woche und mehr zu arbeiten, weil sie auch der Freizeit und dem Privatleben den richtigen Stellenwert geben. Aber wenn ich ihre Abschluss-Arbeiten lese, spüre ich viel Motivation, sich einzubringen und auch das Thema Prävention ist sehr präsent! ●

# Gesund und sooo gut

„Vitality-Cancer-Nutrition“ Maturaprojekt von drei Schülerinnen der Landes-Hotelfachschule Kaiserhof Meran



Fotos: Massimiliano Boriero

Eine gesunde und ausgeglichene Ernährung als Prävention, während und nach einer Krebserkrankung, im spezifischen Brustkrebs, war das Thema des Maturaprojekts von drei Schülerinnen des Kaiserhofs in Meran. Vera Tschager, Leonie Mittermair und Mara Heiss. Sie sprachen im Bezirk der Krebshilfe in Meran vor und wurden dort mit offenen Armen empfangen. Herausgekommen sind eine Rezeptsammlung und ein Koch-Workshop in der Lehrküche des Kaiserhofs.

**B**egleitet wurden die Schülerinnen von der Lehrerin für Ernährungslehre Margarete Weiss und als Tutor von Koch Florian Piffer. Die Schülerinnen arbeiteten sich in das Thema ein, indem sie zunächst Informationen zum Thema Ernährung und Krebs sammelten, unter anderem auf den Seiten der Deutschen Krebsgesellschaft und in einer Broschüre der Südtiroler Krebshilfe.

Außerdem wandten sie sich an den früheren Primar der Gynäkologie am Krankenhaus Meran, Dr. Herbert Heidegger, mit der Bitte um wissenschaftliche Begleitung und um Korrektur der erarbeiteten Ergebnisse.

In zwei Treffen hat Dr. Heidegger Vera, Leonie und Mara in das Thema Krebs eingeführt und dabei auch den Stellenwert einer

ausgewogenen Ernährung als Prävention betont.

Für die drei Schülerinnen, die diesen Sommer ihre Matura abgeschlossen haben, war es die erste bewusste Begegnung mit dieser Krankheit. „Es war für uns sehr berührend und mit Emotionen verbunden“, erklärt Vera Tschager. „Uns war vorher weder bewusst, >

welche große Rolle auch in diesem Bereich die Ernährung spielt, noch wie sehr diese Krankheit, bzw. die Therapien in das Leben einer Frau eingreifen und es verändern.“

Zunächst suchten sie sich gesunde Lebensmittel und dazugehörnde Rezepte. „Zunächst „normale“ Rezepte,“ führt Vera Tschager aus. „Dann haben wir überlegt, wie wir Zucker und Salz ersetzen können und trotzdem ein schmackhaftes Gericht bekommen.“ Besonders wichtig war den Schülerinnen des Kaiserhof, neben der Suche nach alternativen Methoden zum Würzen, das Verwenden von viel Gemüse und Obst, gemäß der Regel, fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag zu sich zu nehmen. Insgesamt haben sie zwölf Rezepte probegekocht und in einer kleinen Broschüre mit Foto und Text ansprechend zusammengestellt: das Rezept, die Zutaten, die Zubereitung Schritt

für Schritt und auch die gesundheitlichen Aspekte des jeweiligen Gerichts. Gerichte für jede Tageszeit.

Dann haben sie die Mitglieder der Südtiroler Krebshilfe in Meran zum Probekochen in den Kaiserhof eingeladen. Acht Personen haben an dem Workshop teilgenommen: Cristina Prinoth, Adelheid Platter, Lydia Ohrwalder, Elmar Rainer, Martina Theiner, Bezirkssekretärin Sigrun Abart sowie der Bezirksvorsitzende Oskar Asam - der selbst Koch-Lehrer am Kaiserhof war - mit seiner Frau Hildegard Stecher. Vera, Leonie und Mara haben sie in drei Gruppen eingeteilt und unter ihrer Anleitung wurden ein Spinat-Apfel-Bananen-Smoothie mit Kia-Samen und Zitronensaft zubereitet, ein Bulgur-Salat mit Gurke, Zwiebeln und Tomaten, gewürzt mit Zitronensaft, frischer Petersilie und "Extra-Vergine-Olivenöl". Außerdem ein Zuc-

chini-Carpaccio und ein Gemüse-Omelett mit Zucchini und Tomaten. Zum Nachtisch gab es Apfel-Muffins aus Vollkornmehl mit Mandelmilch, gesüßt mit etwas Honig.

Zu den zwölf erarbeiteten Rezepten der Matura-Schülerinnen gehörte auch eine energiereiche Frühstücks-Variante: ein Porridge aus Vollkorn-Haferflocken mit Mandelmilch, gehackten Nüssen oder Mandeln und gemischten frischen Beeren. Wer es gerne süßer mag, kann mit etwas Honig oder Ahornsirup den Zucker ersetzen. Zucker, haben Vera, Leonie und Mara gelernt, ist ein Lebensmittel, das jeder, vor allem aber Krebskranke nur in kleinen Maßen zu sich nehmen sollten. Vor allem weißer Zucker enthält keine Nährstoffe und nährt die Krebszellen, nicht den Organismus. ●



Erste Reihe, v. li.: Bulgursalat, Muffins, Gemüse-Omelett und Spinat-Apfel-Bananen-Smoothie. 2. und 3. Reihe: Entspannte Momente des gemeinsamen Kochens mit den drei "Lehrerinnen" Vera Tschager, Mara Heiss und Leonie Mittermair. 2. Reihe, rechtes Foto: Von links Cristina Prinoth, Adelheid Plattner, Lidia Ohrwalder, Mara Heiss, Elmar Rainer (hintere Reihe), Leonie Mittermair, Martina Theiner, Sigrun Abart, Vera Tschager, Hildegard Stecher, Oskar Asam (vordere Reihe) Unten rechts: Die liebevoll gestaltete Broschüre



# Neue Rekordspende

Primelaktion: SVP-Frauen sammeln 69.701,81 Euro für die Krebsforschung

Foto: Othmar Seehauser



Bereits zum 24. Mal haben die SVP-Frauen mit ihrer traditionellen Aktion am 8. März – dem Internationalen Frauentag – ein starkes Zeichen der Solidarität gesetzt: mit dem Verkauf von Primeln. An 140 Ständen in ganz Südtirol wurden Primeln und Kräuter gegen freiwillige Spenden abgegeben – mit einem großartigen Ergebnis: Es konnten 69.701,81 Euro gesammelt werden, mehr als je zuvor. Der gesamte Betrag fließt in ein Forschungsprojekt an den Krankenhäusern Brixen und Meran.

„Der unermüdliche Einsatz der SVP-Frauen ist vorbildlich – und ermöglicht konkrete Hilfe!“, sagte Maria Claudia Bertagnolli, Präsidentin der Südtiroler Krebshilfe, bei der symbolischen Scheckübergabe gemeinsam mit Dr.in Sonia Prader, Primaria der Abteilung für Gynäkologie am Krankenhaus Brixen und wissenschaftliche Leiterin des Projekts, dem die gesamte Spendensumme zugute kommt. Das Projekt zielt darauf ab, die Lebensqualität von Patientinnen unter Chemotherapie zu verbessern – insbesondere von Frauen mit Brustkrebs.

„In den vergangenen 24 Jahren konnten wir durch die Primelaktion insgesamt 887.131,01 Euro für die Krebsforschung sammeln. Unser Ziel ist es nicht nur, Hoffnung zu geben, sondern auch die wissenschaftliche Arbeit von Frauen konkret zu unterstützen – im Geiste von Marie Curie“, betonte Renate Gebhard, Landesvorsitzende der SVP-Frauen.

Gebhard bedankte sich herzlich bei allen freiwilligen Helferinnen an den Verteilständen, bei den Gärtnereien, die die Pflanzen zur Verfügung gestellt haben, sowie bei allen Spenderinnen und Spendern für ihre Großzügigkeit.

In der von Dr.in Prader geleiteten Studie wird untersucht, inwieweit Kälteanwendungen dazu beitragen können, die Nebenwirkungen von taxanbasierten Chemotherapien zu lindern – und damit die Lebensqualität der Betroffenen während und nach der Behandlung spürbar zu verbessern. Diese Nebenwirkungen können über Jahre hinweg zu schweren Beschwerden an Händen und Füßen führen und die Beweglichkeit sowie alltägliche Aktivitäten massiv beeinträchtigen. ●

# Sag es mit Musik

Die Soltnflitzer mit Sepp Rungaldier: Seit zwanzig Jahren alle zwei Jahre ein Benefizkonzert für die SKH



Fotos: SSV Jenesian

Eine Erfolgsgeschichte und eine Seelengeschichte, die vor 20 Jahren begonnen hat. Im Jahr 2005 hat Sepp Rungaldier in Jenesian und mithilfe der „Soltnflitzer“ wie seine Abteilung des SSV Jenesiens heißt und deren langjähriger Sektionsleiter er war, zum ersten Mal ein Benefizkonzert zugunsten Krebskranker organisiert. Und seither alle zwei Jahre wieder. Am 8. März 2025 März ist das letzte Konzert unter seiner Regie über die Bühne gegangen.

**S**epp Rungaldier ist ein rühriger Mensch, wenn er von etwas überzeugt ist, dann setzt er sich 150 Prozentig ein. Die Konzerte im Haus der Vereine von Jenesian waren von Anfang an ein Erfolg. Volles Haus jedes Mal. Da er selbst Musiker ist und über 30 Jahre mit seiner Gruppe Dolomiten-Sextett bis zu 100mal im Jahr in Kellern, in Hallen, auf der Seiser Alm und in Gröden aufgetreten ist, fiel es Sepp

Rungaldier nie schwer, andere Musiker und Gruppen zu überzeugen, zu einem Konzert für einen guten Zweck nach Jenesian zu kommen. Kostenlos.

Das Schema war immer das gleiche: bekannte Gruppen aus Südtirol und dazu eine Gruppe aus dem Ausland, aus Slowenien, aus Österreich... Nur dieser Gruppe wurden Kost und Logis ersetzt, als Dank orga-

nisierte Sepp Rungaldier immer einen zweiten – bezahlten – Auftritt in Südtirol. Er hatte nie Probleme sein Musikprogramm zu füllen. Und im Saal kamen Liebhaber der Volksmusik jeden Alters auf ihre Kosten, 500 bis 600 Personen!

Einen starken Partner hatte Sepp Rungaldier natürlich auch: Paul Romen, Bürgermeister von Jenesian sowie Präsident des

Sportvereins, stellte nicht nur den Saal kostenlos zur Verfügung, sondern übernahm auch jedes Jahr die Schirmherrschaft. An Spenden konnte Rungaldier jedes Jahr eine beachtliche Summe zwischen 4.000 und 6.000 Euro sammeln. In diesem Jahr erreichte er stolz den Höhepunkt mit 7.000 Euro.

Das Engagement Sepp Rungaldiers kommt nicht von ungefähr. Seine Frau Emmi war lange Jahre an Krebs erkrankt. Er litt nicht nur mit ihr mit. Er begleitete sie immer zu den Untersuchungen im Krankenhaus und aus der Begegnung mit vielen, auch jungen Menschen, die an dieser Krankheit litten, entstand der Wunsch, etwas zu tun, um ihnen zu helfen. Das Naheliegendste war für den Hobbymusiker die Musik. Zwei Jahre nach dem ersten Benefiz-Konzert verstarb seine Frau, aber Sepp Rungaldier setzte sich dennoch weiter für Krebspatienten ein. Nach dem Tod seiner Frau hatte er das Bedürfnis ihr ein Lied zu schreiben, aber es sollten viele Jahre vergehen, bis es so weit war. Anlässlich des Konzerts im März 2019 trug Stefan Santi das Lied, das Rungaldier im Vorjahr auf dem Gipfel eines Dreitausenders geschrieben hatte, vor: „Es ist schön die Gletscher in der Sonne zu sehen doch auch sie können nicht bestehen und auch die Rosen müssen mit den Schatten gehen – so wie ich.“

War er traurig, als die Scheinwerfer auf der Bühne des letzten von ihm organisierten Konzerts am 8. März 2025 erloschen? „Nein“, sagt Sepp Rungaldier. „Nach zwanzig Jahren ist es Zeit abzutreten! Es ist gut, wenn jemand anders das Ruder übernimmt, das ist wie in einer Musikgruppe, irgendwann braucht es einen neuen Kapellmeister.“



Bis auf den letzten Stuhl besetzt, der Saal des Gemeindehauses Jenesien



**Bürgermeister Paul Romen**

„Wir werden das sicher weiterführen“, der Bürgermeister von Jenesien, Paul Romen, gleichzeitig auch Präsident des Sportvereins, hat keine Zweifel. „Wir als Sportler“, so Romen, „haben das Glück die Bewegung, unseren Sport in der Natur genießen zu dürfen, da ist es nur recht, auch an jene zu denken, die das aufgrund

der Krankheit nicht (mehr) können.“ Die Gemeinde Jenesien hilft auch in anderer Form, zum Beispiel mit einem Preiswatten in periodischen Abständen. „Bei der Krebs-hilfe wissen wir, das Geld kommt in gute Hände und wird in vielen verschiedenen Bereichen eingesetzt, wo es effektiv Hilfe leisten kann! Gleichzeitig ist so ein Konzert auch immer eine Möglichkeit, Aufmerksamkeit und Mitgefühl für dieses wichtige Thema zu wecken und gleichzeitig Aufklärung zu betreiben.“ Auch nach der zehnten Ausgabe, so Romen, sei zu spüren, dass im Saal noch große Begeisterung herrsche. „Wir als Sportverein sehen dieses Konzert als Verpflichtung an, deshalb gibt es keinen Zweifel, dass es weitergeht, nur über das Wie sind wir uns noch nicht im Klaren. In zwei Jahren melden wir uns zurück.“ Ob in Form von Folklore oder anders, das werde sich zeigen. ●



Sepp Rungaldier in seinem Element



Freude über das gelungene Konzert: v.li. Stefan Santi, Sepp Rungaldier, Maria Claudia Bertagnolli, vier Mitglieder Südtiroler Krebshilfe und Bürgermeister Paul Romen (4. v.re.)

# Auf Schnelligkeit kommt es nicht an...

... aber auf's Dabeisein – Der 22. Pustertaler Benefizlauf



Fotos: Krebshilfe Oberpustertal

Über 300 Teilnehmer, mehr Frauen als Männer. Sechzig Kinder. Kaiserwetter mit idealer Temperatur und plus minus 10.000 Euro an Spendeneinnahmen. Auch der diesjährige Pustertaler Benefizlauf war wieder ein toller Erfolg. Jede Menge gute Laune. und verschiedene Modalitäten den Lauf von Schluderbach bis ins Zentrum von Toblach dem Lauf der Rienz folgend, zu bewältigen: laufend, spazierend in der Gruppe oder Familie, mit dem Rad...

Ida Schacher strahlte wie eh und je, auch bei der 22. Ausgabe des Laufes, der sich in den Jahren zu einer festen Tradition entwickelt hat. In diesem Jahr, berichtet die Vorsitzende des Bezirks Oberpustertal, waren auffallend viele Frauen schon früh um 7 am Start, um im Anschluss arbeiten zu gehen und sich dann am Spätnachmittag wieder im Festzelt einzufinden.

Dort verwöhnte wie jedes Jahr der Lux-Verein mit Hotdogs und Wildwürsten. An die Liebhaber von Süßem hatten die vielen

Frauen gedacht, die Tiatlen, Krapfen oder Kuchen vorbeigebracht hatten. Ein kleines Highlight am Rande: Am Samstag, 7. Juni fand in der Dorfkirche auch eine Hochzeit statt und viele der Hochzeitsgäste, so Ida Schacher, „blieben danach bei uns hängen.“ Auf Wunsch der Braut wurden die Mitglieder der Musikgruppe, immerhin 30 Personen, ebenfalls im Festzelt verköstigt.

Ein besonderer Moment war wie immer der Kinderlauf, der um 15 Uhr startete und jedem der sechzig kleinen Läufer eine süße

Medaille einbrachte. Eine Erklärung für den „Frauenüberschuss“ hat Ida Schacher übrigens auch: „Sie sind generell sozial mehr engagiert und haben auch deshalb eine emotionale Bindung an unseren Lauf!“ Wie jedes Jahr ging es auch nicht um Schnelligkeit und Leistung, sondern ums Dabeisein und Mitmachen und um die Freude an der schönen Laufstrecke entlang der Rienz. Um acht Uhr abends war dann genug gefeiert und im Festzelt und am Dorfplatz kehrte Ruhe ein. ●



Ida Schacher mit dem Bürgermeister von Toblach, Martin Rienzner

## Jede Runde zählt Mini-Benefizlauf der Grundschule Toblach

Er läutet die letzte Schulwoche vor den großen Ferien ein und ist sozusagen der kleine Bruder des Pustertaler Benefizlaufes: Die Schüler der Grundschule Toblach laufen um ihren Schulhof und jede Runde zählt. Das heißt pro Kind und pro Runde spenden die Sponsoren eine bestimmte Summe für die Krebshilfe. Ein Schüler legte die Runde sogar ganze fünfzehnmal zurück! Bravo! Am 6. Juni, dem Freitag vor dem Pustertaler Benefizlauf war es wieder soweit und Ida Schacher, die dem Lauf mit großer Begeisterung gefolgt war und die kleinen Athleten angefeuert hatte, konnte schon in der darauffolgenden Woche den Spendenscheck entgegennehmen. Stolze 8.835 Euro für die Krebspatienten haben die Kinder von der ersten bis zur fünften Klasse erlaufen, 850 km in 793 Runden.



Die Teilnehmer am Lauf schreiben sich ein

Kleine Athleten in Aktion



Die jüngsten Teilnehmer des Benefizlaufes und das Team GRETA von der Mittelschule Toblach



## NACHRICHTEN AUS DEN BEZIRKEN BOZEN – SALTEN – SCHLERN

### Treffen in der Urologie Bozen

In den Poliambulatorien der Urologie wurden verschiedene Hilfsmittel bei Prostataerkrankung, Blasenkrebs und zur Aktivierung des Beckenbodens bei Männern und Frauen vorgestellt. Die Krebshilfe hat einige dieser Hilfsmittel, darunter ein Pelvic-Tool, finanziert. Von links: Dr. Christian Ladurner, Gianni Fabris, Martina Tetter, Maria Claudia Bertagnolli, Primar Dr. Armin Pycha, Dieter Lamprecht.



### Ausflug ins Pustertal

Unser Frühjahrsausflug hat uns ins Pustertal geführt. Wir verbrachten schöne Stunden in herrlicher Natur am Prager Wildsee und am Toblacher See, wo wir sehr gut gespeist haben. Es war ein rundum gelungener Tag für alle Beteiligten.



Es ist seltsam,  
wie wenig ein Mensch  
braucht ,um  
glücklich zu sein!  
Und noch seltsamer,  
dass einem gerade  
das Wenige fehlt.

Gedanken und Lebensweisheiten  
von Silvia Orlini



### Eine Rose für das Leben

Die Rosenaktion wurde wieder erfolgreich abgewickelt. Allen Verantwortlichen, Freiwilligen und Spendern ein herzliches Dankeschön für ihren Einsatz.



### Landesmitgliederversammlung

Die Präsidentin dankt den Gästen, den Medien und den Mitgliedern für die Teilnahme.



### Nachmittagsveranstaltung am Ritten

Halbtagesausflug mit gemütlichem Spaziergang nach Maria Himmelfahrt



### Projekt Rapunzel

Wir danken den drei Frauen, die ihre wunderschönen Haare für unser Projekt gespendet haben.



## NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK EISACKTAL – WIPTAL – GRÖDEN

### Gehäkelte Hüte und Taschen für PatientInnen

Wir danken allen fleißigen Händen, die für unsere TumorpatientInnen Mützen und Taschen für Drainagebeutel aus Garn angefertigt haben. Wir haben sie der Onkologie im Krankenhaus Brixen weitergegeben. Ihr seid ein wundervoller Teil der Unterstützung, die die Krebshilfe allen Betroffenen zukommen lassen möchte – und eure Arbeit macht einen Unterschied. Danke für eure Zeit, eure Energie und euer großes Herz!



### Bilderausstellung und Verkauf

Am Samstag, den 17. und Sonntag, den 18. Mai verwandelte sich der Sitz der Südtiroler Krebshilfe in der Brennerstraße 1 in Brixen in eine Kunstgalerie, dank einer außergewöhnlichen Veranstaltung, die kreativen Ausdruck und konkrete Solidarität verbunden hat. Die Initiative war das Ergebnis einer Synergie zwischen dem Künstler Alex Pergher, den ehrenamtlichen Mitarbeitern der SKH und den beteiligten Künstlern, mit dem Ziel, das Bewusstsein in der Bevölkerung für von Krebs Betroffene zu schärfen und Spenden für Krebspatienten zu sammeln. Es konnten € 755 an Spenden gesammelt werden.



### Eine Rose für das Leben

6.695 Rosen und 1.152 Rosen im Topf wurden heuer am Ostersonntag in Brixen, Sterzing und Umgebung verkauft. Dank vieler Helferinnen und Helfer war die Rosenaktion wieder ein großer Erfolg. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön. Der Erlös kommt den Betroffenen zugute.

Unsere Verkaufsstände in Brixen am Domplatz, in Klausen, in Lüssen und in Villnöss

**ZUR ERINNERUNG**  
Landesmitgliederausflug am  
Samstag, 20. September nach Sarnthein.

### Erinnerungen bewahren – Ein Sorgenfresser aus der Kleidung geliebter Menschen

Manche Kleidungsstücke tragen mehr als nur Stoff – sie tragen Erinnerungen, die uns mit geliebten Menschen verbinden. Wenn ein geliebter Mensch von uns geht, bleibt oft das Bedürfnis, ihn in irgendeiner Weise nahe bei uns zu behalten. In unserer besonderen Nähwerkstatt verwandeln wir Kleidungsstücke von Mutter, Vater, Oma oder Opa in liebevolle Sorgenfresser – kleine Begleiter, die nicht nur Trost spenden, sondern auch die Erinnerung an die besondere Person lebendig halten. Siehe auch Bericht auf S. 20



## NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK MERAN – BURGGRAFENAMT

### Maturaprojekt

Im Rahmen des Maturaprojektes des Jahrgangs 2025 der Landeshotelfachschule Kaiserhof haben sich die Schülerinnen Leonie Mittermair, Mara Heiss und Vera Tschager mit dem Thema Krebs und Ernährung auseinandergesetzt und eine Broschüre mit dem Namen „Vitality – Cancer Nutrition“ - Essen das stärkt – Hoffnung, die heilt“ erstellt. Sie haben einen Workshop mit Betroffenen und Angehörigen organisiert und am Ende eine Präsentation ihres Projektes vorgestellt. Die Südtiroler Krebshilfe Meran und der ehemalige Primar Dr. Herbert Heidegger haben diese Aktion gerne unterstützt. Siehe auch Artikel S. 45



### Spende

Die Schüler der 2. Klasse der Fachschule für Hauswirtschaft haben am Elternsprechtag selbstgebackenen Kuchen verkauft. Ein Teil des Erlöses ging an die Südtiroler Krebshilfe Bezirk Meran Burggrafenamt. Danke.



### Geranienaktion

Auch in diesem Jahr wurden von fleißigen Helfern Geranien für die Südtiroler Krebshilfe Burggrafenamt zum Erwerb angeboten. Die Aktion fand wie jedes Jahr zwischen Palmsonntag und Pfingsten statt.



### Schwimmen/Turnen

Die Gruppen von Turnen und Schwimmen trafen sich zum Abschluss auf eine leckere Pizza.



### Qi Gong Gruppe Meran

Die Teilnehmer der Qi Gong Gruppe aus Meran. Alle freuen sich schon wieder auf den Herbst, wenn es wieder weiter geht.



### Frühlingsausflug

Am 16. Mai trafen sich über 70 Mitglieder zum traditionellen Frühlingsausflug an den Gardasee. Von Meran aus ging es über die Autobahn bis nach Affi und nach Salò. Dort wurden wir im Restaurant Conca d'Oro zu einem leckeren Mittagessen erwartet. Wer wollte, konnte danach noch einen Spaziergang entlang des Gardasees machen. Es war ein wunderschöner Tag mit vielen guten Gesprächen. Wir freuen uns schon auf den nächsten Ausflug.



### Yogagruppe

Die kleine, aber feine Yogagruppe aus dem Burggrafenamt.



## NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK OBERPUSTERTAL

### Benefizlauf 2025

Am 7. Juni war es wieder so weit. Der Benefizlauf zu Gunsten der SKH ist zum 22. Mal über die Bühne gegangen und es war wie immer ein voller Erfolg. Wir vom Bezirk Oberpustertal, sind geehrt und stolz, jährlich so viele Teilnehmer begrüßen zu dürfen. Ein großer Dank gilt auch allen Gönnern und freiwilligen Helfern, ohne die diese Veranstaltung nicht durchführbar wäre. Herzlichen Dank!



**Benefizlauf – Team Greta**  
Die Mittelschule Toblach nahm am Benefizlauf mit einer kleinen Schulmannschaft „Team GRETA“ in Form eines Staffellaufes teil.



### Bildversteigerung – Theaterverein Pichl

Der Theaterverein Pichl hat auch heuer wieder das originale Titelbild vom Flyer, gezeichnet von Künstler Luis Seiwald aus Pichl versteigert. Den stolzen Betrag von 2.000 € der von drei Gsiesern (Bürgermeister Paul Schwingshackl, Lukas Bachmann und Gabriel Innerbichler) geboten wurde, durften wir als Krebshilfe Oberpustertal annehmen.



**Frühlingswanderung – Kloster Neustift**  
Maiandacht in Zingen mit anschließender Wanderung nach Kloster Neustift.



### Run For Life 2025 – Dobbiaco Cortina

Wie jedes Jahr durfte die SKH wieder die Einnahmen der Einschreibungen für den Lauf Toblach-Cortina entgegennehmen. Wir verbrachten einen tollen Tag, inmitten von Sportler/innen. Danke!



### „Lattlschiaßn“

Das traditionelle „Lattlschießen“ in Gsies fand auch heuer wieder statt. Mit großer Freude durfte die Südtiroler Krebshilfe – Bezirk Oberpustertal die wertvolle und großzügige Spende annehmen. Danke!!!



### Euregio Kulturzentrum Gustav Mahler Toblach

Im April gaben Musik, Worte und Bilder einen tiefen und berührenden Einblick in die Gedanken- und Gefühlswelt der „Verrückten Zellen“. Danke für dieses emotionale Konzert und für die großzügige Spende, die mit den Eintrittsen gesammelt wurde.



### Kräuterwanderung

In Gsies erklärte uns Annelies Felderer die verschiedenen Kräuter und deren Verarbeitung. Anschließend gab es ein leckeres Mittagessen und wir verbrachten alle zusammen einen gemütlichen Nachmittag.



### Kreuzweg-Andacht

Eine besinnliche Andacht auf dem Weg von Toblach nach Aufkirchen.



## NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK UNTERPUSTERTAL – AHRNTAL – GADERAL

### Primeln für einen guten Zweck!

Welch eine Farbenpracht! Jedes Jahr versteht es der Gartenmarkt Almar in Luttach, die Kunden an diesem Tag zu motivieren, Primeln für einen guten Zweck zu kaufen. Vielen Dank dafür!



### Eine Rose für das Leben

Im Rahmen der jährlichen Rosenaktion haben eine große Anzahl an freiwilligen HelferInnen den Verkauf organisiert, die Rosen sortiert, verpackt und an die vielen Pfarreien unseres Bezirks geliefert. Dafür ein herzliches Vergelt's Gott!



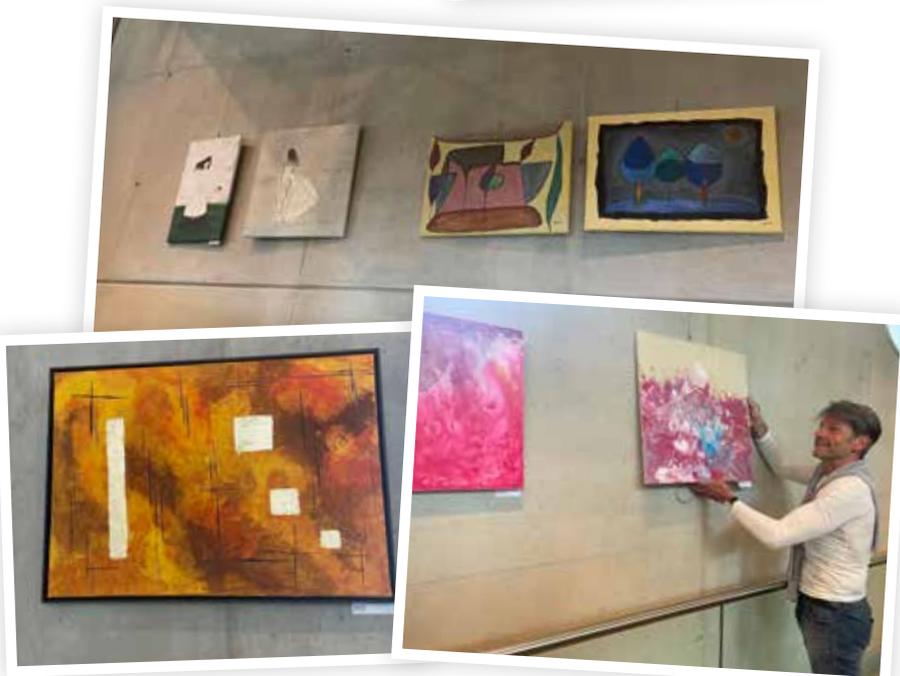
### KFS Sankt Lorenzen

Auf den Suppen-Sonntag freuen sich jedes Jahr nicht nur die Sankt Lorenzner, sondern auch andere Feinschmecker. Danke an die vielen helfenden Hände, die diese Veranstaltung erst ermöglicht haben. Der großzügige Spendenerlös wurde von den Veranstaltern mit Freude an den Bezirk Unterpustertal übergeben.



### Ostermarkt

Auch in diesem Jahr war der Stand am Ostermarkt ein großer Erfolg. Das schöne Wetter und die fröhliche Atmosphäre haben dazu beigetragen, dass die Handarbeiten unserer tollen Bastelgruppe gut verkauft wurden. Vielen Dank an alle, die uns besucht haben. Wir freuen uns schon auf nächstes Jahr!



### Vernissage Malgruppe Schmetterlinge

Zwei Wochen lang waren in der Stadtbibliothek Librika in Bruneck die schöpferisch-kreativen Aktivitäten der Mal-Gruppe Schmetterlinge ausgestellt. Die Bilder entstehen durch Eindrücke wie Licht und Schattenspielen, Kontrasten von Hell und Dunkel, Nähe und Ferne, aber auch durch Gedanken, Gefühle und als Ausdruck des Innenlebens der Kunstschaffenden.

## Patientenverfügung

Am 13. Mai hielt Dr. Hartmann Aichner in Dietenheim einen informativen Vortrag über Patientenverfügungen. Viele Interessierte waren gekommen, um mehr über die rechtlichen Aspekte und die Bedeutung einer Patientenverfügung zu erfahren. Dr. Aichner betonte, wie wichtig es sei, im Voraus festzulegen, welche medizinischen Maßnahmen im Falle einer schweren Erkrankung oder eines Unfalls gewünscht sind. Er ermutigte die Anwesenden, ihre Wünsche klar und rechtssicher zu formulieren und das Gespräch mit ihren Angehörigen zu suchen. Die Zuhörerinnen und Zuhörer fanden den Vortrag sowohl informativ als auch bereichernd.



## Ausflug

Unser Frühlingsausflug im Mai führte uns mit dem Bus nach Obertilliach im Lesachtal. Bereits während der Fahrt konnten wir herrliche Ausblicke auf die Landschaft genießen. Am Vormittag erkundeten wir im Rahmen einer Führung eines der schönsten, denkmalgeschützten Dörfer der Alpen. Nach einer ausgiebigen Pause im Gasthof Unterwöger erlebten wir vor der Heimreise eine besinnliche Maiandacht in der Pfarrkirche St. Ulrich. Es war ein herrlicher Ausflug, der uns mit unvergesslichen Momenten beschenkt hat!



## Preiswatten

Im April fand im Gasthof Jägerheim das Preiswatten statt. Die Spieler zeigten Geschick und Humor, was für viel herzliches Gelächter sorgte. Anschließend wurden alle mit Suppe und Tirtlan versorgt. Besonders spannend wurde es bei der Vergabe der ersten Preise – die Gewinner strahlten vor Freude. Wir freuen uns schon auf die nächste Runde Preiswatten!



## NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK ÜBERETSCH – UNTERLAND

### Primel-Aktion

Die Krebsforschung ist ein sehr wichtiges Anliegen. Aus diesem Grund sammeln die Frauen der SVP jedes Jahr am 8. März Spenden durch den Verkauf von Primeln für diesen guten Zweck. Auf dem Bild sind die Freiwilligen aus Montan mit der Bezirkspräsidentin zu sehen.



### Grüße aus Bellaria

Urlaubszeit – Zeit zum Entspannen, aber auch unter dem Sonnenschirm kann man etwas Kreatives tun, zum Beispiel wunderschöne Babyschuhe stricken. Die nette Teilnehmergruppe des Badeaufenthalts in Bellaria grüßt alle herzlichst und bedankt sich bei den Organisatoren für die schöne gemeinsame Zeit.



### Sommerstundenplan - Urlaub!

Achtung: In den Monaten **Juli und August** hat das Bezirksbüro in Neumarkt geänderte Öffnungszeiten: Montag nachmittag von 14-18 Uhr, Dienstag bis Freitag von 08-12 Uhr. Das Büro ist vom 11.-17. August, vom 08.-14. September und vom 22. Dezember bis 01. Jänner 2026 wegen Ferien geschlossen.

### Plastikstöpsel

Auch unser Bezirk ist aktiv am Sammeln von Plastikstöpsel zu Gunsten des onkologischen Forschungs-Instituts von Aviano. Wer möchte, kann Plastikstöpsel aller Art bei uns im Bezirksbüro abgeben. Danke allen, welche sie schon gebracht haben und wir erwarten noch mehr, damit auch wir unseren Beitrag leisten können.



### Veranstaltungen

Alle Termine und Veranstaltungen des Bezirks stehen in der „Chance“. Für Einschreibungen (und Informationen) bitte nicht vergessen, ab einen Monat vorher im Bezirksbüro anrufen.  
Tel. 349 76 62 046 - 0471 62 04 66

### Mitgliedskarten 2025

Wer noch nicht die Mitgliedschaft 2025 erneuert hat, kann das jederzeit durch eine Banküberweisung  
IT220 08220 58371 000304202317  
oder direkt im Bezirksbüro Neumarkt tun!

### Eine Rose für das Leben „Wandersteine“

Jedes Jahr zu Ostern und auch am Muttertag im Mai bieten zahlreiche Freiwillige aus den verschiedenen Dörfern ihre Hilfe bei der Aktion: „Eine Rose für das Leben“ an. Die freiwilligen Mitarbeiter in Girlan hatten eine besondere Idee: anstatt Rosen boten sie künstlerisch bunt bemalte Wandersteine an, was ein sehr großer Erfolg war. Der Erlös kommt Mitgliedern zugute, die von den verschiedensten Tumorerkrankungen betroffen sind. Wir danken allen von Herzen, die regelmäßig, Jahr für Jahr diesen konkreten, wertvollen Beitrag leisten.



**Spenden**  
Es gibt immer wieder Personen, welche nicht genannt werden möchten, die aber als Geschenk zum Geburtstag, Hochzeitstag oder ähnliches großzügige Spenden zu Gunsten der Krebshilfe machen. Ihnen gilt unser aufrichtiger Dank!

### Bezirksmitgliederausflug nach Riva del Garda, Peschiera und Borghetto sul Mincio

Im Mai ist es Tradition einen Ausflug zu machen. Dieses Jahr führte er uns an den Gardasee, wo wir mit der Fähre nach Peschiera übersetzten. Hungrig gingen wir ins Restaurant, wo man uns bereits mit einem köstlichen Festmahl erwartete. Für den Verdauungsspaziergang fuhren wir anschließend nach Borghetto sul Mincio, einem sehr charmanten Städtchen, um müde, aber glücklich nach Hause zurückzukehren. Bis bald, beim nächsten Ausflug.



## NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK VINSCHGAU

### Landesmitgliederversammlung

Ein Netzwerk, das dich trägt“ – Am 5. April fand wieder die jährliche Vollversammlung der Südtiroler Krebshilfe statt. Auch der Bezirk Vinschgau war mit einigen Mitgliedern vertreten.



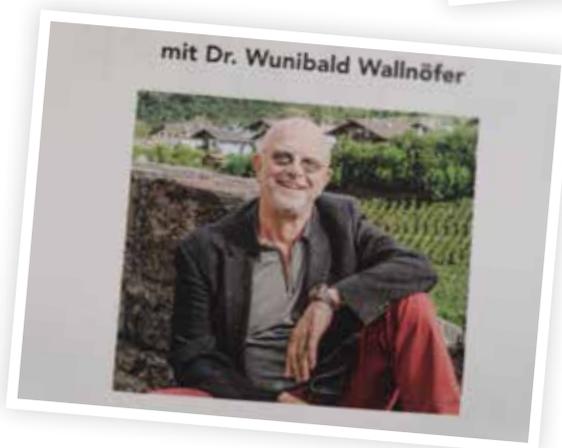
### Frühjahrsausflug

Ein wunderschöner Samstag mit einer netten Gruppe. Heuer führte uns der Frühjahrsausflug nach Brixen mit einem tollen und interessanten Einblick in die Welt des Pharmaziemuseums. Anschließend, im gemütlichen Beisammensein, genossen wir mit Freude und Spaß ein leckeres Mittagessen im Restaurant Sunnegg und ließen dann den tollen Tag langsam wieder ausklingen.



### Patientenverfügung

Dr. Wunibald Wallnöfer, ehemaliger Prader Gemeindearzt, bietet Hilfe bei der Erstellung der „Patientenverfügung“.



### Rosenaktion „Eine Rose fürs Leben“

Mit jeder verkauften Rose unterstützt die Südtiroler Krebshilfe in Not geratene Tumorpatienten. Herzlichen Dank an alle, die uns bei dieser Aktion zur Seite stehen. Eine Rose sagt mehr als tausend Worte. Am Ostersonntag war sie ein Symbol für Anerkennung und Wertschätzung.



### „Ein offenes Ohr“

Sich informieren und mehr wissen, ist für viele Menschen, die eine Diagnose erhalten, ausgesprochen wichtig. Nur selten fallen einem schon im Krankenhaus bei der Mitteilung der Diagnose die richtigen Fragen ein, oft ist man zu aufgeregt, zu gelähmt, um nachzufragen.“ Ein offenes Ohr“ heißt unsere neue Initiative, die mit Hilfe von pensionierten Ärzten gestartet werden konnte. Eine Aktion der SKH/Bezirk Vinschgau in Zusammenarbeit mit pensionierten Ärzten für unsere Patienten und deren Angehörige. Drei pensionierte Gemeindeärzte, Dr. Erich Doná, Dr. Helmut Rauner und Dr. Wunibald Wallnöfer, bieten diesen kostenlosen Dienst ehrenamtlich an.



### Infostand

Am 1. Wochenende im August,  
**Samstag 2. und Sonntag 3.,**  
Infostand Aktion  
„Marmor&Marillen“  
in Laas.

### Zusammenarbeit mit dem Sanitätsbetrieb

Die Sozialassistentinnen Petra Gufler und Natascha Reiter berichteten über ihre Tätigkeiten. Sie übernehmen nach einer Tumordiagnose Erstgespräche, helfen bei Bürokratie, vermitteln weiter und fangen die Patienten im Allgemeinen auf.



**NEUE TEL. NUMMER**  
345 927 81 29 ist die Handy Nr. vom Büro. So können wir auch WhatsApp schicken und Gruppen bilden. Wir freuen uns schon darauf!

**TÖRGGELEN IM OKTOBER**  
im Gasthof Forst in Mals.  
Termin wird noch mitgeteilt.

### VORANKÜNDIGUNG

Im Herbst steht wieder das beliebte Törggelen an und es starten auch unsere Kurse! Neuwahlen Vorstand Bezirk Vinschgau/Schlanders 2026.

**Neuwahlen Vorstand  
Bezirk Vinschgau/  
Schlanders 2026**



### Benefizkonzert mit den „Verrückten Zellen“

Die Schreibwerkstatt der Krebshilfe Bruneck „Verrückte Zellen“ und das Kammerorchester StringART des Collegium Musicum Bruneck haben unter der Leitung von Erich Feichter bereits in mehreren Konzerten gemeinsam vertonte Texte vorgetragen, die 2022 in der therapeutischen Schreibwerkstatt in Bruneck entstanden sind. Die Musik zu den Texten hat Erich Feichter geschrieben. Die Vinschger dürfen sich freuen: Am 6. September kommen die zu Musik gewordenen „Verrückten Zellen“ zu einem Konzert ins Kulturhaus „Karl Schönherr“ nach Schlanders. Eintritt 15 €, für Mitglieder 10 €. Wir können es kaum noch erwarten und hoffen auf ein großes Publikum!



# Mitgliederausflug

## 20. September 2025

Auch dieses Jahr freuen wir uns, gemeinsam einen besonderen Tag zu verbringen! Unser Mitgliederausflug führt uns am 20. September 2025 nach Sarntal ins wunderschöne Sarntal.

### PROGRAMM

- 10.30 Uhr Ankunft in Sarntal
- 11.00 Uhr Gemeinsame Heilige Messe in der Pfarrkirche Maria Himmelfahrt
- 12.30 Uhr Mittagessen im Sarner Bürgerhaus
- bis 16.30 Uhr Spaziergang im Dorf mit Möglichkeit zur Besichtigung des Bauernmuseums „Rohrerhaus“ oder der Kirche St. Zyprian
- 17.00 Uhr Abfahrt

**ANMELDUNG:** Bitte meldet euch bis Dienstag, den 09. September in den jeweiligen Bezirksbüros an.

### TEILNAHME & KOSTENBEITRAG:

Ordentliche Mitglieder: € 30,00  
Begleitpersonen (müssen Mitglieder der Vereinigung sein): € 40,00

**WICHTIGE HINWEISE:** Vortrittsrecht haben ordentliche Mitglieder. Begleitpersonen können teilnehmen, falls noch Plätze frei sind. Ort & Abfahrtszeiten der einzelnen Busse werden euch nach der Anmeldung mitgeteilt. Bezahlung erfolgt ausschließlich über die Bezirksbüros oder per Überweisung innerhalb 10. September. Stornierungen sind bis zwei Tage vor der Veranstaltung möglich. Danach ist eine Rückerstattung nicht mehr möglich.

Wir freuen uns auf euch und auf einen schönen gemeinsamen Tag!

# Sommer-Habermus mit Beeren

Ein warmer Getreidebrei nach Hildegard von Bingen mit fruchtiger Sommernote für einen sanften Energieschub zu Beginn des Tages.



Fotos: pixels-theartbox

## Zutaten (1 Portion)

- 4 EL Dinkelflocken (ca. 40 g)
- 200 ml Wasser (oder Hafer- oder Mandelmilch)
- ½ TL Galgant (oder Ingwer)
- ½ TL Bertram (oder alternativ Kardamom)
- 1 Prise frisch gemahlene Zimt
- 1 TL gemahlene Flohsamenschalen
- 1 TL Honig oder Ahornsirup (bei Bedarf)
- 1 kleiner Bio-Apfel mit Schale, gerieben oder gewürfelt
- 50 g frische Sommerbeeren (z. B. Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren) und eventuell ein paar gehackte Mandeln oder Walnüsse

## Zubereitung

1. Wasser (Hafer- oder Mandelmilch) zum Kochen bringen. Dinkelflocken mit Galgant, Bertram und Ingwer einrühren, kurz aufkochen und bei niedriger Hitze 3 – 5 Minuten bei geschlossenem Deckel quellen lassen.
2. Die Flohsamenschalen einrühren, ebenfalls kurz ziehen lassen.
3. Die Apfelstückchen unterheben und bei Bedarf mit (wenig!) Honig oder Ahornsirup süßen.
4. In ein Schüsselchen geben und mit frischen Sommerfrüchten garnieren. Je nach Geschmack ein paar gehackte Mandeln oder Walnüsse darüberstreuen.
5. Lauwarm servieren.

*Das lauwarmer Habermus ist nach Hildegard von Bingen der perfekte Einstieg in den Tag, leicht verdaulich und energiebringend (Kohlehydrate, pflanzliche Proteine, Ballaststoffe und basische Mineralien). Galgant und Bertram haben eine entzündungshemmende Wirkung, Flohsamen fördern die Verdauung. Frische Sommerbeeren enthalten zellschützende Polyphenole. Mandeln und Walnüsse enthalten u. a. Ballaststoffe sowie Vitamin B, und E. Honig und Ahornsirup verwöhnen den Gaumen mit dezenter Süße, enthalten aber immer Zucker, deshalb nur wenig verwenden.*

*Ausnahmsweise stammt dieses Rezept nicht von Dr. Michael Kob.*

## SÜDTIROLER KREBSHILFE | ZENTRALSITZ

Marconistrasse, 1b | 39100 Bozen  
Tel. +39 0471 28 33 48  
info@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	-			

## BOZEN SALTEN - SCHLERN

Dreiheiliggasse, 1 | 39100 Bozen  
Tel. +39 0471 28 37 19 | Handy +39 340 67 34 042  
bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	-
	14 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	-	14 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	-	-

### 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 | Handy +39 349 76 62 046  
ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>				
	-	14 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup>	-	-	-

### Ambulatorium Leifers

Altenzentrum, Schuldurchgang, 4 | 39055 Leifers

### Ambulatorium Neumarkt

Cesare-Battisti-Ring, 6 | 39044 Neumarkt

### Ambulatorium Kaltern

Sprengel Kaltern II Stock, Rottenburgerplatz, 1 | 39052 Kaltern

## MERAN - BURGGRAFENAMT

Rennweg, 27 | 39012 Meran  
Tel. +39 0473 44 57 57 | Handy +39 340 64 38 679  
meran-burggrafenam@krebshilfe.it  
merano@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	-			
	14 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup>	-	14 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup>	14 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup>	-

### 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 | Handy +39 345 92 78 129  
vinschgau@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	08 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup>				
	-	-	14 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup>	-	-

### Ambulatorium Schlanders

Hauptstraße, 134 | 39028 Schlanders

### Ambulatorium Prad am Stilfser Joch

Silberstrasse, 21 | 39026 Prad am Stilfser Joch

### Ambulatorium Latsch

Hauptstrasse, 65 | 39021 Latsch

## UNTERPUSTERTAL - AHRNTAL - GADERTAL

Kapuzinerplatz, 9 | 39031 Bruneck  
Tel. +39 0474 55 13 27 | Handy +39 345 07 61 137  
unterpustertal@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	13 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup>	08 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup>	08 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup>	08 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup>	-

### 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

## OBERPUSTERTAL

Gustav-Mahler-Straße, 3 | 39034 Toblach  
Tel. +39 0474 97 28 00 | Handy +39 340 33 67 301  
oberpustertal@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	-			

### Ambulatorium Toblach

St. Johannes-Straße, 17 | 39034 Toblach  
Tel. +39 347 52 43 818

### Ambulatorium Welsberg

P.-Johann-Schwingshackl-Str.1 | 39035 Welsberg-Taisten  
Tel. +39 0474 97 28 00

## EISACKTAL - WIPPTAL - GRÖDEN

Romstraße, 7 | 39042 Brixen  
Tel. +39 0472 81 24 30 | Handy +39 340 72 59 521  
eisacktal@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	14 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>			

### 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. +39 0472 81 32 92

*Das Gute, welches du anderen tust,  
tust du immer auch dir selbst.*

**WWW.**  
KREBSHILFE.IT

Die Südtiroler Krebshilfe engagiert sich für Menschen mit einer Krebserkrankung und deren Angehörigen. In den sieben Bezirkssitzen werden vor Ort vielfältige Tätigkeiten geplant und umgesetzt.

**WIR SUCHEN** beherzte, engagierte Menschen, die sich im jeweiligen Bezirksvorstand verbindlich einbringen möchten.

**IHR EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT UMFASST:**

- Veranstaltungen wie Vorträge, Benefiztage oder Kurse planen und dessen Durchführung organisieren
- Initiativen, welche die Landesleitung plant, vor Ort umsetzen
- den direkten Kontakt mit den Betroffenen pflegen
- im Team neue Ideen entwickeln

Der neue Vorstand wird im Frühjahr 2026 gewählt und ist für vier Jahre im Amt. Zur Seite steht ihm jeweils hauptamtliche MitarbeiterInnen im Bezirkssekretariat sowie MitarbeiterInnen in der Landesleitung.

*Sind Sie bereit?*



**SÜDTIROLER  
KREBSHILFE**

Weitere Infos erhalten Sie beim jeweiligen Bezirksvorsitzenden, den Sie über die Bezirkssitze kontaktieren können:

**BEZIRK BOZEN SALTEN-SCHLERN:** Dreiheiliggasse 1 - Bozen, Tel. 0471 28 37 19

**BEZIRK EISACKTAL-WIPPTAL-GRÖDEN:** Romstraße 7 - Brixen, Tel. 0472 81 24 30

**BEZIRK MERAN-BURGGRAFENAMT:** Rennweg, 27 - Meran, Tel. 0473 44 57 57

**BEZIRK UNTERPUSTERTAL-AHRNTAL-GADERTAL:** Kapuzinerplatz 9 - Bruneck, Tel. 0474 55 13 27

**BEZIRK OBERPUSTERTAL:** Gustav-Mahler-Str. 3 - Toblach, Tel. 0474 97 28 00

**BEZIRK ÜBERETSCH-UNTERLAND:** Cesare-Battisti-Ring 6 - Neumarkt, Tel. 0471 82 04 66

**BEZIRK VINSCHGAU:** Krankenhausstraße 13 - Schlanders, Tel. 0473 62 17 21