

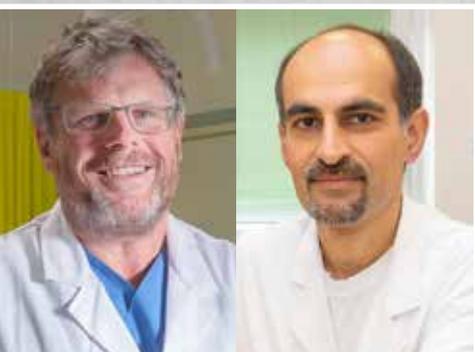


Foto: Othmar Spalauer

Hanf im Fokus

Radiospots für die Vorsorge

Rapunzel - Haarspende Aktion



**Wir stellen vor:  
zwei neue Primare**



S. 12



S. 22



S. 58

- 3 Zwei neue Primare : Dr. Martin Steinkasserer und Dr. Mohsen Farsad
- 9 Gehirntumor: Selten aber tückisch
- 12 Cannabis: Mode oder Medizin?
- 17 Krebs und Ernährung im Fokus
- 19 Diplompatientin mamazone
- 20 Der Kommentar
- 21 2. Brunecker Krebsgespräche 2.2.2019

- 22 Ein Zopf für Rapunzel
- 24 Stirnfransen und Tuch: Les Franjynes
- 25 Vorsorge Radiospots: Ich schau auf mich - und Du?
- 27 Rubrik CAAF: F24 und Steuerfristen
- 28 Umfrage zur Lymphdrainage
- 29 Neue Gesprächsrunde Bozen
- 30 Ferienaufenthalte Sommer 2019

- 32 Immer zur Stelle: Gianni Fabris
- 34 Passeier: Ein Tag für uns
- 36 Landesausflug
- 37 Lustige Kartoffelernte im Pustertal
- 38 Was ist los in den Bezirken?
- 57 Das andere Weihnachten
- 58 Gut und g'sund mit Dr. Michael Kob

## WIR ÜBER UNS

Liebe Leserinnen und Leser,

*schon wieder geht ein Jahr zu Ende und mit dem Jahresende und dem Winter kommt die Kälte, die Tage sind kürzer und wir verbringen mehr Zeit zuhause. Aber der Winter bringt auch Schnee und lädt ein zum Spaziergehen in der bezaubernden Winterlandschaft. Er bringt die Familie näher zueinander und lässt uns das schönste Familienfest feiern: Weihnachten. Im Winter kommt alles zur Ruhe, auch die Natur, um Kraft zu sammeln für das Frühjahr. Und dieses Bild möchte ich allen Betroffenen mitgeben. Alles hat zwei Seiten. Auch wenn es dunkel wird, wenn ihr um Euch herum Kälte verspürt, verliert nie das Vertrauen darauf, dass das Licht und die Wärme wiederkommen. Manchmal braucht es das Dunkel, um das Licht besser wahrzunehmen zu können. In der Not erkennt man, wer zu einem steht und erlebt dabei viele positive Überraschungen, und auch einige negative. Wie viele Betroffene haben mir*

*erzählt, dass sich ihr Leben nach der Krankheit zum Besseren geändert hat. Weil sie bewusster leben. Weil sie mehr auf ihre Bedürfnisse achten. Weil sie gelernt haben, die kleinen, schönen Dinge des Alltags zu schätzen, die man in der täglichen Hektik gerne übersieht. Weil sie erkannt haben, was wirklich zählt im Leben.*

*Für die Krebshilfe war es ein positives Jahr. Wir haben unseren Mitgliedern zur Seite stehen können, wir haben Unterstützung und Hilfe erfahren von Spendern, von Ärzten, von Menschen, die unseren Betroffenen Zeit geschenkt haben. Ein Fokus unserer Tätigkeit im Neuen Jahr ist die Vorsorge. Deshalb haben wir bereits Radiospots in Radio Südtirol 1 und Radio Tirol geschaltet, damit immer mehr Menschen darauf aufmerksam gemacht werden, wie wichtig es ist, sich regelmäßig den Vorsorge-Untersuchungen zu unterziehen*

*und einen gesunden Lebensstil zu führen. Für sich selbst und für alle Menschen, die einem nahe sind. Am besten Sie tragen sich die Vorsorgedaten schon gleich jetzt in den neuen Kalender für 2019 ein. Nicht vergessen!*

*Ich wünsche allen Mitgliedern ein gesegnetes und besinnliches Weihnachtsfest, einen guten Rutsch ins Neue Jahr und eine schöne Winterzeit.*



Ida Schacher  
Präsidentin

Eure  
Ida Schacher, Präsidentin

Mit freundlicher Unterstützung der Abteilung Gesundheit

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL  
Abteilung Gesundheit



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE  
Ripartizione Salute



**IMPRESSUM:** DIE CHANCE: Kostenlose Zeitschrift für die Mitglieder der Südtiroler Krebshilfe.  
**Herausgeber:** Südtiroler Krebshilfe, Dreieinigengasse 1, 39100 Bozen, Tel: 0471 28 33 48, Fax: 0471 28 82 82 e-mail: info@krebshilfe.it  
 In das Landesverzeichnis der ehrenamtlich eingetragen Dek. Nr. 199/1.1-28.10.1997 Einschreibung ins Bozner Landesgericht Nr. 3/2003  
**Sekretariat:** Südtiroler Krebshilfe **Chefredakteurin:** Dr. Nicole Dominique Steiner **Fotos:** Othmar Seehauser **Titelbild:** Bewallerhof in Obereggen im Eggenal  
**Grafik und Layout:** Studio Mediamacs, Bozen **Druck:** Athesia Druck GmbH, Bozen **Nächste Ausgabe:** April 2019

# Im Mittelpunkt steht die Frau

Dr. Martin Steinkasserer ist der neue Primar der Gynäkologie in Bozen



Foto: Othmar Seppauer

„Draußen vor dem Krankenhaus findet das wahre Leben statt und es ist unsere Aufgabe, herauszufinden, was die Patientinnen wirklich brauchen, welche Bedürfnisse sie haben. Ich sehe es als große Herausforderung, dies in einem großen Zentral-Krankenhaus wie Bozen zu verwirklichen.“ Seit Oktober ist Dr. Martin Steinkasserer neuer Primar der Abteilung für Gynäkologie in Bozen. Er ist mit dem Ziel angetreten, seine Abteilung auf den neuesten Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse zu bringen und gleichzeitig zu humanisieren.

**E**r strahlt eine ungemeine Ruhe aus, Dr. Martin Steinkasserer. Er lässt sich ganz auf sein Gegenüber ein. Zwei Jahre war er Primar der Gynäkologie am Krankenhaus Bruneck und verantwortlich auch für den Standort Innichen, seine Spezialgebiete sind die gynäkologisch-onkologische Chirurgie sowie die Minimal Invasive Chirurgie.

**Chance:** Von der Peripherie ins Landeskrankenhaus Bozen. Was ändert sich damit für Sie?

**Dr. Martin Steinkasserer:** Bozen ist natürlich ein zentrales Krankenhaus, ein Exzellenzzentrum für spezifische Bereiche. Der größte Unterschied ist vermutlich, dass die Gynäkologie hier keine Brustoperationen durchführt, weil das im Bereich der Allge-

meinen Chirurgen liegt und somit werde ich mich mehr auf andere gynäkologische Bereiche der Onkologie konzentrieren, und auch auf andere Gebiete.

**Chance:** Konnten Sie in Bruneck nach dem Inkrafttreten der Reform der onkologischen Chirurgie 2016 noch alle Operationen durchführen?





Der Eingang zur Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe in Bozen

**Dr. Martin Steinkasserer:** Ich bin zertifizierter onkologischer Chirurg, deshalb hat die neue Regelung - die ich gutheiße - für meine Arbeit keinerlei Einschränkungen mit sich gebracht.

**Chance:** Welche Pläne verbinden sie mit Ihrem neuen Aufgabengebiet?

**Dr. Martin Steinkasserer:** Mir geht es in jedem Fall um eine weitere qualitative Steigerung von dem, was die Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe jetzt schon leistet. Die Möglichkeit, Tumore und natürlich auch andere Erkrankungen im gynäkologischen Bereich laut neuestem medizinischen Wissen zu behandeln, neue wissenschaftliche Erkenntnisse in die Praxis umzusetzen und Fenster und Türen weit aufzumachen, die Enge der Provinz zur Welt hin zu öffnen.

**Chance:** Mit Blick nach Norden und nach Süden?

**Dr. Martin Steinkasserer:** Selbstverständlich. Südtirol ist der ideale Kristallisationspunkt, um die zwei Welten, die zwei unterschiedlichen, aber jeder auf seine Weise sehr wichtigen Ansätze von Italien

und Deutschland zusammenzuführen und - warum nicht - Neues daraus entstehen zu lassen.

**Chance:** Sie haben selbst beide „Welten“ in Ihrem Arbeitsleben kennenlernen können...

**Dr. Martin Steinkasserer:** Ich habe mein Medizinstudium in Innsbruck absolviert und war während meiner Facharzt-Ausbildung in Deutschland und Italien tätig, habe am Krankenhaus Sacrocuore in Negrar/Verona gearbeitet. Mir schwebt eine Zusammenarbeit mit bedeutenden Zentren vor und ich habe auch schon erste Schritte in dieser Richtung unternommen. Im November (das Interview fand in der ersten Novemberwoche statt, Anm. d. Red.) haben wir einen OP-Workshop mit Prof. Michael Höckel aus Leipzig über neue Techniken bei der Operation von Vulva-Tumoren. In diesem Zusammenhang ist es geplant, eine eigene Schule in Operationstechniken des weiblichen Beckenraumes zu eröffnen und einen Teil davon in Bozen anzubieten. Gute Zusammenarbeit strebe ich auf jeden Fall auch mit Prof. Scambia an der Cattolica in Rom, mit Prof. Christian Marth in Innsbruck und der Universität Verona an.

**Chance:** Stichwort Facharztausbildung.

**Dr. Martin Steinkasserer:** In Zukunft muss/ wird die Facharztausbildung auch bei uns möglich sein. Wir brauchen diese jungen Ärzte. Wir brauchen mehr Ärzte, um mehr Zeit für unsere Patienten zu haben. Es geht so viel Zeit verloren für bürokratische Angelegenheiten, dabei ist Zeit das Wichtigste, was wir unseren Patientinnen geben können. Eine Vertrauensbasis aufbauen, ist eine Voraussetzung für das Gelingen jeder Therapie.

**Chance:** Ihnen liegt daran, den Kontakt zu den Patientinnen wenn sie entlassen sind, auch aufrecht zu erhalten...

**Dr. Martin Steinkasserer:** Das wahre Leben findet draußen statt, nicht im Krankenhaus. Deshalb müssen wir wissen, welche Bedürfnisse und Wünsche unsere Patientinnen haben, wir können nicht erst ein Vertrauensverhältnis aufbauen und es dann einfach am Tag der Entlassung abrechnen.

**Chance:** In einem so großen Krankenhaus wie Bozen mit einem so großen Einzugsgebiet wird das nicht so leicht sein.



Eine große Abteilung mit 11 stationären und sechs Day-Hospital-Betten

**Dr. Martin Steinkasserer:** Ich sehe das als große Herausforderung! Ich setze gerne Geräte ein, bin sehr Wissenschafts- und Technik orientiert. Aber was es braucht, ist auch eine Humanisierung des Krankenhauses. Wir müssen nicht nur Mediziner, sondern Ansprechpartner sein.

**Chance:** Die Gynäkologie ist ja auch ein ganz eigenes Gebiet, wo es möglicherweise noch mehr Einfühlungsvermögen als in anderen Sparten braucht und wo sich zwischen Patientin und Arzt ein ganz besonderes Verhältnis entwickelt, weil es in die tiefste Intimsphäre der Frau eingreift, in ihr Frau-Sein.

**Dr. Martin Steinkasserer:** Das ist nicht zuletzt auch einer der Gründe, weshalb ich mich für diese Fachrichtung entschieden habe. Gynäkologie ist in der heutigen hypermodernen Zeit ein letztes Fach, wo ich es mit dem Menschen als Ganzes zu tun habe. Es geht um Menstruation, um Schwangerschaft, um Hormone, um Vorsorge, um chirurgische Eingriffe, um Onkologie, um Fertilität, um Infektionen... Sicher man spezialisiert sich dann auf einige Gebiete, aber dieses Universum ist einfach faszinierend und das macht es so spannend.

**Chance:** Sie begleiten sozusagen die Frau durch alle ihre Lebensstationen...

**Dr. Martin Steinkasserer:** So kann man es nennen und ich arbeite inzwischen ja auch schon seit mehr als 25 Jahren als Arzt. Es ist sicher ein Fach mit großem emotionalen Engagement, mit großer interpersoneller Wechselwirkung.

**Chance:** Was sehen Sie persönlich als wichtigste Eigenschaft bei einem Arzt?

**Dr. Martin Steinkasserer:** Ich denke, es ist die Demut. Man hat viele Instrumente zur Verfügung im Zusammenhang mit anderen Menschen und man hat die Verpflichtung, sehr behutsam mit diesen Menschen umzugehen. Man muss abwägen, darf sich nicht von einer Übertechnologisierung verführen lassen und darf nie den Menschen, in meinem Fall die Frau, aus den Augen verlieren, die im Zentrum steht.

**Chance:** Wie würden Sie sich selbst beschreiben?

**Dr. Martin Steinkasserer:** Fachlich bin ich sicher extrem zielgerichtet und arbeite daran, meine Kompetenzen ständig zu

erweitern. Ich bin empathisch mit anderen Menschen. Meine Schwäche liegt im Willen, bürokratische Dinge sofort zu erledigen und ich liebe, es Momente der Ruhe zu haben, Muße, um meinen Geist ruhig zu stellen.

**Chance:** Schaffen Sie es (noch), sich solche Momente im Alltag herauszuschneiden?

**Dr. Martin Steinkasserer:** Das können auch nur fünf Minuten sein, in denen ich einfach nur zum Fenster herausschaue. Aber ich habe eigentlich jeden Tag solche Momente. Beim Operieren. Im OP bin ich ganz abgeschirmt von allem. Ich arbeite für Stunden ganz konzentriert und fokussiert, ohne dass anderes in diesem Moment an mich herankommt. Das ist zu vergleichen mit dem Geisteszustand beim Klettern oder Joggen. Man ist völlig aus seiner Welt herausgeholt. Und diese Augenblicke machen etwas mit einem. Das ist pure Energie. ●

# Der tiefe Blick ins Innere

Dr. Mohsen Farsad ist seit Juli Primar der Abteilung für Nuklearmedizin



Foto: Othmar Sepphauser

Er ist ein Stratege, ein Problemlöser und ausgesprochen höflich. Das Wichtigste für ihn ist die menschliche Nähe zum Patienten und zu den Mitarbeitern. Dr. Mohsen Farsad ist seit Juli Primar der Abteilung für Nuklearmedizin am Krankenhaus Bozen. Zuvor hat er die Abteilung allerdings schon seit fünf Jahren als geschäftsführender Primar geleitet und seither wesentliche Neuerungen vorgenommen.

**M**ohsen Farsad spricht perfekt Deutsch, Italienisch und Englisch, auf Französisch kann er kommunizieren, seine Muttersprache ist Farsi. 1984 ist er im Alter von 14 Jahren von seiner Heimat Iran nach Deutschland ausgewandert. Nach der Hochschulreife in Deutschland nahm er sein Medizinstudium in Ancona und Bologna auf. Die Entscheidung für Medizin fiel nach einem freiwilligen sozialen Jahr, während dessen er mit Behinderten und Obdachlosen gearbeitet hatte. Seine Motivation ist einerseits wissenschaftlich, in

einem Feld, das nahezu Tag für Tag mit neuen Erkenntnissen aufwartet, andererseits humanitär. „Die Nuklearmedizin und ihre Möglichkeiten sind einfach spannend. Was für mich aber noch viel wichtiger ist, ich komme jeden Tag hierher und mache etwas Konkretes für andere Menschen, kann ihnen helfen, ihr Problem zu lösen.“

Die Abteilung für Nuklearmedizin ist klein. Fünf Ärzte, sieben Techniker, zwei Physiker, zwei Apotheker und zwei Krankenschwestern. Sie liegt versteckt in einem

Seitentrakt und steht nicht im Rampenlicht der öffentlichen Aufmerksamkeit, obwohl hier Medizin der Zukunft betrieben wird. Modernste Geräte, PET-CT und SPECT-CT erstellen nach Verabreichung leicht radioaktiv markierter Pharmaka Aufnahmen, die bösartige und gutartige Veränderungen aufzeigen, wie sie auch das effektive Funktionieren der Organe und die Früherkennung von Erkrankungen ermöglichen. Dieses Verfahren, erklärt Primar Farsad, ist nicht nur von größter Bedeutung bei der Erkennung und Bestimmung von vielen Tu-



Dr. Mohsen Farsad mit Mitarbeitern an der Gamma Kamera, wo die Szintigraphie - Untersuchung durchgeführt wird

morerkrankungen (z.B. Schilddrüse, Prostata, Gehirntumor, Lymphome, Lungenkrebs, Brustkrebs), sondern auch für die Diagnose von Demenz bzw. Alzheimer oder neurologischen Erkrankungen (z. B. Parkinson und Parkinsonsyndrome). „Die PET CT beruht auf einer einfachen Idee, die aber wunderbar funktioniert. Nicht nur für die erste Diagnose. Im Verlauf der Behandlung lässt sich dank dieser Technik erkennen, wie der Patient auf die Therapie anspricht und ob und wie sich die Tumormasse verringert.“

Mittels der Szintigraphie, einem weiteren nuklearmedizinischen Funktions- und Lokalisationsverfahren, wo Patienten nach Verabreichung von Radiopharmaka mit einer Gammakamera untersucht werden, können Funktions-Störungen von Organen wie Nieren oder Herz bzw. Entzündungsherde und Metastasen, zum Beispiel im Skelett, nachgewiesen werden.

Die Abteilung für Nuklearmedizin in Bozen ist in Italien führend in der Erfassung und Beurteilung von dementiellen Erkrankungen und steht in engem Kontakt mit den Kollegen der Memory-Klinik. Dank der frühen Diagnose und der genauen Bestimmung der betroffenen Zonen im Gehirn, kann dem degenerativen Prozess entgegen-gesteuert werden.

In den letzten Jahren ist die Nuklearmedizin auch in der Therapie von immer größerer Bedeutung, vor allem von Patienten mit Schilddrüsenkarzinom oder gutartigen Veränderungen wie Schilddrüsenüberfunktion. Seit 2016 ist die Abteilung Therapiestation für Schilddrüsentumor-Patienten, die sich einer Radio-Jod-Therapie unterziehen und bis zu diesem Datum dafür nach Innsbruck oder in norditalienische Kliniken ausweichen mussten. „Was für die Patienten nicht nur ein enormer Zeitaufwand und Stress-

faktor, sondern auch mit erheblichen Kosten verbunden war“, betont Dr. Mohsen Farsad. „Alle Patienten mit Schilddrüsentumor können jetzt komplett in Bozen behandelt und auch nachbehandelt werden.“

Schilddrüsentumore sind bei Früherkennung sehr gut heilbar und als Todesursache selten. Nach fünf Jahren sind über 90% der Patienten noch am Leben. Ebenfalls 2016 wurde das monatliche Tumorboard zusammen mit Endokrinologen, Chirurgen, Pathologen und HNO-Ärzten eingeführt. Auch neoendokrine Tumore (Tumore, die sich aus hormonproduzierenden Zellen entwickeln) sprechen auf eine nuklearmedizinische Behandlung gut an.

Prostata-Patienten dürfen im Gegensatz zu Deutschland und Österreich in Italien zurzeit noch nicht mit Radiopharmaka behandelt werden. Schon in naher Zukunft,

>

so Primar Farsad, wird die nuklearmedizinische Behandlung aber zunehmend die systemische (Chemo)Therapie ergänzen, wenn nicht ersetzen. „Es ist nicht nur eine außerordentlich effiziente Therapie, die individuell auf jeden einzelnen Patienten abgestimmt ist, sie hat auch nur sehr geringe Nebenwirkungen und ist kaum invasiv.“

Die Abteilung für Nuklearmedizin steht nicht in direktem Kontakt mit dem Patienten. Termine werden ausschließlich über Anfrage von Ärzten und nicht an Private vergeben. Dr. Mohsen Farsad: „Eine PET CT ist auf jeden Fall immer eine zweite Untersuchung, nach der radiologischen Abklärung. Wir haben ganz detaillierte Zuweisungsformulare eingeführt, damit wirklich nur jene Patienten, die dieses Verfahren tatsächlich benötigen, zu uns kommen. Es kommt durchaus auch vor, dass wir Zuweisungen ablehnen, weil wir sie nicht für notwendig erachten.“

Primar Mohsen Farsad ist es auch ein Anliegen, Aufklärung zu betreiben. „Wir bieten z. B. Fortbildungen für Haus- und Fachärzte an und bemühen uns darum, Kollegen anderer Fachgebiete mit der Nuklearmedizin und ihren Möglichkeiten vertraut zu machen.“ Die Befunde werden generell gemeinsam und innerhalb von 24 Stunden beurteilt. „Unsere Devise ist, stets freundlich und disponibel zu sein und dem Patienten unnötige Wartezeiten zu ersparen,“ unterstreicht Dr. Farsad. Für Brustkrebspatientinnen, die eine Knochenszintigraphie oder Wächterlymphknoten-Scintigraphie durchführen müssen, gibt es eine extra Warte-Schiene.

Farsad hat in den letzten Jahren die gesamte Abteilung nach den Bedürfnissen von Patienten und Mitarbeitern umgestaltet. Das ehemalige Arbeitszimmer des Primars ist heute eine Bibliothek, es gibt einen Versammlungsraum und eine kleine

Teeküche. Der Raum für die Auswertung der Bilder wurde erweitert, um mehreren Kollegen gleichzeitig Platz zu geben, ebenso der Raum, indem die Radiopharmaka vorbereitet werden. Das Arbeitsklima ist entsprechend gut. „Bei uns geht keiner weg und wir haben extrem wenig Krankmeldungen, jeder Mitarbeiter ist hochmotiviert“, betont Farsad.

Auch die Warteräume der Patienten bezeugen das besondere Augenmerk auf Atmosphäre. Die Behandlung mit Radiopharmaka bringt eine längere Verweildauer mit sich, deshalb sind die beiden getrennten Warteräume (für Tagespatienten und für Patienten, die zwei Tage isoliert auf der Abteilung verbleiben) entsprechend eingerichtet: mit Pflanzen und gut gefüllten Bücherregalen, die Abteilung ist an mehrere Zeitschriften und Zeitungen abonniert und immer wieder werden die Räume für Fotoausstellungen genutzt. ●

## 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

Bitte hier abtrennen

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

Krebshilfe an und unterschreiben Sie im entsprechenden Feld.

#### Steuernummer der Südtiroler Krebshilfe: 9400 4360 213

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

#### Zuweisung auf dem Modell CU:

Wenn Sie keine Steuererklärung (Mod. 730 oder UNICO) verfassen, können Sie die 5 Promille auch auf einer Kopie des Mod. CU zuweisen, das Sie von Ihrem Arbeitgeber oder von der INPS erhalten. Auch darauf

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

Wir danken herzlichst!

# Selten aber tückisch

Hirntumor erfasst das Zentrale Nervensystem – Häufiger in Form von Metastasen

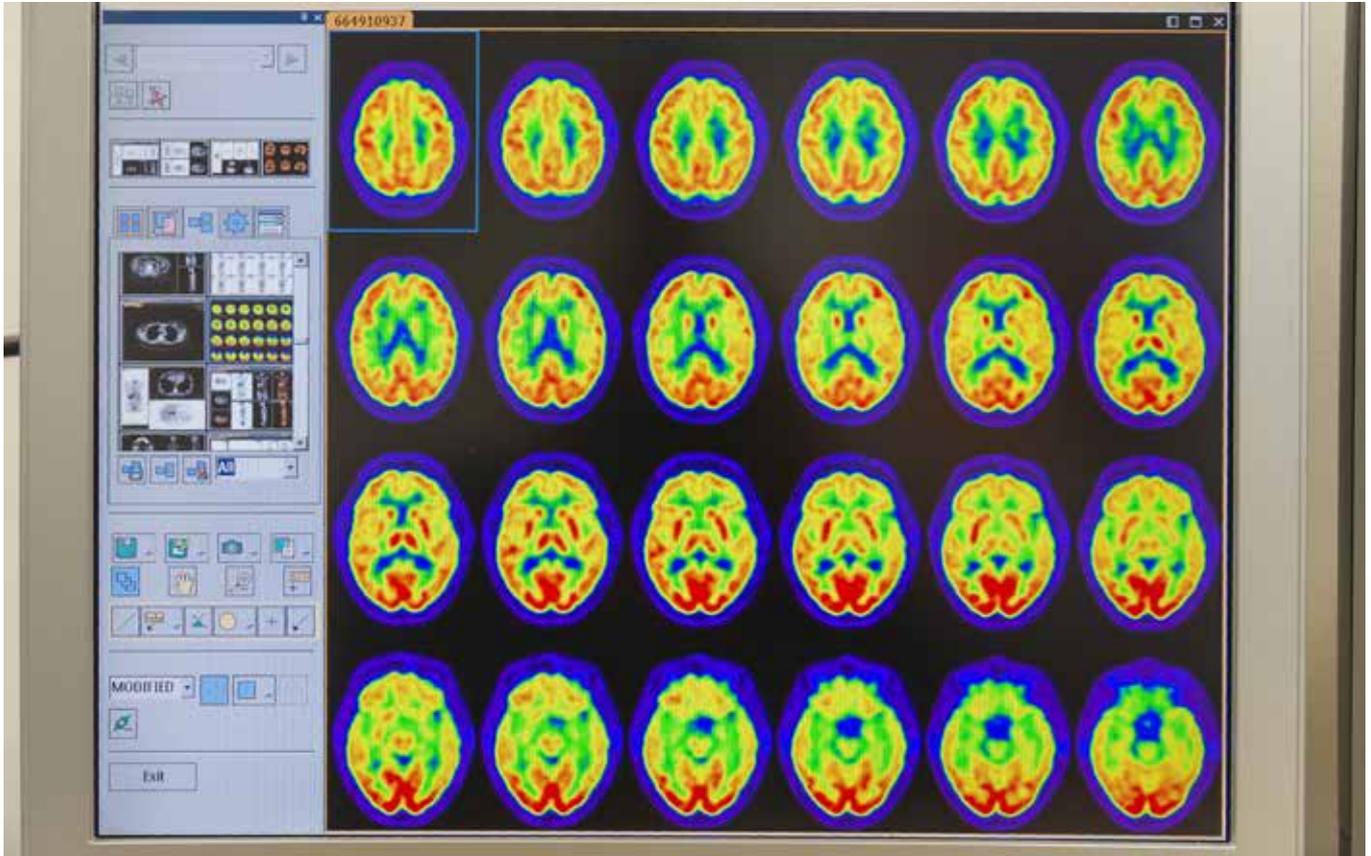


Foto: Othmar Seehäuser

Als Primärtumor ist der Hirntumor selten, er erfasst mit dem Zentralen Nervensystem das zentrale Steuersystem und das Zentrum, das das ganze Sein eines Menschen bestimmt. Das Gehirn. Wesentlich häufiger treten hingegen Gehirnmetastasen als Folge einer Reihe von primären Tumorerkrankungen auf. Dr. Andrea La Licata ist in der Abteilung für Neurologie für die Tumorpatienten zuständig, die er gemeinsam mit der Onkologin, Dr. Cristina Dealis betreut.

Die Abteilung für Neurologie befasst sich mit der Diagnostik und der Therapie der wichtigsten Erkrankungen des Zentralen Nervensystems wie z. B. Epilepsie, Parkinson, Meningitis, Demenz, Tumor, neuro-muskulären Krankheiten, Multiple Sklerose u. a. m. In der Stroke Unit, einem multidisziplinären Exzellenzzentrum, werden Schlaganfall-Patienten behandelt. Dr. Francesco Teatini ist seit November Primar der Abteilung. Zuständig für die Behandlung von Patienten mit Gehirntumor ist Dr. Andrea La Licata.

Gehirntumore werden nach den Zellen, aus denen sie entstehen, eingeteilt. Etwa 40% der Gehirntumore sind sogenannte Gliome. Tumore, die sich aus den Gliazellen entwickeln, dem Stütz- und Nährgewebe der Nervenzellen. Sie treten meist im Gehirn auf, können aber auch die Hirnhäute, das Rückenmark oder das Kleinhirn betreffen. „Unter den Gliomen ist wiederum das Glioblastom die häufigste Form“, erklärt Dr. La Licata. „Etwa 5 von 100.000 Personen sind davon betroffen.“ Es handelt sich hierbei um die aggressivste Form von

Gehirntumor, die Lebenserwartung liegt bei 12 – 15 Monaten. Die Prognose bei den anderen Formen des Glioms ist etwas besser. „Es hängt von der Differenzierung, also der Entwicklung der Zellen ab sowie von der Lage und der Ausdehnung. Menschen erkranken vorwiegend im Kindesalter oder aber in einem Alter von über 60 Jahren an Hirntumoren. Da es sich um eine sehr seltene Tumorform mit sehr unterschiedlichen Symptomen handelt, ist eine Früherkennung praktisch unmöglich.“

>



Die Onkologin Dr. Cristina Dealis und der Neurologe Dr. Andrea La Licata behandeln die Hirntumor-Patienten im Team

Welche Symptome können auf einen Gehirntumor hinweisen? „Das ist ganz unterschiedlich“, erklärt Dr. La Licata. „Häufige Kopfschmerzen, die nicht auf Schmerztabletten ansprechen, Schwindel, Sehstörungen oder Störungen der Koordination, Sprechstörungen oder Störungen der Sensibilität, epileptische Anfälle... Das hängt von der Stelle im Gehirn ab, wo sich der Tumor entwickelt.“ Ein Tumor, der sich im Hinterhauptlappen des Gehirns entwickelt, kann z. B. Sehstörungen hervorrufen. In der Großhirnrinde hingegen führt er zu motorischen Störungen. Je nach Lage, kann ein Tumor auch Ursache von psychiatrischen Phänomenen sein, Veränderungen der Persönlichkeit, Apathie oder Depression verursachen.

Die Ursachen und Risikofaktoren der Hirntumor sind noch weitgehend unbekannt. „Ob elektromagnetische Wellen, wie sie z. B. Handys ausstrahlen bei der Entwicklung eines Hirntumors eine Rolle spielen, wird von den Forschern und Wissenschaftlern diskutiert,“, erklärt Dr. Cristina Dealis, die sich unter dem onkologischen Aspekt

um die Gehirntumor-Patienten kümmert. „Aber es scheint, dass bis heute ein direkter Zusammenhang nicht nachgewiesen werden konnte.“

Die wichtigsten Untersuchungen zur Diagnose eines Gehirntumors sind die Magnetresonanz, die Computer Tomographie, CT oder die Positronen-Emissions-Tomografie, PET CT. Zur Sicherstellung der Diagnose wird im Rahmen der operativen Entfernung des Tumors durch den Neurochirurgen eine Gewebeprobe für eine genaue Zellanalyse durch den Pathologen entnommen. „Je besser wir den Tumor und seine Zellstruktur bestimmen können“, unterstreichen der Neurologe Dr. Andrea La Licata und die Onkologin Dr. Cristina Dealis, „desto besser können wir die Therapie auf den einzelnen Patienten abstimmen.“

Je nach Ergebnis von Operation Biopsie wird der Patient einer unterzogen. Ein Problem der Behandlung von Hirntumoren sei die Blut-Hirn-Schranke. „Sie soll das Gehirn vor Krankheitserregern und Giftstoffen schützen, aber sie ist auch eine Barriere ge-

gen die in den Medikamenten enthaltenen Substanzen.“

Nach der chirurgischen Entfernung können die meisten Patienten in den Krankenhäusern von Meran, von Brixen oder Bruneck weiterbehandelt werden.

Jeweils am Montag tritt das neurologische Tumorboard zusammen, an dem neben dem Neurologen La Licata und der Onkologin Dealis auch ein Neurochirurg, ein Radiologe, ein Neuropsychiater, ein Pathologe, ein Facharzt für Strahlentherapie sowie ein Facharzt für Nuklearmedizin teilnehmen. Im Anschluss findet die neuroonkologische Sprechstunde statt, wo den Patienten das Ergebnis der multidisziplinären Sitzung mitgeteilt und die Therapie erklärt wird.

„Absoluten Vorrang hat bei uns der Patient mit seinen spezifischen Bedürfnissen“, betonen Dr. Dealis und Dr. La Licata. „Für jeden wird die für ihn bestmögliche Therapie individuell zusammengestellt.“ Auch oder gerade weil die Prognose bei bösarti-

gen Hirntumoren nicht sehr positiv sei, ziele die Therapie vor allem auf eine Verbesserung der Lebensqualität ab.

Die Therapie von Hirnmetastasen, die die häufigste Form von Hirntumoren darstellen, erklärt Dr. La Licata, hänge in erster Linie vom Primärtumor ab, z. B. Lungenkrebs, Brustkrebs, Krebsformen des Magen-Darm-Trakts oder das Melanom. Je nach Diagnose werden Metastasen neurochirurgisch, mit Strahlentherapie oder Strahlenschirurgie bzw. Chemotherapie behandelt.

Dr. Andrea La Licata und Dr. Dealis: „Die Bildung von Metastasen im Gehirn bedingt im Allgemeinen eine Revision der ursprünglichen Therapie für den Ursprungstumor.“ Bei der Entscheidung für die Therapie von Metastasen im Bereich des Zentralen Nervensystems wägt das Behandlungsteam unterschiedliche Faktoren ab, wie Alter des Patienten, Art des Tumors, Lage und Zahl der Metastasen, bzw. Präsenz von Metastasen an anderen Stellen sowie den Allgemeinzustand des Patienten. Die Therapie von Metastasen im Gehirn ist vor allem auch palliativ, d. h. sie zielt auf eine Linderung der Symptome ab. Nicht alle Hirntumore sind bösartiger Natur. So sind z. B. die Meningeome, die etwa 15%



Die genaue Lage eines Hirntumors bzw. von Hirnmetastasen wird durch eine nuklearmedizinische Untersuchung abgeklärt

aller Hirntumore ausmachen, meist gutartig und dementsprechend verbessert sich die Diagnose.

Auch bei gutartigen Tumoren hängt die Therapie aber von der Lage und Größe des Tumors, sowie von den durch den Tumor

verursachten neurologischen Symptomen ab. In den meisten Fällen ist eine operative Entfernung des Tumors oder eine radiochirurgische Behandlung (z. B. gamma knife) ausreichend und führt zur Heilung. ●

## 5 – a – day

Was steckt drin in Obst und Gemüse? Projekt des Südtiroler Sanitätsbetriebs.



Hätten Sie es gewusst? Die beste Maßeinheit ist eine Handvoll. Eine Handvoll ist eine altersgemäße Portion. Eine Kinderhandvoll für ein Kind, eine Erwachsenenhandvoll für Erwachsene. Wer sich gesund erhalten will, sollte jeden Tag drei Portionen oder besser drei Handvoll Gemüse und zwei Handvoll Obst zu sich nehmen. Am besten roh!

**W**er viel Gemüse und Obst isst, ernährt sich nicht nur gesund, sondern auch kalorienarm. Die Abteilung für Diätologie und Ernährung am Krankenhaus Bozen hat das Projekt 5 – a – day ausgearbeitet und verschiedene Supermärkte mit ins Boot geholt, um die Bevölkerung zu einer gesünderen Ernährung zu animieren. Gemüse und Obst ist nicht nur gesund, es kann auch in vielen Varianten zubereitet werden. Bunt, reich an Vitaminen und Ballaststoffen, schützen sie den Organismus, stärken ihn und helfen vielen Erkrankungen vorzubeugen.

# Eine Hoffnung für die Zukunft?

## Noch keine klinischen Studien über therapeutische Wirkung von Cannabis bei Krebs



Der Onkologe Dr. Carlo Carnaghi



Der Palliativmediziner Dr. Massimo Bernardo

### Der Experte in Palliativ- und Schmerztherapie

Doktor Massimo Bernardo ist Direktor des Dienstes für Hospiz und Palliativtherapie am Krankenhaus Bozen. „Das Konzept der Palliativtherapie ist aus der Onkologie heraus entstanden“, unterstreicht Bernardo. Auch wenn natürlich nicht nur onkologische Patienten, sondern auch viele andere einer Schmerztherapie bedürften. Dr. Bernardo: „Seit 2012 sind alle Ärzte in Italien berechtigt, Cannabis zu verschreiben, aber erst in den letzten zwei Jahren kommt diese Substanz immer häufiger zur Anwendung. Die Gefahr ist, dass es zu einer Mode wird, wie vor einigen Jahren die Therapie nach Di Bella oder die angeblich Wunder wirkenden Pflanzen Beifuß oder Misteln. Moden, die in verzweifelten Menschen falsche Hoffnungen wecken können.“ Die im freien Handel erhältlichen hanfhaltigen Produkte, erklärt Dr. Bernardo, wie Kekse, Tee, Hanföl, Mehl usw. enthielten jedenfalls keine der therapeutischen Wirkstoffe der Hanfpflanze oder nur in ganz geringen Mengen! „Das ist wie das Verhältnis von Mohnstrudel zu Morphinium!“

Der Spezialist für Palliativ- und Schmerztherapie hat etwa zwei Jahre nach der Freigabe von Hanf zu therapeutischen Zwecken, damit begonnen, Patienten damit zu behandeln. „Heute sind es etwa siebzig Patienten, denen ich regelmäßig cannabis-haltige Medikamente zur Schmerzlinderung verschreibe, gegen Übelkeit oder auch gegen Panikattacken.“ Es handle sich dabei um Patienten, die aus unterschiedlichen Gründen die Standard-Therapien nicht vertragen oder bei denen die Standard-Therapien keine Wirkung (mehr) zeigten. „Bei vielen dieser Patienten funktioniert Cannabis in der Tat sehr gut, einige sprechen sogar von wesentlich verbesserter Lebensqualität.“ Bei anderen Patienten hingegen zeige Cannabis keinerlei Wirkung. „Es handelt sich um eine Substanz, die nur unter Kontrolle und mit größter Vorsicht zu verwenden ist, wie auch die morphiniumhaltigen Medikamente.“

Die zwei Hauptsubstanzen von Cannabis seien CBD und THC. THC ist als Droge eingestuft. „Aber es sind nicht nur diese beiden Substanzen, die die Wirkung von Hanf

Seit 2012 ist in Italien der Konsum von Cannabis zu therapeutischen Zwecken erlaubt. Cannabis-haltige Produkte kommen zum Einsatz als Schmerzmittel bei chronischen Erkrankungen, gegen Übelkeit und Erbrechen bei Patienten, die sich einer Chemotherapie unterziehen oder als Beruhigungsmittel bei Panikattacken. Jeder Arzt ist berechtigt, cannabis-haltige Arzneimittel zu verschreiben, jede Apotheke kann diese gegen Vorlage eines Rezeptes verkaufen. In Südtirol gibt es im Augenblick etwa ein Dutzend Ärzte, die von der Möglichkeit Gebrauch machen, nicht alle Apotheken führen solche Pharmaka in ihrem Sortiment.

### Der Onkologe

Dr. Carlo Carnaghi ist seit Mai 2018 Primar der Onkologie im Krankenhaus Bozen. Zuvor hat er für mehr als zwanzig Jahre an der Universitätsklinik Humanitas in Mailand gearbeitet. Die Onkologen seiner Abteilung, unterstreicht Carnaghi, verschreiben ihren Patienten keine Medikamente auf Hanfbasis. „Wir wissen sehr wohl, dass Cannabis unter bestimmten Umständen sowohl die Schmerztherapie als auch die gängigen Therapien gegen die Nebenwirkungen der Chemotherapie unterstützen kann, aber wir überlassen diese Entscheidung den Kollegen der Abteilung für Palliativ Behandlung und Schmerztherapie. Dies vor allem auch, weil eines der Probleme bei der Verwendung von Cannabis die korrekte Dosierung ist. „Hanf wird in Tropfenform, als Tee oder in Form von Rauch zu sich genommen und dies ermöglicht keine genaue Dosierung. Es ist nicht wie bei einer Tablette wo ich genau weiß, wieviel Wirkstoff

enthalten ist.“ Der Onkologe betont, dass er weder für noch gegen die Verwendung von Cannabis sei. Cannabis stelle jedenfalls keine Alternative zu opiumhaltigen Pharmaka dar und käme dann und in Kombination mit anderen Pharmaka zum Einsatz, wenn die Standard-Therapien nicht (mehr) greifen bzw. zu starke Nebenwirkungen verursachten. Im restlichen Italien sei der Einsatz von Cannabis seiner Erfahrung nach, eher nur sporadisch. „Südtirol ist in dieser Beziehung sicher vom deutschsprachigen Raum beeinflusst, wo solche Therapien mehr zum Greifen kommen.“ Eines sei ihm wichtig festzustellen: „Cannabis hat unbestrittene Wirkung in der Schmerztherapie und gegen Übelkeit, aber es gibt bisher keinerlei klinischen und wissenschaftlichen Nachweis, dass die im Hanf enthaltenen Wirkstoffe eine Wirkung auf Tumorzellen haben.“ Man dürfe deshalb keinesfalls falsche Hoffnungen wecken!

bewirken, sondern das Zusammenspiel von weiteren 300 Wirkstoffen, betont Bernardo. Das größte Problem bei der Verschreibung sieht auch der Palliativ-Experte in der Dosierung. „Genau wie bei Morphin, muss jeder Patient individuell eingestellt werden. Es gibt Patienten, bei denen geringe Dosen große Wirkung zeigen, andere benötigen das Zehnfache, um zum selben Resultat zu kommen.“

„Cannabis ist heute außerdem zu einer Verdienstquelle geworden, die vielen Appetit macht und hier heißt es aufpassen“, warnt der Direktor des Hospiz. „Es ist un-

akzeptabel, aus dem Leid anderer Profit zu ziehen! Außerdem sollten Arzneimittel in der Apotheke verkauft werden. Es handelt sich um komplexe Produkte, die einer entsprechenden Kontrolle unterliegen müssen.“

Therapeutischer Hanf wird heute in Holland, Canada, Israel, Australien, in einigen Staaten der USA und auch in Italien in sterilen Gewächshäusern unter strengsten Kontrollen produziert. Die kleine italienische Produktion reicht nicht aus, um die Nachfrage im Land zu befriedigen. „Es gibt immer wieder Engpässe in der Versorgung,“

gibt Bernardo zu. Seit Beginn des Jahres dürfe allerdings Hanf aus Canada eingeführt werden und die Apotheken könnten der Nachfrage genügen.

Bis heute, erklärt Dr. Massimo Bernardo, seien Versuche bezüglich der Wechselwirkung der im Hanf enthaltenen Stoffe und Krebszellen nur im Reagenzglas durchgeführt worden. „Das heißt, wir haben keinerlei klinischen Nachweis für eine therapeutische Wirkung auf bösartige Tumore.“ Fest steht, dass Hanf entzündungshemmend und schmerzdämpfend wirke. „Alles andere sind Hypothesen für die Zukunft.“ ●

## Nutzpflanze, Droge und Arzneimittel

Hanf wird schon seit tausenden von Jahren angebaut – Wirkstoffe CBD und THC

Hanf oder Cannabis, Marihuana, Haschisch... vier Begriffe und eine Pflanze. Nutzpflanze, Arzneimittel, Lebensmittel und auch Droge. Bis in die 1950er Jahre war Italien mit 90tausend Hektar nach Russland der größte Hanfanbauer der Welt. Seit der Antike wurde diese widerstandskräftige und genügsame, schnellwachsende Pflanze angebaut, bis sie in den 1950er Jahren durch die neuen synthetischen Fasern aus den USA verdrängt wurde. Heute erlebt sie einen Boom.

**H**anfprodukte sind in Bioläden und Drogerien verkauft. Hanföl, Hanfkekse, Hanfnudeln, Hanf-Raumduft, Kosmetik aus Cannabis (der wissenschaftliche Name der Pflanze), Cannabis-Tee usw. In Südtirol gibt es mittlerweile (Bio) Hanfanbauer, immer mehr Geschäfte verkaufen Hanfprodukte. Der Verbraucher ist sich nicht immer ganz im Klaren, um was es sich dabei eigentlich handelt und ob Hanf bzw. Cannabis jetzt das Gleiche ist wie Marihuana oder Haschisch. Was es im Geschäft zu kaufen gibt, ist keine Droge, um es gleich klarzustellen.

Zu was Hanf nach der Ernte wird, hängt vor allem von den verwendeten Bestandteilen ab. Aus den Fasern der Stängel werden Seile, Stoffe oder Papier hergestellt. Aus

den Samen ein hochwertiges Speiseöl, aus den destillierten Blüten und Blättern ätherische Öle. Nur aus den unter bestimmten Bedingungen gewachsenen getrockneten Blüten und Blütenständen der weiblichen Cannabis-Pflanze erhält man die Drogen Marihuana (wird gemischt mit Tabak geraucht) bzw. Haschisch (eine Art Harzklumpen). Aber auch Medikamente.

Die Hanffaser gilt als die stärkste natürliche Faser und wurde als solche bis zum Anfang des 20. Jahrhunderts als Werkstoff genutzt. Jetzt wird die Produktion langsam wieder aufgenommen. Henry Ford hatte sogar ein Auto aus Hanf entworfen. Hanf wurde als Tierfutter verwendet, während Kriegszeit und bei armen Leuten galt ein Hanfblätter früher als billiger Tabakersatz.

Was den Hanf zur Droge macht, ist vor allem ein Wirkstoff, THC, Abkürzung für Delta-9-Tetrahydrocannabinol, eine psychoaktive Substanz, die unter anderem das Zentralnervensystem des Menschen beeinflusst und eine relaxierende und sedierende Wirkung hat, aber auch gegen Brechreiz wirkt (antiemetisch). Der zweite Wirkstoff ist Cannabidiol, kurz CBD. Dieser Substanz wird eine schmerzlindernde, entzündungshemmende, appetitanregende und krampflösende Wirkung zugeschrieben. Ob Hanf nun zur Droge oder zum Arzneimittel wird, hängt unter anderem vom Gehalt dieser beiden Substanzen und von der Produktionsweise ab. Nutz- oder Industriehanf darf nach den gesetzlichen Vorschriften in Italien maximal 0,6% THC enthalten, in Deutschland maximal 0,2%. Zum Vergleich:

>



Foto: Othmar Seehauer

Medizinischer Cannabis enthält allgemein zwischen 5 und 8% THC und zwischen 8 und 15% CBD. Als Rauschmittel verwendetes Marihuana enthält mehr bis zu zwanzig und mehr THC, außerdem ist das Verhältnis von THC und CBD umgekehrt wie bei den Pharmaka, d.h. mehr THC als CBD.

Pharmakologisch verwendeter Hanf muss steril und unter schärfsten Kontrollen hergestellt werden. Oberste Aufsichtsbehörde sind die Vereinten Nationen. Die Pflanzen werden unter Laborbedingungen mit Kunstlicht (die Lichtstärke beeinflusst den in den Blüten der Pflanze enthaltenen Prozentsatz an THC und CBD) in Wasser gezogen, um Verunreinigungen durch Parasiten oder Pilze auszuschließen. In Italien wird medizinischer Cannabis zurzeit nur vom Militär hergestellt, im chemisch-pharmazeutischen Labor Florenz (Stabilimento chimico farmaceutico militare di Firenze). Die Produktion liegt bei etwa 100 kg pro Jahr und soll auf 150 kg gesteigert werden. Der Bedarf liegt in Italien bei ca. 300 kg.

Zusätzlicher medizinischer Hanf wird aus Holland und seit 2018 auch aus Kanada eingeführt. Neben Italien und den bereits genannten Holland und Kanada haben nur Israel, Australien sowie einige Staaten der USA die Erlaubnis medizinischen Cannabis anzubauen.

Hanf oder Cannabis wird aufgrund der krampflösenden und entzündungshemmenden Wirkung des CBD bei chronisch erkrankten Menschen eingesetzt: bei Multipler Sklerose, Migräne, Phantomschmerzen, Morbus Chron, Parkinson, Neuropathien. Bei Krebskranken und AIDS-Patienten, die auf herkömmliche Standard-Therapien nicht (mehr) ansprechen, lindert Cannabis nicht nur Schmerzen, sondern auch die Nebenwirkungen der Chemotherapie wie Übelkeit und Erbrechen und ist außerdem appetitanregend und beruhigend bei Angstzuständen. Cannabis kann als Spray, in Tabletten- oder Blütenform verschrieben werden und als Tee oder Gebäck konsumiert oder inhaliert werden.

Klinische Studien über eine Krebszellen reduzierende Wirkung von Cannabis liegen nicht vor, es ist daher wichtig, Patienten vor falschen Hoffnungen zu warnen. Cannabis kann ein wirksames Schmerzmittel sein und in Wechselwirkung mit anderen Mitteln den Zustand chronisch kranker Patienten und von Patienten in Palliativbehandlung bessern, aber es ist kein Wunderheilmittel. Als Arzneimittel, das heißt nur nach Verschreibung und unter strenger ärztlicher Kontrolle kommt Cannabis derzeit in folgenden Ländern zum Einsatz: Großbritannien, Belgien, Spanien, Portugal, Italien, Holland, Finnland, Tschechien, Israel, Kanada, Neuseeland und in 25 US-Bundesstaaten.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass Missbrauch von Cannabis psychisch abhängig machen und Psychosen auslösen kann. Besonders gefährdet sind junge Menschen. Studien zeigen, dass sich Cannabis bei Jugendlichen negativ auf die Entwicklung des Gehirnes auswirken kann. ●

# Cannabis – Was hat es damit auf sich

Info-Nachmittag in Passeier – Der erste Cannabis-Patient in Italien –  
Nutz-Hanf-Anbau im Labor



Foto: Othmar Seehauer

„Getraut's enk - mir sein für enk do“ unter dieser Formel lädt die Gruppe Passeier der Krebshilfe jeden Mittwoch in das alte Gemeindehaus von St. Leonhard ein. Am 10. Oktober ging es um Hanf als Nutzpflanze und als Medikament bei Krebskranken und Schmerzpatienten in einem Vortrag von Stefano Baldo, der erste mit Hanf behandelte (Krebs)Patient in Italien und Markus Trojer, Produzent von Raumduft-Hanf.

**W**ie bei allen Treffen in Passeier galt die Einladung nicht nur für Betroffene und Mitglieder der Krebshilfe, sondern auch für Freunde und Familienangehörige. Der Nutzen von Hanf ist im Augenblick sehr in Mode gekommen, da ist es gut, sich über dieses komplexe Thema zu informieren, vor allem um Sachverhalte klarzustellen und keine falschen Hoffnungen entstehen zu lassen.

Stefano Baldo, der seit 2005 mit der Diagnose Krebs lebt und auch an Multipler Sklerose und Diabetes leidet, erzählte seine Geschichte und die Teilnehmer bewunderten seinen Mut und seinen Lebenswillen.

Markus Trojer ging das Thema von der wissenschaftlichen Seite an und erklärte den Unterschied zwischen Industriehanf, medizinischem Hanf und Hanf als Rausch-

mittel (s. nebenstehenden Artikel, Anm. d. Red.). Er hatte Broschüren und informative Zeitschriften zum Thema mitgebracht, außerdem eine Hanfpflanze aus seinem Anbau unter Laborbedingungen von Hanf als Raumduft sowie einige Produkte, wie Öl für Aromatherapie oder Massageöl. Dem nicht als Rauschmittel geltendem Wirkstoff CBD im Hanf werden entzündungshemmende Wirkungen zugeschrieben.

>



**Stefano Baldo**  
**Der erste Cannabis-Patient in Italien**

Heute ist er 54 Jahre alt, krank ist er seit seinem 25. Lebensjahr. Stefano Baldo ist einer jener Patienten, die einen Krankheitsverlauf haben, der sich medizinisch nicht erklären lässt. Diabetes Typ 1, Multiple Sklerose und dann 2005 auch noch die Diagnose Lymphdrüsenkrebs. Nach Operation und Chemotherapie hatte er 2008 einen Rückfall. Er ist der erste Patient in Italien, der ein THC- und CBD-haltiges Medikament auf Basis von Cannabis verschrieben bekommen hat und nimmt seither jeden Tag Cannabis zu sich, um seine krankheitsbedingten Schmerzen und Krämpfe in Schach zu halten. Dank dieser Therapie, sagt er, kann er schlafen und hat auch seine Depression besiegt. Er hat aus seiner eigenen Lebenserfahrung eine Mission gemacht. Stefano Baldo ist Vizepräsident der ACT, einer Vereinigung, die sich für den therapeutischen Einsatz von Hanf stark macht und nicht für eine Legalisierung des Hanfanbaus, wohl aber für eine andere Reglementierung eintritt. „Damit in Italien pharmazeutischer Hanf mit den Wirkstoffen THC und CBD nicht nur im chemisch-pharmazeutischen Labor des Militärs in Florenz, sondern auch von kontrollierten privaten oder öffentlichen Einrichtungen wie etwa der Laimburg, angebaut werden darf.“ Außerdem ist er Vizepräsident des Bozner Cannabis Social Club. „Ich bin mir bewusst, dass diese Therapie nicht für alle Patienten gut geht“, betont Baldo, „und dass sie unter strenger ärztlicher Kontrolle zu stehen hat.“ Er bedauert, dass es noch keine klinischen Forschungen über die Wirkungen von Cannabis gebe. Stefano Baldo bezeichnet sich selbst trotz seiner sehr behindernden Krankheit als glücklichen und heiteren Menschen. „Ich wähle mir gut die



Menschen aus, mit denen ich Zeit verbringe, ich schaue mir keine brutalen Filme an, ich male, ich meditiere, ich habe ein harmonisches Privatleben und ich bin zufrieden.“

**Markus Trojer**  
**Nutz-Hanf unter Laborbedingungen**

Seine Arbeit in einer Bank hat er aufgegeben, um sich auf ein Abenteuer einzulassen. Die Produktion von Hanf unter Laborbedingungen für den Nutzen als Raumduft. Hanf oder Cannabis also, der weniger als 0,6% THC enthält, wie der psychogene Wirkstoff der Hanfpflanze heißt, der zusammen mit dem Wirkstoff CBD den Hanf nicht nur zur Nutz- und Industriepflanze, sondern auch zum Arzneimittel oder zur Droge macht.

Ursache ist Trojers Schwiegermutter, die vor acht Jahren an Multiple Sklerose erkrankte. Die traditionelle Behandlung mit Interferon sprach bei ihr nicht an, sie litt unter Schmerzen, Depression und chronischer Schlaflosigkeit. Seit sie medizinischen Hanf einnimmt, hat sich ihr Gesamtzustand verbessert, die Schmerzen nachgelassen und sie schläft wieder. Markus und seine Frau Michaela haben das zum Anlass genommen, sich mehr über Hanf zu erkundigen und haben in Meran ein Geschäft mit (Nutz)Hanfprodukten, bevorzugt aus Südtiroler Produktion eröffnet und eine Produktionsstätte für Raumduft-Hanf aufgebaut.

Die Produktion unter Laborbedingungen unterliegt strengsten Auflagen und Kontrollen. Der Nutzhanf darf nicht mehr als 0,6% des psychoaktiven Wirkstoffs THC enthalten. Von jeder Ernte muss eine Probe an ein staatliches Aufsichtslabor geschickt

werden und alle sechs Monate kommt ein Agronom aus einer Forschungseinrichtung in Rovereto vorbei, der alles kontrolliert. Jede Zuchtphase muss genauestens dokumentiert werden

In der freien Natur ist Hanf eine unkomplizierte, resistente Pflanze, die nicht nur schnell wächst, sondern mit ihren tiefen Wurzeln auch noch das Erdreich reinigt. Im Labor ist es eine komplexe Angelegenheit. Es braucht diverse Maschinen, Wärmetauscher, Klimaanlage und Solarlampen sowie vier Produktionsräume. Den Motherroom, wo die Pflanzen aus Samen gezogen werden, die aus einem Samenkatalog mit 2000 Sorten ausgesucht werden, den Wurzelraum, sowie zwei Blürräume. Die Pflanzen werden von Markus Trojer und seinem Mitarbeiter Daniel Kollmann mehrmals täglich kontrolliert und von Hand vervielfältigt und umgesetzt.

Die Reifezeit bis zur Blüte beträgt 60 Tage. In den Laborräumen, wo die Pflanzen mit künstlichem Sonnenlicht verschiedener Stärke wachsen, herrschen künstliche Tag- und Nachtbedingungen und auch die Jahreszeiten werden simuliert. Die Luftfeuchte beträgt 54%, tagsüber sind es 27 Grad C, nachts 23 Grad C. Ventilatoren bewegen kontinuierlich die Pflanzen, dadurch werden die Triebe stärker und Schädlinge können sich nicht ansetzen. Die Triebe wachsen auf Steinwollblöcken und werden mit Mineraldünger genährt. In den zweiten Blürraum kommen die Pflanzen, wenn sie drei Wochen alt sind und schon eine stattliche Höhe von fast einem halben Meter erreicht haben. Geerntet werden die Blüten und die kleinen Blätter um die Blüten herum nach sechs Wochen. Anschließend werden sie getrocknet.

Markus Trojer ist an einem Austausch und an Kooperation mit Ärzten, Onkologen und Komplementärmedizinern interessiert. Er ist überzeugt davon, dass Nutzhanf eine außerordentlich nützliche, gesunde und auch ökologische Pflanze ist. Den medizinischen Hanf sieht er als wichtige Unterstützung in der Therapie von chronischen (Schmerz)Patienten. „Aber“, das ist auch ihm wichtig zu betonen, „es ist sicher kein Wundermittel.“ ●

# Auf die Qualität kommt es an!

Vortrag in Meran: Fokus Ernährung - Neues zu Diagnostik und Therapie



Foto: Ottmar Seehauser

Der gutgefüllte Saal sprach Bände: Das Thema brennt! Kann Ernährung den Krankheitsverlauf beeinflussen? Welche neuen Erkenntnisse gibt es für Diagnose und Therapie? Dr. Cristina Tomasi befasste sich mit Ernährung bei Krebs, Primar Dr. Herbert Heidegger gab einen Überblick über die jüngsten Erkenntnisse zu Diagnostik und Therapie von Brustkrebs.

**D**er Mensch ist was er isst... Cristina Tomasi ist Fachärztin für Innere Medizin – Angiologie, Ernährungstherapie, Osteoporose, Orthomolekularer Medizin und Antiaging Medicine, nach 20 Jahren als Schulmedizinerin hat sie vor acht Jahren eine Praxis eröffnet und geht nun auch alternative Wege. 2006 war sie selbst auch Krebspatientin. In ihrem Vortrag über Ernährung bei Krebs sprach sie verschiedene Diäten an, die im Zusammenhang mit Krebserkrankungen diskutiert werden. Klinische Studien gibt es zu den meisten allerdings noch nicht und in jedem Fall sollte ein Krebspatient sich immer mit seinem Onkologen und einem Diätologen beraten. Das Um und Auf bei

der Ernährung - und nicht nur, wenn man erkrankt ist - sei in jedem Fall die Qualität der Lebensmittel. "Hirn einschalten beim Einkaufen", rief Dr. Tomasi die Anwesenden auf. Frische und natürliche Produkte ohne Lebensmittelzusätze, Konservierungsstoffe, Farbstoffe oder unnötigen Zucker aus regionaler Herstellung seien unbedingt den Produkten der multinationalen Lebensmittelhersteller vorzuziehen. Statt Fruchtjoghurt, Naturjoghurt mit frischen Früchten. Fleisch aus artgerechter Haltung sollte auf dem Speisezettel ebenso wenig fehlen wie Fisch, vornehmlich sogenannte Fettfische aus kalten Meeren wie Makrelen, Heringe oder Lachs, die aufgrund ihres Gehalts an Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D als

ernährungsphysiologisch besonders wertvoll gelten. Kaltgepresstes Olivenöl sei ein authentischer Gesundheitsmacher. Abzuraten sei von Mais-, Samen- und Sonnenblumenöl. Leinöl, Sesamöl und Kürbisöl sollten laut Dr. Tomasi hingegen nur kalt gegessen werden und im Kühlschrank aufbewahrt werden. "Nach sechs Monaten aber bitte entsorgen!"

Die Internistin warnte vor dem Verzehr von Billigprodukten. "Unter einem gewissen Preis kann ein Lebensmittel nicht nachhaltig und natürlich hergestellt sein!" Auch sogenannte "Light-Produkte" und Frittiertes aus Großküchen sollten nicht nur Krebspatienten von ihrem Speisezettel streichen.

>



Dr. Herbert Heidegger, Primar der Gynäkologie Meran und Direktor des Brustkrebszentrums Brixen – Meran und Dr. Cristina Tomasi, niedergelassene Internistin aus Bozen

ebenso wie genmanipulierte Lebensmittel. Tomasi riet den Patienten sich ein Diät-Tagebuch anzulegen, um sich bewusst zu werden, was man tatsächlich Tag für Tag zu sich nehme. Zu achten sei außerdem auf eine gute Darmtätigkeit. Die Internistin warnte vor dem Konsum von zuviel Kohlehydraten, die letztlich versteckte Zucker seien. Also weniger Brot, Gebäck, Cracker und Pasta und dafür mehr proteinhaltige Lebensmittel. "Für mich ist immer eine gute Regel, sich vor Augen zu halten, was unsere Großeltern gegessen haben. Sojajoghurt, Reismilch oder Tofuburger mit Sicherheit nicht!" Dafür aber Saisongemüse. Bei Obst rief sie aufgrund des Zuckergehalts zur Vorsicht auf.

Eine im Zusammenhang mit Vorbeugung und Krebs diskutierte Ernährungsweise sei die ketogene Diät. Sie sieht eine drastische Reduzierung des Zuckerkonsums und damit auch der Kohlehydrate vor und ist sehr fettreich. Dies, weil Krebszellen, wie alle Zellen, von Zucker leben. Das Deutsche Krebsforschungszentrum in Heidelberg betont in diesem Zusammenhang allerdings, dass es bisher keine wissenschaftlichen Studien gäbe, die den Zusammenhang von zuckerarmer Ernährung und Tumorwachstum belegten.

Eines der größten Probleme im Zusammenhang mit Krebs ist der Schwund von Muskelgewebe, die sogenannte Auszehrung. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche, appetitanregende Ernährung kann dem entgegenwirken. Auch Schlaf sei ein wichtiger Faktor, betonte Tomasi. "Man

sollte seine eigene biologische Uhr beachten. Für einen gesunden Schlaf sollten alle elektronischen Geräte, einschließlich Handy sowie Dauerlichtquellen aus dem Schlafzimmer verbannt werden, um ungestört und im Dunkeln zu schlafen. "Reichtum ist viel. Zufriedenheit ist mehr. Gesundheit ist alles", brachte die Internistin zum Abschluss ihren Vortrag auf einen Punkt.

Dr. Herbert Heidegger, Primar der Gynäkologie in Meran und Direktor des Brustkrebszentrums Brixen - Meran hatte seinen Vortrag unter den Titel, "Neue Wege - Neue Hoffnung" gestellt. Jeder zweite Mensch erkrankte im Laufe seines Lebens an Krebs. Jede achte Frau in Europa an Brustkrebs und jede 70. an Eierstockkrebs. "Aber Krebs ist eigentlich eine Alterserkrankung und die Sterblichkeit sinkt seit Jahren," betonte Heidegger. "In meiner Abteilung beträgt die Überlebensrate nach fünf Jahren 87%!" Allerdings erkrankten zunehmend junge Frauen, auch schon ab 30 oder jünger an Brustkrebs. "Deshalb müssen wir das Screening überdenken! Ab 50 ist zu spät!"

Eine frühe Diagnose sei die beste Voraussetzung, um einen Krebs zu heilen. "Aber in Südtirol ist Vorbeugung trotz aller Aufrufe immer noch unpopulär! Nur 55% der Frauen nehmen derzeit die Einladung zur Mammographie wahr. Wir brauchen heute eine individuelle und risiko-orientierte Früherkennung." Dank moderner Geräte wie Computertomographie, PET CT und Magnetresonanz können mittlerweile schon frühe Krebsstadien erkannt werden. Ein früh erkannter Krebs, der noch

nicht gestreut habe, sei in den meisten Fällen heilbar. "Liegen Metastasen vor, wird Krebs zur chronischen Krankheit wie Diabetes oder Bluthochdruck."

Chemotherapie und Strahlentherapie, führte Heidegger weiter aus, werden heute zunehmend unterstützt, wenn nicht gar ersetzt von Antikörpertherapie, Hormontherapie, von Pharmaka, die die Blutzufuhr des Tumors blockieren, stellte Primar Heidegger fest. "Wir haben immer mehr Möglichkeiten, das Identikit jedes einzelnen Tumors zu erstellen und ihn entsprechend zu behandeln. Die richtige Therapie für jede einzelne Patientin." Wichtig sei es, bei der Behandlung auch auf die Kompetenz und das Bauchgefühl der Patientin zu setzen. Gesunde Ernährung, Kontrolle des Gewichts, sportliche Betätigung... es gibt vieles, was Patientinnen aktiv zu ihrem Heilungsprozess beitragen können. 70% der Krebsfälle hingen vom Lebensstil ab, rund 30% von genetischen Defekten, darunter auch BRCA1 und BRCA2. In diesem Zusammenhang gewinne das Thema der prophylaktischen Mastektomie und der Eierstockentfernung an Aktualität. Heidegger: "Wie auch immer sie ausfällt, es braucht Mut zur Entscheidung, es heißt individuell, risikoadaptierte Entscheidungen treffen." Die Zukunft der Krebstherapie liege in einem interdisziplinären Ansatz mit dem Fokus der Lebensqualität und der Lebensverlängerung.

Zum Abschluss der Veranstaltung gab es die Möglichkeit, den Referenten Fragen zu stellen. ●

# mamazone im Brustkrebsmonat Oktober:

11. Brustkrebs-Akademie: DIPLOMPATIENTIN – Neuauflage „Patientinnenmappe“



mamazone  
Frauen und Forschung gegen Brustkrebs  
Donne e ricerca contro il tumore al seno

für *Sie*  
per *Lei*

Kompetent, konsequent, konstruktiv. Unter dieses Motto hat die Südtiroler Brustkrebsinitiative „mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs“ den internationalen Brustkrebsmonat Oktober gestellt. „Durch eine kontinuierliche Sensibilisierung der Öffentlichkeit und eine geballte Wissensoffensive für gesunde und betroffene Frauen hat mamazone auch in diesem Oktober wieder gegen Brustkrebs mobil gemacht“, betonen Martina Ladurner und Erika Laner von mamazone in Südtirol.

**B**rustkrebs ist der häufigste Krebs von Frauen. In Europa und Italien nimmt die Zahl der Betroffenen ständig zu. Gleichzeitig jedoch ist es gelungen, die Sterblichkeit an Brustkrebs zu senken. Grundlage dafür ist eine qualitätsgesicherte Früherkennung und die Behandlung mit modernen Brustkrebsmedikamenten. ma-

mazone Südtirol hat anlässlich des Brustkrebsmonats Oktober die Forderung nach einem landesweiten Mammographie-Screening für Frauen bereits ab 40 Jahren in zertifizierten Brustzentren mit der Begründung erneuert, dass immer mehr jüngere Frauen mit der Diagnose Brustkrebs konfrontiert werden. mamazoness Augenmerk liegt aber

auch in einer leitliniengerechten Behandlung und Therapie sowie auf einer intensiven Nachsorge der Patientinnen.

Deshalb wurde auch eine Neuauflage der „Patientinnenmappe“ auf den Weg gebracht, finanziert vom Lions Club Merano Meran Maiense und von Raiffeisen. Rund

>

400 Frauen werden in Südtirol jedes Jahr mit der Diagnose Brustkrebs konfrontiert. In dieser schwierigen Situation ist die Information über die Erkrankung und die einzelnen Behandlungsschritte besonders wichtig. „mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs“ hat deshalb schon vor einigen Jahren nach dem Vorbild ausländischer Brustzentren einen Ordner erarbeitet, in welchem die Patientinnen alle Untersuchungsergebnisse und Therapieschritte sorgfältig abheften und ihre Erkrankung besser dokumentieren können. Die Vertei-

lung dieser überarbeiteten Patientinnenmappen erfolgt über die BreastCareNurses an den Krankenhäusern von Bozen, Meran, Brixen und Bruneck.

Weiterer Schwerpunkt im Brustkrebsmonat Oktober war die jährliche von der Stiftung Südtiroler Sparkasse unterstützte Wissensoffensive „Diplompatientin“, mit dem Anliegen, behandelte Patientinnen zu handelnden Patientinnen werden zu lassen. Unter dem Motto „Nebenwirkungsmanagement“ standen die sechs Fachvorträge

Brustkrebs-Akademie „Diplompatientin“ am 20. Oktober 2018 in der Eurac in Bozen, wo aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und neue Behandlungsmöglichkeiten von Brustkrebs und dessen Nebenwirkungen in einer Patientinnen gerechten Sprache vorgetragen wurden. Am Nachmittag folgten erstmals drei Workshops zum Thema „Nebenwirkungen von Brustkrebs auf Körper und Psyche - Was kann man/frau dagegen tun?“ ●

## DER KOMMENTAR

# Liebe Leserinnen und Leser,



Krebs ist kein Thema, das nur ältere Menschen angeht. Nicht nur, weil diese Krankheit zunehmend auch junge Menschen betrifft, sondern auch, weil es viele junge Menschen gibt, die aus Anteilnahme heraus aktiv werden und sich einsetzen für Betroffene. Und weil sie jung sind, haben sie frische Ideen, die es schaffen, Kranken Farbe in ihren oft grau-schwarzen von der Krankheit gezeichneten Alltag zu zaubern. Der Bezirk Meran hat seit vergangenem Januar eine neue Gruppe im Passeiertal. Aufgebaut worden ist sie von drei jungen Frauen, die selbst nicht betroffen sind. Isabella Fill, Erika Gufler und Carmen Raffener. Sie haben Krebsfälle in der Familie und im Bekannten- und Freundeskreis miterlebt und haben beschlossen, sich einzusetzen. Sie organisieren unter dem Motto „Getraut´s enk, mir sein für enk da“, Handarbeitsnachmittage, Vorträge, Saunaabende für Frauen, Familienwochenenden, Kegelasende und Angelnachmittage für Männer u. v. a. m. Sie stecken an durch ihren Elan und ihre Ideen und schaffen es, Betroffenen Momente zu schenken, in denen die Krankheit nicht im Vordergrund steht und vielleicht sogar stundenweise ganz vergessen wird. Und sie beziehen alle mit ein, die zusammen mit den Betroffenen die Krankheit erleben: Eltern, Partner, Kinder, Freunde...

Die 28jährige Evi Weger aus Tramin, Mutter von zwei kleinen Kindern, lebt seit sechs Jahren in Holland und hat von dort aus die Haarspende-Aktion Rapunzel organisiert. Sie hat die Krebshilfe kontaktiert und für ihre Idee gewinnen können, betreut die Webseite, hat aus der Ferne zwei Friseursalons organisiert, die die Haare sammeln bzw. gratis Haare schneiden. Auslöser war bei ihr die Krebserkrankung ihrer Tante. Und zuletzt ein Blick über die Grenze: Die 29jährige Französin Julie Meunier ist vor zwei Jahren an Brustkrebs erkrankt, hat unter dem Haarausfall gelitten und sich auf originelle Weise zu helfen gewusst. Damit es auch anderen Frauen während der Chemotherapie besser gehen kann und sie trotz Haarausfall ihre Weiblichkeit leben können, hat sie ihre persönliche Lösung des Problems weiterentwickelt. Mit Erfolg! Les Franjynes, eine Wortschöpfung aus Fransen und Schwestern, heißt ihr Projekt: eine Kombination von Stirnfransen mit Tuch anstelle einer Perücke. Ich finde alle diese Ideen richtig toll und auch, dass diese jungen Menschen nicht einfach den Kopf zur Seite drehen und die Krankheit und alles was damit verbunden ist, ignorieren. Im Gegenteil, sie schauen nicht nur hin, sie schenken Zeit und Nähe und damit Lebensfreude. Ein großes Kompliment und DANKE.

Hanf oder Cannabis erlebt im Augenblick einen Boom. Nicht als Droge wohlgemerkt, sondern als Nutzpflanze und als therapeutisches Mittel. Da es sich aber immer auch um eine Droge handelt, ist Vorsicht geboten. Es gilt keine falschen Hoffnungen zu wecken und Klarheit zu schaffen. Im Gespräch mit Ärzten, mit einem Betroffenen, und einem Produzenten von Light-Hanf als Raumduft, versucht die Chance etwas Ordnung in dieses Thema zu bringen.

Zum Jahresende, in der Weihnachtszeit sind Zeit und Nähe ein wichtiges Thema. Wenn die Natur zur Ruhe geht, es draußen kalt und dunkel wird, wenn es überall glitzert und klingt in der Vorfriede auf das Familienfest par excellence, dann lasten die Krankheit und auch das oft damit verbundene Alleinsein noch mehr als sonst auf vielen Menschen.

Ich wünsche Ihnen allen eine stille Zeit mit viel zwischenmenschlicher Nähe und Mut und Zuversicht auf dem Weg ins neue Jahr.

Ihre  
Nicole Dominique Steiner

# Die drei Säulen der modernen Krebstherapie

Die 2. Brunecker Krebsgespräche am Weltkrebstag, 2. Februar 2019 in Bruneck



Ein Erfolgskonzept. Die erste Ausgabe der Brunecker Krebsgespräche im Februar 2018 hat es gezeigt: es besteht ein ungemeiner Bedarf an Information zum Thema Krebs. Nicht nur von Seiten der Betroffenen. Der Versammlungsraum im Jugendzentrum UFO in Bruneck war gefüllt bis auf den letzten Platz. Ärzte, Patienten, Experten haben sich unter verschiedenen Aspekten mit dieser Krankheit auseinandergesetzt. Am nächsten Weltkrebstag, 2. Februar 2019, geht es im UFO in Bruneck in die zweite Runde.

**D**er Erfolg hat den Organisatoren, dem Onkologen und Leiter des onkologischen Day-Hospitals in Bruneck, Dr. Christoph Leitner und dem Rechtsanwalt Andreas Leiter, Mut und Lust gemacht, dieses Konzept weiter zu entwickeln. Im Mittelpunkt der 2. Brunecker Krebsgespräche steht dieses Mal mit Vorsorge, Therapie und Nachsorge das „Drei-Säulen-Prinzip“ in der modernen Krebsbehandlung und wie dieses im onkologischen Netzwerk Südtirol angewandt wird.

Fünf Ärzte, mit Dr. Leitner sind es sechs, werden zu den verschiedenen Aspekten Stellung beziehen und auch Frage und Antwort stehen. Wann macht Vorsorge Sinn und warum nicht jede kleine körperliche Veränderung gleich Angst vor einer schlimmen Krankheit auslösen sollte. Was ist in der modernen Krebstherapie medizinisch gerade möglich, in Südtirol und auch in den großen Zentren und wie sieht die Therapie der Zukunft aus. Warum brauchen Krebs-Betroffene auch nach der überstandenen Erkrankung noch Unterstützung und was ist unter dem Begriff „Cancer Survivorship“ zu verstehen. Sol-

che und andere Fragen mehr werden am 2. Februar eine Antwort erhalten.

Auf das Podium haben die Veranstalter Dr. Christoph Leitner und Andreas Leiter den Onkologen Dr. Carlo Carnaghi (Primar am Krankenhaus Bozen), die (Onko)Internisten Dr. Manfred Mitterer (Primar der internistischen Tagesklinik am Krankenhaus Meran) und Dr. Stefan Brugger (Primar am Krankenhaus Bruneck), den Pathologen Dr. Guido Mazzoleni (Primar am Krankenhaus Bozen) sowie den Hausarzt Dr. Hannes Mutschlechner (Bruneck) eingeladen.

Wie im vergangenen Jahr werden zwei Patienten über ihr (Er)Leben mit der Krankheit berichten. Dr. Christoph Leitner moderiert zusammen mit Andreas Leiter, unterstützt von der Journalistin Verena Duregger, aber er wird selbstverständlich auch als Onkologe in die Diskussion eingreifen.

Wer an den Krebsgesprächen teilnehmen möchte, ist gebeten, sich verbindlich über folgende Mailadresse anzumelden: [krebsgespraeche@gmail.com](mailto:krebsgespraeche@gmail.com).

Unter [www.krebsgespraeche.it](http://www.krebsgespraeche.it) gibt es für die zweite Ausgabe der Krebsgespräche auch eine Homepage mit dem genauen Programm, die gleichzeitig auch einen Blog mit aktuellen Updates und Zusatzinformationen bzgl. der Krebsgespräche aber auch der Onkologie im Allgemeinen enthält.

In den Pausen stehen die Experten auch für persönliche Gespräche zur Verfügung. Die Veranstaltung gliedert sich in drei Module, die auch einzeln besucht werden können. Um Anmeldung wird ausdrücklich gebeten. ●

## INFORMATION

2. Brunecker Krebsgespräche  
2. Februar 2019

Ufo Jugend- und Kulturzentrum in Bruneck  
Einlass ab 13.30 Uhr, Beginn um 14 Uhr  
Verbindliche Anmeldung zu allen Modulen:  
[krebsgespraeche@gmail.com](mailto:krebsgespraeche@gmail.com)

# Rapunzel – schenk mir deinen Zopf

Haare spenden, um Perücken für Betroffene zu finanzieren –  
SKH Aktion mit Evi Weger



Im Juli ist sie angelaufen, die Haarsammel-Aktion der Südtiroler Krebshilfe. „Mit deinen Haaren kannst du Selbstvertrauen schenken und die Welt ein kleines bisschen glücklicher machen“, schreibt Evi Weger auf der Web-Seite ihres Projekts Rapunzel.

**A**ngst, Schmerzen, sich ausgegrenzt und von einem Tag auf den anderen aus seinem Leben gerissen fühlen, sind Erfahrungen, die jeder Krebspatient durchlebt. Der durch die Chemotherapie bedingte Verlust der Haare macht das Elend auch nach außen sichtbar. Für Frauen ist es noch aus einem weiteren Grund schwer, sich mit dem Verlust der Haare abzufinden. Schöne und gepflegte Haare sind für viele Frauen wichtiger Teil ihrer Weiblichkeit und ihres Selbstwertgefühls, der Blick in den Spiegel und auf den kahlen Kopf lässt alles noch schwerer ertragen.

Evi Weger ist 28 Jahre alt, sie stammt aus Tramin, lebt seit sechs Jahren in Holland

in der Nähe von Rotterdam und hat zwei Söhne im Alter von vier und eins. Als sie von Südtirol weggezogen ist, ist ihre Tante Margit gestorben. An Krebs. Die erste Erkrankung lag viele Jahre zurück, Evi war noch ein Kind. Aber sie erinnert sich an die Momente, in denen ihre Tante, die für sie wie eine zweite Mutter war, Angst hatte. Angst vor den Kontrollen. Angst, dass wieder etwas gefunden wird. Die zweite Erkrankung hat Evi intensiv miterlebt. Auch die Trauer um die Haare.

In Holland gibt es schon seit mehreren Jahren Haarspende-Aktionen, ebenso in Österreich. Eine Idee, die Evi, die seit diesem Jahr als Life-Coach arbeitet, auf Anhieb be-

geisterte. Und so kontaktierte sie die Südtiroler Krebshilfe auf der Suche nach einem Partner für ihre Haarsammel-Aktion und lief dabei offene Türen ein. Im Juli ist das Projekt Rapunzel vorgestellt worden. Bisher beteiligen sich zwei Haarsalons, Haarstudio Mayr aus Bruneck und fantasy hair and beauty aus Terlan. Weitere werden gesucht.

Wer lange und nicht gefärbte Haare hat, der Zopf muss 30 bzw. 40 cm lang sein, kann sich die Haare in einem der beiden Salons kostenlos schneiden lassen oder aber die Haare dort abgeben. Es können auch Haare gespendet werden, die schon vor längerer Zeit abgeschnitten worden sind. Entweder direkt in die Salons bringen oder



Das Team vom Haarsalon Mayr in Bruneck mit gespendeten Zöpfen

aber per Post schicken. Wichtig ist, dass die Haare sauber sind und als Zopf aufbewahrt wurden. Die Salons leiten sie an deutsche Perückenhersteller weiter.

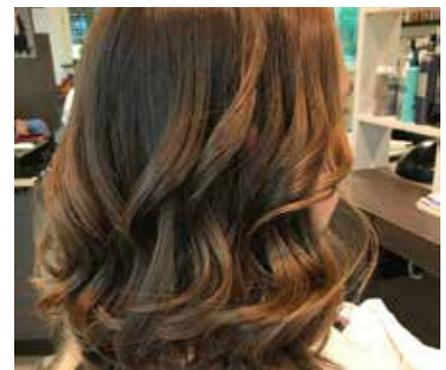
Die Südtiroler Krebshilfe erhält pro Zopf einen Betrag und investiert dieses Geld in den Ankauf von Perücken für betroffene Mitglieder. Natürlich aussehende Echthaarperücken sind sehr teuer. Bei der Bozner Herbstmesse wurde das Projekt vorgestellt,

der Salon „fantasy hair and beauty“ hatte einen Stand, wo Freiwillige sich vor dem Publikum ihre Haare schneiden lassen konnten, um sie zu spenden. Apropos Frauen: Evi Weger, die zwar in Holland lebt, aber das Projekt über die Webseite betreut, hat auch eine Mail von einem jungen Mann erhalten. Im Augenblick befindet er sich auf Weltreise, aber nach seiner Rückkehr möchte er unbedingt seine Haare spenden. Wer sich schon immer von seinem alten

Zopf trennen und eine frische und modische Kurzhaarfrisur ausprobieren wollte, hat jetzt ein Motiv mehr!

Im November ist Miriam Mayr vom Salon Mayr in Bruneck nach Laupheim zum Perückenhersteller Bergmann gefahren und hat als Erlös für die ersten gespendeten Zöpfe 650 Euro erhalten, die der Salon auf 1.000 Euro zugunsten des Projekts Rapunzel der Krebshilfe aufgerundet hat. ●

Vorher und nachher – mit und ohne Zopf. Auch der Salon Fantasy Hair and Beauty in Terlan nimmt am Projekt Rapunzel teil.



#### Weitere Informationen

unter [www.krebshilfe.it/de/infos/news/59-pressemitteilung.html](http://www.krebshilfe.it/de/infos/news/59-pressemitteilung.html) oder [projekt-rapunzel.com](http://projekt-rapunzel.com)

#### Kontakt Evi Weger

[projekt-rapunzel@hotmail.com](mailto:projekt-rapunzel@hotmail.com)

# Attraktiv während der Chemotherapie

Julie Meunier: Bunte Tücher und Stirnfransen gegen den kahlen Kopf



Mit 27 Jahren an Brustkrebs erkranken ist ein Schock. Julie Meunier aus Nizza an der Cote d'Azur hat genau das erlebt, vor zwei Jahren. Was ihr am meisten fehlte, im von der Krankheit auf den Kopf gestellten Alltag, war die vertraute Geste des Haarekämmens, außerdem störte sie die Perücke auf der Kopfhaut. Sie kam auf eine Idee, die ihr zu neuer Sicherheit verhalf und die sie heute anderen Frauen weitergeben möchte: eine Kombination von Stirnfransen und Turban, kurz „Franjynes“.

Die Wortschöpfung Franjynes hat dazu noch eine doppelte Bedeutung. Frange heißen auf Französisch die Stirnfransen, „frangine“ hingegen Schwester. Julie hat damit auch der Solidarität unter Frauen, die das gleiche Schicksal teilen Ausdruck gegeben.

Jeden Tag ein anderer Turban, bunt, gemustert und aus weichem Stoff, frech zur Schleife gebunden, zu einem Knoten gedreht oder mehrmals um den Kopf gedreht. Und unter dem Turban guckt frech eine Ponyfranse hervor. Für Monate war das Julies Look und die Leute auf der Straße schauten ihr nach, nicht weil sie bemitleidenswert aussah, sondern weil sie hübsch war, lächelte und durch ihren besonderen, kecken Stil auffiel.

Heute sind ihre Haare längst nachgewachsen, aber Julie bindet sich immer noch

Tücher um den Kopf. Während der Chemotherapie war das Turban-Binden für sie der Ersatz der vertrauten Geste des Haarekämmens. Kaum waren ihre Haare nachgewachsen, stürzte sich die junge Französin in ein Projekt. Ein Crowdfunding um Geld für eine Start-up zu sammeln. Sie wollte an andere Frauen weitergeben, was ihr die Zeit der Chemotherapie erleichtert hat. Und so ließ sie Ponyfransen in verschiedenen Haarfarben, schwarz, braun, rot, blond und grau anfertigen und Turban-Tücher. Die Stirnfransen gibt es außerdem in der Version glatt oder gelockt.

Heute hat Julie Meunier einen kleinen Showroom in Nizza und verkauft die „Franjynes“ wie sie ihre Kreationen getauft hat, auch im Internet. Für kleine Mädchen gibt es die „Franjynettes“. Der Preis ist erschwinglich 50 € für die Stirnfransen, 40 € für das Tuch. Die verschieden farbigen Fran-

jynes heißen Jane, Brigitte oder Marilyn, die Tücher Mme Sweet Pink, Mme Sweet Purple oder Green Pinup. Julie geht nicht nur ihr Leben, sondern auch ihr Business mit Humor an.

Auf ihrer Webseite können Videos angeklickt werden, wo Julie mit wenigen Handgriffen vorführt, wie die Tücher auf immer neue Weise gebunden werden können. Wichtig ist, Volumen am Kopf zu schaffen. Die Ponyfranse schaut darunter hervor. Ein bisschen Make-up, Augenbrauen mit einem Stift nachziehen, ein frischer Lippenstift und fertig ist der neue Look. Eine Alternative für all jene Frauen, die keine Perücke tragen möchten, die Frauen auch während der Chemotherapie hilft, attraktiv auszusehen und sich mit ihrem Spiegelbild identifizieren und an ihm freuen zu können. ●

[www.lesfranjynes.com](http://www.lesfranjynes.com)

# Ich schau auf mich – und Du?

Regelmäßige Vorsorge rettet Leben – SKH Radiospots Südtirol 1 und Radio Tirol



Foto: Othmar Spehauer

Wiederholte Radiospots zu mehreren Themen: Lungenkrebs, Brustkrebs, Darmkrebs und Hautkrebs. Die Botschaft: Krebs-Früherkennung rettet Leben – Ich schau auf mich – und Du? Eine Initiative der Südtiroler Krebshilfe. Die Südtiroler Krebshilfe setzt auf die Wirksamkeit der Medien. Neben der alljährlichen Pressekonferenz am Weltkrebstag im Februar hat sie seit Herbst Radiospots geschaltet auf Südtirol 1 und Radio Tirol.

An der Aufnahme der Spots sind nicht nur professionelle Sprecher beteiligt, sondern auch Ärzte. Die Pneumologin Dr. Christine Seebacher ruft dazu auf, nicht zu rauchen. Der Primar der Dermatologie, Dr. Klaus Eisendle warnt vor gefährlichen Sonnenstrahlen, der Gastroenterologe Dr. Michael Häfner fordert die Hörer auf, regelmäßig den Stuhltest durchzuführen, um Frühformen von Darmkrebs zu erkennen.

Wer seinen Lebensstil den zehn Regeln der Welt-Krebsorganisation anpasst, nicht rauchen, wenig Alkohol, viel Bewegung, auf sein Gewicht achten, den Kontakt mit krebserregenden Substanzen meiden usw. kann mit etwas Glück eine Krebserkrankung vermeiden. Aber das alleine reicht noch nicht. Wer regelmäßig die Vorsorgeuntersuchungen vornehmen lässt, kann den Krebs besiegen, denn im Frühstadium

sind die Heilungschancen außerordentlich groß. Noch immer nehmen zu wenige Personen die Möglichkeit der kostenlosen Vorsorge-Untersuchungen wahr. Ein wichtiges Ziel der Arbeit der Südtiroler Krebshilfe ist neben den konkreten Hilfeleistungen für Betroffene, die Sensibilisierung und Aufklärung der Bevölkerung. Die Radiospots sind ein weiteres, wirksames Mittel. Ich schau auf mich – und Du? ●

Nachstehend die Texte der Spots:



**BRUSTKREBS**

**Kind: Mama – i hon di lieb!**

*Sprecherin:* Ich sehe das Leben inzwischen mit ganz neuen Augen. Die Diagnose Brustkrebs war schon hart, verdammt hart. Aber er wurde zum Glück früh erkannt, deshalb bin ich heute noch da. Dem Glück kann man auf die Sprünge helfen - mit Selbst-

untersuchung, regelmäßigen Visiten beim Frauenarzt und die Teilnahme am Mammographie-Screening. Machen Sie auch regelmäßig den PAP-Test.

*Sprecher:* Krebs- Früherkennung rettet Leben – Ich schau auf mich – und Du? Eine Initiative der Südtiroler Krebs-hilfe.



**LUNGENKREBS**

*Sprecherin:* (Dr.in Christine Seebacher): Lungenkrebs kann vermieden werden. Rauchen ist besonders schädlich und steigert das Risiko enorm. Im Gegensatz dazu sind Sport und viel frische Luft gesund. Ihre Fachärztin Dr. Christine Seebacher – Pneumologie, Krankenhaus Bozen.

*Sprecherin:* Nichtrauchen verringert das Lungenkrebsrisiko und rettet damit Leben – Ich schau auf mich – und Du? Eine Initiative der Südtiroler Krebs-hilfe.



**HAUTKREBS**

*Sprecher:* (DDr. Klaus Eisendle): Hautkrebs kann vermieden werden. Schützen Sie sich in der Sonne vor den gefährlichen Strahlen. Außerdem sollten sie ihre Muttermale beobachten und bei Verdacht auf Veränderungen sofort den Hausarzt aufsuchen. Ihr Facharzt Dr. Klaus Eisendle – Primar Dermatologie, Krankenhaus Bozen.

*Sprecherin:* Krebs- Früherkennung rettet Leben – Ich schau auf mich – und Du? Eine Initiative der Südtiroler Krebs-hilfe.



**DARMKREBS**

*Sprecher:* (Dr. Michael Häfner): Darmkrebs kann vermieden werden. Früherkennung ist wichtig. Sorgen Sie deshalb vor und machen Sie den Stuhltest. Reden Sie mit Ihrem Arzt, es ist ganz einfach. Ihr Facharzt Dr. Michael Häfner – Primar Gastroenterologie, Krankenhaus Bozen.

*Sprecherin:* Krebs- Früherkennung rettet Leben – Ich schau auf mich – und Du? Eine Initiative der Südtiroler Krebs-hilfe.

**Die Chance digital**

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



# Steuerfristen zum Jahresende

CAAF Steuerbüros helfen bei Ausfüllen von F24 und bei Berechnung der Steuersalden



Wie gewohnt sind die letzten Monate des Jahres auch die Monate der „Saldi“. Leider handelt es sich dabei nicht um Schlussverkaufssalden, sondern um Steuersalden - schmerzhaft notwendigkeiten, welche aber bezahlt werden müssen, um Strafen und Zinsen zu vermeiden.

Genau genommen bezieht sich die Steuerfrist unter anderem auf die zweite Vorauszahlung der IRPEF-Steuer im November 2018, welche aus der Steuererklärung, dem Modell Einkommen 2018 (ehemaliges UNICO) oder dem Modell 730, hervorgeht. Beim Modell 730 wird die Steuerschuld nur in zwei Ausnahmefällen nicht direkt über den Lohnstreifen einbezahlt: Entweder reicht das Einkommen nicht aus, um die Steuerschuld damit zu begleichen – was normalerweise vom Arbeitgeber oder vom NISF (INPS), bei Rentnern oder Arbeitslosen, mitgeteilt wird- oder es gibt zur Frist der Steuerzahlung kein bestehendes Arbeitsverhältnis und somit keinen Arbeitgeber.

Innerhalb 16. Dezember müssen außerdem die Saldozahlungen der IMI-Steuer für Immobilien- und Grundbesitz in der Provinz Bozen, die der IMIS für Besitztümer in der Provinz Trient und die der IMU und

TASI für Immobilien und Grundstücke im restlichen Italien getätigt werden.

Der Direktor des Steuerdienstes CAAF des Cgil-Agb, Marco Pirolo, weist darauf hin, dass die Steuerbüros des Caaf jederzeit zur Verfügung stehen, um bei Bedarf die Einzahlungsmodelle F24 sowohl für die IRPEF-Steuer als auch für die Immobiliensteuern zu berechnen.

Zudem sollten die letzten Monate des Jahres auch dazu genutzt werden, um die Steuerabschreibungen 2018 für die Steuererklärung 2019 zu überprüfen. Marco Pirolo rät, bei dieser Gelegenheit auch die notwendigen Dokumente, Kassenzettel der Apotheke, Belege für Sanitätsspesen usw. zu überprüfen. Sowohl die Kassenzettel als auch die Rechnungen müssen die Steuernummer des Steuerzahlers enthalten. Auf den Rechnungen muss eine Zahlungsbestätigung in Form eines Stempels samt

Unterschrift aufscheinen bzw. eine Überweisungsbestätigung beigelegt sein.

Dasselbe gilt logischerweise auch für alle anderen Ausgaben, welche steuerlich absetzbar sind. So sind dies zum Beispiel alle Ausgaben, die mit der Invalidität und der Pflegebedürftigkeit verbunden sind, wie etwa der Kauf von Fortbewegungsmitteln, Rollstuhl u. ä. Dabei sollte beachtet werden, dass der Kauf und die Zahlung innerhalb des Jahresendes erfolgen sollten, weil sich die Steuerrückzahlung sonst auf das Jahr 2020 verschiebt.

Die Steuerbüros des Caaf des CGIL-AGB in der gesamten Provinz stehen jederzeit zur Verfügung, um Fragen, die mit der Steuer verbunden sind zu klären. Es empfiehlt sich, rechtzeitig anzurufen und einen Termin zu vereinbaren. ●

# Fragebögen zur Lymphdrainage

Masterdiplomarbeit von Alexandra Mittich:  
Versorgung von Lymphödem-Patienten in Südtirol

Die manuelle Lymphdrainage ist eine Aktivierung des Lymphabflusses bzw. Entstauung (Drainage) des Gewebes durch gezielte physiotherapeutische Griffte. In allen sieben Bezirken der Südtiroler Krebshilfe wird den Mitgliedern auf schriftliche fachärztliche Verschreibung kostenlose Lymphdrainage durch spezifisch ausgebildete Physiotherapeuten angeboten. Im vergangenen Jahr wurde an alle Betroffenen die diesen Dienst wahrnehmen, ein Fragebogen ausgeteilt.



Alexandra Mittich



Das neue Ambulatorium der Krebshilfe in Welsberg

**S**ie hat zwanzig Jahre als Krankenschwester für Gefäßchirurgie gearbeitet und vor 18 Jahren eine Ausbildung in Lymphmassage in der Lymphödemklinik Wittlinger am Walchsee absolviert. Vor zwei Jahren hat sich Alexandra Mittich entschlossen, ein Masterstudium für Management im Gesundheitswesen an der Universität Krenz aufzunehmen. Zum Abschluss ihres Studiums schreibt sie eine Master-Diplomarbeit zum Thema „Die Versorgung der Lymphödempatienten in Südtirol.“

Viele Krebspatienten entwickeln nach einer Tumoroperation oder nach der Strahlentherapie ein Lymphödem. Es handelt sich dabei um eine übermäßige Ansammlung eiweißhaltiger Flüssigkeit im Gewebe, die zu einer Schwellung führt. Ein solches

Ödem entsteht, wenn Lymphgefäße unterbrochen oder die zugehörigen Lymphknoten geschädigt oder entfernt worden sind.

Die Lymphflüssigkeit besteht nicht nur aus Wasser, sondern enthält viele gelöste Stoffe, darunter auch Eiweiße. Verbleiben diese über längere Zeit in höherer Konzentration im Gewebe, kommt es dort zu einer chronischen Entzündungsreaktion. Langfristig leidet das Gewebe darunter und die Schwellung führt zu einer mangelnden Durchblutung. Die Sauerstoffzufuhr und die Nährstoffversorgung werden vermindert. Die Haut verliert an Elastizität, sie wird anfälliger für Krankheitserreger. Das betroffene Gewebe wird hart und schmerzt. Oft wird eine Lymphdrainage auch nach operativen Eingriffen empfohlen, damit die Wunde schneller abschwillt

und richtig durchblutet ist. Lymphdrainage wirkt sich auch positiv auf die Narbenverheilung aus.

Im Laufe des letzten Jahres haben alle Therapeuten der Krebshilfe Fragebögen an ihre Patienten ausgeteilt, die im November 2017 wieder eingesammelt worden sind. Die Fragen hat Alexandra Mittich zusammen mit dem Koordinator der Krebshilfe, Markus Unterkircher ausgearbeitet.

Die Krebshilfe wird die Ergebnisse der Studie für die ISO-Zertifizierung nutzen. Von den ausgeteilten Fragebögen sind 138 zurückgekommen, die Alexandra Mittich zusammen mit dem Biostatistiker Martin Falk aus Bruneck ausgewertet hat. In der nächsten Chance werden wir die Ergebnisse veröffentlichen. ●

# Sturz aus der Normalität...

Wie geht es mit mir weiter? Gesprächsgruppe in Bozen mit Regina Bogner



Foto: Othmar Steinhilber

Drei Worte, „Sie haben Krebs“ und alles ist anders. Ein Blitz aus heiterem Himmel, der den Betroffenen den Boden unter den Füßen wegreißt. In der Gruppe tut man sich leichter, mit dieser Situation fertig zu werden. Seit Herbst gibt es auch in Bozen eine Gruppe für Tumorpatienten.

**Z**ehn Treffen à zweieinhalb Stunden sind geplant. Kursleiterin Regina Bogner ist nicht nur Gruppenleiterin und Coach, sondern auch selbst Betroffene. Die Gesprächsgruppe ist als Kurs organisiert, mit einem straffen Programm und Zeitvorgaben.

Ziel ist, den Teilnehmern in Kombination mit den Wirkfaktoren einer Gruppe zielorientiert und strukturiert relevante Informationen zu vermitteln, die helfen, die traumatische Situation der Krankheit besser zu meistern. Informationen über die Erkrankung, Lernen aus der Krankheitsverarbeitung der anderen, Vermittlung von Techniken, zur Aktivierung der persönli-

chen und sozialen Ressourcen, Reduktion der Angst durch Aufklärung und Gemeinschaftserlebnis, eine bessere Verarbeitung des Diagnoseschocks.

Die Themen sind im Ansatz festgelegt, es liegt aber an der Zusammensetzung der Gruppe, an den Anliegen der einzelnen Teilnehmer, welche Aspekte wie vertieft werden.

Wichtige Themen bei diesen Treffen können die Bedeutung der Erkrankung in der Biografie, Sinnsuche und Sinnfindung, die Auseinandersetzung mit Schmerz und Leiden, subjektive Krankheitstheorien, Neuorientierung und Veränderung von Werten,

Veränderung in der Partnerschaft sowie die Suche nach neuen Perspektiven sein. Einstieg ist die Frage, nach den Erwartungen an die Gruppe. Warum nehme ich teil?

Die Gruppensprache ist Deutsch. Im Frühjahr soll eine weitere Gruppe und eventuell auch eine Gruppe in italienischer Sprache angeboten werden. Nach dem zweiten Treffen ist die Aufnahme weiterer Teilnehmer ausgeschlossen. Die Gruppe trifft sich zweimal im Monat, jeweils Mittwochs in der Praxis von Regina Bogner. ●

**Informationen:**

info@krebshilfe.it, 0471 283 348, Regina Bogner, Tel. 347 361 59 45

# Kur- und Ferienaufenthalte 2019

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

## Allgemeine Anforderungen und Bedingungen für die Teilnahme

### 1. Teilnahme

- Die Teilnehmer/innen sind ausschließlich ordentliche/ betroffene Mitglieder der SKH, **die autonom und selbstständig sind**, und somit nicht auf eine externe Betreuung angewiesen sind. Familienangehörige sowie Begleitpersonen sind weder vorgesehen noch zugelassen. **Der Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2019 muss beglichen sein.**
- Vortrittsrecht haben ordentliche/ betroffene Mitglieder innerhalb des 5. Erkrankungsjahres (einschließlich 2014). Deshalb sind **Rückfälle** bereits vorab mitzuteilen und schriftlich zu bekunden. Damit das Vortrittsrecht erhalten bleibt, muss dem Zentralsitz Bozen mindestens **2 (zwei) Wochen** vor Beginn der Vormerkungen ein diesbezügliches fachärztliches Attest übermittelt werden.
- Mitglieder, welche unter Behandlung von **Radio- Chemotherapie** stehen bzw. diese innerhalb von 2 (zwei) Monaten vor Abfahrt des Turnus abgeschlossen haben, sind von der Teilnahme ausgeschlossen.
- Die Teilnehmer/innen müssen sich während des ganzen Aufenthaltes **manierlich und respektvoll benehmen**. Diskretion, gegenseitiges Verständnis und Respekt ist Voraussetzung der Teilnahme und des Verbleibs in der Gruppe.
- Ein fristloser Abbruch des Ferienaufenthaltes ohne vorherige Besprechung mit der Vereinsleitung führt zu einem Entzug des Teilnahmerechts für zukünftige Ferienaufenthalte.
- Alle Teilnehmer müssen innerhalb **26. April 2019** eine **Eigenerklärung über ihren Gesundheitszustand** ausfüllen und unterzeichnen. Genannte Eigenerklärung ist im Zentralsitz und in den Bezirkssitzen erhältlich und muss dem Zentralsitz übermittelt werden. Falscherklärungen bzw. fehlende Eigenerklärungen führen zum Teilnahmeausschluss.

### 2. Leistungen

#### 1. Folgende Leistungen sind eingeschlossen:

- Unterbringung im **Zweibettzimmer**. Einzelzimmer sind nur für **Kehlkopflose** und **Stomaträger** vorgesehen. Einzelzimmer können im Falle von besonderen Beeinträchtigungen, je nach Verfügbarkeit der Struktur, zugewiesen werden. Diesbezügliche schriftliche Anträge an den Zentralvorstand der SKH begleitet von einem **Fachärztlichen Zertifikat** müssen mindestens **2 (zwei) Wochen vor** Beginn der Vormerkungen eingereicht werden.
- Verpflegung
- Hin- und Rückreise im Bus

#### 2. Folgende Leistungen sind NICHT eingeschlossen

- Unterbringung im Einzelzimmer
- Zusatzleistungen bezüglich Unterbringung (z.B. Klimaanlage, Kühltisch, Telefon, usw.)
- Programmierte Tagesabläufe, Pflege und Betreuungsmaßnahmen jeglicher Art

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

### 3. Schadenersatzansprüche

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

### 4. Vormerkungen

- erfolgen **ausschließlich telefonisch** (0471 – 408786) **von Montag 04. bis Freitag 15. MÄRZ 2019 jeweils von 08:15 bis 12:00 Uhr.**
- Bei Überbuchung eines Ferienaufenthaltes zählt vorrangig die Reihenfolge des Erkrankungsjahres; bei gleichem Erkrankungsjahr zählt das Einlangen der Anmeldung. Am 27. März 2019 erfolgt die Erstellung der effektiven Teilnehmerlisten. Angemeldete Mitglieder **außerhalb des 5. Erkrankungsjahres** müssen sich beim Zentralsitz melden, um Auskunft über eine eventuelle Teilnahme zu erhalten.

### 5. Kostenbeitrag

- Dieser muss innerhalb **26. April 2019** ausschließlich mittels Überweisung auf das K/K:
- **IT 29 P060 4511 6010 0000 0120 000** beglichen werden (**Barzahlung ist nicht möglich**).
- Ohne Überweisung verfallen Vormerkung und Teilnahmerecht.

## 6. Buchung und Rücktritt

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

## 7. Erkrankungsjahr (= EKJ) Zugehörigkeit

<b>A</b>	innerhalb der 5 EKJ vom Jahr = Jahre 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019
<b>B</b>	ab dem 5 EKJ = Jahre 2013, 2012, 2011, 2010, 2009
<b>C</b>	ab dem 10 EKJ = Jahre 2008, 2007, 06, 05, 04,... 1999 ecc.

## Beschreibung der Turnusse

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

Folgende 5 Turnusse werden nur mit mindestens 10 Teilnehmern durchgeführt

Was	Ort	Hotel	Zeitraum	A	B	C	Tage
<b>1 Meer</b>	Bellaria	Hotel Amalfi	23.05.2019 – 04.06.2019	250 €	375 €	550 €	12
<b>2 Meer</b>	Misano Adriatico	Parkhotel Kursaal	27.05.2019 – 08.06.2019	250 €	375 €	594 €	12
<b>3 Berg</b>	St. Martin Gsiesertal	Hotel Waldruhe	27.08.2019 – 06.09.2019	210 €	315 €	693 €	10
<b>4 Meer</b>	Misano Adriatico	Parkhotel Kursaal	24.08.2019 – 07.09.2019	250 €	375 €	702 €	12
<b>5 Meer</b>	Bellaria	Hotel Amalfi	02.09.2019 – 14.09.2019	250 €	375 €	550 €	12

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

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

Was	Ortschaft	Hotel	Zeitraum	A	B	C	Kind
<b>Meer</b>	Misano Adriatico	Parkhotel Kursaal	24.06.2019 – 06.07.2019	250 €	375 €	734 €	125 €

### 3. Nur für Kehlkopferoperierte - Jodkuraufenthalt

Die Kosten für die Jodkur trägt der Sanitätsbetrieb, während die Kosten für den Hotelaufenthalt teils von unserer Vereinigung getragen werden. Wir erinnern Sie daran, dass die Teilnahme an den Jodkuren verpflichtend ist. Die Zusatzkosten für Einzelzimmer: € 100,00 und Doppelzimmer als Einzelzimmer € 170,00 gehen zu Lasten des Mitglieds und werden direkt beim Südtiroler Sprachbehinderten Verband beglichen. Für Vormerkungen und Fragen wenden Sie sich an **Frau Liane 348 74 56 973**

Was	Tage	Ortschaft	Hotel	Zeitraum	Betrag
<b>Meer</b>	14	Rimini	Hotel Regina	26.05 - 09.06.2019	250 €

**Der Kostenbeitrag muss innerhalb 26. April 2019 beglichen werden (Barbezahlung ist nicht möglich).**

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

**Begünstigter:** Südtiroler Krebshilfe      Drei Heiligen Gasse 1      39100 Bozen

**Bank:** Sparkasse Bozen      IT 29 P060 4511 6010 0000 0120 000

**Betrag €** .....

**Zahlungsgrund:** Ferienaufenthalte 2019      Turnus-angabe .....

Für den Erhalt des Auftrages: Datum, Stempel und Unterschrift

**Name des Teilnehmers** .....

**Adresse** .....

**Wohnort** .....

# Gianni ist für alle da

Vizepräsident Verband der Sprachbehinderten –  
Mitglied des SKH Vorstands Bezirk Bozen



Foto: Othmar Seehauser

Wenn er sich nützlich machen kann, ist er glücklich. Gianni Fabris ist ein Jolly, sowohl für den Verband der Sprachbehinderten als auch für den Bezirk Bozen der Südtiroler Krebshilfe. Jede Woche versorgt er die Frischoperierten im Bozner Krankenhaus mit Laryingophonen und Sekret-Absauggeräten.

**A**uf der Hals-Nasen-Ohren-Abteilung kennen ihn so ziemlich alle. Gianni ist gut Freund mit allen und seine halbjährlichen Kontroll-Untersuchungen macht er en passant.

Seine Erkrankung liegt zehn Jahre zurück. 2008 hatte er beim Rauchen und Essen plötzlich ein seltsames unangenehmes Gefühl im Mund. Sein Hausarzt schickte ihn sofort zum Facharzt und dieser entdeckte dann auch einen kleinen Knoten an der Zunge. Fabris wurde sofort operiert. Geblieben ist ihm nur die Narbe auf der rechten Seite des Halses. Das Loch im Kehlkopf hat-

te er nur für zwei Wochen. Aber auch bei ihm stellten sich gleich nach der OP zwei Mitglieder der Union für Sprachbehinderte vor, der damalige Präsident Rino Luppi und Moreno Bertamè. „Sie haben mir von der Vereinigung erzählt, haben mich gefragt, was ich brauche, haben mir das Gefühl gegeben, dass ich nicht alleine bin.“ Noch im Krankenhaus ist er Mitglied der Union für Sprachbehinderte geworden.

Vor zehn Jahren zählte die Vereinigung rund hundert Mitglieder, 45 davon aktiv. Man traf sich am Sotz, ging zusammen Kaffee trinken oder Törggelen, spielte Karten.

Viele der historischen Mitglieder sind heute nicht mehr da, Gianni zeigt auf die Fotos, die die Wand im Vereinssitz zieren. Und die neuen Operierten, sagt er, „nehmen unsere Hilfe entgegen, aber sobald sie aus dem Krankenhaus nach Hause sind, melden sie sich nicht mehr.“

Die Zusammensetzung der Mitglieder hat sich ebenfalls geändert im Laufe der Jahre. „Heute haben wir zunehmend auch Frauen“. Das liegt daran, dass die Männer heute tendenziell aufhören zu rauchen, während immer mehr (junge) Frauen mit dem Rauchen beginnen.



Ein gutes Team: Gianni Fabris mit Liliane Giaretta (Präsidentin des Verbands der Sprachbehinderten)

Jedes Jahr haben die Mitglieder der Union für Sprachbehinderte die Möglichkeit, an zwei betreuten Ferienaufenthalten am Meer teilzunehmen, im Mai und im September. Im Mai organisiert die Krebshilfe den Aufenthalt, im September ist es die Union für Sprachbehinderte. Beide Male sind die Mitglieder in Miramare im Hotel Regina untergebracht, nur wenige Schritte

von der Therme entfernt, für jene Mitglieder, die während des Aufenthalts besondere Kuranwendungen benötigen. Beide Gruppen werden entweder von Vizepräsident Gianni Fabri oder von Präsidentin Liliane Giaretta begleitet. „Und auf dem Rückweg vom Meer“, erzählt Gianni, „halten wir immer zum Mittagessen in Rovereto!“

Gianni Fabris ist zufrieden mit seinem Leben. Er hat drei Töchter und auch schon Enkelkinder. Als er erkrankte, wurde ihm ein Jahr geschenkt und so konnte der Klempner gleich in Pension gehen. Langeweile kennt er nicht. Zuhause hat er einen Garten und fast jeden Tag fährt er im Krankenhaus oder am Sitz der Vereinigung vorbei. Zu tun gibt es immer etwas. ●

## Keine telefonischen Spendenanrufe



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

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

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

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

gelder 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.



# Ein Tag für uns

Die SKH Gruppe Passeier organisiert Erlebnistag im Zentrum Hahnebaum



Foto: Othmar Seehauser

Am Ende waren es nicht zwei Tage „fir enk“ wie angekündigt, sondern nur einer. Die Gruppe Passeier des Bezirks Meran hatte Mitglieder, Freunde und Familienmitglieder im September ins Jugend-Zentrum Hahnebaum eingeladen. Malatelier, Aromatherapie, Qi Gong und anderes stand auf dem Programm. Ziel war vor allem eines: Zeit miteinander zu verbringen. Das erste Mal war ein Erfolg und nächstes Jahr werden sich bestimmt genug Interessenten finden, um auch über Nacht und einen weiteren Tag im Hahnebaum zu bleiben.

Die Gruppe Passeier ist vor etwa einem Jahr gegründet worden, von Isabella Fill, Carmen Raffener und Erika Gufler, drei jungen Frauen, die selbst nicht betroffen sind, aber Krebsfälle in der Familie und im Bekanntenkreis miterlebt und daraufhin eine besondere Sensibilität entwickelt haben. Alle drei waren außerdem auf der Suche nach einem gemeinnützigen Verein, wo sie sich einsetzen konnten. Erika ist Krankenschwester von Beruf und hat mehrere Jahre im Hospiz Martinsbrunn in Meran gearbeitet, Isabella und Carmen

sind Dekorateurinnen und Einrichtungsberaterinnen von Beruf. Im vergangenen Jahr ist ein gemeinsamer Freund von ihnen an Krebs gestorben. Der Kontakt zur Krebshilfe kam über Erika zustande, die den Vorsitzende des Bezirks Meran, Oskar Asam, angesprochen hatte. Im Passeier gab es bis dahin keine SKH-Betreuung von Krebskranken.

Carmen: „Es sind doch einige Familien im Tal, die betroffen sind. Die Probleme sind immer die gleichen, Angst, Probleme

im sozialen Umfeld, finanzielle Not.“ Die Krebshilfe steht den Menschen in all diesen Situationen bei. Carmen, Erika und Isabella sind hoch motiviert, aufgeschlossen und voll Schwung. Ihre Ideen zünden und die Mitglieder in Passeier lassen sich von ihnen gerne mitziehen und nehmen das Angebot mit Freude wahr. Auch die Männer, die sich zum gemeinsamen Fischen und Kegeln treffen. Die Frauen hingegen gehen einmal in der Woche Sauna, treffen sich regelmäßig im Alten Gemeindehaus von St. Leonhard zum Basteln, Spielen oder Hand-



Das Malatelier für Kinder mit Patrizia Trafoier



Sie haben die SKH-Gruppe im Passeier gegründet: Erika, Isabella und Carmen



arbeiten, zu Vorträgen, gehen zur Acqua-fitness oder zum Schwimmen, turnen mit Erika. Von Januar bis Ende August haben sich 193 Erwachsene an den regelmäßigen Mittwochstreffs beteiligt und an 23 Treffen haben zudem 66 Kinder teilgenommen. Kunterbunt und quirlig sind die Treffen und das, so die drei, „ist in der schweren Zeit der Krankheit einfach wichtig!“ Ebenso wie der Angst und der Scham entgegen zu arbeiten. „Viele Patienten sehen nicht, dass Krebs mehr und mehr zu einer chronischen Erkrankung wird, an der man nicht stirbt, sondern mit der man lebt und viele Patienten verstecken ihre Krankheit, weil sie sich dafür schämen.“

Doch zurück zum Hahnebaum. Das Zentrum liegt oberhalb von St. Leonhard an der Straße zum Timmelsjoch. Bis 2006 war hier die Landes-Jägerschule untergebracht. Dann wurde es umgebaut und dient jetzt als Begegnungs- und Jugendzentrum. Helle, freundliche Räumlichkeiten mit Holzböden, ein Garten, eine große Gemeinschaftsküche und Schlafräume machen es zu einer idealen Location für Wochenendveranstaltungen.

Ein wenig enttäuscht waren Carmen, Isabella und Erika, dass sie nicht, wie ursprünglich geplant, zwei Tage dort bleiben konnten, weil sich zu wenig Teilnehmer angemeldet hatten. Aber unterkriegen lässt sich das muntere Trio nicht, und wenn es dieses Jahr noch nicht geklappt hat, dann eben nächstes Jahr.

Insgesamt haben sich 23 Personen und sogar ein Hund im Hahnebaum eingefunden, quer durch alle Generationen. Die Atmosphäre war gemütlich, Kinder malten draußen im Garten mit Patrizia Trafoier, drinnen machten es sich die Teilnehmer in Patschen und bei einer Tasse Kräutertee gemütlich, Wattenkarten waren mit dabei, Helmut spielte auf der Ziehharmonika und eine Gruppe bereitete in der Küche eine stärkende Marende mit Pellkartoffeln und allerhand leckeren Zutaten vor. Gespräche und Austausch zu zweit und in der Runde, Gemeinsamkeit erleben. Darum ging es. „Wenn wir miteinander reden, dann können wir voneinander lernen“, unterstreicht Isabella. Das Rahmenprogramm, mit Aromatherapie, Qi Gong, und Turnen zum Abschluss, diente dazu, das Wohlfühlklima

noch mehr zu steigern und die Gruppe in Einklang zu bringen.

Zur Sprache kamen auch Probleme des Alltags, zum Beispiel wie man eine Putzhilfe organisieren kann, bzw. wieviel der Sprengel dazu gibt, wenn sich in der Familie oder im Bekanntenkreis jemand findet, der das übernehmen kann. Ob der Dienst der Lymphdrainage im Tal organisiert werden kann u. a. m. Das Trio organisiert die Gruppe mit Freude und Herzblut. Vieles ist in wenigen Monaten schon umgesetzt worden und an neuen Ideen mangelt es nicht.

Mit von der Partie und begeistert über die vielfältigen Aktivitäten der neugegründeten Gruppe Passeier war der Vorsitzende des Bezirks Meran, Oskar Asam. „Wenn ich sehe, was hier in so kurzer Zeit gewachsen ist, muss ich sagen, dass wir von Euch nur lernen können! Die richtigen Leute waren zur rechten Zeit am rechten Ort, schnelle und konkrete Hilfe. Das ist die Philosophie der Krebshilfe! Wir von Meran sind zu weit weg. Ich kann nur sagen, ich bin überwältigt und stolz auf Euch! ●

# Landesausflug zum Gardsee

380 Mitglieder der Krebshilfe in Peschiera am Wallfahrtsort Madonna del Frassino



Am 11. Mai 1510 erschien sie dem von einer Schlange erschreckten Hirten Bartolomeo Broglia zwischen den Zweigen einer Esche, eine kleine von einem Lichtkreis umgebene Muttergottesstatue. Schon bald wurden an dieser Stelle eine Wallfahrts-Kirche und ein Kloster errichtet. Der diesjährige Landesausflug der Südtiroler Krebshilfe führte die Mitglieder an den Gardasee nach Peschiera zur Madonna del Frassino.

Die Legende berichtet, dass der Hirte die Statue mit nachhause nahm, um sie seiner Familie zu zeigen. Am nächsten Tag war sie verschwunden und erschien wieder zwischen den Zweigen der Esche. Ein Zeichen des Himmels, glaubten die Menschen und erbauten eine Marien-Kapelle anstelle der Esche.

Der Gardasee ist immer wieder einen Besuch wert, von Seiten vieler Mitglieder war zudem der Wunsch geäußert worden, wieder einmal einen Ausflug außerhalb der Landesgrenzen zu unternehmen. Von Bozen sind es 150 km nach Peschiera, die Busse aus den anderen Landesteilen mussten einige Stunden Fahrt mehr kalkulieren.

Aber das war es wert! 380 Mitglieder haben sich vor der Wallfahrtskirche eingefunden, bei strahlendem Wetter und in bester Laune. Nach der Führung durch die Anlage, die seit dem 16. Jahrhundert mehrmals zerstört und wieder aufgebaut wurde und in den 1990er Jahren wieder zu ihrem alten Glanz zurückgeführt worden ist, waren alle zu einem dreisprachigen Festgottesdienst eingeladen, gehalten von Don Salvatore, der es als große Ehre ansah, den ganzen Tag mit den Mitgliedern der Krebshilfe teilen zu dürfen. Musikalisch gestaltet wurde die Messe vom Jugendchor Nals. Die Mitglieder schätzten besonders die modernen und sehr rhythmischen Stücke. „Das war einfach wunderbar, jung und frisch“, bringt es die

Landesvorsitzende Ida Schacher auf den Punkt. Nach dem Gottesdienst freuten sich die Mitglieder über das gute Mittagessen in Gemeinschaft. Der Landesausflug gibt immer wieder Gelegenheit, neue Bekanntschaften zu schließen und alte wieder aufzufrischen.

Der Nachmittag stand zur freien Verfügung für einen Spaziergang in der Parkanlage rund um die Wallfahrtsstätte, durch das Zentrum von Peschiera oder bis zum Gardasee. Viele Mitglieder nutzten die Zeit auch für ein Kartenspiel und angeregte Gespräche. Ab nächstem Jahr wird der Landesausflug wieder in die Südtiroler Bezirke führen, Brixen eröffnet den Reigen. ●

# Fröhliche Kartoffelernte

Forstinspektorat Welsberg und SKH laden Familien mit krebserkrankten Kindern in den Forstgarten



Der Stolz der Klaubler



Wie in alten Zeiten: Ernte von Hand und mit Hilfe eines Rosses

Ein Tag auf Du und Du mit der Natur, in direktem Kontakt mit der Erde und eingebunden in eine Tätigkeit, die Gedanken an anderes, an Negatives, nicht zulässt. Das war der Plan von Forstinspektor Günther Pörnbacher, der zusammen mit der Krebshilfe Oberpustertal Familien mit an Krebs erkrankten Kindern auf einen Acker im Forstgarten Welsberg eingeladen hat. Im Mai zum Setzen und am 8. September zum Ernten und Verkosten von Kartoffeln.

Und der Plan ist aufgegangen. Im Mai hatte das Setzen der Kartoffeln bei heftigem Regen stattgefunden, der der guten Laune der Teilnehmer nichts anhaben konnte. Im September hat das Wetter mitgespielt und so konnten die Kinder, Eltern und Großeltern bei Sonne fröhlich ernten, was sie den Sommer über gepflegt und gehegt haben. Hans Jud führte den Rodepflug, den die Norikerstute Lora geleitet von Martin Kopfguter Furche um Furche den Acker entlang zog.

Die fleißigen Erntehelfer füllten Korb um Korb mit den Kartoffeln, das Klauben machte Groß und Klein gleichermaßen Spaß. Auch Forstinspektor Günther

Pörnbacher, die Verantwortliche des Forstgartens Elisabeth Bachmann und Robert Obwegs von der Landwirtschaftsschule Dietenheim beteiligten sich an der Kartoffelernte.

Die Präsidentin der Südtiroler Krebshilfe und Vorsitzende des Bezirks Pustertal, Ida Schacher, bereitete zusammen mit Walter Zelger ein mehrgängiges Mittagsmenu für die nach der Arbeit hungrigen Kartoffelklaubler zu. Keine Frage, im Mittelpunkt stand auch hier die Kartoffel: Kartoffelscheiben mit Käse, Bratwurst mit Kartoffelsalat, Pellkartoffeln mit Bauernbutter und Ofenkartoffeln. Der Nachtschiff durfte natürlich nicht fehlen, allerdings ohne Kar-

toffeln... Hubert Oberhammer begleitete das Essen auf seiner Ziehharmonika.

Die Kartoffelaktion war schon das zweite vom Forstinspektorat organisierte Event für kranke Kinder und ihre Familien. Im Vorjahr hatte Forstinspektor Pörnbacher die Familien zu einem Info- und Spieltag in den Wald eingeladen. Man darf gespannt sein, was er und seine Mitarbeiter sich zusammen mit der Krebshilfe für das nächste Jahr einfallen lassen. ●

# „WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

## BOZEN SALTEN SCHLERN

Cavalese 24.07.2018

Brigitte, Maria und Claudia treffen sich in Cavalese zu einem Austausch über die Krebshilfe.



### Zwanzig Frauen in einem Dragon-Boat

Zwanzig motivierte Frauen und ihre Trainerin haben im April ein Wochenende in Venedig verbracht, um zu lernen, den Drachen zu bändigen... Valentina Vecellio berichtete im November im Kolpinghaus Bozen über dieses Abenteuer.



### Mütter mit Kindern am Meer

Oh, wieviel Gepäck wartet darauf, aufgeladen zu werden! Petra und Agnes begrüßen uns mit einem Lächeln und gemeinsam mit dem Fahrer schaffen sie es, alles zu verstauen. Ringsum bekannte und unbekannte Gesichter voll Erwartung von Kindern und Müttern.

Die größeren Kinder stürmen in den Bus, um die begehrten hintersten Plätze zu ergattern. Schon während der Fahrt mit dem Ziel Misano Adriatico werden Bekanntschaften geschlossen oder aufgefrischt und bei der Ankunft im Hotel ist die Gruppe schon zusammengewachsen. Der Empfang von Seiten des Personals ist wie gewohnt: herzlich, freundlich und immer bestrebt auf alle Wünsche und Notwendigkeiten einzugehen.

Während sich die Kinder mit den Betreuerinnen aufhalten und basteln, tanzen, baden, Fußball spielen, können die Eltern sich in aller Ruhe dem Lesen, Relaxen, Baden und Sonnen widmen. Bei einem Aperitif entwickeln sich angenehme Gespräche.

Das Schwimmbad zieht die Kinder immer wieder an und trotz der Aufsicht des Bademeisters gelingt ihnen auch der eine oder andere akrobatische Sprung ins Becken.

Agnes, langjährige Begleiterin der Feriengruppen in Misano, ist immer zur Stelle: bereit für einen gemeinsamen Spaziergang, für aufmunternde Worte an einem schwierigen Tag oder für kleine Erste-Hilfe Leistungen. Das Schönste ist wie immer die Kraft der Gruppe: Zusammen mit Gleichgesinnten und mit unseren Kindern am Meer die schönen Momente genießen. (Bericht von Cinzia Favali)



## ◀ Sensibilisierung für die Krebshilfe

Ein Ziel, das sich der neue Ausschuss zu Beginn der Amtszeit gesetzt hat ist, auf den Verein der Krebshilfe in den Gemeinden des Bezirks aufmerksam zu machen. Geplant sind Besuche bei den Bürgermeistern, um sie auf die Tätigkeiten der SKH hinzuweisen. Die ersten beiden waren Franz Locher, Bürgermeister von Sarnthein und Christian Gallmetzer, Bürgermeister von Deutschnofen. Im Gespräch wurde beschlossen, die Krebshilfe im Dorf- Gemeindeblatt vorzustellen und von Zeit zu Zeit einen Artikel zu veröffentlichen, um auf die Angebote und mögliche Unterstützung für Betroffene hinzuweisen. Beide Bürgermeister sicherten ihre Unterstützung zu, sollte der Bezirk Bozen Salten Schlern Veranstaltungen in ihren Gemeinden planen.

Im Bild: die Ausschussmitglieder Brigitta Thaler (li) und Sieglinde Kofler mit Bürgermeister Christian Gallmetzer.



## Törgeleausflug nach Grissian > mit Besichtigung des Kirchleins St. Jakob 20.10.2018

Ausflug bei herrlichem Wetter nach Grissian mit geführter Besichtigung des freskengeschmückten, romanischen Kirchleins St. Jakob. Wir danken allen.



## Kontakt

Für einen Termin mit der Vorsitzenden **Maria Claudia Bertagnolli** im Sitz des Bezirks, in der Dreiheiligen Gasse 1 in Bozen, Festnetz 0471 283 719, Handy 335 121 13 93 oder Mail: [bozen-salten-schlern@krebshilfe.it](mailto:bozen-salten-schlern@krebshilfe.it)

# „WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

## EISACKTAL

### Sommerausflug ins Trentino

Mitte Juli: Sommerausflug ins Trentino zu den idyllischen Lamar-Seen. Spaziergang und gemeinsames Mittagessen mit typischen Spezialitäten aus dem Trentino.



### Ankündigung

Das Bezirksbüro Brixen bleibt vom 24. Dezember 2018 bis 6. Januar 2019 geschlossen. Allen ein gesegnetes Fest und ein frohes Neues Jahr 2019.



◀ **Landesausflug Gardasee**  
Einige Eindrücke vom Landesausflug an den Gardasee zur Wallfahrtskirche Madonna del Frassino

**Nicht vergessen!**  
Anmeldung für Kurse  
ab dem 7. Januar 2019





**Törggelen mit Musik** >  
Törggelen am Samstag,  
den 6. Oktober in Lajen  
beim Unterfinser.  
Es gab eine Lotterie mit  
Sachpreisen zu gewinnen.



## Vorankündigung

**Mitgliedsbeitrag  
für das Jahr 2019  
kann ab Januar  
erneuert werden.**



**Vortrag „Die Rechte des Kranken“** >  
Stefano Mascheroni, Regional-  
sekretär des „Tribunale per i diritti  
del malato di Cittadinanza Attiva“  
hat den Mitgliedern am 17. Oktober  
die vielfältigen Tätigkeiten seiner  
Vereinigung vorgestellt.



^  
**Vorbereitung Weihnachtsmarkt 2018**  
Bei regelmäßigen Treffen wird für den Weihnachtsmarkt  
vorbereitet! Der traditionelle Weihnachtsmarkt ist vom  
29. November bis zum 12. Dezember von 9.00 bis 12.30  
Uhr und von 14.30 bis 18.30 Uhr, Samstag, Sonntag und  
feiertags durchgehend von 9.00 – 18.30 Uhr, geöffnet.

# „WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

## PUSTERTAL

### SEKTION OBERPUSTERTAL



#### ◀ Eine Blume für das Leben

Auch heuer konnte die traditionelle Blumenaktion dank vieler Freiwilliger und dank der vielen Spender einen großen Erfolg verzeichnen. Die gesegneten Blumen- und Kräutersträußchen, die gegen eine freiwillige Spende nach den Gottesdiensten am Hochunserfrauentag verteilt werden, sind bei allen sehr beliebt.

#### Wimbocha Olmgaudi ▶

Alles gepasst hat auch heuer wieder bei der Wimbocha Olmgaudi. Super Organisation, bestes Almwetter, Speis, Trank, Musik und sehr gute Gesellschaft – das sind die Zutaten für einen Sonntag auf der Alm.



#### ◀ „Erdäpfel auklaubm“

„Von der Saat bis zur Ernte“ – in Zusammenarbeit mit dem Forstinspektorat Welsberg. Lang ersehnt und schließlich war es soweit: was im Mai gesetzt worden war, konnte im September geerntet werden. Wunderbare Kartoffeln, mit denen die kleinen Erdäpfelbauern ihre größte Freude hatten!



#### Drei Zinnen Alpin Run ▶

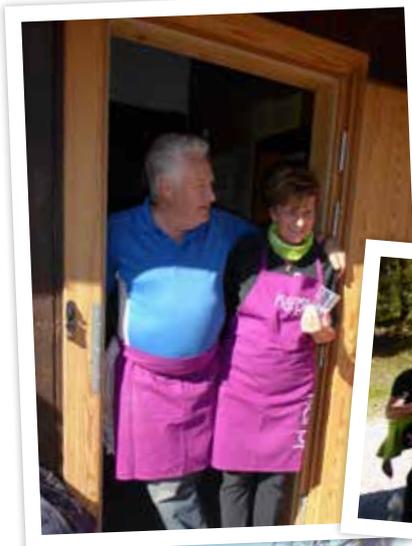
Den Organisatoren vom Drei Zinnen Alpin Run herzlichen und aufrichtigsten Dank für die treue und großzügige Unterstützung! Vergelt's Gott.



## „WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“



◀ **Wild- und Weinfestival**  
Bei köstlichen Speisen und auserlesenen Weinen haben die Teilnehmer am Wild- und Weinfestival einen unvergesslichen und wunderbaren Abend im Hotel Hubertushof erlebt.



**Toblinga Kirta** ▶  
Aufrichtigen und herzlichen Dank den Organisatoren des Toblinga Kirtas und den jungen Burschen, welche den Kirtabaum ersteigert haben, für die großzügige Spende! Danke, dass ihr uns helft zu helfen!



◀ **Törggelen mit der Sektion Unterpustertal**  
Lustig ging es zu beim Törggelen gemeinsam mit der Sektion Unterpustertal. Gefeierte, gesungen und gelacht wurde bis in den späten Abend.



^ **Ein Dank an die ehrenamtlichen Helfer**  
Ein herrlicher Herbsttag, Mittagessen, Kastanien und ein unbezahlbarer Blick auf die Drei Zinnen! Das alles schien mehr als angebracht, um den ehrenamtlichen Helfern einfach einmal „Danke“ zu sagen!



# „WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

## PUSTERTAL

### SEKTION UNTERPUSTERTAL

#### Ausflug

Am Samstag 30. Juni, einem sehr heißen Sommertag, fand unser jährlicher Sektions-Ausflug statt. Ziel waren Dorf Tirol und die Greifvogel-Flugschau.



◀ **Mortadella**  
Alle Jahre wieder und niemand möchte sie missen: die traditionelle Riesen-Mortadella-Aktion im Brunecker Stadtzentrum.

**Landesausflug 2018**  
Zur Abwechslung ging es wieder einmal über die Landesgrenzen hinaus, in Richtung Gardasee. Ein gelungener Tag in netter Gesellschaft.



## Malgruppe >

Die Malgruppe „Schmetterlinge“ trifft sich einmal wöchentlich. Unter der fachmännischen Anleitung von Ruth Oberschmied oder von Franz Josef Hofer kann jeder seine eigene Kreativität entfalten und mit Farben experimentieren. Wollen Sie es auch mal versuchen? Jederzeit können neue Teilnehmer in die Gruppe aufgenommen werden.



## Törggelen >

Die Sektionen Ober- und Unterpustertal treffen sich jährlich zum gemeinsamen Törggelen beim Hotel Lanerhof in Montal. Mehr als 100 Teilnehmer haben sich eingefunden um miteinander diesen Nachmittag bei einem köstlichen Menü mit unterhaltsamer Musik und Tanz zu verbringen.



## „Gundes aus der Natur“ >

Unter dem Motto „Gundes aus der Natur für Körper, Haut, Seele und Geist“ hat Veronika Trojer den Teilnehmern erklärt und vorgeführt, wie sie Lippenbalsam und Wund- und Heilsalbe aus Lärchenharz herstellen können.

# „WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

## MERAN - BURGGRAFENAMT



◀ **Krebsnachsorgeturnen im Wasser**  
Mit 1. Oktober hat die Wassergymnastik wieder begonnen.

**Ausflug nach Ulten** >

Am 15. September besuchten die Mitglieder gemeinsam das Ultental



**Leichte Gymnastik**

In den Sommermonaten fand die leichte Gymnastik im Park der Villa San Marco in Obermais statt.



# „WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

MERAN - BURGGRAFENAMT



◀ **Krebsnachsorgeturnen**  
Am 4. Oktober startete das Krebsnachsorgeturnen.



^ **Landesausflug Madonna del Frassinio**  
Am 22. September trafen sich zahlreiche Mitglieder zum Landesausflug zum Wallfahrtsort Madonna del Frassinio. Für die musikalische Untermalung sorgte der Jugendchor Nals. Ein gelungener Tag für alle Teilnehmer.





**Törggelen in Barbian**

Am 19. Oktober fand das traditionelle Törggelen des Bezirks statt, das vom Besuch zahlreicher Mitglieder vom Bezirk Bozen verstärkt wurde. Ein Nachmittag im Zeichen der Gemeinschaft, untermalt mit Speis und Trank sowie unterhaltsamer Musik.



**Bastelarbeiten für den Tag der Offenen Tür am 22.11.2018**

Einige Mitglieder haben ihre Zeit zur Verfügung gestellt, um verschiedene Bastelarbeiten für den Tag der offenen Tür zu fertigen. Die Arbeiten werden gegen eine Spende abgegeben. Vielen Dank den fleißigen Helfern.



# „WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

## ÜBERETSCH - UNTERLAND

### Langer Freitag in Leifers

Zu später Stunde gesellte sich auch der Bürgermeister von Leifers Christian Bianchi zu den Freiwilligen, die für die Laufveranstaltung „Run for Life“ am langen Freitag in Leifers geworben haben.



**AGENDA**

Erinnern Sie sich an die Termine der verschiedenen Veranstaltungen in der Agenda. Vergessen Sie nicht, falls Sie teilnehmen möchten, sich im Bezirksbüro ab heinem Monat vorher anzumelden.  
 Tel. 0471 820466 oder:  
[ueberetsch-unterland@krebshilfe.it](mailto:ueberetsch-unterland@krebshilfe.it)



### Ferienaufenthalt auf Fennberg

Die tolle Gruppe war wieder im Widum auf Fennberg. Die \*\*\*\*Köche haben wie immer das Beste vom Besten gekocht. Jeder genoss auf seine Art und Weise die wohlverdiente Urlaubswoche in Unterfennberg und verbrachte die Zeit mit Rasten, Kartenspielen, Wandern und einem „Ratscherle“.



### Wallfahrt nach Weissenstein

Auf ihre traditionelle Wallfahrt wurde die Selbsthilfegruppe der Krebshilfe Überetsch vom Dekan von Kaltern, Alexander Raich, begleitet, welcher auch die Hl. Messe zelebrierte. Ein besinnlicher Moment, um der Kranken und der Verstorbenen aus dem Kreis der Gruppe zu gedenken. Ein herzlicher Dank geht an Christina für die ergreifenden Worte bei den Fürbitten und auch an „Taxi Walter mit Frau“, die uns alle Jahr begleiten.



### „Club Amatori Bocce“

Die Boccia-Spieler aus Eppan haben den Erlös ihres diesjährigen Benefiz-Turniers der Südtiroler Krebshilfe gespendet. Loredana Masiero, Präsidentin des CAB überreichte der Vorsitzenden des Bezirks, Maria Angela Berlanda Poles den Scheck mit der Spendensumme. Herzlichen Dank!





^ **Ausflug auf die Laneralm**  
Wie schon letztes Jahr, ging es auch heuer wieder auf die „Laner -Alm“. Nach der Hl. Messe mit Don Philip Mathew gab es, wie die Tradition es will und von Heidi und Robert zubereitet, Plent, Wurst und Käse. Die jungen „Mataner Groshupfer“ spielten auf der Ziehharmonika und der Teufelsgeige auf. Der lustige Tag ging viel zu früh zu Ende. Danke an alle!

**Weihnachtsferien**  
Das Büro in Neumarkt wird vom 24. Dezember 2018 bis einschließlich 1. Januar 2019 geschlossen sein. Wir wünschen allen Frohe Weihnachten und ein gesundes neues Jahr.



^ **Projekt Rapunzel**  
Die 20jährige Rosa aus Petersberg, Studentin in Bologna, hat ihre langen Haare zu Gunsten des Projekts Rapunzel gespendet. Der Zopf wurde zum Friseursalon nach Siebeneich gebracht, welcher dann der Krebshilfe eine Spende macht. (Fotos: Rosa vorher, der Zopf und Rosa nachher)



**Strauben beim Oktoberfest >**  
**der Firma Würth**  
Freiwillige der Vereinigung haben an einem Samstag ab Mittag bis zum Abend rund 600 Strauben für die Gäste des Oktoberfestes der Firma Würth gebacken. Ein anstrengender Tag neben der Hitze des Feuers und im Geruch des heißen Öls, aber trotzdem gingen alle zufrieden nach Hause, im Bewusstsein, viel für die Vereinigung geleistet zu haben.



# „WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

## ÜBERETSCH - UNTERLAND



### Törggelen

Das Törggelen der Südtiroler Krebshilfe in Tramin ist einer der Höhepunkte der Treffen der Kranken. Danke an Mariale und Margareth mit ihrem unermüdbaren Staff von Köchinnen und Kellnerinnen, dem „Köschnbrater“ und auch den Musikern Christian und Thomas von „Querdurch“, welche gratis aufgespielt haben. Wir freuen uns schon auf die Weihnachtsfeier.



### „Run for Life“

Zum zweiten Mal wurde dieser Benefizlauf in Neumarkt ausgetragen. Alfred Monsorno mit dem Organisationskomitee Inge Girardi und Norbert Bertignoll haben wieder einen Teil der Einnahmen der Südtiroler Krebshilfe gespendet. Die Freiwilligen der Krebshilfe waren auch dabei und haben Kuchen und Süßigkeiten verkauft. Herzlichen Dank den Organisatoren und allen Freiwilligen, die an diesem Sonntag im Einsatz waren.



## „WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“



### Bunter Abend mit Scheckübergabe des Run for Life

Anlässlich des Bunten Abends im Haus Unterland, wo Franz & Bepi, die Böhmische der Musikkapelle Neumarkt, die Casal Mädls, die Volkstanzgruppe und auch die Schuhplattler Tramin, Annemarie und Marlene Zwerger, sowie auch der junge Ziehorgelspieler Josef Bertignoll gratis auftraten, wurde der Erlös des „Run for Life“ vom Organisator Alfred Monsorno zu gleichen Teilen an die Südtiroler Krebshilfe und dem Lions Club Unterland mit Scheck überreicht. Danke an alle Mitwirkenden, Freiwilligen und Sponsoren, welche diese beiden Veranstaltungen ermöglicht haben.

# „WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

## ÜBERETSCH - UNTERLAND



### Landesausflug zur Madonna del Frassino

Die Gruppe aus dem Überetsch-Unterland hat den Ausflug nach Madonna del Frassino genossen und bedankt sich herzlich bei den Organisatoren, insbesondere für das Mittagessen, das allen vorzüglich schmeckte.



### Neues Auto für Patiententransport

Das Auto für den Patiententransport hat in vier Jahren 250.000 km zurückgelegt und wurde ausgetauscht. Seit September hat der Bezirk Überetsch Unterland einen neuen Seat Alhambra und hoffen, dass er unfallfrei viele Kilometer mit den Patienten fahren wird. Danke den großzügigen Sponsoren!

## VINSCHGAU



◀ **Marmor & Marille**  
Die kulinarische Veranstaltung: „Marmor und Marille“. Wie jedes Jahr hat die Südtiroler Krebshilfe Vinschgau bei dem Kulturfestival mit einem Infostand teilgenommen

## AGENDA

**Patientenverfügung - Vorsorgeplanung**  
Wir bieten Ihnen eine Einzelberatung, um rechtzeitige vorzusorgen und die eigenen Wünsche schriftlich festzulegen. Dr. Hermann Zingerle ist Ihr Ansprechpartner. Für einen Termin melden Sie sich zu den Bürozeiten.



◀ **Treffpunkt Handarbeit**  
Gemeinsame Aktivitäten fördern die Kommunikation und stellen soziale Kontakte her.



**NEU!**  
Sprechstunde im Gemeindehaus von Mals.  
Jeden Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr.



◀ **Landesmitgliederausflug**  
Bei strahlendem Sonnenschein ist auch der Bezirk Vinschgau in Richtung Gardasee aufgebrochen. Begeisterte Teilnehmer verbrachten einen schönen Tag in Frassinò in Begleitung des Nalser Kinderchores, bei gutem Essen und mit der Besichtigung von Sehenswürdigkeiten. Gemeinschaft erleben und Gemeinsamkeiten entdecken fördert den Zusammenhalt und gibt Kraft im Alltag.

## VINSCHGAU



### Charity - Abend

Genuss – und Musikabend in der Fußgängerzone von Schlanders. Der lange Freitag stand im Zeichen der Wohltätigkeit. Jeder, der ein Los kaufte, unterstützte die Krebshilfe.



### Törggelen

Törggelen wo die Kastanie zu Hause ist. Zum traditionellen Törggelen gehören nicht nur guter Wein, sondern auch das Erleben der Landschaft sowie der Genuss der hier gewachsenen Produkte. Nach dem Besuch beim Rainguthof kehrten die Teilnehmer des Törggelen im Bergasthof Natz ein und ließen sich verwöhnen. Danach ging es in die Wallfahrtskirche nach St. Felix.

## Vorankündigung Schweres gemeinsam leichter meistern.

Nutzen Sie die Möglichkeit, sich bei körperlicher, seelischer und sozialer Belastung auszutauschen. Selbsthilfegruppen ermöglichen Betroffenen mit Gleichbetroffenen ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen auszutauschen, Wissen über die Krankheiten zu erlangen und sich über Hilfemöglichkeiten zu informieren. Ziel ist es, sich gemeinsam mit der Diagnose Krebs und einem Leben mit der Krankheit auseinanderzusetzen. Die Selbsthilfegruppen sind eine wertvolle Ergänzung zur ärztlichen Kompetenz. Interessierte können sich ab sofort zu den Bürozeiten melden.



# Das andere Weihnachten



Kaum ist der August vorbei, beginnt es. Die Schaufenster werden umdekoriert. Zuerst sind es Winterschuhe, dann folgen Pullover, Winterhosen, Mäntel, Daunenjacken, Skibekleidung... Wer vor dem Schaufenster steht, schwitzt womöglich, hält eine Eiswaffel in der Hand und ist gekleidet in kurze Hosen, T-Shirt und Sandalen. Ende September fängt es an zu glitzern und wenig später sind sie da: Lichterketten, Sterne, Rentiere, Schneemänner, Nikoläuse, Adventskalender... Wie viele Menschen klagen jedes Jahr über den Weihnachtsstress. Stress? Sollte das nicht die stillste Zeit des Jahres sein? Wie war das noch mit Stiller Nacht? Das war einmal. Heute ist Weihnachten nicht mehr das Fest der Familie, sondern das Fest des Konsums. Die Geschäfte sind alle Tage geöffnet, Advent ist für die anderen, nicht für jene, die im Handel arbeiten. Geschenklisten müssen erstellt und abgearbeitet werden, der Christbaumschmuck erneuert, das Weihnachtsmenu geplant und und und. Nicht einfach, sich all dem zu entziehen.

Wie wäre es stattdessen mit einem Adventskalender, der anstelle von Schokolade kleine Zettel enthält. Spaziergang mit Omi. Tante Maria anrufen. Für die gehbehinderte Dame von nebenan einkaufen gehen. Mami beim Wäsche zusammenlegen helfen.

Samstagabend Babysittern, damit die Tochter oder der Sohn mit Partner ins Kino gehen können. Der Nachbarin, die kürzlich ihren Mann verloren hat, ein Stück Torte vorbeibringen und Tee mit ihr trinken. Ins Altersheim gehen und eine halbe Stunde vorlesen... Es gibt vieles, was wir schenken können. Kleine Aufmerksamkeiten, die den anderen ein Lächeln ins Gesicht zaubern, kleine Zeitfenster, die auch ein Stückchen von uns sind. Weihnachten nicht mehr als Wettlauf gegen die Zeit ansehen, sondern als Muße-Zeit. Am Nachmittag eine Kerze anzünden, gemeinsam Kekse backen, mit den Kindern oder Enkeln das Haus schmücken, Lieder singen, Geschichten erzählen. Und ja, auch daran denken, welche Gabe den anderen, die den Weihnachtsabend mit uns teilen, Freude bereiten könnte. Aber ohne Stress und Hektik. An Weihnachten feiern wir die Geburt von Christus. Ein Kind in einer Krippe und die Ärmsten der Ärmsten sind gekommen, es zu grüßen und sich an seiner Geburt zu freuen. Wir sollten den Advent nutzen, für eine Spurensuche. Und das, was wir finden an Freude an jene weitergeben, die für jeden kleinen Lichtstrahl dankbar sind: Kranke, Arme, Einsame, Geflüchtete, Ausgegrenzte. Das Schöne an der Freude ist, sie kommt zurück wie ein Boomerang und trägt Licht auch in unser Leben. Heller und wärmer als jede Lichterkette.





Dr. Michael Kob  
Diätologe

# Zucchinilasagne mit Mandelricotta

Mandeln schützen vor Herz-Kreislauferkrankungen



## Zutaten für 4 Personen:

### Mandelricotta

- 120 g geschälte Mandeln, für mindestens 4 Stunden in Wasser einweichen
- 2 EL Zitronensaft
- 4 Basilikumblätter
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL Olivenöl
- ½ TL Salz
- 1 TL Hefeflocken (optional)\*
- 50-60 ml Wasser

### Lasagne

- 1 mittelgroße Zucchini
- 350 ml Tomatensoße aus der Dose oder Flasche
- Salz und Pfeffer
- 3 geschälte Mandeln
- Olivenöl

Das Rezept ist rein pflanzlich (vegan, vegetarisch), glutenfrei, laktosefrei, cholesterinfrei, kalorienarm, low-carb.

**Mandeln** sind reich an wertvollen Nährstoffen wie ungesättigten Fettsäuren, Calcium, Magnesium, Kupfer, Antioxidantien und Vitamine der Gruppe B und Vitamin E. Ein regelmäßiger Konsum von 15 Mandeln pro Tag (ca. 30g) schützt vor Herz-Kreislauferkrankungen und kann bei Übergewichtigen das Abnehmen erleichtern.

## Zubereitung:

1. Die eingeweichten Mandeln abtropfen und zusammen mit den anderen Zutaten für die Mandelricotta in einem Mixer oder einer Küchenmaschine zu einer relativ cremigen, leicht körnigen Masse pürieren. Dies kann mehrere Minuten dauern, dabei immer wieder Pausen einlegen, um den Mixer nicht zu überhitzen und von Zeit zu Zeit die Mandelmasse mit einem Silikonspatel hinunterschieben. Je leistungsfähiger der Mixer, desto leichter gelingt das Pürieren. Bei Bedarf etwas mehr Wasser dazugeben. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Zucchini waschen, Enden abschneiden und mit einer Mandoline oder einem Sparschäler der Länge nach in sehr dünne Scheiben schneiden.
3. Scheiben einzeln auf Küchenpapier legen, leicht salzen und nach einer Viertel-Stunde das entzogene Wasser mit Küchenpapier abtupfen.
4. Eine rechteckige Auflaufform mit Öl einpinseln. Ungefähr ein Drittel der Tomatensoße in der Auflaufform verteilen, darüber eine Schicht Zucchini legen und mit Mandelricotta bedecken. Vorgang wiederholen, bis die Auflaufform voll ist.
5. Die oberste Schicht sollte aus mit Mandelricotta vermischter Tomatensoße bestehen.
6. Drei geschälte Mandeln zerstoßen und auf die Lasagne streuen. Mit Olivenöl betröpfeln und im vorgeheizten Backofen bei 180° C für ca. 30-40 Minuten backen.
7. Eventuell die letzten 5 Minuten die Grillfunktion verwenden, damit die Oberfläche leicht knusprig wird. 10 Minuten abkühlen lassen und servieren.

\***Hefeflocken** (auch Nährhefe oder Edelhefe genannt) sind gepresste „Flocken“, die aus Hefe hergestellt werden. Sie enthalten große Mengen an B-Vitaminen, Mineralsalzen und Eiweiß und können roh oder gekocht verwendet werden. Hefeflocken werden in der veganen Küche auch verwendet um Parmesan oder andere Käsesorten zu ersetzen, da sie einen leicht käsigen Geschmack haben. Erhältlich sind sie in den meisten Bioläden und Reformhäusern.

## SÜDTIROLER KREBSHILFE | ZENTRALSITZ

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

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

## BOZEN SALTEN-SCHLERN

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

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

### Ambulatorium I & II

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

### Ambulatorium Völs

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

## ÜBERETSCH - UNTERLAND

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

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

### Ambulatorium Leifers

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

### Ambulatorium Neumarkt

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

### Ambulatorium Kaltern

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

## MERAN-BURGGRAFENAMT

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

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

### Ambulatorium Meran

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

### Ambulatorium Lana

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

## VINSCHGAU

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

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

### Ambulatorium Schlanders

Hauptstraße, 134 | 39028 Schlanders  
Tel. +39 0473 736641

### Ambulatorium Prad am Stilfser Joch

Silberstrasse, 21 | 39026 Prad am Stilfser Joch

### Ambulatorium Latsch

Hauptstrasse, 65 | 39021 Latsch

## PUSTERTAL

### Sektion Unterpustertal

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

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	15 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup>	08 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup>	08 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup>	08 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup>	-

### Ambulatorium Bruneck

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

### Ambulatorium Sand in Taufers

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

### Ambulatorium Pedraces

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

### Sektion Oberpustertal

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

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	09 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	-
	-	14 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup>	-	16 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup>	-

### Ambulatorium

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

## EISACKTAL-WIPPTAL-GRÖDEN

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

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

### 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

