

Die Chance

Die Zeitschrift der Südtiroler Krebshilfe

APRIL 2015 | NR. I

Poste Italiane SpA - Versand im Postabonnament ges. Dekr. 353/2003 (abgeändert in Ges. 27/02/2004 Nr. 46) Art. 1, Komma 2, CNS Bozen Erscheinung: 3 Mal im Jahr, Einschreibung ins Bozner Landesgericht Nr.3/2003

Foto: Othmar Seehauser

Krebs und Allergie

So hilft Südtirol

Hockey mit Herz



Alles über Hautkrebs



S. 5



S. 19



S. 22

- | | | |
|---|--|--|
| <p>3 - 4 Die Dermatologie am Krankenhaus Bozen</p> <p>5 - 8 Primar Eisendle: Mittags nie!</p> <p>9 - 11 Profihockey-Spieler trotz Krebs!</p> <p>12 Abschied vom Leben</p> <p>13 Der Kommentar</p> <p>14 - 15 Krebsregister Studie</p> <p>16 - 17 Interview Dr. G. Mazzoleni</p> | <p>17 - 18 Vorbeugen durch Ernährung</p> <p>19 Krebs und Allergie</p> <p>20 - 21 Vorsorgepass vorgestellt</p> <p>22 - 24 So hilft Südtirol</p> <p>25 Betroffene für Betroffene</p> <p>26 - 27 Hockeyspiel mit Herz</p> <p>28 Benefizkonzert Jenesien</p> <p>29 - 30 Osterhasen, Wichtel und Glückselig</p> | <p>31 - 43 Was ist los in den Bezirken</p> <p>44 „Gut und G'sund“ mit Dr. Michael Kob - Rezept</p> <p>45 Tauschmarkt</p> <p>47 Die Krebshilfe - Kontakte</p> |
|---|--|--|

WIR ÜBER UNS

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das neue Jahr ist schon lange nicht mehr neu und auch den Winter haben wir endgültig hinter uns gelassen. Das Frühjahr färbt mit seiner Kraft und Frische auch auf uns ab. Die länger werdenden Tage und die steigenden Temperaturen bringen Tatendrang, Zuversicht, Hoffnung und Energie mit sich.

Auch diese Ausgabe der Chance ist vom Frühjahr beherrscht. Wir beschäftigen uns mit dem Thema Hautkrebs. Ein Krebs, der immer mehr Menschen betrifft, dem man aber mit Eigenverantwortung vorbeugen kann. Das erste Gebot heißt: Sonne mit Maß. Der Profihockeyspieler Mark Cullen vom HCB Südtirol erzählt uns, wie er diese Krankheit vor zwölf Jahren überwunden hat und wir stellen Ihnen die Abteilung für Dermatologie am Bozner Krankenhaus vor.

Das Thema Hockey sprechen wir in dieser Ausgabe übrigens zweimal an. Ich selbst war im Februar bei einem aufregenden Spiel dabei, dessen Erlös der Krebshilfe zu Gute kam zugegen und habe mich vom Hockeyfieber anstecken lassen. Alpini versus Ice-Bears.

Aktionen wie diese zeigen uns, dass die Themen der Krebshilfe in der Gesellschaft präsent sind und dass unsere Informationsarbeit Früchte trägt. Auch in Jenesien hat ein Verein an uns gedacht. Der Erlös des Benefizkonzerts des Amateursportvereins "Soltnflitzer" am 28. Februar wurde zur Gänze der Südtiroler Krebshilfe gespendet. Danke allen, die uns helfen zu helfen!

Passend zum Frühjahr haben wir uns des Themas Allergien angenommen. Immer mehr Menschen leiden an Allergien und das Frühjahr ist die schlimmste Jahreszeit für Allergiker. Wir sind den Fragen nachgegangen: Was ist, wenn zur Allergie auch noch eine Krebserkrankung kommt? Wie behandle ich eine akute Allergie während der Chemotherapie, bzw. gibt es Interferenzen mit der Tumorthherapie?

Zur Weihnachtszeit sind diese zwei Worte zumindest im Hintergrund ständig präsent: Südtirol hilft. Die große Spendenaktion von Radio Südtirol 1 und Radio Tirol mit dem Höhepunkt Spendenmarathon am 23. Dezember. Die Südtiroler Krebshilfe, Caritas und der Bäuerliche



Notstandsfond haben diese Vereinigung vor neun Jahren ins Leben gerufen. Wir haben uns von Präsident Heiner Feuer erzählen lassen, wie das Ganze eigentlich funktioniert. Soviel vorweg: Unglaublich, in neun Jahren konnten 3,3 Millionen Euro an Spenden verteilt und in über tausend Fällen geholfen werden.

Wenn Ihnen die neue Chance ins Haus flattert, ist sie schon vorbei: Die Landesversammlung am 18. April. Eine ganz besondere Landesversammlung für mich, meine erste als Landesvorsitzende, ich hoffe, Sie hatten Gelegenheit daran teilzunehmen und sich als Teil der großen Gemeinschaft der Südtiroler Krebshilfe zu fühlen.

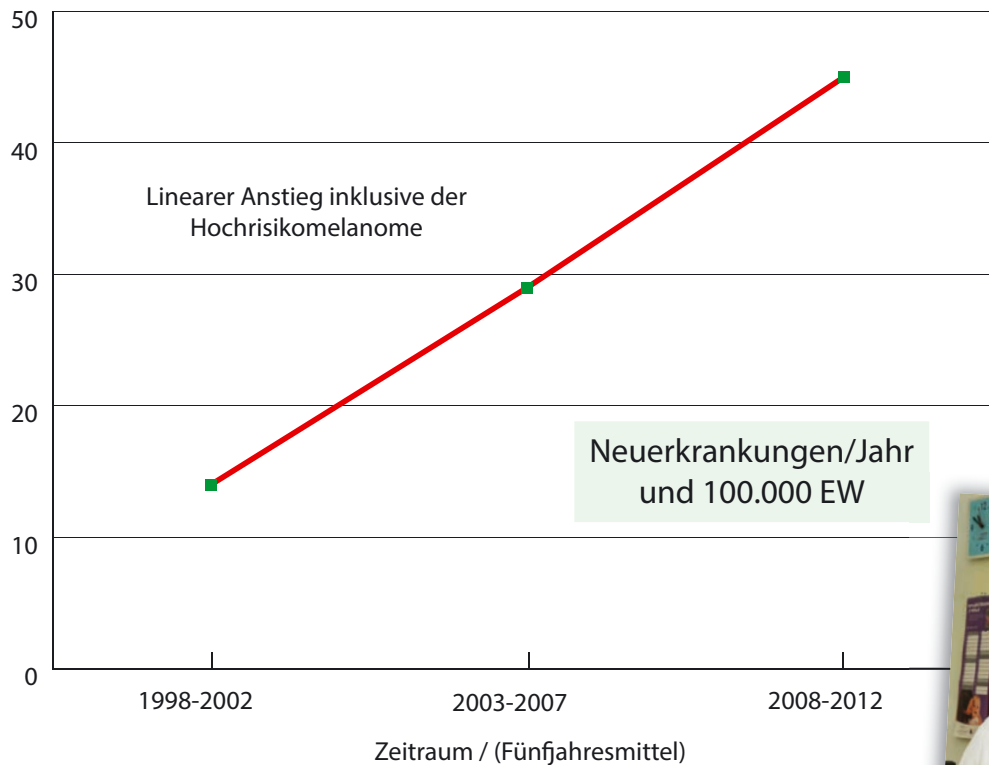
Ihre
Ida Schacher



Die Dermatologie am Krankenhaus Bozen

Effizienz und moderne Einrichtung – Schwerpunkt ambulante Behandlung

Melanominzidenz in Südtirol pro Jahr und 100.000 Einwohner



Hunderttausend Leistungen werden hier im Jahr erbracht. Fünftausend Operationen, etwa 350 Patienten werden im Day-Hospital behandelt, 50 bis 100 Patienten stationär. Der größte Teil der Arbeit auf der Abteilung für Dermatologie am Bozner Krankenhaus spielt sich in den Ambulatorien ab.

Dr. Klaus Eisendle ist seit 2011 Primar der Abteilung, elf Ärzte arbeiten hier, sechs junge Ärzte sind in der Facharztausbildung. Die Abteilung verfügt über 14 Normalbetten, drei Betten für das Day Hospital sowie ein technisches Bett für Notfälle (Verbrennungen usw.). Für die Pflegekoordination ist Ivana Gentilini zuständig.

Das Leistungsspektrum der Abteilung für Dermatologie liegt in der Prävention, Diagnose und Therapie aller Hauterkrankungen, der hautnahen Schleimhäute, der Haare, der Nägel und der Schweiß- und

Talgdrüsen, sowie der Geschlechtskrankheiten und Allergien, inklusive chirurgischer Therapie von bösartigen Hauttumoren und Verbrennungen.

In den letzten Jahren hat sich aufgrund der raschen Zunahme von Hauttumoren ein neuer Schwerpunkt in der Arbeit der Dermatologie gebildet: die Vorsorge und frühzeitige Erkennung des Melanoms und anderer bösartiger Hauttumoren.

Sämtliche Therapiemöglichkeiten zur Behandlung von Hautkrankheiten und Hauttumoren kommen zur Anwendung (Chir-

urgie, Immuntherapie, photodynamische Therapie, Kryotherapie, Chemotherapie, zielgerichtete Therapie, Elektrochemotherapie). Die Behandlung von Ulzerationen der Beine und komplexer Wunden erfolgt in Spezialambulanzen in enger Zusammenarbeit mit den Sprengeln des Territoriums.

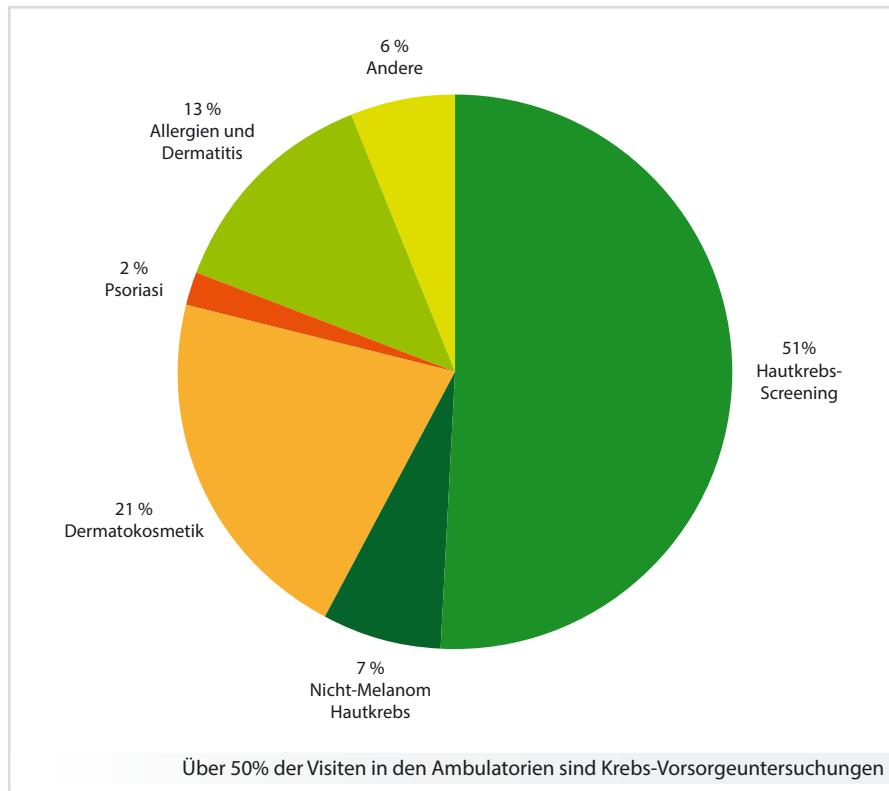
Allergologische Abklärungen und spezifische Immuntherapien (Hyposensibilisierung) bei Insektengiftallergien, saisonalen oder ganzjährigen Inhalationsallergien werden durchgeführt. Für definierte Krankheitsbilder stehen moderne Laser (CO₂- und Farbstofflaser) zur Ver- *Folgt >*



Das Melanom - Der schwarze Krebs



Das Basellkarzinom



> führung. Kosmetische Hautveränderungen werden nicht behandelt (hierunter fällt z.B. auch die Entfernung von harmlosen Talgdrüsenzysten, Fibromen, Alterswarzen oder Lipomen).

Die Betreuung der Patienten erfolgt je nach Pathologie ambulant, im Day Hospital oder stationär. Der Großteil der Arbeit von Ärzten und Sanitätspersonal der Abteilung spielt sich in den Ambulatorien ab. Stationäre Behandlungen erfolgen: Wenn die

Krankheit große Teile der Körperoberfläche betrifft. Wenn eine ambulante Behandlung nicht zum gewünschten Erfolg geführt hat. Wenn zusätzlich andere Organsysteme betroffen sind (Systemkrankheiten). Bei (mittel)schweren Verbrennungen. Zur Abklärung komplexer Zusammenhänge und zur Durchführung spezieller Therapien. Wenn Patienten zusätzlich immunsupprimiert sind. Bei akuten Infektionen. Bei ausgedehnteren Operationen wie z. B. größeren Transplantaten.

Neben der Vorsorge und der Behandlung von Hautkrebs gewinnt auch das Ambulatorium für Allergie immer mehr

an Bedeutung, da Allergien immer häufiger auftreten, nicht nur bei Kindern. Auch bei Erwachsenen können Allergien ganz plötzlich von einem Tag zum anderen auftreten. Das Allergie-Ambulatorium ist neu eingerichtet worden.

Die Wartezeiten für ambulante Behandlungen liegen im Schnitt bei drei Monaten, bei besonders dringenden Fällen reduziert sie sich auf eine Woche.

Die Abteilung befindet sich im Bozner Krankenhaus im Gebäude W, im 3. Stock. Telefon 0471 909 901, E-Mail: dermat@asbz.it



Das Plattenepithel-Karzinom

Protect Yourself in 5 Ways Slip slop Slap Seek and Slide



Mit dieser Informationskampagne wird in Australien zu einem verantwortlichen Umgang mit Sonne aufgerufen.

Mittags nie!

Südtirol hat die höchste Hautkrebs-Quote in Europa



Wenn Klaus Eisendle Bilder von Strand oder Schwimmbad sieht, mit Menschen, die in der prallen Sonne braten, dann wird ihm ganz anders. Er ist Primar der akademischen Lehrabteilung für Dermatologie, Venerologie und Allergologie am Krankenhaus Bozen. Nebenbei war er bei seiner Ernennung 2011 der jüngste Primar in Südtirol. 38 war er damals.



Primar Prof. DDr. Klaus Eisendle

Chance: Dr. Eisendle, Sie haben gerade (im Januar 2015) gemeinsam mit Kollegen, u. a. Dr. Guido Mazzoleni, Primar der Pathologie und Direktor des Tumorregisters, und Dr. Andrea Ambrosini - Spaltro in der Fachzeitschrift JEADV eine Studie mit den neuesten Zahlen über Hautkrebs veröffentlicht. Was ist das erstaunlichste Ergebnis?

Dr. Klaus Eisendle: Für uns Südtiroler sicher jenes: Südtirol zeigt die höchste Inzidenz von Hautkrebs in ganz Europa. Im Schnitt entwickelt in Europa eine von fünf Personen einen bösartigen Hauptkrebs. In Südtirol ist es - mindestens - einer von vier! Wobei wir wohlgermerkt allgemein von Hautkrebsen reden, nicht nur vom schwarzen Hautkrebs, wie das maligne Melanom umgangssprachlich genannt wird. Zu Hautkrebs zählt auch das Basal-

zellkarzinom, das zwar keine Metastasen verursacht, aber sehr wuchert und Löcher in die Haut frisst, sowie das Plattenepithelkarzinom, auch weißer Hautkrebs genannt, das sich vor allem auf schwer lichtgeschädigter Haut entwickelt.

Chance: Und wie sieht es mit der Häufigkeit des Melanoms in Südtirol aus?

Dr. Eisendle: Das maligne Melanom ist der dritthäufigste Hautkrebs. Die Zahl der Neuerkrankungen ist in den vergangenen Jahren steil angestiegen: auf hunderttausend Südtiroler wird bei 45 ein Melanom diagnostiziert. Anders ausgedrückt, mehr als einer von 30 Südtirolern bekommt im Laufe seines Lebens einen schwarzen Hautkrebs.

Chance: Hautkrebs sind demnach auf dem Vormarsch?

Dr. Eisendle: Hautkrebs sind die Tumorart, die mittlerweile am häufigsten verbreitet ist, noch mehr als Brustkrebs.

Chance: Grund zur Besorgnis also.

Dr. Eisendle: Zur Besorgnis ja, zur Panik nicht. Ich würde sagen, Grund zur Vorsicht.

Chance: Was sind die Gründe für die hohe Hautkrebsrate in Südtirol? Viel Sonne gibt es doch auch anderswo, wenn nicht sogar mehr!

Dr. Eisendle: Einer der Gründe ist aber sicher die Sonnenbestrahlung. Eine Stadt wie Bozen hat im Jahr 300 Son- *Folgt >*



"Eine Stunde im Schatten entspricht einer Viertelstunde direkter Sonnenbestrahlung!"

> nentage ... Aber nicht nur. Wir vermuten, dass die Höhe eine Rolle spielt. Ebenso wie die Tatsache, dass die Südtiroler ein ausgesprochenes Outdoor-Volk sind. Die Landbevölkerung, Bauern und die Menschen, die ihre Freizeit vornehmlich draußen verbringen, Skifahren, Radfahren, Wandern usw. Vermutlich gibt es auch einige genetische Faktoren.

Chance: So richtig vorbeugen kann man nur in Bezug auf die Sonne, oder?

Dr. Eisendle: Genau, das ist der einzige Punkt, wo jeder etwas tun kann. Die anderen Faktoren wie z. B. Hauttyp, Haar- und Augenfarbe sind nicht beeinflussbar. Wer helle Haut und helle Augen hat, muss sich entsprechend mehr schützen.

Chance: Wir müssen uns jetzt aber nicht ins Haus einsperren...

Dr. Eisendle: Nein, das sicher nicht. Aber wir müssen lernen, der Sonne intelligent und mit der gebotenen Vorsicht zu begegnen. Das ist wie mit dem Rauchen. Wenn ich rauche, ist mein Krebs zu fast hundert Prozent hausgemacht. Wenn ich ständig ungeschützt und häufig in die Sonne gehe, gilt das gleiche. Eine bessere primäre Prävention ist äußerst wichtig, um die steigende Häufigkeit an Hautkrebs wieder zu senken.

Chance: Was empfehlen Sie?

Dr. Eisendle: In die Sonne nur am Vormittag und am Nachmittag. Zwischen 11 und 15 Uhr sollte direkte Sonne tabu sein.

Chance: Das heißt, ich gehe in den Schatten?

Dr. Eisendle: Achtung! Schatten alleine reicht nicht. Auch dort erreichen mich die schädlichen UV-Strahlen. Es gilt die Faustregel, eine Stunde im Schatten, entspricht einer Viertelstunde direkter Sonnenbestrahlung.

Chance: Das heißt, ich muss mich auch im Schatten schützen. Und wie?

Dr. Eisendle: Wie in der Sonne. Also dünnes, möglichst langärmeliges T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnenschutzcreme und – das gilt vor allem für Kinder und für Männer mit schütterem Haar oder Glatze, ein Hut. Die Australier haben es in ihrer großangelegten Kampagne auf den Punkt gebracht: „Slip, slop, slap, seek and slide“, was so viel heißt wie: ins T-Shirt schlüpfen, Creme auftragen, Hut aufsetzen, Schatten aufsuchen und Sonnenbrille nicht vergessen.

Chance: Gibt es nicht auch Studien, wonach angeblich Sonnenschutzcremes Krebs verursachen können?

Dr. Eisendle: Ja, bei den alten Studien mit einem viel zu niedrigen Sonnenschutzfilter - maximal wurde Faktor 8 getestet - zeigten sich Hinweise auf eine Erhöhung des Risikos. Das lag aber nicht an der Creme, sondern dass sich die Leute unter dem Irrglauben geschützt zu sein, mit dem unzureichenden Schutz erst recht übermäßig der Sonne ausgesetzt hatten. Ab Lichtschutzfaktor 30 aufwärts schützt die Creme, aber auch nicht unbegrenzt.

Unter 30 sollte man gar keine Sonnenschutzcreme verwenden. In Australien, wo die höchste Hautkrebsrate der Welt zu verzeichnen ist, wurden Sonnenschutzcremes mit weniger als Lichtschutzfaktor 30 verboten!

Chance: Und Kinder?

Dr. Eisendle: Kinder sollten sowieso nie weniger als Lichtschutzfaktor 50 verwenden und außerdem am besten nicht nackt in die Sonne. Vor allem Kinder müssen unbedingt besser geschützt werden.

Chance: Was ist mit den Händen und dem Gesicht? Die sind doch immer am Licht?

Dr. Eisendle: Das Gesicht kann ich mit Creme schützen... Aber generell scheint die Haut an Händen und im Gesicht weniger empfindlich zu sein, zumindest gilt das für das Melanom. Bei den Männern tritt es vermehrt am Rücken auf, bei den Frauen an den Unterschenkeln.

Chance: Wie erklären Sie sich diesen steilen Anstieg der Hautkrebsrate. Hautkrebs hat ja wohl die anderen, nennen wir sie klassischen Krebstypen, überholt?

Dr. Eisendle: Das kann man wohl sagen! Vermutlich liegt die Ursache neben Umweltfaktoren genau bei dem was wir gerade besprochen haben: beim Sonnenschutz der Kinder. Die Generation der heute Dreißig- und Vierzigjährigen ist nämlich genau jene, die als Kinder splitterfasernackt und braun gebrannt am Strand und im Schwimmbad herumgerannt sind!! Die

genetischen Folgeschäden brauchen mindestens zwanzig bis dreißig Jahre bis sie sich auswirken und ein Tumor entsteht...

Chance: Also gibt es keine Alternative zu dünnen langärmelige T-Shirts und Sonnenschutzcreme Faktor 50...

Dr. Eisendle: ...und Schatten in der Mittagszeit!

Chance: Und warum ist der Hut so wichtig?

Dr. Eisendle: Weil es sonst im Alter zur Bildung von Hautkrebs auf der Kopfhaut kommt, nicht nur Melanome, auch Basaliome und vor allem Plattenepithelkarzinome. Das ist nicht unbedingt tödlich, bei Früherkennung schon gar nicht, aber es ist äußerst unangenehm und sehr schmerzhaft, wenn diese oft großflächigen Tumore herausgeschnitten werden. Wir haben viele ältere Männer mit dieser Pathologie unter unseren Patienten. Bei großflächigen Tumoren muss unter Umständen Haut transplantiert werden.

Chance: Apropos tödlich. Es heißt der schwarze Krebs, das maligne Melanom, sei äußerst aggressiv und gefährlich....

Dr. Eisendle: Das ist es, wenn es beginnt

zu streuen. Das Risiko steigt, wenn die Dicke des Tumors, des schwarzen Hautflecks, über einem Millimeter liegt. Darunter hat das Melanom, ist es großzügig herausgeschnitten, meist keine Folgen. Gefährlich wird es ab Stadium III.

Chance: ...das heißt, wenn Lymphknoten befallen sind?

Dr. Eisendle: Genau. Wir entfernen bei Risikomelanomen immer auch die Wächterlymphknoten, und sind diese befallen, alle Lymphknoten in der Nähe des Tumors. Der Patient wird dann je nach individuellem Risiko zunächst in monatlichen, dreimonatlichen, halbjährlichen und nach fünf Jahren in jährlichem Abstand zehn Jahre lang kontrolliert, danach gilt er als geheilt. Die Krebszellen können aber jahrelang, mitunter jahrzehntelang schlafen, bevor sie wieder aktiv werden. Das gleiche kennen wir ja auch von Brustkrebs.

Chance: Hautkrebs wird aber nur in den seltensten Fällen mit Chemotherapie oder Strahlentherapie behandelt?

Dr. Eisendle: Diese beiden klassischen Behandlungsmethoden kommen eigentlich nur zum Einsatz, wenn schon Metastasen vorliegen, und andere Therapieoptionen versagt haben, also ab Stadium

IV. Die Chemotherapie bremst nur, heilt aber nicht.

Chance: Davor wird mit Interferon behandelt?

Dr. Eisendle: Interferon wurde bei Hochrisiko-Melanomen verschrieben um die Metastasierung zu verhindern. Interferon kommt aber immer weniger zum Einsatz, weil sich gezeigt hat, dass es das Überleben bei den meisten Patienten nicht verlängert. Dieses Mittel ist früher von den pharmazeutischen Konzernen extrem gepusht worden, leider scheint es aber nur in ganz wenigen, spezifischen Fällen zu wirken und zwar wahrscheinlich nur bei ulzerierten Melanomen mit Mikrometastasen im Sentinel-Lymphknoten. Bei der bisherigen breiten unkritischen Anwendung wirkte es nur bei zirka einem von hundert Fällen. In einem von drei Fällen aber schadet Interferon dem Patienten, indem es z. B. schwere Depressionen, die auch zum Selbstmord führen können hervorruft. Leider gibt es für die Prävention von Metastasen bei Hochrisikomelanomen keine wirksameren Mittel, allerdings wird intensiv daran geforscht, sodass in den nächsten Jahren wahrscheinlich bessere Alternativen zur Verfügung stehen werden.

Chance: Und wie behandle ich *Folgt >*



So züchtet man sich den Hautkrebs heran!



Prof. Dr. Klaus Eisendle

Geboren 1972, aufgewachsen in Bozen.
 1991 bis 1994 Studium der Mikrobiologie
 Universität Innsbruck,
 1994 bis 2000 Studium der Medizin Uni-
 versität Innsbruck, Facharztausbildung in
 Dermatologie,
 2001 wissenschaftliches Doktorat in Im-
 munologie und Onkologie.
 2009 Habilitation und stationsführender
 Oberarzt der Innsbrucker Universitätskli-
 nik für Dermatologie.
 2009 bis 2013 Sanitätsmanagement MBA
 Universitäten Salzburg/Marburg/Trier/ To-
 ronto.
 Im Jahr 2011 Berufung zum Primar der Ab-

teilung für Dermatologie, Venerologie und
 Allergologie am Krankenhaus Bozen.
 2013 Akkreditierung der Dermatologie
 Bozen als Akademische Lehrabteilung der
 Medizinischen Universität Innsbruck.

Die klinischen Schwerpunkte von Dr. Klaus
 Eisendle liegen in der Dermatochirurgie,
 in der dermatologischen Onkologie und
 in der Allergologie.

Chance: Und da ist jeder von uns ge-
 fordert, verantwortlich zu handeln! Lieber
 blass und gesund als braun und krank! -
 Das Solarium ist keine Alternative für Son-
 nenanbeter und Eidechsen?

Dr. Eisendle: Um Gottes Willen, da
 kommen Sie vom Regen in die Traufe! In
 Australien ist der Solarienbesuch unter 18
 schon länger verboten, in der EU seit ein
 paar Jahren. Im Solarium züchtet man sich
 den Krebs regelrecht heran.

Chance: Gibt es ein Screening zur Ver-
 hütung von Hautkrebs?

> dann einen fortgeschrittenen Hauttumor?

Dr. Eisendle: Für Stadium IV Melanome
 hat sich in den letzten Jahren sehr viel
 getan und es gibt mittlerweile wesentlich
 wirksamere Mittel als die klassische Che-
 motherapie auf dem Markt (oder sie sind in
 Italien kurz vor der Zulassung). Seit kurzem
 kommen zwei neue Therapieprinzipien
 zum Einsatz: die Aktivierung des körpereig-
 en Immunsystems zur Abwehr der Tu-
 moren. Und - wo bekannt - die spezifische
 Hemmung der Mutationen im Krebs, d.h.
 die Fehler die zum Krebs führen, werden
 direkt geblockt. Sie haben leider ein paar
 wesentliche Nachteile...

Chance: ...und die wären?

Dr. Eisendle: Erstens sind sie sehr teuer,
 pro Patient liegen die Behandlungskosten
 zwischen 60 und 70tausend Euro pro Jahr.
 Die Immunaktivierung führt zweitens je
 nach Wirkstoff bisher "nur" bei 10% bis
 40% der Patienten zur Heilung. Die gezielte
 Hemmung der Fehler (Mutationen), wirkt
 zwar deutlich besser und die Metastasen

schmelzen innerhalb weniger Wochen da-
 hin, kann aber nur bei einem Drittel der
 Patienten erfolgen, wo der Fehler im Tumor
 vorkommt, und drittens wirken diese Blo-
 cker meist nur ein Jahr lang.

Chance: Und was ist nach dem Jahr?

Dr. Eisendle: Die Tumorzellen werden
 resistent und der Krebs wächst wieder.
 Daran wird zur Zeit sehr intensiv geforscht;
 viele neue Therapien gegen weitere Muta-
 tionen sind in Entwicklung. Es deutet al-
 les darauf hin, dass Krebs eine chronische
 Krankheit werden wird, wo verschiedene
 Mittel gleichzeitig oder hintereinander
 zum Einsatz kommen werden, um das wei-
 tere Wachstum zu verhindern. Das gleiche
 ist übrigens auch bei HIV erfolgt, das bei
 richtiger Therapie zur chronischen Krank-
 heit geworden ist. Mehr Sorgen macht mir
 die Finanzierbarkeit dieser neuen Thera-
 pien, weshalb die Primärprävention, also
 der effiziente Sonnenschutz so wichtig ist,
 um die Anzahl der Hautkrebsfälle wieder
 zu senken.

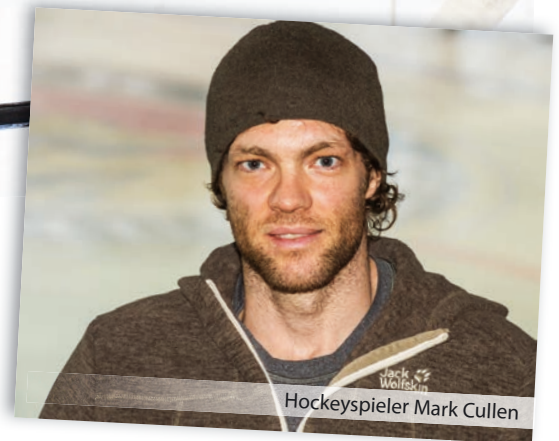
Dr. Eisendle: Das Screening kann den
 Hautkrebs leider nicht verhindern, es gilt
 als Sekundärprävention, um Hautkrebs
 in früheren Stadien zu finden, bevor sich
 Metastasen entwickeln. Diese "Muttermal-
 kontrolle" wird auch offiziell empfohlen.

Chance: Nur Personen mit besonders
 vielen Muttermalen?

Dr. Eisendle: Nein. Grundsätzlich sollte
 sich jeder ab 35 alle zwei Jahre von einem
 Hautarzt anschauen lassen. Auch bei uns
 auf der Abteilung. Etwa 50 % unserer Visi-
 ten sind bereits Vorsorgeuntersuchungen.
 Die Vormerkzeit beträgt allerdings drei Mo-
 nate, im restlichen Italien auch mehr als
 ein Jahr. Dringende Fälle kommen aber
 innerhalb eines Tages und prioritäre Fälle
 in einer Woche dran. Wer viele Muttermale
 hat, ist grundsätzlich gefährdeter und soll-
 te sich regelmäßiger untersuchen lassen,
 falls jemand nur wenige Muttermale oder
 einen dunklen Hauttyp hat, reichen auch
 seltenere Untersuchungen.

Profihockey-Spieler trotz Krebs!

Mark Cullen hatte ein bösartiges Melanom – Cully´s Kids Fond



Daran denken tut er oft, auch wenn nach einem Hockey-Spiel sein linker Arm stark anschwillt. Mark Cullen aus Minnesota, seit 2002 Profi-Hockeyspieler. In der Saison 2015 spielt er im Hockeyclub Bozen. 2003 dachte er, alles sei zu Ende. Die Diagnose: Ein bösartiges Melanom.

Mark Cullen ist ein american Sunnyboy. Braunrote Locken, strahlend blaue Augen, offenes Lachen und wenn er mit seinen Kids auf dem Eis ist, wird auch er wieder zum Jungen. Drei Kinder hat er. Max, 6, Will 4 und das Töchterchen Ryane, 3. „Die Familie ist für mich das größte Glück, ich genieße jeden Tag, den ich mit ihr verbringen kann.“ Schließlich weiß er, dass es nicht selbstverständlich ist. Mit 24 Jahren erkrankte er an Krebs und nur drei Monate später stand er schon wieder auf dem Eis.

Entdeckt wurde der Krebs durch Zufall in einem Trainingslager der amerikanischen Nationalhockeyliga, NHL. Mark spielte damals, kurz nach seinem College-Abschluss, bei den Houston Aeros in der amerikani-

schen Hockeyliga, AHL. Ein schwarzer Fleck auf seinem Rücken hatte den Mannschaftsarzt das Schlimmste befürchten lassen. Ein etwa puckgroßes Hautstück wurde ihm entfernt. Das Ergebnis bestätigte den Verdacht: bösartiger Hautkrebs, Stadium 3, nur 30 % Überlebenschance. Da einer der zwei entnommenen Wächter-Lymphknoten (Sentinel-Lymph-Node) unter dem linken Arm positiv war, wurden Mark alle 15 Lymphknoten des Arms und des seitlichen Brustkorbs entfernt. Die Narbe zieht sich von der Mitte des Oberarms bis zur Mitte des Rippenbogens.

„Chemotherapie bzw. Strahlentherapie musste ich keine machen“, erinnert sich Mark. „Und so stand ich nur drei Wochen nach der OP wieder auf dem Eis.“ Verängs-

tigt, aber auch voll Hoffnung. „Hockeyspielen war die beste Therapie, um nicht an den Krebs zu denken.“ Jeden Monat musste er sich auf Metastasen untersuchen lassen. Nach sechs Monaten in zweimonatigen Abständen, nach einem Jahr alle drei Monate. Heute geht er immer noch einmal pro Jahr zur Untersuchung.

In Nordamerika zählt das maligne Melanom zu der vierthäufigsten Krebserkrankung von jungen Männern im Alter zwischen 25 und 34.

Mark Cullen hat die Erfahrung mit der Krebserkrankung positiv in sein Leben eingebaut. „Eigentlich ist es immer irgendwie präsent. Ich bin mir auch bewusst, dass es wiederkommen kann, die Krebs- *Folgt >*



Mark Cullen hat die Krebserfahrung positiv in sein Leben eingebaut

> zellen können schlafen und irgendwann wieder aktiv werden.“ Aber das ist für ihn kein Grund, Trübsal zu blasen. Im Gegenteil. Er lebt sein Leben umso bewusster. Genießt jeden Tag. Glücklicherweise, dass er mit Jayme, zur Zeit der Erkrankung seine Freundin und heute seine Frau, drei gesunde Kinder

hat. Glücklicherweise über seinen Erfolg im Eishockey, Sport, der ihn begeistert und der in seiner Familie Tradition ist. Auch seine zwei Brüder Matt und Joe sind Profispieler. Ihr Vater Terry spielte mit den drei Jungs in der Garage Hockey. „Ich glaube, ich habe durch diese Krankheits-Erfahrung ein bes-

seres Leben; ich weiß mein Glück, meinen Erfolg, die kleinen Dinge des Alltags besser zu schätzen“, sagt Mark Cullen heute.

Im Sommer heißt es für den hellhäutigen Mark besonders aufpassen. Sich nicht der direkten Sonneneinstrahlung auszusetzen



Wie der Vater so die Söhne Mas und Will



Mark Cullen in Aktion

und nie ohne Sonnenschutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor auszugehen, ist für ihn eine Selbstverständlichkeit.

Sensibilisiert durch die Erkrankung Marks und die Begegnung mit einem achtjährigen krebskranken Jungen während seiner (einzigen) Spielsaison in Italien (Cortina 2004/2005), gründete sein älterer Bruder Matt, erfolgreicher Nationalliga-Spieler, zusammen mit seiner Frau Bridget „Cullen Children’s Foundation – Cully’s Kids“ zugunsten lebensgefährlich, vor allem an Krebs, erkrankter Kinder. Nach Beendung der Eishockeysaison setzt auch Mark sich jedes Jahr unermüdlich für diesen Fond ein. Jedes dritte Wochenende im Juli organisieren die Brüder in ihrer Heimatstadt Moorhead in Minnesota ein VIP-Wochenende mit Golfturnier, Versteigerung und Picknick, das „Cully’s Kids Celebrity Weekend“. Über eine Million Dollar konnte dieser Fond allein im Juli 2014 einnehmen, anlässlich der Feierlichkeiten und dank der Teilnahme zahlreicher VIPs zum zehnjährigen Bestehen. Spenden, die an Einzelfälle, Familien aber auch für Projekte oder an Krankenhäuser weitergegeben werden.

Vor vier Spielsaisons kam Mark nach Europa. Ein Jahr in Polen, zwei in Salzburg und nun in Bozen. Zwei Jahre möchte er noch weiterspielen, dann wird der heute 36jährige daran denken, sich aus dem aktiven Spiel zurückzuziehen und wieder in die USA zurückgehen. Dem Hockey wird er treu bleiben, als Trainer oder als Manager. Immerhin hat er auch einen Collegeabschluss in Wirtschaftswissenschaften in der Tasche.

Behindert ihn der Verlust der Lymphknoten beim Spielen? „Beim Spiel nicht, aber nach dem Spiel schwillt mein linker Arm an.“ Eishockey ist ein rauer Sport, Körperkontakt, im Jargon Bodychecking genannt, ist an der Tagesordnung. Trotzdem kann Mark Cullen auf eine erfolgreiche Karriere zurückblicken, zwei Saisons, 2005 – 2006 und 2010 – 2011 hat auch er in der berühmten amerikanischen Nationalliga NHL gespielt.

Ich habe zufällig über Mark Cullens Erkrankung gelesen und ihm eine Mail geschrieben, ob er sich für ein Interview über seine Erkrankung zur Verfügung stellen würde. Die positive Antwort kam sofort. Mark möchte durch sein Beispiel anderen Menschen Mut machen, bei denen diese aggressive Krebsform diagnostiziert wird. Ihnen zeigen, dass das Leben weitergeht und dass auch danach noch Höchstleistungen – in jeder Beziehung – möglich sind. (nd) ●



Nach jedem Spiel schwillt der linke Arm an



Happy family: Jayme, Ryane, Mark, Will und Matt Cullen

Mein Leben

Der Abschiedsbrief des Neurologen und Autoren Oliver Sacks

Hautkrebs und auch das Melanom haben bei Früherkennung außerordentlich gute Heilungschancen. Oliver Sacks hatte Pech, nach neun Jahren sind in seiner Leber Metastasen aufgetreten. Sein am 19. Februar in der New York Times veröffentlichter berührender Abschiedsbrief hat die Runde um die Welt gemacht. Das Grundgefühl des 81jährigen ist Dankbarkeit für ein erfülltes Leben.

Bekannt geworden ist Oliver Sacks durch den 1973 erschienenen Roman "Zeit des Erwachens", in dem er seine Erfahrungen mit Patienten beschreibt, die an der sogenannten Europäischen Schlafkrankheit litten. Das Buch wurde 1990 mit Robert de Niro und Robin Williams in den Hauptrollen verfilmt. „Der Mann, der seine Frau mit einem Hut verwechselte“ ist ein weiterer Bestseller von Sacks. Er hat es verstanden wissenschaftliche Themen in allgemeinverständliche Sachbücher zu verpacken.

Aus seinem Brief spricht nicht Resignation, sondern Abgeklärtheit und Dankbarkeit für ein erfülltes Leben, dessen Ende er gefasst und abgeklärt entgegenseht.

„Vor einem Monat fühlte ich mich mit meinen 81 Jahren gesund und fit, schwamm jeden Tag mehr als einen Kilometer. Dann kam die Diagnose: Metastasen in der Leber. Vor neun Jahren hatte ich eine seltene Form von Melanom am Auge. Der Tumor wurde problemlos entfernt, ich blieb auf dem Auge blind. Eine an sich harmlose Krebsform, ich gehöre aber zu den zwei Prozent, bei denen es weitergeht.“

Ich bin dankbar, dass ich seit der ersten Diagnose neun gesunde und beschwerdefreie Jahre geschenkt bekommen habe. Neun sehr produktive und erfolgreiche Jahre. Nun wuchert der Krebs in meiner Leber, sein Wachsen kann möglicherweise gebremst werden, Heilung wird es keine geben.

...

Ich habe beschlossen, in der mir verbleibenden Zeit so intensiv und bewusst wie möglich zu leben und zu arbeiten. Mein Vorbild ist David Hume, einer meiner Lieblings-Philosophen. Als er im April 1776 im Alter von 65 Jahren erfuhr, dass er nicht mehr lange zu leben habe, schrieb er an einem

einigen Tag seine Lebensgeschichte.

„Meine Krankheit hat mir kaum Leiden verursacht und ich muss sagen, dass ich trotz des raschen körperlichen Verfalls, keinen Augenblick der Verzweiflung durchlebt habe. Ich gehe mit derselben Leidenschaft wie immer meinen Studien nach und bin in Gesellschaft heiter wie immer“, schreibt Hume.

Ich hatte das Glück mehr als achtzig Jahre leben zu dürfen und die fünfzehn Jahre, die ich Hume voraus habe, habe ich mit Arbeit und mit Liebe gefüllt. Fünf Bücher habe ich in dieser Zeit veröffentlicht, meine Biographie geschrieben ... Ein paar andere Buchprojekte stehen vor dem Abschluss.

...

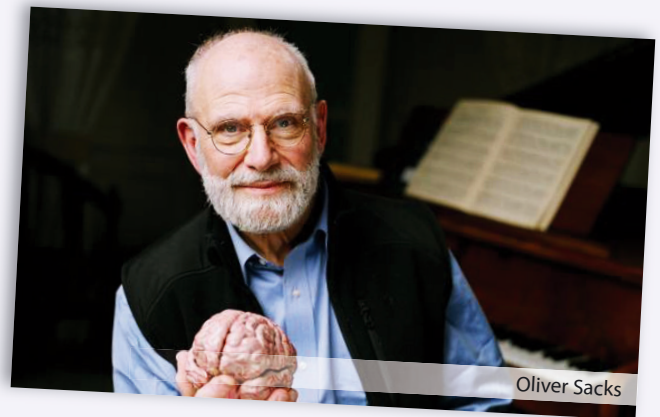
Eine Zeile von Hume's Essay berührt mich in besonderem Maße, weil sie genau das ausdrückt, was ich fühle: "Man kann kaum mehr am Leben hängen als ich in diesem Augenblick", schreibt er.

...

Ich fühle mich lebendiger denn je und ich wünsche mir und hoffe, dass ich in der Zeit, die mir bleibt, meine Freundschaften noch vertiefen kann, dass ich mich von den Dingen, die mir lieb sind, verabschieden kann, dass ich weiter schreiben, reisen und neue Dinge kennenlernen kann.

Ich werde mutig, klar und offen sein, mich noch fester mit der Welt verbunden fühlen. Ich werde Spaß haben und - warum nicht - mir Zeit für einige Verrücktheiten nehmen.

Es ist, als ob ich mit einem Male alles vieler klarer sähe, keinen Zweifel mehr habe. Es ist keine Zeit mehr für Unnützes. Ich konzent-



Oliver Sacks

riere mich auf das Wesentliche, auf meine Arbeit und auf die Menschen, die mir lieb und wichtig sind. Ich verschwende meine Zeit nicht mehr mit den allabendlichen Nachrichten und ich werde mich nicht mehr mit Politik oder mit der Erwärmung der Erdoberfläche befassen.

Das hat nichts mit Gleichgültigkeit zu tun, es ist vielmehr ein Loslösen. Natürlich macht mir die Krise im Mittleren Osten Sorgen, natürlich sind mir der Klimawandel und die wachsende soziale Ungerechtigkeit nicht egal, aber diese Dinge betreffen mich nicht mehr, sie gehören der Zukunft an. Es erfüllt mich mit großer Freude, wenn ich fähigen jungen Menschen begegne - ... Ich habe das beruhigende Gefühl, dass die Zukunft in guten Händen ist.

In den letzten zehn Jahren war ich oft mit dem Tod konfrontiert. Die Zeit meiner Generation ist am Abflauen, und jeden Todesfall in meinem Umkreis habe ich als Verlust empfunden ... Wenn wir gehen, bleibt eine Lücke, niemand ist gleich wie der andere. Man kann Menschen nicht ersetzen. Nie. ... Es ist das genetische und neurologische Schicksal von jedem von uns, einzigartig zu sein, unseren eigenen Weg zu finden, unser eigenes Leben und unseren eigenen Tod zu leben.

Sicher gibt es auch Augenblicke der Angst. Aber das vorherrschende Gefühl ist Dankbarkeit. Ich habe geliebt und bin geliebt worden. Ich habe viel bekommen und ich konnte viel geben, ich habe gelesen und geschrieben, ich bin viel gereist ... Die Tatsache auf unserem wunderschönen Planeten zu leben, zu fühlen und zu denken sehe ich als ein großes Privileg an, ein einzigartiges Abenteuer.“

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Dr. Nicole Dominique Steiner
Chefredakteurin

Ich staune jedes Mal wieder auf's Neue, wenn ich mich vor das leere Blatt setze und überlege, mit welchen Themen ich die neue Chance fülle. Im Mai sind es acht Jahre, dass ich die Zeitung der Südtiroler Krebshilfe übernommen habe und bis jetzt gehen mir die Ideen nicht aus. Das liegt einerseits an der Vielseitigkeit des Themas, den Fortschritten, die es in der Bekämpfung dieser Krankheit gibt, aber auch an der bunten Vielfalt der Krebshilfe. Immer wieder gibt es neue Entwicklungen, neue Aktionen, Personen über die zu berichten es lohnt.

In dieser Ausgabe gibt es wieder ein großes Thema: Hautkrebs. Ein Krebs, der immer mehr Menschen betrifft, auch viele junge Menschen. Ein Krebs, der zum Teil hausgemacht ist, weil viele sich trotz Warnungen immer noch ungeschützt der Sonne aussetzen. In Südtirol ein besonders aktuelles Thema, da es hier europaweit die meisten Fälle gibt, wie eine erst im Januar erschienene Studie von Dr. Klaus Eisendle, Primar der Dermatologie am Bozner Krankenhaus aufzeigt. Seine Abteilung stellen wir im Zusammenhang mit diesem Thema auch vor. Mit ihm habe ich ein ausführliches Interview geführt. Interessant ist im Zusammenhang mit dem Thema Hautkrebs auch die Geschichte von Mark Cullen. Vor 12 Jahren, am Anfang seiner Karriere als Profi-Hockeyspieler hatte er Hautkrebs, ein malignes Melanom. Und heute spielt er immer noch. Eine Geschichte, finde ich, die Mut macht! Die Geschichte von

Oliver Sacks, weltbekannter Neurologe, hat kein Happyend, aber sie ist ein Zeichen, wie man mit dem Krebs, sollte er am Ende doch siegen, umgehen kann. Sein bewegender Abschiedsbrief ist um die ganze Welt gegangen, ein Zeichen von Mut und Würde.

Krebs ist nicht gleich Krebs. Mit dieser Erkenntnis werde ich immer wieder konfrontiert. Jeder Betroffene erlebt und erleidet seine Krankheit auf ganz unterschiedliche Weise. Der eine trägt die Chemotherapie nicht und muss sie unter Umständen sogar abbrechen, andere gehen während der Chemotherapie sogar ihrer Arbeit nach. Es gibt Krebspatienten, die die Strahlentherapie als Qual empfinden, während sie anderen kaum Beschwerden verursacht. Für Ärzte und Therapeuten ist jede Erkrankung, jeder Patient immer wieder eine neue Herausforderung, auf die es sich einzulassen heißt.

Eines ist sicher: Krebs lässt sich immer weniger ins Abseits stellen. Zwar gibt es noch immer Mitglieder der Südtiroler Krebshilfe, die darum bitten, ihre Post in anonymen, weißen Umschlägen ohne Logo zu erhalten, weil sie das Gerede im Dorf fürchten, aber die Öffentlichkeit stellt sich diesem Thema immer mehr. Gottseidank. Nur wenn ich den Krebs kenne, kann ich ihn bekämpfen und kann ich ihm vorbeugen. Ein wichtiger Teil der Arbeit der Südtiroler Krebshilfe zielt auf die Krebsvorbeugung. Informationskampagnen, Vorträge von Ärzten, Broschüren und

auch die jährliche Pressekonferenz im Februar sind Teil dieses Programms. In diesem Jahr stellte die Krebshilfe den Vorsorgepass vor, in dem sich jeder Südtiroler über die vom öffentlichen Gesundheitsdienst angebotenen Screenings informieren und über seine persönlichen Vorsorgeuntersuchungen Buch führen kann.

In Zukunft wird uns das Rezept für die Rubrik „G'sund und gut“ immer von Dr. Michael Kob von der Abteilung für „Diätetik und klinische Ernährung“ am Krankenhaus Bozen zur Verfügung gestellt. Eigentlich hatte ich ihn, bzw. seine Abteilung nur für diese Ausgabe um ein Rezept bitten wollen. Der Ernährungsmediziner ist begeisterter Hobbykoch und Hobbyfotograf und lieferte zum Rezept nicht nur eine Beschreibung der Wirkstoffe, sondern auch gleich das entsprechende Foto. Da lag die Frage nahe, ob er sich nicht immer unserer Rubrik annehmen wolle, was er auch sofort zugesagt hat. Danke!

So und nun wünsche ich Ihnen, dass die heitere Frühjahrsstimmung auf Sie abfärbt und Ihnen dabei hilft, beschwingt und voll Optimismus ihren Alltag zu bewältigen.

Ihre Nicole Dominique Steiner

5 PROMILLE für die SKH

Steuernummer der Südtiroler Krebshilfe: 9400 4360 213 - Was ist zu tun?

Von der Steuer werden sie ohnehin abgezogen, wenn keine spezifische Erklärung abgegeben wird, gehen die fünf Promille, die jeder von uns einem wohlätigen Zweck zueignen kann, an den Staat. Schade wäre das! Zusätzliches Geld wird dem Steuerzahler damit nicht aus der Tasche gezogen. Deshalb: Bitte weisen Sie die 5 Promille Ihrer Steuerabgaben der Südtiroler Krebshilfe zu – Sie können die Vereinigung und alle Betroffenen damit sehr unterstützen.

Geben Sie in Ihrer Steuererklärung

oder CU die Steuernummer der Südtiroler Krebshilfe an und unterschreiben Sie im entsprechenden Feld. 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 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 bei der Post oder Ihrer Bank ab. Nicht vergessen: Der Umschlag sollte mit „Wahl für die Zweckbestimmung von 5 Promille der IRPEF“ sowie mit dem vollständigen Namen und der persönlichen Steuernummer beschriftet sein. Wir danken herzlichst!

Vom Krebs geheilt

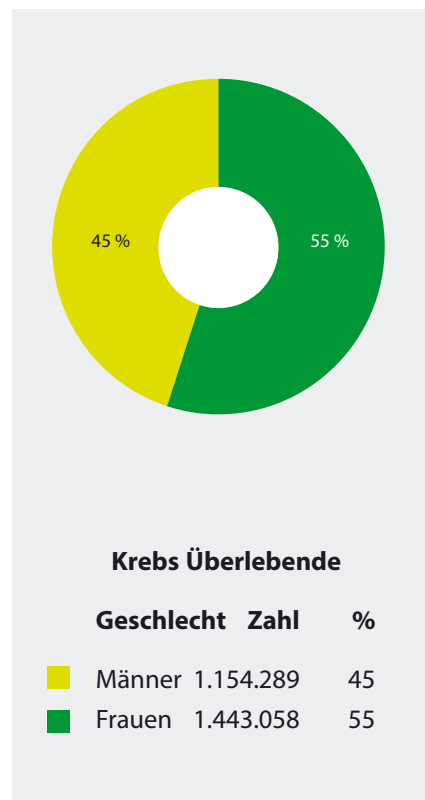
Langzeitstudie der italienischen Tumorregister – Erfreuliche Aussichten

Eine Krankheit überleben oder aber geheilt sein. Bisher fiel ein Betroffener, der 15 oder 20 Jahre nach seiner Krebsdiagnose gesund ist, in die Kategorie überlebend. In einer Anfang des Jahres veröffentlichten Studie bricht die Vereinigung der italienischen Tumorregister zum ersten Mal ein Tabu und benutzt offiziell den Begriff „geheilt“.

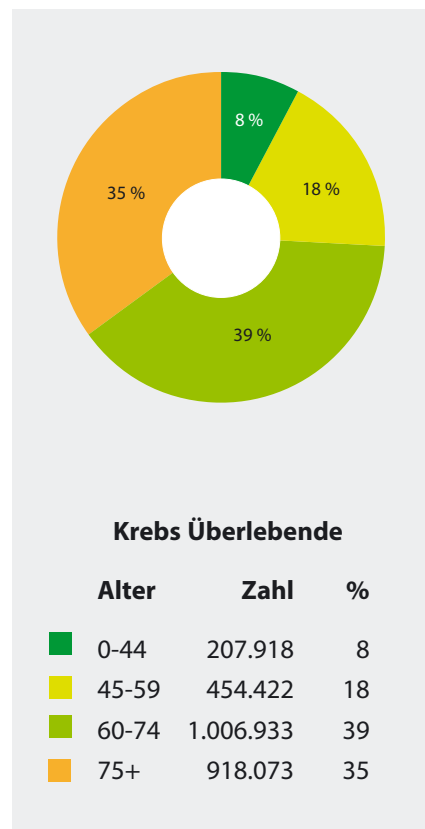
Was auf den ersten Blick kaum mehr als ein semantisches Spiel zu sein scheint, hat – zumindest auf die Betroffenen – doch einen großen Einfluss. Geheilt ist eben doch etwas anderes als überlebend.

In der Vereinigung AIRTUM sind derzeit 40 Tumorregister in ganz Italien zusammengeschlossen. Diese decken etwa 51% des Territoriums ab, erfassen die Daten aller gemeldeten Krebspatienten und werten diese zu statistischen Zwecken aus. Ende des Jahres sollen weitere 18 Register dazukommen, damit wären 70 % Italiens abgedeckt.

Daten über Krebspatienten werden seit 1976 erfasst, als die ersten Krebsregister ihre Arbeit aufnahmen. Nun wurden zum Stichtag 1. Januar 2010 die seit 1976 von 29 Tumorregistern erfassten Daten in einer groß angelegten Studie zusammengefasst. Das erfreuliche Ergebnis: Immer mehr Menschen überleben ihre Krebsdiagnose nicht nur fünf Jahre oder neun Jahre, sondern auch 15, zwanzig Jahre und mehr. Nach Ansicht der Experten von AIRTUM, Anlass für eine Begriffsänderung: Geheilt. Zum Stichtag 1. Januar 2010 waren es laut den Tumorregistern in Italien 27 % der Krebskranken bzw. 704.648 Menschen, deren Lebenserwartung nach der Krankheit



Lang leben nach dem Krebs



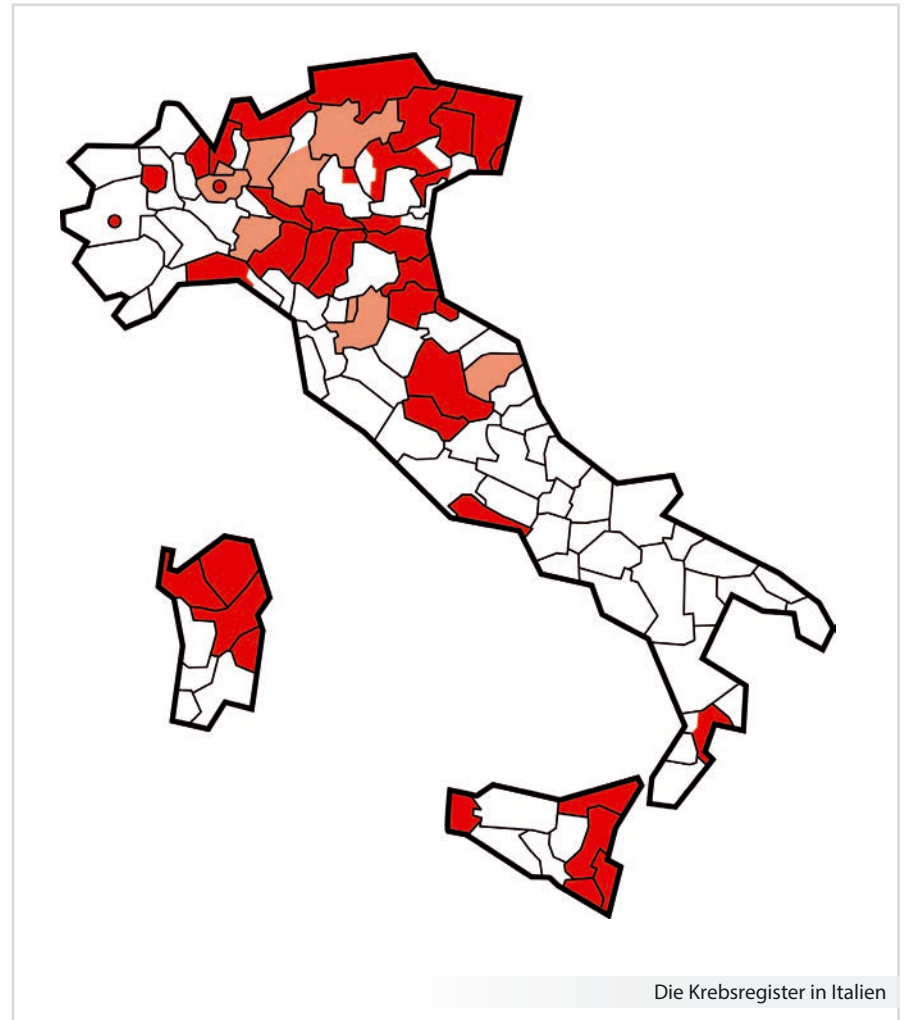


identisch mit jener von Menschen ist, die keinen Krebs hatten. Immerhin entspricht diese Zahl 1,2 Prozent der Gesamtbevölkerung Italiens.

Insgesamt verlängert sich die Lebenserwartung der Menschen (zumindest in Europa und in den entwickelten Ländern) zusehends. Italien liegt Statistiken gemäß mit einer durchschnittlichen Lebenserwartung von 82,5 Jahren im Jahr 2013 weltweit (!) an dritter Stelle nach Hongkong (83,5) und Japan (83,1), in Deutschland liegt die durchschnittliche Lebenserwartung bei 81 Jahren. Mit zunehmender Lebenserwartung steigt auch die Zahl der Krebsfälle, aber es steigt auch die Anzahl der Personen, die als geheilt zu betrachten sind. Glaubt man der Studie von AIRTUM sind es pro Jahr drei Prozent mehr Personen, die nach einer Krebserkrankung als geheilt zu betrachten sind.

Patienten, denen vor dem 44. Lebensjahr ein Krebs diagnostiziert wurde, haben laut den Untersuchungen von AIRTUM eine höhere Chance auf ein Langzeitüberleben als Patienten, die bereits über 65 oder über 70 waren, als sie an Krebs erkrankten.

Grund der positiven Entwicklung ist mit Sicherheit das öffentliche Vorsorgeprogramm, das immer mehr greift und



immer mehr Menschen dazu bringt, sich regelmäßig den Screenings zu unterziehen. Die sogenannte sekundäre Prävention mit PAP-Test, Mammographie, PSE-Test für die Prostata sowie die Untersuchung auf Blut im Stuhl, um Dickdarmkrebs im Frühstadium zu erkennen, trägt Früchte. Je früher ein Tumor erkannt wird, desto größer ist die Chance auf Heilung.

Hinzu kommen die neuen Tumorthapien (z. B. jene auf Molekularebene), die immer gezielter auf die Tumorzellen wirken, ohne das umliegende Gewebe zu schädigen und weniger belastend sind als die traditionelle Chemotherapie. Auch die Aufrufe zu einem verantwortlichen Lebensstil, der primären Prävention, scheinen zumindest bei einem Teil der Bevölkerung mehr und mehr zu greifen.

Mit dem Langzeitüberleben der Krebspatienten sind neue Aufgaben für das öffentliche Gesundheitssystem und auch für die Gesellschaft verbunden, aber auch Anstöße für neue Studien hinsichtlich Wiedereingliederung in die Gesellschaft und hinsichtlich

Lebensqualität von ehemaligen Krebspatienten.

Ein wichtiger Teil der Arbeit der Tumoregister dient der Programmierung. Dank der über große Zeiträume erfassten Daten kann das öffentliche Gesundheitswesen, kann die Politik planen und reagieren. Nicht nur hinsichtlich von möglichen Krankheitsentwicklungen, sondern auch von Ausgaben, Bereitstellung von Dienstleistungen, Krankenhausbetten, Ärzten usw. Ehemalige Krebspatienten bedürfen spezifischer Kontrollen, aber nicht nur. Es gilt Langzeitschäden der Behandlung Rechnung zu tragen, psychologische Betreuung zu gewährleisten, die Integration in das Arbeitsleben zu organisieren, den allgemeinen Bedürfnissen dieser Menschen Rechnung zu tragen: Familiengründung, Rentenansprüche usw.

Noch vor dreißig Jahren kam die Diagnose Krebs einem Todesurteil gleich. Bis vor kurzem wurde diese Krankheit als chronisches Leiden gehandelt. Nun ist der erste Schritt zu hoffnungsvollen Horizonten getan, an deren Ende das Wort Heilung steht! ●

Vorsorge ist das Um und Auf

Krebs kann immer besser behandelt werden – Interview mit Dr. Mazzoleni



Zahlen und Statistiken zum Thema Krebs sind sein tägliches Brot. Dr. Guido Mazzoleni ist Primar der Abteilung für Pathologie am Bozner Krankenhaus und Direktor des Südtiroler Tumorregisters. Die Chance hat ihn zur jüngst erschienenen Studie der Vereinigung der italienischen Tumorregister, AIRTUM, befragt.



Chance: Dr. Mazzoleni, handelt es sich hier nur um Wortspielerei oder entspricht das Ergebnis der Studie von AIRTUM einer epochalen Wende. Eine Krebserkrankung kann man nicht nur lange überleben, Krebs ist heilbar.

Dr. Guido Mazzoleni: Eine sehr interessante Studie und nicht zuletzt auch ein Zeichen, wie wichtig die Arbeit der Tumorregister ist. Ich würde es vielleicht etwas vorsichtiger ausdrücken. Die sekundären Präventionsmaßnahmen greifen immer mehr, die allgemeine Lebenserwartung steigt und vielleicht werden die Leute auch sensibler und sind zunehmend bereit, ihren Lebensstil dem anzupassen, was wir Ärzte, Onkologen usw. als krebsverhindernd erachten. In dieser Hinsicht, ist es keine Seltenheit mehr, dass Krebskranke die Diagnose zehn, fünfzehn, zwanzig und mehr Jahre überleben und schlussendlich die gleiche Lebenserwartung haben wie jemand, der nicht an Krebs erkrankt ist. Ich denke es ist mehr eine Frage der Definition, ob ich von geheilt rede oder von langzeitüberlebend.

Chance: Für den Patienten macht aber

vielleicht gerade dieses Wort den Unterschied...

Dr. Mazzoleni: Tatsache ist, dass wir heute dank der Präventionsmaßnahmen viele Krebsarten erfolgreich behandeln können. Nehmen Sie z. B. den Gebärmutterhalskrebs. Dank dem Pap-Test ist diese Krebsform bei uns praktisch verschwunden, unter den 4.000 neuen Krebsfällen pro Jahr in Südtirol sind vielleicht 20 oder 30 Tumore des Gebärmutterhalses, zumeist im Frühstadium. In Afrika hingegen sterben nach wie vor jedes Jahr viele Frauen daran.

Chance: Sie sprechen von Primär-Prävention, Sekundär-Prävention...

Dr. Mazzoleni: ...genau und von Tertiär-Prävention. Mit letzterem bezeichnen wir die Behandlung des Krebses. Und in diesem Bereich sind wir, Südtirol und Norditalien, ganz vorne. Bei uns werden die neuesten Protokolle angewendet, jeder Fall, jeder Patient ist in ein komplexes Netz eingebaut, kann sich darauf verlassen, dass seine Erkrankung nach Bestem Wissen und Gewissen, gemäß den neuesten

Erkenntnissen behandelt wird. Bei Früherkennung, also wenn der Krebs unter einem halben Zentimeter ist, bedeutet das exzellente Heilungschancen. Eine delikate Angelegenheit ist nach wie vor die Primär-Prävention...

Chance: Sie meinen damit den Lebensstil, den famosen Europäischen Krebskodex? Nicht rauchen, wenig Fleisch, kein Alkohol, ausreichend Bewegung, mediterrane Diät, den eigenen Körper kontrollieren ...

Dr. Mazzoleni: Ja, zum Einen sicher dies, da ist eben jeder gefordert, Verantwortung zu übernehmen und das rechte Maß zu finden zwischen einem ausgeglichenen gesunden Lebensstil, der aber nicht nur aus Entbehren besteht.

Chance: Sie meinen damit, nicht jeder muss jetzt Vegetarier werden, weil der Genuss von Fleisch Krebs verursachen kann...

Dr. Mazzoleni: So in dieser Richtung. Jeder muss das für sich entscheiden, sein persönliches Risiko einschätzen und tragen. Umberto Veronesi, wissenschaftlicher

Direktor des Europäischen Krebsinstitutes in Mailand z. B. ist Vegetarier seit er in den 80er/ 90er Jahren die „China Study“ von Colin und Thomas Campell gelesen hat. Ich persönlich habe ehrlich gesagt auch zehn Minuten daran gedacht, nach dem ich das Buch gelesen habe, aber ich esse noch Fleisch. Mit Maßen, aber ich esse es. Ähnliches gilt für den Alkohol. Ich kann ganz darauf verzichten, oder aber ich schränke den Konsum so ein, dass er keinen Schaden zufügt. Aber das alles ist nicht so einfach wie 1 plus 1 ist gleich zwei. Es gibt viele Faktoren, die wir noch nicht kennen....

Chance: Deshalb sagen Sie, die primäre Prävention sei delikate?

Dr. Mazzoleni: Genau. Ein Beispiel: In Südtirol gibt es mehr Magenkrebs als anderswo. Die Ursache wird darin gesucht, dass die Bevölkerung hier tendenziell mehr Geräuchertes und Gepökeltes isst, als anderswo. Speck, Würste, Schweinefleisch... Das mag zum Teil auch stimmen, aber nicht nur. Früher gab es keine andere Konservierungsmöglichkeit als zu räuchern oder zu pökeln. Heute haben wir alle einen Kühlschrank. Wir können jeden Tag frische Lebensmittel einkaufen, könnten also auch ohne Kühlschrank immer frische Produkte essen. Salat gibt es das ganze Jahr über, Obst auch... Nicht immer sind die Ursachen so klar und so logisch. Es gibt auch Vegetarier und Nichtraucher, die an Krebs erkranken oder – das sind allerdings sehr

sehr wenige - Gewohnheitsraucher, die über 90 werden....

Chance: Zurück zur Anfangsfrage: geheilt oder nicht geheilt?

Dr. Mazzoleni: Ich hatte gerade heute die Biopsie von einer Patientin vorliegen, die vor 18 Jahren einen Brustkrebs hatte. Nun ist an der gleichen Stelle wieder ein Herd. Im Frühstadium. Diese Patientin hat die letzten 18 Jahre beschwerdefrei gelebt und ich gehe davon aus, dass es nach der Behandlung dieser Rezidive so weitergeht. Für die nächsten 18 Jahre und mehr.... ●

Auf die Vielfalt kommt es an

Essen mit Maß für Leib und Seele – Kohl und Hülsenfrüchte beugen Krebs vor



Absolute Gesundmacher: Hülsenfrüchte und Kohl in allen Varianten

Bunt und abwechslungsreich sollte sie sein, die ideale Diät. Nahrungsmittel der verschiedenen Kategorien, aufgeteilt auf fünf bis sechs Mahlzeiten am Tag, drei Hauptmahlzeiten und zwei bis drei Snacks zwischendurch.

Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle in unserem Leben. Schon von klein auf. Deshalb ist es wichtig, bereits im Kindesalter mit einer abwechslungsreichen Ernährung zu beginnen, die alle Bedürfnisse des menschlichen Organismus berücksichtigt.

In besonderen Situationen des Lebens, Wachstum, Pubertät, Schwangerschaft, aber

auch Krankheit braucht der Körper dann spezifische Nahrung, die auf den besonderen Augenblick zugeschnitten ist.

Auch die Krebsvorsorge fängt bei der Nahrungsaufnahme an. Dr. Michael Kob, Ernährungsmediziner und leitender Arzt des Day Hospitals der Abteilung für Diätetik am Krankenhaus Bozen: „Wer Übergewichtig ist und sich falsch ernährt, geht ein

höheres Krebsrisiko ein als ein langjähriger Raucher.“ Rotes Fleisch, Salami, Wurstwaren, Lebensmittel, die Konservierungsstoffe und Farbstoffe enthalten, zu viel Zucker, zu viel tierisches Fett und zu viel Alkohol können zur Bildung von bösartigen Tumoren führen.

Gesund sind hingegen Gemüse, Obst und Salat, es muss übrigens nicht nur Rohkost sein, Fisch, helles Fleisch und Eier *Folgt >*



Ernährungsmediziner Dr. Michael Kob

> in Maßen sowie Hülsenfrüchte. Dr. Kob: „Je mehr wir abwechseln, desto mehr kann unser Körper an gesunden Substanzen aufnehmen.“ Allerdings, so der Arzt, sollte man auch nicht übertreiben. „Wer ab und zu ein gutes Stück Rindfleisch oder eine Rindkraftbrühe isst, erkrankt deshalb nicht an Krebs. Es gilt das rechte Maß einzuhalten. Auch ein Glas Wein ist durchaus positiv für den Körper.“

Kohl in allen Variationen, Blumenkohl, Brokkoli, Weißkohl, Grünkohl usw. sind nicht nur sehr vielseitig einzusetzen, sie beugen erwiesenermaßen auch Krebserkrankungen vor und sollten schon allein deshalb auf dem Speisezettel nicht fehlen.

Von größter Bedeutung ist eine ausgewogene Ernährung im Krankheitsfall. Wer an Krebs erkrankt ist, hat im Allgemeinen einen höheren Eiweißbedarf. Krebs baut Muskeln ab und zum Aufbau von Muskeln braucht der Organismus Eiweiß. „Der erhöhte Eiweißbedarf kann entweder mit Nahrungsergänzungsmitteln oder mit gezielter Diät gedeckt werden.“ Hülsenfrüchte und Milchprodukte enthalten wertvolle Eiweiße.

„Aber“, so Dr. Michael Kob, „es kommt natürlich darauf an, wie es dem Patienten geht und wie er auf die Chemotherapie reagiert.“ Viele Betroffene können in dieser Phase kaum Nahrung zu sich nehmen, haben mit Durchfällen, Brechreiz und schmerzhaften Aften zu kämpfen, die die Nahrungsaufnahme erschweren. In diesen Fällen, so der Ernährungsmediziner, muss professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden. Den diversen Untersuchungen wie Blutproben, Bestimmung der Muskelmasse, bzw. der Fett- und Magermasse geht ein ausführliches Arzt-Patientengespräch voraus.

Unter Umständen erhalten Betroffene in der kritischen Phase der Chemotherapie sogenanntes Astronauten-Essen verschrieben, um zu gewährleisten, dass ihr geschwächter Körper mit allem Notwendigen versorgt wird.

„Wichtig ist aber auch, dass die Freude am Essen nicht verloren geht“, betont Kob. „Auch Naschen ist erlaubt, ein Stück Schokolade oder eine Torte mögen nicht unbedingt gesund sein, aber sie streicheln die Seele. Auf die Ausgewogenheit kommt es an, mit Maßen sind auch Sünden wie Sahne, süße Säfte oder ein Gingerino durchaus erlaubt!“

Krebspatienten, die Wichtigkeit der Flüssigkeitsaufnahme. Durchschnittlich sollte ein erwachsener Mensch um die 1,5 Liter Flüssigkeit, am besten in Form von Wasser, zuckerarmen Säften oder auch Tees zu sich nehmen. „Wer wenig Appetit hat“, erklärt Dr. Kob, „sollte nicht während der Mahlzeiten, sondern zwischendurch trinken.“ Während der Chemotherapie sollten die Patienten mehr Flüssigkeit aufnehmen, damit die Giftstoffe schneller ausgeschieden werden.

Die Abteilung für Diätetik und Klinische Ernährung, der Dr. Lucio Lucchin als Primar vorsteht, arbeitet eng mit den Abteilungen für Medizinische Onkologie und mit dem Dienst für Radiotherapie am Krankenhaus



Gemüse: Vielseitig, bunt und gesund

Verbote gibt es nicht, es kommt auf den bewussten Umgang und die richtige Einstellung zum Essen an. Das gilt auch für besondere Momente, wie z. B. Weihnachten oder Urlaub. Dr. Kob: „Wichtig ist, dass man sich bewusst ist, über die Stränge zu schlagen und dass Ausnahmen Ausnahmen bleiben, sich auf bestimmte Zeitabschnitte beschränken und nicht zur Gewohnheit werden.“

Oft verkannt wird auch, nicht nur von

Bozen zusammen. In Zusammenarbeit mit der Onkologie wurden auch zwei Leitfäden für die Ernährung von Krebspatienten bzw. eine gesunde Ernährung zur Vorbeugung von Krebs herausgegeben. Erhältlich in der Abteilung für Diätetik, in der Onkologie bzw. in den Büros der Südtiroler Krebshilfe.

Für weitere Informationen Tel.: 0471 908545, Email: diet@asbz.it; Web: <http://www.sabes.it/de/krankenhaeuser/bozen/diaetetik-klinische-ernaehrung-bz.asp>.

Alle Jahre wieder...

Allergie und Krebs: Kein Do-it-Yourself - Alles mit den Ärzten abklären



Jedes Jahr im Frühling ist es soweit. Oder eigentlich schon vor dem Frühling. Kaum steigen die Temperaturen auf über sechs oder sieben Grad, geht es los. Kribbeln in der Nase. Nasenputzen ohne Ende. Brennende, tränende Augen. Pfeifen beim Atmen. Kurz Allergie. Was ist eigentlich, wenn ein Allergiker an Krebs erkrankt, bzw. Chemotherapie macht?



Die Onkologin Dr. Susanne Baier

Nun, es gibt sicher wichtigere Probleme im Zusammenhang mit Krebs. Aber eine Allergie kann die Lebensqualität sehr beeinträchtigen. Die meisten Allergiker bekämpfen die übertriebene jedes Jahr wiederkehrende Reaktion ihres Immunsystems gegen Pollen und Gräser, gegen Staub, Lebensmittel oder was sonst auch immer, im Do-it-Yourself-Verfahren. Kortison-Spray, Anti-Histaminikum, Inhalieren. Meistens hat man alles zuhause griffbereit, lässt es sich von Jahr zu Jahr vom Hausarzt verschreiben.

Aber, was passiert, wenn ich ohnehin schon Kortison im Rahmen meiner Chemotherapie zu mir nehme? Oder Anti-Histaminikum und Chemotherapie zusammen? Geht das gut? „Eins ist sicher“, sagt Dr. Susanne Baier, Onkologin am Krankenhaus Bozen. „Ohne Rücksprache mit dem Arzt geht gar nichts.“ Meistens kommen solche Dinge ganz am Anfang zur Sprache, wenn der behandelnde Onkologe die Anamnese des Patienten zusammenstellt.

„Viele Allergiker haben während der Chemotherapie keine Probleme mit ihrer Allergie, weil die Chemotherapie auf das

Immunsystem wirkt“, sagt auch Dr. Klaus Eisendle, Primar der Abteilung für Dermatologie wo auch die Allergologie angesiedelt ist.

Jede Chemotherapie ist ein Cocktail an Substanzen, die ganz spezifisch für den jeweiligen Patienten zubereitet werden. „Auch hier“, so Susanne Baier, „könnten theoretisch Stoffe drinnen sein, gegen die es allergische Reaktionen gibt.“ Manche Chemotherapien werden deshalb erst nach einer Prämedikation mit Antihistaminikum oder mit Kortison verabreicht.“ Andererseits verschreiben die Ärzte ihren Patienten leichte Kortisondosen, um die Nebenwirkungen der Chemotherapie ab-



zuschwächen. „Ein großes Problem kann sein, wenn der Patient nicht unter einer typischen Frühlingallergie leidet, sondern z. B. allergisch ist gegen Latex oder gegen Haut- und Fixierungspflaster“, erklärt die Onkologin. „Oder aber, wenn er gegen Bestandteile der Chemotherapie allergisch ist.“

Sollte der Krebspatient eine Desensibilisierungstherapie gegen seine Allergie begonnen haben, dann muss er diese leider abbrechen“, erklärt Dr. Baier. „Diese Therapien, die im Schnitt drei Jahre dauern, wirken auf das Immunsystem und dieses ist während der Chemotherapie heruntergefahren.“

Was übrigens während einer Chemotherapie auch nicht funktioniert, sind Impfungen. „Die Chemotherapie reduziert die weißen Blutkörperchen, das kann im Zusammenhang mit Impfstoffen, wie z. B. gegen Grippe zu Komplikationen führen.“ Deshalb, so die Onkologin: „Während einer Krebsbehandlung nichts auf eigene Faust tun, sondern alles, aber wirklich alles mit den Ärzten abklären. Dumme Fragen gibt es nicht“, so Susanne Baier, „nur dumme Antworten!“

Schau auf dich

Pressekonferenz der Südtiroler Krebshilfe – Vorsorgepass vorgestellt



V. li. n. re.: Dr. Susanne Baier, Ulrich Seitz, Ida Schacher, Dr. Brigitte Innitzer von Lutterotti, Dr. Adolf Engl (Foto Dolomiten)



Jeder ist in erster Linie für sich selbst verantwortlich. Das gilt auch oder besser vor allem dann, wenn es um die eigene Gesundheit geht. Nur zu oft lassen wir uns dazu verleiten, unsere Gesundheit zu delegieren oder aber den Sand in den Kopf zu stecken.

Jedes Jahr anlässlich des internationalen Krebstags hält die Südtiroler Krebshilfe eine Pressekonferenz ab. So auch im vergangenen Februar. Die Onkologin Susanne Baier vom Krankenhaus Bozen ist Stammgast, die Onkologie ist bei jedem Thema betroffen. Unterstützt war sie dieses Mal von Ulrich Seitz vom Amt für Krankenhäuser, von Adolf Engl, Allgemeinarzt in Brixen und Präsident der SAKAM (Südtiroler Akademie der Allgemeinmedizin) sowie von Brigitte Innitzer von Lutterotti, ebenfalls Allgemeinärztin und Präsidentin der Sügam (Südtiroler Gesellschaft für Allgemeinmedizin). Mit dem Slogan „Schau auf Dich“ hat die SKH das diesjährige Thema, Eigenverantwortung und Vorsorge, auf den Punkt gebracht.

Die Landesvorsitzende Ida Schacher stellte den neu erarbeiteten Vorsorgepass samt Infopolder vor, der bei den Büros der Krebshilfe und in den Hausarztpraxen ausliegt. Die Untersuchungen zur Früherkennung regelmäßig wahrzunehmen und selbst aktiv Vorsorge zu betreiben, ist von

besonderer Wichtigkeit. „Denn bei Früherkennung“, so Ida Schacher, „ist Krebs in vielen Fällen heilbar. Diese Folder sind ein weiterer Anreiz, um das Vorsorgeprogramm zu nutzen, informieren über das gesetzliche Untersuchungsprogramm, mögliche zusätzliche Untersuchungen und sind eine Dokumen-



tation für die bereits vorgenommenen bzw. eine Erinnerung an die noch ausstehenden Screenings.“ Für den Patienten aber auch für den ihn betreuenden Hausarzt.

Auf die Wichtigkeit der Vorsorge wies auch die Onkologin Susanne Baier hin. „Aber die Teilnahme an den Vorsorgeuntersuchungen allein reicht nicht“, unterstrich sie. „Jeder kann Krebs durch gesundheitsbewusstes Verhalten, durch einen gesunden und verantwortlichen Lebensstil aktiv vorbeugen.“ Experten aus ganz Europa haben im Europäischen Krebs-Kodex einfache Regeln zusammengestellt, mit denen das Krebsrisiko gesenkt werden kann. „Und zwar um die Hälfte!“, so Dr. Baier. Regeln, die durch das Vorbild der Erwachsenen auch den Kindern bereits in Fleisch und Blut übergehen sollten.

Nicht Rauchen, Übergewicht vermeiden, tägliche Bewegung, eine ausgewogene Ernährung mit frischem Obst und Gemüse sowie wenig bis gar kein Alkoholkonsum helfen, Krebserkrankungen vorzubeugen.

Tumorerkrankungen in Südtirol

In Südtirol erkrankten im Jahr 2013 laut einer Schätzung des Tumorregisters im Jahr 3.327 Menschen neu an Krebs, davon 1.421 Frauen und 1.905 Männer. Nach den Herz-Kreislaufkrankheiten nehmen Krebserkrankungen den zweiten Platz in der Rangfolge der Todesursachen ein. Die Zahl dieses Anstieges ist unter anderem auf das zunehmende Durchschnittsalter der Bevölkerung und den Lebensstil zurückzuführen.

Die Inzidenzrate (die Wahrscheinlichkeit an einem Tumor zu erkranken) lag für das Jahr 2003 bei 577 Fällen pro 100.000 Einwohner (501 Fälle auf 100.000 Frauen und 655 Fälle auf 100.000 Männer). Die Sterblichkeitsrate aufgrund von Krebserkrankungen lag im Jahr 2013 bei 240 Todesfällen auf 100.000 Einwohner (210 alle 100.000 Frauen und 271 alle 100.000 Männer).

Die häufigste Krebsdiagnose bei Südtirolern (2013):

- Prostatakrebs mit 438 Neuerkrankungen
- Colon-Rektum-Karzinom (Darmkrebs) mit 228 Neuerkrankungen
- Lungenkrebs mit 183 Neuerkrankungen

Die häufigste Krebsdiagnose bei Südtirolerinnen (2013):

- Brustkrebs mit 349 Neuerkrankungen
- Colon-Rektum-Karzinom (Darmkrebs) mit 176 Neuerkrankungen
- Lungenkrebs mit 75 Neuerkrankungen

Screening-Programme

Screening bedeutet, dass allen Menschen einer Altersgruppe ohne Krankheitsanzeichen eine bestimmte Untersuchung angeboten wird.

Krebs-Früherkennungsuntersuchungen für Männer:

- ab dem 45. Lebensjahr: Tastuntersuchung der Prostata sowie Inspektion des äußeren Genitals und auffälliger Hautareale
- 50. – 55. Lebensjahr: Blut-Stuhl-Test zur Darmkrebsvorsorge

Krebs-Früherkennungsuntersuchungen für Frauen:

- ab dem 23. Lebensjahr: alle 3 Jahre Pap-Test zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs (ticketbefreit) sowie gynäkologische Untersuchung
- ab dem 30. Lebensjahr: Tastuntersuchung der Brust und Inspektion auffälliger Hautareale
- 50 – 69. Lebensjahr: Mammographie-Untersuchung zur Früherkennung von Brustkrebs (ticketbefreit alle 2 Jahre)
- 50. – 55. Lebensjahr: Blut-Stuhl-Test zur Darmkrebsvorsorge

Als weitere Regel gilt ein ausreichender Schutz vor der Sonnenstrahlung und vor krebserregenden Stoffen. Um mögliche Krebserkrankungen frühzeitig zu erkennen, sollte der eigene Körper kontinuierlich beobachtet und bei Veränderungen ein Arzt aufgesucht werden.

Ulrich Seitz vom Amt für Krankenhäuser gab einen Überblick über die wichtigsten Erkenntnisse im Zusammenhang mit den Screening-Programmen in Südtirol und berichtete über den konkreten Ablauf der dafür notwendigen klinischen und technisch-organisatorischen Schritte. „Derzeit sind in Südtirol vier Früherkennungsuntersuchungen gesetzlich verankert: der Pap-Test für die Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs, die Mammografie, der Blut-Stuhl-Test zur Erkennung von Darmkrebs sowie die Tastuntersuchung und der PSA-Test, um Prostatakrebs frühzeitig diagnostizieren zu können. Zur Vorsorge von Gebärmutterhalskrebs können sich Mädchen vor ihrem ersten sexuellen Kontakt der HPV-Impfung unterziehen: Diese schützt vor den Human Papilloma Viren (HPV), die Gebärmutterhalskrebs auslösen können.“

Die Teilnahme an den Früherkennungsuntersuchungen ist freiwillig. Jeder Bürger wird ab dem dafür vorgesehenen Alter dazu eingeladen, aber die Entscheidung muss er selbst treffen. Hier spielt nicht zu



letzt auch die persönliche Risikoeinschätzung eine Rolle. „In der Praxis begegnen wir Hausärzten meist zwei Extremen: Patienten, die sich so oft wie möglich einer Früherkennungsdiagnostik unterziehen möchten, bzw. Patienten, die diese Untersuchungen ablehnen“, erläuterte Adolf Engl, Präsident der SAKAM. „Hier geht es nicht um eine Wertung, was richtig oder falsch ist, es handelt sich um eine persönliche Entscheidung, mit dem individuellen Lebensrisiko umzugehen.“ Der Hausarzt ist

gefordert, diese Problematik vorurteilsfrei mit seinen Patienten zu besprechen. In der Beratung und Begleitung der Patienten, der offenen Diskussion über das individuelle Risiko für Krebserkrankungen sieht auch Dr. Brigitte Innitzer von Lutterotti, Präsidentin der SÜgam, die Aufgabe der Allgemeinmediziner: „Das Krebsrisiko hängt von vielen Faktoren ab, familiäre Veranlagung, krankheitsfördernder Lebensstil, Stress u. v. a. m. Wir sprechen mit den Patienten über gesundheitsfördernde Maßnahmen, gesunden Lebensstil, Stressabbau usw., informieren über das Vorsorgepaket, aber die Entscheidung liegt bei jedem selbst.“

Der Vorsorgepass und das Infoposter seien in dieser Hinsicht eine weitere wichtige Hilfe. Aber „Schau auf Dich!“ Schlussendlich liegt es an jedem Einzelnen, wie gesundheitsbewusst er sein Leben gestaltet. ●

So hilft Südtirol

Schnell und unbürokratisch/ In neun Jahren 3,3 Mio. Euro an Spenden verteilt



Der Vorstand von „Südtirol hilft“ mit Landeshauptmann, Bischof und Cellina von Mannstein/ Brauerei Forst

An Weihnachten ist es allgegenwärtig: „Südtirol hilft“. Wer kennt nicht die große Spendenaktion von Radio Tirol, Südtirol 1, Caritas, Bäuerlichem Notstandsfonds und Südtiroler Krebshilfe? Der große Spendenmarathon am 23. Dezember setzt den Schlusspunkt bis zum nächsten Ersten Advent. Aber eigentlich geht es danach erst richtig los!



Manuel Fischnaller vom FC Südtirol mit Renate Holzner von Radio Tirol und Hannes Fink

Angefangen hat alles vor neun Jahren als drei Hilfsorganisationen auf Anregung von Heiner Feuer, Programmchef von Radio Tirol und Südtirol 1, den Verein „Südtirol hilft“ gründeten: die Südtiroler Krebshilfe, Caritas und der Bäuerliche Notstandsfond. Die jeweiligen Geschäftsführer bilden den Vorstand von „Südtirol hilft“, im Fall der Südtiroler Krebshilfe ist das Koordinator Unterkircher.

Weihnachten ist Spendenzeit. In der Adventszeit erinnern sich viele Menschen derer, die im Schatten stehen und viele Hilfsorganisationen nutzen die besondere von weihnachtlicher Stimmung und familiärer Feiern bestimmte Atmosphäre, um an die Großzügigkeit der Menschen zu appellieren. Überall und natürlich auch in Südtirol. Heiner Feuer steht dem Verein als Präsident vor: „Wir als Medien wurden in der Vorweihnachtszeit regelrecht bombardiert mit Spendenaufufen, das war fast wie ein Wettlauf und am Ende haben unsere Hörer

überhaupt nicht mehr durchgeblickt.“ Die Idee, alles zu bündeln, sollte sich als Glücksgriff erweisen.

Die Gründungsvereine decken unterschiedliche Bereiche ab: Krankheit, Not-



Präsident Heiner Feuer

situationen von Bauern und Hilfe für Obdachlose und soziale Notfälle. „Südtirol hilft“ beschränkt sich aber nicht nur auf diese drei Gründungsmitglieder, die auch im Vorstand des Vereins vertreten sind, sondern lädt auch andere Vereine zum Mitmachen ein. „Es ist eine offene Aktion“, erklärt Heiner Feuer. Voraussetzung ist allerdings, dass die während der Adventszeit gesammelten Spenden Südtirolern zu Gute kommen und dass die betreffenden Vereine sich verpflichten, in diesen vier Wochen keine weiteren, konkurrierenden Aktionen zu organisieren.“

Der Kreis hat sich erweitert, mittlerweile sind viele wohltätige Vereinigungen Südtirols Partner der großen Südtirol-hilft-Familie. Peter Pan, die Mukoviszidose-Vereinigung, die Vinzenzgemeinschaft – ihr hat „Südtirol hilft“ den „Vinzibus“ finanziert, Licht für Senioren und wie sie alle heißen.

Den Südtirolern gefällt die Idee, zu Weih-



Musiker Christian Theiner und Skias Denise Karbon am Spendentelefon



Bischof Ivo Muser: Alle Jahre mit Freude dabei

nachten in Südtirol, im eigenen Haus sozusagen, zu helfen. Im ersten Jahr konnte die Hilfsaktion 50.000 € an Spenden verbuchen, im zweiten Jahr 100.000 €, am 23. Dezember 2014 konnte die magische 500.000 € Grenze überschritten werden. Mit anderen Worten, im letzten Jahr hat im Schnitt jeder Südtiroler einen Euro gespendet! In neun Jahren konnten insgesamt 3,3 Millionen gesammelt und an knapp tausend Familien und Einzelpersonen weitergegeben werden. Tatsächlich sind es tausende Südtiroler, die für die gute Sache spenden. Ähnliche Aktionen wie z. B. „Ein Herz für Kinder“, bzw. Spendenaktionen im ZDF oder in der Bildzeitung in Deutschland können längst nicht solche Zahlen vorweisen. Dort ist man stolz auf 20 Cent pro Einwohner.

Genau hier liegt auch das Erfolgsgeheimnis von „Südtirol hilft“. Jede Spende ist willkommen und jede Spende ist es wert, genannt zu werden und ist sie noch so klein. Ein Achtjähriger, der sein wöchentliches Taschengeld von 5 € spendet ist genauso erwähnenswert wie die Belegschaft einer Firma, die 500 € spendet oder ein Unternehmen, das einen vierstelligen Betrag zur Verfügung stellt. Es zählt die Geste.

Wie funktioniert aber nun das Ganze? Wer bekommt was und wer entscheidet darüber? Eigentlich ganz einfach. Die Vereine suchen besondere Notfälle aus, bei denen die üblichen Hilfsmaßnahmen nicht greifen. Eine Bauernfamilie hat ihr Haus durch einen Brand verloren. Eine Familie ist in finanzielle

Not geraten, weil der Vater, Alleinverdiener, an Krebs erkrankt ist oder nach einem Unfall im Koma liegt. Ein Mann vertrinkt das ganze Geld und seine Frau weiß nicht, wie sie den Kindern Kleidung und Essen bezahlen soll. Eine junge Mutter stirbt. Ein Kind erkrankt an Krebs und benötigt kostspielige Therapien... Es gibt viele unterschiedliche Notsituationen, die individuelle, unbürokratische und schnelle Hilfe brauchen. Nicht nur die Vereine auch jeder einzelne Südtiroler kann einen ihm bekannten Notfall in der Nachbarschaft oder im Dorf melden.

Die Hilfestellungen werden dem jeweiligen Fall angepasst. Eine einmalige Auszahlung, ein monatlicher Dauerauftrag oder ein monatlicher Einkaufsgutschein in einem Lebensmittelgeschäft. Sicher ist, dass das gespendete Geld genau dort hinkommt, wo es hilft.

„Wir sind stolz darauf, dass wir die bei uns eingehenden Spenden zu hundert Prozent weitergeben“, betont Heiner Feuer. Wer bei „Südtirol hilft“ mitarbeitet – und das sind immerhin mehr als fünfzig Personen – tut dies ehrenamtlich, Portospesen und sonst anfallende Kosten werden von Sponsoren wie Raiffeisen, Stiftung Sparkasse, Brennercom oder der Werbeagentur ACC getragen.

Konkurrenz gibt es unter den beteiligten Vereinen nicht. Was an Spenden eingenommen wird, reicht, um viele Notsituationen zu lindern. Es kommt keiner zu kurz. Bei der Krebshilfe zum Beispiel gibt es das ganze Jahr über immer wieder Fälle, wo es kleinere Summen braucht, um über einen momentanen finanziellen Engpass zu helfen oder um Therapien zu finanzieren, bzw. mit den Therapien verbundene Spesen wie z. B. Fahrt- oder Übernachtungskosten. Beim bäuerlichen Notstandsfond gibt es weniger Fälle, aber unter Umständen muss mit Einzelspenden von 20.000 oder auch mehr Euro geholfen werden, wenn z. B. eine Familie durch einen Brand oder durch einen Erdbeben den Stadl oder gar das Haus verliert. Bei der Caritas braucht es zum Teil kontinuierliche Hilfen über einen bestimmten, absehbaren Zeitraum.

„Jeder Fall wird von dem vorschlagenden Verein eingehend geprüft, bevor er dem Vorstand vorgelegt wird, dann entscheiden wir gemeinsam“, erklärt Präsident Heiner Feuer.

Höhepunkt einer jeden Weihnachtsaktion von „Südtirol hilft“ ist der Spendenmarathon am 23. Dezember. Von 6 bis 22 Uhr laufen die Telefone bei Radio Tirol und bei Südtirol 1 heiß. Prominente, *Folgt >*



Schauspielerin Jasmin Mairhofer mit Südtirol 1 Moderatorin Sarah Bernardi



Skistar Dominik Paris

> Unternehmer, Vorstandsmitglieder, Moderatoren, Sportler wechseln sich am Spendentelefon ab, Bischof Ivo Muser, Landeshauptmann Arno Kompatscher, Spieler des FC Südtirol u. v. a. m.

Die Moderatoren berichten im Viertelstundentakt den ganzen Tag über Fälle, wo „Südtirol hilft“ helfen konnte. Jeder auf seine ganz persönliche Weise bemüht, den Funken der Begeisterung, die das Südtirolhilft-Team verbindet, überspringen zu lassen. „Es ist jedes Jahr wieder unglaublich zu sehen, wie unmittelbar die Menschen reagieren“, so Heiner Feuer. „Kurz nach den Fallbeschreibungen laufen die Telefone heiß, dann flaut das Ganze etwas ab bis zur Vorstellung der nächsten Notlage.“ Mit Spannung verfolgen die Südtiroler in jedem

Jahr auch die Prominentenversteigerung. Ein Fußballspiel mit LH Arno Kompatscher oder der Besuch der Italienpremiere seines jüngsten Films mit Schauspieler Til Schweiger und eine Komparsen-Rolle in seinem nächsten Tatort sind den Spendern im vergangenen Dezember immerhin 13.000 bzw. 7.000 € wert gewesen, ein Champions League Spiel des FC Bayern in der Allianz-Arena 10.000 €.

Immer stärker wird „Südtirol hilft“ aber inzwischen auch durch Unternehmen, Vereine, Schulkassen u.v.a.m. von außen unterstützt. Im Rahmen des „Forster Weihnachtswaldes“ organisiert die Spezialbierbrauerei Forst verschiedene Aktionen, die im letzten Dezember stolze 50.000 Euro beigetragen haben. Das Unternehmen Rieper und die

im HDS zusammengeschlossenen Bäcker und Konditoren haben mit dem Verkauf des speziell entwickelten Adventsbrottes 12.500 Euro erwirtschaftet. Aber auch Schulklassen, die durch den Kuchenverkauf Geld aufbringen oder Theatervereine, die einen Teil der Einnahmen spenden, tragen dazu bei, dass nicht nur konkrete Hilfe, sondern auch gelebte Solidarität geboten wird.

Ist das Weihnachtsfest vorbei, organisiert sich jeder beteiligte Verein wieder seine eigenen Spendenaktionen und diese je nach Ausrichtung nicht nur für Südtirol, sondern auch für Notfälle in aller Welt. Einmal im Jahr aber, zum Weihnachtsfest, ist die Solidarität hausgemacht.



Endspurt des großen Spendenmarathons am 23. Dezember im Funkhaus

Mehr als nur Worte

Rita Ploner über ihre Erfahrungen mit „Betroffene für Betroffene“

Zwei Sachen würde sie ändern, wenn sie könnte. Rita Ploner ist eine der Ersten, die sich an der Aktion des Bezirks Eisacktal „Betroffene für Betroffene“ beteiligt haben. Direkte Kontakte im Sitz der Krebshilfe würde sie Telefonkontakten vorziehen und ein psychologischer Vorbereitungskurs für die Gesprächspartner wäre angesagt.

An Einfühlungsvermögen fehlt es der Kindergärtnerin aus Lajen sicher nicht, ebenso wenig wie an Erfahrung. Dennoch, mit etwas psychologischem Rüstzeug ginge es (noch) besser. Meint Rita Ploner. Die 48jährige hat vor fünf Jahren alles erlebt, was mit einer Krebserkrankung verbunden sein kann. Die Diagnose Brustkrebs im Alter von 43 mit zwei damals noch halbwüchsigen Töchtern. Heute sind Mirjam und Ines 17 und 16 Jahre alt.

Operation, Chemotherapie, Ängste, Hoffnungen, Zweifel, Verzweiflung, Euphorie und Panik, endlose Müdigkeit, Kampfgeist – alles das hat Rita am eigenen Leib erlebt. Und noch mehr. Unmittelbar nach der Erkrankung, die Haare noch stoppelkurz von der Chemotherapie ist ihr Mann ausgezogen. Die Ehe hat der Krankheit nicht standgehalten, Rita war fortan, noch wackelig auf den Beinen, unsicher und von der Krankheit innerlich wie äußerlich gezeichnet, allein verantwortlich für ihre Töchter. Sie hat sich in dieser Zeit Hilfe bei einer Psychologin gesucht, die ihr geholfen hat, dies alles zu verarbeiten.

Mit Mirjam und Ines hat sie von Anfang an ganz offen über alles geredet. Sie teilhaben lassen an allem. „Und wahrscheinlich habe ich sie damit völlig überfordert“, stellt Rita heute, im Nachhinein fest. Wenn sie die Zeit zurückdrehen könnte, würde sie eine psychologische Hilfe sowohl für ihre Töchter als auch für ihren (heute Ex-) Mann beantragen. „Solange Du im Krankenhaus, in Behandlung bist, wird Dir das alles angeboten, danach nicht mehr, da fällst Du in ein Loch.“ Und gerade danach, das weiß sie heute aus Erfahrung, braucht man es umso mehr. Auch das ist Teil der Dinge, die sie gern anderen mitgeben würde.

Rita hat es geschafft. Sie hat sich aufgerappelt, hat die Kraft gefunden, Krankheit und Schicksalsschlägen den Kopf zu bieten. Und gerade deshalb möchte sie nun anderen helfen, möchte ihre Erfahrung weitergeben. Gerade deshalb hat sie sich nach ihrer Krankheit bei der Krebshilfe engagiert.

„Aber mir geht es nicht darum, meine Geschichte zu erzählen“ betont sie. Unter Umständen hört sie nur zu. Beantwortet nur Fragen, sollten welche gestellt werden. „Schließlich geht es nicht um mich, sondern um die Person, die meine Hilfe sucht.“ Das ist ganz wichtig für sie, bei „Betroffene für Betroffene“: Der andere steht im Vordergrund. „Es geht um die jetzt und gerade betroffene Person und sie bestimmt, was sie braucht, was sie von der Begegnung will.“

Keine Frage, bisher sind nur Frauen an sie herantreten. Drei waren es im ersten Jahr, Männer möchten keine Schwäche zeigen, möchten sich nicht öffnen Aus Angst? Aus Stolz? Aus Unfähigkeit, weil sie in sich gefangen sind? Wer weiß.... „Mit zwei Frauen hatte ich nur Telefonkontakt und das tut mir leid“, sagt Rita Ploner rückblickend. „Es waren gute Gespräche, aber der direkte Kontakt könnte besser helfen. Da könnte ich eine Hand hinstrecken, eine Schulter umfassen, Nicht-Gesagtes und Unsagbares aus den Gesten und den Augen lesen. Einfach nur zeigen, dass ich da bin und verstehe, auch ohne Worte.“ Die dritte Frau ist aus ihrem Dorf und so kam es zu mehreren persönlichen Treffen.

Als sie selbst in der akuten Krankheitssituation war, gab es eine solche institutionalisierte Hilfe noch nicht. Aber Rita hatte Glück. „Ich habe eine Frau gefunden, die

meine Erfahrungen auch durchlebt hatte und bei der ich das Gefühl hatte, ich kann mich fallenlassen, weil ihr nichts fremd ist, auch wenn jede Krebs-Geschichte ganz anders ist.“

Rita Ploner steht heute mitten im Leben. Arbeitet Vollzeit im Kindergarten in Klausen. Lebt intensiv mit ihren Töchtern zusammen. Sie kann nicht nur beraten, zuhören und verstehen; sie ist zugleich auch ein Beispiel. Sie sehen, macht Mut. Eine noch junge Frau, die ihren Krebs und die nachfolgende Lebenskrise überwunden hat und die ihr Leben wieder fest in der Hand hat. Genau das, was vielen während der Krankheit als unerreichbares Ziel erscheint.

„Betroffene für Betroffene“ heißt die Aktion des Bezirks Eisacktal, der von der scheidenden Landes- und Bezirksvorsitzenden Renate Jöchler vor etwas mehr als einem Jahr noch vorgestellt wurde. Die Idee ist ebenso einfach wie zielführend. Wer anders als selbst Betroffene, könnte besser verstehen, was in einem krebserkrankten Menschen vor sich geht. Das Bezirksbüro vermittelt die (Telefon)kontakte.

Die Gesprächspartner für die neu Betroffenen sind Menschen, die ihre Krebserkrankung hinter sich haben. Die Möglichkeit zu persönlichen Treffen und vor allem eine psychologische Schulung der Gesprächspartner wäre sicherlich zielführend. Die Gespräche sind völlig offen, es liegt an den Bedürfnissen der jeweiligen Betroffenen, ob praktische Fragen geklärt werden, z. B. auch im Zusammenhang mit Arbeitsrecht bzw. Invaliditätsregelungen oder ob es um die Gefühlsebene, um Lebensfragen oder auch um Krisensituationen, Kindererziehung, Partnerschaft und Familie, Beziehung zu den Mitmenschen geht.



Der Bezirksvorstand Brixen. 3. v. li.: Rita Ploner

Hockeyspiel mit Herz

Alpini vs Toblacher Icebears zum Auftakt der 67. CaSTA-Meisterschaft



Fotos: Anton Oberhammer

Herz und Power waren dabei, jede Menge. Die „Partita del cuore“, das Match mit Herz zwischen ehemaligen Angehörigen der Alpini-Hockeysportgruppe und den Spielern der Toblacher „Icebears“.



Geburtstagsüberraschung für Ida Schacher

Das Hockeyspiel in der Eishalle Toblach am 2. Februar war Auftakt der CaSTA 2015, der 67. Ausgabe der Ski-Meisterschaften der italienischen Alpini-Truppen, die Toblach für sechs Tage in einen quirligen Skizirkus verwandelten.

Icebears und Alpinitruppen hatten gemeinsam entschieden, den Erlös des Spiels einem guten Zweck zu Gute kommen zu lassen und die Wahl war auf die Südtiroler Krebshilfe gefallen. Ein provisorischer Scheck in Höhe von 4.000 Euro ist der Vorsitzenden des Bezirks Pustertal und gleichzeitig Landespräsidentin Ida Schacher auch bereits überreicht worden. Aber, so Klaus Volgger, Spieler der Icebears, Verantwortlicher der Toblacher Sportzone und Pächter der Bar der Eishalle, vermutlich kommt noch mehr zusammen.

Die Mannschaft der Icebears wurde bereits 1928 gegründet und zählt zu den ältesten Hockeyclubs Italiens. Dreimaliger Sieger in der Serie C, zuletzt in der Saison 2010/11, spielen die Icebears seit 2014 in der Kärntner Elite Liga, die sie in ihrem ersten

Mitgliedsjahr auch gleich schon gewonnen haben.

Die Toblacher Eisbären traten gegen die Formation der Alpini an, die sich aus noch und aus ehemaligen Profispielern zusammensetzte. Seit der Aufhebung der allge-

meinen Wehrpflicht gibt es keine eigene Alpini-Hockeymannschaft mehr, aber in den verschiedenen Clubs der Region und Norditaliens gibt und gab es einige Profis, die ihren Militärdienst in der Hockeysportgruppe abgeleistet haben. Prominentester aktiver Spieler des Abends war vermutlich



Junge Fans



Klaus Volgger auf dem Eis



Spieltaktik-Besprechung der Icebears

Günther Hell, zweiter Tormann des HCB Foces Südtirol, 2014 Gewinner der Erste Bank Liga, der viert wichtigsten Hockeyspielrunde Europas nach Russland, Schweden und Deutscher Eislīga. Hell hatte einige Hockeyhemden der Mannschaft des letzten Jahres zur Verlosung mitgebracht.

Aber die Herzen von Hockeyfans schlugen auch höher bei Namen wie Lino De Toni, legendärer Kapitän der Mannschaft Alleghe, Michele Strazzabosco vom HC Asiago oder Armando Chelodi der ebenfalls beim HC Asiago und beim HC Fassa spielte. Viele der ehemaligen Alpini hatten sich seit ihrer Militärzeit nicht mehr gesehen und freuten sich über das Wiedersehen. Auch das machte dieses Spiel zu einer „partita del cuore“.

Begrüßt wurden die zahlreichen Zuschauer – das siebenhundert Menschen fassende Stadion und die Tribüne vor der Eishalle von Toblach platzten aus allen Nähten – von Federico Bonato, Commandante Generale der Alpini und von der Landesvorsitzenden der Südtiroler Krebshilfe, Ida Schacher. Sie feierte zufällig am selben Tag ihren Geburtstag feierte und wurde mit einem Blumenstrauß und einem Ständchen überrascht.

In der Pause nach dem ersten Drittel wurde das Publikum mit einer Eistanzvorführung unterhalten, nach dem zweiten Drittel gab es ein Puk-Spiel mit vielen Preisen, u. a. war ein Wellness-Wochenende zu gewinnen. Jeder Teilnehmer konnte für zwei Euro einen Puk erstehen, der von den Zuschau-

errängen auf einen bestimmten Punkt auf dem Eis geworfen werden musste. Gewinner war, wer dem Punkt am nächsten kam. Auch die Einnahmen der Bar für Glühwein und Apfelpunsch gingen zur Gänze an die Krebshilfe.

„Es war ein äußerst spannendes Spiel“, so Klaus Volgger. „Die Mannschaften waren sehr ausgeglichen. Jeder der Spieler wollte zeigen, was er kann und ging richtig zur Sache. Der Puk war heiß umkämpft.“ Hockey vom Feinsten also für die vielen Zuschauer in Toblach. Aber nicht nur. Der Abend wurde auf RAI Sport live übertragen und von 180.000 Zuschauern am Bildschirm verfolgt! Die Alpini gingen schließlich mit einem 3 zu 2 Schuss siegreich aus dem dritten Drittel. ●



Gruppenbild zum Abschluss

Die Musi spielt auf

Benefizkonzert organisiert von Sepp Rungaldier und den „Soltnflitzern“



Sie sind sportlich, flitzen auf den Bergen herum, mit dem Rad, auf den Langlaufskiern oder mit den Laufschuhen und vergessen dabei jene nicht, die das nicht (mehr) tun können, weil sie Krebs haben. Die „Soltnflitzer“ aus Jenesien und ihr langjähriger Vorsitzender Sepp Rungaldier.



Bürgermeister Paul Romen, Sepp Rungaldier und Monika Gurschler

Alle zwei Jahre organisieren sie in Jenesien ein Benefizkonzert mit Volksmusikgruppen. Für die Jenesiener - und nicht nur - ein liebgewonnener Termin. Auch in diesem Jahr sind mehr als 450 Zuschauer am 28. Februar in die Aula Magna in Jenesien gekommen.

Star des Abends waren Niki und die Oberkrainer aus Begunje in Slowenien, mit ihnen auf der Bühne Bergfeuer, Die jungen Pseirer, Die Hattinger Buam und die Salten Oberkrainer. Die Pfannenflicker sorgten für eine zusätzliche Einlage. Durch

den Abend führten „Die Nachbarn“, Sepp und Luis, Bürgermeister Paul Romen hatte den Ehrenschatz übernommen.

Sepp Rungaldier ist der treibende Motor hinter der Veranstaltung. Der Mitbegründer der Soltnflitzer und bis zum letzten Sommer langjähriger Vorsitzender hat aus persönlichen Gründen eine besondere Sensibilität für das Thema Krebs. Zum sechsten Mal schon ist es ihm gelungen, einen Abend mit Volksmusik zu füllen und das Ganze auch mit Spenden für eine gute Sache zu verbinden. Fünfmal ist die Krebs-

hilfe in den Genuss der Spende gekommen, einmal wurde der Erlös des Abends einer bedürftigen Familie in Jenesien zur Verfügung gestellt.

Der Abend, erzählt Sepp Rungaldier, läuft eigentlich immer nach dem gleichen Schema ab. Beginn um 20 Uhr, Pause mit Getränken und Brötchen gegen 21.45. Gegen Mitternacht endet die Veranstaltung. Zum Redaktionsschluss (Mitte März, Anm. d. Red.) stand die genaue Summe noch nicht fest, aber Rungaldier zeigte sich zuversichtlich, dass wieder mindestens 2.500 Euro für die Südtiroler Krebshilfe gesammelt werden konnten.

Die „Soltnflitzer“ sind eine Sektion des ASV, Amateursportvereins Jenesien. Im vergangenen Sommer löste Hansjörg Prugg Sepp Rungaldier nach zwanzig Jahren als Vorsitzender ab. Präsident des ASV Jenesien ist Bürgermeister Paul Romen. Gegründet wurden die „Soltnflitzer“ vor über zwanzig Jahren. Sie betreuen die Sportarten Radfahren, Laufen und Skilanglauf und organisieren neben dem Benefizkonzert (alle zwei Jahre) auch den jährlichen Soltn-Berghalbmarathon sowie das Radrennen Bozen-Jenesien.



Begeisterten mit ihrer Musik das Publikum: Bergfeuer

Osterhasen, Wichtel und Glücksengel

Bastelnachmittag im Bezirk Meran - Bezirksübergreifend



„Kathi, mir fehlt ein Ohr.“ „Hinten ist es dicker, wie klebe ich die Schnur jetzt fest, Kathi?“ oder „Wer hat den Heißkleber?“ Kathrin Ferstl hat alle Hände voll zu tun. Sie strahlt, legt mit Hand an, wo sie kann, geht geduldig auf jeden Hilferuf ein und bastelt nebenbei in aller Ruhe auch noch ein Vorzeigemodell, umringt von ihren Damen.



Kommen jede Woche aus Bozen nach Meran

Montag, 14.30 bis 16.30 Uhr. Bastelnachmittag in Meran. Zwischen zwölf und fünfzehn Teilnehmerinnen sind es eigentlich immer. Bunt gemischt. Italienisch oder deutsch, das ist in Meran kein Problem, jeder spricht in seiner Sprache und man versteht sich und hat Freude am Beieinandersein.

Vier Damen kommen extra aus Bozen, um an der Bastelrunde teilzunehmen. Und nicht nur am Basteln. Lucia Covi erzählt, dass sie auch in der Vorweihnachtszeit am Keksbacken teilgenommen haben und am therapeutischen Tanzen. „Im Herbst beginnt es wieder und wir schreiben uns bestimmt ein.“ Wir, das ist die kleine Gruppe aus Bozen, neben Lucia Adriana Nera und Adriana Minati sowie Amalia Bernardinello.

Meran freut sich über die bezirksübergreifende Partnerschaft!

Die Stimmung im hellen Aufenthaltsraum des Bezirks Meran ist heiter. Die Frauen basteln und unterhalten sich nebenbei über allerhand, scherzen unbeschwert. Die Enkel, die Kinder, den Spaziergang am Wochenende. Dass es sich hier um Betroffene handelt, mag man kaum glauben.

„Hierher zu kommen ist Relax, eine Ruhepause für die Nerven und eine Gelegenheit, Freundschaften zu schließen. Beim Basteln denkst Du nur an Deine Hände und wie es jetzt weitergeht, welches Stück Du als nächstes brauchst“, sagt Bruna Merani Weber. Vor dem Bastelkurs hat sie übrigens nie etwas in dieser Art gemacht. An der Tür

steht schon ihr Mann, der auch Bruno heißt und der sie heute eine halbe Stunde früher abholt, weil noch etwas zu erledigen ist.

Bruno ist zwar kein Mitglied der Krebshilfe, aber er kennt viele der Anwesenden, lässt sich überreden noch eine Viertelstunde zu warten. Mitbasteln möchte er aber nicht. Das ist Frauensache! Ab und zu hilft er im Bezirk, wenn Not am Mann ist. Viel Zeit hat er allerdings nicht, weil er schon seit zwanzig Jahren im Untermaier Altersheim als Ehrenamtlicher zur Hand geht, wo es Hilfe braucht.

Pina Farina steht konzentriert an ihrem Arbeitsplatz und befestigt die Füßchen ihres Hasen. Man sieht ihr an, dass ihr Basteln Freude bereitet. „Auch zuhause *Folgt >*



Zusammen geht es besser



Kathrin Ferstl erklärt geduldig, wie man's macht

> bin ich immer am Handarbeiten“, erzählt sie und ihre Augen strahlen vor Freude. „Handgearbeitetes ist einfach schön.“ Mit Vorliebe strickt und häkelt sie, am liebsten für Babies und Kinder.

Auf dem Tisch nehmen mit Kordel umwickelten Styropor-Rollen verschiedener Größe langsam Form an. Ein Osterhase wird heute gebastelt. Stolz holt die stellvertretende Bezirksvorsitzende Roberta Melosi die Objekte der letzten Bastelnachmittage aus dem Schrank. Alles zum Thema Frühling und Ostern. Ein Clown mit einem dicken – noch leeren – durchsichtigen Plastikbauch, der darauf wartet mit Schokoladeeiern gefüllt zu werden. Ein buntes

Huhn aus Stoff, das an einem gewundenen dekorativen Metallstab hängt und seinen Platz in einem Blumentopf finden wird. Ein Wichtel. Alles bunt und liebevoll zusammengesetzt.

Für Kathrin Ferstl vom Bastelgeschäft Ferstl im Rennweg, das ihre Familie seit 60 Jahren betreibt, ist es die erste Erfahrung mit der Krebshilfe. Basteln ist ihr Leben, nicht nur wenn sie hinter dem Ladentisch steht, das kann man ihr ansehen. Geduldig und geschickt erklärt sie die Handgriffe und packt zu, wo es Hilfe braucht. „Ich bringe den Frauen mehrere Modelle mit und dann entscheiden sie, was sie das nächste Mal machen möchten.“

In einer Ecke des großen Tisches sind Sekretärin Sigrun Abart und Roberta Melosi dabei kleine Engelanhänger aus Plastik- und selbstgemachten Perlen aus Fimo herzustellen. Beim Meraner Halbmarathon am 26. April wird jeder, der am Stand der Krebshilfe eine Spende hinterlässt, ein solches Dankeschön erhalten.

Montagnachmittag ist der gesellschaftliche Fixpunkt der Krebshilfe Meran. Wenn gerade kein Kurs angesagt ist, trifft man sich trotzdem im Sitz. Irgendwer ist immer da, im Kühlschrank steht ein Saft und ein Tee ist schnell gemacht, Kekse sind im Schrank. Und Gäste sind immer willkommen. ●



Die Meraner Bastelrunde, mit Kathrin Ferstl (ganz links)

MERAN - BURGGRAFENAMT



Weihnachtsfeier

Es fehlten zwar noch 14 Tage, aber die Vorfreude der Mitglieder war umso größer, die sich am 11. Dezember in Meran zur traditionellen Weihnachtsfeier trafen. Zunächst zum gemeinsamen Gottesdienst in der Maria Trost Kirche, anschließend zum Feiern und besinnlichen Zusammensein im Restaurant Siegler im Thurm. Die Tische waren sehr einladend mit weihnachtlicher Dekoration geschmückt, auf jeden Teilnehmer wartete eine kleine Gabe. Gottesdienst und Feier wurden von Maria Sulser und Helmut Gruber mit besinnlichen musikalischen Klängen umrahmt.



Fachingsfeier

Ob verkleidet oder nicht, lustig kann man trotzdem sein. Einige Mitglieder hatten sich am 16. Februar zu einer improvisierten Faschingsfeier zusammengefunden.

Tigotà 1

Päckchen packen für einen guten Zweck, Gemeinsamkeit und weihnachtliche Stimmung...

Eine zündende Idee der Firma Tigotà. Sie hatte die Krebshilfe gebeten, in vier Geschäftsstellen beim Weihnachtspäckchen konfektionieren zu helfen. Der Bezirk Meran Burggrafenamt konnte mit dieser besonderen Aktion 829.55 € einnehmen. Die Mitglieder haben sich mit Eifer an diese Arbeit gemacht, allen voran Bruna und Tonino. Ein besonderer Dank an die Angestellten von Tigotà, die ihren Kunden die Tätigkeit der Südtiroler Krebshilfe vorstellten und an die Kunden, die sich für das Einpacken ihrer Geschenke mit einer Spende bedankten. Für das nächste Jahr werden wir fleissig üben, um noch schönere Päckchen herrichten zu können!



„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

BOZEN - SALTEN - SCHLERN



◀ Tigotà 2

Auch im Bezirk Bozen fanden sich fleissige Helfer für den Weihnachtsmann, die für die Kunden von Tigotà gegen eine kleine Spende Weihnachtspäckchen packten. Wir danken den freiwilligen Helfern für das Engagement, der Firma Tigotà für die Initiative und den Kunden für die erhaltenen Spenden.



▶ Tag des Kranken in der Dreieinigkeikirche Bozen 11.02.2015

Auch in diesem Jahr hat der Bezirk Bozen-Salten-Schlern der Südtiroler Krebshilfe zum Tag des Kranken am 11. Februar 2015 eine Hl. Messe für die Mitglieder und deren Angehörige in der Dreieinigkeikirche in Bozen veranstaltet. Don Bruno hat die Messfeier, die zweisprachig abgehalten wurde, mit viel Einfühlbarkeit gestaltet, was bei den Besuchern großen Anklang gefunden hat. Nach der Hl. Messe trafen die Teilnehmer sich wie jedes Jahr auf eine Gulaschsuppe im Hotel Post in Bozen Gries.



Informationsstand im Krankenhaus im Februar

Am 11. und 12. Februar 2015 hat der Bezirk Bozen-Salten-Schlern einen Informationsstand im Foyer des Bozner Krankenhauses organisiert. Wie immer eine ausgezeichnete Gelegenheit, um über die vielseitige Tätigkeit der Südtiroler Krebshilfe zu informieren. Gleichzeitig wurde Selbstgebasteltes gegen eine Spende abgegeben.



Benefizkonzert zu Gunsten der Südtiroler Krebshilfe in Jenesien

Am 28. Februar organisierte der Amateursportverein Jenesien – Sektion Soltnflitzer ein Benefizkonzert zu Gunsten der Südtiroler Krebshilfe Bezirk Bozen-Salten-Schlern. Sepp Rungaldier war wie immer einmalig im Organisieren, 5 tolle Musikgruppen unterhielten das Publikum mit Volksmusik vom Feinsten (siehe auch eigenen Bericht, Anm. d. Red.). Den Oberkrainern aus Begunje, den Hattinger Buam aus dem Zillertal, Bergfeuer aus dem Ahrntal, den Salten-Oberkrainern aus Jenesien und den jungen Psairern ein herzliches Dankeschön, ebenso an die Pfannenflicka und an die Moderatoren Luis und Sepp.

Einladung

Zur Ordentlichen Vollversammlung am 18.04.2015

Die Südtiroler Krebshilfe lädt Sie herzlich zur Ordentlichen Vollversammlung am **Samstag, 18. April 2015, um 14.30 Uhr im Fourpoints by Sheraton, Bruno-Buozzi-Straße 35 in Bozen ein.**

1. Einberufung um 06.15 Uhr, 2. Einberufung um 14.30 Uhr

Tagesordnung

1. Grußwort der Präsidentin der Vereinigung
2. Ernennung des Vorsitzenden und des Schriftführers der Vollversammlung
3. Kurze Ansprache seitens der Ehrengäste
4. Bericht des Zentralvorstandes
5. Bericht des Rechnungsprüferkollegiums
6. Vorlage und Genehmigung der Bilanz zum 31.12.2014 und der dazugehörigen Berichte
7. Erbschaft Tappeiner Mathilde - Immobilie (M.A. 20, Bp. 2460-694)
8. Allfälliges

Anschließend laden wir Sie herzlich zu einem Umtrunk ein – wir freuen uns über Ihr Kommen!

„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

EISACKTAL

Treffpunkt Handarbeit

Jeden zweiten Samstag treffen sich Mitglieder des Bezirks Brixen Eisacktal, um gemeinsam zu stricken, zu häkeln oder zu basteln und um ein paar Stunden in netter Gesellschaft zu verbringen.



Eröffnung Weihnachtlicher Benefizmarkt 2014
Am Mittwoch, den 26. November 2014 wurde der traditionelle weihnachtliche Benefizmarkt eröffnet.



Weihnachtsessen Bezirksvorstand
Weihnachtsessen des Bezirksvorstandes. Eingeladen waren auch die Sekretärin Carmen und die Therapeutin Edith.



◀ **Spende „Coro Plose“**
Scheckübergabe für das Benefizkonzert des „Coro Plose“ von Brixen

▶ **Scheckübergabe „Optik Brugger“**
Michael Brugger, Inhaber des Geschäftes „Optik Brugger“ in Brixen überreichte einen Scheck in Höhe von 1.600 € an die Vorsitzende Nives De Villa Fabbian und an ihre Stellvertreterin, Elfriede Burger Scapin.



◀ **Vortrag Hautkrebs**
Die Hautärztin Dr. Lina Di Lisio hielt im Forum Brixen einen Vortrag über Vorsorge und Behandlung von Hautkrebs. Erstes Gebot ist: Sonne nur in Maßen und nie ohne entsprechenden Schutz!



▶ **Tag des Kranken am 11. Februar**
Gemeinsame Feier des Gottesdienstes in der Kapuzinerkirche in Brixen. Nach dem Besinnlichen wurde auch des leiblichen Wohles gedacht und es gab eine Gerstsuppe für alle Teilnehmer.



„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

ÜBERETSCH - UNTERLAND



◀ **Vom Don zum Inn**
Rolando Cembran aus Auer, Autor verschiedener Bücher mit geschichtlichem Hintergrund, hat der Vereinigung sein letztes Werk zur Verfügung gestellt. „Vom Don zum Inn“ erzählt den Leidensweg des Casimiro Jachelini – eines Trentiner Artilleristen – welcher in den Jahren 1942-1943 aus russischer Gefangenschaft zurückgekehrt ist. Wer am Buch interessiert ist, findet es im Bezirksitz in Neumarkt.



▶ **Valentins-Ball**
Der Ball der Verliebten am 14. Februar wurde zum ersten Mal im schönen „Karl Anrather Saal“ in Margreid organisiert. Die Tänzer unterhielten sich blendend bei der Musik vom „Duo Casal“.



◀ **Tag des Kranken**
Mit einer Hl. Messe zelebriert von Pater Bernard Frei wurde am Tag des Kranken am 11. Februar aller Betroffenen gedacht, anschließend wartete im Refektorium des Kapuzinerklosters eine köstliche Gerstsuppe auf die Teilnehmer. Übriggeblieben ist nichts! Die fleißigen freiwilligen Frauen räumten natürlich auch die Küche auf.



▶ **Weihnachtsfeier in Tramin**
Ein weihnachtlich gedeckter Tisch macht sofort festliche Stimmung! Alle Mitglieder freuten sich ein paar gemütliche Stunden in Gesellschaft von Freunden zu verbringen. Ein Dankeschön den fantastischen Köchinnen Mariale und Margareth mit ihrem Staff für das einzigartige Menu.



Weihnachtsmarkt

Trotz Schlechtwetter und Kälte haben die Freiwilligen ausgehalten und boten die selbstgemachten Waren zum Verkauf an. Danke vielmals!



Schmink-Kurs

Findet am Freitag, den 22. Mai von 20-22 Uhr im Sitz in Neumarkt statt. Kostenbeitrag € 10,00 für ordentliche Mitglieder, für andere € 15,00. Es sind noch einige Plätze frei.



Strauben

Die Straubenköchinnen bei ihrer Arbeit unter den Neumarktn Lauben. Auch ihnen sei gedankt!



Weihnachtspäckchen

Bei Maxi Mode in Eppan, bei Tigotà in Leifers und im Einrichtungshaus Jungmann in Neumarkt haben fleißige Frauen Scheren, Maschen und Geschenkpapier in die Hand genommen und Weihnachtspäckchen für die Kunden gegen ein kleines Entgelt, welches der Vereinigung übergeben wurde, eingepackt. Das Verpackungsmaterial wurde von den Geschäften zur Verfügung gestellt, bei denen wir uns herzlichst bedanken.



Orangen der Solidarität

Der landwirtschaftliche Betrieb „Catanzaro Giusy und Montalbano Angelo“ aus Ribera in Sizilien hat der Vereinigung einen Lieferwagen voll Orangen geschenkt. Sie wurden auf den Dorfplätzen von Neumarkt und Tramin verkauft und es konnten mehr als 2.500 € eingenommen werden. Allen Freiwilligen, die der Dezemberkälte getrotzt haben, sei tausendmal gedankt.

„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

ÜBERETSCH - UNTERLAND



Kutschenfahrt

Alle Jahre wieder fährt Renzo Rossi an den Adventssonntagen mit seiner Kutsche durch das Dorf von Neumarkt und gibt wie immer einen Teil der Spenden der Krebshilfe. Herzlichen Dank Renzo!

Achtung:

Wir bitten alle, die eine E-Mail-Adresse haben, uns diese mitzuteilen
 Unsere Adresse:
ueberetsch-unterland@krebshilfe.it -
 damit wir schneller kommunizieren können!

Solidarität

Scheckübergabe von € 1.000,00 durch die Freiwillige Feuerwehr Kurtinig an die Bezirkspräsidentin Maria Angela Berlanda Poles, Erlös der Einnahmen des Kiosks während der Adventszeit am Dorfplatz.



Agenda

Erinnern Sie sich an die Termine der verschiedenen Veranstaltungen in der Agenda. Vergessen Sie nicht, falls Sie teilnehmen möchten, sich im Bezirkssitz ab einem Monat vorher anzumelden!
Tel. 0471 820466

NÄCHSTER TERMIN: Sonntag, 3. Mai – Bezirksausflug nach Padova – (Agenda S. 117) es sind noch wenige Plätze frei!!



Spenden

Auch die Theatergruppe Perdonig-Gaid hat der Vereinigung 1.000 € gespendet.

Die „Mykologische und naturalistische Gruppe Leifers“ spendet regelmäßig an unsere Vereinigung.

Johanna Sölva aus Kaltern hat an ihrem Geburtstag auf Geschenke verzichtet und um eine Spende für die Krebshilfe gebeten. Vielen Dank für die Summe von 800 €.

Danke an alle!

VINSCHGAU



◀ Fit durch den Winter ▶

Den Geist stärken und den Körper in Bewegung halten war das Ziel in diesem Winter! Zahlreiche begeisterte Mitglieder nahmen an der Rückenschule, Bewegungstherapie und an der Wassergymnastik teil.

Erinnerung:

Landesmitgliederversammlung:
Sa, 18. April wir fahren mit dem Zug!
Informationen im Bezirksbüro

▶ Tag der Kranken ▶

Am 11. Februar wurde der „Tag der Kranken“ mit einem gemeinsamen Gottesdienst in der Lourdeskirche von Laas gefeiert.



„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

VINSCHGAU



Ein Herz für die Südtiroler Krebshilfe

Schon zum zweiten Mal dachten die Bürgerkapelle und der Kirchenchor von Latsch bei Ihrem Adventskonzert an die Südtiroler Krebshilfe und überreichten einen Scheck über 1.700 Euro.

Auch der Bildungsausschuss von Kastelbell/Tschars sammelte im Advent während des Projekts „Weihnacht im Dorf“ Spenden für die Südtiroler Krebshilfe.



Termin:
Grillfest mit dem Bezirk Meran in Laas:
Sa, 30. Juni 2015



Infostand Weihnachtsmarkt

Der Infostand am Weihnachtsmarkt ist auf reges Interesse gestoßen. Es war eine gute Gelegenheit, die Tätigkeit der Südtiroler Krebshilfe vorzustellen.



Hinweis:
Helfen Sie uns mit der Zuweisung der
5 Promille Ihrer Einkommensteuer.
Danke.



Informationsabend mit Helmuth Renzler

Der Landtagsabgeordnete Helmuth Renzler folgte am 24. Februar der Einladung des Bezirks und informierte die interessierten Zuhörer in seiner Präsentation eloquent und fachkundig zum komplexen Thema des Rentenversicherungssystems in Südtirol mit besonderer Berücksichtigung des Invaliditätsfalles durch schwere Erkrankung. Heinrich Stecher berichtete in einem einführenden Referat über die Ziele und Aktivitäten der Südtiroler Krebshilfe. Die folgende Diskussion verlief lebhaft und spiegelte das große Interesse der Teilnehmer wider. Im Foto die Bezirksvorsitzende Helga Wielander, Heinrich Stecher und Helmuth Renzler.

„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“



◀ **Ein freudiges Wiedersehen**
Maria Angela Berlanda Poles und Waltraud Peschel, zwei Frauen, die seit den ersten Stunden der Gründung die Südtiroler Krebshilfe begleiten.



◀ **Miteinander-Füreinander** ▶
Jeden Montag ab 14.30 Uhr im Bezirkssitz von Schlanders: Fleißige Hände beim Basteln der Weihnachtskarten für den Bezirk.



▶ **Informationsabend mit Anita Tscholl**
Am Dienstag, 3. März organisierte die Südtiroler Krebshilfe in Zusammenarbeit mit Caritas und KVV einen Vortrag über das Thema Patientenverfügung.

Erinnerung:
Wallfahrt nach Lourdes Laas
am 17. Mai



▶ **Danke!**
Wir bedanken uns von ganzen Herzen bei Rosa Zoderer Matzohl, für die langjährige Mithilfe beim Verteilen der Mitgliedskarten.



▶ **Gemeinsam Beten**
Jeden zweiten Montag im Monat um 19.00 Uhr kommen Betroffene zum gemeinsamen Gebet in der Krankenhauskapelle Schlanders zusammen.

Termin:
Bezirksausflug nach Maria Weißenstein:
Sa, 30. Mai
Hl. Messe mit Bischof Ivo Muser

„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

PUSTERTAL

SEKTION OBERPUSTERTAL



◀ Weihnachtsfeier

Einen besinnlichen Nachmittag, ganz im Zeichen des bevorstehenden Weihnachtsfestes haben die Mitglieder der Sektion Oberpustertal miteinander verbracht. Im Bild die Klöcklnachtsänger von Wahlen, die zusammen mit der Bläserklasse der Grundschule Toblach die Feier musikalisch gestaltet haben.

▶ Gala-Dinner im Hotel St. Veit in Sexten

Für die Familie Karadar vom Hotel St. Veit in Sexten war Solidarität mit kranken Menschen Anlass für eine sehr schöne Initiative: einen stolzen Betrag für die Spenden beim Gala-Dinner konnte die Präsidentin Ida Schacher aus den Händen von Peter Karadar entgegennehmen.



Hinweis:

Vortrag mit Prim. Dr. Herbert Heidegger am 27. Mai 2015 um 19.00 Uhr in der Aula Mittelschule Toblach zum Thema: „Was bedeutet Vorsorge und Früherkennung für die Frau im Jahr 2015?“



▶ Lions Club Gala am Pragser Wildsee

Die Weihnachtsfeier vom Lions Club Sillian-Innichen bildete den festlichen Rahmen für die Scheckübergabe an die Südtiroler Krebshilfe mit dem Reinerlös der Lions Club Gala am Pragser Wildsee (wir berichteten in der letzten Ausgabe, Anm. d. Red.). Vergelt's Gott den Spendern!

▶ Dank an die Förster von Toblach
Bereits seit vielen Jahren spendet die Forststation von Toblach den Erlös der Latschenverteilung zu Allerheiligen und der Verteilung der Christbäume der Truppe Südtiroler Krebshilfe. Den Förstern von Toblach ein aufrichtiges Dankeschön!



▶ „Hockey mit Herz“

Am Abend des 2. Februar stand im Eisstadion von Toblach ein besonderes Eishockeyspiel auf dem Programm: Vertreter der Truppe Alpine und die Eisbären von Toblach traten gegeneinander an.

Eine sportliche Veranstaltung, jedoch mehr als ein Gegeneinander stand die beiden Mannschaften auf dem Eis, um ein Zeichen des Herzens zu setzen: der Reinerlös dieser Veranstaltung ging an die Südtiroler Krebshilfe Oberpustertal.



▲ **Firmgruppe „Du bist Du“**
Fleißig war die Firmgruppe aus Toblach: sie haben Kuchen gebacken und diesen nach dem Sonntagsgottesdienst gegen eine freiwillige Spende angeboten. Eine stolze Summe von 460,00 Euro ist zusammengekommen! Vielen Dank den Firmlingen!



▲ **Buchvorstellung mit Valentina Vecellio**
Valentina Vecellio war im Oberpustertal zu Gast, um ihr Buch in italienischer Sprache „Attivi contro il cancro“, vorzustellen.

SEKTION UNTERPUSTERTAL



▲ **Suppenonntag in Oberolang**
Barbara Ploner (erste von rechts) vom Katholischen Familienverband Oberolang beim Suppenonntag mit Vorstandsmitgliedern der Sektion Unterpustertal. Der Erlös dieser Aktion wird der Südtiroler Krebshilfe gespendet.



▲ **Kuchenaktion von Ministranten und Jungschar**
Kuchenaktion 2014: Von Jungscharkindern oder Ministranten und deren Eltern wurden Kuchen gebacken und nach den Gottesdiensten gegen eine freiwillige Spende verteilt. Beteiligt waren die Jungscharkinder von Niederdorf, Nieder-Mitterolang, Pfalzen und La Villa-Stern sowie die Ministranten von Stegen. Die gesammelten Spenden wurden von der Vorsitzenden des Puschtra Jungscharleiter Gremiums Anna Mittich und deren Stellvertreterin Silvia Pramstaller der Südtiroler Krebshilfe überreicht.

Nicht vergessen:
Wallfahrt im Mai, Ausflug im Juni,
Kneippen im Juli.



Auch heuer wieder:
Mortadella-Aktion
am 10. und 11. Juli
am Graben in Bruneck

▲ **Vortrag**
Der Referent Markus Gartner bei seinen interessanten Ausführungen über den Zusammenhang von Ernährung und Krebs und über die Ernährung bei einer Krebserkrankung.



**Stadtfest Bruneck
24. - 26. Juli 2015**
Der Verein „Die Verzogenen“ wird die Einnahmen ihres Standes an der Mariensäule in der Oberstadt der Südtiroler Krebshilfe spenden

▲ **Weihnachtsmarkt**
Nachträglich noch einmal allen Helferinnen, die zum guten Gelingen unseres Weihnachtsmarktes beigetragen haben, ein herzliches „Vergelts Gott“!

Safran Risotto mit Spargeln



Dr. Michael Kob

Geboren 1974 in Bozen; 2001 Abschluss des Medizinstudiums in Innsbruck, 2007 Spezialisierung in Ernährungswissenschaften, Universität Padua, 2010 – 2011 Master in „Mindfulness based Therapy“ in Vicenza; seit 2003 in der Abteilung für Diätetik und klinische Ernährung Krankenhaus Bozen, seit 2009 Leiter des Day Hospital. Mitglied mehrerer wissenschaftlicher Arbeitsgruppen. Dozent an der Landesfachhochschule für Gesundheitsberufe Claudiana.



Foto: Dr. Michael Kob

Zutaten für 4 Personen:

300 gr	Risotto-Reis (Carnaroli)
50 gr	tiefgefrorene oder frische Erbsen
100 gr	frische grüne Spargel
1/2	weiße Zwiebel
ca. 1 l	Gemüsebrühe
1 Packung	Safran in ca. 3 EL Gemüsebrühe aufgelöst
etwas Salz	
1 EL	kaltgepresstes Olivenöl
1/2 Glas	trockener Weißwein (alternativ 1/2 Glas Gemüsebrühe)

Nährstofftabelle (pro Portion):

Energie: 313 kcal (1310 kJ)
Kohlenhydrate: 62 gr.
Fette 4,7 gr.
Eiweiß: 7,1 gr.
Ballaststoffe: 1,7 gr.

Warum ich dieses Rezept empfehle:

Spargel sind ein wohlschmeckendes, kalorienarmes Gemüse. Sie sind kaliumreich und natriumarm, liefern wertvolle Nährstoffe wie Folsäure und B-Vitamine und haben eine harntreibende und somit entschlackende Wirkung. Erbsen gehören zu den eiweißreichsten pflanzlichen Nahrungsmitteln. Der hohe Ballaststoffgehalt und der niedrige glykämische Index machen Erbsen zu einem idealen pflanzlichen Nahrungsmittel. Der Inhaltsstoff Chlorophyllin scheint außerdem vor Krebs zu schützen. Zwiebeln enthalten grosse Mengen an Quercetin, einem Bioflavonoid mit antioxidativer und somit tumorvorbeugender Funktion. Als Safran werden die Stempelfäden der Krokusart *Crocus Sativus* bezeichnet. Dieses kostbare orientalische Gewürz wurde bereits im 14. Jahrhundert für medizinische Zwecke verwendet. Safran hat leicht entzündungshemmende und schmerzlindernde Eigenschaften, wirkt stimmungsaufhellend und einige seiner Inhaltsstoffe zeigen krebsvorbeugende Wirkung.

Zubereitung:

1. Zwiebel klein hacken, Spargel schälen, Stängel in kleine Scheiben schneiden. Die Spargelspitzen intakt lassen.
2. In einem Topf das Olivenöl erwärmen, die gehackte Zwiebel dazu geben und leicht anbräunen lassen. Die Spargelstücke beimengen und mit Weißwein ablöschen. Regelmäßig umrühren, ohne die Spargelspitzen zu beschädigen.
3. Sobald der Wein verdampft ist, die Spargelspitzen mit einer Küchenzange entnehmen und beiseite stellen. Den Reis zufügen und unter rühren glasig werden lassen. Nun die Erbsen nach und nach mit einem Schöpflöffel die Brühe hinzufügen und umrühren, bis der Reis noch bissfest - "al dente" ist.
4. Zum Schluss die aufgelösten Safranfäden zur Reismischung geben. Leicht salzen. Warm servieren und mit den Spargelspitzen dekorieren.
5. Geriebenen Parmesankäse, auf Wunsch auch frischgemahlene Pfeffer oder als vegane Alternative eine Mischung aus fein gehackten Mandeln und Hefeflocken auf den Risotto streuen.

Wasserentsäuerungsanlage

Ein ausgeglichenes Base-Säure-Verhältnis im Körper beugt vielen Krankheiten vor.

Modell AlkaBest mit CE Zertifikat
Neupreis 2.000 Euro; nur wenige Monate gebraucht,
original verpackt und mit Installationsanweisung,
abzugeben für 800,00 Euro.

Amici del mondo,
mail info@amicidelmondo-onlus.org



Aufzug

Ein Haus ohne Aufzug ist ein Problem, wenn man keine Treppen mehr steigen kann. Mit diesem Außenaufzug kann ein Stockwerk überwunden werden. Bei Bedarf verlängerbar. Gegen eine Spende abzugeben.

oberpustertal@krebshilfe.it

Winterreifen

Wir bieten
2 Winterreifen der Firma Pirelli 185/60/R/14/82T
gegen eine symbolische Spende an

Krebshilfe Bozen Salten Schlern
bozen-salten-schlern@krebshilfe.it



Wenn Sie etwas für den Tauschmarkt haben, bitte kurze Beschreibung und Foto per Post oder Mail an
Südtiroler Krebshilfe, Dreiheiliggasse 1, 39100 Bozen bzw. info@krebshilfe.it



SÜDTIROLER KREBSHILFE | ZENTRALSITZ

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

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

BOZEN SALTEN-SCHLERN

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

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

Ambulatorium I & II

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

Ambulatorium Völs

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

ÜBERETSCH - UNTERLAND

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

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

Ambulatorium Leifers

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

Ambulatorium Neumarkt

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

Ambulatorium Kaltern

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

MERAN-BURGGRAFENAMT

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

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ 14 ³⁰ - 17 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ -	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ -	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ -	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ -

Ambulatorium Meran

Romstraße, 3 | 39012 Meran
Tel. +39 0473 49 67 15

Ambulatorium Lana

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

VINSCHGAU

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

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

Ambulatorium Schlanders

Hauptstrasse, 134 | 39028 Prad am Stilfser Joch
Tel. +39 0473 73 66 25

Ambulatorium Prad am Stilfser Joch

Silberstrasse, 21 | 39026 Prad am Stilfser Joch
Tel. +39 0473 73 66 25

PUSTERTAL

Sektion Unterpustertal

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

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

Ambulatorium Bruneck

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

Ambulatorium Sand in Taufers

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

Ambulatorium Pedraces

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

Sektion Oberpustertal

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

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

Ambulatorium

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

EISACKTAL-WIPPTAL-GRÖDEN

Romstraße, 5 | 39042 Brixen
Tel. +39 0472 81 24 30 | Fax +39 0472 81 24 39
eisacktal@krebshilfe.it

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

Ambulatorium Brixen

Romstraße, 5 | 39042 Brixen
Tel. +39 0472 81 24 30

Ambulatorium Sterzing

Krankenhaus 5. Stock, St.-Margarethen-Straße, 24 | 39049 Sterzing
Tel. +39 0472 77 43 46

Ambulatorium Klausen

Sprengel Klausen, Seebegg, 17 | 39043 Klausen
Tel. +39 0472 81 31 35



SÜDTIROLER KREBSHILFE

