

Landesversammlung

Patientenverfügung

HPV Test ersetzt Paptest?



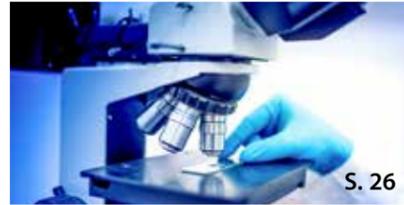
Frauen: Ich Sorge vor!



S. 3



S. 20



S. 26

- 3 Ich Sorge vor! - Pressekonferenz
- 5 Gynäkologie Meran
Sanft und sicher
- 15 Der Kommentar
- 15 5 PROMILLE für die SKH
- 16 Portrait: Leben mit Brustkrebs
- 18 Freundschaft und Krebs
- 20 Die Landesversammlung
- 24 Mamazone: Infokampagne 2017
- 25 Eine Primel für die Forschung
- 25 Infostand im Krankenhaus Bozen
- 26 HPV Bestimmung statt Paptest?
- 27 Keine telefonischen Spendenanrufe
- 28 Die Patientenverfügung
- 31 Benefizkonzert mit Symphonie
- 32 Benefizkonzert Soltnflitzer
- 36 Patronat INCA informiert
- 39 Ochsenversteigerung
- 40 Lymphdrainage: Hausbesuche
- 42 Schreibwerkstatt Bozen
- 43 Scheckübergabe
- 44 Was ist los in den Bezirken
- 58 Gut und g'sund mit Dr. Michael Kob

WIR ÜBER UNS

Liebe Mitglieder,

wenn Ihr dieses Editorial lesen werdet, ist alles schon vorbei. Ich bin dabei die Landesversammlung vom 25. März vorzubereiten. Ja in diesem Jahr treffen wir uns etwas früher und ich hoffe, dass viele Mitglieder die Gelegenheit nutzen werden, sich über die vielseitigen Tätigkeiten der Südtiroler Krebshilfe im vergangenen Jahr zu informieren. Information, Rechenschaft ablegen und Begegnung – das bedeutet für mich die Landesversammlung. Ich bin, wie glaube ich auch alle anderen, egal ob freiwillige oder angestellte Mitarbeiter, sehr stolz, auf das was die SKH leistet. Ohne unsere Vereinigung wäre für viele Betroffene die Krebserkrankung noch traumatischer als sie es ohnehin schon ist. Wir, die Krebshilfe, können den Betroffenen in jeder Hinsicht eine Hand reichen! Und jetzt komme ich zu meinem Anliegen: Damit wir das auch in Zukunft tun können, braucht es Menschen, die sich dafür einsetzen. Menschen, die dafür sorgen, dass die Krebshilfe auch weiterhin helfen kann. Im kommenden Jahr stehen wieder Vorstandswahlen an und ich möchte Euch allen dieses Datum jetzt schon ans Herz legen. Zwölf Monate sind schnell vergangen. Wir brauchen neue Per-

sonen, die bereit sind, bei der Krebshilfe mitzuarbeiten, die sich engagieren, auch auf Kosten der eigenen Freizeit. Bitte überlegt Euch, ob Ihr selbst oder wer für den Vorstand kandidieren könnte. Ich kann Euch versichern, der Einsatz ist hoch, aber er ist es wert!

In der letzten Chance haben wir uns intensiv mit dem Thema Männer auseinandergesetzt. Dieses Mal steht die Frau im Mittelpunkt. Der Brustkrebs ist nach wie vor die häufigste Tumorart bei Frauen. Die Heilungschancen werden dank der Früherkennung und natürlich auch dank der Forschung immer besser. Aber wir sind mit einem neuen Phänomen konfrontiert: Immer mehr junge Frauen erkranken an dieser heimtückischen Krankheit. Frauen, die noch nicht geboren waren, als die SKH am 18. Dezember 1981 gegründet worden ist. 24jährige, die noch voll in der Lebensplanung sind, junge Mütter mit kleinen Kindern. Das ist eine große Herausforderung, nicht nur in medizinischer und onko-psychologischer Hinsicht. Auch für die Krebshilfe. Wir müssen unsere Angebote überdenken und an den Interessen und Bedürf-



Ida Schacher
Präsidentin

nissen jüngerer Menschen orientieren. Und wir brauchen junge Menschen, die bereit sind, sich bei uns einzusetzen - womit ich wieder auf das oben angesprochene Thema komme!

Die Patientenverfügung – auch das ist ein Thema, das wir bereits vor zwei Jahren ausführlich behandelt haben. Aber immer wieder merke ich in Gesprächen mit Betroffenen, dass es hier noch viele Zweifel und Fragen gibt. Deshalb haben wir das Thema in dieser Chance wieder aufgegriffen.

Ich wünsche Euch allen viel Licht und Hoffnung in dieser wunderschönen Jahreszeit

Eure
Ida Schacher
Präsidentin

Ich Sorge vor!

Pressekonferenz der Krebshilfe zum Weltkrebstag – Vorsorgewürfel



Der Weltkrebstag ist jedes Jahr Anlass für die Südtiroler Krebshilfe im Rahmen einer Pressekonferenz über Prävention, Früherkennung und psychoonkologische Betreuung bei Krebserkrankungen zu informieren und um statistische Daten aus Südtirol zu präsentieren. Mit einem Vorsorge-Würfel, den die Südtiroler Krebshilfe erstellt hat, sollen Frauen angeleitet werden, die Selbstuntersuchung der Brust regelmäßig durchzuführen.

Am 4. Februar lud die Südtiroler Krebshilfe Pressevertreter in das Pfarrzentrum am Bozner Dom ein. Wie jedes Jahr nutzten die Medien die Möglichkeit, geballte und gut aufbereitete Informationen aus erster Hand zu erhalten und gaben der anschließenden Berichterstattung entsprechend großen Raum. Auch Information ist ein wichtiges Mittel der Krebsvorsorge!

„Die Prävention und Früherkennung ist der Vereinigung Südtiroler Krebshilfe seit jeher ein Anliegen, denn wir alle können dazu beitragen, unser persönliches Krebsrisiko zu minimieren beziehungsweise eine Tumorerkrankung frühzeitig zu erkennen“, erläuterte Ida Schacher Baur, Präsidentin der Südtiroler Krebshilfe. Den Schwerpunkt legt die Südtiroler Krebshilfe

dieses Jahr auf die Früherkennung von Brustkrebs: Ein Würfel mit dem Aufruf „Ich Sorge vor“ soll Frauen an die monatliche Selbstuntersuchung der Brust erinnern. Im Inneren des Würfels findet frau eine spielerische Anleitung zur Selbstuntersuchung in sympathischen Illustrationen. „Der Würfel soll für Frauen jeder Altersgruppe ein Anstoß und Erinnerungshilfe sein, sich diese wenigen Minuten im Monat der eigenen Gesundheit zu widmen“, so Ida Schacher Baur.

Brustkrebs in Südtirol

Dr. Guido Mazzoleni, Primar an der Abteilung Pathologische Anatomie und Histologie am Krankenhaus Bozen und Direktor des Südtiroler Tumorregisters, das seit 1995 Daten über die Krebserkrankungen



in Südtirol zusammenstellt, gab einen Einblick in die statistischen Werte: Eine Brustkrebserkrankung ist in Italien mit 30 Prozent die häufigste Tumorerkrankung bei Frauen. 368 Frauen mussten im Jahr 2015 die Diagnose Brustkrebs erfahren, die Inzidenz (Zahl der Neuerkrankungen innerhalb eines definierten Zeitraums) ist in Südtirol seit Jahren stabil und liegt unter dem italienweiten Wert. Das Risiko an Brustkrebs zu erkranken, liegt bei Frauen unter 85 Jahren in Südtirol bei 10,7 Prozent; im restlichen Italien bei 12,5 Prozent. Die Wahrscheinlichkeit einer Neuerkrankung hängt dabei eng mit dem Alter zusammen: Frauen im Alter zwischen 50 und 69 Jahren haben das höchste Risiko; eine von 8 Frauen erkrankt in diesem Lebensabschnitt an Brustkrebs. Bei Frauen bis zu 42 Jahren liegt die Wahrscheinlichkeit bei 2,4 Folgt >



IMPRESSUM: DIE CHANCE: Kostenlose Zeitschrift für die Mitglieder der Südtiroler Krebshilfe.
Herausgeber: Südtiroler Krebshilfe, Dreihelligengasse 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: August 2017

designed + produced
IN SÜDTIROL | ALTO ADIGE



Der Vorsorge-Würfel erinnert spielerisch an die Selbstuntersuchung der Brust. V. li.: Dr. Längerer, Ida Schacher, Dr. Heidegger und Dr. Mazzoleni

> Prozent, also eine auf 42 Frauen muss mit dieser Diagnose rechnen. Die Chancen, die Brustkrebserkrankung zu überleben, steigen mit der Früherkennung: für über 85 Prozent der Frauen ist die Erkrankung glücklicherweise kein Todesurteil mehr.

Vorsorge, Therapie und Nachsorge

Je früher der Tumor erkannt wird, umso höher liegen auch die Überlebenschancen – und diese haben sich in den letzten Jahren gesteigert, bestätigte auch Dr. Herbert Heidegger, Primar der Abteilung Gynäkologie und Geburtshilfe am Krankenhaus Meran. Dies liege zum einen an den immer besseren Therapien, vor allem aber an der Kombination von Vorsorge und Früherkennung. Krebsprävention, so der Direktor des Brustgesundheitszentrums Brixen-Meran, hänge davon ab, wie verantwortlich jeder mit sich umgehe. Mit dem Mammographie-Screening allein sei es nicht getan: Viele Frauen ertasten den Brustkrebs selbst, daher ist die Selbstuntersuchung der Brust eine wichtige Früherkennungsmaßnahme, die jede Frau selbständig durchführen kann – am besten einmal im Monat. „Die Tendenz geht immer mehr in Richtung personalisierte Früherkennung.“

Neben der großen Risikogruppe, Frauen ab 50, ist in den letzten Jahren ein neuer Trend erkennbar. Heidegger: „Immer mehr

junge Frauen erkranken heute an Brustkrebs und zwar an genetisch bedingten, sehr aggressiven Formen.“ Diese Tatsache stelle das öffentliche Gesundheitswesen vor neue Herausforderungen. Die Früherkennung müsse überdacht und angepasst werden. „Was die Gentests betrifft, die auch die Veranlagung für eine Erkrankung an Eierstockkrebs nachweisen können, muss ein Modus gefunden werden, der dem Recht auf Wissen bzw. auf Nichtwissen der Frauen gerecht wird.“

Psychoonkologische Betreuung

Eine Krebserkrankung betrifft jedoch nicht nur den Körper, sondern auch die Seele der Betroffenen und deren Angehörigen, erläuterte der Psychoonkologe Norbert Längerer vom Psychologischen Dienst am Krankenhaus Meran. „Vor einigen Jahren war es noch undenkbar, dass Psychologen zusammen mit Primaren an einem Tisch sitzen. Heute ist erwiesen, dass auch die psychologische Unterstützung einen wichtigen Beitrag zur Heilung leisten kann. Psyche und Körper sind eines!“ Jeder zweite Mensch ist irgendwann in seinem Leben mit Krebs konfrontiert, sei es durch eigene Erkrankung oder in der Familie.

„Wir alle wissen, dass wir sterben werden. Irgendwann. Und wir vergessen das gerne. Bei einer Krebs-Diagnose bricht

das alles zusammen und Angst macht sich breit.“ Die psychologische Unterstützung, so Längerer, braucht es bei der Diagnose, während der Therapie und auch danach. Die Psychoonkologie hilft den Patienten mit ihrer Situation klarzukommen, mit der Unordnung zu leben, die eine Diagnose in den geordneten Lebensplan gebracht hat. „Jeder reagiert anders, wir müssen die Menschen dort abholen, wo sie stehen.“ Eine Erkrankung bedeute für den betroffenen Menschen meist, dass er sich im Ausnahmezustand befindet: Er ist mit Ängsten, Unsicherheiten, Depressionen sowie oft mit einem Gefühl des Ausgeliefertseins konfrontiert.

Durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Ärzten, Pflegepersonal sowie Psychologen können die Ressourcen der Patientinnen aktiviert und dadurch die Bewältigung der Erkrankung und der emotionalen Belastungen besser gewährleistet werden: Eine psychologische Betreuung kann der Patientin helfen, ihre Lebenslust wiederzufinden und ihr neues, durch die Erfahrung der Krankheit geprägtes Ich, zu akzeptieren, ihre Unsicherheiten bezüglich Partnerschaft, Sexualität, Körpergefühl zu überwinden. Auch für die Angehörigen ist die Krebserkrankung eine Herausforderung und eine begleitende psychologische Betreuung kann stärkend wirkend. •

Sanft, sicher und kompetent

Die Abteilung für Gynäkologie im Schwerpunkt-Krankenhaus Meran



Primar Herbert Heidegger

Das Meraner Krankenhaus ist nach Bozen das zweitgrößte Haus in Südtirol und ein Schwerpunkt-Krankenhaus. Die Abteilung für Gynäkologie ist ein von der deutschen Krebsgesellschaft zertifiziertes Brustkrebszentrum und auch nach ISO 9001:2008 zertifiziert. Zwei Ärzte der Abteilung sind zertifizierte Onko-Chirurgen: Primar Dr. Herbert Heidegger (Mammo-Operateur) und Dr. Johann Hübner.

Die Abteilung setzt sich zusammen aus den Stützpunkten Gynäkologie und Geburtshilfe, dem Kreißsaal, der neugeborenen-Station sowie den Ambulanzen: Gynäkologische bzw. Schwangerschaftskontrollvisiten, Schwangerschafts- und gynäkologischer Ultraschall, Knochendichtemessung mit Ultraschall, die Brustambulanz, die onkologische Nachsorge sowie die Dysplasie- bzw. Kolposkopieambulanz. Gynäkologie und Geburtshilfe zusammen verfügen über 37 Betten.

Im Jahr verzeichnet die Abteilung über 1.300 Geburten (im Vergleich Bozen mit 1.600), ca. 1.800 operative Eingriffe und

ca. 3.000 stationär aufgenommene Patientinnen. Die Gynäkologie ist Anlaufpunkt für Frauen in allen Lebensphasen, Schwerpunkte sind die "sanfte Geburt" sowie die klinisch-operative und insbesondere die onkologische Gynäkologie. Sanft, sicher und kompetent ist das Motto der Abteilung. Die Gynäkologie verfügt über einen eigenen Operationssaal, der sich in unmittelbarer Nähe des Kreißsaales befindet, um im Fall eines Notfalles, der einen Kaiserschnitt erfordert, keine wertvolle Zeit zu verlieren.

Meran ist Teil des Brustgesundheitszentrums Brixen – Meran und bietet zwei spezifische Sprechstunden für die Kontrolle

der Brust und des Gebärmutterhalses an. Die Ambulanzen sind mit den modernsten Diagnosegeräten ausgestattet für Mammographie, Magnetresonanztomographie, Ultraschalluntersuchung und 3-D-Ultraschall sowie für Biopsie und geschlossene Biopsie (Probeentnahme durch Stanzbiopsie). Dem ärztlichen Team gehören 14 Mediziner an, Primarstellvertreter ist Dr. Giancarlo Favero. Die Pflegekoordination ist aufgeteilt in die unterschiedlichen Bereiche: Klaus Wohlgemuth (Gynäkologie), Waltraud Holzknicht (Geburtshilfe) sowie Sabine Anrater (Kreißsaal). •

Pflege und Anspruch

Bestmögliche medizinische und menschliche Betreuung/ Geschützte Entlassung



Foto: Othmar Spethauer

Zwanzig Betten, drei Einzelzimmer, Südseite. Vor dem Eingang zur Abteilung geht es auf den eingerichteten Dachgarten. Drinnen herrscht sanfte Ruhe und Betriebsamkeit ohne Hektik. Sanft und sicher ist das Motto der gynäkologischen Abteilung im Krankenhaus Meran, die seit 17 Jahren von Primar Dr. Herbert Heidegger geleitet wird.

Sanft ist auch der erste Eindruck, den Klaus Wohlgemuth, Pflegekoordinator der Gynäkologie und der Urologie erweckt. Das Pflegepersonal ist eingeteilt in drei Schichten, je zwei Kollegen am Morgen, am Nachmittag und in der Nacht.

Das Pflege-Personal ist neben den allgemeinen medizinisch-pflegerischen Kompetenzen spezifisch geschult auf Gesprächsführung und psychologische Unterstützung onkologischer Patientinnen. Immerhin sind etwas mehr als ein Drittel der Frauen, die in der Gynäkolo-

gie aufgenommen werden, onkologische Fälle.

Jeden Morgen um 7.30 Uhr treffen sich die Koordinatoren der drei Stützpunkte, Gynäkologie, Geburtshilfe und Kreißsaal mit Neugeborenen-Zimmer mit den diensthabenden Ärzten zur Morgenbesprechung. Die Pflege der Gynäkologie trifft sich zusätzlich noch zu einer Fall-Besprechung. „Wir legen Wert auf die Kommunikation, nicht nur mit den Patienten, sondern auch untereinander. Nichts wird auf die lange Bank geschoben, Probleme sofort



Klaus Wohlgemuth

angesprochen,“ betont Wohlgemuth. Das positive Arbeitsklima kommt den Patientinnen zugute.

Als Pflegekoordinator ist Wohlgemuth auch für die Schulung des Personals verantwortlich, pro Jahr muss jede Krankenschwester, jeder Pfleger mindestens 50 Stunden nachweisen, Wohlgemuth gibt



Teil des Brustteams (v. li.): Dr. Tania Dalsass und Dr. Alexandra Tschager

Inputs bei der Auswahl der Kurse. „Im europäischen Vergleich sind wir hier in Meran sehr gut aufgestellt“, betont er nicht ohne Stolz. Die dokumentierte Patientenzufriedenheit belegt das.

Keine Patientin ist eine Nummer und jede wird nach ihrem Bedarf unterstützt. „Es gibt gerade in der Onkologie ganz unterschiedliche Bedürfnisse“, unterstreicht Wohlgemuth. „Patientinnen, die lieber allein gelassen werden möchten, Patientinnen, die Ansprache und Beistand oder Trost brauchen. oder Unterhaltung suchen.“ Von den zwanzig Betten der Abteilung sind drei als Einzelzimmer ausgelegt, wenn der Bedarf besteht. Im Rahmen der geschützten Entlassung bietet Meran den Patientinnen eine Rundum-Betreuung an.

Wie notwendig das ist, sieht der Pflegekoordinator nicht zuletzt auch im Vergleich mit den männlichen onkologischen Pati-

enten der Urologie. „Es gibt einen großen Unterschied bei Brustkrebs- und Prostatapatienten. Frauen sind ihren erkrankten

In den Ambulatorien gibt es modernste Apparate für alle gynäkologischen Untersuchungen



Männern im Allgemeinen eine große Stütze“, sowohl seelisch als auch in praktischen Belangen. Umgekehrt muss ich sagen, dass Frauen mit Brustkrebs oder Unterleibskrebs oft alleine sind und in ihrem Partner keine Stütze finden!“

Die Abteilung Gynäkologie lässt die Patientinnen nicht allein. Noch bevor der Entlassung wird die Situation der Patientinnen in Gesprächen geprüft. „Wenn es notwendig ist“, betont Pflegekoordinator Wohlgemuth, „organisieren wir von der Abteilung aus Unterstützung von Seiten des Sprengels und der Sozialassistenten, angefangen von der Abholung, von Hilfe zuhause usw.“ Diese Hilfestellung wird von den Patientinnen im Allgemeinen gerne angenommen.

Jede Patientin wird während ihres Aufenthaltes auf der Abteilung automatisch von einem Mediziner der Abteilung für Komplementärmedizin kontaktiert sowie vom Onko-Psychologen und von einer Ernährungsberaterin. Sie kann dann frei entscheiden, ob sie dieses Angebot wahrnehmen möchte oder nicht.

Klaus Wohlgemuth hat eine zweijährige Ausbildung in Aromatherapie abgeschlossen, für jede Patientin wird eine ihrem Zustand und ihren ganz eigenen Bedürfnissen entsprechende Aroma-Therapie zusammengestellt. Es gibt Mischungen zum Beruhigen, zur Atemstimulierung, zum allgemeinen Wohlbefinden, zum Anregen, zur Dekubitusprophylaxe usw.

Die Patientin entscheidet mit

Aufklärung über Eingriff, Risiken und weitere Therapie - Telepathologie

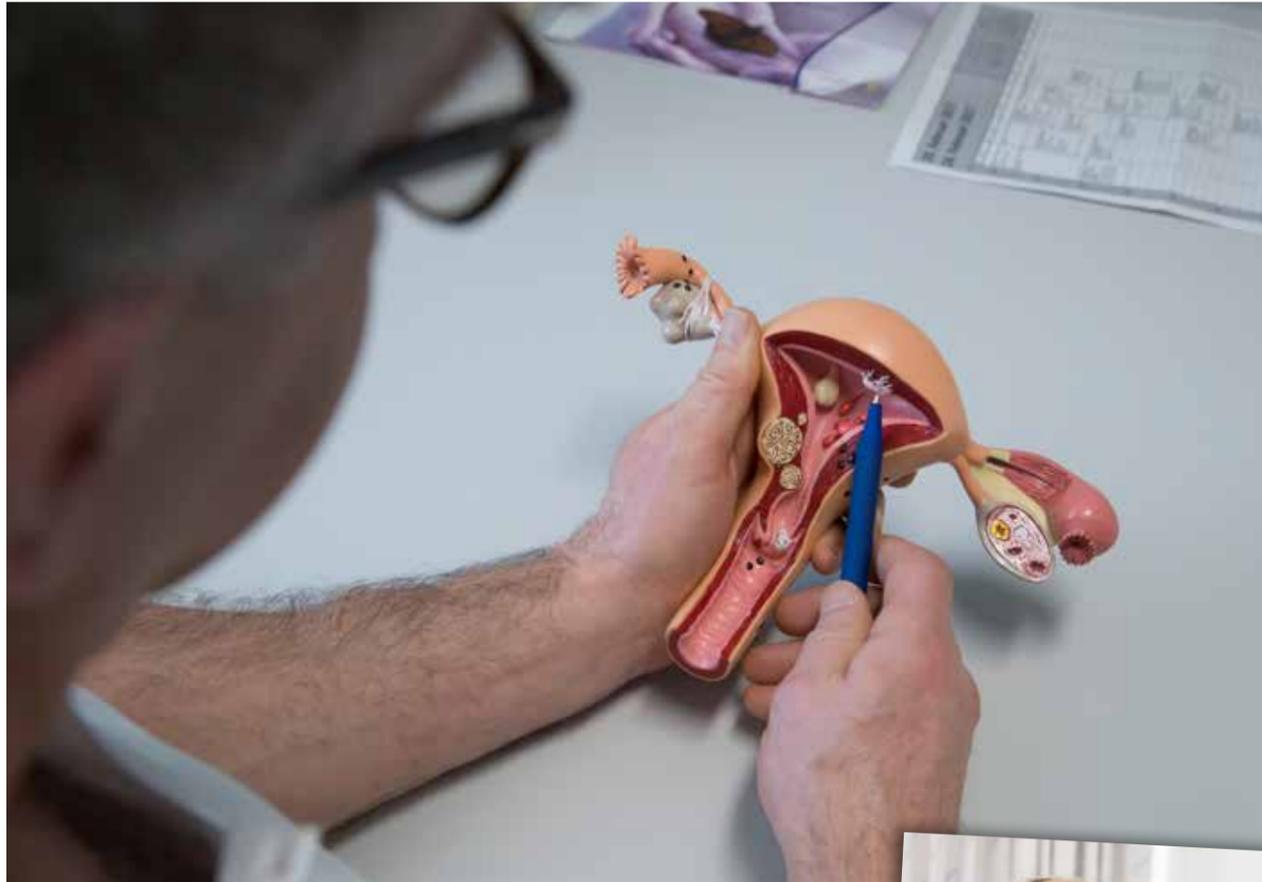


Foto: Othmar Seehauser

Dr. Johann Hübner entlässt die Patientin aus dem Arztzimmer am Eingang der Abteilung. Hier werden die Patientinnen empfangen, wenn sie auf die Abteilung kommen. Hier werden sie aufgeklärt über ihre Therapie, über eventuelle bevorstehende Eingriffe. Dr. Hübner ist auf Unterleibseingriffe spezialisiert.

Auf seinem Schreibtisch steht ein realistisches Modell des weiblichen Genitalapparates aus Kunststoff, um den Frauen, den ihnen bevorstehenden Eingriff so gut wie möglich erklären zu können. Gebärmutter, Eileiter, Eierstöcke, Gebärmutterhals und Scheide. „Wir versuchen die Patientinnen auf behutsame Weise so komplett wie möglich zu informieren“, betont der Chirurg Johann Hübner. „Vor der Operation klären wir auf über den bevorstehenden Eingriff und die damit verbundenen Risiken. Nach dem Eingriff, wenn wir das komplette Bild haben, über die weiterführende Behandlung.“

Dr. Hübner erklärt den Patientinnen beispielsweise das Prinzip der Schnellschnittdiagnose und der Telepathologie. Schon während des Eingriffs kann der Chirurg das entfernte Gewebe so präparieren und aufschneiden, dass der Pathologe in Bozen über Bildschirm schon während der Operation eine erste Beurteilung abgeben kann, von der der weitere Operationsverlauf abhängen könnte, d. h. ob je nach Befund nicht nur die Gebärmutter, sondern auch die Eileiter und Eierstöcke entfernt werden sollen noch bevor der definitive histologische Befund, der in der Regel zehn Tage braucht, vorliegt. „Wir versu-



Dr. Johann Hübner

chen die Patientin mit ins Boot zu holen, ihr soweit es geht, die Entscheidung zu überlassen“, betont Hübner. Meistens entscheiden sich die Frauen für's Abwarten, auch wenn dies bedeutet, sich einem zweiten Eingriff zu unterziehen.



Jede Patientin wird anschaulich über den ihr bevorstehenden Eingriff und alle ihre Zweifel im Zusammenhang mit ihrer Erkrankung aufgeklärt

Das Team der gynäkologischen Abteilung Meran ist einmal wöchentlich über das Tumorboard mit Onkologen, Chirurgen, Radiologen, Pathologen und Onko-Psychologen in Bozen verbunden, um gemeinsam die Therapie der Krebspatientinnen zu festzulegen. Auch mit der Universitäts-Frauenklinik Innsbruck hält Meran jede Woche ein Tumorboard ab. Leitlinien für die Festlegung der Therapie sind die Protokolle der deutschen, italienischen und europäischen Krebsgesellschaften. „Bei Diskrepanzen ist Innsbruck die letzte Instanz“, sagt Dr. Johann Hübner.

Etwas mehr als ein Drittel der Patientinnen auf der gynäkologischen Abteilung sind Krebspatientinnen. Zwei Drittel von ihnen haben Brustkrebs, ein Drittel von ihnen Gebärmutter, Eileiter, Eierstock oder Scheidenkrebs.

Die anderen Patientinnen haben gutartige Erkrankungen im Genitalbereich. Myome, Senkungsbeschwerden oder benötigen anderweitige urogynäkologische Eingriffe. „Wo es möglich ist“, erklärt Dr. Johann Hübner, „werden die Eingriffe auf mikroinvasive Weise, d. h. laparoskopisch durchgeführt.“

Die Gynäkologie Meran ist auch auf die Behandlung von Patientinnen, die an Endometriose leiden spezialisiert. Hübner: Diese Patientinnen haben oft jahrelang Beschwerden, bis ihre Erkrankung diagnostiziert wird. Mittlerweile ist dieser Erkrankung auch in Italien der Status als stark behindernde Pathologie zuerkannt.

Bösartige Gewebeneubildungen, Neoplasien, im Unterleib betreffen vor allem den Gebärmutterkörper. Eine typische

Kreberkrankung der Post-Menopause bei Risikopatientinnen (hoher Blutdruck und Cholesterinspiegel, Übergewicht). Der Gebärmutterhalskrebs betrifft auch junge Frauen, er wird von verschiedenen HPV-Viren hervorgerufen und kann durch den PAP-Test entdeckt werden bzw. durch den HPV-Test.

Bei einer Gebärmutterentfernung, auch im Fall von gutartigen Veränderungen, stellt sich immer die Frage, betont Hübner, ob nicht auch vorbeugend die Eileiter bei Belassung der Eierstöcke zu entfernen seien, auf die Weise schützt sich die Frau und ihr Hormonhaushalt bleibt intakt.

Eierstockkrebs schließlich ist sehr aggressiv und in der Anfangsphase symptomfrei. Er tritt meist im Zusammenhang mit genetischer Vorbelastung auf.

Mit Erfahrung immer skrupulöser

Im Gespräch mit Primar Herbert Heidegger - Heilungsquote Brustkrebs bei 90%



Er sitzt entspannt vor dem Computer in seinem Studio und ist aufgelegt zum Plaudern. Die OP-Bekleidung hat er noch nicht abgelegt, ein weiterer Eingriff erwartet ihn. Dr. Herbert Heidegger, seit 17 Jahren Primar in Meran, ist zwar Frauenarzt, aber Geburten macht er mit Ausnahme einiger Kaiserschnitt nicht mehr.

Dr. Heidegger ist zertifizierter Mamma-Chirurg und teilt sich die onkologischen Operationen mit seinem ebenfalls für Onko-Chirurgie zertifizierten Kollegen, Dr. Johann Hübner. Die onkologischen Operationen sind, wie es sein muss, Routineeingriffe. „Sagen wir zu 80% Routine“, betont Heidegger. „Jeder Handgriff muss sozusagen blind sitzen, aber die Konzentration ist wie bei einem ersten Mal!“

„Der beste Brustchirurg, den ich je kennengelernt habe, sagte mir, ich operiere jede Frau zweimal. In der Nacht und dann am nächsten Tag im OP. Als junger Arzt fand ich das vielleicht übertrieben. Da

bist Du spontan, gehst drauf los, ohne viel nachzudenken.“ Heute als erfahrener Chirurg kann Heidegger das nachvollziehen. „Auch ich schaue mir alles am Tag vorher gut an und überlege am Abend, wie ich am besten vorgehe. Je älter und erfahrener ich werde, desto skrupulöser werde ich auch.“

Ein Drittel der Patientinnen seiner Abteilung haben eine onkologische Diagnose. Zahlen, die angestiegen sind in den 17 Jahren seit er von Deutschland, wo er die letzten vier Jahre Chefarzt in Regensburg war, nach Südtirol zurückgekommen ist. Und diese Tatsache kann durchaus auch in einem positiven Licht gesehen werden: Die Krebs-Vorsorge beginnt zu greifen,

wenn auch immer noch zu langsam. Heidegger würde sich wünschen, dass hundert Prozent der Frauen die Einladung zu den Krebsvorsorgeuntersuchungen Ernst nehmen!

Dank der Vorsorge werden zwar mehr Tumore diagnostiziert, aber sie sind in einem Frühstadium, sind kleiner und damit steigen die Heilungschancen um ein Vielfaches. „In meiner Abteilung liegt die Heilungsquote der Patientinnen mit Brustkrebs bei 90%. Mehr als 70% der Operationen können wir heute brusterhaltend durchführen,“ unterstreicht der Primar. Die Zahl der großen Tumore ist von 17% auf 12% zurückgegangen. *Folgt >*

„Ich bin der Schatten der Patientin“

Sonja Thuille ist Breastnurse am Brustgesundheitszentrum Meran

Sie ist von A bis Z dabei, der wichtigste Bezugspunkt der Patientinnen, Vermittlerin zwischen Arzt und Patientin. Ratgeberin, Ruhepunkt und Schulter. Ihr Arbeitsplatz ist zwischen Ambulanz, Brustgesundheitszentrum und Abteilung.

Immer wieder klopft es an die Tür. Ruhige Minuten während der Arbeitszeit kennt Sonja Thuille nicht. Wenn sie keine Patientinnen in ihrem Büro empfängt, ist sie unterwegs. Seit 2011 ist sie die Breastnurse der Gynäkologie Meran, eine Aufgabe, die allein nicht leicht zu bewerkstelligen ist. Eine zweite Breastnurse für Meran ist gerade in Ausbildung. Voraussetzung für die Teilnahme an der Schulung zur Breastnurse sind zwei Jahre Tätigkeit auf einer gynäkologischen Abteilung. Neben den medizinisch-technischen Kenntnissen sind es vor allem psychologische Einfühlungsvermögen und Empathie, die eine Breastnurse auszeichnen. Die Brust ist schließlich nicht nur irgendein Organ, mit ihr hängt das Selbstwertgefühl der Frau zusammen, in ihr sitzt die Seele der Frau.

„Wir sind sozusagen der erste Kontakt der Patientin, wenn Mammographie oder Ultraschall einen verdächtigen Befund ergeben haben und schon bei der Biopsie dabei.“ Ist der Befund positiv, begleitet die Breastnurse die Patientin zum Primar.

„Die Frauen sind beim ersten Gespräch mit dem Primar meist sehr aufgeregt und stehen nach der Diagnose unter Schock. Deshalb ist es wichtig, dass ich dabei bin, weil ich ihr dann am Tag danach noch einmal alles erklären kann. Den Therapieablauf, den Unterschied zwischen Hormon- und Chemotherapie, den Schweregrad usw.“

Zeit, bzw. zu wenig Zeit ist das größte Problem der Breastnurse. Sonja Thuille ist, wie sie selbst sagt, der Schatten der Patientin. Begleitet sie überallhin. Nimmt den Verbandswechsel vor, füllt Expander nach, steht für jegliche Fragen, die etwas mit Brust zu tun haben, zur Verfügung. Nimmt am Tumorboard teil. Betreut die Patientinnen nach der Operation, passt den BH an... Sie hört den Frauen zu, lässt sie weinen, tröstet und beruhigt sie. „Es ist nicht leicht, sich neben den akuten Fällen und der Betreuung noch genügend Zeit herauszuschneiden, um auch die Patientinnen während der Chemotherapie entsprechend zu begleiten“, bedauert Sonja



Thuille und zählt insgeheim die Wochen bis ihre Kollegin mit der Ausbildung fertig ist!

„Es braucht Erfahrung, Beobachtungsgabe, Intuition, auch um zu verstehen, was die Frauen sagen und was sie nicht sagen.“ Gerade Gespräche mit jungen Frauen sind oft sehr belastend. Bei ihnen kommen zu den Problemen mit der Krankheit, die Sorgen um Kinder und Familie, die Arbeitsstelle usw. hinzu. „Aber so schlecht es ihnen auch geht, meinen Patientinnen“, sagt Sonja Thuille, „aus diesen Gesprächen, aus ihrem Willen, kann ich meine Kraft schöpfen!“

> Dr. Herbert Heidegger ist stolz auf seine Abteilung, das merkt man. Seit zehn Jahren gehört auch das Brustgesundheitszentrum dazu, Zwilling derselben Struktur in Brixen. Die Vorsorge ist dem Primar ein großes Anliegen. Ein Programm, in das er immer wieder und sehr gerne Zeit investiert in Form von Vorträgen und Informationsveranstaltungen.

Die ambulatorische Tätigkeit der Abteilung hat in den vergangenen Jahren stark zugenommen. Die Abteilung versteht sich als Anlaufpunkt für Frauen nicht nur in der akuten Phase, sondern auch für die Vorsorge und vor allem für die postoperative Phase. Die Patientinnen werden nicht einfach

entlassen und fertig. „Mehr als 1.500 Frauen verzeichnen wir jährlich im Bereich Nachsorge. Mittwochs nachmittags haben wir in der Brustambulanz regelmäßig mindestens vierzig Patientinnen zu versorgen. Wer einmal bei uns Patientin war, bleibt uns über Jahre verbunden.“

Die Abteilung für Gynäkologie und geburtshilfliche ist mehrfach zertifiziert, der Anteil an Studien beträgt 16% und es besteht eine enge Zusammenarbeit mit der Onkologie in Bozen und der Universitätsklinik in Innsbruck.

Heidegger ist Neuerungen gegenüber sehr aufgeschlossen und so hat z. B. Valen-

tina Vecellio, selbst ehemalige Brustkrebs-Patientin der Abteilung bei ihm offene Türen angetroffen bezüglich des Projekts der Bewegungstherapie, das schon seit sechs Jahren erfolgreich besteht und mittlerweile auch außerhalb Merans im Vinschgau und auch in Bozen beginnt, zu greifen.

Der Schwerpunkt der Chance liegt auf der Abteilung Gynäkologie, aber auch die Geburtshilfe in Meran hat sich in den vergangenen Jahren profiliert. Vor 17 Jahren waren es 700 Geburten im Jahr, jetzt sind es 1350 und das bei einem generellen Rückgang der Geburten!

Das perfekte Zusammenspiel

Eine Operation ist Routine mit der Kontrolle einer Premiere



Foto: Othmar Seebauer

Darüber geschrieben habe ich oft. Methoden, Techniken. Quadrantektomie oder Mastektomie. Rekonstruktion. Theoretisch war ich im Bilde, aber jetzt weiß ich, wie es wirklich ist im Operationssaal. Im Rahmen der Reportage über die Gynäkologie am Meraner Krankenhaus, war ich bei einer Mammakarzinom-Operation dabei.

Ein Blick in den Spiegel, die Mütze sitzt, ich binde mir den Mundschutz vor. Die Ohringe? Kann ich sie anlassen oder nicht? Im Zweifel ziehe ich sie aus. Grüne Jacke, grüne Hose, grüne Haube, grüne Plastikschuhe. Ich bin bereit. Ein etwas mulmiges Gefühl habe ich schon. Noch nie habe ich bei einer Operation zugesehen. Ich beschließe, mich so nah wie möglich an die Tür zu stellen, damit ich sofort hinausgehen kann, sollte es mir schlecht werden. Schließlich will ich den Operationsablauf nicht stören. Hoffentlich kippe ich nicht um!

Während im OP die Patientin vorbereitet wird und der Anästhesist die Narkose setzt,

erklärt Primar Dr. Herbert Heidegger mir im Vorraum die Operation. Auf einem Blatt Papier zeichnet er eine Skizze der Brust, wo der schon recht große Tumor sitzt und erklärt, wie er vorgehen wird.

Bei einer Tumoroperation kann im Gegensatz zu einer ästhetischen Operation der Schnitt nur in seltenen Fällen in der Hautfalte unter der Brust geführt werden. „Ich muss so nah wie möglich am Tumor schneiden, damit ich sicher bin, auch wirklich das ganze Tumorgewebe zu entfernen.“ Heidegger schaut sich vor jeder Operation bereits am Vortag noch einmal aufmerksam alle Röntgen- und Ultraschallaufnahmen an, studiert im Detail die Lage des Tu-



Das erste Mal in OP-Montur

mors. „Das ist schließlich keine Gallenblasen- oder Blinddarm-Op. Hier ist auch der ästhetische Aspekt von Bedeutung!“

In den vielen Jahren seiner Tätigkeit hat der Primar gelernt, sich in Frauen einzufühlen. „Die Brust ist eben nicht einfach nur Drüsengewebe. Damit ist das Selbstwertgefühl der Frau verbunden und deshalb heißt es entsprechend behutsam vorzugehen.“ Worauf er zum Beispiel besonders achtet, ist die Schnittführung. In der Nähe



Bevor es eingesetzt wird, kommt das Implantat in eine Desinfektionslösung

des Tumors ja, aber, wenn möglich doch so, dass das Dekolleté der Patientin narbenfrei bleibt. „Das sieht jeder und deshalb ist es sogar fast wichtiger als der Erhalt der Brustwarze“, erklärt er. Heidegger zeichnet genau ein, wo er schneiden wird. Einen Keil seitlich, Höhe Achselhöhle bis zur Brustwarze. Und so kann er danach auch gleich die Achselhöhle von befallenen Lymphknoten säubern.

Als ich in den OP trete, schläft die Patientin. Das OP-Team hat alles vorbereitet. Die Co-Operateurin Dr. Judith Holzner, der Anästhesist Dr. Matthias Bock, die OP-Schwester Anna Rosa und Vicky. Bis auf das Operationsfeld ist alles mit sterilen Tüchern abgedeckt. Skalpelle, Pinzetten, Tupfer etc. bereitgelegt. Eine Krankenschwester hilft den beiden Operateuren in den sterilen Kittel und hält ihnen die sterilen Handschuhe zum Hineinstreifen hin. Die Tür hinter mir schließt sich. Ich habe mir den OP größer vorgestellt. Von meinem Platz an der Tür habe ich alles gut

im Blick. Ich versuche hinter der für mich ungewohnten Maske tief durchzuatmen. Die Operation kann beginnen. Es wird noch einmal kontrolliert, ob die Daten der Patientin korrekt sind, um welche Brust es sich handelt. Heidegger zeichnet den Schnittverlauf auf die Brust. Dann setzt er das Skalpell an.

Die Atmosphäre ist ruhig und konzentriert. Alle Abläufe sind einstudiert und tausendfach wiederholt, jeder Handgriff sitzt, jeder ist an seinem Platz und weiß genau, was er zu tun hat. Der Anästhesist, der hinter dem Kopf der Patientin mit seinen Geräten sitzt. Die OP-Schwester, die Ärztin, die Dr. Heidegger assistiert. Er schneidet. Ich bin ganz ruhig. Lasse meinen Blick vom OP-Tisch durch den Raum wandern.

Heidegger arbeitet sicher und konzentriert, ab und zu erklärt er, ohne von der Arbeit aufzuschauen, was er gerade macht. Behutsam, mit ruhiger Hand löst er mit dem Skalpell das Drüsengewebe Stück für

Stück von der Haut. Dr. Judith Holzner hält den Retraktor, um ihm Platz zu geben. Mit leiser Stimme fragt er nach Strom, Tupfer, Pinzette, Skalpell. Eine Routinetätigkeit ja, aber mit der Sorgfalt eines ersten Males. Jede Patientin ist ein Sonderfall. Jede wird so operiert, wie es in ihrem spezifischen Fall am besten ist.

Geht es Frau Steiner? Fragt Dr. Heidegger. Ja. Ich bin ganz ruhig, folge konzentriert seinen Erklärungen. Beobachte den Operationsverlauf. Das perfekte Zusammenspiel des Operationsteams. Wie ein Medizinstudent, denke ich.

Es braucht seine Zeit, um das Gewebe sorgfältig von der Haut und dem darunterliegenden Muskelgewebe zu lösen. Als Dr. Heidegger fertig ist, wird das Drüsengewebe gewogen. Das Gewicht ist entscheidend für die Wahl der Größe des Implantats. Aber davor müssen noch die Lymphknoten der Achselhöhle kontrolliert und gegebenenfalls entfernt werden. Auch hier [folgt >](#)



Ein eingespieltes Team, jeder Handgriff sitzt!

> heißt es mit größter Sorgfalt vorzugehen, um nichts zu übersehen. Drüsengewebe und Lymphknoten werden anschließend präpariert, um sie an die Pathologie in Bozen weiterzureichen.

Nun heißt es, das Implantat auszusuchen. Primar Heidegger setzt ein Probe-

Implantat ein, um zu testen, wie es passt. Mit den Fingern schließt er sorgfältig den Schnitt. Es scheint perfekt. Aber dann lässt er sich das Probeimplantat noch einmal reichen. Doch eine Nummer größer? Die Größen sind in 25 Gramm Stufen eingeteilt. Nein, so passt es.

Die beiden Operateure wechseln jetzt die Handschuhe, damit keine Krebszelle an das Implantat kommt. Die OP-Schwester löst das sterile Implantat aus der Verpackung, es wird in die Desinfektionslösung getaucht und Primar Heidegger setzt es vorsichtig an seinen Platz. Mit einem Tape, einem sogenannten Tübinger Gürtel, wird die Prothese in den ersten Wochen an der Stelle gehalten, damit es nicht nach oben verrutscht. Das Silikon ist von einer porösen Membran umschlossen, die der Kapselbildung vorbeugt und die bewirkt, dass das Silikon-Implantat gut einwächst.

Der Krebs ist entfernt, die Patientin wird mit einem Verband erwachen, unter dem

sie eine Brust spüren kann. Für einen Monat wird sie einen BH tragen müssen, der garantiert, dass das Implantat an Ort und Stelle bleibt. Vor zwanzig Jahren denke ich, erwachten Frauen nach einem solchen Eingriff mit einer Leere, wo vorher ihre Brust war und mit einem Schnitt über die Hälfte ihres Oberkörpers. Neben Operation und Therapien mussten sie auch dieses Trauma bewältigen.

Die OP war für die mir unbekannt Patientin nur der Anfang. Die Chemotherapie wird folgen und ich wünsche ihr in Gedanken viel Kraft, um die Therapien gut zu überstehen und dass diese gut anschlagen.

Die Operation ist fast vorbei. Der Schnitt wird mit besonders feinen Fäden sorgfältig geschlossen. Heidegger gibt mir Zeichen, dass wir den OP verlassen. „Gratuliere Frau Steiner“, sagt er und ich muss zugeben, ein klein wenig stolz bin ich schon auf mich. In Zukunft werde ich noch besser verstehen, worüber ich schreibe.

Griffbereit: Schere, Tupfer, Pinzette, Skalpell...



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Was haben das AGB/ CGIL Patronat INCA, die Band „Tiroler Echo“ und eine Ochsenversteigerung gemeinsam? Die Antwort lautet: die Südtiroler Krebshilfe. Wie das, fragen Sie? Ganz einfach, durch ihren Einsatz für diese in Südtirol so wichtige Freiwilligenorganisation. Im Patronat INCA können Mitglieder der Krebshilfe wichtige Informationen und Beistand im Zusammenhang mit Invaliden- oder Betreuungsgeld, mit Arbeitsunfähigkeit oder mit Rentenangelegenheiten ganz allgemein einholen. Das Tiroler Echo, jenen unter ihnen, die Volksmusik hören, sicher ein Begriff, sind zusammen mit anderen Volksmusikgruppen der Einladung zu einem Benefizkonzert in Jenesien gefolgt, wo sie als Gage den warmen Applaus des Publikums und den herzlichen Dank der Krebshilfe erhalten haben. Bei der traditionellen Osterochsenversteigerung in St. Lorenzen hat die Krebshilfe einen Ochsen geschenkt bekommen, der den höchsten je erreichten Erlös erzielt hat, 10.396 Euro! Die Südtiroler Krebshilfe ist eine Freiwilligenorganisation, die zu 45 Prozent von der öffentlichen Hand finanziert wird. Die restlichen 55 Prozent kommen aus Mit-

gliedsbeiträgen, aus Spenden und aus vielen vielen Benefizveranstaltungen im ganzen Land. Diese helfen nicht nur, die zahlreichen Aktivitäten und Dienste der Krebshilfe für die Betroffenen und ihre Angehörigen zu finanzieren, sondern auch das Anliegen der Vereinigung unter der Bevölkerung zu verbreiten: Die Kranken nicht alleine ihrem Schicksal zu überlassen und über die so wichtige Krebsvorsorge zu informieren.

In der Ausgabe 3/2016 ging es um die Männer, im Fokus dieser Ausgabe steht die Frau. Jede Achte erkrankt im Lauf ihres Lebens an Brustkrebs. Das ist nichts Neues, sagen Sie. Wissen wir längst. Das stimmt. Und die Chance hat auch schon oft über dieses Thema berichtet. Stimmt auch! Aber scheinbar noch nicht oft genug. Noch immer folgen zu viele Frauen nicht der Einladung des öffentlichen Gesundheitsdienstes zur Mammographie und das obwohl der Brustkrebs bei Früherkennung ausgezeichnete Heilungschancen hat! Aber nicht nur: Junge Frauen, Frauen unter 50 sind von der öffentlichen Vorsorge ausgeschlossen. Die Anzahl der Brustkrebspatientinnen un-



Dr. Nicole Dominique Steiner
Chefredakteurin

ter 40 und auch unter 30 ist aber stark im Ansteigen begriffen. Das bedeutet, dass das Vorsorgesystem nicht mehr greift und überdacht werden muss. Für die Krebshilfe jedenfalls ein Grund die jährliche Pressekonferenz anlässlich des diesjährigen Weltkrebstages am 4. Februar unter dem Motto „Wir können. Ich kann.“ dem Thema Brustkrebs zu widmen und für mich, für diese Ausgabe wieder einmal das Hauptthema Brustkrebs und Frauen zu wählen.

Wer die Chance regelmäßig liest, wird erstaunt sein: in diesem Jahr berichten wir bereits in der ersten Ausgabe des Jahres über die Landesversammlung. Möglich war dies durch eine Terminverlegung. Drei Wochen eher als sonst, am 25. März hat sie stattgefunden, früh genug um gerade noch vor der Druckvorbereitung und ganz frisch in die Chance zu kommen. Gut finde ich das!

*Ich wünsche Ihnen eine angenehme Lektüre!
Ihre Nicole Dominique Steiner*

5 PROMILLE für die SKH

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

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

Was ist zu tun?

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

Steuernummer der Südtiroler Krebshilfe: 94004360213

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

Zuweisung auf dem Modell CU:

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

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

Wir danken herzlichst!

5 Promille für die Südtiroler Krebshilfe
Steuernummer: 94004360213
Wir danken!

Bitte hier abtrennen

Leben mit der alten schwarzen Dame

Claudia Rizzieri hatte zweimal Brustkrebs, mit 27 und mit 48

Sie war 27, seit zwei Jahren verheiratet. Eines Morgens etwas Komisches in der linken Brust. Ein Knoten. Ein Ultraschall im Krankenhaus Meran. Kein Befund. Aber die Unruhe bleibt. Ungewohnte Müdigkeit. Einen Monat später in Bozen eine Mammographie, negativ, aber der Ultraschall ist verdächtig. Die Ärztin ordnet sofort eine Biopsie an. Diagnose: Brustkrebs. Das war 1992. Im Mai 2015 wieder ein Knoten. Rechts.

Klein und zierlich ist sie, mit der starken Stimme einer Riesin. Durchtrainiert, kurzer burschikoser Haarschnitt, zwei strahlendblaue Augen. Sie lacht gerne und oft. Claudia Rizzieri hat sich zweimal in ihrem Leben dem Krebs stellen müssen. Bei der ersten Diagnose, erinnert sie sich, wusste sie gar nichts über diese Krankheit. Ein Problem, das ältere Menschen betrifft, dachte sie, mich doch nicht! Und dann der Schock der Diagnose. „Wie gelähmt war ich“, erinnert sie sich. „An das Ausmaß dieser Diagnose dachte ich allerdings nicht. Ich war mir nicht im Klaren, wie schlimm das eigentlich war, zumal in so jungem Alter.“ Ihr damaliger Mann hingegen war im Bild. Ein Tumor von 1 cm Größe, drei Lymphknoten im Arm bereits positiv... Er wusste, was das hätte bedeuten können. Bei Claudia kam die Angst erst viel später. Beim zweiten Mal.

Claudia hat einen Namen und ein Bild für die Angst. Die alte schwarze Dame. Das hilft ihr, sie in ihre Grenzen zu weisen. Sie hat in langem Ringen gelernt, mit ihr zusammenzuleben.

Die Lieblings-Yogaposition Trikonasana



Die erste Therapie hat Claudia, die damals bereits als Deutschlehrerin an einer italienischen Oberschule arbeitete, gut vertragen und auch sofort darauf angesprochen. Ihr Körper war jung und von der Leichtathletik gestählt. Sie gab sich kämpferisch, ging sogar arbeiten während der Chemotherapie. Am Internationalen Krebsinstitut in Mailand war eigens für sie ein neues Protokoll zusammengestellt worden. „Eine hochdosierte Bombe, wie man sie damals in Bozen noch nicht kannte und die anschließend von der Onkologie übernommen worden ist.“

Ein Schock war hingegen die Operation. Umberto Veronesi hatte die Quadrantektomie am europäischen Krebsinstitut zwar schon in den siebziger Jahren entwickelt, aber in den wenigsten Krankenhäusern wurde sie schon angewendet. Die rechte Brust wurde ihr radikal amputiert. Statt eines sofortigen Aufbaus wie heute üblich, bekam sie zunächst einen Expander eingesetzt. „Schrecklich war das, ein Ballon, viel größer als meine eigene Brust.“ Da fragte sie sich das erste Mal, „Warum muss mir das passieren“?!

Zum eigentlichen Brustaufbau mussten die Südtiroler Patientinnen damals noch nach Verona. Das Ergebnis war besser als der Expander, aber alles andere als ästhetisch. Der dortige Arzt sagte ihr, dass viele junge Frauen aus Bozen mit Brustkrebs in Behandlung seien. Vielleicht Chernobyl? Damals klang das plausibel für sie und einmal aus dem Kreislauf der Therapien heraus, fragte sie sich nicht mehr nach dem Warum. Heute weiß sie, dass sie genetisch vorbelastet ist. Damals wollte sie nur vergessen, oder besser verdrängen! Onko-Psychologie? Nein, sagt Claudia, „das kam für mich damals nicht in Frage. Ich wollte nichts mehr mit diesem Thema zu tun haben, habe dichtgemacht. Heute weiß ich,



Im Sommer 2016 ging es wieder richtig gut!

dass es falsch war, dass ich das gestörte Verhältnis zu meinem Körper nicht aufgearbeitet habe.“

Um nicht an ihre Brust zu denken, konzentrierte sie sich auf den Rest ihres Körpers, begann wieder mit dem Leistungssport, Halbmarathon und Skilanglauf und nach einigen Jahren auch Yoga, um sich selbst zu beweisen, dass sie gesund sei, dass ihr Körper perfekt funktionierte. Sport als Mittel gegen die Angst, die Weiblichkeit verdrängt. Dieses Rezept ging für zwanzig Jahre gut. Jedes Jahr regelmäßig zu Mammographie und Ultraschall und dann war das Thema wieder abgehakt. „Ich dachte, ich krieg das nie wieder!“

Aber dann im Mai 2015 begann alles wieder von vorne. „Wie in einem Alptraum. Ich kannte diese Szene: Gleicher Ort, gleicher Arzt, gleiche Worte. - Wir werden vorsorglich eine Biopsie durchführen. - Das hatte ich genau so schon gehört!“ Und gleiches Ergebnis: Positiv. Dieses Mal wird auch ein Gentest durchgeführt. Er ist positiv. Die Ärzte raten auch zur prophylaktischen Entfernung der Eierstöcke.

Claudia Rizzieri macht eine Pause. „Vielleicht bekommt wer das jetzt liest Angst...“



Claudia während ihrer zweiten Chemotherapie-Behandlung im Sommer 2015

Beim zweiten Mal war alles viel schlimmer. Die Chemotherapie, die OP. Ich hatte weniger mit Übelkeit zu kämpfen als das erste Mal, weil es heute Mittel gibt dagegen, das stimmt. Aber ich habe mich viel schwächer gefühlt. Ich fühlte das Gift in meinem Körper, in jedem meiner Muskel. Wahrscheinlich auch, weil ich darauf fixiert war und ständig in mich hineinhorchte. Auch meine Einstellung war ganz anders. Panik total.“ Und Leitmotiv Angst. Angst begleitete sie für viele Monate. Und im Unterschied zur

Claudia mit ihrem neuen Partner Axel



ersten Erkrankung war sie zum Zeitpunkt der zweiten Diagnose und Therapie Single. Allein!

Aber dieses Mal nahm sie Hilfestellungen an. Sie machte eine Onko-Psychotherapie und nahm Antidepressiva gegen die Angst. „Ich war so schwach, war ganz am Boden. Ich dachte, ich erhole mich nie. Und dann war ich ohne Partner. Ich dachte, wer will mich noch nach einer zweiten Mastektomie?“ Durch jahrelanges intensives Yogatraining, seit 2011 ist sie auch Yoga-Lehrerin, hat Claudia Rizzieri ein absolutes Körpergefühl. „Das war in Bezug auf die Krankheit nicht unbedingt ein Vorteil. Ich spürte Dinge in meinem Körper, die andere vielleicht gar nicht wahrnehmen.“

Claudia lacht. „Mein Körper ist ein Bild für die Entwicklung der Krebstherapie in den letzten 22 Jahren. 1992 wurde noch nicht auf die Ästhetik geachtet oder Rücksicht auf das Dekolletee genommen.“ Weg damit, und wie eine Frau das seelisch verkraftet war Nebensache. Bei der zweiten Operation, trotz der kleinen Dimension des Tumors aufgrund der genetischen Veranlagung ebenfalls eine Mastektomie, wurde direkt nach der Entfernung des Brustgewebes von einem plastischen Chirurgen ein Brustaufbau vorgenommen.

Seither sind eineinhalb Jahre vergangen. Claudia hat mittlerweile alle Therapien beendet. Sie hat ihre Kräfte wiedergewonnen, das Vertrauen in ihren Körper kehrt schrittweise zurück. Sie hat begonnen, wieder Sport zu treiben und wandern zu gehen. Aber ohne Stress. Ihr Körper muss nicht mehr als Ersatz für eine gestörte Beziehung zu sich selbst, zum eigenen Frausein

Der letzte Skimarathon vor der 2. Erkrankung



Die erste kleine Schneeschuhwanderung am Ritten vier Monate nach Ende der Chemo-Therapie

erhalten. Claudia hört auf ihren Körper, verlangt ihm nicht mehr ab, als er geben möchte. Und es geht ihr gut dabei. Sie hat gelernt, sich mitzuteilen. Gelernt auch über ihre Ängste zu reden. Und ihre Hoffnungen. Sie ist zuversichtlich. Sie ist glücklich. Und sie hat wieder einen Partner an ihrer Seite. „Einen Mann, der intelligent und sensibel ist, der mich liebt und nicht meinen Busen, einen Mann, der mir sagt, dass ich mich nicht zu verstecken brauche, dass ich keine Berührungsängste haben muss und der mich schön findet, so wie ich bin.“

Claudia schaut mir in die Augen. „Ich hatte Pech, bin vom Krebs gezeichnet, aber vielleicht bin ich dadurch als Mensch sensibler und mitfühlender geworden.“ Heute steht sie bewusst im Leben. Die alte schwarze Dame ist im Augenblick noch sehr präsent. „Aber immer weniger und ich habe gelernt, ihre Anwesenheit zu schätzen. Sie erschreckt mich zwar noch manchmal, aber sie gibt mir auch zu verstehen, dass das Leben schön ist und dass ich es leben soll, ohne es zu verschwenden. Und am Morgen schaue ich ihr in die Augen und sage: Guten Morgen.“

Eine für alle, alle für eine

Die „Scapigliate“: Aus dem Wartesaal der Onkologie Freundinnen fürs Leben



Sie lesen sich täglich auf whatsapp. Um sich auf einen Termin für ein Treffen zu einigen, brauchen sie fast einen Monat. Sie sind jung und weniger jung, anarchisch, unternehmungslustig oder zurückhaltend. Sie lachen, weinen und scherzen zusammen. Eine für alle und alle für eine ist ihr Motto und sie haben bei aller Verschiedenheit eines gemeinsam: die Erfahrung Krebs.

Kennengelernt haben sie sich im Wartesaal der Onkologie Bozen. Warten auf die Chemotherapie. Man sieht sich, sieht sich wieder, beginnt sich zu grüßen und damit die Wartezeit nicht zu lange wird, sich auszutauschen. Und zusammenzuwachsen. Sie könnten nicht unterschiedlicher sein. Tanzlehrerin, Hausfrau, Diätassistentin, Bankkauffrau, Lehrerin, Rechtsanwältin... Marica, Antonella, Helga, Ivana, Ida, Silvia, Francesca, Lorena, Aurelia, Mariella, Laura, Anna und Loredana. Einen Namen haben sie sich auch gegeben, „Le scapigliate“, die „Zerzausten“. Eine Art und Weise, um scherzhaft mit dem Fehlen der Haare während der Chemotherapie umzugehen. Ein zerzauster Kopf war aber auch von jeher Zeichen für Frauen, die aus dem Rahmen fallen, selbstbewusste Frauen. Der griechische Münzstecher Eukleidas hat um 400 eine Münze mit dem Kopf der

syrakusanischen Göttin Arethusa geschaffen, die ebenso als „Scapigliata“ bezeichnet wird, wie das unvollendete Portrait einer Unbekannten von Leonardo da Vinci aus dem Jahr 1508.

Sie schöpfen Kraft aus dem Zusammenhalt und dem Wissen um die anderen. Sie gehören zur Gruppe, sind aber absolut frei. Jede kann kommen und gehen wie sie möchte, im Whatsapp-Reigen mittun oder nur passiv kommunizieren. Manche ziehen sich für eine Weile zurück, um irgendwann wiederaufzutauchen, andere sind völlig ausgeschieden. Einige sind nicht leider mehr da. Auch das.

Angefangen hat alles 2014. Aus der eigenen Erfahrung mit der Krankheit Krebs und der Therapie, aus dem Mitleben der unterschiedlichen Situationen der anderen,

Die Pink Parade in Bozen wurde organisiert von Roberta, Tochter der „scapigliata“ Helga. Die Idee dafür hat sie von einer Reise nach New York mitgebracht.

haben die „Scapigliate“ vor allem eines gewonnen. Zuversicht. Sie sehen den Krebs als ein Problem an, das zu überwinden ist. Eine Krankheit, etwas hartnäckiger vielleicht als andere, aber mehr nicht. Sie haben der Krankheit nicht ihr Leben ausgeliefert, ihr nicht erlaubt, Schicksalsrolle einzunehmen.

„Krebs“, sagt Marica Carriere, die Gruppenälteste und wenn auch nicht offiziell ernannt, unbestrittenes Sprachrohr, „ist zu überwinden und wir wollen mit unserem Beispiel anderen Mut machen. Für uns alle war die Krankheit kein Ende, sondern im Gegenteil ein Neubeginn!“ Und genau aus diesem Grund sind die „Scapigliate“ auch an die Öffentlichkeit getreten.

Bereits zweimal haben sie sich und ihre Schicksale einem größeren Publikum vor-



Endlich wieder einmal ein Treffen in der Pizzeria, zu dem es fast alle geschafft haben. Von li.: Ida, Mariella, Laura, Aurelia, Marica, Silvia, Francesca und Ivana.

gestellt und dabei auch nicht vergessen, auf die Bedeutung der Krebsvorsorge hinzuweisen. Das erste Mal im Circolo Cittadino in Bozen, dessen Präsidentin Marica Carriere ist und das zweite Mal in Salurn, in Begleitung des Chores von Buchholz, dem eine von ihnen angehört. Am 2. Oktober letzten Jahres haben die „Zerzausten“ an der ersten Mini-Pink-Parade in Bozen teilgenommen, die in Zusammenarbeit mit der Veronesi-Stiftung organisiert worden ist und im kommenden Mai sind sie zu einem onkologischen Kongress eingeladen,

um vor einem Ärzte-Publikum über ihre Erfahrungen zu berichten.

Was aber am Wichtigsten ist: Sie sind füreinander da. Egal ob es sich um Tipps handelt, wie man kleine und größere Probleme lösen kann, darum sich Mut in einem schwierigen Moment zuzusprechen, Probleme bei der Arbeit oder in der Familie mit jemandem zu teilen oder sich einfach nur guten Morgen zu wünschen oder einen gemeinsamen Spaziergang zu organisieren. „Niemand anderes als wir kann besser ver-

stehen, warum uns plötzlich zum Weinen ist oder wann wir ein aufmunterndes Wort oder eine Strafpredigt brauchen.“ Denn auch das ist eine ungeschriebene Regel der Gruppe: es gibt keine Tabus. Sie sind die „Zerzausten“ und sie sind Marica, Antonella, Helga, Ivana, Ida, Silvia, Francesca, Lorena, Aurelia, Mariella, Laura, Anna und Loredana. Eine jede von ihnen bemerkenswert auf ihre Weise. Und sie teilen längst nicht mehr nur die Erfahrungen mit der Krankheit, sondern das Leben. Freundinnen fürs Leben!

Viele Interessierte sind der Einladung der „scapigliate“ ins Gemeindehaus Salurn gefolgt, um ihre Lebensgeschichten kennenzulernen.



Wege bereiten

9.560 Mitglieder – Finanzhilfe für mehr als 1000 Personen bzw. Familien



Jährlicher Pflichttermin oder informatives Treffen mit Gleichgesinnten? 335 Mitglieder haben sich am 25. März im Versammlungssaal des LHV in Bozen eingefunden, um sich über die Tätigkeiten der Krebshilfe im Jahr 2016 zu informieren und den Vorstand zu entlasten.

Ein sonniger und warmer Frühlingssamstag. Umso erstaunlicher, dass der Saal wohlgefüllt war. Die Versammlung dürfte als eine der kürzesten in die Geschichte der Südtiroler Krebshilfe eingehen. Eineinhalb Stunden geballte Informationen, Begrüßungen, Zahlen und Fakten und schon konnten die Mitglieder sich auf der Dachterrasse zum Buffet verteilen, das vom Hotel Kirchsteiger in Völlan vorbereitet worden war.

Musikalisch wurde die Landesversammlung vom Männerchor aus Leifers, Monti Pallidi umrahmt. Die stimmungswaltigen Männer im roten Hemd hatten heitere Lieder aus der Tradition des Trentinos und des Veneto gewählt, um gute Stimmung zu machen.

Landespräsidentin Ida Schacher übernahm die Begrüßung der Mitglieder und der Ehrengäste. Andreas Schatzer, Präsident des Südtiroler Gemeindeverbands wurde zum Vorsitzenden der Versammlung ernannt. Die Kammerabgeordnete Renate Gebhard hatte sich wegen anderweitiger Verpflichtungen entschuldigen lassen; Stadtrat Sandro Repetto, der Bürgermeister Renzo Caramaschi hätte vertreten sollen, hatte den Termin offensichtlich vergessen. Dafür saß aber sie in der ersten Reihe und zwar vom Anfang bis zum Ende: Die Landesrätin Martha Stocker.

„Unser Lebensweg ist nie geradlinig. Er führt uns auf Umwege, in Sackgassen, über Hindernisse. Die Krebshilfe zeigt den Weg, macht ihn begehbar, ist Leitplanke, wo es



Alles gut gegangen! Die Präsidentin strahlt

gefährlich wird.“ Mit diesem eindringlichen Bild erläuterte Ida Schacher das Motto der Versammlung, „Wege bereiten“ und dankte anschließend all jenen, die Wegbereiter in der Südtiroler Krebshilfe sind. Den hauptamtlichen und den freiwilligen Mitarbeitern, den Politikern, den Sozialverbänden, den Medien.

Andreas Schatzer würdigte in seiner kurzen Begrüßungsrede die vielen Hände, die im Hintergrund, oft unsichtbar aber für die Betroffenen fühlbar, an der Arbeit seien. „Über dreitausend Südtiroler sehen sich jedes Jahr mit der Diagnose Krebs konfrontiert.“

Landesrätin für Gesundheit, Soziales, Sport und Arbeit, Martha Stocker hob in



Der Männerchor aus Leifers, Monti Pallidi



Einstimmig angenommen



Zwei treue Teilnehmer der Landesversammlung



Andreas Schatzer hatte den Vorsitz der Versammlung inne

ihrem Grußwort den Einsatz der Krebshilfe hervor: „Es ist immer wieder unglaublich zu sehen, was ihr alles macht und mit wie viel Passion. Das Wichtigste ist aber“, so Stocker, „dass jeder von Euch Begleiter des anderen, Schutzengel des anderen ist.“

Claudia Bachmann, freie Radio-Moderatorin aus Bruneck, präsentierte den Tätigkeitsbericht der Krebshilfe. Mithilfe von Fotos ließ sie das Jahr Revue passieren, für jeden Bezirk hatte die Organisatoren der Landesversammlung, Doris Brunner zu-

sammen mit Geschäftsführer Markus Unterkircher eine Veranstaltung ausgesucht.

Ein intensives Jahr, in dem die Krebshilfe viele Veranstaltungen organisiert hat, um Spenden zu sammeln, viele [Folgt >](#)

Die „Regie“ der Versammlung: Markus Unterkircher und Doris Brunner



Viele Mitglieder nutzten die Simultanübersetzung von David Casagrande





Zwei zufriedene Pusterinnen: Martha Stocker und Ida Schacher



Mit Interesse folgte das Publikum dem Tätigkeitsbericht



Rechnungsprüfer Giuseppe Paulato bestätigte vorbildliches Finanzgebaren.



Wie schön, wenn wir alle zusammen sind!



Michi berät sachkundig bei der Auswahl.



Ein Prosit auf die Krebshilfe



Herrliches Wetter und gute Laune auf der Dachterrasse

> Ausflüge und Treffen, viele Kurse für die persönliche Weiterbildung oder für das körperliche Wohlbefinden. Zum Stichtag 31. Dezember 2016 zählte die Krebshilfe 9.560 Mitglieder, 3.330 davon ordentliche und 6.230 fördernde Mitglieder, das sind

162 mehr als 2015. Von den Neuzugängen sind 67 Betroffene und 102 fördernde Mitglieder. 2.592 Mitglieder haben eine oder mehrere Dienstleistungen der SKH in Anspruch genommen, 495 Patienten haben 7.541 Stunden Lymphdrainage erhalten,

1.848 Mitglieder nahmen an Ausflügen teil und 714 Mitglieder haben an 1.296 Kursstunden teilgenommen.

Einige Highlights des vergangenen Jahres: Die alljährliche Pressekonferenz

anlässlich des internationalen Weltkrebstages 2016 zum Thema Prostatakrebs. Die Tagung zum Thema Grenzerfahrung Krebs, organisiert zusammen mit dem psychologischen Landesdienst. Der Malkurs für Patienten der Strahlentherapie in der Bonvicini-Klinik. Das Fest zum fünfjährigen Bestehen der Bewegungstherapie in Meran. Die Finanzierung einer Studie der Akademie für Allgemeinmedizin zum Thema Palliativ-Care. Der Landesausflug nach Bruneck. Und viele andere mehr.

Fond „Südtirol hilft“ erhalten. An Spenden konnte die Südtiroler Krebshilfe im Jahr 2016 295.660,03 Euro einnehmen, das sind 62.810,68 Euro weniger als im Vorjahr. Die Mitgliedsbeiträge sind hingegen um 1.690 Euro auf 95.600 Euro angestiegen. Rechnungsprüfer Giuseppe Paulato bestätigte

der Südtiroler Krebshilfe wie jedes Jahr ein beispielhaftes und transparentes Finanzgebaren.

Landesrätin Martha Stocker:



Chance: Sie sind treuer Dauergast der Landesversammlungen...

LR Stocker: „Ich fühle mich der Krebshilfe sehr verbunden, und das schon lange bevor ich Landesrätin wurde. Wenn ich kann, komme ich und bleibe ich. Ich kenne viele Menschen, die Krebs haben, das geht mir nahe und ich kann mich in sie hineinversetzen, nachempfinden, was sie in dieser Situation benötigen.“

Chance: „Die Menschen werden älter, die Zahl der an Krebs Erkrankten steigt, immer mehr junge Menschen sind betroffen. Gleichzeitig stehen immer weniger Mittel zur Verfügung. Viele Betroffene fürchten, dass sich das auf das Therapieangebot auswirken wird.“

LR Stocker: „Der Sanitätsbetrieb ist in Umgestaltung. Nicht nur wegen der Einsparungen. Die Gesellschaft ist im Wandel, wird immer älter. Krebserkrankungen nehmen zu. Es muss investiert werden in neue Therapien, neue Medikamente, neue Apparate. Neue Fragestellungen ethischer Natur ergeben sich, denen wir uns stellen müssen. Wie weit darf die Therapie gehen, wie weit macht sie Sinn? Was ist adäquat? Was kann man den Patienten zugestehen, was ihnen zumuten? Mit Sicherheit werden wir den hohen Standard, den wir in der Krebstherapie haben, nicht aufgeben. Einsparungen müssen an anderer Stelle getätigt werden.“

Moderatorin Claudia Bachmann:



Chance: Sie sind eine junge Frau und Sie sind schwanger. Tut man sich da nicht schwer, sich mit der Thematik Krebs auseinanderzusetzen?

Claudia Bachmann: „Ich habe vergangenes Jahr meinen Vater durch Krebs verloren. Er war Mitglied der Krebshilfe und er hat sich dort zuhause und aufgehoben gefühlt.“

Ich bin selbst auch Mitglied und die Moderation heute habe ich als meinen Dank empfunden, als meine Weise, die Vereinigung zu unterstützen. Natürlich mag man in meinem Zustand nicht unbedingt an Krebs denken. Aber ist das nicht der Kreislauf des Lebens? Ein Leben geht und neues Leben kommt.“

„Weil ich es mir wert bin“

Auftakt der Infokampagne 2017 von mamazone im Frauenmonat März



Mit einer neuen Kampagne im Kampf gegen Brustkrebs macht die Südtiroler Brustkrebsinitiative „mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs“ im Frauenmonat März auf sich aufmerksam. „Weil ich es mir wert bin“ – so der Name der Früherkennungskampagne.

Brustkrebsvorsorge zu sensibilisieren.

Brustkrebs ist die häufigste bösartige Erkrankung bei Frauen.

Ziel ist, für mehr Aufmerksamkeit in Sachen Brustkrebsvorsorge bei Frauen aller Altersgruppen zu sorgen.

Auftakt der jährlichen Informations-Kampagne war im Krankenhaus Innichen. In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsbezirk Bruneck und „frauen.gesundheit pustertal“ fand am Samstag, 4. März 2017 eine Informationsveranstaltung statt. In der zweiten Märzwoche setzte mamazone die Aufklärungskampagne an vier Oberschulen in Bozen und Meran fort, um ganz bewusst Mädchen und junge Frauen für die

en. Heute erkrankt jede 8. Frau im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs. Am häufigsten betroffen sind Frauen zwischen 50 und 70 Jahren, aber der Anteil jüngerer und auch sehr junger Frauen steigt. Eine Herausforderung nicht nur für das öffentliche Gesundheitswesen, das seine Vorsorge-Programme anpassen muss, sondern auch für Hilfsorganisationen wie mamazone oder auch die Krebshilfe.

Je früher eine Erkrankung entdeckt wird, umso größer ist die Chance der Heilung. Dies gilt natürlich auch (und aufgrund des

schnellen Zellwachstums) und verstärkt bei jungen Menschen. „mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs“ hat es sich zur Aufgabe gemacht, offensiv und konsequent das Thema Brustkrebs anzusprechen. Aufklärung, Information und Sensibilisierung von gesunden Frauen ist zentrales Anliegen von mamazone im Kampf gegen Brustkrebs. Seit Gründung von mamazone in Südtirol im Jahr 2007 weist die Brustkrebsinitiative deshalb immer wieder in verschiedenen Aktionen und Stellungnahmen auf die Wichtigkeit der Früherkennung hin und sensibilisiert Frauen und Öffentlichkeit dafür. Und auch mit dieser neuen Kampagne will mamazone einen wesentlichen Beitrag zur Vorsorge und Prävention im Kampf gegen den Brustkrebs leisten.

Im Fokus der Auftaktveranstaltung standen Themen rund um die Brustgesundheit: Wie beuge ich am besten vor? Wie kann ein Brustkrebs, aber auch Unterleibskrebs so früh wie möglich erkannt werden? Wie verhalte ich mich bei Krebs in der Familie? Kann ich mich schützen und wie?

Am Infostand von mamazone konnten sich interessierte Frauen über die verschiedenen Möglichkeiten der Früherkennung informieren (mittels Brustabstast-Modellen, Informationsmaterial u.a.). Dr. Sandra Ladstätter und Dr. Herbert Hanni, beide Ärzte in der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe Bruneck und Innichen, beleuchteten in zwei Kurzreferaten das Thema aus medizinischer Sicht.

Viele Frauen aus dem Pustertal nutzten die Gelegenheit zur Information aus erster Hand und verfolgten mit Interesse die Vorträge, bzw. nahmen rege am anschließenden Informationsaustausch teil. Anwesend waren auch die Bürgermeisterin von Innichen, Rosmarie Burgmann sowie die Präsidentin der Südtiroler Krebshilfe, Ida Schacher.



Eine Primel für die Forschung

SVP Frauen Primel-Verkaufsaktion am Tag der Frau



Stichtag Internationaler Tag der Frau. An den beiden Wochenenden um den 8. März aktivieren sich jedes Jahr zahlreiche SVP-Frauen im ganzen Land, um Primeln und neuerdings auch Kräutersträußchen für die Krebsforschung zu verkaufen. Ein wertvoller Beitrag für das Leben!

zweiten etwas weniger, aber ich bin mir sicher, dass wir auch in diesem Jahr wieder eine große Summe zusammen bekommen haben, die wir Dr. Petra Obexer vom Tiroler Krebsforschungsinstitut für ihre Forschungsarbeit zur Verfügung stellen können.“ Obexer untersucht mit ihrer Arbeitsgruppe das Verhalten von Eiweißstoffen, um das Entstehen von Krebs schon auf Zellbasis zu unterbinden und Modulatoren zu entwickeln, die in Kombination mit der

traditionellen Krebstherapie die Heilungschancen erhöhen.

Die SVP-Frauen führen diese Aktion seit 2001 durch und haben in diesen Jahren mehr als 460.000 € zusammengetragen können. Im vergangenen Jahr konnten sie mit 46.131,41 € einen neuen Rekord erzielen. Die Landesfrauenvorsitzende dankt allen freiwilligen Helferinnen für ihren Einsatz sowie den Gärtnereien, die die Pflanzen mit Preisvergünstigung zur Verfügung gestellt haben.

Zahlen lagen bei Redaktionsschluss noch nicht vor, aber die Vorsitzende der SVP Frauenbewegung, Renate Gebhard, ist zuversichtlich. „Wir haben gleich viele Stände wie im vergangenen Jahr organisieren können, 144 waren es im ganzen Land. Das Wetter war uns am ersten Wochenende günstig gestimmt, am

men haben, die wir Dr. Petra Obexer vom Tiroler Krebsforschungsinstitut für ihre Forschungsarbeit zur Verfügung stellen können.“ Obexer untersucht mit ihrer Arbeitsgruppe das Verhalten von Eiweißstoffen, um das Entstehen von Krebs schon auf Zellbasis zu unterbinden und Modulatoren zu entwickeln, die in Kombination mit der

Informationsstand im Krankenhaus Bozen

Achtung vor falschen Spendensammlern Tür an Tür oder per Telefon



Zwei Tage lang präsentierte sich der Bezirk Bozen im Februar im Eingang des Bozner Krankenhauses mit einem Stand, um Spenden zu sammeln und um über die vielseitige Arbeit der Südtiroler Krebshilfe zu informieren

jekte erwerben, die die Firma Waldmüller gespendet hatte oder Frühlingspflanzen, die die beiden Gärtnereien Silbernagel und Muri Gries zur Verfügung gestellt haben. Außerdem gab es noch allerhand Selbstgemachtes wie beispielsweise Patschen oder Mützen.

Die Vorsitzende Monika Gurschler wechselte sich zusammen mit Antonio, Olga und Maria am Stand ab, um den Interessierten Rede und Antwort zu stehen. Gegen Spenden konnten Besucher des Krankenhauses kleine Spielwarenartikel, Geldbörsen und andere Ob-

Immer wieder sprachen Besucher des Standes ein leidiges Thema an, das der Krebshilfe sehr am Herzen liegt. Eine Ver-

einigung mit Sitz in der Reschenstraße belästigt immer wieder Personen am Telefon oder sogar durch Hausbesuche und sammelt Spenden für Krebsforschung und Krebshilfe. Die SKH legt großen Wert darauf festzustellen, dass diese Personen nichts mit der Südtiroler Krebshilfe zu tun haben. Die Südtiroler Krebshilfe ist mit dem Zertifikat für sicheres Spenden ausgezeichnet und bittet weder telefonisch noch an der Haustür um Spenden!

HPV Bestimmung statt Paptest?

Ab 2018 soll das Gebärmutterhals-Screening in Italien geändert werden



Alle drei Jahre werden die Frauen in Südtirol vom öffentlichen Gesundheitswesen zum Paptest eingeladen. Ab 2018 soll der Paptest durch einen neuen Test ersetzt werden, der im Fünf-Jahres-Rhythmus durchgeführt werden soll: Die HPV-Bestimmung, d. h. die Bestimmung des Papilloma-Virus, in den meisten Fällen Ursache des Gebärmutterhalskrebses.

Der Pap-Test wurde bereits 1928 von dem griechischen Arzt George Papanicolaou vorgestellt. Bei dieser Untersuchung werden bei einem Abstrich Zellen aus dem Gebärmutterhals (Zervix) entnommen, auf einen Objektträger gestrichen, fixiert und eingefärbt. Diese Untersuchungsmethode gilt mittlerweile als limitiert, man spricht von einer Sensitivität zwischen 55% und 72%, Krebsvorstufen könnten übersehen werden. Dennoch: Seit Einführung des Paptest als Reihen-Vorsorgeuntersuchung ist die Zahl der

Gebärmutterhalskrebs erkrankten Frauen stark zurückgegangen, auch in Südtirol. Die Sterblichkeit an dieser aggressiven Krebsform ist um zwei Drittel verringert!

Laut Dr. Guido Mazzoleni, Primar der Abteilung für Pathologie und Histologie am Krankenhaus Bozen, nehmen etwa 80% der Südtiroler Frauen die Einladung zum Paptest wahr. Für ein Screening eine hohe Beteiligung! Die Zahl der Neuerkrankungen an Gebärmutterkrebs, ist auf 20 Fälle im Jahr gesunken.

Mittlerweile gibt es eine Weiterentwicklung des Pap-Tests, die sogenannte Dünnschichtzytologie, auch Thin Prep. Hierbei werden die mit einer speziellen Bürste gewonnenen Zellen in ein kleines Gefäß mit Flüssigkeit ausgeschüttelt, dabei können Verunreinigungen wie Blut, Schleim und Entzündungszellen entfernt werden. Anschließend wird auch dieses Präparat in einer dünnen Schicht auf einem Objektträger verteilt. Dieses Abstrichpräparat kann sowohl manuell, aber auch per Computer ausgewertet werden. Die Sensitivität

dieses Tests wird als höher als beim herkömmlichen Pap-Test angegeben, einige Quellen sprechen von bis 90%. Ein Vorteil ist, dass im Falle eines positiven Befundes, dieselbe Probe für weitere Untersuchungen verwendet kann, z. B. für die Bestimmung einer HPV-Virus-Infektion. Für die Zukunft zeichnet sich eine Co-Testung ab. Ein Paptest in Kombination mit einer HPV-Typisierung, die ebenfalls mittels eines Abstrichs gewonnen wird.

Laut Primar Mazzoleni hat das italienische Gesundheitsministerium nun also angeordnet ab 2018 den HPV-Test einzuführen. Frauen bis zu einem Alter bis 30 werden allerdings nach wie vor zunächst zum Paptest eingeladen und erst im Falle eines positiven Befundes zu einer HPV-Bestimmung.

Warum? Junge Frauen weisen relativ häufig Infektionen mit HPV-Viren auf, die aber von alleine wieder verschwinden bzw. vom Körper erfolgreich unterdrückt werden, d. h. sie sind vorübergehend HPV positiv, ohne dass eine Krebserkrankung vorliegt. HPV Viren werden durch Geschlechtsverkehr übertragen.

Frauen ab 30 und bis zu einem Alter von 65 sollten hingegen in Zukunft zunächst nur den HPV-Test machen und zwar im Abstand von fünf Jahren. Nur im Falle ei-

nes positiven Ergebnisses würde zusätzlich eine Dünnschichtzytologie oder ein herkömmlicher Pap-Test vorgenommen werden.

Für Südtirol ist die ministerielle Anordnung jedenfalls kein Problem. Primar Mazzoleni, in dessen Abteilung alle Zellproben aus Südtirol analysiert werden: „Die entsprechenden Geräte für diese Untersuchung haben wir bereits, das Know-How auch.“ Ein Vorteil für die Frauen wäre, dass sie nur alle fünf statt wie bisher alle drei Jahre einen Abstrich vornehmen lassen müssen. Das Ministerium erwartet sich von dieser neuen Art der Vorsorge zusätzlich eine Kosteneinsparung.

In den USA, Kanada, England und der Schweiz wird dieses kombinierte Screening Modell schon angewendet. Aussagekräftige Statistiken, die einen Vergleich mit dem herkömmlichen Pap-Test-Screening ermöglichen, liegen noch nicht vor, sind aber in Arbeit.

Zusätzlich zum Screening bietet der öffentliche Gesundheitsdienst seit einigen Jahren für Mädchen im Alter von 11 bis 17 Jahren eine kostenlose HPV-Impfung an (drei Impftermine, Auffrischung nach zwei bzw. sechs Monaten). Frauen zwischen 18 und 45, bzw. Männer/ Jungen zwischen 11 und 26 können diese Impfung ebenfalls



Dr. Guido Mazzoleni

machen, für sie ist sie aber kostenpflichtig (mit öffentlicher Bezuschussung sind es 60 – 80 € pro Impftermin). Im Idealfall, um einen hundertprozentigen Schutz zu bieten, sollte zum Zeitpunkt der Impfung noch keine HPV-Infektion vorliegen, das heißt, die oder der Betreffende sollten noch keinen Geschlechtsverkehr gehabt haben.

Keine telefonischen Spendenanrufe



Die Südtiroler Krebshilfe nimmt ausschließlich freiwillige Spenden

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!

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.



Vorsorglich vorsorgen

Patientenverfügung – Advance care planning, solange es nicht zu spät ist



Es kann so schnell gehen. Ein Blutgerinnsel im Gehirn, eine Komplikation während eines chirurgischen Eingriffs, ein Unfall im Straßenverkehr oder beim Sport und wir können unseren Willen nicht mehr kundtun, können uns nicht mehr selbstbestimmen. Für diesen Fall vorsorgen sollte ebenso selbstverständlich sein wie die regelmäßige Krebsvorsorge.

Alle zwei bis drei Wochen hat Dr. Hartmann Aichner mittwochs um 10 Uhr Termin im Gemeindehaus Bruneck. Kurzvortrag und Diskussion zum Thema Patientenverfügung, organisiert vom Seniorengemeinderat. Jedes Mal melden sich um die zwanzig Personen an.

Dr. Aichner ist seit fünf Jahren im Ruhestand, er war mehr als zwanzig Jahre Primar der Gynäkologie am Krankenhaus Bruneck, hat am eigenen Leib erlebt, was es heißt, an Krebs zu erkranken. Er

ist daher einerseits sehr vertraut mit der Materie, was die medizinischen Aspekte angeht, andererseits verfügt er auch über die Sensibilität eines Ex-Patienten, der nachvollziehen kann, welche Fragen einen Menschen bewegen, der sich mit der Patientenverfügung und den damit verbundenen Aspekten auseinandersetzt.

Die Patientenverfügung, betont Dr. Hartmann Aichner, „hat nichts mit aktiver Sterbehilfe zu tun. Es geht letztlich darum, zu entscheiden, was mit mir passiert,

wenn ich durch Krankheit oder Unfall nicht mehr in der Lage bin, Entscheidungen zu treffen.“ Voraussetzung, um diese Entscheidung zu treffen, ist, sich intensiv mit diesem Thema und mit den eigenen diesbezüglichen Vorstellungen auseinanderzusetzen.

Wachkoma, Alzheimer, Demenz, neurologische Beeinträchtigungen durch Krankheit oder Unfall sind konkrete Krankheitszustände, die uns unserer Äußerungs- und Entscheidungsfähigkeit

berauben können. Eine solche Situation tritt meist unvorhergesehen ein. Morgen, in zehn Jahren, am besten nie. Wer auch dann mitreden möchte, wenn er keine Stimme mehr hat, tut gut daran rechtzeitig eine Patientenverfügung auszufüllen und diese bei seinem Hausarzt, einem vertrauten Menschen oder einem Anwalt zu hinterlegen. Mitglieder der Organisation Socrem können sie auch dort hinterlegen und werden von dieser Organisation auch bei der Erstellung der Verfügung beraten.

„Die Broschüre ist leider etwas kompliziert“, meint Aichner, „nicht jeder versteht auf Anhieb, was auszufüllen ist.“ Ein Grund mehr, sich für eines der Informationstreffen mittwochs vormittags im Gemeindehaus Bruneck anzumelden, bzw. sich zu erkundigen, ob und wo solche Veranstaltungen auch in unmittelbarer Nähe des eigenen Wohnortes angeboten werden. Für eine Patientenverfügung reichen nämlich keine allgemeinen Angaben. „Ich möchte keine Apparatemedizin“ oder „Ich möchte keine übertriebenen lebensverlängernden Maßnahmen“ oder „Ich möchte in Würde sterben“ oder auch „Ich möchte, dass bis zum letzten Moment alles getan wird, um mich am Leben zu halten“ reichen nicht aus.

„In der Patientenverfügung muss explizit angeführt werden, welchen medizinischen Maßnahmen Sie zustimmen und welchen nicht. Es muss immer auf einen konkreten Krankheitszustand Bezug genommen werden“, erklärt Dr. Aichner. Für einen Nicht-Mediziner ist das schwer zu leisten, er braucht professionelle Unterstützung und Beratung.

Eigentlich fällt die Aufklärung über die Patientenverfügung in die Kompetenz der Hausärzte. Aber nicht alle finden die Zeit, um sich mit ihren Patienten angemessen zu diesem Thema auseinanderzusetzen. Dr. Aichner: „Viele Patienten beklagen, dass ihnen der Hausarzt einfach die Broschüre in die Hand gedrückt hat, aber sie verstehen nichts.“ Aufklärung tut also not.

Dr. Aichner erklärt anhand von Slides und Beispielen, worum es in der Patientenverfügung geht, er beantwortet die Fragen aus dem Publikum und vor allem steht er anschließend auch zu Einzelgesprächen bereit und hilft auf Wunsch beim Ausfüllen des Formulars. Die Südtiroler Krebshilfe unterstützt diese Initiative des Brunecker Seniorengemein- **Folgt >**

Es ist empfehlenswert, die Patientenverfügung nach den auf den Seiten 19 bis 27 vorgegebenen Textbausteinen zu formulieren. Wenn Sie das nicht möchten, können Sie z.B. dieses vorliegende Modell verwenden und auch eigene Änderungen anbringen.

Patientenverfügung

Ich, Unterfertigte/r

geboren in (Prov) am

wohnhaft in

Straße, Platz

Telefon

E-Mail

wünsche im Vollbesitz meiner geistigen Fähigkeiten, in vollkommener Entscheidungsfreiheit und nach eingehender Überlegung, mit dem vorliegenden Dokument im Voraus meinen Willen kundzutun.

Allgemeine Verfügungen

Für den Fall, dass ich meinen Willen aufgrund einer schweren Erkrankung oder eines Unfalls nicht mehr bilden oder verständlich äußern kann, bestimme ich Folgendes:

Wenn das Ergebnis der Fortsetzung der eingeleiteten Behandlungen die Verlängerung meines Sterbeprozesses oder die Erhaltung eines Zustands dauerhafter Bewusstlosigkeit oder eines fortgeschrittenen Hirnabbauprozesses (z.B. Demenz) wäre, der als irreversibel anzusehen ist.

wünsche ich, wünsche ich nicht, dass medizinische Behandlungen mit dem Ziel, mein Leben zu verlängern, durchgeführt werden.

wünsche ich, wünsche ich nicht, dass alle medizinischen und pflegerischen Maßnahmen durchgeführt werden, die geeignet sind, meine Leiden zu lindern, wie opiatthaltige Arzneimittel, und zwar auch dann, wenn diese lebensverlängernde Wirkung haben.

wünsche ich, wünsche ich nicht, dass bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand Wiederbelebensmaßnahmen durchgeführt werden.

wünsche ich, wünsche ich nicht, dass irgendeine Form der künstlichen Beatmung bei mir angewendet wird.

wünsche ich, wünsche ich nicht, künstlich ernährt zu werden, unabhängig von der Form der Nahrungszufuhr (z.B. Magensonde durch Nase oder Bauchdecke, venöse Zugänge).

wünsche ich, wünsche ich nicht, künstlich mit Flüssigkeit versorgt zu werden.

wünsche ich, wünsche ich nicht, einer künstlichen Blutwäsche (Dialyse) unterzogen zu werden.

wünsche ich, wünsche ich nicht, dass chirurgische Noteingriffe an mir vorgenommen werden.

wünsche ich, wünsche ich nicht, dass an mir Bluttransfusionen vorgenommen werden.

wünsche ich, wünsche ich nicht, mit Antibiotika behandelt zu werden.

Weitere persönliche Verfügungen

Ich verfüge ausserdem, dass ich zum Zeitpunkt meines Todes religiösen Beistand benötige; nicht benötige.

Ich wünsche, dass meine Bestattung in der folgenden Form erfolgt:

Mein Körper darf darf nicht für Transplantationen genutzt werden.

Mein Körper darf darf nicht für wissenschaftliche und didaktische Zwecke genutzt werden.

Ich wünsche, Ich wünsche keine Feuerbestattung

Ich wünsche, Ich wünsche nicht daheim zu sterben.

Außerdem ist Folgendes für mich von großer Bedeutung:

Abschließende Verfügungen

Das Original dieser meiner Willenserklärung wird, bis zum Zeitpunkt einer von mir vorzunehmenden Annullierung oder Abänderung durch eine nachfolgende Willenserklärung, die auch in mündlicher Form erfolgen kann, bei

hinterlegt.

Eine Kopie der Patientenverfügung befindet sich bei meinem/r (Haus-/Arzt/Ärztin:

in Tel.

, am

Nennung des Vertreters/der Vertreterin

Zum Zwecke der Wahrung der im vorliegenden Dokument ausgeführten Willensentscheidungen, ernenne ich

Herrn/Frau

geboren in (Prov) am

wohnhaft in

Straße, Platz

Telefon

zu meinem Vertreter/meiner Vertreterin, der/die die vorliegende Nominierung annimmt und sich verpflichtet, im Falle meiner Entscheidungsunfähigkeit alle notwendigen Entscheidungen an meiner Stelle zu treffen, um so die Einhaltung meiner oben ausgedrückten Willensentscheidungen zu gewährleisten.

Unterschrift des Verfassers /der Verfasserin

Unterschrift des Vertreters/der Vertreterin

Unterschrift des Zeugen/der Zeugin

Unterschrift des Arztes/der Ärztin

Dieser Vordruck für eine Patientenverfügung und wichtige Informationen zu diesem Thema können im Internet heruntergeladen werden unter: <http://www.provinz.bz.it/gesundheitswesen/download/Patientenverfuegung.pdf> oder auch auf der Seite der Caritas: [file:///C:/Users/USER/Downloads/101006_Positionspapier-Patientenverfuegung-dt_klein%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/USER/Downloads/101006_Positionspapier-Patientenverfuegung-dt_klein%20(1).pdf)

> derats und empfiehlt ihren Mitgliedern die Teilnahme an dieser Informationsveranstaltung.

Eine Patientenverfügung ist für fünf Jahre gültig, kann aber jederzeit rückgängig gemacht, bzw. angepasst und überarbeitet werden. Es empfiehlt sich, eine Person des Vertrauens als Betreuer und Ansprechpartner für die behandelnden Ärzte zu ernennen. Gesetzlich sind die Ärzte in Italien allerdings nicht verpflichtet, sich verbindlich an die Bestimmungen der Patientenverfügung zu halten. Noch nicht. „Im Augenblick wird der entsprechende Gesetzesentwurf wieder im Parlament diskutiert“, sagt Dr. Herbert Heidegger, Primar der Gynäkologie am Krankenhaus Meran und Vorsitzender des Landesethikkomitees, das sich ausführlich mit dem Thema auseinandergesetzt hat.

In den meisten europäischen Ländern sowie in den USA, in Kanada und in Großbritannien ist der gesetzliche Status der Patientenverfügung längst anerkannt, ein solches Formular gehört zum sogenannten advance care planning. In Italien hängt ein entsprechender Gesetzesentwurf seit Jahren fest. Taurig ist, dass bei der ersten Diskussion der Neuvorlage des Gesetzesentwurfes in der Abgeordnetenkammer, am Nachmittag des 13. März, von 630 nur zwanzig (!) Abgeordnete im Plenarsaal anwesend waren. Die katholische inspirierten Oppositionsparteien haben schon angekündigt, dass sie den Entwurf mit einer Unzahl von Änderungsvorschlägen blockieren möchten. Sie stellen die Patientenverfügung mit Euthanasie, also Sterbehilfe, gleich.

„Darum geht es aber nicht. Die Menschen möchten mitentscheiden, und sie haben das Recht, mitzuentcheiden“, betont Heidegger. „Deshalb heißt es Vorsorge treffen für den Fall, dass man eben nicht mehr mitreden kann.“ Und: „Wir Ärzte müssen die Autonomie des Patienten respektieren, das steht auch explizit in unserem codex deontologicus, Art. 38: ...Der Arzt muss den einsichts- und willensfähigen Patienten nach bestem Wissen und Gewissen und unter Achtung der Würde des Menschen und unter Berücksichtigung von dessen Lebensqualität behandeln und unter Berücksichtigung des zu einem früheren Zeitpunkt geäußerten Willens des Patienten jede über das notwendige Maß hinausgehende Therapie vermeiden.“

Wer jung ist und gesund, dem liegt der Gedanke an das Lebensende natürlich fern. Die Patientenverfügung ausfüllen

Vortrag mit P. Martin M. Lintner OSM

Ethische Fragen in Krankheit und am Lebensende

Menschen, die erkrankt sind, stellen sich viele Fragen. Für viele bricht eine Welt zusammen, wenn sie die Diagnose einer schweren oder unheilbaren Krankheit bekommen. Wie kann man selber damit umgehen und wie kann man solche Menschen begleiten? Welchen Sinn macht es, eine Patientenverfügung oder eine Vorsorgevollmacht zu erstellen? Auf diese und andere Fragen wird der Referent eingehen.

Termin: Mittwoch | 15. März 2017 | 19:00 Uhr
Ort: Bibliothek Hans Glauber | Toblach



Ein Thema von großer Aktualität! Dieser auch von der Krebshilfe unterstützte Vortrag in Toblach hat ein großes Publikum angezogen.

sollte aber genauso selbstverständlich werden wie regelmäßig zur Mammographie oder zum Zahnarzt zu gehen. „Viele Krebspatienten haben Angst, die Kontrolle über ihr Leben zu verlieren. Auch für sie ist die Patientenverfügung eine Beruhigung“, meint der Vorsitzende des Landesethikkomitees.

„Die Patientenverfügung muss aussagekräftig, klar und präzise sein und dabei brauchen die Menschen Hilfe!“ Es muss über Dinge wie Versorgung mit Flüssigkeit, künstliche Beatmung und anderes entschieden werden. Das Ethikkomitee setzt sich dafür ein, dass entsprechend geschultes Personal bereitgestellt wird,

das den Bürgern beim Ausfüllen dieser Verfügung helfen kann. Im Idealfall sind das Hausarzt, das Personal des Sprengels bzw. im Krankenhaus...

Ein wichtiger Aspekt ist die Aufbewahrung dieses Dokuments, in dem auch die Bereitschaft für Transplantation bzw. für die Verfügung stellen des Körpers für wissenschaftliche Zwecke erklärt werden kann, ebenso wie der Wunsch nach Feuerbestattung bzw. nach dem Sterben nachhause. „Im Ernstfall muss es bei der Hand sein und zwar sofort“, sagt Heidegger, „sonst nützt es nicht viel!“ Deshalb sollte die Patientenverfügung am besten beim Hausarzt aufbewahrt werden. ●

Symphoniemusik für Liebhaber

Benefizkonzert des Oberstufen-Orchesters der Rudolf-Steiner-Schule Basel



Am 22. April erwartet die Liebhaber klassischer Symphoniemusik im Kulturzentrum Grand Hotel Toblach ein Musikerlebnis der besonderen Art: ein Benefizkonzert des Oberstufen-Orchesters der Rudolf Steiner Schule Basel mit Werken von F. Schubert, K. Jenkins, E. Bloch, J. Haydn u. J. Sibelius.

Die Mitglieder des Orchesters, ca. 75 Musikerinnen und Musiker, sind ausschließlich Schülerinnen und Schüler der 9. – 12. Klassen der Rudolf-Steiner-Schule Basel, welche der musikalischen Erziehung einen sehr hohen Stellenwert beimisst. Es gehört zum Konzept des Orchesters dieser Walldorf-Schule, dass es einmal pro Jahr eine Reise unternimmt, um sich in etwa acht bis zehn Tagen ein bereits in Basel angelegtes anspruchsvolles musikalisches Programm, in einer intensiven Probenzeit zu erarbeiten. In diesem Jahr hat die Walldorf-Schule Südtirol als Ziel dieser Reise ausgewählt.

Schüler und Lehrer werden in der Pension Sonnenhof in Natz – Schabs intensiv proben und gleichzeitig die schöne Landschaft genießen. Reisen führten das Orchester durch weite Teile Europas, u.a. Polen, Griechenland, Frankreich, Belgien, Schweden, Tschechien und Deutschland. Unvergessen sind dabei ein bis auf den letzten Platz besetztes Konzert in der Kathedrale von Carcassonne in Südfrankreich oder ein Konzert im Dom von Örebro in Südschweden.

Viele Mitglieder des Jugend-Orchesters besuchen bereits Aufbauklassen der re-



Plakat

nommierten Musik-Hochschule Basel. Der Eintritt ist frei, die freiwilligen Spenden der Konzertbesucher unterstützen die Arbeit der Südtiroler Krebshilfe, Sektion Oberpustertal. ●

Hallo halli hallo...

...mir san heit olle do – Über 500 Gäste beim 7. Benefizkonzert der Soltnflitzer



„So viel Leute wie heute waren es noch nie“, die Soltnflitzer, erkenntlich an den blauen T-Shirts mit der weißen Aufschrift, strahlen. Alle zwei Jahre veranstaltet die Lauf- und Radgemeinschaft des ASV/ Raiffeisen Jenesien in der Aula Magna ein Benefizkonzert zugunsten der Südtiroler Krebshilfe. Hauptorganisator ist der langjährige Sektionsleiter Sepp Rungaldier.

Rekord also, was das Publikum anbelangt und Rekord auch bezüglich der Spenden. Die Soltnflitzer konnten die stolze Summe von 4.300 Euro auf den Spendenscheck schreiben.

Während sich auf der Bühne die Musikgruppen abwechseln und die Stimmung im Saal mehr und mehr steigt, bereiten Martin, Heidi, Peter, Monika, Renate und Jürgen das Buffet vor. In der Pause warten auf das Publikum belegte Brötchen und Getränke. Ab und zu werfen die Soltnflitzer einen Blick auf die Bühne, die Musik ist auch bei ihnen im zweiten Saal gut zu hören. Das Publikum klatscht begeistert mit. Über 500 Menschen sind am 11. März in der Aula Magna des Jenesiener Gemeindehauses zusammengekommen. In der ers-

ten Reihe haben die SKH Vorsitzende des Bezirks Bozen Salten Schlern, Monika Gurschler und ihr Mann, Ludwig Robatscher Jenesiens Bürgermeister Paul Romen, der auch Schirmherr der Veranstaltung ist, in ihre Mitte genommen. Wenige Stühle weiter sitzt eine Südtiroler Institution, die Mali vom Baumannhof.

Menschen jeden Alters, Groß und Klein, Jung und Alt lassen sich von den Klängen der fünf Musikensembles, dem Tiroler Echo, den Goldrieders, den Saltner Oberkrainern, dem Ensemble Franz Baur und den Geschwistern Niederbacher aus dem Pustertaler mitreißen. Bunt gemischt ist das Publikum, im traditionellen Dirndl und Trachtenjacke, elegant oder sportlich, in Jeans mit Highheels oder Turnschuhen.



Monika Gurschler und BM Paul Romen

Sepp Rungaldier ist glücklich über den Erfolg. Immer wieder treibt es ihn von seinem Platz im Publikum zum Backstage, um mit den Musikern zu reden und nach dem Rechten zu schauen. Alle zwei Jahre gelingt es ihm, Gruppen einzuladen, die bereit sind, nur gegen eine Fahrtkostenvergütung in Jenesien aufzutreten, um die Südtiroler Krebshilfe zu unterstützen. „Ein tolles Konzert für Jenesien und eine Hilfe für die Krebshilfe!“

Sepp Rungaldier ist einer der Mitbegründer der Soltnflitzer und trotz seiner



Routiniert und mitreissend, das Tiroler Echo

mittlerweile 71 Jahre nach wie vor aktives Mitglied und Seele der Amateursportgruppe. Er hat seine Frau durch Krebs verloren und verbindet alle zwei Jahre seine Begeisterung für Sport und Volksmusik mit einer Spendensammlung für die Südtiroler Krebshilfe.

Dieses Jahr ist ihm ein ganz großer Griff gelungen. Das Tiroler Echo, das im nächsten Jahr sein 40jähriges Bestehen feiert, ist eine Legende der Volksmusik. Die fünf Musiker aus Thaur in Tirol unter der Leitung von Luis Plattner folgen jedes Jahr zwei- bis dreimal Einladungen zu Benefizkonzerten. Seit zwanzig Jahren sind sie offizielle Begleitband von Hansi Hinterseer, 2018 geht es wieder auf Tournee, sieben Länder stehen auf dem Programm. Fünfzehn Auftritte im Musikantenstadl von Karl Moik hat das Tiroler Echo absolviert und noch immer geben sie viele Konzerte. Ihr Repertoire ist vom Klang des Akkordeons und des Doppelbasses gekennzeichnet und man erkennt ihnen die Bühnenerfahrung an. Die Stimmung anzuheizen schaf-

fen Luis Platter und seine Musiker im Nu, er plaudert und erzählt auch einen Witz, das Programm sitzt, die Musiker sind gut eingespielt. „Das haben wir im Blut, auch ohne große Übung. Südtirol liegt uns am Herzen und das Anliegen der Krebshilfe sowieso. Man hat Freunde und Bekannte, die erkrankt sind und ist froh selbst

gesund zu sein und anderen helfen zu können!“

Das Benefizkonzert war in zwei Teile geglie [Folgt >](#)





Die Jugend ist auch mit dabei



dert, im ersten Durchlauf spielte jede Gruppe vier bis fünf Lieder, nach der Pause ging es dann wieder abwechselnd weiter. Das Publikum war begeistert und dankte es ihnen mit herzlichem Applaus und großzügigen Spenden für die Südtiroler Krebshilfe.

Die Soltneflitzer sind eine Sektion des Amateur Sport Vereins Jenesien/ Raiffeisen für Lauf- und Radsport und zählen 166 aktive Mitglieder, Frauen und Männer, die während des Jahres an über hundert verschiedenen Rennen teilnehmen und verschiedene Wettkämpfe selbst organisieren

wie das Radrennen Bozen – Jenesien, den Soltn-Berg-Halbmarathon oder die jährlichen Vereinsmeisterschaften, die von der Talstation der Jenesiener Seilbahn über Schloss Rafenstein auf die Lintnerwiese führen. Sektionsleiter der Soltneflitzer ist Hansjörg Prugg.



Jetzt geht es gleich auf die Bühne

Sepp Rungaldier ist überglücklich



Ich habe Rechte!

Voraussetzungen für Invalidengeld und Arbeitsunfähigkeitsrente INPS/ NISF



Kaum ist der erste Schock nach einer Krebsdiagnose überwunden, sehen sich viele Betroffene mit einer Reihe von Fragen konfrontiert, die nicht direkt mit dem Gesundheitszustand zu tun haben, die aber ebenso lebenswichtig wie die Therapie sind: Was ist jetzt mit meiner Arbeit? Von was werde ich leben?

Eine Krebserkrankung hat weitreichende Folgen und wird von vielen Betroffenen als existenzbedrohend wahrgenommen. Nicht nur in Hinblick auf die Gesundheit.

Wie lange bekomme ich noch mein Gehalt? Wie lange kann ich im Krankenstand sein? Was passiert, wenn die Maximal-Frist für den Krankenstand – das sind sechs Monate – abgelaufen ist? Das sind die häufigsten Fragen, die sich Menschen stellen, die eine Krebsdiagnose gestellt bekommen, wenn sie noch nicht im Rentenalter sind, sondern noch mitten im Arbeitsleben stehen. Fragen, die man sich vorher eben

nicht stellt und die Ursachen zusätzlicher Verunsicherung und zusätzlichen Stresses sind.

Anny Obergasser, Direktorin des Patronats INCA von CGIL/ AGB rät, sobald wie möglich um einen Termin beim ihrem oder auch einem anderen Patronat anzusuchen. „Wir informieren über die Rechte und helfen bei der Abwicklung bürokratischer Angelegenheiten.“

Grundsätzlich muss unterschieden werden zwischen den Kategorien private Angestellte und Selbständige, jene, die bei einem Ersatz- und Ergänzungsfonds der



Anny Obergasser

Allgemeinen Pflichtversicherung eingetragen sind sowie öffentliche Angestellte. Außerdem zwischen Antragstellern, die bereits vor dem 31.12.1995 Fürsorgebeiträge eingezahlt haben und jene, die erst später damit angefangen haben. Hier ändert sich nämlich die Berechnungsgrundlage.



Wer Fragen bezüglich Fürsorgeleistungen hat, wird beim Patronat INCA des CGIL/ AGB gut beraten

Vor 1996 wird das sogenannte gemischte System angewandt, d. h. beitrags- und lohnbezogen. Danach nur mehr das beitragsbezogene System.

Voraussetzung, sowohl für das Ordentliche Invalidengeld, als auch für die Arbeitsunfähigkeitsrente ist, dass der Betroffene mindestens 260 Wochenbeiträge, d. h. fünf Beitrags- und Versicherungsjahre nachweisen kann, wovon mindestens 156 Wochenbeiträge, das entspricht drei Beitrags- und Versicherungsjahren in den letzten fünf Jahren vor dem Einreich-Datum des Antrags entrichtet worden sein müssen.

Invalidengeld

Anrecht auf Invalidengeld haben Personen, die vermindert arbeitsfähig sind, d. h. die aufgrund ihrer Erkrankung bestimmte Tätigkeiten nicht mehr ausüben können. Diese Arbeitsunfähigkeit muss von der Ärz-

tekommission des INPS/ NISF festgestellt werden. Sie gilt für drei Jahre und wird anschließend wieder von der Ärztekommission beurteilt. Verlängert werden kann sie maximal drei Mal. Besteht die Arbeitsunfähigkeit nach diesem Zeitraum immer noch, erhält die betreffende Person Frührente. Die entsprechende Fürsorgeleistung richtet sich nach den eingezahlten Beträgen, die Einstellung der Erwerbstätigkeit ist nicht erforderlich. „Der Gedanke hinter dieser Regelung“, erklärt Anny Obergasser, „ist, dass die Erkrankten sozusagen eine Pufferzone haben, einen Zeitraum, in dem sie sich noch ausruhen und erholen können, indem sie weniger arbeiten bzw. leichtere Tätigkeiten verrichten.“

Arbeitsunfähigkeit

Anders sieht es aus bei der Arbeitsunfähigkeitsrente. In diesem Fall bestätigt die Ärztekommission eine dauerhafte und

vollständige Unfähigkeit für jegliche Arbeit aufgrund physischer oder psychischer Behinderungen. Wer vor dem Stichtag Silvester 1995 schon gearbeitet hat, erhält in diesem Fall die volle Rente, d. h. wie nach vierzig Beitragsjahren, wer danach begonnen hat, im Verhältnis zu den tatsächlich eingezahlten Beträgen.

Bei Feststellung einer permanenten Arbeitsunfähigkeit darf die betreffende Person kein wie auch immer geartetes privates Arbeitsverhältnis aufrechterhalten bzw. eingehen. Sie wird außerdem für immer aus allen Berufskammern bzw. Berufsverzeichnissen gestrichen und muss auf jegliche weiteren Fürsorge-Leistungen wie Arbeitslosengeld und ähnliches mehr verzichten.

Sowohl das Invalidengeld als auch die Arbeitsunfähigkeitsrente werden ab dem 1. Tag des Monats bezahlt, der auf **Folgt**



16 Beitragsjahre vorzuweisen hat, kann laut Anny Obergasser mit ungefähr 500 Euro im Monat rechnen.

Bei öffentlichen Angestellten ist die Situation anders. Anny Obergasser: „Öffentliche Bedienstete haben kein Anrecht auf Invalidengeld, weil ihr Kündigungsschutz nicht verfällt. Sie haben Anrecht auf drei Jahre Krankengeld und werden anschließend automatisch in Frühpension geschickt.“ Bei teilweiser Arbeitsunfähigkeit haben die öffentlichen Bediensteten zudem die Möglichkeit andere Tätigkeiten auszuüben, die mit der festgestellten Arbeitsunfähigkeit vereinbar sind.

Wer in der Privatwirtschaft arbeitet, sollte sich im Krankenfall zusätzlich sofort nach der (kollektivvertraglich) festgelegten Kündigungsfrist und der Krankengeldregelung erkundigen.

Es sind viele Dinge, die im Krankheitsfall zu bedenken sind und die auf die Betroffenen einströmen in einem Augenblick, in dem ihre ganze Welt ohnehin schon ins Wanken geraten ist. „Für uns ist es daher ganz wichtig zu vermitteln, dass wir vom Patronat INCA zur Stelle sind“, unterstreicht die Direktorin des Patronats, Anny Obergasser. „Jeder soll wissen: Ich habe Rechte und bin nicht allein!“

Die Landesdirektorin des Patronats Inca, Anny Obergasser beantwortet konkrete Fragen unserer Leser. Mail: info@krebshilfe.it bzw. Post an Südtiroler Krebshilfe, Drei Heiligen-Gasse 1, 39100 Bozen.

> den Monat folgt, in dem der Antrag gestellt wurde.

Die Anträge auf Auszahlung von Invalidengeld bzw. die Arbeitsunfähigkeitsrente können nur über folgende Kanäle gestellt werden:

- Online über das INPS/ NISF Internetportal, dem das entsprechende, vom Hausarzt ausgefüllte Attest (Modell SS3) beigelegt ist

- Telefonisch über das Contact Center des INPS/ NISF. Kostenlos vom Festnetz unter 803163 und gebührenpflichtig über Mobilnetz unter der Rufnummer 06164164

- Über die verschiedenen Patronatsstellen (wie z. B. INCA von CGIL/ AGB)

Ein Beispiel, um eine Vorstellung von der Höhe des Invalidengelds zu haben: Wer 20.000 Euro brutto im Jahr verdient und

Das INCA - Patronat der CGIL/ AGB

Das INCA - Patronat der CGIL/ AGB ist volumenmäßig das wichtigste italienische Patronat und steht in Italien jährlich mit mehr als 5 Millionen ArbeiterInnen in Kontakt, zudem mit 600.000 im Ausland lebenden Italienischen StaatsbürgerInnen. Zusammen mit dem Steuerdienst CAAF, dem Streitfragenbüro, dem Einwandererschalter und dem Sicherheitsschalter ist es Teil des Dienstsystems der CGIL: Arbeitnehmer, Rentner, Bürger, Auswanderer und Einwanderer, sie alle können sich an die INCA - Schalter wenden, um Informationen über sämtliche Rentenversicherungsleistungen einzuholen, oder auch um Unterstützung bei den verschiedenen Möglichkeiten der Vorsorge sowie der Leistungen des Sozial- und Gesundheitswesens zu erhalten.

Das INCA - Patronat bietet Informationen, Unterstützung und Schutz auf verwaltungsrechtlicher Ebene und, wenn

nötig, auch bei Gerichtsverfahren. Die Tätigkeiten des INCA-Patronats sind für jene, die sie in Anspruch nehmen, kostenlos.

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

Ein schweres Geschenk

Ochsenversteigerung: Der höchste je erzielte Preis geht an die Krebshilfe



Er heißt Amadeus, wiegt 800 kg und hat dem Bezirk Pustertal 10.396 € eingebracht. Das ist der höchste je erzielte Preis bei der traditionellen Oster-Ochsenversteigerung in St. Lorenzen.

Ferdinand Seiwald, langjähriger Züchter von Gsieser Ochsen, hat in diesem Jahr wieder an jene gedacht, die durch die Krankheit in Not geraten sind und der Krebshilfe den Erlös für einen der versteigerten Ochsen zugedacht. Und das nicht zum ersten Mal. Auch in der Vergangenheit hat Seiwald bereits mehrmals den Erlös eines zu versteigernden Ochsen der Krebshilfe gespendet.

Die Ochsenversteigerung in St. Lorenzen wird vom Viehvermarktungskonsortiums Kovieh organisiert und ist jedes Jahr

ein großes Volksfest. Züchter und Käufer treffen aufeinander und auch viele Zuschauer kommen, um der Versteigerung beizuwohnen und um zu feiern. Es wird begutachtet und gehandelt, aber es gibt auch Musik, Tirtlen und andere Spezialitäten.

Die Ochsen werden von ihren Besitzern liebevoll gestriegelt und hergerichtet, bevor sie in die Arena zur Versteigerung geschickt werden. Ein trauriges Schicksal erwartet sie, das ist wahr. Aber immerhin haben sie bis dahin mindestens zwei Som-

mer auf einer Alm im Gsiesertal verbringen können, im Fall von Amadeus war das die Kämpflealm. Ersteigert hat ihn Aspiag – Despar, seit Jahren einer der größten Abnehmer der wertvollen Ochsen.

Die Gsieser Ochsen müssen den Rassen Fleckvieh oder Pinzgauer angehören, in Gsies geboren und auch dort aufgewachsen sein, mindestens 650 Kilogramm Lebendgewicht auf die Waage bringen und während ihres Lebens mindestens zweimal den ganzen Sommer auf der Alm verbracht haben.

Bei Bedarf auch Hausbesuche

Lymphdrainage ist eine ganzheitliche Therapie/ Ambulatorium Bozen



Schlicht und lichterfüllt sind sie, die beiden Behandlungszimmer für Lymphdrainage im Bezirkssitz der Krebshilfe-Sektion Bozen. Einladend. Maria Teresa Zanoni arbeitet hier seit 27, ihre Kollegin Sonja Mitrova seit elf Jahren. Von Montag bis Freitag, 9 bis 14 Uhr. Bei Bedarf und auf Verschreibung vom Facharzt kommen Maria Teresa und Sonja auch nach Hause.

Übergewichtige sowie Patienten, die in ihrer Beweglichkeit stark eingeschränkt sind. Die Therapie muss im jeweiligen Bezirks-Büro vorgemerkt werden. In Bozen unter Tel. 0471 283719.

Is 2016 waren die Hausbesuche sehr gefragt. Jeweils die letzten Stunden ihres Arbeitstages waren Maria Teresa und Sonja unterwegs. Wo es möglich ist, bringen sie das tragbare Massagebett mit, wenn keine Parkmöglichkeiten in unmittelbarer Nähe vorhanden sind, nehmen sie mit dem, was sie vorfinden Vorlieb, Bett oder Couch. In diesem Jahr sind die Nachfragen für Hausbesuche erstaunlich zurückgegangen. Auf Verschreibung des Facharztes bieten alle Bezirke der Südtiroler Krebshilfe Hausbesuche für Lymphdrainage an. Alte Menschen, stark

Besteht ein Unterschied, ob ein Patient ins Ambulatorium kommt oder zuhause behandelt wird? Nein, sagen die beiden Therapeutinnen, nur die äußeren Bedingungen wechseln. Vorausgesetzt natürlich, dass der jeweilige Patient auch zuhause einen Raum hat, wo er mit der Therapeutin alleine ist. Lymphdrainage ist eine sehr intime Angelegenheit und umfasst den ganzen Menschen. Körper, Psyche, Gewohnheiten, Lebensstil, Verfassung.

Eine Therapie zudem, die nicht wie eine Physiotherapie nach einem Bruch oder einer Bänderverletzung nach zehn, fünfzehn Anwendungen beendet ist, sondern die sich über Jahre hinwegziehen kann, ja oft lebensbegleitend ist. Zwischen Therapeut und Patient entwickelt sich deshalb eine ganz besondere und innige Beziehung. „Wir müssen immer die ganze Person im Auge haben“, betont Sonja. „360 Grad. Vor allem der emotive Aspekt ist sehr wichtig. Oft reicht ganz wenig, eine kleine Aufregung, ein Schreck, ein Ärger und schon schwillt ein Arm oder ein Bein an.“ Sie bearbeiten eben nicht nur Nacken, Arme oder Beine, leeren nicht nur Venen, sondern behandeln den ganzen Menschen, Körper und Seele. Zur Lymphdrainage gehören auch Ratschläge für das tägliche Leben. Wie man sich mit einem Ödem am besten kleidet, worauf man bei der Ernährung achten sollte, wie man vor allem im Sommer kleine Verletzungen und Mückenstiche vermeiden kann.

Was bei beiden auffällt, so unterschiedlich sie auch sein mögen, ist ihre sanfte Art zu sprechen. Maria Teresa und Sonja gehen ganz auf ihr Gegenüber ein, man spürt aus ihrer ganzen Haltung heraus Fürsorge. Den Patienten hilft dies, sich unter ihren Händen völlig zu entspannen.

Maria Teresa ist auf Umwegen zur Lymphdrainage gekommen, Sonja hat nach ihrer Ausbildung zur Physiotherapeutin sofort auch die Ausbildung für Lymphdrainage in Österreich angehängt. Ihr Traumberuf seit jeher. Maria Teresa war von klein auf mit Sport und Bewegung konfrontiert, hat aktiv Sport getrieben und in jungen Jahren Schwimmunterricht gegeben und Wassergymnastikkurse gehalten. Ihr Psychologiestudium musste sie nach dreieinhalb Jahren aus familiären Gründen abbrechen, aber für ihre Arbeit als Physiotherapeutin hat sie von diesen Kenntnissen profitieren



Eine Lymphdrainage-Therapie ist oft lebensbegleitend. Zwischen Therapeut und Patient entwickelt sich eine besondere und innige Beziehung

Maria Teresa Zanoni

Sonja Mitrova



können. Für ihre Patienten, aber auch für sich selbst. Sie verfolgt zusätzlich zur Supervision ein individuelles psychologisches und spirituelles Programm, um sich die Kraft für ihre tägliche Arbeit zu bewahren.

Die Grundtechniken der Lymphdrainage, das Grundprinzip dieser so wichtigen Therapie hat sich in den letzten zwanzig Jahren nicht geändert. Wohl aber sind andere, neue Techniken hinzugekommen, die den Effekt der Lymphdrainage verstärken. „Das Problem ist heute“, so Maria Teresa, „dass aufgrund der zunehmenden Sparmaßnahmen, die Behandlungen oft zu spät einsetzen. Lymphdrainage sollte grundsätzlich allen Patienten und sofort nach dem chirurgischen Eingriff prophylaktisch verschrieben werden, um das Auftreten von Ödemen zu verhindern.“ Die Tendenz ist aber mehr und mehr, abzuwarten, bis

effektive Beschwerden und Lymphödeme auftreten. Sonja: „Das Problem wird oft auch von Seiten der Ärzte unterschätzt. Lymphödeme sind zumindest am Anfang meist beschwerdefrei, wenn sie erst einmal da sind, können die Folgen aber weitreichend sein bis zum Verlust der Bewegungsfähigkeit!“ Und wenn sie erst einmal da sind, ist der Weg lange!

Maria Teresa und Sonja sind wie ihre Kolleginnen und Kollegen in den anderen Bezirken der Krebshilfe regelmäßig auf Aus- und Weiterbildung. Mindestens viermal pro Jahr. „Wenn wir alle unsere Diplome aufhängen würden“, scherzen sie, „würden uns die Wände der beiden Behandlungszimmer nicht reichen.“

Ebenso regelmäßig haben sie Supervisions-Treffen. Von größter Bedeutung,

um selbst im seelischen Gleichgewicht zu bleiben. „Viele Kollegen fragen uns, wie wir es so lange hier aushalten. Aber für uns ist die Arbeit mit unseren Patienten eine Bereicherung.“ Sie schauen sich an, „mit einer schönen Familie im Hintergrund, die Dich stützt, ist das alles kein Problem!“. „Der Gedanke, jemandem helfen zu können, der Kontakt zu meinen Patienten, sehen, dass meine Behandlung ihnen effektiv Besserung bringt“, betont Sonja, „gibt mir Kraft und Freude für meine tägliche Arbeit.“

Und Maria Teresa begrüßt im Wartezimmer schon Maria, ihre nächste Patientin. „Na, heute siehst Du aber sehr gut aus, mir scheint, es geht sehr viel besser“, sagt sie und Maria folgt ihr freudestrahlend ins Behandlungszimmer.

Worte, Bilder und Poesie

Die Schreibwerkstatt des Bezirks Bozen - Salten - Schlern



Spielen mit Worten, sich von Bildern überraschen lassen, die plötzlich wieder in der Erinnerung aufscheine, sich austauschen und Gemeinschaft erleben. Das ist die kleine Schreibwerkstatt des Bezirks Bozen.

mit sich. Diese Accessoires hatte Axel zwar nicht in seinem Gepäck mitgeführt, aber er improvisierte das Rohr und stattete der Schreibwerkstatt einen Besuch ab. Er hatte drei Gedichte mitgebracht, eines auf Deutsch, eines auf Italienisch und eines auf Französisch. Neben den Worten, ihrem Klang und ihrer Bedeutung, sind es das leise Flüstern und die Vibrationen der Stimme, die den Zauber dieser Technik ausmachen. Kein Problem, wenn man nicht alles versteht. Sich tragen lassen von den Lauten und ganz dem Klang der Worte hingeben!

Die Souffleurs treten nicht nur in Paris auf, sondern waren auch schon auf Tournee

in Japan, Argentinien, Spanien, Deutschland und anderen Ländern. Normalerweise sind es neun bis fünfzehn Personen, die sich auf öffentlichen Plätzen oder wo sie eingeladen sind, zwischen den Menschen bewegen.

In der Schreibwerkstatt haben die Teilnehmerinnen anschließend ihre Emotionen zu Papier gebracht und versucht, diese Erfahrung in Worte zu kleiden.

Die Poesie, Gedichte schreiben, hilft innerste Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Wenn man in sich hineinhorcht, kommen sie oft ganz von allein. Anschließend zwei Beispiele, geschrieben von Silvia und Claudia, nachdem wir uns gegenseitig Gedichte vorgelesen haben, die unser Leben begleiten und uns von ihnen haben inspirieren lassen.

Im Februar bekamen die Teilnehmerinnen, darunter auch die Bezirksvorsitzende Monika Gurschler, überraschenden Besuch. Axel Bry, Schauspieler und Musiker, der in Paris lebt, gehört einer Theatergruppe an, die sich „Les Souffleurs - Commando Poétique“ nennt. Das heißt übersetzt, Die Flüsterer - Poetisches Kommando. Und genau das tun sie auch: Flüstern und zwar Gedichte. Normalerweise sind sie schwarz gekleidet und tragen einen schwarzen Schirm und ein langes schwarzes Rohr



Silvia

Una freccia

Una freccia vola alta nel cielo, verso il sole.
Attraversa nuvole bianche, soffici come schiuma.
Passa accanto a stormi di uccelli migratori
che scappano verso sud per sfuggire al rigido inverno.
Sovrasta campi coltivati, boschi, radure e laghi di montagna.
Vola alto amore mio, quando sarai stanco scegli un posto su cui atterrare.
Ti seguirò con lo sguardo fino a vederti scomparire all'orizzonte,
ma il mio cuore ti accompagnerà per sempre.

Die Originalversion ist auf Italienisch.

Wie ein Pfeil

Ein Pfeil fliegt hoch in den Himmel, der Sonne entgegen.
Durchdringt auf seinem Weg schaumweiche Wolken.
Begegnet Vogelschwärmen auf dem Weg gen Süden, den kalten Winter flüchtend
Lässt Felder, Wälder, Ebenen und Bergseen unter sich.
Flieg mein Herz, hoch und immer höher
und wenn Du müde bist suche einen Ort zum Rasten.
Ich folge Dir mit meinem Blick soweit er reicht und wenn Dein Schatten den Horizont verschwindet, ist mein Herz Dein steter Begleiter.



Claudia

So glücklich bin ich heute
dass ein zerstörtes Auto
ein positives Zeichen wird.

So glücklich bin ich heute
dass ich glaube verlorenes Geld
bringe nur anderen Reichtum.

So glücklich bin ich heute
dass ich dich spüre
ohne Haut,
ich dich rieche
ohne Nase,
ich dich sehe
ohne Augen,
ich dich umarme
mit tausend Armen.

Lebensqualität dank Komplementärmedizin

Dr. Thuile und Dr. Außerer spenden Prämie für Komplementärmedizinstudie



Die Charité-Universitätsmedizin Berlin unter der Leitung von Prof. Claudia Witt hat gemeinsam mit dem Land Südtirol und den Krankenhäusern von Meran, Brixen und Bozen eine medizinische Studie zur Frage, ob eine komplementäre, also zusätzlich zur Schulmedizin angewandte Therapie bei Brustkrebs die Lebensqualität steigert, durchgeführt.

fusionen, Hyperthermie, Shiatsu usw. und wurde unter der Leitung von Dr. Christian Thuile im Krankenhaus Meran verabreicht.

In dieser randomisierten Studie mit über 250 Studienteilnehmerinnen wurde die Hälfte von ihnen gemäß den Richtlinien der einzelnen Krankenhäuser behandelt, die andere Hälfte erhielt zusätzlich zu dieser gängigen (schulmedizinischen) Behandlung eine individualisierte, auf die einzelne Patientin zugeschnittene komplementärmedizinische Therapie. Diese bestand je nach Bedarf aus Akupunktur, Phytotherapie, Orthomolekularmedizin, In-

Das Ergebnis hat gezeigt, dass die zusätzlich mit komplementärmedizinischer Therapie Behandelten eine signifikante Steigerung ihrer Lebensqualität hatten, sprich die gängige Therapie (Chemotherapie und/oder Strahlentherapie) viel besser vertragen konnten. Dies führte zu einer win-win-Situation für Patientinnen, Onkologen und Komplementärmedizinern.

2016 erhielt diese Studie dafür von der International Society for Complementary Medicine Research (ISCMR) den 1. Preis für wissenschaftliche Studien 2015. Das Preisgeld in Höhe von € 772,00 für diese Studie stifteten Dr. Christian Thuile und Dr. Oskar Außerer in voller Höhe der Südtiroler Krebshilfe.

Nähere Informationen zur Meraner Methode kann man im Buch „Naturheilkunde in der Krebsbehandlung“ (Kneipp-Verlag) von Dr. Oskar Außerer und Dr. Christian Thuile nachlesen.

BOZEN SALTEN SCHLERN

▼ **Tag des Kranken 11. Februar**

Am Tag des Kranken zelebrierte Pater Kurt Egger in der Dreieiligen Kirche von Bozen die Hl. Messe für die Kranken der Südtiroler Krebshilfe Bozen Salten Schlern.

Pater Egger nutzte diese Gelegenheit, um über die Bedeutung der Gemeinschaft und der Freundschaft unter den Menschen zu sprechen. Viele Mitglieder haben sich zu der in beiden Landessprachen gehaltenen Messe eingefunden. Anschließend gab es noch ein gemütliches Beisammensein im Hotel Post in Gries.



▼ **Informationsstand in Krankenhaus**

Am 13. und 14. Februar 2017 hat der Bezirk Bozen-Salten-Schlern wieder seinen traditionellen Informationsstand im Foyer des Krankenhauses Bozen abgehalten.

◀ Wir danken den Spendern, die zum Gelingen beigetragen haben und den Helfern für ihren Einsatz.

▼ **Tigotà**

Die Firma Tigotà hat die Südtiroler Krebshilfe auch in der vergangenen Weihnachtszeit wieder um Hilfe gebeten beim Päckchen packen gegen eine Spende. Eine Bitte, der die Freiwilligen nur zu gerne und in zwei Geschäften, in der Romstraße und der Claudia Augusta-Straße nachgekommen sind. Wir danken den freiwilligen Helfern und freuen uns über die Spenden, die unsere Arbeit unterstützen.



▼ **Adventsmesse**

Menschen in Not brauchen Gemeinschaft, das war die Botschaft, die Pater Kurt Egger den Mitgliedern für die Weihnachtszeit mit auf den Weg gegeben hat.



MERAN - BURGGRAFENAMT

▼ **Preiswatten**

Am 4. Februar fand in der Seniorenmensa im alten Lorenzerheim das Preiswatten der Südtiroler Krebshilfe Bezirk Meran Burggrafenamt statt. Mit insgesamt 92 Spielern war der Saal komplett gefüllt. Alle Teilnehmer konnten eine kleine Erinnerung mit nachhause nehmen. Auf den Sieger wartete ein toller Preis, gesponsort von der Landesfachschule Kaiserhof. Der Preis für den 2. Platz kam von der Landesberufsschule Savoy. Und der 3. Sieger freute sich über eine Hamme Speck und eine gute Flasche Wein.



▲ **Faschingsfeier**

Am 27. Februar fand sich eine kleine Gruppe von Teilnehmern im Bezirkssitz ein, um zusammen den Faschings-Nachmittag zu verbringen. Bunt und lustig ging es zu, nachdem einige sogar maskiert gekommen waren. Ein rundum erfreulicher Nachmittag für alle.

EISACKTAL



▲ **Weihnachtlicher Benefizmarkt**
Immer ein ganz besonderes Ereignis: die Eröffnung des Weihnachtlichen Benefizmarktes der auch 2016 ein voller finanzieller Erfolg war. Danke an alle, die dazu beigetragen haben!



Ostermarkt

Auch der Ostermarkt des Bezirks hat mittlerweile sein treues Publikum und ist beliebt wegen seiner besonderen Dekorationen und der Vielzahl von Selbstgemachten rund um das Thema Ostern und Frühjahr. In diesem Jahr hat er vom 7. - 9. April stattgefunden



Eine Rose für das Leben:
Ostersonntag,
16. April,
Domplatz



▲ **Musikalische Umrahmung**
Musikalisch umrahmt wurde der Weihnachtsmarkt von Konrad Oberhuber und seiner Tochter Sara.



▲ **Nach-Treffen mit freiwilligen Helfern**
Gemeinsames Essen mit den freiwilligen Helfern des Weihnachtsmarktes



Kundenaktion von „Optik Brugger“ in Brixen

Bereits zum fünften Mal hat das Geschäft „Optik Brugger“ in Brixen eine Kunden-Spendenaktion zu Gunsten der Südtiroler Krebshilfe Bezirk Eisacktal wiederholt. Optik Brugger verdoppelte den gespendeten Betrag und überreichte dem Bezirksvorsitzenden Nives Fabbian und dem Vorstandsmitglied Ilaria Zanesco einen Scheck in Höhe von 1.200,00 Euro.



Nicht vergessen:
Rechtzeitig anmelden
für den **Frühlingsausflug nach Oies**,
das **Kneippen in Vahrn** und
den **Sommerausflug ins Schnalstal!**
Nähere Informationen
stehen in der **AGENDA**

Benefizkonzert

Am 13. November veranstaltete der „Ramwalder Männerchor“ aus Vintl ein Benefizkonzert zu Gunsten der Südtiroler Krebshilfe Eisacktal/Wipptal. Der Spendenerlös der Veranstaltung betrug € 2.878,18.



▲ **Tag des Kranken**
Wie jedes Jahr feierten die Mitglieder am 11. Februar eine heilige Messe in der Kapuzinerkirche von Brixen um den Tag des Kranken gemeinsam zu begehen. Nach dem Gottesdienst gab es ein gemütliches Beisammensein bei einem Teller Suppe.



PUSTERTAL

SEKTION UNTERPUSTERTAL



▲ **Törggelen**
Eine Veranstaltung, die jedes Jahr hohen Anklang findet: Das Törggelen beim Lanerhof in Montal.
◀ Zum Mitsingen und zum Tanzen spielten die „3 lustigen Milina“.
Wir danken Ihnen ganz herzlich für die wundervolle Unterhaltung!

▼ **Adventsfeier**
Im Anschluss an das Rorate in der Pfarrkirche von Bruneck mit Dekan Josef Wieser am 14. Dezember fand im Pfarrsaal unsere Adventsfeier statt. Der Frauenchor von Ehrenburg hat beides musikalisch begleitet. Herzlichen Dank an alle Sängerinnen!



Vorankündigung
Mortadella-Aktion
am 21. und 22. Juli
und dann wieder
am 11. und 12. August
in Bruneck am Graben



◀ **Tag des Kranken**
Zum Tag des Kranken am 11. Februar haben die Vorstandsmitglieder der Sektion Unterpustertal den Gottesdienst in der Kapuzinerkirche mitgestaltet und anschließend einen kleinen Umtrunk organisiert. Mit dabei war auch Ida Bordin, die an diesem Tag ihren 94. Geburtstag gefeiert hat. Wir gratulieren noch einmal herzlich!

Weihnachtsmarkt ▲
Für unseren Stand auf dem Weihnachtsmarkt in Bruneck wurde auch heuer wieder fleißig gebastelt. Aus Rinden, Moss und Zweigen wurde allerlei Kreatives geschaffen und auch verkauft.



Spenden eins ▶
Die Mitarbeiter der Gärtnerei Mahlknecht haben auf ihr Weihnachtsgeschenk verzichtet, um uns eine Spende zu überreichen, die dann von der Geschäftsleitung auf 1.500 € erhöht worden ist. Herzlichen Dank!



◀ **Spenden zwei**
Die Raiffeisenkasse Bruneck organisiert alljährlich Silvestergespräche mit renommierten Referenten, die großen Anklang finden. Jeder Gast entrichtet eine Teilnahmegebühr, die dann von der Raiffeisenkasse verdoppelt und für wohltätige Zwecke gespendet wird. So bekam die Südtiroler Krebshilfe eine Spende in Höhe von 2.820 €!

Spenden drei ▶
Der 2. Pfälzner Tirtischmaus, veranstaltet von der Jungschar Pfälzen, war auch im Jahre 2016 ein voller Erfolg. Die Jungscharleiterinnen haben aus dem Erlös 2.350 € für den Hilfsfonds für Kinder krebskranker Eltern der Südtiroler Krebshilfe gespendet.



▲ **Spenden vier**
Anlässlich der 1700 Jahrfeier von Hl. Martin von Tours organisierte der Kirchenchor von St. Martin in Thurn am 13. und 20. November 2016 eine Benefizaktion. Der Erlös wurde an „Helfen ohne Grenzen“ und an die „Südtiroler Krebshilfe“ gespendet. Herzlichen Dank an Monika Trebo für Ihren Einsatz.

Nicht vergessen!
Donnerstag 18. Mai
Wallfahrt nach Maria Lavant
Mittwoch 21. Juni
Ausflug nach Altrei
Donnerstag 15. Juni
Kneippen mit Edith in Vahrn

PUSTERTAL

SEKTION OBERPUSTERTAL

Frohe Ostern!

Osterstimmung mit einem herrlichen Motiv: herzliche Ostergrüße von der Bauernjugend Niederdorf. Auch sie zählen zu unseren treuen Unterstützern.



Böcklrennen in Prags

Die Zweigstelle Prags vom Katholischen Familienverband Südtirol hat zum Gaudi Böckl-Rennen geladen. Sportlicher Ehrgeiz und Spaß standen im Vordergrund; die Teilnahmegebühr wurde an uns gespendet.



Raina Kirta

Kirchtag feiern – der Erlös vom Raina-Kirta in Welsberg wurde an die Krebshilfe gespendet! Ein herzliches Vergelt's Gott!

Toblinga Kirta

Auch auf die großzügige Unterstützung des Kirta Vereins Toblach dürfen wir jedes Jahr zählen. Dem scheidenden Ausschuss sagen wir von ganzem Herzen „Danke“ für die Hilfe und Solidarität.

Gute Laune!

So wohl fühlen sich unsere Mitglieder, wenn wir miteinander unterwegs sind. Termin Wallfahrt Bezirk Pustertal bitte vormerken und mitfahren: am Donnerstag, 18. Mai fahren wir nach Maria Lavant.



Weihnachtsfeier

Mit stimmungsvollen Liedern, Musik und Texten haben wir uns auf das schöne Fest Weihnachten vorbereitet und miteinander einen feinen, gemütlichen Nachmittag erlebt.



Wild- und Weinfestival

Bei einem exquisiten Essen und dazu passenden Weinen, bei guter Musik und bester Gesellschaft konnten die rund hundert Teilnehmer am Wild- und Weinfestival einen wunderbaren und schönen Abend verbringen.



Folgt >

> PUSTERTAL

SEKTION OBERPUSTERTAL

▼ Die Musik ist die Sprache der Engel ▶

Die Theatergruppe und der Schulchor der Mittelschule Innichen haben zur besinnlichen Weihnachtsfeier ins Haus Sexten eingeladen. Der Erlös wurde an uns gespendet, herzlichsten Dank.



▼ Benefizkonzert in Innichen ▼

„La Saletta“ aus Innichen zeigt sich solidarisch mit der Krebshilfe Oberpustertal beim Benefizkonzert in Innichen. Danke an Claudia Cadamuro und Rudi Krautgasser und all den lieben großen und kleinen Sängern und Musikanten.



ÜBERETSCH - UNTERLAND

▼ Ball in Leifers ▶

Den Tanzfreudigen ging die Luft nicht aus. Sie unterhielten sich wunderbar zu den Klängen der Musik von Eugenio und tanzten die ganze Nacht. In der Küche haben Riccardo und seine Damen ein köstliches Abendessen vorbereitet und die Freiwilligen vom Bezirksausschuss hatten alle Hände voll zu tun, damit alle umsorgt wurden.

Danke – Danke.



Spenden

Unser herzlicher Dank geht an all jene Spender, die ungenannt bleiben möchten, die anstelle eines Geschenks zum Anlass von Geburtstag, Hochzeitstag oder ähnlichen Feiern um großzügige Spenden zu Gunsten der Krebshilfe gebeten haben!

Tag des Kranken ▶

Am 11. Februar ist der Welt-Tag des Kranken. Dieser Gedenktag wurde 1993 von Papst Johannes Paul II initiiert und seitdem zelebrieren auch wir jedes Jahr eine Hl. Messe bei den Kapuzinerpatern in Neumarkt, welche immer sehr gut besucht wird. Im Anschluss gibt es im Refektorium des Klosters eine Marende.



e-mail Adresse

Alle Mitglieder, die eine E-Mail-Adresse haben sind gebeten, uns diese mitzuteilen, damit wir sie leichter erreichen können!

ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

Folgt >

> ÜBERETSCH - UNTERLAND



▲ Orangen der Solidarität

Wie jedes Jahr in der Weihnachtzeit haben Giusy und Angelo aus Ribera (Sizilien) einen Lieferwagen voller Orangen und andere Köstlichkeiten mitgebracht. Sie wurden am Hauptplatz in Neumarkt von Freiwilligen des Bezirksausschusses und in Tramin vom "Egetmann-Verein" verkauft. Danke an alle.

▼ Kalterer Dorf-Chronik

Albert Atz, der Dorfchronist aus Kaltern, hat im November im Vereinshaus einen Filme-Abend über die Chronik der Marktgemeinde veranstaltet. Neben verschiedenen Ehrengästen, war auch Werner Atz, Vizebürgermeister von Kaltern, dabei, der gekonnt durch den schönen und lehrreichen Abend führte. Der gesamte Erlös des freiwilligen Eintritts kam der Krebshilfe zugute.

(im Bild von lx nach dx: Albert Atz, Berta Tschigg Ambach, Werner Atz)



▼ Weihnachtsfeier in Tramin

Es ist immer etwas Besonderes, wenn wir zur Weihnachtsfeier nach Tramin kommen können. Heuer kam auch der Hl. Nikolaus, welcher für jeden eine kleine Überraschung mitgebracht hatte. Mariale und Margareth haben mit ihren perfekt eingespielten Mitarbeiterinnen wieder ein Gourmet-Menü zubereitet. Wir haben uns auf das bevorstehende Weihnachtsfest eingestimmt und viele Freunde getroffen. Danke an alle!!



AGENDA

Alle Termine und Veranstaltungen des Bezirks stehen in der AGENDA.
Für Einschreibungen (und Informationen) bitte nicht vergessen, ab einen Monat vorher im Bezirksbüro anrufen.
Tel. Nr. 0471 820466
Nächste Veranstaltung:
Sonntag 21. Mai – Ausflug nach Kramsach und zum lustigen Friedhof (Agenda S. 117) es sind noch wenige Plätze frei.



◀ Wasserheilgymnastikgruppe

Die Wasserheilgymnastik-Gruppe aus Kaltern grüßt herzlichst



▲ Weihnachtsmarkt

Der Bezirk Überetsch – Unterland organisierte an Weihnachten zwei Stände: auf dem Weihnachtsmarkt in St. Jakob und auf jenem in Leifers. Beide konnten großen Erfolg verzeichnen. Ein großer Dank ergeht an Lorena und ihre Freundinnen, außerdem an die Frauen der Dienstags-Bastelgruppe, die der Winterkälte getrotzt und verschiedene Handarbeiten zu Gunsten der Vereinigung verkauft haben.



▲ Päckchen

"Päckchen packen" hieß es wieder im Dezember beim Maxi-Mode in Eppan (auf dem Foto), Tigotà in Leifers und Jungmann in Neumarkt. Mit viel handwerklichem Geschick, Papier und bunten Maschen wurden kunstvolle Päckchen gefertigt und wer eingekauft hatte, konnte sich gegen eine kleine Spende zu Gunsten der Vereinigung das Geschenk einpacken lassen. Das Material wurde, wie immer, von den Geschäften zur Verfügung gestellt, bei welchen wir uns herzlichst bedanken. Wir bedanken uns natürlich auch bei den zahlreichen Freiwilligen, die ihre kostbare Freizeit geopfert haben.



▼ Markt in Kaltern

Die fleißigen Frauen und Walter von der Selbsthilfegruppe Überetsch haben am Markttag in Kaltern in der Feuerwehrrhalle am Paterpichl wie im vergangenen Jahr Kaffee, Kuchen (es könnte einem glatt das Wasser im Mund zusammenlaufen) Würste, Suppen und anderes vorbereitet und den Erlös der Krebshilfe gespendet.

Sommerstundenplan - Urlaub!
Achtung: In den Monaten Juni/Juli/August hat das Bezirksbüro in Neumarkt geänderte Öffnungszeiten:
Montags nachmittags von 14 - 18 Uhr,
Dienstag bis Freitag von 8 - 12 Uhr.
Das Büro bleibt vom 24. April bis zum 07. Mai wegen Ferien geschlossen.

VINSCHGAU

▼ Törggelen ▶

Wenn der Duft von gebratenen Kastanien in die Nase steigt, dann ist das ein untrügliches Zeichen dafür, dass Törggelezeit ist.



Nicht vergessen!

Grillfest

mit dem Bezirk Meran
am Samstag, 10. Juni 2017
in Laas

Infostand: Marmor und Marille
am 05. und 06. August 2017

▼ **Adventsfeier** ▼

Weihnachtsstimmung, Besinnlichkeit und Nostalgie erlebten die Teilnehmer bei der Adventsfeier in Glurns.



▶ **Christbaumverkauf für die Südtiroler Krebshilfe** ▶

Unter dem Motto „Hoffnung schenken“ organisierte die Fraktionsverwaltung von Gölfan am letzten Samstag vor Heiligabend den Verkauf von Christbäumen.

Der Erlös wurde dem Bezirk Vinschgau der Krebshilfe zugedacht.



▶ **Infostand Weihnachtsmarkt Schlanders**

Während der Adventszeit liegt eine vorweihnachtliche Stimmung in der Fußgängerzone von Schlanders. Am Wochenende vor Weihnachten findet der alljährliche Weihnachtsmarkt statt. Auch heuer war die Südtiroler Krebshilfe mit einem Infostand dabei.

▼ **Tag der Kranken** ▶

Der Welttag der Kranken soll Gelegenheit bieten, sich mit Kranken und Krankheiten auseinanderzusetzen.

Gemeinsam in der Lourdeskirche von Laas feierten wir eine HL. Messe.



▶ **Vortrag „Endlich gut schlafen“** ▶

Schlafprobleme waren am Donnerstag, 10. November Thema der Veranstaltung „Endlich gut schlafen“. Dr. Harald Ausserer, Facharzt für Neurologie ging in seinem Vortrag auf die verschiedensten Schlafprobleme ein. Damit das Gehörte nicht gleich in Vergessenheit gerät, konnte jeder Besucher die praktischen Tipps zur Schlafhygiene auch in gedruckter Form mit nach Hause nehmen.



Vegane Spargeltarte mit Kichererbsenmehl

Reich an Vitaminen, entschlackend und lange sättigend



Frühjahrszeit ist Spargelzeit. Die kostbaren weißen und grünen Stangen sind reich an Vitaminen, kalorienarm und wirken leicht entwässernd. Das Rezept ist: vegan, vegetarisch, laktosefrei, cholesterinfrei, fettarm. Kichererbsenmehl ist eiweiß- und ballaststoffreich und führt zu einer frühen, lang andauernden Sättigung.

ZUTATEN für 4 Personen:

- 1 Portion fertiger, runder Blätterteig
- 300g grüner Spargel
- 2 Tassen Kichererbsenmehl
- 2 Tassen Wasser
- 3 EL Semmelbrösel
- 1 EL Senf
- 1/2 EL Zucker
- 1 EL Samenöl
- Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Den Spargel waschen, schälen und in einem großen Topf mit Wasser, 1 TL Salz, 1/2 TL Zucker und 1 EL Samenöl für ca. 8 Minuten köcheln lassen.
2. Wasser abgießen und die Spargel in kleine Stücke schneiden, die Spitzen dabei intakt lassen.
3. Den Blätterteig in eine mit Backpapier ausgelegte Quiche- oder Springform legen, darauf achten, dass der Rand ein paar Zentimeter übersteht.
4. Mit einer Gabel Löcher in den Boden stechen.
5. In einer Schüssel Kichererbsenmehl, Semmelbrösel, Senf, Spargelstücke (ohne Spitzen), Salz, Pfeffer und kleingehackten Schnittlauch mit dem Wasser gut verrühren.
6. Die entstandene Masse vorsichtig auf den Blätterteig gießen.
7. Den überstehenden Rand nach innen klappen und mit den Fingern leicht wellig andrücken.
8. Im vorgeheizten Ofen bei 180° C für ca. 30 Minuten backen, bzw. bis die Oberfläche leicht golden ist.
9. 10 Minuten vor Ende der Backzeit die Spargelspitzen auf die Oberfläche legen.
10. Mit frischem Frühlingsalat servieren.

Schmeckt auch kalt, in schmale Streifen geschnitten als Fingerfood

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 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰				

BOZEN SALTEN-SCHLERN

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

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

Ambulatorium I & II

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

Ambulatorium Völs

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

ÜBERETSCH - UNTERLAND

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

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰				
	-	14 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	-	-	-
01.06. - 31.08.	-	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰			
	14 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	-	-	-	-

Ambulatorium Leifers

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

Ambulatorium Neumarkt

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

Ambulatorium Kaltern

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

MERAN-BURGGRAFENAMT

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

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰				
	14 ³⁰ - 17 ⁰⁰	-	14 ³⁰ - 16 ³⁰	-	-

Ambulatorium Meran

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

Ambulatorium Lana

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

VINSCHGAU

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

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

Ambulatorium Schlanders

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

Ambulatorium Prad am Stilfser Joch

Silberstrasse, 21 | 39026 Prad am Stilfser Joch

PUSTERTAL

Sektion Unterpustertal

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

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

Ambulatorium Bruneck

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

Ambulatorium Sand in Taufers

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

Ambulatorium Pedraces

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

Sektion Oberpustertal

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

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

Ambulatorium

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

EISACKTAL-WIPPTAL-GRÖDEN

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

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

Ambulatorium Brixen

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

Ambulatorium Sterzing

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

Ambulatorium Mühlbach

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



SÜDTIROLER KREBSHILFE

