



 **Moderne Radiotherapie**

 **Gesetze 104 und 151**

 **Hormone und Menopause**



## **Das Leiden der Männer: Prostata**



S. 8



S. 12



S. 40

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <b>3</b> Prostata: Darüber reden hilft!    | <b>24</b> Harmonie aus kreativem Schaffen | <b>37</b> Race for the cure                  |
| <b>11</b> Der Kommentar                    | <b>26</b> Plastischer Chirurg in Südtirol | <b>38</b> Neue Rubrik: Inca-Infos            |
| <b>12</b> Modernste Therapien in Bozen     | <b>27</b> Neuer Primar der HNO-Abteilung  | <b>40</b> Neue Rubrik: Lymphdrainage         |
| <b>16</b> EDGE – Strahlen statt Skalpell   | <b>28</b> Meditationsgymnastik in Meran   | <b>42</b> „Was ist los in den Bezirken“      |
| <b>18</b> Menopause - Kein Grund zur Panik | <b>31</b> In Memoriam                     | <b>56</b> Besinnliches zur Weihnachtszeit    |
| <b>21</b> Grippeimpfung – Arzt fragen!     | <b>32</b> Landesausflug 2017 nach Bruneck | <b>58</b> Rezept: Kürbis - Kartoffel - Curry |
| <b>22</b> Fit durch den Winter             | <b>34</b> Ferienaufenthalte der SKH 2017  |  |

## WIR ÜBER UNS

Liebe Leserinnen und Leser,

*in diesem Jahr führte der Landesausflug nach Bruneck. In mein Pustertal, das sich auch wirklich von seiner schönsten Seite zeigte. Der Landesausflug war wieder hervorragend organisiert, vielen herzlichen Dank an die Sektion Unterpustertal. Leider musste ich mich vorzeitig verabschieden wegen eines weiteren Termins, dem Drei-Zinnen-Lauf. Wie jedes Jahr haben die Veranstalter einen Euro des Startgeldes der Südtiroler Krebshilfe gespendet; bei einer Teilnehmerzahl von tausend Teilnehmern durfte ich demnach einen Scheck in Höhe von tausend Euro entgegennehmen. Ich erzähle Ihnen das, um zu zeigen, wie wichtig die Solidarität unserer Mitmenschen ist. Sportler, Unternehmer, Musiker, Kulturvereinigungen, Geschäfte, Private.... Es gibt so viele, die an uns denken, die an unsere Aufgabe glauben und die bereit sind, uns zu unterstützen. Und das in einer sehr schwierigen Zeit. Die Bezirksseiten der Chance sind immer wieder voll mit Danksagungen. Und denen kann ich mich nur anschließen. DANKE!*

*Die Krebshilfe ist in vielerlei Weise bemüht, den Betroffenen und den ihnen nahestehenden Men-*

*schen eine Hand zu reichen durch konkrete Hilfen, wie die unbürokratische finanzielle Hilfe für Menschen, die durch die Krankheit in Not geraten, den Hilfsfond für Kinder von krebserkrankten Menschen, die Rechtsberatung, die Ausgabe sanitärer Hilfsmittel, die Unterstützung bei der Anschaffung der Perücken und die Liste ließe sich noch länger fortsetzen. Sehr wichtig ist uns aber auch der Gemeinschaftsaspekt. In allen Bezirken werden Treffen organisiert, um die Menschen miteinander in Kontakt und ins Gespräch zu bringen. Ich würde mir wirklich sehr wünschen, dass diese Angebote angenommen werden. Trifft unser Angebot auch immer das Interesse und die Bedürfnisse unserer Patienten? Mit diesem Thema werden wir uns sicher auf unserer Klausurtagung Ende November (nach dem Redaktionsschluss) auseinandersetzen. Im vergangenen Jahr haben wir uns gefragt, was wünschen sich unsere männlichen Mitglieder? Heuer werden wir uns vielleicht fragen, was wünschen sich unsere männlichen und weiblichen Mitglieder?*

*Zum Jahreswechsel möchte ich Ihnen einige positive Gedanken mitgeben. Neue Medikamente,*



Ida Schacher  
Präsidentin

*neue Geräte (wir stellen gleich zwei vor in dieser Chance), immer besser ausgebildete und motivierte Ärzte und Pflegepersonal und vor allem eine kapillare Vorsorge haben der Krankheit Krebs viel von ihrem Schrecken genommen. Ich darf Ihnen versichern, dass auch im kommenden Jahr die Südtiroler Krebshilfe Ihnen immer zur Seite stehen wird. Und bitte: Merken Sie sich ihre Vorsorgetermine schon jetzt im Kalender vor!*

*Von ganzem Herzen wünsche ich Ihnen und Ihren Familien ein friedvolles und hoffnungsvolles Weihnachtsfest; möge sich die Freude und die Hoffnung dieses Festes auf das Neue Jahr auswirken!*

Herzlichst Ihre  
Ida Schacher  
Präsidentin



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

**Herausgeber:** Südtiroler Krebshilfe, Dreieinigengasse 1, 39100 Bozen, Tel: 0471 28 33 48, Fax: 0471 28 82 82 e-mail: info@krebshilfe.it  
In das Landesverzeichnis der ehrenamtlich eingetragten Dek. Nr. 199/1.1-28.10.1997 Einschreibung ins Bozner Landesgericht Nr. 3/2003  
**Sekretariat:** Südtiroler Krebshilfe **Chefredakteurin:** Dr. Nicole Dominique Steiner **Fotos:** Othmar Seehauser  
**Grafik und Layout:** Studio Mediamacs, Bozen **Druck:** Athesia Druck GmbH, Bozen **Nächste Ausgabe:** April 2017

# Prostata: Darüber reden hilft!

SKH-Pressekonferenz anlässlich des Europäischen Prostata-Krebtags



Foto: Othmar Sechauer

Das Prostatakarzinom ist auch in Südtirol die häufigste Krebserkrankung beim Mann ab dem 50. Lebensjahr. Anlässlich des Europäischen Prostata-Tages lud die Südtiroler Krebshilfe vier Experten ein, um über die Häufigkeit, Früherkennung und psychoonkologische Betreuung in Südtirol zu informieren.

Jedes Jahr organisiert die SKH Pressekonferenzen zu unterschiedlichen Thematiken. Die Presse greift diese Themen gerne auf, ein wichtiger Weg, um noch besser und noch kapillarer über so wichtige Argumente wie Vorsorge und einen verantwortlichen Lebensstil zu informieren. So aufgeklärt sich unsere Gesellschaft auch geben mag: Über Prostatakrebs wird ungern geredet. „Wir möchten damit die Scheu vor diesem Thema nehmen und über die diversen Aspekte der Erkrankung umfassend informieren“, so Ida Schacher, Präsidentin der Südtiroler Krebshilfe in ihrer Einleitung zur Pressekonferenz, bei der vier Experten die Prostataerkrankung aus verschiedenen Blickwinkeln mit interessanten Informationen aus den unterschiedlichen Fachgebieten präsentierten.

Dr. Esther Hanspeter, von der Abteilung Pathologische Anatomie und Histologie am Krankenhaus Bozen, präsen-

tierte statistische Daten aus Südtirol zur Häufigkeit des Prostatakarzinoms, zu den Neuerkrankungen und der Sterblichkeitsrate. Demnach steht der Prostatakrebs mit 18% an der Spitze der Krebserkrankungen bei Männern in Südtirol. (...) Im Jahr 2006 erkrankten 337 Männer in Südtirol an Prostatakrebs, im Jahr 2015 wurden 401 Neuerkrankungen diagnostiziert. Das Risiko einer Erkrankung steigt mit zunehmendem Lebensalter.

Wesentlich für die Heilungsperspektiven sind die Krebsvorsorge und die Früherkennungsuntersuchungen, die zu den wichtigsten Bausteinen in der Krebserkennung und Therapie zählen, unterstrich Dr. Lukas Lusuardi, Primar an der Abteilung Urologie am Krankenhaus Brixen in seinem Beitrag.

Eine Krebserkrankung betrifft nicht nur den Körper, sondern das ganze Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen. Der Psychoonkologe Dr. Anton Huber vom

Dienst für Krankenhauspsychologie am Krankenhaus Bruneck stellte das Unterstützungsangebot für Betroffene und ihre Angehörigen vor. Ein besonderes Projekt ist hierbei die Selbsthilfegruppe „der baum – aktiv nach Prostataerkrankung“ für Männer, die an Prostatakrebs erkrankt sind. Dr. Hartmann Aichner, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe und selbst Betroffener, leitet dieses Gemeinschaftsprojekt der Südtiroler Krebshilfe und des psychologischen Dienstes am Krankenhaus Bruneck, gemeinsam mit Dr. Anton Huber und mit fachlicher Unterstützung des Primars der Urologie Brixen Dr. Lukas Lusuardi.

Die Chance hat diese Pressekonferenz zum Anlass genommen, um sich ausführlich mit diesem Thema auseinanderzusetzen und die unterschiedlichen Akteure zu Wort kommen zu lassen. ●

# Bei Früherkennung ist Prostatakrebs heilbar!

## Interview mit Primar Dr. Lukas Lusuardi

Mann braucht Glück und eine gute Genetik, um nicht an Prostatakrebs zu erkranken, oder vielleicht besser, um nicht zu früh an Prostatakrebs zu erkranken. Viele Männer über achtzig erkranken daran, aber gefährlich wird dieser Krebs vor allem in jungen Jahren. Ein Gespräch mit dem Primar für Urologie am Krankenhaus Brixen, Priv. Doz. Dr. Lukas Lusuardi.

**Chance:** Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung beim Mann ab dem 50. Lebensjahr?

**Dr. Lusuardi:** Das stimmt, in Südtirol sind 18% der Männer davon betroffen, gefolgt von 16% am Kolon-Rektum, 15% in der Lunge und 11% an der Blase und die jährlichen Neuerkrankungen sind im Steigen begriffen.

**Chance:** Aber die Sterblichkeitsrate spiegelt dieses Verhältnis nicht wieder?

**Dr. Lusuardi:** Überhaupt nicht. Sie liegt bei 8% und ist im Sinken begriffen. Und auch die Überlebensrate nach fünf Jahren zeigt das: 1990 – 92 lag sie bei 62%, 2002 – 04 bei 89% und 2005 – 07 schon bei 91%. Zum Vergleich: bei Lungenkrebs ist die Sterblichkeit mehr als dreimal so hoch: 26%.

**Chance:** Diese Zahlen sind auf den Erfolg der Vorsorgeuntersuchungen zurückzuführen?

**Dr. Lusuardi:** Hierzu ist folgendes zu sagen: Mit Sicherheit ist die Zahl der Erkrankungen auch deshalb gestiegen, weil mehr Männer die Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen und dadurch mehr Erkrankungen entdeckt werden. Die PSA Untersuchung sollten alle Männer ab 45, bzw. ab 40 wenn Familiarität vorliegt, jedes Jahr vornehmen lassen. Aber das Untersuchungsergebnis muss entsprechend evaluiert werden und zudem immer von einer Rektaluntersu-

chung und bei zu hohen Werten von anderen Untersuchungen wie Biopsie und Ultraschall begleitet sein. Ein erhöhter PSA-Wert heißt nicht immer Prostatakrebs.

**Chance:** Wenn Symptome auftreten, kann es schon zu spät sein?

**Dr. Lusuardi:** Der Prostatakrebs verursacht erst im fortgeschrittenen Stadium Symptome wie Knochenschmerzen, Probleme beim Wasserlassen oder Blut im Urin, wenn Harnröhre und/ oder Blase bereits infiltriert sind. Ist der Tumor weit fortgeschritten bzw. metastasiert, dann hat der betreffende Patient schlechtere Karten, weil man ihn nicht mehr heilen wird.

**Chance:** Der Prostatakrebs ein langsam wachsendes Karzinom?

**Dr. Lusuardi:** Ja und nein. Das stimmt nicht immer. Es gibt aggressivere und weniger aggressive Formen. Bei einer aggressiven Form muss ich rasch handeln, bei einer langsam wachsenden Form kann ich den Tumor auch nur unter Kontrolle halten und muss (noch) nicht behandeln.

**Chance:** Nach welchen Kriterien wird die Aggressivität gemessen?

**Dr. Lusuardi:** Es gibt verschiedene Methoden, die häufigste ist der sogenannte Gleason Score, der das maligne Gewebe auf Abweichungen mit dem normalen Prostatagewebe vergleicht und mit steigender



Foto: Ottmar Seelhauser

Bösartigkeit in Wachstumsmuster von 1 bis 5 einstuft, den sogenannten Gleason Grad. Das vorherrschende Tumormuster sowie ein weiteres werden unabhängig voneinander erfasst und bewertet.

**Chance:** Daraus ergibt sich dann der sogenannte Gleason-Score?

**Dr. Lusuardi:** Genau. Das Minimum beträgt 6 (3+3), das Maximum 10 (5+5). Gleason 6 ist ein niedriger Wert, bei dem wir zuwarten können, bei 10 wird sofort operiert und anschließend bestrahlt, das heißt mit einer multimodalen Therapie behandelt.

**Chance:** Wann ist der kritischste Moment im Leben eines Mannes bezüglich Prostatakrebs?

**Dr. Lusuardi:** Die Hauptinzidenz liegt in Europa bei 65 – 66 Jahren. Aber es gibt auch Männer mit 40, die an Prostatakrebs erkranken, wenn sie eine entsprechende negative genetische Veranlagung haben.

**Chance:** Es gibt mittlerweile verschiedene chirurgische Methoden.

**Dr. Lusuardi:** Wir unterscheiden zwischen dem herkömmlichen operativen Eingriff und dem laparoskopischen Eingriff, der in Brixen am häufigsten angewendet wird. Dadurch haben wir eine schnellere Heilung, geringere Wundschmerzen und vor allem auch geringe Blutungen. Ich persönlich kann mich an keinen Fall erinnern, wo eine Bluttransfusion erforderlich war.

**Chance:** Und der herkömmliche operative Eingriff?

## Die Prostata

Die Prostata oder Vorsteherdrüse ist eine akzessorische Geschlechtsdrüse des Mannes und produziert einen Teil des Spermias. Sie liegt unterhalb der Harnblase und umkleidet den Anfangsteil der Harnröhre (Urethra) bis zum Beckenboden.

Sie gleicht in Größe und Form einer Kastanie. An die Rückseite der Prostata grenzt der Mastdarm (Rektum). Deshalb kann sie vom Enddarm aus mit den Fingern ertastet und beurteilt werden.

**Dr. Lusuardi:** Da gibt es zwei Methoden. In einem frühen Anfangsstadium, wenn keine Lymphknoten entfernt werden müssen, kann der Zugang über den Damm erfolgen. Ansonsten werden über einen Schnitt im Unterbauch zunächst die Lymphknoten im Becken entfernt und dann die Prostata und die Samenblasen.

**Chance:** Gibt es Unterschiede bezüglich der negativen Folgen bei den Operationsmethoden?

**Dr. Lusuardi:** Nein, eigentlich nicht. Bis jetzt liegen keine Studien vor, die nachweisen, ob Kontinenz und Potenz nach dem laparoskopischen Eingriff weniger beeinträchtigt sind als bei der traditionellen Chirurgie. Das hängt von verschiedenen Komponenten ab: Von der Lage des Tumors, von der Expertise des Operateurs und natürlich vom Stadium des Tumors. Bei Früherkennung können sowohl die für den Schließmuskel und die Erektion zuständige Nerve, erhalten werden. Die erwähnten Operationsverfahren, die allesamt in Südtirol durchgeführt werden, haben jedenfalls alle vergleichbare Langzeitergebnisse, bezüglich der Tumorfreiheit.

**Chance:** Nach der Operation müssen die Patienten sich einer Strahlentherapie unterziehen. Heute ist diese ja um ein Vielfaches effizienter als noch vor zehn Jahren. Könnte sie in die Chirurgie ersetzen?

**Dr. Lusuardi:** Bei ganz kleinen Läsionen kann man schon heute fokal mit verschiedenen Energiequellen vorgehen, aber eine richtige Alternative zum chirurgischen Eingriff ist das noch nicht. Die moderne Bestrahlungstherapie ist wesentlich effektiver und weniger belastend und wirkt auch schmerzstillend bei Knochenmetastasen. Wir unterscheiden zwischen der externen Strahlentherapie und der Brachytherapie, bei der winzige radioaktive Körperchen in die Prostata eingesetzt werden, die gezielt radioaktive Strahlung absetzen.

**Chance:** Die Diagnose Prostata-Krebs ist für die Männer ein Schock. Und das nicht nur, weil das Wort Krebs mit Angst verbunden ist, sondern vor allem auch wegen den Folgen einer Prostatabehandlung.

**Dr. Lusuardi:** Eine Krebsdiagnose ist immer ein Schock. Was die Folgen betrifft, im ersten Moment denken viele Männer gar nicht daran. Es geht schließlich ums Überleben. Aber wir klären unsere Patienten

### Häufigkeit des bösartigen Prostatatumors Nationaler und internationaler Vergleich

	Mittelwert x 100.000	Mittelwert Weltweit
Südtirol (2006-2010)	140,2	79,2
Tirol (2011-2013)	146,2	83,2
Trentino (2003-2006)	108,6	55,0
Venezien (2003-2006)	150,5	74,7

Quelle: Pool AIRTUM Südtiroler Tumorregister

schon auf bevor die Fragen kommen. Natürlich mit der entsprechenden Sensibilität und möglichst im Beisein der Partnerin. Man(n) muss wissen, was auf ihn zukommt!

**Chance:** Sie meinen die Spätfolgen wie Inkontinenz und Impotenz?

**Dr. Lusuardi:** Dieser Gedanke ist verständlicherweise sehr erschreckend. Aber für jede dieser Störungen gibt es heute Lösungen, zufriedenstellende Lösungen. Es gibt Medikamente und auch gut funktionierende Implantations-Prothesen, die diese Dysfunktionen komplett beheben

können. Wichtig ist, dass die Männer sich damit auseinandersetzen und das annehmen. Wichtig sind auch die psychoonkologische Betreuung des Mannes und natürlich die Unterstützung von Seiten der Familie und vor allem der Partnerin.

**Chance:** Auch die Hormontherapie ist ja sehr belastend für einen Mann...

**Dr. Lusuardi:** Eben und gerade deshalb ist die regelmäßige Vorsorge so wichtig, eine Hormontherapie wird erst im fortgeschrittenen Stadium aktuell. Lassen wir es nicht so weit kommen!

### Prostatatumor: Häufigkeit und Verteilung auf Gesundheitsbezirke in<sup>≤</sup> Zeitraum 2006 - 2009

Bezirk	2006	2007	2008	2009	Mittelwert 2006-09	Mittelwert 2008-09
<b>Bozen</b>	162	164	175	184	171	180
<b>Meran</b>	70	95	89	101	89	95
<b>Brixen</b>	51	35	36	26	37	31
<b>Bruneck</b>	5	40	48	58	50	53
<b>Gesamt</b>	338	334	348	369	347	359
<b>% pro Bezirk</b>						
<b>Bozen</b>	47,9%	49,1%	50,3%	49,9%	49,3%	49,3%
<b>Meran</b>	20,7%	28,4%	25,6%	27,4%	25,5%	25,5%
<b>Brixen</b>	15,1%	10,5%	10,3%	7,0%	10,7%	10,7%
<b>Bruneck</b>	16,3%	12,0%	13,8%	15,7%	14,4%	14,4%
<b>Gesamt</b>	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Quelle: Pool AIRTUM . Südtiroler Tumorregister

## PSA - Prostata spezifisches Antigen

Das Prostatasekret macht 20-30 Prozent der Spermamenge aus. Das Sekret der Prostatadrüsen ist milchig-trübe, dünnflüssig und leicht sauer. Neben zahlreichen anderen Stoffen enthält es Enzyme (Fermente). Das sind Eiweiße mit wichtigen Aufgaben

wie die saure Prostata-Phosphatase und das PSA (prostata-spezifisches Antigen), das das Sperma, den Samen, verflüssigt. Ein weiterer Inhaltsstoff ist Spermin; es schützt die DNA (Erbinformation) der Spermien (Samenfäden).

## Ich – Wir – Es

### Selbsthilfegruppen – Gespräch mit dem Psychoonkologen Dr. Anton Huber



Fotos: Ötmar Seehauser

“Wir Menschen sind Gemeinschaftswesen, die ein Leben lang tragfähige Bindungen brauchen; dies gilt besonders in Krisenmomenten.“ Die Frage, wozu Selbsthilfegruppen gut sind, lässt sich mit diesem Satz beantworten. Der Psychoonkologe Dr. Anton Huber ist ein Verfechter der (angeleiteten) Selbsthilfegruppen.



Dr. Anton Huber

**Chance:** Sie sind Psychoonkologe am Krankenhaus Bruneck und haben seit mehreren Jahren Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen gesammelt.

**Dr. Anton Huber:** Ich bin seit 16 Jahren am Krankenhaus Bruneck tätig und habe meine Ausbildung als Familientherapeut und Notfallpsychologe gemacht. Derzeit betreue ich drei Selbsthilfegruppen, bzw. ich ko-betreue sie, denn wir sind überall zu zweit: Die „Therapeutische Schreibwerkstatt für Krebskranke und Schmerzpatienten“, die gemischte Gruppe „Mein zweites Leben“ und seit Mai 2016 auch die Selbsthilfegruppe „der baum – Aktiv nach Prostatakrebs.“

**Chance:** Was ist für Sie der wichtigste Aspekt bei einer Selbsthilfegruppe?

**Dr. Anton Huber:** Dass ich ein Gegenüber habe, an dem ich mich spiegeln und

weiterentwickeln kann. Dass ich sehe, ich bin nicht allein. Ich kann vergleichen, „Wie macht es der andere?“ Ich kann mich informieren und ich kann mich im geschützten Rahmen der Selbsthilfegruppe ohne Angst öffnen.

**Chance:** Haben Sie Vorbilder?

**Dr. Anton Huber:** Ich gehe nach dem Konzept der themenzentrierten Interaktion von Ruth Cohn vor. Das Ziel ist soziales Lernen und persönliche Entwicklung. Es geht darum, wie sich der Einzelne in die Gruppe einbringt und wie sie gemeinsam das Thema, das den Anlass zur Gründung der Gruppe gegeben hat, in einem spezifischen Umfeld angehen. Kurz: Ich - Wir - Es. Aus diesem Grund stellen wir am Anfang der Gruppe entsprechende Regeln auf.

**Chance:** Zum Beispiel?

**Dr. Anton Huber:** Ganz wichtig ist, immer für sich selbst zu sprechen. Also kein „man sagt“, sondern „ich sage“. Ganz wichtig ist auch, den anderen immer ausreden zu lassen. Die Grundregeln jeder empathischen und authentischen Kommunikation.

**Chance:** Es gibt reine Selbsthilfegruppen und geleitete Gruppen. Wie stehen Sie dazu?

**Dr. Anton Huber:** Dazu muss ich etwas vorausschicken. Ich habe einen großen Respekt vor reinen Selbsthilfegruppen. Aber meine Erfahrung zeigt, dass sie bei schwierigen Themen Gefahr laufen, auf der Stelle zu treten, wenn nicht gar zurückgeworfen zu werden. Ich bin mir nicht sicher, ob es gelingen kann, ohne Hilfe den erforderlichen Rahmen zu entwickeln.

**Chance:** Sie meinen ohne professionelle Hilfe?



Dr. Anton Huber und Dr. Hartmann Aichner leiten die erste Selbsthilfegruppe für Männer in Südtirol

**Dr. Anton Huber:** Ja, ich denke, es braucht den Fachmann, der alles ins Rollen bringt, der Anstöße geben und der Eingreifen kann, wenn das ganze droht, festzustecken. Jemanden, der den Gruppentreffen einen methodischen Rahmen geben kann und der für das Einhalten der Regeln sorgt. Diskretion, Verschwiegenheit, nichts aus der Gruppe darf nach außen getragen werden, Respekt... Jemand, der bei delikaten Themen über die damit verbundene Scheu hinweghelfen kann.

**Chance:** Jemanden, der auch Informationen geben kann?

**Dr. Anton Huber:** Genau, das ist auch ein wichtiger Punkt der Selbsthilfegruppe. Nicht nur über sich selbst, seine Situation und Schwierigkeiten reden, sondern auch Informationen einholen, Strategien erfahren, wie man besser damit leben kann.

**Chance:** „der baum – Aktiv nach Prostatakrebs“ ist die erste Selbsthilfegruppe für Männer in Südtirol und auch für Sie das erste Mal, dass Sie mit einer reinen Männergruppe arbeiten. Unterschiede?

**Dr. Anton Huber:** Ich merke, wie wichtig Information für Männer ist. Der Vergleich, das Wissen, wie macht es der andere. Die Vermittlung von Dingen, die im Alltag umzusetzen sind. Männer sind ungemein me-

thodisch und technisch. Ich habe gemerkt, dass Entspannung, denn auch das gehört zur Selbsthilfegruppe, für Männer nicht so selbstverständlich ist und dass Männer, gerade wenn es um Themen wie Sexualität und Beziehung geht, noch um Spracherfahrungen ringen müssen. Das ist ein ungemein spannender Prozess!

**Chance:** Stichwort Entspannung...

**Dr. Anton Huber:** Entspannung hilft, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren, gibt uns auch die Möglichkeit, Abstand zu gewinnen, lockerer zu werden. Mit Frauen ist das leichter, die haben eher Zugang zu diesen Techniken. Männer haben da ihre eigenen Strategien. Sport, Bewegung. Aber wenn die Entspannungsmethode entsprechend technisch erklärt ist, wie beispielsweise beim Autogenen Training, dann machen auch die Männer mit.

**Chance:** Die wichtigsten Themen?

**Dr. Anton Huber:** Naja, ganz allgemein die Gesundheit, die Perspektiven, Sorge um Werte und natürlich ganz konkrete Anliegen: Die Nebenwirkungen der Therapie, bzw. die Folgen der Operation, die Auswirkungen der Hormontherapie. Wie ist das, wie erlebt der andere das und was kann ich ganz konkret dagegen tun.

**Chance:** Partnerschaft?

**Dr. Anton Huber:** Ja natürlich, aber das ist ein ganz delikater Punkt. Die Frau ist sicher die Hauptstütze für jeden Mann. Normalerweise ist sie es, die die Gesundheit des Mannes managt, ihn zu den Vorsorgeuntersuchungen schickt. Bei der Prostata muss jetzt aber plötzlich der Mann dran, da bleibt die Frau irgendwie außen vor.

**Chance:** Und wie damit umzugehen ist, lernt „mann“ in der Selbsthilfegruppe?

**Dr. Anton Huber:** Ganz bestimmt. Ein weiterer Gruppeneffekt ist die soziale Integration. Viele Männer ziehen sich nach der Diagnose zurück. Sie schämen sich, fürchten sich vor dem, was andere über sie denken. In der Gruppe lernen sie zusammen mit den anderen zu kooperieren. Wenn Männer eine gemeinsame Aufgabe haben, sind sie phantastisch im zusammenarbeiten. Sie lernen auch einander ganz aufmerksam zuzuhören, lernen auf Befindlichkeiten zu achten. Hat sich etwas geändert zum vorigen Mal? Das sind ganz neue Erfahrungen für die meisten Männer, das ist Kulturbildung zum Miteinander, zum Austausch. Der Nebeneffekt einer Selbsthilfegruppe kann auch die Entstehung von Freundschaften außerhalb der Gruppe sein.

**Chance:** Die ideale Gruppengröße?

**Dr. Anton Huber:** Wäre sieben bis acht Personen, damit alle von allen wahrgenommen werden, damit jeder alles mitbekommt und niemand untergeht. Aber „der baum“ hat jetzt schon mehr, man müsste fast Untergruppen bilden...

**Chance:** In Südtirol bräuchte es doch eigentlich in jedem Bezirk eine solche Gruppe.

**Dr. Anton Huber:** Das wäre absolut wünschenswert. Wir sind eigentlich schon voll, aber es kommen immer noch welche dazu....

**Chance:** Sie leiten die Gruppe zusammen mit Dr. Hartmann Aichner, Gynäkologe und selbst Betroffener.

**Dr. Anton Huber:** Ja und er ist ein absoluter Glücksfall. Ohne ihn wäre das gar nicht zu schaffen! Es ist überhaupt ganz wichtig, eine Gruppe zu zweit zu leiten. Und ich könnte mir auch gut vorstellen, eine solche Gruppe zusammen mit einer Frau zu leiten.

## Unter Männern

Ein Treffen der Selbsthilfegruppe „der baum – aktiv nach Prostatakrebs“



Foto: Othmar Seehauser

Ruppig und liebevoll sind sie. Aufmerksam, respektvoll. Sie geben sich Halt. Zwölf Männer, die das gleiche Schicksal teilen haben sich zur ersten Selbsthilfegruppe für Männer in Südtirol zusammengeschlossen, „der baum – aktiv nach Prostatakrebs“. Geleitet wird sie von dem Psychoonkologen Dr. Anton Huber und Dr. Hartmann Aichner, Gynäkologe und selbst Betroffener.

**M**ittwoch, 9. November, 18 Uhr. Fotograf Othmar Seehauser und ich betreten zusammen mit Dr. Hartmann Aichner den Sitzungssaal des Brunecker Krankenhauses. Elf Augenpaare sind auf uns gerichtet. Der Psychologe Dr. Anton Huber und zehn Männer, die im Kreis sitzen. Wir fühlen uns fast als Eindringlinge. Die Regeln sind klar: absolute Diskretion, keine der anwesenden Personen mit Ausnahme der beiden Gruppenleiter dürfen erkennbar sein, weder auf den Fotos noch aus dem Text heraus. Eine Herausforderung für uns beide.

Kurz nach uns tritt ein neues Gruppenmitglied ein, Fritz aus dem Unterland. Fünf Minuten später nimmt auch Hartmut seinen Platz ein. Wir sind komplett. Zwölf Teilnehmer, die beiden Gruppenleiter, Othmar und ich. Im ersten Augenblick wissen wir nicht recht wohin mit uns. Ich will mich

schon auf einen Tisch in den Hintergrund des Raumes zurückziehen. Aber, „Setzt Euch zu uns“, fordert uns Anton Huber auf, bevor er für Neuankömmling Fritz noch einmal kurz die Gruppenregeln zusammenfasst. Absolute Diskretion, gegenseitiger Respekt, Ausreden lassen, zuhören und man(n) duzt sich.

Nach fünf Minuten ist es, als seien wir gar nicht da. Othmar huscht hin und her, hockt sich auf den Boden, um die Füße der Teilnehmer zu fotografieren. Oder ihre Geseten. Den Rücken. Nie das Gesicht. Und ich erfinde Vornamen: Sepp, Martin, Günther, Hartmut, Fritz, Toni, Ulrich, Markus, Michl, Andreas, Siegfried.

Anton hat das Programm des Abends auf ein Flipp Chart geschrieben. Begonnen wird mit der Befindlichkeitsrunde. Wie geht es mir? Neuling Fritz will gleich loslegen,

man erkennt ihm die Freude an, in dieser Runde zu sein. Endlich. Aber es wird der Reihe nach vorgegangen, Ulrich beginnt..

Wie geht es mir? Was mir gleich auffällt: Allen, bis auf einen, geht es gut. Das heißt, das sagen sie. Mir geht es gut! Doch, ja. Und dann folgt ein „Aber“. Eine Verschlechterung der Kontinenz seit Beginn der Kälte. Ein leicht erhöhter PSA-Wert. Ein geschwollenes Bein. Kribbeln in den Zehen oder den Händen. Schlafprobleme, weil man nachts so oft auf die Toilette muss. Probleme mit der Potenz bzw. mit dem Mittel, das der Arzt verschrieben hat... Ganz so gut geht es eben doch nicht, und es tut so gut, endlich frei darüber zu reden, dazu mit Menschen, denen es ebenso geht. Dr. Hartmann Aichner beantwortet die ein oder andere medizinische Frage und spricht ganz offen über seine eigenen Erfahrungen und Schwierigkeiten.



Einer nach dem anderen ergreift das Wort. Mir als Frau fällt auf, wie wichtig für Männer Daten sind, und technische Details. Jeder weiß seinen letzten PSA-Wert. Dieser Wert ist ein echtes Trauma. Mit ihm hat alles begonnen und er ist zum ständigen Begleiter geworden. Ich merke, dass die Männer immer offener werden und lockerer. Sie hören einander aufmerksam zu. Was sie hören, kennen sie. Das gibt Sicherheit. Ich bin nicht allein. Oder es wird ein neuer Aspekt angesprochen und der interessiert.

Plötzlich verselbständigt sich das Ganze. Während Andreas gerade über seine Schlafprobleme aufgrund der Inkontinenz spricht, stellt Ulrich ihm eine konkrete Frage. „Und musst Du auch schwitzen in der Nacht?“ Die anderen folgen. Fragen, Feststellungen, Zweifel. Kreuz und quer. „Bei mir steigt das PSA, ich mache aber gerade eine Hormonkur.“ „Ich soll jetzt, zehn Jahre nach der OP, sicherheitshalber Heilbestrahlung machen. Warum?“ Anton Huber und Hartmann Aichner gewähren der Gruppe diesen Augenblick der freien Interaktion, dann ergreift der Psychologe das Wort. „So und jetzt zuhören und Klappe halten.“ Stimmt. Die Befindlichkeitsrunde ist noch nicht abgeschlossen. Das Wort hat Hartmut.

Eine kompetente Leitung, erklärt mir Anton Huber, hilft der Gruppe aus sich heraus zu gehen, schafft Vertrauen. Und sie ist zielführend. Freie Interaktion ist gut, aber irgendwann muss wieder zur vorbestimmten Ordnung gefunden werden, wenn ein Resultat erreicht werden soll.

Die Männer sind mit Ernst bei der Sache. Tränen und Lachen gehören auch dazu. Ich

folge aufmerksam der Diskussion und ich vermeine zu spüren, wie gut den Männern dieses Gefühl tut: „Ich werde verstanden und ich kann verstehen.“

Sie geben auch Verletzungen preis. Nicht nur körperliche, wie Verbrennungen, die durch die Bestrahlung hervorgerufen worden sind. Auch seelische. Dumme Bemerkungen von Kollegen, die glauben, die Nachricht von der Krebserkrankung mit einem dummen Spaß abtun zu müssen: „Oschtia, dann geht amol nix mehr“, musste sich Martin von einem Arbeitskollegen sagen lassen, der das auch noch witzig fand. In der Gruppe passiert so etwas nicht und gerade deshalb können die Männer auch ganz offen über so delikate Themen wie Inkontinenz und Impotenz sprechen.

In der zweiten Runde sind die Männer angehalten, in Kleingruppen darüber zu berichten, wie ihr soziales Umfeld, Familie, Arbeitsplatz, Verein, Freundeskreis auf ihre Diagnose reagiert hat. Anschließend stellen sie der ganzen Gruppe die Ergebnisse vor. Ich will nicht stören, halte mich zurück, gehe nicht von Gruppe zu Gruppe, um zu hören, was die Männer sich austauschen. Ich beobachte nur und kann erkennen, wie tief das geht.

In der anschließenden Diskussion kommen interessante Details zum Vorschein. Toni hat an seinem Arbeitsplatz ganz offen über seine Erkrankung geredet und war nicht schlecht erstaunt, als ein Kollege sagte, „ja, das hatte ich auch vor zwei Jahren“. Vorher hatte er nie darüber geredet. Günther erzählt gerührt, wie unterschiedlich seine zwei Kinder reagiert haben. Sepp be-

richtet vom Familienrat. Nach jeder Arztvisite bleibt am Abend der Fernseher aus und er muss der Familie berichten. Sie möchten mit-leben. Der Sohn von Andreas hat seinen Vater zu einem gesunden Lebensstil verdonnert und organisiert Wochenendtrekkings. Die Frau von Michl nimmt sich bei jeder Untersuchung frei, um ihn zu begleiten. Auch wenn sie vor der Tür sitzen muss. Anschließend lädt er sie zum Aperitif ein und sie machen sich einen schönen Tag.

Sie haben Glück diese Männer, oder jedenfalls die meisten von ihnen. Sie sind getragen von ihrer Frau, ihrer Familie, von ihrem sozialen Umfeld. Rückverbundenheit nennt Psychologe Huber das. Der wichtigste Aspekt auf dem Weg zur Bewältigung der Krankheit. Und Rückverbundenheit gibt auch die Gruppe. Zwölf Männer, die sich getraut haben. Aber an Prostatakrebs erkrankte Männer gibt es viel mehr.

Fotograf Othmar und ich bleiben länger als vorgesehen. Als wir gehen, steht der vierte Programmpunkt an: Was tue ich, wenn es mir schlecht geht. - Wir sind glücklich über das Vertrauen, das uns diese Männer entgegengebracht haben, glücklich, dass wir diesen besonderen Moment miterleben durften und glücklich, darüber berichten und damit vielleicht den Anstoß zur Gründung neuer Gruppen geben zu können. ●



Dr. Hartmann Aichner

## Die erste Männer-Selbsthilfegruppe

Ein Arzt, der sich während seines ganzen Berufslebens mit Krebserkrankungen auseinandergesetzt hat, erkrankt selbst an Krebs und stellt fest, dass die medizinische Betreuung alleine nicht reicht. Er hat Fragen. Es geht ihm nicht gut. Er möchte sich austauschen. Von seinen Patientinnen kannte Dr. Hartmann Aichner die positive Wirkung von Selbsthilfegruppen und so machte er sich auf die Suche nach einer Gruppe für Männer mit Prostata-Krebs. Vergebens. Es gab keine. Zumindest nicht in Südtirol. Die nächste, die er fand

war in Innsbruck. Eine andere in Bayern. Zu weit weg. Als er mit seinem Kollegen, dem Psychoonkologen Anton Huber darüber spricht, wird eine Idee geboren: „Wir gründen selbst eine Gruppe.“ Sie besprechen das Konzept, die Südtiroler Krebshilfe und der psychologische Dienst am Krankenhaus Bruneck unterstützen das Projekt, sie finden einen Namen, entwerfen ein Falblatt und legen es aus. Im Mai soll es losgehen. Telefonisch melden sich fünf Männer an. Zum ersten Treffen kommen zwölf...

## Mannsbild

### Leben mit der Krankheit – Leben nach der Krankheit – Ein Schicksal

Ein Mann wie ein Baum. Groß, stark. Mit beiden Beinen mitten im Leben. Ein interessanter, prestigeträchtiger, physisch und psychisch anspruchsvoller Beruf. Eine erfolgreiche Karriere, eine Position mit Verantwortung. Familie, Freunde, das ganz normale Leben. Und dann... dann war plötzlich alles ganz anders. Diagnose Krebs.

**A**ber mehr noch. Ein Krebs, der in das tägliche Leben, in das Berufsleben, in die Intimsphäre einschneidet wie kein anderer. Prostatakrebs. Im ersten Augenblick, erinnert sich Siegfried, wenn die Diagnose kommt, wenn das bange Warten auf Antwort kein glückliches Ende nimmt, wenn die Ängste sich tatsächlich bewahrheiten, „dann fällst Du erstmal ins Bodenlose.“ Dann geht es zunächst um´s Überleben. Behandlungen, Operation, Entscheidung über Therapie. Bestrahlungen – 39 hat Siegfried über sich ergehen lassen. Hormontherapie. Ein Strudel, der zunächst so in Anspruch nimmt, dass wenig Zeit bleibt, um sich bewusst zu werden.

Wenn der erste Schock überwunden ist, die Operation, das Aufeinanderfolgen der Arztvisiten und Gespräche, dann geht es los. „Als Mann hast Du ein bestimmtes Bild von Dir“, sagt Siegfried, „am Anfang erscheint das als das kleinste Problem.“ Aber dann kommt es ganz dick! Blaseninkontinenz, ein Wort, das viele Probleme

mit sich bringt, die man(n) sich vorher gar nicht vorstellen kann. Eine geringe Autonomie, was das Wasserlassen betrifft. Keine schweren Gewichte mehr heben, Probleme beim Sport. Dinge, die für Frauen bedingt durch den Zyklus, durch Schwangerschaften bekannt und daher leichter zu akzeptieren sind, können einen Mann an den Rand einer Existenzkrise bringen. Siegfried musste sich beruflich umorientieren. Kein leichtes Unterfangen für einen Mann Mitte fünfzig. Und auch, wenn es in seinem Fall ohne große Probleme zu organisieren war, ist es doch ein Einschnitt. Das Selbstwertgefühl leidet. Mann, wie das leidet!!

Auswirkungen auf das Sexualleben. Eine Sphäre, die das Mannsein bestimmt, über die man(n) meist nicht redet, es sei denn in Form von oberflächlichen, grenzwertigen Scherzen in einer lustigen Männerrunde. Schon gar nicht, wenn es Probleme damit gibt. An wen wendet man(n) sich? An Kollegen? Aber wenn die sich darüber lustig macht? Wenn sie es weitererzählen? An einen Arzt? An einen Psychologen? An die eigene Frau? Vielen Männern fällt gerade das schwer. Sie ziehen sich zurück. Krise.

Siegfried nicht. Er kennt keine falsche Scham. Er hat sich nicht gescheut, auch mit Freunden über seine Situation zu reden, moralischen Beistand zu suchen. Und er hat eine verständnisvolle Partnerin, mit der er alles teilen kann und die ihm die wichtigste Stütze ist. „Wenn ich sie nicht gehabt hätte, nicht hätte ...“ Er stockt, mag gar nicht weiterdenken.

Aber auch das hat nicht immer gereicht. „Du spielst den harten Mann, oder glaubst einer zu sein und dann merkst Du, dass Du aus dem schwarzen Loch nicht herauskommst.“ Siegfried hat erkannt und akzeptiert, dass er auch professionelle Hilfe brauchte, psychologische Hilfe. Vielleicht auch, weil er durch seine berufliche Tätigkeit mit Coaching zu tun hatte. Vielleicht,

weil er erkannt hat, dass man sein „Mannsbild“ ändern muss, wenn man der Krankheit trotzen will. Siegfried hat sich auch sofort bei der Selbsthilfe-Gruppe „der baum“ angemeldet. Den Erfahrungsaustausch mit Männern, die das gleiche Schicksal teilen, empfindet er als wohltuend und befreiend.

Heute ist noch nicht alles ausgestanden. Die Hormontherapie wird er noch ein knappes Jahr weiterführen müssen. Er hat mit der damit zusammenhängenden Gewichtszunahme zu kämpfen. Bei der Operation wurden ihm die Lymphknoten entfernt, die Konsequenz ist ein Lymphödem am Bein. Ähnliche Probleme, die Brustkrebspatientinnen haben. Männer kehren das gerne unter den Teppich. Stützstrumpf oder Lymphdrainage das klingt irgendwie nicht nach starkem Mann.

Siegfried hat diese Mentalität hinter sich gelassen. Er hat gelernt, zu seiner Situation zu stehen. Aber mehr noch. Er hat gelernt, die kleinen alltäglichen Selbstverständlichkeiten des Lebens zu schätzen und auszukosten. Er hat gelernt, die Höhen und Tiefen, die sich immer noch abwechseln, anzunehmen und zu bewältigen.

„Es hat sich etwas Grundlegendes in meinem Kopf geändert“, sagt Siegfried. „Ich ärgere mich nicht mehr dumm und dämlich über Banalitäten. Ich mache, was mir Spaß macht, gestalte meine Freizeit bewusster.“ Es sind nicht die großen Träume, die er jetzt verwirklichen möchte, sondern vielmehr die kleinen täglichen Glücksmomente, die er leben und genießen möchte. Zusammen mit seiner Partnerin. Der Stempel ist im Kopf, das Wort Krebs lässt sich nicht auslöschen. Aber jetzt ist Leben angesagt. ●



Foto: Othmar Seehausen

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Dr. Nicole Dominique Steiner  
Chefredakteurin

**D**rei Wochen habe ich gewartet auf den telefonischen Interviewtermin. Ich habe mich vorbereitet, im Internet kundig gemacht und war sehr stolz darauf, meinen Lesern EDGE, das modernste Bestrahlungsgerät der Welt, das einzige dieser Art in Italien (weltweit sind es weniger als zehn) präsentieren zu können. Die Direktorin der Abteilung für Strahlentherapie und -chirurgie am Poliklinikum Humanitas in Rozzano bei Mailand, Dr. Marta Scorsetti, hatte sich Zeit genommen, um mir sehr ausführlich das Funktionieren dieses Apparats zu erklären. Fünf Tage nach dem Interview erhalte ich die Einladung zur Vorstellung des neuen Linearbeschleunigers der Abteilung für Strahlentherapie des Südtiroler Gesundheitsdienstes. Versa HD, das einzige Gerät dieser Art im Triveneto. Im ersten Augenblick war ich ratlos. Nun ja, jetzt finden Sie eben zwei Artikel zum Thema Strahlentherapie. EDGE kann noch ein bisschen mehr als der neue Linearbeschleuniger in Bozen, ist schneller... Aber wir können uns freuen: Südtirol bietet seinen Bürgern wirklich den modernsten Behandlungsstandard und mit wenigen Ausnahmen in wirklich komplizierten Fällen können unsere Krebspatienten sich beruhigt hier im Land behandeln lassen und

sicher sein, die bestmöglichen Therapien zu erhalten.

Die dritte Ausgabe der Chance präsentiert sich sehr wissenschaftlich. Das Hauptthema, Prostatakrebs haben wir von mehreren Seiten angepackt. Von der medizinischen, der psychologischen und der menschlichen. Ein Primar für Urologie, Dr. Lusuardi aus Brixen, ein Onko-Psychologe, Dr. Anton Huber aus Bruneck, die erste Selbsthilfegruppe Südtirols für Männer und ein persönliches Schicksal. Dass wir, unser Fotograf Othmar Seehauser und ich, beim vierten Treffen der Selbsthilfegruppe „der baum – aktiv nach Prostataerkrankung“ dabei sein durften, war uns beiden eine ganz besondere Ehre. Danke für das Vertrauen!

Am Abend vor dem Redaktionsschluss, ich war gerade noch dabei, das gesamte Material noch einmal durchzusehen und zu kontrollieren, bevor ich es am nächsten Morgen zur Grafik bringen sollte, kam die Nachricht herein: Professor Umberto Veronese ist gestorben. Nun ist zwar die Chance keine an aktuelle Notizen gebundene Tageszeitung, aber eine Würdigung für diesen großen Arzt, darf auch in der Chance nicht fehlen. Deshalb lesen Sie in

dieser Ausgabe gleich zwei Nachrufe auf zwei Personen, die ihr Leben dem Kampf gegen den Krebs gewidmet haben. Im Juni ist Ursula Goldmann Posch, Gründerin von mamazone gestorben.

Ja und dann stehen schon wieder das Weihnachtsfest und der Jahreswechsel bevor. Die Welt ist in diesem Jahr nicht besser geworden, die (internationalen) Beziehungen haben sich verkompliziert, Immigration ist nach wie vor eines der ungelösten Hauptthemen und die vielen Terror-Anschläge im vergangenen Jahr haben uns auch in Europa zittern lassen und uns gezeigt, wie delikate das Gleichgewicht zwischen Krieg und Frieden immer noch oder wieder ist. Ich wünsche Ihnen jedenfalls inneren Frieden, heitere Gelassenheit und Zuversicht. Genießen Sie die schöne Winterzeit und die Ruhe, die die Tage zum Jahresende mit sich bringen (sollten), um dann mit neuem Mut und Kraft den Herausforderungen des neuen Jahres entgegenzutreten

Ihre  
Nicole Dominique Steiner



Foto: Othmar Seehauser

# Modernste Therapien in Bozen

## Neuer Linearbeschleuniger für Strahlentherapie in der Bonvicini-Klinik

Der Dienst für onkologische Strahlentherapie des Gesundheitsbezirkes Bozen, mit Sitz in der Bonvicini Klinik, verfügt seit Oktober über einen neuen hochmodernen Linearbeschleuniger, der einzige dieser Art im Triveneto und einer der sichersten weltweit.

Das neue Gerät der Marke Elekta Versa HD ermöglicht die hochpräzise Bestrahlung von fast allen Tumoren unter größtmöglicher Schonung des gesunden Gewebes. Geplant ist auch eine Aufstockung der Abteilung auf sieben Fachärzte, zwei Assistenzärzte, drei Physiker, zehn Röntgenassistenten, vier Krankenschwestern, drei Sekretärinnen, um zu gewährleisten, dass alle Südtiroler Tumorpatienten in Bozen behandelt werden können, bis auf jene besonderen und seltenen Fälle, die an andere Zentren überwiesen werden müssen.

Die Strahlentherapie ist eine der drei Säulen der Krebsbehandlung, neben Chirurgie und Chemotherapie. In den vergangenen Jahren ist sie immer wichtiger geworden, dank des rasanten technischen Fortschritts und kann heute, dank der Radiochirurgie und der Möglichkeit gezielt immer höhere Strahlendosen einzusetzen, auch schon teilweise chirurgische Eingriffe ersetzen.

Der neue Linearbeschleuniger des Typs Versa HD verfügt außerdem über ein Zusatzgerät für die atemgesteuerte Bestrahlung, das über einen Oberflächenscanner die Atmung der Patienten in Echtzeit aufnehmen kann. Dies führt bei der Behandlung von Brustkrebspatientinnen zu einer noch besseren Schonung des Herzens, besonders wichtig bei Patientinnen, die gleichzeitig eine Chemotherapie oder Antikörpertherapie bekommen.

Wie der Vizeprimar der Radiotherapie Bozen, Dr. Martin Maffei, erklärt, werden in naher Zukunft auch präzise radiochirurgische Eingriffe an den verschiedensten Tumorarten möglich sein. Insgesamt wird die Behandlungszeit mit dem neuen Linearbeschleuniger in Zukunft noch wesentlich verkürzt werden können.“ So Dr. Maffei.

Der Bestrahlungsvorgang wird dank einer neuen Technik synchron überwacht,

bei eventuellen Abweichungen wird die Strahlung sofort unterbrochen, so dass der Patient keine Strahlenschäden riskiert.

Die onkologische Strahlentherapie des Sanitätsbetriebes verfügt nun über zwei fast identische Geräte, das Vorgängermodell wurde vor zwei Jahren angeschafft und jetzt entsprechend aufgerüstet. Dies garantiert geringe Ausfallzeiten und ermöglicht, mehr Patienten zu behandeln. Derzeit beträgt die Wartezeit zehn bis 14 Tage.

Wie Vizeprimar Maffei erklärt, ist die Abteilung stolz auf eine in Italien bisher einmalige Zusammenarbeit mit der Abteilung für Neurochirurgie, die im Krankenhaus Moritzing untergebracht ist, das heißt, sich einige Kilometer entfernt von der Bonvicini-Klinik in Bozen Gries befindet. „Der Neurochirurg markiert mir ganz exakt die Läsion mithilfe eines spezifischen Programms und schickt mir diesen Befund direkt in die Strahlentherapie, wo ich den Patienten nach genau diesen Vorgaben bestreue. Dies ist bisher einmalig in Italien!“



Foto: Olmar Seehäuser

Dr. Martin Maffei

Fazit: Die Südtiroler Patienten können sicher sein, im eigenen Land nach neuesten Methoden und gemäß modernsten Standards behandelt zu werden. Dr. Maffei: „Wir prüfen jeden Fall ganz genau und natürlich, wenn wir etwas nicht selbst machen können, zögern wir nicht, diese Einzelfälle weiterzuschicken, in das Protonentherapie-Zentrum in Trient, nach Mailand oder unter gewissen Umständen auch nach Heidelberg.“



# Gelungene Synergie

## Feierliche Einweihung in öffentlich-familiärer Atmosphäre



Fotos: Ottmar Seehäuser

An Prominenz, will man diesen Begriff verwenden, hat es nicht gefehlt. Ein Zeichen, wie wichtig die Einweihung des neuen Linearbeschleunigers der Strahlenabteilung an der Bonvicini-Klinik nicht nur dem Gesundheitsassessorat, sondern auch der ganzen Landesregierung ist. Ein Festtag für die Abteilung, für die Bonvicini-Klinik und die Familie Bonvicini, vor allem aber für die Patienten!



LR Martha Stocker, LR Roberto Bizzo, Sanitätsdirektor Oswald Mayr und Vize-LH Christian Tommasini

Die Einweihung des neuen Geräts, an der neben der Gesundheits-Landesrätin Martha Stocker, der Vize-Landeshauptmann Christian Tommasini, Landesrat Roberto Bizzo, der Direktor des Gesundheitsbezirkes Umberto Tait und der scheidende Direktor des Sanitätsdienstes, Dr. Oswald Mayr, teilnahmen, war von der familiären Atmosphäre gekennzeichnet, die der Bonvicini-Klinik eigen ist. Dr. Paolo Bonvicini begrüßte zusammen mit seinen Söhnen Matteo und Alessandro die Gäste.

Auf der einen Seite ist die Strahlentherapie eine Abteilung des öffentlichen Gesundheitsdienstes, auf der anderen Seite ist dieser Dienst seit 2003 in die familiengeführte Bonvicini-Klinik in Bozen Gries ausgegliedert und hat deshalb einen familiären Akzent, den das Landeskrankenhaus aus naheliegenden Gründen nicht bieten kann.

Von Anfang an verfügte die Abteilung über zwei Linearbeschleuniger, um den Patienten auch bei technischen Problemen die Kontinuität der Therapie garantieren zu können. Vor zwei Jahren wurde bereits ein neues Gerät angekauft, das jetzt nachgerüstet wurde und zusammen mit dem neuen Elekta Versa HD erneut im Tandem arbeitet.

Zwischen Projekt, Genehmigung, Ankauf, Montage und Inbetriebnahme sind nur sechs Monate vergangen. Ein exzellentes Beispiel der effizienten Zusammenarbeit von öffentlich und privat!

Wie Dr. Paolo Bonvicini während seiner Begrüßungsrede betonte, wurde Wert daraufgelegt, nach öffentlichen Parametern und mit der größten Transparenz vorzugehen. „Ich kann nur danken für diese gelungene Synergie, für die Empathie, Pro-

fessionalität und Passion des Personals der Abteilung. Die positiven Rückmeldungen der Patienten sind uns allen ein Ansporn!“

„Die Menschen haben ein Recht auf die bestmögliche Therapie und sie haben das Recht, diese hier im Land zu erhalten“, betonte Gesundheitslandesrätin Martha Stocker in ihrer Ansprache. „Das bedeutet Lebensqualität. Christian Tommasini legte Wert auf die Feststellung, dass seine Anwesenheit in Funktion als Landeshauptmann-Stellvertreter, den Stellenwert zeige, den die Landesregierung dem Gesundheitssektor und der Struktur im Besonderen zuweise. „Wir leben immer länger und deshalb benötigen wir eine immer bessere sanitäre Versorgung.“

Die Zusammenarbeit des öffentlichen Dienstes mit privaten Strukturen, die Schaffung von Synergien sei zukunfts-

Folgt >



Die Einweihung des neuen Linearbeschleunigers war Anlass für einen Rückblick auf die Geschichte der Strahlentherapie in Südtirol



Eine individuell angepasste Bestrahlungsmaske

> weisend, betonte Landesrat Roberto Bizzo. „Wenn zudem höchste Technologie in einem geschützten Rahmen geboten kann, wie es die Bonvicini-Klinik ist, dann können unsere Patienten davon nur profitieren.“

Dr. Martin Maffei, stellvertretender Primar der Strahlenabteilung, gab einen

historischen Rückblick bis 2003, als die Strahlenabteilung ausgegliedert und vom Bozner Krankenhaus in den ehemaligen Luftschutzbunker hinter der Bonvicini-Klinik verlegt wurde. Im Vergleich zu den Anfängen sei der neue Linearbeschleuniger Elekta Versa HD wie das modernste I-Phone zu einem der ersten Nokia-Handys der

neunziger Jahre, betonte der Vize-Primar der Strahlentherapie..

Der medizinische Direktor der Strahlentherapie Bozen, Prof. Dr. Peter Lukas, Leiter der Strahlentherapie der Uni-Klinik Innsbruck konnte aus Krankheitsgründen nicht an der Veranstaltung teilnehmen.



Dr. Paolo Bonvicini mit seinen Söhnen Alessandro und Matteo (v.r.)

## Dr. Paolo Bonvicini

„Ich bin sehr glücklich über diese neue Anschaffung. Mit dem neuen Gerät, das einzige dieser Art im gesamten Triveneto, sind wir in der Lage über 90% der Südtiroler Patienten hier in Bozen zu behandeln. Bei den restlichen Fällen handelt es sich um besonders komplizierte Fälle, bzw. um seltene Formen, bei denen wir nicht genügend Erfahrung sammeln können, weil es auch auf Landesebene zu wenige sind. Diese Fälle leiten wir an hochspezialisierte Zentren außerhalb der Provinz weiter, wie z. B. Trient, Mailand oder Heidelberg.“



"Pater Robert Gamper von der Pfarre Gries nahm die Segnung des neuen Linearbeschleunigers vor. „Hier in der Klinik funktioniert die Zusammenarbeit von öffentlich und privat auf das Beste, aber wir dürfen nicht die Zusammenarbeit mit oben vergessen“, sagte er mit Blick zum Himmel.

Der neue Linearbeschleuniger und sein aufgerüstetes Vorgängermodell können gezielt hohe Strahlendosen mit extremer Präzision und Schnelligkeit auf das Tumorgewebe abgeben, so dass das gesunde Gewebe weitgehendst verschont bleibt. Dank automatischer Strahlenplanung und Kontierung, robotischer Positionierung

und einer klinischen Software der jüngsten Generation für Diagnose und Therapiewahl, können die Patienten sicher sein, nach dem neuesten Stand der Technik behandelt zu werden. Im Jahr 2014 wurden in der Bonvicini-Klinik 728 Patienten Strahlenbehandelt, 2016 sind es zwischen 840 und 860, im Jahr 2017 werden es ge-

schätzt 960 Patienten sein. „Geplant ist alle Südtiroler hier zu behandeln.“ Der neue Linearbeschleuniger Elekta Versa HD wird in Zukunft auch radiochirurgische Eingriffe durchführen bei nicht operablen Tumoren sowie bei neoplastischen Mikroläsionen und Metastasen. ●



Hildegard Puff

## Die Erste

Sie war 2003 für einige Monate die erste und einzige Krankenschwester der ausgegliederten Abteilung für Strahlentherapie an der Bonvicini-Klinik. Hildegard Puff war damals von Dr. Paolo Bonvicini angestellt worden, der erkannt hatte, dass sie auch aufgrund ihrer persönlichen Geschichte in dieser Abteilung am rechten Platz sei.

Hildegard Puff hatte durch die Erkrankung ihres Kindes die Krankheit Krebs aus nächster Nähe miterlebt und diese besondere Sensibilität half ihr auch im täglichen

Umgang mit den Patienten. Damals war es ein kleines Team, heute ist eine große Abteilung daraus geworden. Die Motivation der Mitarbeiter ist aber immer noch die gleiche. Heute arbeitet Hildegard Puff nicht mehr direkt mit den Patienten, ihre Aufgabe sind die (telefonischen) Erstkontakte mit neuen Patienten. Eine Aufgabe, die ihr sehr wichtig ist, und die behutsames Vorgehen und Einfühlungsvermögen erfordert.

## EDGE – Strahlen statt Skalpell

Humanitas Klinik hat das erste Gerät in Italien - Nicht invasiv, präzise



Die vielfache Strahlenmenge, gebündelt.  
Feine Lamellen, die das umliegende Gewebe abschirmen.  
Die Möglichkeit, Metastasen, aber auch Primär-Karzinome auf radiochirurgischem Weg zu entfernen.  
Das Wundergerät heißt EDGE und steht in der Humanitas-Klinik in Rozzano bei Mailand.



Dr. Marta Scorsetti

Die Weltpremiere war 2013 im Universitätsklinikum Heidelberg, das auch maßgeblich an der Entwicklung der dynamischen TomoEDGE Blendentechnologie beteiligt war. An der Humanitas-Klinik, bislang die einzige Klinik in Italien, ist EDGE seit 2014 im Einsatz, sechs Apparate stehen dort für die Behandlung nach der VMAT-Technik (volumetric modulated Arc Therapy). Laut Dr. Marta Scorsetti Direktorin der Abteilung für Radiotherapie und Radiochirurgie, hat diese Technik die Strahlentherapie revolutioniert. „EDGE ermöglicht uns ein breites Spektrum onkologischer Erkrankungen in kürzerer Zeit, mit höchstpräzisen und individuell auf den jeweiligen Patienten abgestimmten Behandlungsplänen auf nicht invasive Weise zu therapieren.“

Das Gerät scannt die Patienten – und Tumorbewegung in Echtzeit und passt die Bestrahlung umgehend an. Eine ausgeklügelte Blendentechnik verhindert dabei, dass die Strahlen umgebendes gesundes Gewebe treffen.

„Dadurch können wir den Tumor mit einer wesentlich höheren Strahlendosis behandeln.“ Auch die Behandlungszeit

verkürzt sich um ein wesentliches, auf zwei bis vier Minuten. „Ein weiterer Vorteil für unsere Patienten ist“, so Scorsetti, „dass die Behandlung absolut nicht belastend ist. Sie ist schmerzfrei und kann ambulant durchgeführt werden. Der Patient ist nicht radioaktiv und kann seinem gewohnten Leben nachgehen.“ Das bedeutet Lebensqualität!

Die Patienten werden an aufeinanderfolgenden Tagen behandelt. Vorbereitend wird die Körperoberfläche des Patienten mittels Computertomographie gescannt, um die exakte Lage des zu behandelnden Gewebes zu erfassen. Der Patient wird anschließend mittels einer thermoplastischen Maske bzw. personalisierten Kissen immobilisiert. Je nach Karzinom braucht es zwischen zwei und sechs Behandlungen, für die Lunge z. B. drei bis vier, für Pankreas sechs. Auch während der Bestrahlung selbst wird der Tumor über eine ausgeklügelte Computersoftware ständig auf seine Position und eventuelle Bewegungen (durch Atmung etc.) kontrolliert.

EDGE wird aber nicht nur für die Strahlentherapie eingesetzt, sondern auch für

die Behandlung nicht operabler Tumoren. Wenn z. B. eine Operation aufgrund des Gesamtzustands zu riskant wäre. Dr. Scorsetti: „Die Bevölkerung wird immer älter, 30% der Patienten sind über 70. Das ist ein Szenarium, an das sich die Therapien anpassen müssen!“ Nicht immer ist die Chirurgie die beste Krebstherapie. Dies gilt z. B. für starke Raucher, Personen mit Übergewicht, Herzleiden oder starkem Bluthochdruck, alte Menschen. Personen, die durch eine Vollnarkose zu sehr belastet würden. „Die stereotaktische Radiotherapie bzw. Radiochirurgie ist eine Alternative zur herkömmlichen Chirurgie.“

Die millimetergenaue Präzision von EDGE erlaubt eine radiochirurgische Entfernung von Gehirnmetastasen, Metastasen in der Leber, in der Lunge, im Darm oder in





Mit EDGE ist die Zahl der Behandlungen auf ein Minimum und auf wenige Minuten reduziert. Der Patient kann seinem gewohnten Leben nachgehen.

der Bauchspeicheldrüse, aber auch die radiochirurgische Behandlung von primären Tumoren, wie z. B. Prostatakrebs oder bei Kopf-Hals-Karzinomen. Die hochdosierten Strahlen übernehmen die Funktion eines virtuellen Skalpells.

„Bei der Behandlung von Prostata- und Lungenkrebs werden kleine Marker, sogenannte Beacons, die elektromagnetische Wellen aussenden, im jeweiligen Organ platziert. Auf diese Weise können wir konstant die exakte Lage des Tumors kontrollieren und die Strahlen mit millimetergenauer Präzision hochdosiert darauf richten. Das umliegende nervöse System, Mikronervenbahnen und sonstiges Gewebe wird nicht in Mitleidenschaft gezogen.“ Prostatapatienten riskieren bei dieser Art von Bestrahlung je nach Lage des Tumors eine progressive Verlangsamung ihrer Funktionen, aber keine völlige Dysfunktion. Auch bei sogenannten Kopf-Hals-Karzinomen sind die Nebenwirkungen wie Verminderung des Speichelflusses, Trockenheit im Mundbereich usw. auf ein Minimum reduziert bzw. völlig aufgehoben.

Gehirn-Metastasen können ambulant und in wenigen Minuten radiochirurgisch entfernt werden. „Dem Patienten“, erklärt die Leiterin der Strahlen-

therapie an der Humanitas-Klinik, „wird eine thermoplastische netzartige Maske individuell angepasst, die die Augen frei lässt. Mithilfe dieser Maske können wir die Gesichtsoberfläche sowie eventuelle Bewegungen konstant kontrollieren.“

Ein weiteres Einsatzfeld sind Knochenmetastasen, wo die Behandlung mit EDGE zusätzlich schmerz mindernde Wirkung hat.

Vor der Behandlung, betont die Radioonkologin Marta Scorsetti, nimmt sich der behandelnde Arzt Zeit für ein ausführliches Patientengespräch. „Der Patient hat das Recht umfassend informiert zu werden, um gemeinsam mit dem Arzt die für ihn

beste Therapie auszuwählen. Der Patient, seine Befindlichkeiten, seine Wünsche, seine Befürchtungen stehen für uns im Mittelpunkt des Interesses, um jedem eine maßgeschneiderte Therapie garantieren zu können.“

Seit 2014 ist EDGE im Einsatz, erste Statistiken über den Erfolg der Behandlungen liegen vor. Dr. Marta Scorsetti: „Bei einer lokalen Kontrolle nach zwei Jahren waren 90% der Patienten mit Gehirn-Metastasen, 94% der Leberkrebs-Patienten und 90% der Lungenkrebspatienten metastasefrei.“

An der Abteilung für Strahlentherapie und Strahlenchirurgie der Poliklinik Humanitas in Rozzano bei Mailand sind zwölf Radio-Onkologen, sieben medizinische Physiker und zwanzig medizinisch-technische Radiologieassistenten beschäftigt; für die Strahlentherapie stehen sechs Geräte zur Verfügung, die von Montag bis Freitag im Einsatz sind.

Pro Jahr werden etwa 2.800 Patienten aus ganz Italien behandelt. Die Klinik ist mit dem öffentlichen Gesundheitsdienst konventioniert und behandelt auch Patienten außerhalb der Region Lombardei. Die Wartezeit für eine Behandlung beträgt 7 bis 14 Tage.



## Kein Grund zur Panik

Vortrag mit Dr. Cristiano Mazzi zum Thema Wechseljahre



Dr. Cristiano Mazzi

Es ist keine Krankheit. Und es ist immer anders. Die Rede ist von der Menopause. Zwischen 45 und 55 trifft es alle Frauen. Einige leiden stark unter den verschiedensten Beschwerden, andere spüren kaum etwas.

**D**oktor Cristiano Mazzi, Gynäkologe und Akupunkteur, 23 Jahre klinische Erfahrung am Krankenhaus von Innichen und seit 2015 frei niedergelassener Arzt, hielt Ende Oktober in Bruneck einen Vortrag zum Thema Hormone. Dass dieses Thema für viele Frauen von großem Interesse ist, zeigten der volle Saal und die rege Teilnahme an der abschließenden Diskussionsrunde.

Die Menopause bzw. der Moment, wenn die Regelblutung ausbleibt, ist eine ganz besondere Lebensphase für jede Frau. Der fruchtbare Zyklus ist abgeschlossen und mit der zunehmenden Verlängerung der

Lebenszeit tritt die Frau in eine Phase, die dreißig und mehr Jahre dauert. Das Klimakterium oder auch Wechseljahre.

Dr. Mazzi hat den Vortrag auf Deutsch gehalten, die begleitende Powerpoint-Präsentation war hingegen auf Italienisch. Zunächst, so Dr. Mazzi, etwas Klarheit. Perimenopause, Menopause, Klimakterium – nicht allen ist klar, was sich wirklich hinter diesen Begriffen verbirgt.

Die Perimenopause kann unter Umständen schon Ende 30 oder Anfang 40 einsetzen. In dieser Zeit wird die Regelblutung der Frau unregelmäßiger. Verspätungen,

längere oder kürzere, stärkere oder schwächere Blutungen. Das komplexe Uhrwerk, das den Zyklus der Frauen regelt, beginnt an Präzision zu verlieren. Der Progesteron-Gehalt im Blut der Frau nimmt langsam ab. Die Tätigkeit der Eierstöcke, Schwangerschaft und Regelblutung werden von den beiden weiblichen Sexualhormonen, Östrogen und Progesteron geregelt

Von Menopause spricht man hingegen, wenn eine Frau ihren letzten Regelzyklus seit mindestens zehn Monaten abgeschlossen hat und definitiv keine Regelblutung mehr bekommt. Das kann früher oder später sein, normalerweise zwischen 45 und 55, der europäische Durchschnitt liegt bei 50. In dieser Phase ändert sich das hormonelle Gleichgewicht der Frau von Neuem. Der Körper produziert so gut wie kein Progesteron mehr, dafür ist der Östrogenspiegel einer rasanten Berg- und Talfahrt ausgesetzt. Die Werte wechseln von Spitzen, die über dem normalen Wert der fruchtbaren Phase liegen zu Werten, die unter dem Mindestwert liegen. Dieses Hin und Her kann je nach Frau unterschiedlich lange anhalten, von wenigen Monaten bis zu mehreren Jahren, bis es sich schließlich bei einem Wert einpendelt, der ungefähr die Hälfte des Mindest-Östrogenspiegels einer Frau im gebärfähigen Alter in der ersten Hälfte des Zyklus vor dem Eisprung ist. Und genau diese Phase ist es, die manchen Frauen zu schaffen macht und die sich mit den unterschiedlichsten Symptomen äußern kann (aber nicht muss!). Man unterscheidet zwischen kurzfristigen Symptomen und Folgeerkrankungen.

**Kurzfristige Symptome sind:**

- Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Nachtschweiß, Herzklopfen oder Herzrasen, plötzliche Gesichtsröte
- Auswirkungen auf die Psyche: Reizbarkeit, Nervosität, Angstzustände, Depression, labile Stimmungslage, Verlust der Libido, allgemeine Lustlosigkeit, Müdigkeit, Abgespanntheit, Gewichtszunahme und Fettablagerung im Bauchbereich

**Folgeerkrankungen sind:**

- Trockenheit der Scheide, Inkontinenz, spontaner Harndrang
- Osteoporosi
- Herz- und Kreislauferkrankungen wie Bluthochdruck, Schlaganfall oder Herzinfarkt
- Vergesslichkeit und Leistungsabfall

Wenn die Eierstöcke der Frau ihre Produktion eingestellt haben und die Frau keinen Eisprung mehr hat und kein Progesteron mehr produziert wird, spricht man von Klimakterium oder Postmeno-

pause. „Ein ganz besonderer Augenblick im Leben einer jeden Frau“, sagt Dr. Mazzi. Nur etwa zehn Prozent haben so starke Beschwerden, dass sie medikamentös behandelt werden müssen. Dieser Augenblick bringt eine Neuorientierung mit sich, was aber lange nicht heißt, dass es frau jetzt schlechter geht als vorher! „Es ist Zeit sich umzuorientieren, um die positiven Seite dieser Lebensphase zu entdecken.“

Bis zu den neunziger Jahren verschrieben viele Ärzte prophylaktisch eine Hormonbehandlung. Heute wissen wir, dass diese künstlichen Hormongaben je nach Veranlagung der Frau, krebsfördernd sein können. Hier ist gerade bei Tumorpatientinnen Vorsicht angesagt. Es gibt alternative Behandlungsmethoden, wie Homöopathie, Phytotherapie oder auch Akupunktur,

die den Frauen in dieser Phase Erleichterung verschaffen können.

„Aber es ist wirklich nur ein kleiner Prozentsatz der Frauen, die in dieser Phase medikamentös unterstützt werden muss! Die Menopause ist ein natürlicher Zustand im Leben jeder Frau und sollte als solcher gelebt werden“, meint Dr. Mazzi. „In den meisten Fällen handelt es sich um schnell vorübergehende Störungen. In der Regel dauert es ein Jahr, bis sich alles eingespielt hat.“

Nicht zu unterschätzen sei der psychologische Aspekt, betont der Gynäkologe. „Es ist ein Unterschied, ob ich mich reif fühle oder alt!“ Der Lebensstil sollte an die neue Situation angepasst werden. Viel Bewegung, wenig Alkohol, Nicht- *Folgt >*

„In der Regel dauert es ein Jahr, bis sich alles eingespielt hat.“





Wenn die Monatsregel ausbleibt, beginnt für jede Frau eine besondere Lebensphase. Hitzewallungen, Gewichtszunahme und Stimmungsschwankungen gelten als typische Wechseljahrsbeschwerden, aber nur 30 Prozent der Frauen leiden tatsächlich darunter.

> Rauchen und eine Ernährung, die reich ist an Obst und Gemüse, wenige Kohlehydrate und wenige Fette enthält. Besonders die regelmäßige Bewegung ist wichtig, um das Risiko von Osteoporose und Herz-Kreislauf-Krankheiten zu reduzieren. Wer sich viel bewegt, trainiert die Muskeln, tut etwas für seine Psyche und verbessert die Lebensqualität. „Wichtig ist auch, sich Zeit für sich selbst zu nehmen!“

Auch in der Menopause sollten Frauen und in besonderem Maße Frauen, die bereits an Krebs erkrankt waren, sich den regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen unterziehen und zusätzlich noch einige andere Untersuchungen vornehmen lassen:

- Eine Knochendichtemessung, um den Zustand der Knochen zu kontrollieren
- Die jährliche Mammographie. Die Strahlendosis ist dabei so gering, dass man keine negativen Auswirkungen befürchten muss
- Jährliche gynäkologische Visite mit echographischer Untersuchung der Brust und der Vagina
- Bestimmung des Vitamin D-Gehalts im Blut, das die Aufnahme von Kalzium und Phosphor im Körper regelt sowie eventuell eine Bestimmung des Hormonspiegels im Blut.

Fazit: Keine Panik, die Menopause ist ein natürlicher Vorgang, der alle Frauen betrifft. Wenn man sich Frauen anschaut, die über fünfzig, bzw. über sechzig sind und sieht wie vital, aktiv und schön sie sind, verankert in ihrem Leben, dann versteht man, dass man keine Angst zu haben braucht, vor allem, wenn man sich rechtzeitig damit auseinandersetzt und eine positive Einstellung zu dieser Lebensphase einnimmt. Die Zaubermittel, um diese Lebensphase gut zu leben sind drei: Sonne, Kalzium und Bewegung. Los geht's!

## Keine telefonischen Spendenanrufe



Des Öfteren wird uns mitgeteilt, dass Menschen per Telefon kontaktiert werden, um eine Spende für Krebspatienten zu erbitten. Wir weisen darauf hin, dass diese Aufrufe nicht von der Südtiroler Krebshilfe getätigt werden!

**Die Südtiroler Krebshilfe nimmt ausschließlich freiwillige Spenden**

**per Banküberweisung an, sie unternimmt weder Telefonaktionen noch geht sie von Tür zu Tür, um Spenden zu sammeln.**

Unsere SpenderInnen schenken uns nicht nur ihr Geld, sondern auch ihr Vertrauen.

Ihren Erwartungen wollen wir gerecht werden und halten daher strenge ethische Grundsätze für die Verwendung der Spendengelder ein.

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



# Grippeimpfung – Arzt fragen!

Landesweite Kampagne – Risikogruppen, Angehörige und Sanitätspersonal



Winterzeit ist Grippezeit. Gerade für Menschen mit chronischen Erkrankungen kann dieser für andere harmlose Infekt, fatale Folgen haben. Der Südtiroler Sanitätsbetrieb hat eine landesweite Kampagne gestartet, um die Bevölkerung zur Impfung aufzurufen.

„Die Grippe ist eine ansteckende Viruserkrankung, bei einer Infektion wird unser Körper einem Stress-Test ausgesetzt. Das ist besonders risikoreich für Menschen über 65 Jahren und Personen aller Altersgruppen mit chronischen Herz-, Lungen-, Nieren- oder Stoffwechselerkrankungen, Tumorerkrankungen etc. Die Symptome der Grippe, also Fieber, Husten, Atemwegsbeschwerden usw. sind für ihren Körper besonders belastend. „Eine Grippe ist keine simple Erkältung“, erklärt Dagmar Regele, Direktorin des Departements für Gesundheitsvorsorge. „Da die Infektion durch das Einatmen von virushaltigen Tröpfchen übertragen wird, die durch Niesen und Husten in die Umgebungsluft gelangen, ist es nicht einfach der Ansteckung zu entgehen. Der Höhepunkt der Grippeerkrankungen beginnt meist im Jänner. Es ist also sinnvoll, das Immunsystem frühzeitig zur Bildung von Antikörpern anzuregen:

dies ist durch die Impfung möglich.“ Auch Menschen, die häufig mit älteren Personen, Säuglingen und Kleinkindern oder mit durch Erkrankungen vorbelasteten Menschen zu tun haben, sollten Vorsichtsmaßnahmen ergreifen und sich impfen lassen.“

Soweit der Aufruf des Sanitätsbetriebs. Die Chance hat die Onkologin am Bozner Krankenhaus, Dr. Susanne Baier, gefragt, was Krebskranke in diesem Zusammenhang beachten sollten. „Onkologische Patienten sollten unbedingt vorher mit einem Arzt sprechen, es muss nicht unbedingt der Onkologe sein, auch der Hausarzt kann hier Auskunft geben.“ Wenn das Immunsystem geschwächt ist, darf der Betroffene sich nicht impfen lassen. „Aber die Angehörigen eines Krebskranken können zu seinem Schutz beitragen, wenn sie sich impfen lassen und damit einen passiven Schutzwall um ihn errichten“, betont Dr. Baier. „Auch

wir Ärzte und das Sanitätspersonal sollten hier Vorbild sein und uns impfen lassen, um unsere Patienten schützen! Ich habe mich gleich zu Beginn impfen lassen.“

Landesweit wird die Gripeschutzimpfung vom Sanitätsbetrieb an zehn Standorten angeboten. Auch die meisten Ärzte und Ärztinnen für Allgemeinmedizin nehmen an der Kampagne teil und impfen in ihrem Ambulatorium. Die Impfung ist für Risikogruppen kostenlos, aber auch wenn man nicht zu den Risikogruppen gehört, kostet die Impfung nicht mehr als 10 Euro. ●

## Fit durch den Winter

Antikes Heilkräuterwissen für den Alltag - Vortrag von Dr. Arnold Achmüller



Dr. Arnold Achmüller

Im Idealfall reicht es, vor das Haus zu gehen und aufmerksam den Wegrand abzusuchen. Im Alpenraum wachsen unzählige Pflanzen und Kräuter, aus denen sich eine vorzügliche Hausapotheke zusammenstellen lässt gegen Beschwerden wie Erkältung, Grippe, Bauchschmerzen, Erschöpfung. Der Apotheker Arnold Achmüller befasst sich mit antiker Heilkräuterkunde.

„Der ist wohl am besten dran, der sich selber helfen kann.“ Dieses alte Sprichwort hat Dr. Arnold Achmüller als Motto für die Webseite gewählt, die er zum Thema Heilkräuterkunde zusammen mit seiner Frau Astrid Felderer betreut. Und auch für den Vortrag, den er Ende Oktober im Pustertal gehalten hat.

Die kalte Jahreszeit stellt unseren Organismus auf eine harte Probe. Kälte, ständiger Wechsel zwischen Warm und Kalt, wenn man von draußen nach drinnen und umgekehrt geht, niesende und hustende Mitmenschen, Grippeviren sind nicht nur für den durch Therapien und Krankheit geschwächten Körper eine große Herausforderung, sondern auch für den gesunden Menschen. Es gibt viele natürliche Mittel, sich dagegen zu schützen und sich zu wehren.

Spitzwegerich wächst an jedem Wegrand. Ein Heilmittel, das vermutlich schon Ötzi kannte und das vielfältig zum Einsatz kommen kann. Im Winter ist Spitzwegerich Sirup ein vorzügliches Mittel gegen Husten und Katarr der oberen Luftwege, ebenso wie Meerrettich, Rettich, Fichtenwipfel, Latschensprossen oder Zwiebel. Aus diesen lässt sich ein Schichtsirup herstellen. Gegen Husten hilft auch selbstgemachter Thymiansirup, der nebenbei noch sehr gut schmeckt.

Spitzwegerich ist zusammen mit Hagebutten, Holunderblüten, Mädesüßkraut und Himbeerblättern auch im fiebersenkenden Erkältungstee enthalten, den Achmüller empfiehlt. Mädesüß oder Spierstrauch ist übrigens der Namensgeber des Aspirins, das ursprünglich aus den

Salicylaten dieser Pflanze hergestellt worden ist. Die enthaltenen Salicylate wirken tatsächlich fieber- und schmerzstillend, ähnlich dem Aspirin.

Besonders wirksam bei Schnupfen ist auch Meerrettich, die scharfe Wurzel treibt nicht nur die Tränen in die Augen, die setzt im Kontakt mit Sauerstoff auch Senföle frei, die antibakteriell und abschwellend wirken und Atemwege und Rachenraum schützen.

Als Vorbeugung geeignet ist der Sonnenhut, Echinacea. Präparate, die diese Pflanze enthalten, finden sich in jeder Apotheke. Ebenso Rosenwurz, Tigerwurz, Belagorien und Ginseng.

Der Vorteil dieser Kräuterheilmittel ist, dass sie im Allgemeinen gut ver- [Folgt >](#)

träglich sind und keine Nebenwirkungen haben oder den Körper durch „Giftstoffe“ belasten. Aber aufgepasst. Ganz in Eigenregie sollte man die Kräutermedizin nicht anwenden. Dr. Arnold Achmüller: „Man sollte in jedem Fall alles, was man zu sich nimmt, mit dem behandelnden Arzt absprechen, vor allem, wenn man sich gerade einer Chemotherapie unterzieht.“ Dies gilt besonders für Pflanzen, die auf das Immunsystem wirken.

Dr. Arnold Achmüller ist in Taisten aufgewachsen und hat sich von jeher für

Heilpflanzen interessiert, die er auch als Thema seiner Doktorarbeit gewählt hat, aus der sein erstes Buch, „Teufelskraut, Bauchwehlblüml, Wurmtod - Das Kräuterwissen Südtirols“ entstanden ist. Vergangenes Jahr hat er ein weiteres Buch zum Thema veröffentlicht: Das Kräuterwissen der Alpendoktoren – Wickel, Salben und Tinkturen.“ Beide sind im Raetia-Verlag erschienen. Seit 2007 arbeitet Achmüller als Apotheker in Wien und ist Referent zum Thema Wildkräuter/ Wildgemüse der Fachschule für Land- und Hauswirtschaft in Dietenheim.



## Hausmittel-Potpourri

### Der Schichtsirup

Aus Meerrettich, Rettich, Spitzwegerich, Fichtenwipfel, Latschensprossen oder Zwiebel kann man ganz schnell einen natürlichen Hustensirup herstellen. Man braucht dazu ein Einmachglas, frische Zutaten und braunen Zucker. Die Blätter, bzw. Zwiebel, Rettich oder Meerrettich klein schneiden und schichtweise mit Zucker in ein Marmeladenglas geben, bis dieses bis an den Rand gefüllt ist. Und zwar jeweils ein Zentimeter Zucker und ein Zentimeter vom jeweiligen Kraut. Gut andrücken und gut

verschließen und für drei bis vier Wochen (bei Spitzwegerichblättern, Fichtentrieben oder Latschensprossen) bzw. für ca. fünf Tage (bei Meerrettich, Zwiebeln oder Rettich) verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Danach filtern und in einer sauberen Flasche im Kühlschrank aufbewahren. Hält bis zu drei Monate.

### Erkältungs- und Gripptee

Die wichtigsten Zutaten sind Linden- und Holunderblüten (15 bzw. 20 g), sie wirken vor allem am Nachmittag und am

Abend fiebersenkend und schweißtreibend. Es empfiehlt sich auch Mädesüß (20 g) beizumischen, bekannt für eine schmerzstillende und fiebersenkende Wirkung. Hagebutten (zerkleinert, 20 g) enthalten viel Vitamin C und Spitzwegerich (15 g) mildert trockenen Hustenreiz. Die Teemischung bleibt schön kompakt, wenn man Himbeerblätter (10 g) dazugibt. Die feinen Blatthärchen halten die verschiedenen Komponenten zusammen. Für Kinder lässt man Mädesüß weg und verdoppelt den Anteil der Lindenblüten. Die Pflanzen grob zerkleinern und in einem Gefäß gut mischen. In eine Teedose oder lichtundurchlässige Teesäckchen füllen. Pro Tasse einen Teelöffel mit kochendem Wasser aufgießen und zehn Minuten ziehen lassen, bei Bedarf mit Honig süßen.

### Meerrettichkette bei verstopften Atemwegen

Meerrettich-Wurzel in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden und auf eine Schnur auffädeln. Diese vor dem Zubettgehen um den Hals binden wie eine Kette. Bis zur Nasenspitze unter die Decke kriechen. Die Wärme setzt die im Meerrettich enthaltenen Senföle frei, die ätherischen Dämpfe befreien die Nase und auch die Bronchien.

Bei Schnupfen oder Nebenhöhlenentzündung empfiehlt es sich auch mehrmals am Tag eine kleine Menge geriebenen Meerrettichs im Mund zergehen zu lassen. ●



# Harmonie aus kreativem Schaffen

Malkurs des Bezirks Vinschgau in der Fachschule für Steinbearbeitung Laas



Fotos: Othmar Seihauer

Nicht alle können Künstler werden, aber jeder kann lernen, sich mittels Malerei auszudrücken und vor allem, jeder kann erleben, wie gut es tut, während des Malens die Seele baumeln zu lassen und aus dem Schaffen Kraft zu schöpfen. Reinhold Tappeiner hat für die Krebshilfe Vinschgau einen Malkurs abgehalten.



Die Vorsitzende des Bezirks Helga Wielander

**S**ieben Frauen, eine Maskotte namens Thea und Reinhold Tappeiner, ein Künstler, der auch Zeichenlehrer ist und große Erfahrung mit Kursen für verschiedenstes Publikum hat. Einen Freitagnachmittag Anfang November und einen Sams-

tagmorgen haben sich Maria, Filomena, Helga, Rebekka, Elisabeth, Rosmarie sowie Irmgard und ihre Enkelin Thea mit Nass-auf-Nass-Malerei, mit Trockentechnik, mit Strukturen und Licht auseinandergesetzt. Thema Kosmos und Planeten.



Tappeiner erklärte seinen Kursteilnehmerinnen die unterschiedlichen Techniken und half ihnen bei der Ausführung. Auch besondere Techniken, wie das Auftragen von Wachs oder das Verwenden von Salz, um bestimmte Effekte zu erhalten, gab er an die Frauen weiter. Herausgekommen sind ausdrucksvolle Bilder mit Milchstraßen, Planeten, Licht- und Schatteneffekten.

Sein Ziel hat Reinhold Tappeiner voll erreicht. „Mir war es wichtig eine angenehme Atmosphäre zu schaffen, die Grundbegriffe von Bewegung und Farbe zu vermitteln,





Irmgard mit ihrer Enkelin Thea



Ganz bei der Sache: Elisabeth, Helga, Maria und Rebekka

vor allem aber wollte ich das Gefühl vermitteln, dass jeder kreativ sein kann.“ Es ist toll, sagt er, wenn man sieht, wie alle konzentriert bei der Sache sind und es plötzlich ganz still wird. Schön still. Den Frauen hat es gefallen und auch Thea war

glücklich, zusammen mit der Oma den Kurs besuchen zu dürfen.

Organisiert hat alles Rebekka Wallnhöfer. Sie arbeitet in der Fachschule für Steinbearbeitung in Laas und ist bei Direktorin Vir-

ginia Tanzer sofort auf Entgegenkommen gestoßen, als sie anfragte, ob in den Räumlichkeiten der Schule ein Kurs abgehalten werden könnte. Reinhold Tappeiner gehört zum Lehrkörper der Schule und er stellte sich unentgeltlich zur Verfügung. ●

Rosmarie übt sich in Nass auf Nass Technik



Reinhold Tappeiner mit Filomena



## Das bestmögliche Resultat

Doktor Lorenz Larcher leitet landesweiten Dienst für Plastische Chirurgie



Foto: Othmar Scheuauer

Eigentlich sollte Salzburg eine Endstation sein. Unfallklinik, private Ordination und Lehrauftrag an der Universität. Eigentlich alles perfekt. Dann kam das Angebot aus Südtirol. Dr. Lorenz Larcher hat die Nachfolge von Dr. Alexander Gardetto als Leiter der plastischen Chirurgie angetreten. Was er in Südtirol vorfand, hat ihn mehr als überrascht!

Seit 2. Mai ist Dr. Larcher ärztlicher Leiter des landesweiten Dienstes für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie im Südtiroler Sanitätsbetrieb. Was er in Südtirol vorgefunden hat, hat den Facharzt für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie mit Master in Rekonstruktiver Mikrochirurgie mehr als überrascht. „Eine in Italien sicher einzigartige Situation“, sagt Larcher. „Wir haben alle Möglichkeiten, alle Mittel, die besten Materialien und ich kann nur sagen größtes Entgegenkommen von Seiten des Betriebs,

wenn es darum geht, den Dienst noch zu verbessern.“ So seien z. B. erst kürzlich drei Geräte für die Eigenfettbehandlung angekauft worden.

Was er sich nicht so vorgestellt hat, ist das doch sehr große Arbeitspensum. Der Dienst für plastische Chirurgie ist zuständig für alle drei Brustgesundheitszentren des Landes, Bozen, Brixen und Meran. Operiert wird in allen Krankenhäusern außer Innichen und Schlanders. „Und ich kann nur sagen, dass ich mit allen dort tätigen

Primären und Chirurgen auf das Beste zusammenarbeite.“

Das Ziel Larchers ist, noch effizienter zu arbeiten und so wenig Patienten wie möglich in umliegende Kliniken schicken zu müssen. „Ich möchte nichts ablehnen müssen!“ Das Arbeitsgebiet ist sehr umfassend. Die Brustrekonstruktion bei Brustkrebspatientinnen ist ja nur ein kleiner Teil des Arbeitsgebiets. Verbrennungen, Handchirurgie, chirurgische Behandlung verschiedenster anderer Krebsformen, bis

Dr. Lorenz Larcher

zur Behandlung von Transgendern. „In Südtirol gibt es eine Bandbreite wie an einer großen Universitätsklinik.“

Von seinem Team fordert Larcher viel. Nicht nur was das streng Fachliche angeht. „Unsere Patienten befinden sich in einem psychologischen Ausnahmezustand. Wir müssen sie fangen, ihnen beistehen, wieder ins Leben zurückzufinden.“ Deshalb heißt es, jedem Patienten so entgegenzutreten, als sei es die eigene Schwester, Mutter, Bruder oder Vater. für die Arbeit eines jeden Chirurgen und eines jeden Arztes.

Der psychologische Aspekt der Arbeit des Chirurgen, und in besonderem Maße des plastischen Chirurgen ist Lorenz Larcher ungemein wichtig. Empathie ist eine Grundvoraussetzung. „Und: Jeder Patient hat das Recht auf das bestmögliche Resultat. Wenn ich einer Frau ihre Weiblichkeit

zurückgeben kann, dann ist das in der Bekämpfung des Tumors ebenso wichtig, wie die Chemotherapie. Eine Frau besiegt mit der Brustwarze den Krebs!“

Das Arbeitsgebiet der plastischen, ästhetischen und rekonstruktiven Chirurgie ist im öffentlichen Gesundheitssystem durch gesetzliche Vorlagen streng geregelt, aber auch im rekonstruktiven Bereich, so Larcher, ist die Ästhetik von großer Bedeutung.

Wie bereits in Salzburg ist Dr. Lorenz Larcher auch in Bozen privat im Bereich der ästhetischen plastischen Chirurgie tätig. „Auswachsen wie als Geschenk zum 18. Geburtstag eine Brustplastik, stehe ich sehr kritisch gegenüber“, betont Larcher. „Die ästhetische Chirurgie ist eine große Herausforderung, weil wir einen gesunden Menschen behandeln.“ Und auch hier sei

der psychologische Aspekt nicht zu unterschätzen.

Die Zwischenbilanz nach dem ersten halben Jahr ist in jedem Fall überaus positiv und das auch im privaten Bereich. Der gebürtige Bozner Larcher ist mit einer Südtirolerin verheiratet, sie haben vier Kinder im Alter von elf, acht, sechs und zwei Jahren. Auch wenn der Kontakt nach Salzburg noch sehr eng ist, hat sich die Familie gut eingelebt.

Dr. Lorenz Larcher hat seine medizinische und fachärztliche Ausbildung in Innsbruck, Feldkirch, Linz und Salzburg abgeschlossen, wo er auch noch als Dozent tätig ist. Er ist Mitbegründer und Organisator des „Bozner Symposium of Plastic Surgery“, das am 27. Januar zum sechsten Mal in der Landeshauptstadt abgehalten wird. ●

## Neuer Primar der HNO-Abteilung

### Dr. Luca Calabrese folgt auf Dr. Rolando Füstös

Im Januar 2017 wird Dr. Luca Calabrese seine Tätigkeit am Bozner Krankenhaus aufnehmen. Der Neue Primar der Hals Nasen Ohren Abteilung gilt als Koryphäe in seinem Fach und kann auf eine langjährige Erfahrung im onkologischen Bereich zurückblicken.

**D**oktor Calabrese hat am italienischen Krebsinstitut Mailand und anschließend unter Prof. Umberto Veronesi am Europäischen Krebsinstitut Mailand, IEO, gearbeitet. Seit 1999 war er dort stellvertretender Leiter und seit 2006 Leiter der HNO - Chirurgie. In zahlreichen Auslandsaufenthalten hat Calabrese seine Operationstechniken verfeinert. Er hat über 5.000 chirurgische Eingriffe im Bereich der Onkologie durchgeführt, davon rund 700 größere Operationen, bei denen eine komplette Rekonstruktion des Hals-Gesichts-Bereiches vorgenommen wurde. Der neue Primar der HNO-Abteilung lehrt und forscht an der medizinischen Fakultät der Universität Pavia und arbeitet seit vielen Jahren mit der italienischen Krebsliga, LILT zusammen.

Seit jeher liegt ihm das Thema der Information und der Vorsorge am Herzen und auch in Südtirol Calabrese in dieser Hinsicht möchte aktiv sein und eng mit den Gesundheitsbezirken, den Schulen und Vereinigungen zusammenarbeiten. Er ist außerdem sozial sehr engagiert: So hat er etwa 2012 die Vereinigung „Salvatore Calabrese“ gegründet, durch die es unter anderem möglich ist, kostenlose Leistungen an Bedürftige anzubieten. Dr. Luca Calabrese wurde nach Art. 24 des LG 7/2001 beauftragt, welcher es ermöglicht, bei Funktionen von besonderer Bedeutung und strategischem Interesse leitendes Personal direkt zu berufen.

Die HNO Abteilung des Bozner Krankenhauses ist seit vergangenem Jahr ISO zerti-



Dr. Luca Calabrese

fiziert; im Oktober weilte eine Abordnung der der Associazione Italiana di Oncologia Cervico-Cefalica - Italian Head and Neck Oncologic Society (AIOCC-IHNS) in Bozen, um auch die klinische Zertifizierung des onkologischen Bereiches der Hals-Nasen-Ohren Abteilung durchzuführen. ●

## Harmonie für Körper und Geist

Meditationsturnen in Meran – Leichte Übungen für jeden



Foto: Othmar Seehauser

Einatmen, ausatmen. Den linken Fuß vor, die Fußzehe auf und ab. Langsam. Konzentriert. Sanfte Bewegungen, die die Energieströme im Körper anregen. Das Meditationsturnen des Bezirks Meran mit Martina Theiner beginnt mit einem Aufwärmtraining.

**D**er helle Allzweckraum des Bezirks Meran verwandelt sich jeden Dienstag in eine kleine Turnhalle. Zehn

Personen in fünf Reihen zu je zwei teilen sich so auf, dass jeder Platz hat, sich zu bewegen. Die Übungen werden im Stehen durchgeführt und inspirieren sich am Qi Gong, der chinesischen Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform.



Martina Theiner

Martina Theiner, vor zwanzig Jahren selbst Betroffene, hat seit ihrer Erkrankung immer darauf geachtet, Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Sie hat Yoga praktiziert, war unter den ersten Teilnehmerinnen der Bewegungstherapie von Valentina Vecellio und hat vor vier Jahren begonnen, sich mit dem Meditationsturnen zu beschäftigen. „Sich

bewegen tut gut“, sagt Martina. „Es hilft gegen Osteoporose, hält unseren Körper geschmeidig. Wenn es dem Körper gut geht, dann geht es auch der Seele gut!“ Sie selbst praktiziert Qi Gong viermal pro Woche. Ihr Ziel ist es, den Teilnehmern so viele Kenntnisse zu vermitteln, dass sie die einfachen Übungen auch selbst zuhause durchführen können.



Leichte Übungen mit großer Wirkung

Die Übungen sind leicht, es braucht keine Übung oder besondere Kondition. Jeder kann sie bewältigen. Und Martina Theiner achtet sehr darauf, dass jeder nur das tut, was in seinen Möglichkeiten steht. Besonders auch jene, die gerade erst ope-

riert worden sind oder sich noch in Therapie befinden. Während sie die Übungen vormacht, wandern ihre Augen konzentriert von einer Teilnehmerin zur anderen, der einzige Mann in der Runde ist der Bezirksvorsitzende Oskar Asam.

Hin und wieder geht Martina Theiner durch die Reihen, um eine Fehlhaltung zu korrigieren oder dabei zu helfen, einen Bewegungsablauf korrekt durchzuführen. Mit jeder Übung werden die Bewegungen der Teilnehmer fließender. *Folgt >*

Koordination von Bewegungsabläufen



Dehnen und strecken





Jeden Dienstag um 17 Uhr treffen sie sich zum Meditationsturnen

> Die ersten zehn Minuten sind dem Aufwärmen gewidmet. Von den Fußzehen bis zum Kopf wird nach und nach jeder Muskel aufgewärmt und auf die Übungen vorbereitet. Vom Bewegen der Fußzehen bis zum langsamen Kreisen des Kopfes. Mit offenen Augen, um Schwindel zu vermeiden.

Ihre Stimme ist leise und im Raum herrscht Stille. Eine angenehme Stille, die nur vom regelmäßigen Atmen und den

sanften Anweisungen unterbrochen. Die Übungen müssen langsam durchgeführt werden, langsam und konzentriert, um die Energieströme im Körper anzuregen und sind von langsamen Ein- und Ausatmen durch die Nase begleitet. Atem und Bewegung bilden eine Einheit. Runde, kreisende, harmonische Bewegungen. Mit Armen und Beinen. Beckenkreisen und leichten Koordinationsübungen, die helfen das Körperbewusstsein zu wecken. Am Ende der eineinhalb Stunden sind die Teilneh-

mer nicht müde oder geschwitzt, aber sie fühlen sich angenehm aufgewärmt und beweglich. Im Gleichgewicht.

Das Meditationsturnen findet bis Mitte Juni jeden Dienstag von 17.15 bis 18.30 Uhr am Sitz der Krebshilfe Meran in der Ariston-Galerie statt. Interessenten können sich mit dem Sekretariat in Verbindung setzen, Tel. 0473 445757. ●

So geht es besser



Gar nicht so einfach



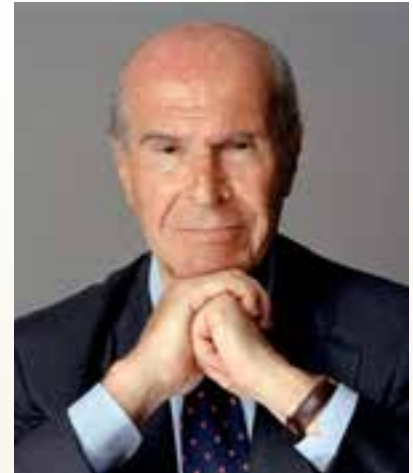
## „Arztsein ist eine Mission“

Umberto Veronesi, Erfinder der Quadrantekonomie mit 90 verstorben

Dank seines Mutes, neue Wege zu beschreiten und seiner Intuition zu folgen, hat für die Frauen eine Operation wegen Brustkrebs einiges an Schrecken verloren. Sein ganzes Leben hat er dem Kampf gegen den Krebs gewidmet. Professor Umberto Veronesi, Erfinder der brusterhaltenden Quadrantekonomie ist am 8. November wenige Tage vor seinem 91. Geburtstag in seinem Haus in Mailand gestorben.

Der vollständige Lebenslauf von Umberto Veronesi würde Seiten füllen. Chirurg, Minister für Gesundheit und Direktor des Europäischen Instituts für Onkologie in Mailand, Atheist, Vegetarier, Senator auf Lebenszeit, Befürworter der Euthanasie, politisch verantwortungsvoller Zeitgenosse, Vorkämpfer für einen gesunden Lebensstil und für die Krebsvorsorge. Für Brustkrebspatientinnen ist er jener, der ihnen ihre Weiblichkeit zurückgegeben hat ... Umberto Veronesi nahm bis wenige Wochen vor seinem Tod aktiv und aufmerksam an allem teil, was die Gegenwart ausmachte. Mehr als 700 wissenschaftliche Publikationen gehen auf sein Konto.

Der Chance hat Umberto Veronesi vor vier Jahren ein ausführliches Interview gewährt. Nachstehend seine Antwort auf die Frage, was einen guten Arzt ausmacht: „Arztsein ist für mich nicht nur ein Beruf, sondern eine Mission. Ich meine damit, es reichen nicht nur das Fachwissen und die Kompetenzen, es braucht vielmehr Courage, man muss sich ganz und gar diesem Beruf verschreiben und auch Opferbereitschaft zeigen, sich selbst zurücknehmen können. Aufgabe des Arztes ist, sich um den Menschen zu kümmern. Nicht um ein Organ, um eine Anhäufung von Zellen, sondern um den Menschen in seiner Ganzheit. Das Bewusstsein um diese Verantwortung und der Mut, diese Verantwortung tatsächlich auf sich zu nehmen, helfen dem Mediziner diesen Weg zu beschreiten und die Mühen die mit diesem Weg verbunden sind, auf sich zu nehmen. Schafft er das, dann übt er den faszinierendsten Beruf der Welt aus! Ein wichtiger Aspekt der Arbeit des Arztes ist die ständige Weiterbildung. Man darf nie stehen bleiben. Auch der beste Spezialist, die erfahrene Koryphäe kommt nicht umhin, Weiterbildungsver-



anstaltungen zu besuchen. Ein Arzt, der das nicht tut, fühlt sich bald unfähig, er begeht leichter Fehler, enttäuscht das Vertrauen der Patienten und verliert auch das Vertrauen in sich selbst. Dieses Vertrauen ist Voraussetzung, um eine gute Beziehung zum Patienten aufzubauen, um mit ihnen eine therapeutische Allianz einzugehen. Die beste Strategie, um den Patienten zur Heilung zu führen.“

In seinem langen Leben hat Prof. Umberto Veronesi genau dies unter Beweis gestellt!

## Die Überlebenswissenschaftlerin

Ursula Goldmann Posch - Gründerin von mamazone im Juni verstorben

Sie hat Frauen Mut gemacht, hat aus ihrem eigenen Schicksal die Kraft gefunden, sich für andere einzusetzen. Ursula Goldmann-Posch, die gebürtige Boznerin und Gründerin der größten Brustkrebsselfhilfegruppe Deutschlands, mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs, ist am 4. Juni dieses Jahres im Alter von 67 Jahren gestorben.

Begonnen hat alles 1996, als die Medizinjournalistin und Buchautorin an Brustkrebs erkrankte. Drei Jahre später gründete sie zusammen mit anderen Frauen mamazone. Wie so viele vor ihr fühlte sie sich den Ärzten hilflos ausgeliefert und unzureichend aufgeklärt und wollte einen Weg finden, um Patientinnen sowie Medizin und Forschung zusammenzubringen. Die aufgeklärte Patientin, die kompetent

an der Seite des behandelnden Teams ihren Krebs bekämpfen kann, die informiert und entscheidungsfähig ist und die Krankheit nicht passiv erleidet. Das war ihr Traum, den sie mit der Initiative „Diplompatientin“ und vielen anderen Projekten auch in die Realität umsetzte.

Auch in Südtirol gibt es seit 2007 eine Vertretung von mamazone, die alljährlich einen Fachkongress unter dem Namen Brustkrebs-Akademie Diplompatientin, eine Wissensoffensive für Frauen mit und ohne Brustkrebs, organisiert. Der neunte Kongress fand am vergangenen 21. Oktober in der EURAC in Bozen statt. Martina Ladurner und Erika Laner sind die Südtiroler Referentinnen von mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs.



Eine immer bessere Therapie und vor allem auch eine immer bessere Nachsorge, das waren die Ziele, für die sich Ursula Goldmann – Posch unermüdlich einsetzte, bis ihr Körper sich der Krankheit ergeben musste.

## Gemeinschaft leben

Der Landesausflug 2016 der Südtiroler Krebshilfe führte nach Bruneck



Die Welt ist voll von kleinen Freuden, die Kunst besteht darin, sie zu sehen, ein Auge dafür zu haben.

Unter diesem Motto von Li-Tai-Phe stand der von der Sektion Unterpustertal organisierte Landesausflug 2016 nach Bruneck.

**W**underschönes Wetter, gute Laune, ein Feinschmecker-Menu und ein interessantes Programm. Das waren die Zutaten des diesjährigen Landesausflugs der Südtiroler Krebshilfe, der am Samstag, 17. September ca. 300 Mitglieder in Bruneck versammelt hat.

Die Arbeiten für die Vorbereitung des Treffens liefen bereits seit Wochen auf Hochtouren und das Team der Sektion Unterpustertal um die Vorsitzende Martha Feichter war mit dem Ergebnis mehr als zufrieden. Auch die Tatsache, dass viele der eingeladenen Ehrengäste sich aufgrund

anderer Termine entschuldigt haben und dass auch der Bürgermeister von Bruneck und Präsident der Bezirksgemeinschaft Pustertal, Roland Griessmair, sich noch vor dem Mittagessen verabschiedet hat, konnte der guten Laune der Mitglieder nichts anhaben.

Den zweisprachigen Gottesdienst hielt Kooperator Peter Mair, gestaltet wurde er vom Olinger Männerchor, der auch während des Essens für Unterhaltung sorgte. Bürgermeister Griessmair begrüßte die Versammlung und würdigte die wichtige Arbeit der Krebshilfe.



Martha Feichter und Ida Schacher

Die Landesvorsitzende Ida Schacher, Vorsitzende des Bezirks Pustertal und der „Schwestersektion“ Oberpustertal, betonte in ihrer Begrüßung die Bedeutung der Gemeinschaft. „Was uns verbindet“, so die Vorsitzende, „ist das gemeinsame Schicksal!“

Gute Stimmung im vollen Saal



Die Jugendlichen von jai: Perfekter Service







Ein unschlagbares Team, die große und die kleine Malona



Die Stadtführung durch Bruneck

Für den einen sei es schmerzlicher, für den anderen weniger. „Wenn wir miteinander unterwegs sind, uns gegenseitig stützen und helfen, dann können wir es packen.“ Un 15 Uhr musste Ida Schacher den Landesausflug leider verlassen, weil sie am Zieleinlauf des Drei-Zinnen-Laufs erwartet wurde. Jeder Läufer gibt einen Euro seines Startgelds an die Krebshilfe. Bei 1.000 Teilnehmern konnte eine freudestrahlende Ida Schacher einen Scheck in Höhe von 1.000 Euro für die gemeinnützige Arbeit der Vereinigung entgegennehmen. Die Läufer hatten eisigen Temperaturen getrotzt, am Vortag hatte es gar geschneit.

Doch zurück nach Bruneck und zur Landesversammlung. Ein Höhepunkt des Tages war der Auftritt von Comicus Medicus Malona, die die versammelten Mitglieder der Südtiroler Krebshilfe in Bruneck begrüßte und natürlich auch zum Lachen brachte. Unterstützt wurde sie dabei tatkräftig von der kleinen Malona, ihrer dreijährigen Enkeltochter, die der Clown-Oma alles nachmachte und sich die Herzen des Publikums im Nu eroberte. Und als sie am Schluss der Einlage auf die Frage der großen Malona:

Und was tust Du jetzt, kleine Malona?, antwortete, „Ich bin müde und geh jetzt heim“, da ertete sie gerührten Applaus!

Auch Martha Feichter, Vorsitzende der Sektion Unterpustertal, begrüßte auf das Herzlichste die Mitglieder der Krebshilfe, die aus allen Landesteilen nach Bruneck gekommen waren. Und auch sie betonte in ihrer Ansprache den Aspekt Gemeinschaft, der ebenso unverzichtbar und wichtig sei wie eine effiziente medizinische Betreuung der Kranken.

Das Essen und der Tischservice wurde vom Catering der Genossenschaft JAI gestellt, die sich psychisch belasteter Jugendlichen annimmt: Risotto mit frischem Basilikum, getrockneten Tomaten und Räuchertopfen als Vorspeise; In Lagrein geschmortes Rindswangerl mit Rosmarinpolenta und Wurzelgemüse als Hauptgang und zum Dessert Cappuccinocrema mit kleinem Schokocookie sowie abschließend Kaffee. Ein wahres Gourmet-Menu.

Nach Essen und Kaffee konnten die Teilnehmer unter verschiedenen Pro-

grammpunkten auswählen. Die Sektion Unterpustertal hatte zwei Stadtführungen vorbereitet, eine in deutscher und eine in italienischer Sprache, die Besichtigung der Brunecker Bibliothek sowie den Besuch des Waldfriedhofs. Besonders dieser Programmpunkt hinterließ bei den Teilnehmern einen tiefen Eindruck. Der Waldfriedhof am Kühbergl besteht seit hundert Jahren. Die Gräber regten die Mitglieder zum Nachdenken über die Sinnlosigkeit von Krieg und Gewalt an. Nach dem Gemeinschaftserleben im gefüllten Michael Pacher Haus war der Besuch dieses Ortes der Besinnung ein ganz besonderer Augenblick, um zur Ruhe zu kommen und gleichzeitig einen wichtigen Abschnitt der Geschichte Südtirols und Europas zu Beginn des 20. Jahrhunderts kennenzulernen.

Im Anschluss an das Programm versammelten sich die Mitglieder der Südtiroler Krebshilfe wieder an ihren Bussen, um erfüllt von einem reichen Tag die Heimreise in die verschiedenen Landesteile anzutreten.

# Kur- und Ferienaufenthalte 2017

Berg - See - Meer

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



## Allgemeine Anforderungen und Bedingungen für die Teilnahme

### 1. Teilnahme

- Die Teilnehmer/innen sind ausschließlich ordentliche / betroffene Mitglieder der SKH, die **autonom und selbstständig** sind, und somit nicht auf eine externe Betreuung angewiesen sind. Familienangehörige sowie Begleitpersonen sind nicht vorgesehen. **Der Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2017 muss beglichen sein.**
- Vorrtrittsrecht haben ordentliche/betroffene Mitglieder innerhalb des 5. Erkrankungsjahres (einschließlich 2012). Deshalb sind **Rückfälle** bereits vorab mitzuteilen und schriftlich zu bekunden. Damit das Vorrtrittsrecht erhalten bleibt, muss dem Zentralsitz Bozen mindestens **2 (zwei) Wochen vor** Beginn der Vormerkungen ein diesbezügliches fachärztliches Attest übermittelt werden.
- Mitglieder, welche unter Behandlung von **Radio- Chemotherapie** stehen bzw. diese innerhalb 2 (zwei) Monate vor Abfahrt des Turnus abgeschlossen haben, sind von der Teilnahme ausgeschlossen.
- Die Teilnehmer/innen müssen sich während des ganzen Aufenthaltes **manierlich und respektvoll benehmen**. Diskretion, gegenseitiges Verständnis und Respekt ist Voraussetzung der Teilnahme und des Verbleibs in der Gruppe.
- Ein fristloser Abbruch des Ferienaufenthaltes ohne vorherige Besprechung mit der Vereinsleitung führt zu einem Entzug des Teilnahmerechts für zukünftige Ferienaufenthalte.
- Alle Teilnehmer müssen innerhalb **28. April 2017 eine Eigenerklärung über ihren Gesundheitszustand** ausfüllen und unterzeichnen. Genannte Eigenerklärung ist im **Zentralsitz** und **in den Bezirkssitzen** erhältlich und muss dem Zentralsitz übermittelt werden. Falscherklärungen bzw. fehlende Eigenerklärungen führen zum Teilnahmeausschluss.

### 2. Leistungen

#### 1. Folgende Leistungen sind eingeschlossen:

- Unterbringung im **Zweibettzimmer**. Einzelzimmer stehen ausschließlich Kehlkopfflosen und Stomaträgern zur Verfügung. Weiters können Einzelzimmer im Falle von besonderen Beeinträchtigungen, je nach Verfügbarkeit der Struktur, zugewiesen werden. Diesbezügliche schriftliche Anträge an den Zentralvorstand der SKH begleitet von einem Fachärztlichen Zertifikat müssen **mindestens 2 (zwei) Wochen** vor Beginn der Vormerkungen eingereicht werden.
- Verpflegung
- Hin- und Rückreise im Bus

#### 2. Folgende Leistungen sind NICHT eingeschlossen

- Zusatzleistungen bezüglich Unterbringung (z.B. Klimaanlage, Kühlschrank, Telefon, usw.)

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

### 3. Schadenersatzansprüche

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

### 4. Vormerkungen

- erfolgen **ausschließlich telefonisch** (0471 – 408786) **von Montag 06. bis Freitag 17. MÄRZ 2017 jeweils von 08:15 bis 12:00 Uhr.**
- Bei Überbuchung eines Ferienaufenthaltes zählt vorrangig die Reihenfolge des Erkrankungsjahres; bei gleichem Erkrankungsjahr zählt das Einlangen der Anmeldung. Am 28. März 2017 erfolgt die Erstellung der effektiven Teilnehmerlisten. Angemeldete Mitglieder **außerhalb des 5. Erkrankungsjahres** müssen sich beim Zentralsitz melden, um Auskunft über eine eventuelle Teilnahme zu erfahren.

### 5. Kostenbeitrag

- Dieser muss innerhalb **28. April 2017** ausschließlich mittels Überweisung auf das K/K: **IT 29 P060 4511 6010 0000 0120 000** beglichen werden (**Barzahlung ist nicht möglich**).
- Ohne Überweisung verfallen Vormerkung und Teilnahmerecht.



## 6. Buchung und Rücktritt

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

## 7. Erkrankungsjahr (= EKJ) Zugehörigkeit

**A** innerhalb der 5 EKJ vom Jahr = Jahre 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017

**B** ab dem 5 EKJ = Jahre 2011, 2010, 2009, 2008, 2007

**C** ab dem 10 EKJ = Jahre 2006, 05, 04, 03, 02, 01, 1999 ecc

## Beschreibung der Turnusse

### 1. Allgemeine Turnusse für alle ordentlichen Mitglieder zugänglich

Folgende 5 Turnusse werden nur mit mindestens 10 Teilnehmern durchgeführt

Was	Ort	Hotel	Zeitraum	A	B	C	Tage
1 Meer	Bellaria	Hotel Amalfi	26/05/2017 – 07/06/2017	250 €	375 €	529 €	12
2 Meer	Misano Adriatico	Hotel Parkhotel Kursaal	29/05/2017 – 10/06/2017	250 €	375 €	540 €	12
3 Berg	St. Martin Gsiesertal	Hotel Waldruhe	21/08/2017 – 30/08/2017	210 €	315 €	693 €	10
4 Meer	Bellaria	Hotel Amalfi	04/09/2017 – 16/09/2017	250 €	375 €	529 €	12
5 See	Wochenend-Aufenthalte am Gardasee „Kurz mal Weg“ nur mit Anfrage 0471 – 408786 für ordentliche Mitglieder zwischen 18 und 45 Jahren						

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

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

Was	Ortschaft	Hotel	Zeitraum	A	B	C	Kind
Meer	Misano Adriatico	Parkhotel Kursaal	26/06/2017 – 08/07/2017	250 €	375 €	648 €	125 €

### 3. Nur für Kehlkopferierte - Jodkuraufenthalt :

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

Was	Tage	Ortschaft	Hotel	Zeitraum	Betrag
Meer	14	Rimini	Hotel Regina	Mai / Juni	225 €

**Der Kostenbeitrag muss innerhalb 28. April 2017 beglichen werden (Barzahlung ist nicht möglich).**

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

<b>Begünstigter:</b> Südtiroler Krebshilfe	Drei Heiligen Gasse 1	39100 Bozen
<b>Bank:</b> Sparkasse Bozen	IT 29 P060 4511 6010 0000 0120 000	<b>Betrag €</b> .....
<b>Zahlungsgrund:</b> Ferienaufenthalte 2017 Turnus-angabe .....		
Für den Erhalt des Auftrages:	Datum, Stempel und Unterschrift	<b>Name des Teilnehmers</b> .....
		<b>Adresse</b> .....
		<b>Wohnort</b> .....

## Meer, Berg oder See

### Ferienaufenthalte der Krebshilfe: Erholung und Gemeinschaft



Jedes Jahr organisiert die Südtiroler Krebshilfe für ihre Mitglieder Ferienaufenthalte am Meer, am Gardasee und im Gsiesertal. Eine Gelegenheit für die Betroffenen sich in Gesellschaft Gleichgesinnter eine Auszeit zu nehmen.

**A**uch im kommenden Jahr bietet die SKH den Mitgliedern Aufenthalte in Misano Adriatico und Bellaria, in Rimini für Kehlkopfoperierte, in Misano Adriatico für Mütter bzw. Väter mit Kind und in Gsies an. Am Gardasee hingegen organisiert die Krebshilfe bei Nachfrage Wochenenden für Betroffene zwischen 18 und 45 Jahren.

Die Teilnehmer des Ferienaufenthalts im Gsiesertal haben der Redaktion ein paar Zeilen über ihre Eindrücke vom Bergaufenthalt in St. Martin - Gsiesertal Ende August zukommen lassen.

„Am 22. August trafen insgesamt 15 Personen im Hotel Waldruhe zusammen, um zehn unvergessliche Ferientage miteinander zu verbringen. Schon beim ersten Mittagessen bildeten sich Gruppen, die je nach Interesse und Verfassung Ausflüge oder Wanderungen im wunderschönen Drei-Zinnen-Gebiet zusammen unternahmen. Am Abend trafen dann alle wieder zusammen, um gemeinsam den Wellnessbereich des Hotels zu genießen und das Abendessen einzunehmen. Traumwetter, die Gastlichkeit und die gute Küche des Hotels Waldruhe ließen die zehn Tage wie im Flug vergehen.“

Trotz des zum Teil beträchtlichen Altersunterschiedes war es wie auch schon in den vergangenen Jahren eine gut harmonisierende Gruppe. Jeder fühlte sich wohl und es wurde versucht auf die Bedürfnisse der anderen soweit möglich einzugehen. Am letzten Tag machte sich die Gruppe gemeinsam auf die Suche nach Pfifferlingen, ein kleines Ritual, das es uns jedes Jahr erlaubt, auch etwas mit nach Hause zu nehmen. Ein herzliches Dankeschön dem gesamten Team des Hotels Waldruhe für die so gastfreundliche und hervorragende Betreuung und bis zum nächsten Jahr!“ ●

Unbeschwerte Tage, Erholung und sich aufgehoben fühlen in der Gemeinschaft



## Race for the cure

Bewegungstherapie Meran nimmt an Rosa-Benefizlauf in Bologna teil



Jedes Jahr setzen sich die Frauen der Bewegungstherapie ein neues Ziel, auf das sie sich unter der Leitung von Valentina Vecellio vorbereiten. Objektiv 2016 war die Teilnahme am Brustkrebs Benefizlauf am 25. September in Bologna.

**W**ährend zehn Wochen haben sich die „Mädels“ wie Coach Valentina Vecellio sie liebevoll nennt, regelmäßig am Sportplatz Combi in Meran getroffen, um während ein- und eineinhalb Stunden gemeinsam für den nicht kompetitiven Fünf-Kilometer-Lauf zu trainieren. Die Gemeinde Meran hatte ihnen das Gelände kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Am 25. September hieß es früh aufstehen, um 4 Uhr startete die Rosa-Gruppe voll Elan Richtung Bologna. Am Start in den Giardini Margherita warteten bereits 20.000 Teilnehmer, Freizeit-Läufer, Sympathisanten, Familien mit Kindern, Kinderwagen und Vierbeinern auf den Startschuss. Alle angetan mit den symbolkräf-

tigen rosa T-Shirts. Männer und Frauen, denen es um die Verbreitung der Message ging: Vorsorge rettet Leben. Ein wahres Volksfest. Super-Stimmung. Solidarität.

Die Mädels der Bewegungstherapie und Valentina wurden prompt auch prämiert: als größte Teilnehmergruppe aus Norditalien. Gelegenheit, die Valentina Vecellio sich nicht entgehen ließ, um das Konzept der Bewegungstherapie vorzustellen. Neben ihr auf dem Podium Rossanna Banfi, Schirmherrin des Rennens, das von Komen Italia organisiert worden war und Professor Riccardo Masetti, Direktor des Brustkrebszentrums des Poliklinikum Gemelli in Rom, Promotor der Veranstaltung, der zum Anschluss den Teilnehmern folgenden Wunsch mit auf den Weg gab: „Auf dass der Tag kommen wird, an dem niemand mehr diese rosa T-Shirts anziehen muss, weil wir den Brustkrebs besiegt haben!“

Die Bewegungstherapie Meran war die größte Gruppe aus Norditalien



## Gesetz 104 Vorreiter in Europa

Bezahlte Freistellung für beeinträchtigte Personen und Angehörige



Foto: Othmar Seehauer

Als das Gesetz Nr. 104 1992 verabschiedet wurde, war Italien absoluter Vorreiter in Europa. Personen mit psychophysischer Beeinträchtigung oder Angehörige, die in die Pflege eingebunden sind, bzw. ein Familienmitglied zu Therapien begleiten, können nach diesem Gesetz eine bezahlte Freistellung von der Arbeit erhalten.

Die Anerkennung erfolgt vom jeweiligen Gesundheitsbezirk und wird von diesem dem Arbeitgeber bzw. dem jeweiligen Vorsorgeinstitut übermittelt. Jeder Arbeitnehmer hat Anrecht auf drei bezahlte Tage im Monat bzw. zwei Stunden täglich. Die Freistellung erfolgt also ohne finanzielle Einbußen.

„Leider werden immer noch zu wenig Anträge gestellt“, sagt Anny Obergasser, Direktorin des Patronats inca des AGB. Und: „Die Bezirke sind außerdem immer noch etwas zu rigide mit den Genehmigungen.“

Diese Möglichkeit der regelmäßigen monatlichen oder auch täglichen Freistellung ermöglicht und erleichtert einerseits Personen mit ärztlich dokumentierter psychophysischer Beeinträchtigung (wie z. B. einer Krebserkrankung in der postakuten Phase) die Rückkehr ins aktive Arbeitsleben.

Andererseits gibt dieses Gesetz Familienmitgliedern bzw. Partnern die Möglichkeit, einem bedürftigen Angehörigen in jenen Situationen beizustehen, wo es die Präsenz bzw. Begleitung einer Vertrauensperson braucht.

Die Patronate geben kostenlos Auskunft über die Voraussetzungen und helfen bei der Antragstellung. Es gibt neben der Hauptstelle in Bozen acht Zweigstellen in allen Landesteilen. Auch die Außenstellen des AGB/CGIL steht den Antragstellern hilfreich zur Seite.

Ein weiteres Gesetz, Nr. 151/ 2001, ermöglicht jedem Arbeitnehmer eine bezahlte kontinuierliche Freistellung bis zu zwei Jahren, die während eines Arbeitslebens auch aufgeteilt werden kann. Zum Beispiel sechs Monate, um einem Partner während



Auch wer arbeitet kann dank der beiden Gesetze 104 und 151 einem bedürftigen Angehörigen beistehen, ohne deshalb finanzielle Einbußen oder Probleme am Arbeitsplatz befürchten zu müssen.

Foto: iStock

der Chemotherapie beizustehen und zu einem späteren Zeitpunkt weitere 18 Monate, um ein Elternteil zu pflegen. Auch hier gilt die Regelung sowohl für Bedienstete des öffentlichen Dienstes als auch der privaten Wirtschaft. Das volle Gehalt wird bis zu einer Summe von 45.000 Euro pro Jahr garantiert. Von diesem Gesetz können Ehepartner, Eltern, aber auch Kinder, die ihre Eltern pflegen sowie Geschwister (wenn die pflegebedürftige Person keine anderen Verwandten hat) Anspruch nehmen. „Ganz neu ist“, erklärt Anny Obergasser, „dass auch Lebenspartner jetzt das Anrecht auf eine solche Freistellung haben.“

Wer sich freistellen lässt, um einem Angehörigen oder Partner während einer schwerwiegenden Krankheit beizustehen, bzw. wenn es sich um einen Pflegefall handelt, hat während dieser maximal zwei Jahre nicht nur das Anrecht auf volles Gehalt, sondern auch auf die Rentenansprüche sowie die Beibehaltung des Arbeitsplatzes.

„Viele Menschen haben diese Information nicht, viele glauben, dass nur wer im öffentlichen Dienst arbeitet, diese Möglichkeit hat. Noch immer weisen die öffentlichen Strukturen viel zu wenig auf

diese Möglichkeit hin“, bedauert Anny Obergasser.

Anträge müssen dem zuständigen Sanitätsdistrikt mit entsprechender ärztlicher Dokumentation vorgelegt werden. Eine Ärztekommision entscheidet anschließend über die Ansuchen, im Falle eines positiven Bescheids, erfolgt umgehend die Freistellung. Der jeweilige Arbeitgeber

verrechnet seine Ausgaben dann direkt mit dem zuständigen Renteninstitut.

„Diese beiden innovativen Gesetze sind verbrieftes Recht, kein Arbeitnehmer braucht deshalb Angst zu haben, dass er negative Auswirkungen am Arbeitsplatz zu befürchten hat, wenn er von dieser Möglichkeit Gebrauch macht“, betont die Direktorin des Patronats inca, Anny Obergasser. ●



Anny Obergasser

Anny Obergasser ist Landesdirektorin des Patronats inca, die Anlaufstelle des AGB/CGIL, die kostenlos informiert über Themen wie Renten, Arbeitsunfall, Familienzulagen, Arbeitslosenunterstützung, Anerkennung von Zivilinvalidität, Ansuchen um Pflegegeld, Berechnung der Versicherungsjahre u. a. m. Sie wird in Zukunft im Rahmen der neuen Rubrik „inca informiert“ Aspekte aufgreifen, die für Betroffene von Interesse sein können.

Die Chance gibt den Lesern auch die Möglichkeit, konkrete Fragen an Anny Obergasser zu stellen. Mail: [info@krebshilfe.it](mailto:info@krebshilfe.it) bzw. Post an Südtiroler Krebshilfe, Drei Heiligen-Gasse 1, 39100 Bozen. *nd*

## Körper und Seele streicheln

Lymphdrainage 1 – Ingeborg Nollet: Den Menschen als Ganzes behandeln



Fotos: Othmar Seehauser

„Die Haut ist der Spiegel unserer Seele, sie trägt die Ängste und die Sorgen und wenn es uns gut geht, strahlt sie.“ Dies sagt Ingeborg Nollet, Physiotherapeutin des Bezirks Vinschgau, die Patienten in Schlanders und Prad behandelt.

**S**tellt sich ein neuer Patient, eine neue Patientin vor – und es handelt sich meistens um Patientinnen - dann schaut sich Ingeborg Nollet zunächst den ganzen Körper, den ganzen Menschen an. Wo sind Verspannungen, nimmt der Patient Schonhaltungen ein (dadurch könnte ein Lymphkanal abgedrückt werden), wie erscheint der Gesamtzustand und auch die Verfassung? All diese Informationen sind schon vor der ersten Berührung mit etwas Übung zu erkennen und sind wichtig, um die Behandlung zu planen.

Die meisten Menschen kommen zur Lymphdrainage, wenn sie schon ein Problem haben. Schwellungen, Entzündungen, Schmerzen. Dabei, so die Physiotherapeutin, wäre es wichtig, nach Abschluss der

Therapien, nach der Operation, den Bestrahlungen und der Chemotherapie eine Lymphdrainage präventiv vorzumerken, auch wenn (noch) keine Beschwerden zu verspüren sind.

„Viele Patienten bekommen eine Lymphdrainage verschrieben und wissen eigentlich gar nicht so genau, worum es dabei geht.“ Viele Patienten kennen ihren Körper nicht, haben Scheu sich anzufassen. „Das gilt besonders auch für Brustkrebspatientinnen“, betont Ingeborg Nollet. „Dabei ist es ganz wichtig, die Narben zu pflegen und immer wieder zu massieren, auch nach Jahren.“ Das tut nicht nur der Narbe gut, sondern auch der Seele und hilft, den Körper wieder anzunehmen. Manche Menschen lernen erst von



Ingeborg Nollet

der Physiotherapeutin, sich ohne Angst zu berühren.

Der Physiotherapeut muss sich in den Menschen, der vor ihm auf der Massagebank liegt, im wahrsten Sinne des Wortes einfühlen. Bis wohin kann ich gehen? ist die Frage, die sich jeder Therapeut stellen muss. „Wir berühren bei unserer Arbeit die intimsten Teile der Patienten, meine Arbeit ist ja nicht nur, die Lymphe „abzudrainieren“, sondern eben auch die Behandlung der Narben.“





Lymphdrainage beginnt am Hals. Sanfte Streich- und Druckbewegungen

Ein wichtiger Aspekt im Rahmen von Lymphbeschwerden ist auch die Körperhygiene. „Während der Behandlung vermitteln wir auch Tipps zur richtigen Körperpflege, lehren die Patienten sich ihres Körpers anzunehmen.“

Wenn die Hände über den Körper streichen, und die Bewegungen der Lymphdrainage sind ein zartes Streichen, wird unweigerlich auch die Seele gestreichelt. Vorausgesetzt, so Ingeborg Nollet, der Patient lässt sich gehen und kann das annehmen. „Es gibt aber doch auch Personen, die das nicht können, die dem, nennen wir es angenehmen Teil der Lymphdrainage, nichts abgewinnen können. Aber das sind die wenigsten!“ Im Normalfall gilt, wer einmal kommt, kommt immer wieder. Ein Zyklus umfasst normalerweise acht bis zehn Behandlungen.

Physiotherapeuten brauchen auch psychologisches Einfühlungsvermögen, wer dem Körper so nahekommt, streift unwei-

gerlich auch die Seele. Empathiefähigkeit ist eine der Voraussetzungen für diesen Beruf. „Wir müssen auch in der Lage sein, zu erkennen, wann wir einen Patienten an den psychologischen Dienst weiterleiten müssen, bzw. bis wo wir selbst im Gespräch helfen können.“ Oft sprechen die Patienten mit dem Physiotherapeuten über Dinge, die sie beim Arztbesuch nicht ansprechen können. „Während den Behandlungen gibt es alles: Worte, Schweigen, Tränen, Lachen. Es entsteht eine ganz besondere Beziehung.“ Ingeborg Nollet ist zusätzlich auch noch als „Life-Coach“ tätig.

Lymphdrainage benötigen nicht nur Brustkrebspatientinnen, denen Lymphknoten in der Achselhöhle entfernt werden mussten. Auch bei Unterleibsoperationen, Eingriffen an Prostata, Lungen, Kehlkopf und Zungenboden oder Hautkrebs wird Lymphe gestaut. Ingeborg Nollet: „Die Brustkrebspatientinnen haben sich durchgesetzt, bei ihnen zählt Lymphdrainage zur Standardtherapie; alle anderen Krebspati-

enten müssen sich selbst darum bemühen!“ Nicht zu vergessen, Lymphdrainage unterstützt auch das Immunsystem.

Ingeborg Nollet hat ihre Ausbildung in Deutschland abgeschlossen, wo sie auch lange gearbeitet hat. In Südtirol war sie Pflegedienstleiterin in der Marienlinik und Martinsbrunn. Sie hat für die Rheumaliga, mit Sportlern und mit Kindern gearbeitet, war selbst lange Leistungssportlerin. Sie arbeitet je zweimal pro Woche in den beiden Ambulatorien der Krebshilfe in Schlanders und Prad. Eine Sitzung dauert je nach Befund 50 bis 60 Minuten. Außerdem betreut sie das Bürgerheim Schlanders. ●

*Mit diesem Artikel nimmt eine neue Serie in der Chance ihren Lauf. Wir werden in dieser und den nächsten Ausgaben mit den Physiotherapeuten der Krebshilfe die verschiedenen Aspekte der Lymphdrainage besprechen.*

nd

# „WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

## BOZEN SALTEN SCHLERN

### Südtiroler Volksbank

Eine Spende der Südtiroler Volksbank für die Südtiroler  
Krebshilfe – Bezirk Bozen Salten Schlern.  
Wir bedanken uns recht Herzlich.



### 14. Benefiz-Preiswatten

Tolle Preise, tolle Stimmung.

Ein gelungener Samstagnachmittag war das 14. Benefiz-Preiswatten am 8. Oktober. Bereits zum dritten Mal in Jenesien und wie immer perfekt organisiert von Ludwig Robatscher.

Hundert Watt-Begeisterte hatten sich in der Aula Magna von Jenesien eingefunden. Gespielt wurden vier Runden, es gab Getränke und auch einen Nudelteller zur Stärkung für die Spieler. Auf die Teilnehmer warteten tolle Preise.

Der Erlös dieser Veranstaltung unterstützt die Arbeit des Bezirks Bozen Salten Schlern.



## ▼ Törggelausflug nach Lajen Putzerhof ▶

Lustiges Beisammensein beim Törggelen am Putzerhof in Lajen, mit Ziehharmonika und Tanz.

Unser diesjähriger Törggelausflug am 15. Oktober führte an einem wunderschönen Herbsttag nach Lajen zum Putzerhof, wo es zunächst ein ausgezeichnetes Mittagessen und am Nachmittag Krapfen und Kastanien gab. Nebenbei spielte die Ziehharmonika. Mit Tanz und Kartenspiel verging der Nachmittag im Fluge.



# „WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

## EISACKTAL



### ▲ Sommerausflug zum Partschiner Wasserfall ▼

Der Sommerausflug des Bezirks am 16. Juli zum Partschiner Wasserfall, einer der beeindruckendsten der Alpen.

Ein leckeres Menu beim Gasthof „Wasserfall“ und großes Lob dem Grillmeister von Seiten der Präsidentin und der Vizepräsidentin.

Vor dem Essen noch schnell ein Karterle!



### Anmeldung für Kurse

ab dem  
4. Januar 2017

### Das Bezirksbüro Brixen

bleibt  
vom 22. Dezember 2016  
bis 3. Januar 2017  
geschlossen.

Allen ein gesegnetes Fest  
und ein frohes  
Neues Jahr 2017



## „Marmor und Marillen“

Die Präsidentin und einige Vorstandsmitglieder des Bezirks Eisacktal zu Besuch beim Stand der Sektion Vinschgau beim Fest „Marmor und Marillen“ in Laas.



◀ **Weihnachtsmarkt Benefizmarkt 2016**  
Vorbereitung von Marmeladen und Säften für den Weihnachtlichen Benefizmarkt 2016

## Die Mitgliedschaft

für das Jahr 2017 kann ab **Januar** erneuert werden.



## ▼ Vortrag

Das Gesetz 104/92: Begünstigungen am Arbeitsplatz. Der Vortrag ist auf großes Interesse gestoßen. Das Publikum konnte viele wichtige Informationen mit nach Hause nehmen.



# „WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

## PUSTERTAL

### SEKTION UNTERPUSTERTAL

#### Wallfahrt Maria Luggau ▶

Die Sektionen Unterpustertal und Oberpustertal haben gemeinsam eine Wallfahrt nach Maria Luggau unternommen.



#### ▲ Ausflug Villgraten ▼

Am 24. Juni haben zahlreiche Mitglieder am Ausflug ins Villgratental teilgenommen. Nach einer kurzen Andacht in der Kapelle gab es ein köstliches Mittagessen in der Badl-Alm. Am Nachmittag blieb noch Zeit für einen kurzen Spaziergang und zum Abschluss stand noch eine sehr interessante Führung bei Villgraten Natur (Das Beste aus Wolle!) auf dem Programm.



#### ▼ Mortadella-Aktion

Die Mortadella-Aktion in Bruneck fand in diesem Jahr gleich zweimal statt: am 22. und 23. Juli, sowie am 12. und 13. August. Wir danken Monika Gasser vom Verein „Lichtung“ für ihren unermüdlichen Einsatz bei dieser Veranstaltung.



#### ▶ Basteln

Die Bastelgruppe ist fleißig bei der Arbeit für die Weihnachtszeit

## ▼ Kneippen ▶

Nach dem großen Erfolg vom letzten Jahr haben wir auch dieses Jahr wieder einen aufschlussreichen Nachmittag in der Kneippanlage von Niederdorf verbracht: Barfußweg, Wassertreten und viele interessante Informationen



## ▶ Zehn Jahre Schreibwerkstatt ▶

Berührende Texte, einfühlsam interpretiert von Schauspielerin Brigitte Knapp. Schräge, mitreißende Musik von „Point Nemo Projekt“ und ein großes Publikumsinteresse – das war die Geburtstagsfeier der Schreibwerkstatt „Verrückte Zellen“ Ende Oktober im Kolpinghaus in Bruneck. Zehn Jahre Schreibwerkstatt für Krebspatienten und chronisch Kranke, geleitet von dem Psychologen Anton Huber und der Schreibtherapeutin Michaela Falkensteiner, ein Projekt der Südtiroler Krebshilfe und des Südtiroler Sanitätsbetriebs.



## ▶ Benefizveranstaltungen ▶

Ein herzliches Vergelt's Gott an alle, die uns durch ihre Spenden unterstützen:

Klaus Jud und Black Wolfgruber und die Firma Nordpan für den Kirtamichlbaum von Oberolang, ▶

▼ Die Mitarbeiter von GKN Sinter Metals, die den Überstundenlohn gespendet haben.

▼ Die Jägerinnen des Jagdbezirks Oberpustertal anlässlich ihres Treffens am Kornplatz



# „WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

## PUSTERTAL

### SEKTION OBERPUSTERTAL

#### Wallfahrt nach Maria Luggau

Gemeinsame Wallfahrt mit der Sektion Unterpustertal nach Maria Luggau um alle Sorgen und Anliegen der Gnadenmutter anzuvertrauen.



#### Wandern in die Pidig-Alm

Das schöne Sommerwetter war ideal für eine Erkundung der herrlichen Gieser Almwelt. Ziel des Ausflugs der Sektion Oberpustertal war die Kradorferhütte auf der Pidig-Alm, wo die Gruppe nach der Wanderung hervorragend bewirtschaftet wurde.

#### Hofbesichtigung in Niederdorf

Alois Burger vom Fasserlhof in Niederdorf hat den Mitgliedern der Krebshilfe bei ihrer Hofbesichtigung interessante und lehrreiche Einblicke in die Herstellung von Kräuterbonbons, Sirupen und Marmeladen gewährt.



#### Almhüttenfest

Bereits zur Tradition geworden ist das Almhüttenfest auf der Winnebacher Alm. Nach dem Gottesdienst wurde bei strahlendem Sonnenschein gefeiert, gut gegessen, getanzt und gelacht.

#### Die Weihnachtsfeier

der Sektion Oberpustertal

findet am **Donnerstag, 15. Dezember**  
(Achtung Terminänderung!)  
mit Beginn um 14.00 Uhr

in der Aula der **Mittelschule Toblach** statt.

Alle sind herzlich eingeladen!



#### Blumenaktion

Mit Hilfe vieler Freiwilliger aus allen Pfarreien des Oberpustertales ist die diesjährige Blumenaktion wieder gut gelungen. Nach den Gottesdiensten wurden gesegnete Kräutersträußchen gegen eine freiwillige Spende verteilt.





## Benefizkonzert Tritonus

Im herrlichen Ambiente von Bad Maistatt wurde zu einem besonderen Benefizkonzert zugunsten der Krebshilfe Oberpustertal geladen. Von Herzen danken wir für die tolle Initiative, für die schöne Atmosphäre und die Musik, die allen zu Herzen gegangen ist.



## Drei-Zinnenlauf

Je ein Euro des Startgelds eines jeden Teilnehmers dieses Berglaufs fließt seit einigen Jahren in den Spendentopf der Südtiroler Krebshilfe. Von ganzem Herzen danken wir dafür der Organisation vom Dreizinnenlauf in Sexten.



## Landesmitgliederausflug

Clown Malona sorgte für eine unbeschwernte Stimmung. Danke für die großartige Organisation vom Landesmitgliederausflug, danke für diesen schönen Tag!

## Vortrag mit Dr. Cristiano Mazzi

Hormone und die Wechseljahre standen im Mittelpunkt des Vortrages von Dr. Cristiano Mazzi. Rund 100 Personen sind der Einladung in die Aula der Mittelschule Toblach gefolgt. Ein herzliches Dankeschön für die interessanten Ausführungen.



## Weihnachtswünsche

Die Sektion Oberpustertal wünscht allen Mitgliedern von ganzem Herzen ein

**gesegnetes Weihnachtsfest.  
Glück, Freude und Gottes Segen  
mögen Euch alle begleiten.**

Vielen Dank für Eure Treue, für Eure Zuwendung und Unterstützung.

## Jahrgangsfeier

Der Jahrgang 1956 von Innichen hat anlässlich seiner Jahrgangsfeier eine Lotterie veranstaltet und den Reinerlös der Krebshilfe Oberpustertal gespendet. Ein herzliches Vergelt's Gott!

# „WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

## VINSCHGAU

### Grillfest

Grillen macht in großer Runde am meisten Spaß. Gemeinsam mit dem Bezirk Meran trafen sich die Mitglieder im Kulturhaus von Marling. Die Teilnehmer verbrachten genussvolle Stunden mit Köstlichkeiten vom Grill, leckeren Beilagen und einem süßen Nachtisch.



Das Büro bleibt vom 23. Dezember bis 31. Dezember geschlossen.



Wir wünschen allen Mitgliedern ein besinnliches Weihnachtsfest und ein friedvolles Jahr 2017



◀ **Marmor & Marille**  
Genuss und Kulturfest „Marmor und Marille“. Auch heuer war der Bezirk Vinschgau mit einem Infostand beim beliebten Sommerfest in Laas vertreten.  
◀ Gegen eine freiwillige Spende wurden Gläschen mit selbsthergestelltem Kräutersalz verteilt..



## Spendenübergabe - Wertvolle Hilfe ▶

Der 15. August – ein Tag, wo es in den Kirchen nach frischen Kräutern riecht. Die Bäuerinnen von Tschengls hatten für den Hochunserfrauentag Kräutersträußchen gebunden und verteilten sie nach der Segnung gegen eine Spende an die Dorfbevölkerung. Den Erlös erhielt die Krebshilfe. Wir sagen Danke!

## Nicht vergessen!

Die **Bewegungstherapie** mit Valentina Vecellio, die **Rückenschule** und das **Nachsorgeturnen im Wasser** laufen im Januar weiter.



## Landesmitgliederausflug ▼

Der diesjährige Landesausflug führte uns nach Bruneck, ins Herz des Pustertals. Ein rundum schöner und gelungener Tag.



# „WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

## ÜBERETSCH - UNTERLAND



### ◀ Ausflug in den Vinschgau

Im Juli unternahm eine kleine Gruppe der „Selbsthilfegruppe Überetsch“ einen Ausflug nach Mals. Es wurde ein gelungener, gemütlicher Tag, bei dem alle ihren Spaß hatten.



### ▼ Ausflug auf die Laneralm

Der diesjährige Sommerausflug führte die Mitglieder zur Laneralm. Nach einer gemütlichen Wanderung und nach der Feldmesse mit Pfarrer Florian Agreiter genossen alle Teilnehmer die würzige Almluft, Plent, Wurst und Käse und bei einem „Watter“ oder einem Tänzchen verging der Tag wie im Flug.



### ◀ Ferienaufenthalt im Widum Unterfennberg ▶

Eine eingeschworene Gruppe, die sich von Jahr zu Jahr wieder darauf freut - die Teilnehmer der Urlaubswoche auf dem Fennberg. Die Köche waren längst kollaudiert, kein Zweifel, geschmeckt hat es wie immer sehr! Auch in diesem Jahr kein Bär weit und breit. Alles in allem eine weitere perfekte und wohlverdiente Urlaubswoche im Widum in Unterfennberg.



### ▶ Landesausflug nach Bruneck

Die Gruppe aus dem Überetsch-Unterland hat den Ausflug in das Pustertal genossen und bedankt sich herzlich bei den „Puschtra“ Freunden.



### AGENDA

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

Vergessen Sie nicht: falls Sie teilnehmen möchten,

melden Sie sich ab einem Monat vorher im Bezirksbüro an.

Tel. 0471 820466

### ▶ Wallfahrt nach Weissenstein ▶

Anfang September fahren Mitglieder der „Selbsthilfegruppe Überetsch“ zum jährlichen Treffen nach Weissenstein. Pater Florin zelebrierte eine schöne Hl. Messe und es wurde auch der verstorbenen Freunde gedacht.

Anschließend ging es in ein Gasthaus zum gemütlichen Beisammensein und zu einer ganz besonderen Feier: Das Mitglied Maria Renner Cian beging ihren 90sten Geburtstag.



## Folkloreabend

Mehrere Gruppen und Solo-Musiker haben sich gratis zur Verfügung gestellt um den „Bunten Folkloreabend“ im Haus Unterland in Neumarkt zu gestalten. Danke an alle, auch an die Gemeinde Neumarkt, welche den Saal bezahlt hat; sowie an Norbert Bertignoll, der humorvoll durch den Abend geführt hat.



## Törggelen

Fix-Termin in Tramin: Törggelen der Südtiroler Krebshilfe. Danke an Mariale und Margareth mit ihrem exzellenten Staff von Köchinnen und Kellnerinnen und auch dem Musik-Duo, welches das Publikum auf witzige Art und Weise köstlich zu unterhalten wusste.



## Markt in Kaltern

Die Selbsthilfegruppe Überetsch hat am Pfingstsonntag in der Feuerwehrrhalle am Paterbichl in Kaltern anlässlich des großen Marktes, Gulaschsuppe, Würste, Kaffee und Kuchen gegen eine Spende angeboten. Allen freiwilligen Helfern sei gedankt

## Zusammenarbeit mit dem VKE

Einige Freiwillige haben dem VKE bei seinem Fest ausgeholfen. Unter anderem gab es „Strauben“ und Tortellini. Es lebe das Ehrenamt!

## Weihnachtsferien

Das Büro in Neumarkt wird vom 24. Dezember 2016 bis zum 2. Januar 2017 geschlossen sein.

Wir wünschen allen Frohe Weihnachten und ein gesundes neues Jahr



## NEU!

Im Juni-Juli-August 2017 wird der **Stundenplan** des Bezirksbüros von Neumarkt **abgeändert:**

Montags 14:00-17:00 Uhr  
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag 08.00-12:00 Uhr

## Fit for Business

Schon zum 14. Mal fand am 1. Freitag im September im Zentrum von Neumarkt der Lauf fit for Business statt. Dieses Jahr unter dem Motto: „Zwei Freunde – Ein Ziel“. Der Bezirks-ausschuss verteilte gegen ein kleines Entgelt hausgebackene Süßigkeiten. Ein herzliches

Dankeschön den beiden Organisatoren Alfred Monsorno und Norbert Bertignoll, welche uns wieder ermöglicht haben, dabei zu sein.

# „WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

## MERAN - BURGGRAFENAMT



### ► Besuch der Orchideenwelt

Am 27. August traf sich eine kleine Gruppe von Mitgliedern bei der Orchideenwelt in Gargazon um diese im Rahmen des Tags der offenen Tür für Menschen mit Behinderung kostenlos zu besichtigen.

Es war ein interessanter und exotischer Tag für alle Beteiligten.



### ► Radtag in Meran

Anlässlich des Radtages in Meran am 18. September informierte der Bezirk Meran an seinem Info-Stand über die Arbeit der Südtiroler Krebshilfe..

### ► Flohmarkt

Im Laufe des Oktobers veranstalteten freiwillige Helfer mehrere Flohmärkte. Der Reinerlös kam der Südtiroler Krebshilfe zugute.



## Meraner Traubenfest

Schon zu Mittagwar alles restlos ausverkauft!  
Beim Meraner Traubenfest bot die Südtiroler Krebshilfe an ihrem Stand am Sandplatz verschiedene Köstlichkeiten an, wie die selbstgemachte Vinschger Schneemilch des Vorsitzenden Oskar Asam, sowie verschiedene Strudel, Kuchen und Kastanienherzen, die von Bäckereien sowie freiwilligen Helfern zur Verfügung gestellt worden waren. Dazu gab es jede Menge Infos.



## Törggelen

Am 20. Oktober trafen sich Mitglieder aus Meran, dem Burggrafenamt, aus Bozen und dem Unterland zum gemeinsamen Törggelen. Treffpunkt war das Restaurant Apollonia in Sirmian oberhalb von Nals. Ein wunderschöner und vor allem lustiger Tag. Mit Musik und gutem Essen wurde die Herbstzeit gefeiert.



## Über das Glück

Ein kleiner Moment der Besinnung zu Weihnachtsfest und Jahreswechsel



Fotos: Ottmar Seehausen

*Die wesentliche Voraussetzung für Glück ist die Bereitschaft, der zu sein, der man ist*

Erasmus von Rotterdam (1469 - 1536)



Dr. Clara Astner

In meinem Beruf als Psychologin bin ich mit einer unstillbaren Neugierde allem menschlichen Verhalten gegenüber geschlagen, und es erstaunt mich immer wieder, dass Menschen trotz widrigster Umstände und Schicksalsschläge, Trennung, Tod, Krankheit trotzdem überleben, ihre Lebensfreude und Zufriedenheit aufrechterhalten, nie am Leben verzweifeln, ja eine Form von glücklich-Sein leben können.

Glücklich-Sein gehorcht dabei keinen Regeln. Reiche Menschen sind nicht glücklicher als Ärmere, von einer absoluten tiefen Armut mal ausgenommen. Gesunde nicht unbedingt glücklicher als kranke.

Umgekehrt gilt, dass gestresste Zeitgenossen tendenziell unglücklicher sind als jene, die häufig der Muße fröhen, und dass soziale Bindungen, Familie, Liebe und Partnerschaft die Menschen zu beglücken scheinen, während Einsame unglücklicher sind. Auch Intelligenz und Schönheit sind per se keine Glücksgaranten, und der Lotogewinner endet nicht selten im tiefen Unglück und Armut.

Interessant finde ich das und frage mich: warum streben wir also nach Wohlstand, nach noch-mehr-und-größere-Dinge haben? Sollten wir es nicht vielmehr mit dem König von Buthan halten, der nicht das Wirtschaftswachstum in seinem un-

terentwickelten Land zu erhöhen suchte, sondern den Zuwachs an Glück für sein Volk? „Bruttoinlandsglück“ anstelle von Bruttoinlandsprodukt. Klingt gut, finde ich! Ich will damit nicht sagen, seid alle arm und glücklich. Aber wie wäre es denn mit zufrieden und glücklich?

In Rotterdam gibt es eine Datenbank der Glücksforschung. Die dort tätigen Forscher sagen, das erste Prinzip von Glück sei, bei sich selbst anzufangen. Und: Eine Bedingung für Glück ist die innere Ruhe. Sie schafft Zufriedenheit und Gelassenheit. Aber richtig, das ist nur möglich, wenn äußere Umstände das Glück erleichtern, Umstände wie in einer freiheitlich und





demokratisch verfassten Gesellschaft zu leben. „Glück geht immer auch mit Freizügigkeit einher, mit Autonomie, mit der Möglichkeit, am sozialen Leben teilzunehmen. Mit Gerechtigkeit, mit (Herzens) Bildung.“ Sagt Karlheinz Ruckriegel, einer der bedeutendsten Glücksforscher. „Sich ständig mit Leuten zu vergleichen, die man nie erreichen kann, das ist der beste Weg, um unglücklich zu werden.“ Recht hat er, finde ich. Schauen wir also auf uns und nicht immer auf andere. Die Forscher sagen auch, wer gut über sich selbst nachdenken und intensiv mit Anderen kommunizieren kann, der hat bessere Chancen, glücklich zu sein, als andere. Ebenso wie jene, die ihr Leben selbst aktiv (mit)gestalten.

Ruckriegel ist auch davon überzeugt, dass jeder eine glücksförderliche innere Einstellung lernen kann, unabhängig davon, ob es sich um eine unverbesserliche Frohnatur oder um einen nachdenklichen Melancholiker handelt. Wenn wir uns also für gute und gleichwertige Lebenschancen für alle einsetzen, für das Wohlergehen in der Gemeinschaft, für politische Freiheit und Mitbestimmung, wenn wir dem Neid und dem hemmungslosen Konsumstreben abschwören, dann haben wir gute Chancen, Glück zu erleben.

Ich wünsche Ihnen, dass sie in dieser Zeit des Jahres, in der sich jeder (wieder) seiner Bindungen und Werte besinnt, der

Zeit des Zusammenrückens, dass sie in dieser Zeit viele kleine Glücksmomente ganz intensiv leben, weitergeben und vielleicht sogar speichern können. Zusammen mit der Erinnerung hervorzuholen in den Augenblicken, wenn unsere Fähigkeit zum Glücklich-Sein durch das Leben auf eine harte Probe gestellt wird.

In diesem Sinne ein glückliches Weihnachtsfest und Gutes Neues Jahr!

*Clara Astner  
(Psychoonkologin am Krankenhaus Brixen)*



## Kürbis - Kartoffel - Curry

Ein bunt-aromatischer Gruß aus Asien



Dr. Michael Kob  
Diätologe

Foto: Asia Kob

Das Rezept ist cholesterinfrei, laktosefrei, glutenfrei, vegetarisch und vegan. Das aromatische Fruchtfleisch des Speisekürbisses ist kalorienarm und enthält gesunde Ballaststoffe, sowie zahlreiche Antioxidantien, die den Körper vor dem schädlichen Einfluss von freien Radikalen schützen. Das Beta-Karoten, eine Vorstufe des Vitamin A, hat eine wichtige Rolle für das Auge, die Haut und die Schleimhäute. Außerdem ist das Kürbisfleisch reich an Kalium, welches Bluthochdruck vorbeugt.

### ZUTATEN für 4 Personen:

2 Tassen Basmatireis	1 Stück frischer Ingwer (ca. 1x1 cm groß), geschält und fein gewürfelt
3 Tassen Wasser	1 Lorbeerblatt
400 g Speisekürbis, geschält, in ca. 3x3 cm große Würfel geschnitten	2 Esslöffel Speiseöl
400 g Kartoffeln, geschält, in ca. 2x2 cm große Würfel geschnitten	300 ml Gemüsebrühe
2 Esslöffel Currypulver	150 ml Kokosmilch
1 Knoblauchzehe, klein gehackt	etwas Zitronensaft
1 mittelgroße Zwiebel, klein gehackt	Salz
	eine Prise Zucker

Currypulver ist eine ursprünglich aus Indien stammende Mischung aus bis zu 30 verschiedenen Einzelgewürzen. Entsprechend groß ist die Zahl der unterschiedlichen Curry-Rezepturen. Je nach Mischung ist Curry mehr oder weniger scharf. Neben seiner geschmacksgebenden Eigenschaft hat Currypulver auch eine wärmende Wirkung, erhöht die Verdaulichkeit der Speisen, die damit zubereitet werden und hat, je nach Zusammensetzung, auch entzündungshemmende, blutzuckersenkende, krebsvorbeugende (besonders das Kurkumin) und appetitanregende Wirkung.

### ZUBEREITUNG:

1. Öl erhitzen, gehackten Knoblauch, Zwiebel und Ingwer dazugeben und glasig dünsten.
2. Kürbis- und Kartoffelwürfel, Currypulver und Lorbeerblatt hinzufügen und unter vorsichtigem Rühren ca. weitere 4 Minuten mitbraten.
3. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt bei kleiner Flamme ca. 20 Minuten weiter köcheln lassen, bis der Kürbis und die Kartoffeln bissfest sind, aber nicht matschig werden.
4. Kokosmilch angießen, kurz köcheln lassen und mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken.
5. Reis in einem Sieb mit klarem, kaltem Wasser so lange spülen, bis das Wasser weitestgehend klar ist. In einen Topf auf dem Herd geben, leicht salzen und mit 3 Tassen kaltem Wasser aufgießen.
6. Sobald das Wasser zu kochen beginnt, Topf zudecken und Flamme ausschalten. Für ca. 10-15 Minuten ziehen lassen.
7. Dabei weder umrühren, noch den Deckel öffnen. Erst anschließend Deckel öffnen und mit einer Gabel auflockern, sodass auch der restliche Dampf entweicht.
8. Reis und Curry in einem flachen Teller servieren, eventuell mit schwarzen Sesamsamen und Petersilie dekorieren und servieren.

*Guten Appetit*

## 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 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>

## 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 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>
	14 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	-	14 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	-	-

### Ambulatorium I & II

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

### Ambulatorium Völs

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

## ÜBERETSCH - UNTERLAND

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

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

### 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 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>
	14 <sup>30</sup> - 17 <sup>00</sup>	-	14 <sup>30</sup> - 16 <sup>30</sup>	-	-

### Ambulatorium Meran

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

### Ambulatorium Lana

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

## VINSCHGAU

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

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

### Ambulatorium Schlanders

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

### Ambulatorium Prad am Stilfser Joch

Silberstrasse, 21 | 39026 Prad am Stilfser Joch

## PUSTERTAL

### Sektion Unterpustertal

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

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	17 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup>	08 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup>	08 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup>	08 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup>	-

### Ambulatorium Bruneck

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

### Ambulatorium Sand in Taufers

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

### Ambulatorium Pedraces

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

### 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 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	-
	-	14 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup>	-	16 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup>	-

### Ambulatorium

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

## EISACKTAL-WIPPTAL-GRÖDEN

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

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

### Ambulatorium Brixen

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

### Ambulatorium Sterzing

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

### Ambulatorium Mühlbach

Sprengel Mühlbach, Mathias-Perger-Straße, 1 | 39037 Mühlbach  
Tel. 0472 765 206



SÜDTIROLER KREBSHILFE

