



Interview mit Florian Zerzer

Radioonkologie

Palliativ Care

#ImpfenSchützt



S. 7



S. 17



S. 58

- 3 Interview: Südtirol steht gut da
- 7 Winterzeit = Grippezeit
- 9 Impfung ist der beste Schutz
- 11 Palliativ care und Lebensqualität
- 13 Zwei Vorträge: Cannabis und Glück
- 16 Der Kommentar
- 17 Krebs betritt die Bühne
- 19 Die Zukunft der Strahlentherapie
- 21 "Keine Angst vor Strahlen"
- 23 Gala-Abend in Rot
- 25 Neue Primare
- 28 Der Landesausflug nach Brixen
- 29 12. Diplompacientin Tagung
- 32 Radiospot Gesund essen
- 33 Säen, ernten und Brot backen
- 34 Der 8. Dynafit-Vinschgau-Cup
- 35 Frohe Weihnachten
- 36 Was ist los in den Bezirken
- 58 Gut und g'sund mit Dr. Michael Kob

WIR ÜBER UNS

Liebe Leserinnen und Leser,

Weihnachten steht vor der Tür und ein neues Jahr. Eine Zeit der Stille und der Besinnung. Eine Zeit der familiären Nähe und Wärme. Eine Zeit, in der uns die Freude über das Leben, aber auch die Nachdenklichkeit über die Endlichkeit von allem nahe geht. Die Natur ruht, nackte Baumäste ragen in den Himmel und lassen nichts vom nächsten Frühjahr ahnen. In diesem Jahr ist meine Freude über das bevorstehende Weihnachtsfest und über die weiße Schneedecke etwas getrübt. Wenn ich in den Nachrichten verfolge, was in der Welt, in Europa, in Italien und auch in Südtirol passiert, bin ich besorgt und betroffen. Menschen, die ihre Heimat verlassen müssen und auf der Suche nach einem neuen Leben ohne Krieg und ohne Not auf verschlossene Türen und Herzen stoßen, der verzweifelte Kampf eines Volkes ums Überleben, die Kurden. Und auch hier bei uns in Südtirol

unnötige Polemiken, die das friedliche Zusammenleben stören wollen. Die Südtiroler Krebshilfe macht keine Unterschiede. Welche Sprache unsere Mitglieder und Ärzte und das Pflegepersonal, die uns versorgen, sprechen, ist uns egal. Wir sind eine Familie, vereint durch das gemeinsame Schicksal der Krankheit und getragen von der Mission, unseren Kranken und ihren Angehörigen zur Seite zu stehen. Ärzte und Pflegepersonal sind wir dankbar für ihren täglichen und unermüdlichen Einsatz. Uns in Südtirol geht es gut. Das heißt, auf den ersten Blick geht es uns gut. Es gibt auch hier Not und Armut, meistens so gut versteckt, dass man es gerne übersieht. Aber das ist wieder ein anderes Thema. Wir haben aber grundsätzlich das Glück, in einer Region zu leben, in der sich die Politik vornehmlich den Interessen der Menschen widmet, in der ausreichend Mittel vorhanden sind, um allen



Ida Schacher
Präsidentin

Bürgern den Zugang zu angemessener medizinischer Behandlung zu ermöglichen. Wir haben eine medizinische und medizinisch-technische Versorgung, die den modernsten Standards entspricht. Wir leben inmitten einer wunderschönen Natur... Wir sollten uns für das nächste Jahr Zufriedenheit und auch ein bisschen Demut als Vorsatz fassen, den Respekt des anderen und all jenen, die Hilfe brauchen unsere Herzen öffnen!

Ich wünsche allen Mitgliedern der Südtiroler Krebshilfe ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein Neues Jahr im Zeichen der Hoffnung, der Zuversicht und der Gemeinschaft.

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, Marconistrasse 1b, 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:** Holzskulptur Weihnachtsmarkt Bozen
Grafik und Layout: Studio Mediamacs, Bozen **Druck:** Athesia Druck GmbH, Bozen **Nächste Ausgabe:** April 2020

Kein Grund zur Sorge...

...Südtirol steht gut da – Im Gespräch mit Florian Zerzer, Generaldirektor des Sanitätsbetriebs



Foto: Ottmar Seehauser

Er war ab 2004 für zwei Legislaturperioden Direktor des Ressorts für Gesundheit, Sport, Arbeit und Soziales unter Landesrat Richard Theiner, seit 15. Oktober 2018 ist Florian Zerzer General-Direktor des Südtiroler Sanitätsbetriebs. Ein Gespräch über Herausforderungen, Kosten und Verantwortung und ein Blick nach vorne.

Chance: *Nicht nur in Südtirol, auch in Italien und Deutschland herrscht Ärztemangel. Wie will der Sanitätsbetrieb auf diese große Herausforderung reagieren?*

Florian Zerzer: Es mangelt ja nicht nur an Ärzten, sondern auch an Pflegepersonal und grundsätzlich an Hochschulabgängern.

Sie haben Recht, das ist eine der großen Herausforderungen, der wir uns stellen müssen, und wir haben auch schon darauf reagiert. Es ist ein eigenes Büro für Fachkräfteanwerbung eingerichtet worden, wir sind auf Messen und Fachbereichstreffen mit entsprechenden Informationsständen präsent.

Chance: *Was kann Südtirol bieten? Junge Ärzte wollen in ihr Kurrikulum investieren, sie wollen forschen, in der Lehre tätig sein, suchen die Nähe zur Universität ...*

Florian Zerzer: Wir veranstalten dieses Jahr schon zum zweiten Mal ein Jungärzte-Treffen, wo wir uns als Sanitätsbetrieb

>



Das Landeskrankenhaus Bozen, ein Exzellenzzentrum

darstellen. Wir sind die Einzigen in Italien, die in der Facharztausbildung das österreichische Modell anwenden. Das heißt, die Studienabgänger werden angestellt, sie erhalten ein ordentliches Gehalt, sind versichert. Im restlichen Italien hingegen gelten sie weiterhin als Studenten und erhalten ein Stipendium von der Universität. Wir werden bis Ende 2019 hundert auszubildende Ärzte in unseren Krankenhäusern beschäftigen, im Trentino sind es nur fünf. Diese jungen Menschen bringen frischen Wind in die Abteilungen! Und was junge Fachärzte betrifft: Wir sind ein familienfreundlicher Betrieb, bieten Teilzeit und unbezahlten Wartestand, Erziehungsgeld und haben eine KiTa im Betrieb. Wir fördern die Weiterbildung. Wir haben zwar keine Unikliniken, aber dafür bieten wir insgesamt ein hohes Niveau...

Chance: Zweite Herausforderung: Die Kosten für die neuen Therapien. Wird das öffentliche Gesundheitswesen auch in Zukunft für diese Spesen aufkommen können?

Bei den letzten Krebsgesprächen im Februar 2019 sagten der Primar der Onkologie in Bozen, Dr. Carnaghi, und sein Meraner Kollege, Dr. Manfred Mitterer, dass bereits ab 2020 fraglich sei, wie die neuen Molekulartherapien finanziert werden könnten. In der Hämatologie in Bozen wird voraussichtlich noch dieses Jahr mit der Behandlung von Leukämiepatienten mit Kymriah oder Yescarta begonnen (genetisch umprogrammierte T-Zellen), eine einzige Infusion kostet um die 275.000 Euro...

Florian Zerzer: Diese Diskussion kenne ich seit dem ersten Tag, als ich angefangen habe in der Sanität zu arbeiten! Aber man hat immer wieder gesehen, dass schlussendlich doch alles finanziert werden kann. Sie haben Recht, es kommen neue Therapien, die sehr kostspielig sind, aber gleichzeitig fallen dafür andere Therapien weg. Es stimmt natürlich, die Tendenz geht immer mehr in Richtung personalisierte Medizin, und diese ist sehr teuer. Dieses Problem stellt sich nebenbei nicht nur bei Krebs,

sondern auch bei anderen (chronischen) Erkrankungen, wie z. B. Rheuma. Ich sehe diese Entwicklung aber insgesamt nicht als dramatisch an. Es gilt sich vorzubereiten. Italien liegt mit seinem öffentlichen Gesundheitswesen zudem weit unter dem was z.B. Deutschland pro Jahr und Kopf ausgibt und schneidet dabei besser ab: in Italien sind es 1.800 Euro im Jahr, in Deutschland 3.600 Euro. Wir in Südtirol liegen mit 2.600 Euro in der Mitte, und hier möchte ich der Landesregierung danken, dass sie uns dieses Geld zur Verfügung stellt!

Chance: In diesem Kontext ist auch die Demographie ein Thema. Die Gesellschaft wird immer älter, mit zunehmendem Alter steigt die Möglichkeit an Krebs zu erkranken und es steigen generell die Kosten für ärztliche Behandlungen.

Florian Zerzer: In einem öffentlichen Gesundheitssystem ist es schwierig, allen die bestmöglichen Therapien zukommen zu lassen. Es stellt sich ein ethisches



Florian Zerzer: „Südtirol bietet Jungärzten zwar keine Unikliniken, aber dafür ein insgesamt hohes Niveau.“

Problem. Es gilt zu entscheiden, wer was wirklich braucht. Wir müssen auch in die Palliativmedizin investieren. Die Radioonkologie ist um ein Vielfaches günstiger als medikamentöse Behandlungen und wird zum Großteil auch besser vertragen. Die Frage ist, wie können wir unsere Dienste verbessern und synergetisch aufstellen. Ich glaube nicht, dass wir kurz vor einem Kollaps stehen. Unsere Patienten können beruhigt sein!

Chance: Die Kommunikation zwischen Krankenhaus und Territorium/ Hausarzt und auch im Krankenhaus zwischen den einzelnen Abteilungen bzw. zwischen Krankenhaus und Krankenhaus ist immer noch ein Problem. Es gibt zu viele verschiedene EDV-Systeme, die nicht kompatibel sind.

Florian Zerzer: Hier ist in der Zwischenzeit einiges passiert. Wir verfügen über klinische Fachgruppen, die im Austausch stehen und die z. B. in der Urologie oder in der Chirurgie in Bozen, Schlanders oder

Meran eine gleichwertige Behandlung bieten. In den nächsten Wochen definieren wir eine betriebsinterne Qualitätssicherungsstrategie, um einen gleichwertigen klinischen Standard in Krankenhaus und Territorium zu gewährleisten.

Chance: Die Onkologie ist zertifiziert...

Florian Zerzer: Ja und hier ist die Zertifizierung am weitesten fortgeschritten. Mindestmengen, Fallzahlen und so weiter werden regelmäßig auditiert. Bei der Allgemeinchirurgie ist die Diskussion über die Mindestzahlen noch nicht abgeschlossen. Einer der wichtigsten Fortschritte, der in den letzten Jahren erzielt wurde, ist sicherlich, dass jeder Patient dem Tumorboard vorgestellt wird.

Chance: Menschen mit einer BRCA1 oder BRCA2 Mutation, die also ein ungleich höheres Krebsrisiko als nicht mutierte Personen haben, müssen sich in wesentlich engeren Zeitabschnitten Vorsorgeunter-

suchungen unterziehen. Zweimal im Jahr Mammographie und Ultraschall, sowie eine Magnetresonananz. Sie sind aber nicht ticketbefreit und haben oft Schwierigkeiten mit der rechtzeitigen Vormerkung der Vorsorgetermine. Manche weichen deshalb auf private Strukturen aus, die noch mehr kosten. Wir haben bereits im April 2018 darüber in der Chance berichtet.

Florian Zerzer: Im Augenblick sieht es so aus, dass diese Personen, wenn sie noch nicht erkrankt sind, tatsächlich nicht ticketbefreit sind. Das ist sicher eine Frage, mit der wir uns auseinandersetzen müssen.

Chance: Welches sind für Sie die Stärken des Südtiroler Sanitätssystems?

Florian Zerzer: Unser System ist öffentlich zugänglich und territorial organisiert. Jeder Bürger hat die Möglichkeit, alle notwendigen Leistungen aus einer Hand zu bekommen. Es bietet dem Bürger eine hohe Sicherheit. Allerdings ist es als öffentli-

ches System etwas schwerfälliger als z. B. das Krankenkassensystem in Deutschland. Wenn eine neue Behandlungsart herauskommt, ist sie in Deutschland innerhalb von einer Woche finanziert, bei uns sind die Wege länger.

Chance: Und wo sehen Sie die Schwächen unseres Systems?

Florian Zerzer: In der Angemessenheit. Unser System weckt die Erwartung, dass jederzeit alles zum Fast-Nulltarif in Anspruch genommen werden kann. Das verleitet zu einem leichtfertigen Umgang mit Verschreibungen von Medikamenten und Untersuchungen. Und dann ist die Compliance der Patienten, also das kooperative Verhalten im Rahmen einer Therapie, oft ein Problem. Gerade auch bei chronischen Erkrankungen.

Chance: Sie meinen damit, dass z. B. Nachsorge-Untersuchungen nicht wahrgenommen werden, dass verschriebene Medikamente nicht eingenommen werden oder dass sich Patienten zu viele Medikamente verschreiben lassen. Dass sie Untersuchungsergebnisse nicht dem Hausarzt oder weiterbehandelnden Ärzten mitteilen...

Florian Zerzer: Genau. Der Patient ist der erste Verantwortliche für seine Gesundheit. Er muss Hand in Hand mit dem Arzt arbeiten und seine Gesundheit – in seinem eigenen Interesse – durch verantwortlichen Umgang mit sich selbst schützen. Dieses Problem haben nicht nur wir.

In der Lombardei z. B. erhalten die Patienten jedes Jahr einen Plan für ihre Jahresuntersuchungen.

Chance: Ähnlich wie in Südtirol. Seit 2018 wird jede Frau über 50 zweimal angeschrieben, wegen eines Termins für die Mammographie.

Florian Zerzer: Genau. Und bedenken Sie allein die Portokosten dafür!

Chance: Wenn Sie in die Zukunft schauen...

Florian Zerzer: Sehe ich zwei Dinge, die wir schon angesprochen haben: Fachkräfte und Fachkräfteplanung. Die freie Arztwahl ist heute schon stückweise ein Wunschtraum. Der Zugang zum Universitätsstudium muss überdacht werden. Und dann natürlich die Finanzierbarkeit. Auf das Gesundheits- und das Sozialsystem kommen hier große Anforderungen zu, ein hoher Bedarf an Leistungen. Es muss darüber nachgedacht werden, wie das zu garantieren ist. Über Versicherungen, Fonds...? Und dann ist da natürlich die ethische Dimension. Wie gehen wir mit den Patienten um, Themen wie Palliativ-Betreuung, Bio-Testament, Komplementär-Medizin...

Chance: Stichwort Komplementär-Medizin. In Meran gibt es eine ganze Abteilung. Phantastisch für Patienten, die dort leben. Aber sollte es nicht in jeder onkologischen Abteilung Komplementär-mediziner geben?

Florian Zerzer: Unsere Abteilung für Komplementärmedizin ist einzig in Italien. Viele Unikliniken schauen mit großem Interesse auf dieses Modell. Sicher müssen wir über eine Ausdehnung der komplementären Behandlung nachdenken. Wir müssen die klinische Betriebsordnung überdenken und anpassen. Die Mehrheit der Mediziner befürwortet heute den palliativen und komplementären Ansatz, den würdevollen Umgang mit Patienten, jenseits der Heilung. Lebensqualität ist die absolute Priorität.

Chance: Wenn Sie das Südtiroler Gesundheitssystem von null auf neu gestalten könnten?

Florian Zerzer: Gottseidank bin ich nicht in dieser misslichen Lage! Es gäbe viele Baustellen: Wartezeiten, der Zugang zur Vormerkzentrale, die Verbesserung der Notaufnahme, vor allem in Bozen, Wartezeiten von über einem Jahr für Reha, ein Servicetelefon, die Schaffung einer Dienstleistungskultur...

Chance: Die sieben Krankenhäuser?

Florian Zerzer: Ich unterstütze die periphere Aufteilung. Nur muss jeder dabei seine genau definierte Rolle haben. Das Landeskrankenhaus alleine würde es gar nicht schaffen. Je kleiner das Krankenhaus, desto größer die Patientenzufriedenheit. Aber natürlich, bei ernsthaften Erkrankungen braucht es dann ein Exzellenzzentrum. ●

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 Spendengelder ein. Die Südtiroler Krebshilfe

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



Winterzeit = Grippezeit

#ImpfenSchützt - Grippe Impfkampagne des Sanitätsbetriebes



Mit der kalten Jahreszeit beginnt auch die Grippezeit. Grippe ist dabei nicht zu verwechseln mit einer harmlosen Verkühlung, begleitet von Schnupfen, Halsschmerzen oder leichtem Husten. Eine Infektion mit Grippeviren kann für Menschen über 65, chronisch Kranke oder Tumorpatienten auch lebensgefährlich sein. Der beste Gripeschutz ist eine Impfung.

Wie jedes Jahr hat der Südtiroler Sanitätsbetrieb in eine Grippeimpfschutzkampagne investiert, um die Bevölkerung zu sensibilisieren. Testimonials sind in diesem Jahr die Apothekerin und Miss Südtirol 2016, Nicole Uibo, der Direktor des Institutes für Theologische Bildung in Bozen, Don Paolo Renner sowie die Jour-

nalistin des Fernsehsenders Video 33, Paola Bessega. Die offizielle Impfkampagne läuft vom 21. Oktober bis 12. Dezember 2019, aber auch danach kann man sich noch impfen lassen.

Wie der Sanitätsbetrieb mitteilt, wurden im Winter 2018/2019 italienweit 5.276.000

Grippefälle gemeldet, darunter 282 schwerwiegende Fälle und 52 Todesfälle. 80 Prozent der schwerwiegenden Fälle und 85 Prozent der Todesfälle litten bereits vorher unter mindestens einer chronischen Krankheit (Quelle: Istituto Superiore di Sanità - ISS). Der Südtiroler Sanitätsbetrieb hat sich auch in diesem Jahr wieder mit dem wirksa-

>



meren – und teureren – Vierfachimpfstoff eingedeckt, der einen effizienteren Schutz gegen Grippeviren garantiert als ein Dreifachimpfstoff.

#IoMiVaccino ist das offizielle Hashtag der italienweiten Kampagne für die Gripeschutzimpfung, mit dem Geimpfte zum „Impfluerer“ werden können, indem sie ein Impffoto auf die sozialen Medien hochladen.

Grippeviren werden durch Tröpfcheninfektion über direkten oder indirekten Kontakt übertragen, weshalb sich das Virus schnell verbreitet. Einen wirksamen Schutz vor einer Infektion bietet eigentlich nur die Gripeschutzimpfung, Impfwillige sollten sich frühzeitig impfen lassen, da der Schutz erst nach zwei Wochen wirksam wird. Tumorpatienten wird empfohlen, sich, wenn möglich, vier bis zwei Wochen vor Beginn der Therapie impfen zu lassen.

Für Risikogruppen ist die Impfung kostenlos, ebenso wie für Angehörige der Staatspolizei, der Carabinieri, der Freiwilligen Feuerwehr sowie der Berufsfeuerwehr, Gesundheitspersonal, die Freiwilligen des Weißen und Roten Kreuzes, das Lehrpersonal an Schulen, Kindergärten und Kinderhorten. Auch Blutspender erhalten eine kostenlose Gripeschutzimpfung.

Menschen, die häufig mit älteren Personen, Säuglingen und Kleinkindern oder mit durch Erkrankungen vorbelasteten Menschen zu tun haben, sollten sich auf jeden Fall ebenfalls impfen lassen. Denn: Wer sich impfen lässt, schützt nicht nur sich selbst, sondern auch seine Umgebung vor einer Ansteckung. Geimpft wird in den Impfzentren des Südtiroler Sanitätsbetriebes sowie in den Ambulatorien der Ärzte für Allgemeinmedizin und der Basiskinderärzte, die sich an der Impfkampagne des Sanitätsbetriebes beteiligen. Eine Impfung kostet 12 Euro. ●

This is a promotional graphic for a flu vaccination campaign. On the left, there are logos for "Südtiroler Sanitätsbetrieb" and "Azienda Sanitaria dell'Alto Adige". The main text reads: "Grippeimpfung Vom 21. Oktober bis 13. Dezember Vaccinazione antinfluenzale dal 21 ottobre al 13 dicembre". On the right, a photograph of Don Paolo Renner, a man in a dark suit and tie, is shown holding a white sign with the handwritten text "#IMPFENSCHÜTZT" and "#IoMiVACCINO". At the bottom left, there is a green banner with the text: "Don Paolo Renner, Direttore des Institutes für Theologische Bildung Don Paolo Renner, Direttore dell'Istituto di Scienze Religiose".

Von Hand zu Hand

Grippe: Impfung ist der beste Schutz, besonders bei geschwächtem Immunsystem



Fieber, Glieder- und Kopfschmerzen, Schwäche – das sind die typischen Beschwerden der Virusgrippe. Betroffen sind jedes Jahr und weltweit etwa 7% der Bevölkerung. Der häufig harmlos verlaufende virale Infekt kann bei Auftreten von Komplikationen zum Tod führen. Ärzte empfehlen deshalb Personen ab 65 Jahren und Menschen mit geschwächtem Immunsystem unbedingt die Grippeimpfung. Ein Gespräch mit Primar Dr. Kühbacher, Innichen.

Chance: Sie haben für die Südtiroler Krebshilfe einen Informationsabend zum Thema Grippeimpfung abgehalten...

Dr. Gottfried Kühbacher: Jedes Jahr von Januar bis März ist Hochsaison für die echte Virusgrippe, auch Influenza genannt, die von anderen Virusinfekten, den sogenannten grippalen Infekten, unterschieden

werden muss. Und jedes Jahr ändert das Grippevirus sein Gesicht. Wir empfehlen allen Menschen über 65 und Menschen mit geschwächtem Immunsystem, zu denen auch Patienten mit Krebserkrankungen gehören, sich impfen zu lassen. Wer sich regelmäßig, also jedes Jahr impft, ist erfahrungsgemäß noch besser geschützt.

Chance: Ist das wirklich notwendig? Ein bisschen Fieber und Schmerzen und in einer Woche ist alles vorbei, denken viele.

Dr. Gottfried Kühbacher: Bei gesunden Menschen verläuft die Influenzainfektion in der Regel harmlos. Bei Menschen mit geschwächtem Immunsystem führt das Grippevirus oft zu schweren Verläufen, die

>

mit Komplikationen verbunden sind, die fatal sein können. Jedes Jahr gibt es zahlreiche Todesfälle, und das nicht nur bei Pandemien wie z. B. der Chinesischen Grippe nach dem Ersten Weltkrieg, die viele Millionen von Opfern gefordert hat. Die saisonale Virusgrippe oder Influenza ist sehr ansteckend. Deshalb sollten Tumorpatienten sich unbedingt impfen lassen.

Chance: Und nicht nur...

Dr. Gottfried Kühbacher: Nein, auch den Familienangehörigen, mit denen die Tumorpatienten in engem Kontakt stehen, den Betreuungspersonen, dem ärztlichen und Pflegepersonal wird die Grippeimpfung empfohlen und kostenlos verabreicht. Selbstverständlich lasse auch ich mich jedes Jahr impfen.

Chance: Wann ist der beste Zeitpunkt für die Impfung?

Dr. Gottfried Kühbacher: So früh wie möglich, also ab Ende Oktober bis Anfang Dezember. Auch zu einem späteren Zeitpunkt ist die Impfung noch sinnvoll, allerdings läuft man ab Ende Dezember Gefahr, keinen Impfstoff mehr zu erhalten. Außerdem gilt es zu bedenken, dass der Impfschutz erst 14 Tage nach der Impfung zur vollen Geltung kommt.

Chance: Schützt die Impfung zuverlässig?

Dr. Gottfried Kühbacher: Sie schützt zwar nicht hundertprozentig, ist aber die Maßnahme, die den besten Schutz vor der Infektion bietet. Bei einer Infektion trotz Impfung verläuft die Erkrankung in der Regel wesentlich leichter.

Chance: Es gibt heute viele Impfgegner, die vor den Nebenwirkungen von Impfungen warnen.

Dr. Gottfried Kühbacher: Es gibt Nebenwirkungen, das stimmt, es gibt aber auch viele Falschmeldungen und viele Fehlinformationen. Und vor allen Dingen: Die Nebenwirkungen stehen in keinem Verhält-

nis zu den Schäden und Komplikationen der Infektionskrankheiten selbst. Impfungen sind ein Riesenerfolg. Es gibt Krankheiten wie z. B. die Kinderlähmung oder Polio, die durch Impfung praktisch ausgerottet werden konnten. Nur durch eine hohe Impfbeteiligung konnten und können verschiedene gefährliche Infektionskrankheiten zum Verschwinden gebracht werden. Somit dient die Impfung nicht nur dem Selbstschutz, sondern auch dem Schutz der Mitmenschen, stellt also einen Akt der Solidarität dar. Impferweigerer profitieren vom solidarischen Verhalten der Menschen, die sich haben impfen lassen.

Chance: ...und diese Krankheiten könnten wiederkommen?

Dr. Gottfried Kühbacher: Genau, das haben wir ja z. B. bei Masern gesehen. Durch den Rückgang der Impfungen kommt es in den vergangenen Jahren vermehrt zu Ausbrüchen dieser Kinderkrankheit, die oft schwere Verläufe zeigt und mit schweren Komplikationen, auch bleibenden Schäden verbunden sein kann.

Chance: Gibt es neben der Impfung noch andere Maßnahmen, um sich vor der Virusgrippe zu schützen?

Dr. Gottfried Kühbacher: Regelmäßiges Händewaschen und zwar mit Seife: Jedes Mal, wenn ich von draußen nachhause komme, wenn ich Hände geschüttelt habe, öffentliche Verkehrsmittel benutzt oder mich in großen Menschenansammlungen aufgehalten habe. Nicht in die Hände husten oder niesen, sondern in Papiertaschentücher oder in die Ellbeuge. Nach Kontakt mit möglicherweise infizierten Menschen nicht mit den Händen ins Gesicht fahren. Das Grippevirus wird über Tröpfcheninfektion übertragen. Und von Hand zu Hand! Ja, und ist man von der Grippe befallen, sollte man wirklich das Bett hüten und nicht zur Arbeit gehen oder in die Schule, um niemanden anzustecken. Die Virusgrippe kann im Wesentlichen nur symptomatisch behandelt werden, mit fiebersenkenden Mitteln oder Schmerzmitteln. Erst wenn

es zu Komplikationen einer zusätzlichen bakteriellen Infektion kommt, z. B. einer Lungenentzündung, ist eine Behandlung mit Antibiotika erforderlich.

Chance: Bis vor wenigen Jahren hieß es, Krebspatienten dürfen sich nicht impfen lassen, weil das Immunsystem auf Dauer geschwächt ist und die Impfung die Krebszellen anregen könnte.

Dr. Gottfried Kühbacher: Das stimmt so nicht. Der Grippeimpfstoff ist ein Totimpfstoff. Und Totimpfstoffe können auch bei immungeschwächten Tumorpatienten problemlos verabreicht werden. Ebenso die Pneumokokkenimpfung, die als Einmalimpfung mit der Grippeimpfung kombiniert werden kann und soll. Vorsicht ist hingegen bei Lebendimpfstoffen geboten.

Chance: Was ist, wenn ein Krebspatient in chemotherapeutischer Behandlung steht?

Dr. Gottfried Kühbacher: Der beste Zeitpunkt für die Impfung wäre vier Wochen vor Beginn der Therapie. Aber das ist ja nicht immer absehbar. Ansonsten in der Pause zwischen zwei Behandlungszyklen. Das ist immer noch besser als keine Impfung.

Chance: Wenn ich mich bei Kälte und Feuchtigkeit bei geschlossenem Fenster zuhause einschließe, ist das aber auch kein Schutz, oder?

Dr. Gottfried Kühbacher: Das stimmt. Frische Luft, Bewegung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, gesunde, vitaminreiche Ernährung können auch vorbeugen. Aber trotzdem kann es auch den Allerstärksten erwischen. Nur dass dieser es in der Regel besser wegsteckt! Sich impfen, ist jedenfalls der beste Schutz für Menschen, die Risikogruppen angehören. Sich impfen, wenn man mit gefährdeten Menschen regelmäßig in Kontakt kommt, z. B. in Gesundheitsberufen oder in Lehrberufen, ist in meinen Augen eine soziale Verantwortung! ●

Die Chance digital

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



Von wegen letzte Anlaufstelle!

Der Primar der Palliativbetreuung zu Gast in Neumarkt –
Schmerzen und Lebensende



Foto: Othmar Seehauer

„Wir sind nicht die letzte Station vor dem Tod, Palliative Care ist ein aktiver therapeutischer Ansatz. Unser Ziel ist eine Verbesserung der Lebensqualität!“ Der Primar des einzigen Dienstes für Hospiz und Palliativbetreuung in Südtirol, Dr. Massimo Bernardo, räumte gleich zu Beginn seines Vortrags mit falschen Vorstellungen auf. Dieser Dienst ist nicht nur terminalen Patienten in der letzten Lebensphase vorbehalten. Im Gegenteil: je eher man sich der Palliativbetreuung anvertraut, desto besser.

Ein Informationsabend am 4. Oktober anlässlich des Welt Hospiz- und Palliative Care-Tags, organisiert vom Bezirk Überetsch Unterland. Seit dem Jahr 2000 gibt es die Palliativbetreuung in Bozen für Schmerzpatienten und (auch, aber eben nicht nur) für terminale Patienten, Dr. Massimo Bernardo hat diesen Dienst aufgebaut. Er hat eine sanfte und beruhigende Stimme,

ist empathisch und strahlt Vertrauen aus und es fällt nicht schwer, ihn sich an der Seite eines Patienten vorzustellen, dessen Schmerzen und psychologisches Leiden er lindern kann.

Gleich zu Beginn zitierte Dr. Bernardo einige Zahlen. Tumorerkrankungen sind nicht die erste Todesursache, 41% der Todes-

fälle sind auf Herz-Kreislaufkrankungen zurückzuführen. Krebs ist mit etwa 30% die zweithäufigste Todesursache, gefolgt von Erkrankungen der Atemwege und Demenz. Krebs entwickelt sich immer mehr zu einer chronischen Langzeiterkrankung. Der Dienst für Palliativbetreuung kümmert sich nicht nur um terminale Tumorpatienten, wie oft fälschlicherweise angenommen





Das Thema Palliative-Care stößt auf großes Interesse

wird, sondern ganz allgemein um Schmerzpatienten, Patienten, die aufgrund von chronischen Erkrankungen wie Rheuma, Arthrose, Rückenschmerzen oder Neuropathien einer Schmerzbehandlung bedürfen.

Um zu erklären, was genau die Funktion des Palliativdienstes ist, griff Bernardo auf Hippokrates zurück: „Die wichtigsten Ziele der Medizin sind den Schmerz betäuben und das Leiden des Kranken lindern. Schmerzmittel sind tatsächlich die ältesten Medikamente der Menschheit.“ Das Wort palliativ stammt von pallium ab, Lateinisch für Mantel. Bernardo: „Jeder von uns greift immer wieder ohne sich dessen bewusst zu sein, auf Palliativmittel zurück, nämlich jedes Mal wenn wir eine Tablette gegen Kopfschmerzen, Menstruationsbeschwerden oder Zahnschmerzen nehmen...“

Das Gesetz 38/2010, eine der wenigen, einstimmig verabschiedeten Gesetzesbestimmungen, sieht vor, dass in Italien jeder Bürger kostenlos Zugang zur Palliativbetreuung hat. Primar Bernardo: „Siebzig Prozent der Bevölkerung weiß nicht, dass das Recht auf palliative Behandlung zu den Menschenrechten zählt.“ In Südtirol, ist das entsprechende Gesetz 2015 in Kraft getreten. Palliativ Care ist Teil der Wesentlichen Betreuungsstandards (WBS /LEA).

Zum Dienst für Palliativbetreuung in Bozen gehört auch das Hospiz mit zehn Betten. Dies ist nun tatsächlich ein Rück-

zugsort für Menschen im terminalen Stadium. Im Jahr 2018 wurden 255 Patienten in der Abteilung im Krankenhaus behandelt, 450 weitere Patienten wurden hingegen zuhause behandelt. Der Dienst für Palliativbetreuung sieht auch Hausbesuche vor. „Unser Ziel ist vor allen Dingen eine Verbesserung der Lebensqualität“, betont Dr. Massimo Bernardo. Und dazu gehört, dass die Patienten so lange wie möglich in ihrer gewohnten Umgebung bleiben können. Eine Palliativbetreuung sieht zudem nicht nur die Verabreichung von Schmerzmitteln vor, sondern auch die soziale und psychologische Unterstützung der Patienten und ihrer Angehörigen. Eine umfassende Hilfe, um würdevoll schwierige Situationen zu durchleben.

Wenn für einen Patienten tatsächlich keine Heilung mehr zu erreichen ist, so Dr. Bernardo, darf sich der Arzt nicht besiegt fühlen. „Der Tod ist das Ende eines Weges, ein natürliches Ereignis, keine Niederlage.“ Dr. Bernardo mag den Begriff „terminal“ nicht. „Wir sind doch alle auf dem Weg zum Tod, und das vom Tag unserer Geburt an. Jeder muss irgendwann sterben. Wichtig ist, diesen Tag so gut wie möglich zu erreichen.“

Das Ziel unseres Teams, so Bernardo, ist, dass die Patienten so aktiv wie möglich bleiben.“ In den 60 Jahren als die Palliative Care in England auf Betreiben von Cicely Saunders, zunächst Krankenschwester und

Sozialassistentin und später Ärztin, entstanden sind, waren sie tatsächlich nur auf die sterbenden Patienten zugeschnitten. „Der Schmerz beginnt aber viel früher“, so Dr. Massimo Bernardo in Neumarkt, „Der Schmerz beginnt im Augenblick der Diagnosestellung.“ Deshalb sollten alle Abteilungen im Krankenhaus eng mit der Palliativbetreuung zusammenarbeiten, bzw. einen Palliativmediziner im Team haben. Die Wirklichkeit ist davon noch weit entfernt. In Südtirol gibt es bislang nur in Bozen den Dienst für Palliativbetreuung. Fünf Mediziner und sieben Krankenpfleger sind dort beschäftigt. Das Hospiz in Bozen verfügt über zehn Betten, das in Meran über neun. Zum Vergleich: In Trient gibt es drei Hospize mit 15 Ärzten.

Ein weiteres Problem: Die Palliativbetreuung ist noch nicht Teil der Ärzteausbildung, angehende Hausärzte verbringen allerdings einen Monat auf der Abteilung. „Sie sind später unsere wichtigsten Mitarbeiter auf dem Territorium“, unterstrich Dr. Bernardo. Die Palliativbetreuung ist nicht in den Vormerkdienst des Südtiroler Sanitätsbetriebs integriert. Dr. Bernardo: „Bei uns antworten die Ärzte direkt am Telefon, wir müssen sofort verstehen, ob die betreffende Person uns heute braucht, morgen oder bis nächste Woche warten kann.“ ●

Schmerzlos und glücklich

Infoabend im KH Meran über den therapiebegleitenden Gebrauch von Cannabis und über Glück



Foto: Othmar Seehauser

Ein bis auf den letzten Stuhl gefüllter Saal, zwei Themen, die nicht nur wissenschaftlich abgehandelt werden können und gerade deshalb auf großes Interesse stoßen: der therapiebegleitende Gebrauch von Cannabis und die Frage, Was ist Glück? Auf Einladung der Südtiroler Krebshilfe und moderiert von Primar Dr. Herbert Heidegger referierten am 10. Oktober im Krankenhaus Meran Dr. Roberto Pittini und Dr. Roger Pycha.

Die Themenkombination war vermutlich nicht rein zufällig. Schmerz hat eine Auswirkung auf Körper und Seele, Glück hängt auch vom körperlichen Befinden ab und Cannabis wirkt gegen Schmerz, Krämpfe und Übelkeit und hat damit auch einen Einfluss auf das seelische Befinden.

Dr. Pittini, Facharzt für Anästhesie und Intensivmedizin und spezialisiert auf Schmerztherapie, hat seinen Vortrag unter ein Motto eines der größten Experten in der Schmerzmedizin gestellt, Dr. David Niv (1950 – 2007): „Ich habe nur wenige Menschen durch Schmerz sterben sehen, aber viele unter Schmerzen und noch mehr Menschen leben mit Schmerzen.“

Cannabis oder Hanf ist seit mehreren Jahren als therapiebegleitendes Medikament in der Diskussion. Es gibt viele Vorbehalte, weil dieser Substanz immer noch der Ruf der Einstiegsdroge anhängt. In Ländern wie Kanada oder Israel ist der Gebrauch von Cannabis schon lange legalisiert.





Die Referenten Dr. Roger Pycha (li) und Dr. Roberto Pittini (re) mit Moderator Dr. Herbert Heidegger

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.

Nutz- oder Industriehanf darf nach den gesetzlichen Vorschriften in Italien maximal 0,6% THC enthalten. Medizinischer Cannabis, unter staatlicher Aufsicht hergestellt, bzw. aus dem Ausland bezogen, enthält allgemein zwischen 5 und 8% THC und zwischen 8 und 15% CBD. Als Rauschmittel verwendetes Marihuana enthält mehr THC als CBD.

Dr. Pittini räumte gleich zu Beginn auf mit der Vorstellung, dass Cannabis dann zum Einsatz käme, wenn nichts mehr zu machen sei. „Als komplementäres, also therapiebegleitendes Mittel, sollte Cannabis schon bei Beginn einer Therapie eingesetzt werden. Der Gebrauch von Cannabis senkt den Opiumbedarf. Cannabis wirkt gegen die Nebenwirkungen der Chemotherapie, ist krampflösend, wirkt Brechreiz entgegen, entspannt und fördert den Appetit und

einen geruhsamen Schlaf. In der Schmerzmedizin wird Cannabis nicht nur bei Krebspatienten, sondern bei einer Vielzahl von Erkrankungen wie Rheuma oder Multiple Sklerose mit Erfolg eingesetzt.“

Über eine angeblich krebsvorbeugende Wirkung von Cannabis gibt es noch keine Studien. Die Therapie mit Cannabis ist zum heutigen Zeitpunkt noch Off Label, das heißt, außerhalb des durch die Arzneimittelbehörden zugelassenen Gebrauchs. Die behandelnden Ärzte haften für die medizinische Richtigkeit und für eventuelle Nebenwirkungen.

Medizinischer Hanf kann in verschiedener Weise eingenommen werden: Als Aerosol, in Form von Tropfen (Öl), als Kekse, Augentropfen, in Form von Zäpfchen oder Creme bzw. Gel, als Aufguß oder aufgelöst in warmer Milch. Aus naheliegenden Gründen, d. h. aufgrund der Nebenwirkungen des Rauchens, nehmen die Ärzte Abstand vom Inhalieren der Substanz durch Rauchen.

Dr. Pittini ist durch einen Patienten auf die Verwendung von Cannabis gestoßen, Stefano Balbo, Vizepräsident von ACT, Vereinigung für den therapeutischen Nutzen von Cannabis und des Cannabis Social Clubs Bozen, der sich für die Legalisierung des Cannabis einsetzt. Dr. Roberto Pittini: „Es gibt heute immer noch zu wenig

Informationen über diesen Wirkstoff, der kein Wundermittel ist, aber Großes wirken kann.“

Es sitzt im linken Stirnhirn, ist ein Bürgerrecht (Verfassung der USA) und man kann es lernen: Das Glück. Laut Roger Pycha, Primar des Psychiatrischen Dienstes in Brixen, fällt Glück nicht einfach oder nur vom Himmel, sondern kann aktiv erreicht werden. Glück ist (auch) eine Einstellungssache und Übung macht den Meister.

Unser Gehirn ist ein äußerst kompliziertes System und ein work in progress: Es verändert ständig seine Verknüpfungen (Synapsen). Je mehr Stimuli es ausgesetzt ist, desto mehr Verknüpfungen bildet es und desto mehr lernen wir. Es speichert in einem fort Gedanken, Emotionen und Erlebnisse. Lernen heißt dabei nicht nur Mathematik oder Fremdsprachen oder irgendwelche berufsbedingten Fähigkeiten. Auch Glück kann man lernen, in dem ich z. B. häufig positive Emotionen speichere und mit vielen Ereignissen verknüpfe. In dem ich mich zufrieden gebe und auf die kleinen Dinge achte. Es lohnt sich. Glückliche Menschen, so Pycha, „sind einfühlsamer, sie sind sozialer, sehen eher das Gute in den anderen, sie sind bessere und kreativere Problemlöser, haben mehr Verbindungen im Gehirn und sie sind weniger anfällig für Infektionen, Diabetes und Herzinfarkte.“



Zwei Themen, die auf großes Interesse stoßen

Dr. Pycha gab den Teilnehmern des Infoabends eine ganze Reihe von Strategien mit auf den Weg, Übungen zum Glücklichersein, die wenn sie regelmäßig durchgeführt werden, tatsächlich unseren Alltag aufhellen können:

- Vor dem Spiegel Lächeln üben. Es gibt 19 Arten des Lächelns, nur eines davon ist echt: erkennbar an nach oben gerichteten Mundwinkeln und zusammengezogenen Augen und Lachfältchen.

- Das Glas immer halbvoll und nicht halb-leer zu sehen. Mit Übung fällt das immer leichter. Es gibt fast nichts Schlechtes, das nicht auch eine positive Seite hat.
- Das Unangenehme mit dem Angenehmen verknüpfen, zum Beispiel während eines Staus auf der Autobahn schöne Musik oder ein Hörbuch hören oder sich kleine Belohnungen in den Alltag einbauen. Ein kleines Bier mit Freunden nach der Arbeit, die Kaffeepause mit Kollegen oder ein Stückchen Kuchen als Beloh-

nung für eine intensive Arbeitsphase. Dr. Roger Pycha: „Streuen sie kleine Freuden in ihren Alltag, setzen sie sich erreichbare Ziele und gönnen Sie sich kleine Pausen.“

- Lernen, negative Emotionen einzudämmen, in dem wir Ruhe bewahren oder rational Abstand nehmen, einmal tief durchatmen, bevor wir explodieren oder in Panik geraten
- Üben, positive Emotionen ungefiltert zuzulassen.
- Hilfsmittel zum Glück ist regelmäßige Bewegung. 30 Minuten Spazierengehen, Schwimmen, Joggen oder Tanzen, Gymnastik. Am besten in Gesellschaft. Es erhöht den Serotoninspiegel im Blut und die Ausschüttung von Endorphinen (Glückshormone). Bei Frauen funktioniert das übrigens besser als bei Männern.
- Soziale Bindungen, Freundschaft, Partnerschaft oder Kinder sind Glücksbringer und wirken lebensverlängernd. Eine Studie von Insel und Young von 2001 hat ergeben, dass Brustkrebspatienten, eine höhere Lebenserwartung haben, wenn sie eine Selbsthilfegruppe besuchen.
- Sich Streicheleinheiten für Körper und Seele gönnen: Massagen, Bäder, schöne Musik, kleine Freuden.
- Sich zufriedengeben und seine eigenen Grenzen kennen und akzeptieren.

Alles Dinge, die eigentlich gar nicht so schwer sind und zur positiven Routine werden können. Anfangen lohnt sich, mehr als Glücklichersein kann einem nicht passieren! ●

Das Glückssystem im Gehirn



- **Das menschliche Gehirn muss dauernd seine Verknüpfungen (Synapsen) verändern: Lernen**
- **Es speichert Erlebnisse, Gedanken und Emotionen**
- **Häufig stattfindende gleichzeitige Reize werden im Gehirn gut vernetzt (Pawlow)**



Glückliche Menschen

- **sind einfühlsamer**
- **sehen eher auch das Gute in anderen**
- **sind sozialer**
- **lösen Probleme schneller und besser**
- **sind kreativer**
- **haben mehr Verbindungen im Gehirn**
- **haben weniger Herzinfarkte, Diabetes und Infektionen**



Liebe Leserinnen und Leser,

Wenn man den Anweisungen von Dr. Pycha Folge leisten würde, dann wäre Glückseligkeit ja gar nicht so schwer. Viele kleine Schritte in den Alltag eingebaut, können zur positiven glückbringenden Gewohnheit werden. Richtig und öfter lächeln, sich zufrieden geben, sich selbst belohnen, negativen Emotionen einen Riegel vorschieben und positiven Tür und Tor öffnen. Klingt eigentlich ganz einfach. Aber ganz so einfach ist es dann doch nicht. Der Sprung über den eigenen Schatten ist eine Übung für Hochleistungssportler und wenn die Lebensumstände dazu noch von Negativem gezeichnet sind, wird das ganze zur Titanen-Aufgabe. Wer mit der Krankheit zu kämpfen hat, mit Schmerzen, Schwäche, Angst und Einsamkeit tut sich schwer, diese kleinen Glückstrategien annehmen zu können. Und doch, ist es nicht oft so, dass gerade im dunkelsten Augenblick von irgendwoher ein Licht kommt? Dass schwierige Lebensphasen im Nachhinein auch einen positiven Aspekt preisgeben? Ich habe die Chance vor

nunmehr zwölf Jahren übernommen und in diesen Jahren viele Menschen kennengelernt, denen der Krebs von heute auf morgen das ganze bisher gewohnte Leben umgeworfen hat. Eines habe ich sehr oft gehört: Mein Leben ist durch die Krankheit verändert worden, ins Positive. Die Erfahrung der Krankheit, der Angst, des Schmerzes und der eigenen Endlichkeit öffnet vielen Menschen einen neuen Blick, einen neuen Horizont. Den Sinn für die kleinen Dinge, die kleinen Schönheiten, die das Leben reich machen. Schade ist, dass man erst durch die Erfahrung der Krankheit darauf gestoßen wird und nicht schon vorher begreift, worauf es ankommt. Wie viele von uns gehen blind durch das Leben. Blind für die kleinen Schönheiten am Wegrand. Ein Sonnenuntergang, eine Blume, eine Begegnung, ein Spieleabend in der Familie, eine Wanderung mit Freunden, ein Bastelnachmittag, die warme kleine Hand der Tochter oder Enkelin in der eigenen... kleine Kostbarkeiten. Krebs ist eine schwere Prüfung. Unsere Ärzte und das

Pflegepersonal tun ihr Bestes, um den Patienten zu helfen, die Krankheit zu besiegen. Die Medizin hat unglaubliche Fortschritte gemacht in den letzten Jahren, die Grund für Hoffnung gibt und vielen Menschen Heilung verheißt. Aber wir selbst dürfen nicht vergessen, dass auch wir gefordert sind, dass auch wir gegen die Krankheit kämpfen können. Mit einem Lächeln. Mit positive thinking, dem Wahrnehmen kleiner Glücksmomente. Mit unserer Kraft, die umso größer ist, je mehr sie sich auf positive Emotionen stützen kann.

Das bevorstehende Weihnachtsfest und das Neue Jahr sind Anlässe für positive Emotionen und für kleine Richtungswechsel. Ich wünsche ihnen allen ein gesegnetes Weihnachtsfest mit lieben Menschen und ein Neues Jahr, das uns allen hilft, unsere positiven Vorsätze umzusetzen.

Nicole Dominique Steiner

ERINNERUNG!

Landesmitgliederversammlung am 28. März 2020



Termin:
Samstag, 28. März
ab 14.30 Uhr

Ort:
Saal „Südtiroler Handwerk“,
LVH Wirtschaftsverband Handwerk
und Dienstleister,
Mitterweg 7, Bozen

Bei der Landesmitgliederversammlung informieren wir unsere Mitglieder über die Tätigkeiten des vergangenen Jahres, die Bilanz und die besonderen Aktivitäten der Südtiroler Krebshilfe.

Die Tagesordnung mit weiteren Informationen wird in allen Bezirkssitzen ausgehängt, auf der Vereinswebseite und mittels neuer Medien veröffentlicht, sowie in zwei Südtiroler Tageszeitungen der jeweiligen Sprachgruppe veröffentlicht.

Die Vollversammlung wird simultan ins Italienische übersetzt.

Krebs geht uns alle an

Die Brunecker Krebsgespräche wechseln Bühne –
Vier Theater, vier Städte, vier Themen



Am Weltkrebstag 2018 sind sie gestartet mit ihrem Projekt „Brunecker Krebsgespräche“, der Brunecker Anwalt Andreas Leiter, der Direktor des Day-Hospitals, Dr. Christoph Leitner und die Journalistin und Ehefrau von Leiter, Verena Duregger. Ihr Ziel, das Thema Krebs in die Öffentlichkeit zu tragen, ist aufgegangen. Im Februar 2019 ging es im UFO in Bruneck in die zweite Runde. Nun haben die drei ihre Idee noch weiterentwickelt: Vier Abende im November und Dezember, vier Städte und vier Schwerpunkte. Krebs betritt die Bühne.

Immer mehr Menschen erkranken an Krebs, Ursachen dafür gibt es viele, die Umweltbelastung, ungeschützt durch die Erd-Atmosphäre eintretende Sonnenstrahlen, ein nachlässiger Lebensstil, Übergewicht, Erbfaktoren, aber auch die Tatsache, dass wir immer älter werden und mit dem Alter die Zellen anfälliger für Mutationen werden. Auf der einen Seite ist Krebs heute

nicht mehr die todbringende Krankheit wie noch vor 30 Jahren – die Forschung hat unglaubliche Fortschritte gemacht und dazu geführt, dass Krebs heute zu den chronischen Erkrankungen gezählt wird. Eines hat sich allerdings nur wenig geändert in den letzten Jahrzehnten: Krebs ist immer noch ein Tabuthema, noch dazu in einer Leistungsgesellschaft, die Kranksein allzu

gerne ausklammert. Viele Betroffene sind nach der Diagnose isoliert, vor allem in ländlichen Gebieten. Bekannte wechseln die Straßenseite, haben Angst vor der Begegnung mit den Kranken. Aus Verlegenheit, weil sie nicht wissen, wie sie sich verhalten sollen, aber auch weil der Krankheit immer noch die Anklage anhaftet, selbst verschuldet zu sein.

>

Die Organisatoren der Brunecker Krebsgespräche haben sich dem Ziel verschrieben, die Auseinandersetzung mit dem Thema Krebs in der Südtiroler Öffentlichkeit weiter anzustoßen. Offen über die Krankheit zu reden und das, was in Bruneck Wurzeln geschlagen hat, nun ins ganze Land zu tragen. Und das auf eine Weise, die anspricht, die berührt. „Wir wollen die Leute noch mehr überraschen und betreffen machen, in dem wir Form und Sprache wechseln. Keine Vorträge, sondern Krebs im Leben, Leben mit Krebs“, erklärt Andreas Leiter, der durch die Freundschaft mit Dr. Christoph Leitner und die persönliche Betroffenheit über die Erkrankung von Familienangehörigen und Freunden mit seiner Frau auf dieses Thema gestoßen ist. „Wir wollen den Menschen die Angst vor der Erkrankung nehmen und die Stigmatisierung der Betroffenen verhindern. Den Krebs aus dem Krankenhaus und dem engsten Fa-

milienkreis auf die Bühne zu bringen, erscheint uns als ein geeignetes Mittel!“ In vier Kleinkunsttheatern in den vier Südtiroler Städten Bruneck, Brixen, Bozen und Meran wird Krebs im November und Dezember 2019 als Hauptdarsteller einer Veranstaltungsreihe die Bühne betreten, so wie er die Bühne des Lebens der Betroffenen und ihres Umfeldes auch ungefragt zu betreten weiß, heißt es auf den Plakaten der Veranstaltungen.

Vier Städte, vier Schwerpunkte, vier Gespräche in der bereits bewährten Form. Nicht nur die Experten der verschiedensten Sparten kommen zu Wort, sondern auch die Betroffenen. In einem ungewohnten Rahmen. Sie werden in lockerer Form erzählen, was die Krankheit bewirken kann, was sie in Frage stellt, wie sie das gewohnte Leben von heute auf morgen aus den Angeln hebt wie sie sich auch auf die zwischen-

menschlichen Beziehungen, auf das Selbstbild auswirkt und was sie in nicht wenigen Fällen auch Positives mit sich bringen kann.

Die Serie startet wie kann es anders sein in Bruneck, wo es am 26. November ab 20 Uhr im Stadttheater um die Fragen gehen wird, welche Folgen eine Erkrankung mit sich bringt, für den Betroffenen und für seine Angehörigen. In Brixen werden am 28. November drei Menschen die Bühne der Dekadenz betreten, die dem Schicksal Krebs auf unterschiedliche Weise trotzen. Brustkrebs als häufigste Krebsform bei Frauen ist das Thema der Veranstaltung in der Carambolage, am 5. Dezember in Bozen und zuletzt wird Krebs tatsächlich zum Theaterstück, wenn am 11. Dezember im Theater in der Altstadt in Meran zwei Theatermacher die Bühne betreten, um über ihr Leben mit Krebs zu berichten. Reden wir darüber: Denn Krebs geht uns alle an! ●

Die Brunecker Krebsgespräche hingegen gehen am 8. Februar 2020 in ihre dritte Runde. Wie gehabt im UFO in Bruneck, von 14 bis 19 Uhr, Experten und Betroffene kommen zu Wort. Um Voranmeldung wird gebeten. www.krebsgespräche.it



26. November Bruneck – 1. Akt

Der erste Abend auf der Bühne war ein Erfolg. Intime Atmosphäre und volles Haus. Im Mittelpunkt zwei Patienten: Peter Mitterrutzner, 77 Jahre und Felix, 3 Jahre. Mit Down-Syndrom geboren und dann an Leukämie erkrankt und nun die Mama Michaela mit Brustkrebsdiagnose. Matthias Santner erzählte das ergreifende Schicksal seiner Familie. Die Psychologin Klara Astner referierte über die Patientenverfügung.



Die (Strahlen)Therapie der Zukunft

Radioonkologie in der Euregio – Gemeinsame Nutzung von Ressourcen



Foto: Othmar Seehauer

Die Radiotherapie nimmt in der Behandlung von Krebserkrankungen eine immer größere Rolle ein. Dank der technischen Entwicklungen in diesem Spezialfach, neuer Technologien und einer verbesserten Bestrahlungsplanung kann mit einer immer höheren Präzision und Strahlenkraft gefahren werden. Neue Strahlenqualitäten und die Kombination mit anderen Therapieformen bedingen nicht nur bessere Behandlungsergebnisse, sondern auch eine Verringerung der Nebenwirkungen. Eine EUREGIO Tagung in der EURAC Bozen befasste sich am 5. Oktober mit dem Thema Strahlentherapie bis 2030.

Die Krebstherapie hat sich im letzten Jahrzehnt deutlich verändert – die Chemotherapie kann heute schon teilweise oder ganz durch Immuntherapie ersetzt werden; die Chirurgie wird zunehmend minimal invasiv und mittels Robotik durchgeführt; die Radiotherapie ist wichtiger Bestandteil vieler onkologischer Behandlungen und wurde im letzten Jahr-

zehnt revolutioniert. Online-Bildgebung, immer größere Präzision verbunden mit einer Dosissteigerung ohne gesundes Gewebe zu schädigen, neue Strahlenqualitäten (Protonen, schwere Ionen) und die Kombination radioonkologischer Verfahren mit neuen Immuntherapien führen zu vielversprechenden Ergebnissen.

Der größte Teil dieser radioonkologischen Neuerungen ist in der EUREGIO grundsätzlich vorhanden. Wie sich die Krebstherapie in den nächsten Jahren bis 2030 entwickelt und wie eine gemeinsame Nutzung von speziellen Ressourcen konkret organisiert werden kann, ist allerdings noch unklar. Die Tagung in der EURAC, an der namhafte Strahlentherapie-Experten

>



Am runden Tisch

aus dem In- und Ausland teilnehmen, sollte dazu beitragen, offene Fragen zu klären, Lösungsmöglichkeiten für eine optimale Versorgung onkologischer Patienten in der EUREGIO im Jahr 2030 anzudeuten und deren Umsetzung gegebenenfalls in die Wege zu leiten.

Dr. Martin Maffei, Primar der Abteilung für Strahlentherapie in Bozen hat die Tagungsergebnisse kurz zusammengefasst: Die radioonkologische Therapie ist in der multidisziplinären Behandlung neoplastischer Erkrankungen wesentlicher und unverzichtbarer Bestandteil. Die Strahlentherapie kann schon heute auf Hochleistungsgeräte zurückgreifen, welche gezielte Therapien ermöglichen, gesundes Gewebe schützen und akute und Spät-Nebenwirkungen reduzieren. Eine Therapie, die sich ständig weiterentwickelt und bereits in naher Zukunft weitere wichtige Innovationen vorsieht. Die Tagung am 5. Oktober in Bozen, eine gelungene Mischung aus Rundem Tisch und Ausblick auf die Innovationen der Zukunft, war eine Gelegenheit zum Austausch und zu einer Bestandsaufnahme, was Tirol, Südtirol und Trentino im nächsten Jahrzehnt in Bereich der Krebstherapie

erwartet, insbesondere in Bezug auf die Strahlentherapie.

Mit Sicherheit wird es Bestrebungen geben, die Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Strahlentherapie-Abteilungen der Euregio zu verbessern, auch mit der Protonentherapie in Trient. Ein Austausch von Fachärzten und Ärzten in Ausbildung, würde nicht zuletzt auch den Standort Bozen attraktiver für die Anwerbung von Ärzten machen. Nach den aktuellen Daten und der voraussichtlichen Entwicklung der Krebserkrankungen, ist es unerlässlich, in einen weiteren Ausbau der Strahlentherapie Bozen zu investieren, um den Bedarf auch in Zukunft zu decken.

Experten aus dem In- und Ausland haben Innovationen im Bereich der Forschung und der onkologischen Strahlentherapie mit Photonen und Protonen sowie die Synergien zwischen Radiotherapie und der Behandlung mit neuen onkologischen Arzneimitteln vorgestellt. Die Tagung war nicht nur an ein fachspezifisches Publikum gerichtet, sondern gab auch interessierten Bürgern die Möglichkeit, einen Einblick in die Zukunft der Krebstherapien zu werfen.“ ●

Die Teilnehmer der Tagung:

Prof. Dr. Peter Lukas, Prof. Dr. Stefano Maria Magrini (Präsident Airo), **Dr. Luigi Tomio** (ehm. Direktor Radioonkologie Trient), **Prof. Dr. Ute Ganswindt**, Direktorin Universitätsklinik für Strahlentherapie-Radioonkologie Innsbruck, **Dr. med. Valentina Vanoni**, Direktorin Radioonkologie Trient, **Dr. med. Martin Maffei**, Primar Dienst für onkologische Strahlentherapie des Sanitätsbetriebs Bozen, **Dr. med. Maurizio Amichetti**, Direktor des Protonentherapie Zentrums in Trient, **Dr. Alexander De Vries**, Direktor Radioonkologie und Strahlentherapie – LKH Feldkirch, **Dr. Markus Haller** - Direktor (geschäftsf.) Dienst für medizinische Strahlenphysik - Sanitätsbetrieb Südtirol, - **Prof. Dr. Mischa Hoogeman**, Leiter der Medizinischen Physik und Informatik - Holland PTC Delft / Erasmus MC Rotterdam, - **Prof. Dr. Daniel Zips**, Direktor Universitätsklinik für Radioonkologie - Tübingen, **Prof. Dr. Frank Lohr**, Direktor Radioonkologie - Poliklinik Modena, **Dr. Ira-Ida Skvortsova**, Universitätsklinik für Strahlentherapie-Radioonkologie Innsbruck, **Dr. Marco Schwarz**, medizinische Strahlenphysik des Protonentherapie Zentrums in Trient

Keine Angst vor Strahlen

Strahlentherapie ist die Therapie der Zukunft – Effizienz und Lebensqualität



Foto: Othmar Seehauer

In der EURAC in Bozen fand Anfang Oktober eine Tagung zum Thema Strahlentherapie statt. Experten aus Italien, Österreich und Deutschland stellten die neuesten Entwicklungen in ihrem Sektor vor. Dr. Martin Maffei, in der Zwischenzeit zum Primar der Abteilung Strahlentherapie ernannt, hat die Tagung mit vorbereitet und geleitet. Die Abteilung Strahlentherapie befindet sich in Bozen in der Bonvicini-Klinik und verfügt über drei moderne Linearbeschleuniger.

Chance: Dr. Maffei, der Strahlentherapie wird in den nächsten Jahren eine immer wichtigere Rolle in der Krebstherapie zukommen. In den letzten Jahren wurden auf diesem Gebiet noch vor wenigen Jahren unvorstellbare Fortschritte erzielt. Wie steht Südtirol da?

Dr. Martin Maffei: Die Krebsinzidenz wird in den nächsten Jahren steigen, parallel zur Alterspyramide. Wir rechnen mit 25% bis 30% Mehrererkrankungen. Wir werden in Kürze unser letztes altes Bestrahlungsgerät, das 15 Jahre alt ist ersetzen und in nicht allzu ferner Zukunft einen vierten Linearbeschleuniger in Betrieb nehmen.

Chance: Was ist genau ein Linearbeschleuniger?

Dr. Martin Maffei: Einfach erklärt, handelt es sich um ein Gerät das Elektronen beschleunigt. Diese werden dann abgebremst und daraus entstehen hochenergetische Photonen (Elektromagnetische Strahlung). Am Kopf des Bestrahlungsgerätes gibt es

>

dann eine Reihe von Vorrichtungen um diese Strahlung zu modulieren und einen modernen Bestrahlungsplan zu erstellen.

Chance: *Wie viele Menschen können Sie damit behandeln?*

Dr. Martin Maffei: Mit vier Linearbeschleunigern kommen wir auf 1.200 Patienten im Jahr. Der Vorteil von diesen modernen Geräten ist nicht nur die höhere Effizienz, sondern auch das Mehr an Zeit, das wir in unsere Patienten investieren können. Keiner von uns ist glücklich mit „flott flott“. Wenn die Abläufe nicht mehr so eng gesetzt sind, weil die neuen Linearbeschleuniger effizienter und schneller arbeiten, werden wir mehr freie Termine haben.

Chance: *Wir setzen Sie das Mehr an Zeit ein?*

Dr. Martin Maffei: Das Mehr an Zeit setzen wir für die Patienten ein. Dies gibt uns mehr Zeit für Gespräche und für die Supportivtherapie, also die Behandlung von Nebenwirkungen unserer onkologischen Therapien. Unsere Tätigkeit ist ausgesprochen technisch, es handelt sich um den Einsatz von großen Geräten und genau aus diesem Grund ist es wichtig, menschliche Nähe zu schaffen und Zeit in den Patienten zu investieren, um auf seine Ängste und

Sorgen eingehen zu können, für die Beantwortung seiner Fragen, für den Aufbau einer Beziehung. Wir sind sehr bemüht, um den direkten Kontakt zu unseren Patienten. Auch sind wir froh um Aktivitäten wie z. B. Drachenboot, bzw. wir organisieren, zusammen mit der Südtiroler Krebshilfe, Malkurse und Bewegungstherapien. Wir versuchen, den Umständen entsprechend, eine möglichst entspannte Atmosphäre zu schaffen.

Chance: *Wie viele Patienten haben sie 2019 behandelt?*

Dr. Martin Maffei: Nach unseren Hochrechnungen kommen wir ungefähr auf 1.100 im Jahr. Die Patienten aus Südtirol, die sich einer Brachytherapie unterziehen müssen, gehen nach wie vor nach Trient. Das sind allerdings nicht viele. Wir können in Bozen Patienten mit Brustkrebs, HNO-Tumoren, Lymphomen, Lungentumoren, Prostatakrebs und Gehirntumoren behandeln. Die Zusammenarbeit mit unseren Zuweisern, also den Abteilungen und Ärzten, aus den Krankenhäusern, die uns die Patienten zur strahlentherapeutischen Behandlung schicken, funktioniert wunderbar.

Chance: *Radiotherapie wird immer mehr auch zur Radiochirurgie?*

Dr. Martin Maffei: Genau, wir können zum Beispiel dank der einmaligen oder fraktionierten Radiochirurgie gewisse Gehirntumore oder Metastasen in einer bis fünf Sitzungen behandeln. Die stereotaktische Bestrahlung kann auch vereinzelt die Immuntherapie verstärken und kommt immer mehr zur Anwendung bei Patienten mit bis zu fünf Metastasen. Die stereotaktische Strahlentherapie wird in Zukunft eine immer größere Bedeutung in der Krebsbehandlung – und nicht nur – einnehmen und ist zudem eine Methode, die es ermöglicht, die Patienten schonend zu behandeln. Die fraktionierte stereotaktische Strahlentherapie mittels Linearbeschleuniger ermöglicht es uns, malignes Gewebe im Körper des Patienten mit einer Lagerungsgenauigkeit von nur wenigen Millimetern bis im sub-millimetrischen Bereich zu bestrahlen. Dank der millimetergenauen Präzision und einer Reihe von weiteren veränderbaren Variablen am Linearbeschleuniger können kleine Tumore oder Metastasen mit einer viel höheren Dosis bestrahlt und dabei das umliegende gesunde Gewebe besser geschont werden. Dadurch reduziert sich nicht zuletzt auch die Dauer der Strahlentherapie, im günstigsten Fall von einem Monat auf nur wenige Tage, und dies wiederum bedeutet für den Patienten nicht nur weniger Nebenwirkungen, sondern auch einen Gewinn an Lebensqualität! ●

5 PROMILLE für die SKH

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

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

Was ist zu tun?

Geben Sie im Modell Unico 730 oder CU die Steuernummer der Südtiroler

Krebshilfe an und unterschreiben Sie im entsprechenden Feld.

Steuernummer der Südtiroler Krebshilfe: 9400 4360 213

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

Zuweisung auf dem Modell CU:

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

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

Wir danken herzlichst!

5 Promille

für die Südtiroler Krebshilfe

Steuernummer: 94004360213

Wir danken!

Bitte hier abtrennen

Abend in rot

Dritte Ausgabe des Galaabends in Schluderns – Überraschungsdessert von Tina Marcelli



Warmes rotes Licht, ein in Rot angestrahler Baum und ein roter Teppich weisen den Weg. Der Galaabend In Rot der Krebshilfe Vinschgau in seiner dritten Ausgabe. Das Konzept wie gehabt. Der Saal des Kulturhauses Schluderns eine Symphonie in Rot, der Service mit roter Schürze und Papillon, die Gäste mit einem roten Accessoire oder ganz in Rot. Und ein Menu, das mindestens eine Gault Millau Haube verdient hätte. In Rot natürlich.

Eine zündende Idee, die sich zu einem Dauerläufer entwickelt. Der Abend in Rot. Die Zutaten: Elegante und gepflegte Atmosphäre, ein wunderschön geschmückter Saal, gute Musik und ein Menu, das Gourmethertzen höherschlagen lässt. Das Rezept ist von Gerti Telsler, Köchin der Altersheime Schluderns und Mals mit dem Talent eines prämierten Maître de Cuisine. Umgesetzt hat sie ihre Idee mit Hilfe von Ingrid Platzer und Rebekka Wallnhöfer. 2015 hat der erste Abend stattgefunden, im Mai 2018 der zweite und nun am 29. November 2019 die dritte Ausgabe. Ein

unvergesslicher Abend für das aus dem ganzen Vinschgau zusammengekommene Publikum. Die Überraschung in diesem Jahr: Auffallend viele junge Menschen.

Das Kulturhaus Schluderns ist die perfekte Location. 172 Gäste waren es dieses Mal (mehr waren organisatorisch nicht möglich), die von Gerti und ihrem Dream-Team nach allen Regeln der Kunst bekocht wurden. Das Menu jahreszeitensprechend, nachhaltig, regional und einfach köstlich:

- Regiolaib Schusteraufstriche
- Variation von Meeresfischen

- Mit Rübenkraut „Lechner“ gefüllte Kartoffelpralinen begleitet von einer Selchfleisch-Meerrettichspuma
- Matscher Saibling auf einem Bett verschiedener, marinierter Beete
- Bier-Gewürzsorbet Batzen mit Schüttelbrotcrostini
- Rindsfilet im Ganzen in Haselnusskruste mit Puninwhisky-Jus, Urgemüse und Röstzwiebelpuree Barbian

Der krönende Abschluss eine Dessertkreation die Tina Marcelli, seit einem Jahr Küchenchefin und Gaul Millaut Hauben-



trägerin der Küche im 5*- Familienhotel Feuerstein Nature in Pflersch mithilfe ihrer Patissiers Sandra Kofler und Christian Leitgeb gezaubert hat:

- Karamellierte weiße Schokoladenmousse auf pulverisiertem Milchkpulver und rote Beete Kaviar

Auch die Musik vom Feinsten, die 18 Spitzen-Musiker der Big Band Mals un-

ter Leitung von Carlo Moser heizten die Stimmung im Saal zusätzlich an mit ihrem Potpourri aus Jazz, Crooners, Rock und Pop. Nach dem Essen Open End an der Bar auf Einladung der Südtiroler Krebshilfe. Der Bezirk Vinschgau, so Präsidentin Helga Wiedler, dankt allen, die zum Gelingen dieses unvergesslichen Abends beigetragen haben, allen Freiwilligen, allen Beteiligten, allen Sponsoren und vor allem Gerti, Rebekka

und Ingrid, die seit Monaten auf dies Event hingearbeitet haben. Und wer unter den 70 Personen ist, die leider abgewiesen werden mussten, darf sich freuen: Der nächste Abend in Rot kommt bestimmt. ●



- 1) Alles bereit für die Gäste
- 2) Ingrid Platzer, Gerti Telsler und Rebekka Wallnöfer
- 3) Gaumenkitzler zum Aperitif
- 4) Gerti Platzer mit dem Barteam
- 5) Symphonie von Meeressfischen



Dem Ärztemangel zum Trotz

Fünf neue Primare und der neue Leiter der Onkologie Brixen ernannt



Der Südtiroler Sanitätsbetrieb bietet der Bevölkerung in der medizinischen Versorgung höchste Qualität und möchte dies auch in Zukunft garantieren. Kein leichtes Unterfangen angesichts des gravierenden Ärztemangels. Im Zeitraum April bis Oktober konnten die Führungskräfte in sechs Abteilungen des Gesundheitsdienstes neu bestellt werden. Alle sechs Ärzte stammen aus Südtirol und sind mit einer Ausnahme bereits lange Jahre in Südtirol tätig.

Den Berufungen waren jeweils Auswahlverfahren durch Prüfungskommissionen vorausgegangen. Diese unterbreitete dann anschließend der Generaldirektion Vorschläge. In Absprache mit Sanitätsdirektor Thomas Lanthaler und den zuständigen Bezirksdirektoren, Christine Zelger (Brixen) und Umberto Tait (Bozen),

erfolgte dann die Ernennung durch Generaldirektor Florian Zerzer.

Dr. Ivana Gutwenger hat am 1. September den Dienst als Direktorin der Abteilung Anästhesie und Wiederbelebung im Krankenhaus Brixen übernommen. Dr. Michael Aigner wurde bereits im Mai zum Primar-

arzt der Urologie im Krankenhaus Brixen ernannt und Dr. Martin Patscheider wird ab Januar 2020 die Geschicke der HNO-Abteilung des Krankenhauses Brixen in die Hände nehmen. Dr. Gilbert Spizzo ist seit 1. April leitender Facharzt für Innere Medizin, Onkologie und Hämatologie im Krankenhaus Brixen.





Dr. Ivana Gutwenger



Dr. Michael Aigner



Dr. Gilbert Spizzo

Dr. Massimo Bernardo und Dr. Martin Maffei führen „ihre“ Einrichtungen in Bozen als Verantwortliche bereits seit längerer Zeit: Dr. Bernardo ist ab 1. November Primar des Dienstes Palliativ Care, Dr. Maffei des Dienstes für Strahlentherapie. Beide verfügen über eine hohe Fachkompetenz und kennen ihren Arbeitsbereich sehr gut. Sie haben bereits in den letzten Jahren bewiesen, dass sie die jeweilige Abteilung bzw. den jeweiligen Dienst exzellent leiten können.

Landesrat Thomas Widmann freute sich, dass es gerade in Zeiten des Ärztemangels gelungen sei, hochqualifizierte Personen gefunden zu haben, die Verantwortung übernehmen und ihr Fachwissen in die Weiterentwicklung des Südtiroler Sanitätsbetriebes einbringen möchten: „Dass bestausgebildete Südtiroler Mediziner hier arbeiten möchten und dafür sogar aus dem Ausland zurückkommen zeigt, dass der Südtiroler Sanitätsbetrieb durchaus ein attraktiver Arbeitgeber ist.“

Generaldirektor Florian Zerzer schlug in die gleiche Kerbe: „Die Besetzungen dieser Führungspositionen mit hochqualifizierten, kompetenten und motivierten Menschen mit Zukunftsvisionen, die viel Lust am Gestalten mitbringen, ist für die Entwicklung des Südtiroler Sanitätsbetriebes wichtig. Neben Erfahrung und Wissen, das sich die neuen Primare und die neue Primaria während ihrer Laufbahn im In- und Ausland angeeignet haben, bringen sie auch den erforderlichen Gestaltungswillen mit. So kann sich der Südtiroler Sanitätsbetrieb weiterentwickeln.“

Die beiden Bezirksdirektoren, Zelger und Tait, bezeichneten die neuen leitenden Ärzte als Hoffnungsträger und gaben ihrer Überzeugung Ausdruck, die richtige Wahl getroffen.

Ivana Gutwenger ist bereits seit Oktober 2017 für die Organisation der Abteilung Anästhesie und Intensivmedizin im Krankenhaus Brixen verantwortlich und seit Februar 2019 als geschäftsführende Direktorin dieser Abteilung tätig. Gutwenger promovierte 2002 an der medizinischen Fakultät der Universität Innsbruck. Die gesamte Facharztausbildung für Anästhesiologie absolvierte Gutwenger im akademischen Lehrkrankenhaus der Barmherzigen Brüder in Regensburg. Nach einem kurzen Aufenthalt als Fachärztin im Krankenhaus Brixen kehrte sie nach Regensburg zurück, wo sie bis 2017 als Oberärztin in allen Bereichen der Anästhesie mit Schwerpunkt Intensivmedizin tätig war. Neben dem Facharzttitel verfügt Gutwenger über die Zusatzqualifikationen Notfallmedizin, Intensivmedizin, ein Masterstudium in Schmerzmedizin sowie das Zertifikat OP-Management.

Michael Aigner ist seit 1999 nahezu durchgehend im Krankenhaus Brixen tätig und bekleidet seit 2010, mit kurzen Unterbrechungen, die Position des Primarstellvertreters beziehungsweise die des geschäftsführenden Primars für Urologie. Aigner hat 1998 sein Medizinstudium in Innsbruck abgeschlossen und seine Facharztausbildung in Brixen und Bregenz (A) absolviert und sich einen hohen Spezialisierungsgrad in der Chirurgie des Prostatakarzinoms mit offener und laparoskopischer Operationstechnik angeeignet. In die Zuständigkeiten

des Primars für Urologie des Krankenhauses Brixen fällt auch die Betreuung von Patienten in den Krankenhäusern Sterzing, Bruneck und Innichen.

Gilbert Spizzo hatte zwischen 2007 bis 2017 die Position eines Oberarztes an der Interdisziplinären Internistischen Tagesklinik des Krankenhauses in Meran inne. Spizzo promovierte 2000 an der Universität Innsbruck und hat dort auch seine Facharztausbildung abgeschlossen. Während seiner klinischen Tätigkeit an der Universität Innsbruck setzte Spizzo seine wissenschaftlichen Aktivitäten fort und baute eine eigene wissenschaftliche Arbeitsgruppe auf, leitete das Labor für Experimentelle Onkologie und publizierte zahlreiche Arbeiten in medizinischen Fachzeitschriften. Zudem war Spizzo für das klinische Studienprogramm im Bereich der soliden Tumore verantwortlich und koordinierte unter anderem eine österreichweite, multizentrische und interdisziplinäre Magenkrebs-Studie. Im Jahre 2007 verlieh die Medizinische Universität Innsbruck Gilbert Spizzo aufgrund seiner fachärztlichen Expertise und seiner Forschungsarbeiten die Venia legendi als Dozent für Innere Medizin.

Martin Patscheider ist seit 2005 im Bereich der Hals-Nasen-Ohrenheilkunde im Klinikum Großhadern in München in verschiedenen Funktionen tätig. Seit der Erlangung des Facharzttitel für HNO im Jahre 2011 ist er dort als Oberarzt beauftragt und erlangte ein breites Spektrum chirurgischer und konservativer Fähigkeiten in diesem Fachbereich. Neben seiner klinischen Tätigkeit baute er die schlafchirurgische Sprechstunde als Leiter des interdisziplinären



Dr. Martin Patscheider



Dr. Massimo Bernardo



Dr. Martin Maffei

Schlaflabors des Universitätsklinikums auf. Patscheider hat es sich zum Ziel gesetzt, die hervorragende Arbeit der HNO-Abteilung des Krankenhauses Brixen einschließlich der Ambulanztätigkeit in Bruneck, Sterzing und Innichen fortzusetzen und in Zusammenarbeit mit allen anderen Einrichtungen des Sanitätsbetriebes eine moderne und allumfassende Patientenbetreuung zu gewährleisten.

Massimo Bernardo ist seit 1989 in der Abteilung Geriatrie am Krankenhaus Bozen

beschäftigt, seit 1999 ist er verantwortlich für die Palliativbetreuung und in dieser Funktion weit über die Bezirksgrenzen hinaus bekannt. Nicht zuletzt ist er wissenschaftlicher Berater des Vereins „Il papavero – der Mohn“, welcher sich den Anliegen schwerkranker Menschen widmet. 1961 geboren, studierte Bernardo in Padua Medizin und legte dort die Facharzttausbildung in Geriatrie nach. Es folgten Ausbildungskurse zum Thema „Ethik in der Medizin“ und, 2005, eine Masterausbildung in Palliativmedizin.

Martin Maffei, Jahrgang 1977, studierte in Innsbruck und Bologna und ist Facharzt für Strahlentherapie und Radioonkologie. Seine Aus- und Fortbildungsstationen führten ihn an verschiedene europäische Einrichtungen. Seit 2014 ist er Vize-Primar des Dienstes für onkologische Strahlentherapie, seit 2018 geschäftsführender Primar. In dieser Eigenschaft ist es ihm gelungen, auch hochkarätige Experten für Kongresse und Schulungen nach Bozen zu holen. ●



Neuer Sanitätsdirektor

Pierpaolo Bertoli folgt auf Thomas Lanthaler

Pierpaolo Bertoli hat ab 15. September die Aufgabe des geschäftsführenden Sanitätsdirektors des Südtiroler Sanitätsbetriebes übernommen.

Pierpaolo Bertoli ist seit 1988 im Südtiroler Sanitätsbetrieb tätig – zuletzt ab 2007 als stellvertretender Sanitätskoordinator und schließlich ab Oktober 2018 als Sanitätskoordinator des Gesundheitsbezirkes Meran. Bertoli ist nicht nur ein erfahrener Organisator und Verwalter im Gesundheitsbereich, sondern auch ein erfahrener Mediziner. Der Facharzt für

Hygiene und Präventivmedizin verfügt über zwei weitere Facharztstitel in Orthopädie und Traumatologie sowie Sportmedizin. Daneben hat Bertoli den Lehrgang für Management für Führungskräfte im Gesundheitswesen absolviert sowie einen Master in „Health Care Management“ an der University of Salzburg Business School erworben. Lange Jahre war Pierpaolo Bertoli

auch Mannschaftsarzt des FC Südtirol. Als Ziel seiner neuen Aufgabe sieht Bertoli die Entwicklung und Verbesserung der Qualität der Dienstleistungen. „Ich möchte einen positiven Beitrag im Rahmen von Veränderungs- und Reorganisationsprozessen leisten und dies in enger Zusammenarbeit mit dem medizinischen, dem Pflege- und dem Verwaltungspersonal.“ ●

Ein unglaublicher Tag

14. September: Landesausflug SKH nach Brixen mit Überraschungsprogramm



„Ein unglaublicher Tag“, so bringt die Vorsitzende des Bezirks Brixen Eisacktal es auf den Punkt. Der Landesausflug der Südtiroler Krebshilfe war wie üblich von langer Hand geplant. Am Ende ist die Organisation von zwei unvorhergesehenen Ereignissen überrannt worden, die dem Tag aber nicht geschadet haben, im Gegenteil: Die Weihe des Bozners Don Michele Tomasi zum neuen Bischof von Treviso und das Volksmusikfestival „Ohne Grenzen“ waren Zufallsprogrammpunkte, die diesen Ausflug für die Teilnehmer zu einem unvergesslichen Erlebnis haben werden lassen.

Um 10.30 Uhr nahm der Landesausflug seinen Lauf. Über 250 Mitglieder aus allen Landesteilen fanden sich in der Pfarrkirche Sankt Michael zum traditionellen Eröffnungsgottesdienst des Tages ein. Eigentlich hatte der Bezirk Brixen bereits im November den Dom vorgemerkt, aber eine Entscheidung von Papst Franziskus hat diese Pläne durchkreuzt: Er hat am 6. Juli den aus Bozen stammenden Bischofsvikar Michele Tomasi zum neuen Bischof von Treviso ernannt und die Weihe auf den 14. September festgelegt.

Ab 11.30, das heißt im Anschluss an den festlichen, von Pfarrer Michael Goller, einem gebürtigen Gadertaler, perfekt dreisprachig gehaltenen Gottesdienst, hatten die Mitglieder der Krebshilfe die Wahl: entweder unter einem strahlend blauen Spätsommerhimmel den festlichen Einzug

von 17 Bischöfen, fünf Äbten, 230 Priestern und 500 Ehrengästen in den Dom mitverfolgen oder aber in der Innenstadt Brixens das grenzübergreifende Volksmusikfestival „Musik ohne Grenzen“ mit Gruppen aus Deutschland, Österreich, der Schweiz und Italien beiwohnen wollten. Dies war nämlich die zweite nicht programmierte Überraschung.

Den Gottesdienst und auch das Mittagessen im Forum Brixen, köstlich zubereitet und serviert von den Sarner Bäuerinnen des Küchenservices „Ollerhond selbergmochts“, wurden von den Gitarren und dem Gesang von Gerlinde und Franziska Goller begleitet. In der Kirche sang außerdem der italienische Kirchenchor von Sankt Michael.

Im Anschluss an das Essen und das Kuchenbuffet konnten sich die Mitglieder

nach den Grußworten der Vorsitzenden und der Vizevorsitzenden des Bezirks Eisacktal Gröden, Nives Fabbian Der Villa und Elfriede Burger Scapin, der Landespräsidentin der Krebshilfe, Ida Schacher und von Stadträtin Paula Bacher, in Vertretung des Brixner Bürgermeisters Peter Brunner, der bei der Bischofsweihe verpflichtet war, an den Darbietungen der Volkstanzgruppe Vahrn erfreuen. Und nicht nur: Die Tänzer munterten ihr Publikum auch zum aktiven Mitmachen auf.

Zum Abschluss noch eine besondere Freude: jedes Mitglied konnte sich nämlich eine Erinnerung an den festlich blumengeschmückten Saal mit nachhause nehmen. Vor jedem Teller stand ein Väschen mit Blumen, ein Geschenk des Bezirks Eisacktal Gröden an seine Gäste. ●

Wissen hilft heilen

12. Diplompatientin-Tagung von mamazone in der EURAK Bozen



Martina Ladurner (3. v. li) und Erika Laner (5. v. li.) mit den Referenten der Tagung

Foto: Othmar Sepphauser

Für viele Frauen ein fester Termin im Jahreskalender: Die Tagung Diplompatientin, organisiert von mamazone und dieses Jahr bereits in der 12. Auflage. Eine Tagung für die mündige und aktive Patientin, die ihre Gesundheit nicht nur den Ärzten delegiert und eine Tagung für Frauen, die sich auch ohne erkrankt zu sein, informieren möchten

Im Fokus nicht nur die Bedeutung der Brustzentren für die Früherkennung, Vorbeugung von Osteoporose, die moderne Brustkrebstherapie und die Herausforderungen der Zukunft oder das Thema Brustkrebs und Impfung, sondern auch die komplementärmedizinische Behandlung von Nebenwirkungen, die Bedeutung der Bewegungstherapie und die Rechtssituation von Brustkrebspatientinnen. Erika Laner und Martina Ladurner von mamazone

Südtirol konnten wie gewohnt einen vollen Saal begrüßen.

Behandlungserfolg durch Behandlung in multidisziplinärem Brustzentrum

In Südtirol gibt es drei Brustgesundheitszentren, Bozen, Brixen und Meran. Dr. Wolfgang Gatzemeier Senologe am Humanitas Cancer Center in Rozzano/ Mailand sprach über die Bedeutung der Behandlung durch ein multidisziplinäres Team,

um Frauen die bestmögliche Diagnose und Behandlung zu gewährleisten. Große Behandlungszahlen sind ein Garant für besseres Überleben. Nachweislich gibt es große Unterschiede im Behandlungserfolg in Zentren mit mehr als 150 und mit weniger als 50 Patientinnen im Jahr.

Spezialisierung, chirurgische Erfahrung und multidisziplinäre Behandlung sind weitere Garantien für den Behandlungser-

>



Dr. Carlo Carnaghi stellte moderne Therapieansätze vor

folg. Die ersten Brustgesundheitszentren entstanden Ende der 70er Jahre, in Kalifornien gründete Dr. Melvin J. Silverstein das Van Nuys Breast Center, Dr. Umberto Veronesi hatte bereits 1975 in Mailand eine eigenständige Abteilung für Senologie eingerichtet. „In einer normalen chirurgischen Abteilung“, so Dr. Gatzemeier, „hatten Brustkrebspatientinnen keinen Vorrang.“ Um sich Brustzentrum nennen zu können, müssen strenge Vorschriften erfüllt werden, die Jahr für Jahr zertifiziert werden. Mindestens 150 Fälle im Jahr, mehr als 50 Operationen, 1.000 Mammographien und 5.000 Screenings. Dem Team müssen zwei Breastnurses angehören und mindestens ein Radioonkologe. Zwischen dem Erstkontakt und der Behandlung dürfen nicht mehr als vier Wochen verstreichen. Multidisziplinäre Fallbesprechungen vor und nach der OP sind ebenfalls Vorschrift. Dem Seno-Network in Italien gehören mittlerweile 250 Zentren an.

Vor zehn Jahren noch unvorstellbar: Die moderne Brustkrebstherapie

Wenn er nicht Wissenschaftler wäre, könnte er fast von Wundern sprechen. Dr. Carlo Carnaghi, Primar der Onkologie am Krankenhaus Bozen, stellte die moderne Brustkrebstherapie vor und gab einen kurzen Ausblick in die Zukunft. Laut Hochrechnungen gab es 2019 in Italien 53.500

Neuerkrankungen. Brustkrebs bleibt damit die häufigste Krebserkrankung von Frauen.

Die Therapien werden immer individueller und können immer spezifischer auf die typisierten Krebszellen eingestellt werden. Mononukleare Antikörpertherapie, Hormontherapie und/ oder Chemotherapie. Die durchschnittliche Überlebensquote nach fünf Jahren liegt in Italien bei 87%, das beste Ergebnis in Europa. Bei besonders aggressiven Tumoren, so Carnaghi, die vor wenigen Jahren eine Prognose von nur einem Jahr hatten, werden heute nach acht Jahren Überlebensquoten von 37% erzielt.

Lag das Augenmerk früher vor allem auf der Prävention und der Nachbehandlung, so rückt heute immer mehr die sogenannte Survivorship in den Mittelpunkt: das langfristige Überleben nach der akuten Krankheitsphase. Und damit Probleme wie Depression, hormonell bedingte Nebenwirkungen, Osteoporose, Neuropathien, sexuelle Probleme sowie die soziale Wiedereingliederung der Patientinnen. Auch hier ist das Brustgesundheitszentrum Anlaufstelle für die Patientinnen.

Mit genetischen Tests kann heute die Möglichkeit von Rückfällen kalkuliert werden ebenso wie die Notwendigkeit einer chemotherapieschen Behandlung. In der

Lombardei und in Südtirol werden diese Tests kostenlos verschrieben. Das multidisziplinären Tumorboard ist mittlerweile um eine molekulare Komponente erweitert worden, das heißt um Biologen, Bio-Informatiker und Genetiker.

Carnaghi: „Die Therapien werden immer komplexer. In den Jahren 2017 und 2018 gab es rund 20.000 neue Publikationen zum Thema Brustkrebs. Eine Fülle, der man nur mit der Auswahl durch eine Computerprogramm Herr werden kann. In den Lehrbüchern meines Vaters wurde Brustkrebs auf nur einer halben Seite abgehandelt!“

Ein wunder Punkt ist die mit den neuen Medikamenten verbundene Kostenexplosion. Die Chemotherapie für einen Lungenkrebspatienten kostet beispielsweise in sechs Monaten 360 Euro. Für eine zwölfmonatige Immuntherapie fallen hingegen Kosten in Höhe von 77.000 Euro an! Heute hat sich das Paradigma geändert, so der Primar der Onkologie. „Früher wendeten wir eine reaktive Medizin an, heute ist die Medizin proaktiv geworden. Es mag nach Science Fiction klingen, aber es geht nicht mehr um Reagieren, sondern um Vorhersorge. Wir suchen nicht mehr die Krankheit, sondern wir suchen nach Patienten, die aufgrund bestimmter Voraussetzungen erkranken könnten.“



Multidisziplinäre Behandlungszentren garantieren einen höheren Behandlungserfolg

Impfberatung

Ein wichtiges Thema gerade im Winter sind Impfungen. Dr. Ciro Onza, Leiter des Dienstes für Hygiene und Öffentliche Gesundheit, befasste sich mit dem Thema: Welche Impfungen sind bei Brustkrebspatientinnen während der Therapie und Nachsorge angezeigt?“ Bis vor wenigen Jahren hieß es noch, Krebspatienten sollten von Impfungen Abstand nehmen, weil diese möglicherweise das Zellwachstum anregen könnten. Heute hat man erkannt, dass dies nicht der Fall ist. Dr. Onza: „Studien haben ergeben, dass Impfungen keinen Einfluss auf die Erkrankung haben und das Risiko für Rückfälle nicht erhöhen.“ Im Gegenteil Krebspatienten wird empfohlen, sich möglichst zwei Wochen vor Therapiebeginn impfen zu lassen. Der Dienst für Hygiene und Öffentliche Gesundheit bietet Krebspatienten und den Personen, mit denen sie zusammenleben eine kostenlose Impfberatung an, und zwar jeweils montags. Für immungeschwächte Personen gibt es einen eigenen Vormerkdienst, dienstags von 14.30 – 16.00 Uhr und mittwochs und freitags von 8.30 – 12.30 Uhr, unter der Telefonnummer. 0471 909202. Totimpfstoffe wie z. B. die Grippe- oder Pneumokokken Impfung, können bedenkenlos auch während der Therapie verabreicht werden, Lebendimpfstoffe ab drei Monate nach Therapieende (z. B. Herpes Zoster, Masern,

Mumps, Röteln und Windpocken). Wichtig sei in jedem Fall, dass die mit einem Patienten zusammenlebenden Personen impfgeschützt seien, um eine Übertragung zu vermeiden. Dr. Onza empfahl in jedem Fall, unabhängig von der Grippezeit, eine Impfberatung in Anspruch zu nehmen.

Ganzheitlich Nebenwirkungen bekämpfen

Dr. Karmen Sanoll, Fachärztin für Anästhesie und Intensivmedizin, stellte einen ganzheitlichen Ansatz zur Bekämpfung von Nebenwirkungen vor. Wichtig sei, dass der komplementäre Ansatz als Begleitung zur Schulmedizin angesehen werde und nicht als Ersatz. Gegen Nebenwirkungen wie Fatigue, Schlafstörungen, Übelkeit, Verdauungsstörungen, Polyneuropathie und Schmerzzustände, Ängste oder Wechseljahrsbeschwerden durch Hormontherapie können die chinesische und anthroposophische Medizin, Naturheilverfahren, Phytotherapie und Homöopathie helfen, ohne den Organismus zusätzlich zu belasten. Infusionen mit orthomolekularen Substanzen, Akupunktur, Aromapflege, QiGong und Yoga, die Ingwer, Blütenpollen oder Ginseng sind nur einige Möglichkeiten. Gegen schmerzhaftes Aften verriet Dr. Sanoll ein ganz einfaches Rezept: gefrorene Ananaswürfel lutschen.

An der Seite des Patienten

Im Rahmen einer Krebserkrankung kann es leider auch vorkommen, dass ein Patient Rechtsbeistand benötigt. Es gibt verschiedene Anlässe: Eine misslungene Operation. Eine Ticketbefreiung wird nicht anerkannt. Sie haben Beanstandungen bezüglich der Behandlung im Altersheim. Sie wollen gegen eine unzureichende Pflegeeinstufung Einspruch erheben, oder gegen eine Ihrer Meinung nach unrechtmäßige Ablehnung bezüglich des Gesetzes 104 oder bezüglich der Zivilinvalidität. Sie wollen Antrag stellen auf Ernennung eines Tutors (bei Demenz oder Alzheimer)... Stefano Mascherone, Regionalsekretär und Direktor des „Forums für die Rechte der Kranken“ (TDM, „Tribunale dei Malati“) und „Cittadinanzattiva“ referierte zum Thema „Die Rechte der Brustkrebspatientin in der heutigen Gesellschaft. Wie sieht die Zukunft aus?“ Das Telefon im Büro von Cittadinanzattiva ist 3 – 4 Stunden am Tag besetzt, ein Handy rund um die Uhr erreichbar. Beim TDM können Patienten eine kostenlose Rechtsberatung einholen und finden im Ernstfall auch Beistand: zwei Rechtsmediziner, vier Rechtsanwälte und ein Arbeitsberater arbeiten für das TDM. ●

Gesund essen, Krebs vorbeugen

„Ich schau auf mich – und du?“ SKH schaltet Radiospots-Verantwortung und Früherkennung



Unter dem Motto „Ich schau auf mich – und du?“ sensibilisiert die Südtiroler Krebshilfe zum Thema Früherkennung und Vorsorge von Krebserkrankungen. Bereits im Frühjahr sendeten Radio Südtirol 1 und Radio Tirol Aufklärungs-Spots zum Thema Lungenkrebs, Brustkrebs, Darmkrebs und Hautkrebs. An der Aufnahme der Spots haben sich nicht nur professionelle Sprecher beteiligt, sondern auch Ärzte. Bei der neuen Initiative geht es um das Thema Gesunde Ernährung.

Schmackhaft und gesund: Richtige Ernährung beugt einer Vielzahl von Krankheiten vor, auch Krebserkrankungen. „Wer übergewichtig ist und sich falsch ernährt, geht ein höheres Krebsrisiko ein“, informiert Dr. Michael Kob, Ernährungsmediziner und leitender Arzt im Dienst für Diätetik und klinische Ernährung am Krankenhaus Bozen. Rotes Fleisch, Wurstwaren und Lebensmittel, die Konservierungsstoffe und Farbstoffe enthalten, zu viel Zucker, zu viel tierisches Fett und zu viel Alkohol können zur Bildung von bösartigen Tumoren führen. Auch der Anteil an verarbeitetem Fleisch, salzhaltigen Speisen und stark zuckerhaltigen Getränken sollte gering gehalten werden.

Gesund sind hingegen Gemüse wie Kohl in allen Varianten, Obst, Hülsenfrüchte, Fisch, helles Fleisch und Eier in Maßen. Fünfmal am Tag Obst und Gemüse essen, dieser Tipp gilt immer noch: Die pflanzlichen Lebensmittel sind nämlich eine wichtige Quelle für Vitamine, Mineralsalze, Ballaststoffe und Antioxidantien.

„Je abwechslungsreicher wir essen, desto mehr kann unser Körper an gesunden Substanzen aufnehmen“, so Michael Kob. Eine ausgewogene Ernährung stärkt damit nicht nur das allgemeine Wohlbefinden und die körpereigene Abwehr, sie kann sogar die Heilung von Tumorerkrankungen fördern. Wie bei so vielem im Leben gilt jedoch

auch beim Essen: Man kann es mit allem übertreiben. „Wer ab und zu ein gutes Stück Rindfleisch oder eine Rinderkraftbrühe isst, erkrankt deshalb nicht an Krebs. Es gilt das rechte Maß einzuhalten. Auch ein Glas Wein ist durchaus positiv für den Körper“, informiert der Ernährungsexperte. Essen aus frischen Zutaten zubereiten, feiern ohne Kater am Morgen und auf ein normales Körpergewicht und ausreichend Bewegung achten: Mit diesen drei Faktoren hat man schon viel getan, um das Krebsrisiko zu verringern.

Dr. Michael Kob ist auch verantwortlich für die Rezeptseite der „Chance“. ●

Säen, ernten und Brot backen

Initiative der Forstdirektion Welsberg für die Kinder der Oberpustertaler Krebshilfe



Strahlende Kinderaugen sagen mehr als Worte. Auch die jüngste Initiative des Forstinspektorats Welsberg für die kleinsten Mitglieder der Krebshilfe Oberpustertal hat Glück geschenkt. Kindern, Eltern, den beteiligten Mitgliedern der Krebshilfe und den Forstbeamten. Säen, wachsen sehen, ernten und schließlich verarbeiten. Die kleinen Patienten waren in einen kompletten Produktionskreislauf eingebunden.

Im Mai wurde im Forstgarten bei Prags Dinkel und Roggen handgesät in von einem Pferdepflug gegrabene Furchen. Das Wetter war grau, aber wen kümmerte das schon! Anfang September konnte das Getreide dann geschnitten werden. Die Erwachsenen bedienten die Sense und die Kinder sammelten mit ihrer Hilfe das geschnittene Korn und richteten es in „Schöberln“ zum Trocknen.

Zum Mahlen wurde es in die Landwirtschaftsschule nach Dietenheim gebracht. Da waren die Kinder nicht anwesend. Aber am 26. Oktober trafen sich die Familien wieder in Taisten beim Stacherhof der Familie Kargruber, um gemeinsam Brot zu

backen. Die Kinder walkten den Teig mit den Händen und formten die Brote. Während der Zeit in der der Teig aufgehen musste und die Brote schließlich gebacken wurden, konnten sie die Mühle des Stacherhofs besichtigen, so dass sie auch diesen Produktionsschritt kennenlernen konnten. Das ofenwarme Brot wurde anschließend gemeinsam verzehrt. Mit Speck und Käse, frischer Butter und selbstgemachten Brotaufstrichen. Ein Festmahl. Und da immer noch etwas Mehl übrig ist, sollten am 23. November zusammen Kekse gebacken werden. Der frühzeitige Schneeeinfall im Pustertal verhinderte dieses Vorhaben allerdings und so buken einige Freiwillige Kekse für die Familien.

Seit mehreren Jahren schon organisiert die Forstdirektion Welsberg unter Leitung von Forstinspektor Günther Pörnbacher regelmäßig Aktionen für die kleinen Krebspatienten der Oberpustertaler Krebshilfe. Ein Tag im Wald auf den Spuren von Tieren und Pflanzen, Kartoffelanbau und dieses Jahr der Getreideanbau. Aktivitäten an der frischen Luft, die den Kindern die Natur und die Traditionen ihrer Heimat nahebringen. Im nächsten Jahr wird sich Forstinspektor Günther Pörnbacher etwas anderes einfallen lassen müssen, da der Forstgarten leider nicht mehr zur Verfügung stehen wird. Er wird als Baumgarten dienen, um Nachwuchs für die Ende Oktober 2018 vom Sturm Vaia dezimierten Wälder heranzuziehen. ●

Der 8. Dynafit Vinschgau-Cup

...denkt wieder an die Krebshilfe –

Sport und Spaß für einen guten Zweck – Wir danken



Der Dynafit Vinschgaucup geht in seine achte Runde. Zwischen 23. November 2019 und 22. Februar 2020 werden an fünf unterschiedlichen Orten im Ober-Vinschgau Wettbewerbe im Skitourenlauf und Schneeschuhgehen abgehalten. Drei Rennen finden nach Einbruch der Dunkelheit statt: am 28. Dezember um 18:00 Uhr in Watles; am 17. Januar 2020 um 19:30 Uhr in Schöneben und am 7. Februar 2020 um 19:30 Uhr auf der Haider Alm. Um 10 Uhr starten hingegen die Wettbewerbe am 23. November an der Talstation Tarsch und am 22. Februar in Langtaufers.

Bei den Wettkläufen geht es nicht alleine ums Gewinnen, sondern um Gesundheit, Spaß und Unterhaltung. Die sportlichen Teilnehmer können entscheiden, ob sie bei allen Rennen oder nur bei einzelnen mitmachen möchten.

Gestartet wird in drei Kategorien: Für die Rennklasse, in welcher der schnellste Skitourenläufer gewinnt, ist ein ärztliches Zeugnis notwendig. Die Hobbyklasse und die Wanderklasse hingegen haben keinen Wettkampfcharakter. Hier starten sowohl männliche als auch weibliche Skitouren- und Schneeschuhgeher gemeinsam, es

geht nicht um Schnelligkeit, dabei sein ist alles. Wer dreimal teilnimmt, bekommt ein Geschenk überreicht. Auf die Erstplatzierten warten schöne Sachpreise und auch wer keine Zeit genommen hat, kann unter Umständen etwas mit nachhause nehmen, denn unter allen Eingeschriebenen werden Tombola-Preise verlost, zur Verfügung gestellt von den großzügigen Sponsoren aus dem Vinschgau.

Das Dynafit-Cup Team besteht aus: Alexander Erhard, Stefan Karnutsch, Klaus Wellensohn, Anton Steiner, Stefan Kupelwieser, Stefan Holzknicht und Franz

Gruber. Ihnen zur Seite stehen rund dreißig freiwillige Helfer. Die Startgebühr wurde von den Veranstaltern nach Verrechnung der Spesen in den letzten Jahren immer einem wohltätigen Verein zur Verfügung gestellt. Für die achte Ausgabe hat sich das Dynafit-Team bereits zum dritten Mal für den Bezirk Vinschgau der Südtiroler Krebshilfe entschieden. Am 22. Februar wird Vertretern des Bezirks ein Scheck überreicht werden.

Informationen zu den Rennen:
Tel.: +39 0473 633 101 und
www.ski-running.com. ●

Was ich Dir wünsche

Was ich Dir wünsche
Einen Engel
Für deine Träume,
dass sie sich erfüllen mögen.

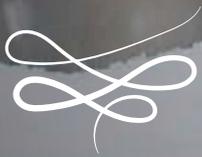
Einen Engel
für die Freude,
dass sie dein Leben
prägen möge.

Einen Engel
für die Hoffnung,
dass sie deinen Weg
begleiten möge.

Einen Engel
Für die Liebe
Dass sie dir Halt und
Wärme geben möge

Einen Engel
Für den Frieden
Dass er Deine Gedanken und
Taten leiten möge.

(Marion Schmickler)



Kur- und Ferienaufenthalte 2020

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 2020 muss beglichen sein.**
- Vorrtrittsrecht haben ordentliche/ betroffene Mitglieder innerhalb des 5. Erkrankungsjahres (einschließlich 2015). Deshalb sind **Rückfälle** bereits vorab mitzuteilen und schriftlich zu bekunden. Damit das Vorrtrittsrecht erhalten bleibt, muss dem Zentralsitz Bozen mindestens **2 (zwei) Wochen** vor Beginn der Vormerkungen ein diesbezügliches fachärztliches Attest übermittelt werden.
- Mitglieder, welche unter Behandlung von **Radio- Chemotherapie** stehen bzw. diese innerhalb 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 **24. April 2020** 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, Kühlschrank, 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 Abnützungen.

3. Schadenersatzansprüche

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

4. Vormerkungen

- erfolgen **ausschließlich telefonisch** (0471 – 408785) **von Montag 02. bis Freitag 13. März 2020 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 2020 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 **24. April 2020** ausschließlich mittels Überweisung auf das K/K:
- **IT 29 P060 4511 6010 0000 0120 000** beglichen werden (**Barzahlung ist nicht möglich**).
- Ohne Überweisung verfallen Vormerkung und Teilnahmerecht.

6. Buchung und Rücktritt

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

7. Erkrankungsjahr (= EKJ) Zugehörigkeit

A	innerhalb der 5 EKJ vom Jahr	= Jahre 2015, 2016, 2017, 2018, 2019
B	ab dem 5 EKJ	= Jahre 2014, 2013, 2012, 2011, 2010
C	ab dem 10 EKJ	= Jahre 2009, 2008, 2007, 06, 05, 04, 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
1 Meer	Misano Adriatico	Parkhotel Kursaal	25.05.2020 – 06.06.2020	250 €	375 €	605 €	12
2 Meer	Bellaria	Hotel Amalfi	26.05.2020 – 07.06.2020	250 €	375 €	560 €	12
3 Berg	St. Martin Gsiesertal	Hotel Waldruhe	26.08.2020 – 05.09.2020	210 €	315 €	720 €	10
4 Meer	Misano Adriatico	Parkhotel Kursaal	24.08.2020 – 05.09.2020	250 €	375 €	735 €	12
5 Meer	Bellaria	Hotel Amalfi	31.08.2020 – 12.09.2020	250 €	375 €	560 €	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
Meer	Misano Adriatico	Parkhotel Kursaal	22.06.2020 – 05.07.2020	250 €	375 €	735 €	125 €

3. Nur für Kehlkopferierte - Jodkuraufenthalt

Die Kosten für die Jodkur trägt der Sanitätsbetrieb, während die Kosten für den Hotelaufenthalt teils von unserer Vereinigung getragen werden. Wir erinnern Sie daran, dass die Jodkuren gemacht werden müssen. Zusatzkosten für Einzel- und Doppelzimmer 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
Meer	14	Rimini	Hotel Regina	24.05 - 07.06.2020	250 €

Der Kostenbeitrag muss innerhalb 24. April 2020 beglichen werden (Barzahlung ist nicht möglich).

ZAHLUNGS AUFFORDERUNG (Der Überweisungsauftrag kann jeder Bank erteilt werden)

Begünstigter: Südtiroler Krebshilfe Marconistrasse 1b 39100 Bozen

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

Betrag €

Zahlungsgrund: Ferienaufenthalte 2020 **Turnus-angabe**

Für den Erhalt des Auftrages: Datum, Stempel und Unterschrift

Name des Teilnehmers

Adresse

Wohnort

„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

BOZEN SALTEN SCHLERN



Umzug 21.08.2019

Mit September gab es eine Veränderung in unserem Büro: wir haben einen neuen Sitzungs-/ Wartesaal, der bei Bedarf für Kurse und verschiedene Angebote benützt werden kann.



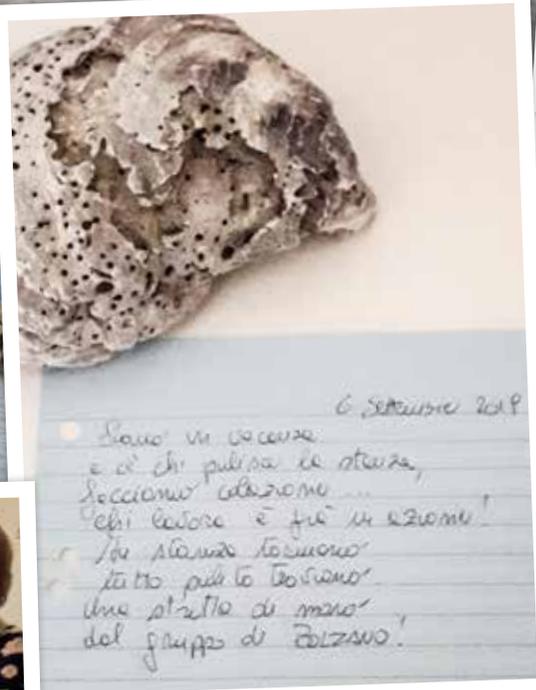
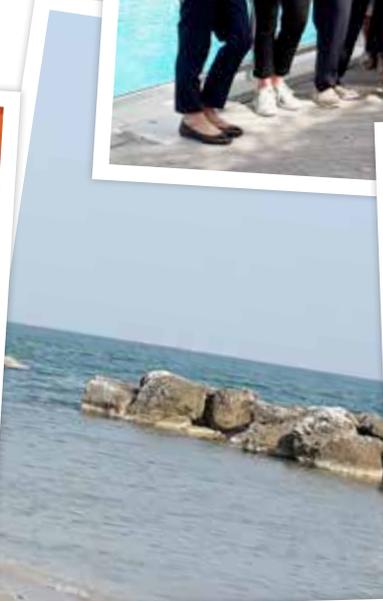
Landesmitgliederausflug Brixen

Kanonikus Markus Moling zelebrierte eine feierliche Messe in der Pfarrkirche. Gemeinsames Mittagessen im Forum. Gerlinde und Franziska erfreuten uns mit ihren Gesängen. Zum Abschluss ein paar Tänze.



„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

Misano Adriatico 27.08.2019-07.09.2019
 Zum ersten Mal hat die Vorsitzende vom Bezirk Maria Claudia Bertagnolli die Mitglieder nach Misano begleitet. Für sie war es eine positive Erfahrung und Bereicherung. Laura organisierte einen Tanzabend und einen kulturellen Ausflug nach S. Marino.



Ein Gedicht zum Abschied
 geschrieben von Daniela,
 festgehalten mit einer Muschel.

Geburtstagsfeier
 von Carla



„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

BOZEN SALTEN SCHLERN

- ◀ **Törggeleausflug nach Feldthurns**
Bei herrlichem Herbstwetter und erlesenen Speisen verbrachten wir Anfang Oktober einen netten Nachmittag in froher Gesellschaft beim Törggelen.

Wir erinnern Sie daran,
den Mitgliedsbeitrag für das
Jahr 2020 zu erneuern.



Ankündigung
Das Büro Bozen Salten Schlern bleibt
vom 20. Dezember 2019 bis 06.
Januar 2020 geschlossen. Allen ein
gesegnetes Fest und ein
frohes Neues Jahr.

Kontakt

Die Bezirksvorsitzende **Maria Claudia Bertagnolli** kann über das Bezirksbüro in der Dreiheiligen Gasse 1 in Bozen, Festnetz **Tel. 0471 283719**, über die Nummer **335 1211393** oder per Email kontaktiert werden: **bozen-salten-schlern@krebshilfe.it**

EISACKTAL



◀ **Sommerausflug Misurinasee**
Am Donnerstag, 18. Juli Sommeraushug zum Misurinasee.



▶ **Kneippen Vahrn/Schalpers**
Zusammen mit dem Bezirk Unterpustertal, ging es am 25. Juli in die Kneippanlage von Vahrn/Schalpers. Die Therapeutin Edith erklärte uns das richtige Anwenden der Kneippmethoden z. B. Wassertreten und Armbädern, Arm- und Beingüssen.



„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

EISACKTAL



^ **Landesmitgliederausflug Brixen**
Die Bäuerinnen aus dem Sarntal verwöhnten unsere Mitglieder mit einem köstlichen Mittagessen im Forum von Brixen. Die Volkstanzgruppe von Vahrn und das Duo Gerlinde & Franziska sorgten für das musikalische Beisammensein.

1. Pfitscher Bergbauernfestl >

Am Sonntag den 1. September 2019 fand zum ersten Mal das Pfitscher Bergbauernfestl statt. Dabei konnten Interessierte verschiedene Höfe besichtigen und die hofeigenen Produkte verköstigen. Der Erlös von € 1.600 kam der Südtiroler Krebshilfe Bezirk Eisacktal – Wipptal – Gröden zu Gute.

Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2020 kann ab Januar erneuert werden.



Törggelen >

Traditionelles Törggelen am Samstag, 12. Oktober in Elvas beim Maratscherhof. Es gab eine Lotterie mit Sachpreisen zu gewinnen.



Vorbereitungen für den Weihnachtsmarkt

Für unseren Weihnachtsmarkt haben wie jedes Jahr viele fleißige Hände gebastelt und geholfen. Vom 28. November bis zum 8. Dezember von 9.00 bis 12.30 Uhr und von 14.30 bis 18.30 Uhr, Samstag, Sonntag und feiertags durgehend von 9.00 – 18.30 Uhr geöffnet.



Ankündigung
Das Bezirksbüro Brixen bleibt vom 23. Dezember 2019 bis 6. Januar 2020 geschlossen. Allen ein gesegnetes Fest und ein frohes Neues Jahr 2020.



2 neue Kurse ab Januar 2020 in Brixen und St. Ulrich

Anmeldung für Kurse ab dem 7. Januar 2020

„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

OBERPUSTERTAL



Vortrag „Alle Jahre wieder“

Ein sehr interessiertes Publikum folgte den Ausführungen von Primar Dr. Gottfried Kühebacher zum Thema „Gripeschutzimpfung“.



Wanderung zur Steinbergalm

Auf dem Weg zur Steinbergalm findet sich eine Wasserheilquelle. Auf der Wanderung machte die Gruppe dort Halt und verweilte mit besinnlichen Worten.



Zwei Benefizkonzerte vom Feinsten

Kirchenorgel und Dudelsack: Herman Kühebacher und Toni Taschler haben in den Pfarrkirchen von Toblach und Taisten zwei Benefizkonzerte für die Krebshilfe Oberpustertal gegeben. In den, bis auf die letzten Plätze gefüllten Kirchen, begeisterten die beiden Musiker mit der mystischen Klangkombination von Dudelsack und Kirchenorgel.





Sommersportfest in Innichen

Der Club Frece Tricolori von Innichen mit seinem rührigen Präsidenten Rudy Krautgasser hat ein großes Herz für unsere Kranken. Ein großes und aufrichtiges Vergelt's Gott.



Gemeinsame Wanderung mit den Teilnehmern an der Bergwoche

Mit den Teilnehmern an der Bergwoche in Gsies gab es ein frohes Wiedersehen und einen herrlichen Tag auf der Alm.



Eine Blume für das Leben

In allen Pfarreien des Oberpustertales wurde auch heuer wieder die Aktion „Eine Blume für das Leben“ durchgeführt. Allen Helfern und Spendern ein großes Vergelt's Gott.



◀ Kräuterwanderung

Interessante Einblicke in die Welt der Kräuter und Blumen gab uns der Referent Hansjörg Mittich. Danke für diesen schönen Nachmittag!

„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

OBERPUSTERTAL



◀ **Drei-Zinnen-Lauf**
Dem Organisationskomitee vom Drei-Zinnen-Lauf in Sexten ein großes Dankeschön für die wertvolle Unterstützung.



◀ **Spende von Jugenddienst und Ehevorbereitung**
Dem Referenten vom Ehevorbereitungskurs Dr. Cristiano Mazzi und dem Jugenddienst Hochpustertal aufrichtigen Dank für die Spende!

◀ **Toblacher Kirchtag**
Von ganzem Herzen danke den Organisatoren vom „Toblacher Kirchtag“.



▶ **Vortrag Brust-Bewusst**
Auf dem neuesten Stand: Brust-Bewusst – Vorsorge, Diagnose und aktuelle Therapien in der Brustkrebsbehandlung. Wir danken Dr. Sandra Ladstätter, Dr. Sara Wasserer und Dr. Herbert Hanni



UNTERPUSTERTAL



Törggelen mit dem Bezirk Oberpustertal

Unser Törggelen beim Lanerhof in Montal ist schon eine Tradition geworden. Als besondere Einlage hat eine Tanzgruppe ein paar Tänze vorgeführt, bei der alle eingeladen waren mitzumachen.



Kräuterwanderung

Am 28. Juni haben wir eine Kräuterwanderung mit Veronika unternommen. Auf dem Weg zur Lercheralm in Oberwielenbach hat sie uns verschiedene Kräuter gezeigt und uns anschaulich erklärt, welche gesunden Eigenschaften sie enthalten und wie man sie anwenden kann. Darüber hinaus konnten wir entweder die Kräuter selbst kosten oder deren Essenzen, die Veronika uns mitgebracht hatte. Abgerundet wurde die Wanderung durch eine Marende auf der Lercheralm.



„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

UNTERPUSTERTAL



Kneippen

Kneippen in Vahrn am 25. Juli: „Wasser als Heilmittel“ hat Sebastian Kneipp empfohlen. Unsere Therapeutin Edith hat uns verschiedene Anwendungen vorgeführt, z. B. Arm- und Beingüsse und hat uns viel Wissenswertes über die Wirkung von Kneipp-Anwendungen erklärt.



Ausstellung

Am 27. September wurde im Buchladen in Bruneck eine Ausstellung von Bildern der Malgruppe „Schmetterlinge“ unter dem Beisein vieler Freunde eröffnet. Zu besichtigen waren die Bilder dann noch bis 9. November.



Mortadella-Aktion

So wie alle Jahre wurde die Riesenmortadella am 19. und 20. Juli und am 9. und 10. August am Graben in Bruneck gegen eine freiwillige Spende an Passanten verteilt.



MERAN - BURGGRAFENAMT



◀ Sommerkonzerte Stachelburg Partschins

Der Tourismusverein Partschins organisierte in den Sommermonaten drei Konzerte mit Sepp Messner Windschnur, Michael Aster und den „Blue Folks“. An allen drei Veranstaltungen war eine Spendenbox für die Südtiroler Krebshilfe positioniert. Glücklicherweise hatten wir bei allen Konzerten gutes Wetter und viele Zuhörer. Insgesamt konnten € 2.404,72 für die Südtiroler Krebshilfe gesammelt werden. Vielen herzlichen Dank dafür!!!



⤴ Flohmärkte

Im Laufe des Jahres wurden einige Flohmärkte veranstaltet. Der Erlös daraus kommt ausschließlich den Mitgliedern des Bezirks Meran Burgrafenamt zu Gute



⤴ Tagesausflug ins Ultental

Elf wanderfreudige Mitglieder trafen am 30. August beim Wegleiterhof in St. Walburg ein, wo wir eine lehrreiche Kräuterwanderung mit Traudl Schwienbacher erleben durften. Anschließend fuhren wir mit dem Bus nach St. Gertraud zum Gasthaus Edelweiss, wo noch weitere fünf Personen zu uns stießen. Nach dem gemeinsamen Mittagessen wanderten wir zu den Urlärchen, am Wasserfall und am historischen Gebäude „Villa Hartungen“ vorbei bis St. Nikolaus. Es war ein wunderschöner Tag. Danke an alle fürs Dabeisein!!!

▶ Lavendelsäckchen

Ohne Brille, unermüdlich und mit fleißigen Händen hat Frieda Lamprecht aus Stoffresten über 300 Lavendelsäckchen genäht. Mit fast 100 Jahren. Zugleich erfüllte sich ihr Haus mit dem süßen Duft der Lavendelblüten. Leider hat sie vor ein paar Wochen ihre Augen für immer geschlossen. Sie ist von uns gegangen, wie sie es sich gewünscht hätte, während des „Mittgraschterles“ friedlich in ihrem Bett. In Erinnerung an Frieda wurden beim Höfemarkt in Saltaus von Brigitte Halbeisen und Hedwig Pichler ihre Lavendelsäckchen gegen eine freiwillige Spende angeboten. Wir sind überwältigt von einer Summe von 469,58 €.



„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

MERAN - BURGGRAFENAMT



Törggelen 2019

Am 11. Oktober fanden sich die Mitglieder aus dem Bezirk Meran ein, um das traditionelle Törggelen zu veranstalten. Bei strahlendem Sonnenschein und milden Temperaturen machten sie sich auf nach Neustift. Dort wurden das Kloster und der Kirche besichtigt. Unser Mitglied Josef Pöhl erzählte ein paar Anekdoten aus seiner Zeit in Neustift. Im Anschluss begab sich die Gruppe zum Köfererhof um ein leckeres Mittagessen einzunehmen. Am Nachmittag gab es Kastanien und die typischen Eisacktaler Krapfen. Ein rundum gelungener Tag.





◀ Herbstkränze

Am 16. Oktober wurden bei einem Infostand selbstgemachte herbstliche Kränze zum Erwerb angeboten. Die fleißigen Hände von Hildegard Stecher und Berta Kasseroler hatten die Kränze in liebevoller Heimarbeit gefertigt; jeder davon ein Einzelstück. Vielen herzlichen Dank dafür! Für das kommende Jahr konnte bereits eine weitere Künstlerin gefunden werden.

**In eigener Sache:
Wir möchten alle
Mitglieder einladen, aktiv
mitzuarbeiten, um den
verkleinerten Vorstand
zu unterstützen.
Denn: „Nur gemeinsam
sind wir stark“.**



▶ Aktivsommer 2019 der Jugend Passeier

Anfang Juli erhielt die Südtiroler Krebshilfe Passeier besonderen Besuch! Betreuer und Kinder vom Aktivsommer St. Martin wollten mehr über die Südtiroler Krebshilfe vor Ort erfahren. Sie erfuhren von den Hilfestellungen, von Menschlichkeit und Solidarität und dass man keine Berührungängste mit Menschen die an Krebs erkrankt sind, haben muss! Großen Gefallen fanden sie an dem Fotoshooting von dem Beate Righi erzählte! Als Engel verkleidet, durfte sie mit vielen anderen Betroffenen, in den Kristallwelten Swarovski mit Profifotografen unglaublich schöne, ausdrucksstarke Bilder aufnehmen! Die Kinder beschlossen mit ihren Betreuern die Organisation zu unterstützen und verkauften am Freitag 19. Juli auf dem Dorfplatz von St. Martin Kuchen! Der Erlös von 890,40€ kann sich sehen lassen! Dies ist gelebte Solidarität - Danke dafür!



◀ Haarspende für Echthaarperücken

Im Mai haben sich Andrea Prünster und ihre 8-jährige Tochter Sara entschieden ihre Haare der Südtiroler Krebshilfe zu spenden und ließen sich im Salon Elisabeth in St. Martin ihre langen Haare schneiden. Wir von der Krebshilfe Passeier machten uns am 11. August auf nach Pill, wo die beiden zu Hause sind und überreichten ihnen als kleines Dankeschön zwei Gutscheine für einen Gratishaarschnitt im Salon Elisabeth in St. Martin.

MERAN - BURGGRAFENAMT



◀ Tumorpatientin als Fotomodell von Nana - Recover your Smile!

Durch eine Arbeitskollegin, ebenfalls Brustkrebpatientin, kam die Passeirerin Beate Righi in Kontakt mit Nana - Recover your Smile. Eine gemeinnützige Organisation, die sich zur Aufgabe gemacht hat, Krebspatienten/innen einen unvergesslichen Tag inklusive Fotoshooting zu ermöglichen. Beate Righi: „Ich hatte das Glück für das Swarovski Fotoshooting ausgesucht zu werden. Am 8. Juni machte ich mich gemeinsam mit einer lieben Freundin auf den Weg nach Wattens bei Innsbruck, zu den Swarovski Kristallwelten. Zunächst waren wir zum Mittagessen im Restaurant Daniel's Kristallwelten eingeladen. Wir waren acht betroffene Frauen mit Familienangehörigen oder Freunden. Es herrschte eine tolle Stimmung, das Team war unsagbar nett und zuvorkommend. Nach dem Essen wurden wir persönlich durch die Kristallwelten geführt, wo uns der Fotograf die verschiedenen, möglichen Locations erklärte. Danach zogen wir uns zurück und jede erzählte bei Kaffee und Kuchen ihre Geschichte. Es war sehr emotional und es blieb kein Auge trocken... Die Stimmung wurde sofort wieder aufgelockert, als wir uns die Kostüme aussuchen durften. Jeder von uns wurde eine Stylistin und Visagistin zugeteilt, die uns mit Rat und Tat zur Seite standen. Für mich war Gabi zuständig, mit der ich mich auf Anhieb gut verstand. Sie suchte mir ein schlichtes Brautkleid mit Engelsflügel aus - es war einfach traumhaft! Nachdem ich geschminkt und gestylt war, durfte ich durch die mittlerweile für Besucher geschlossenen Kristallwelten spazieren und in den verschiedenen Räumen posieren. Es war ein unvergesslicher Tag, an dem ich viele unsagbar tolle Menschen kennenlernen durfte und an den ich durch diese wunderschönen Bilder immer wieder erinnert werde. Gesponsert wurde dieses Erlebnis durch Swarovski Kristallwelten und die Organisation Nana - recover your smile mit ihrem Team aus freiwilligen Helfern. Danke!“



┐ Psairer Fraitige

Bei den „Psairer Fraitigen“ in St. Leonhard boten wir neben der von uns betreuten Kinderecke, Selbstgenähtes aus alten Jeans gegen eine freiwillige Spende an. Vergelt's Gott an Hedwig Hofer, welche die Sachen mit viel Liebe nähte, an Rita Graf, Brigitte Halbeisen, sowie Lena Hofer und unsere Betroffenen, die uns immer tatkräftig unterstützten. Der Erlös der genähten Jeanssachen betrug 987,52 €. Zudem erhielten wir für die Betreuung der Kinderecke vom Tourismusverein Passeiertal 1.029 €. Somit kann wieder vielen Betroffenen geholfen werden.

Im Bild: Isabella, Rita, Annaliese und Erika

„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

Psaier Fraitige 2

Zahlreiche Karten bastelten wir mit unseren Mitgliedern und Freunden der Krebshilfe, die gegen eine freiwillige Spende bei den Psaier Fraitigen in St. Leonhard erworben werden konnten!



Türschild „Getraut enk, mir sein für enk do!“

Gemeinsam trägt sich vieles leichter! Man lacht und weint zusammen... fühlt miteinander und hilft sich gegenseitig, tauscht Erfahrungen aus und darf einfach so sein, wie man ist! Mal gut drauf, dann wieder traurig... mit sich...seinem Körper...seiner Krankheit! All das bereichert unsere Gruppe und gibt das Gefühl, nicht allein zu sein! Wir arbeiten von Herzen ehrenamtlich für die Südtiroler Krebshilfe! Erika Gufler, Isabella Halbeisen, Annaliese Gufler.



◀ "Ich habe Krebs. Meine Chance, mein wahres Leben zu leben!" Gedankenaustausch auf der Jaufenburg in St. Leonhard am 20. Juli

Ganz bewusst hat Johanna Gufler diesen Titel für den Gedankenaustausch mit Helene Trippacher gewählt. Die Idee dazu entstand während der vielen intensiven Gespräche und Diskussionen über vielfältige Lebenssituationen, die Johanna und Helene schon über viele Jahre führen. Im März 2016 erhielt Johanna die Diagnose Krebs. Eine Welt brach zusammen, es folgten Zeiten der Verzweiflung, der Wut, des Bangens, aber auch der Hoffnung. Deshalb war es ihr ein großes Anliegen, den vielen Anwesenden in der Jaufenburg zu vermitteln, dass die Krankheit nicht nur „Schreckliches“ mit sich bringt, sondern auch schöne und gute Seiten haben kann. Johanna Gufler: "Oft hatte ich das Gefühl, nur noch auf die Krankheit reduziert zu sein. Aber mich als Johanna, macht doch MEHR aus! Durch meine Krankheit kann ich mein wahres Leben leben. Weil ich viel bewusster den Tag erleben und auch genießen kann und darf. Weil ich mich selber viel mehr spüre und bei mir bin. Ich habe eine wundervolle Familie, die mich tagtäglich unterstützt, viele Freunde und Bekannte die mich besuchen oder einladen, für mich beten und mir positive Gedanken und liebe Grüße schicken, oft auch mit kleinen und großen Geschenken verbunden. Aus diesem Grund möchte ich die Gelegenheit nutzen, um allen, die mir helfen, mich begleiten und mir unter die Arme greifen, „an groaßen Vergelt's Gott“ zu sagen. Der Schlusssatz der Veranstaltung, der mir persönlich sehr viel bedeutet lautete: „Begleitet, behütet und beschützt – In Liebe gesegnet.“ Diese hoffnungsvollen und mit Liebe erfüllten Worte, möchte ich allen mitgeben! Eure Johanna Gufler mit Helene Trippacher.

◀ Oskar Asam, Vorsitzender der Südtiroler Krebshilfe Meran Burggrafenamt, Johanna Gufler und Helene Trippacher.

INFO

Wer seine Haare der Südtiroler Krebshilfe spenden möchte, kann dies im **Salon Elisabeth in St. Martin** tun. Die Mindestlänge der Haare beträgt 35 cm und sie dürfen nicht gefärbt sein. Die gespendeten Haare werden dann entweder im **Haarstudio Mayr** in Bruneck oder im **Salon Fantasy** in Terlan abgegeben.

Diese Friseursalons geben die Haare dann an einen Perückenhersteller weiter.

Eine weitere Möglichkeit zur Haarspende besteht in Meran im „**Salon Desiro**“. Diese gespendeten Haare werden in Zusammenarbeit mit dem österreichischen Verein „Haarfee“ zur Herstellung von Kinderperücken verwendet. Silke Uhrland, die Inhaberin des Salons, betreibt gleichzeitig ein Geschäft für Kunst- und Echthaarperücken. Sie berät und vermittelt ganz individuell Perücken an ihre Kunden (Männer, Frauen und Kinder). Die Haarschnitte für die Spende sind kostenlos.

Der Erlös der verkauften Haare kommt der Südtiroler Krebshilfe zu Gute.

Infos unter Erika 348 7492604 | Annaliese 347 8224300 | Isabella 349 4457515

„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

ÜBERETSCH - UNTERLAND



◀ Ausflug nach Altrei

Aufmerksame Zuhörer scharten sich um Rita, als sie die Entstehung und die Verarbeitung des "Voltruiere" Kaffees erklärte. Natürlich gab es nachher eine Verkostung des Getränkes und auch eine herzhaftere Marende.



◀ Ausflug auf den Mendelpass

Unser Mitglied Tona hat die Selbsthilfegruppe auf ihre Sommerfrisch-Hütte auf die Mendel geladen. Ihr Mann kochte uns einen guten „Kalterer Plent“ mit Wurst und Käse und für den Durst war auch gesorgt. Wir unterhielten uns prächtig, leider konnten einige nicht mitkommen. Danke Tona und Deinem Mann. (Die Selbsthilfegruppe)

Agenda

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

Tel. 0471 820466 oder:
ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

Wallfahrt nach Weissenstein ▶

In diesem Jahr begleitete uns Pfarrer Christian Pallhuber aus Eppan nach Weissenstein und zelebrierte dort auch die Hl. Messe. Wir gedachten der Verstorbenen aus unserm Kreise. Ein Dankeschön geht an Christian und Helene für die berührenden Worte der Fürbitten.



Weihnachtsferien

Das Büro in Neumarkt wird vom 22. Dezember 2019 bis zum 06. Januar 2020 geschlossen sein. Wir wünschen allen Frohe Weihnachten und ein gesundes neues Jahr.

„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

◀ Ausflug auf die Cisloner-Alm

Eine gut gelaunte Gruppe begab sich im Spätsommer auf die neu errichtete Cisloner Alm. Nach der von Pfarrer Vasyk Demchuk zelebrierten Hl. Messe, gab es das altbewährte Alm-Mittagessen, Plent mit Wurst, Käse und Krautsalat. Pfarrer Demchuk zog anschließend die Lose der Lotterie. Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr, dieser Tag ging viel zu schnell vorbei!



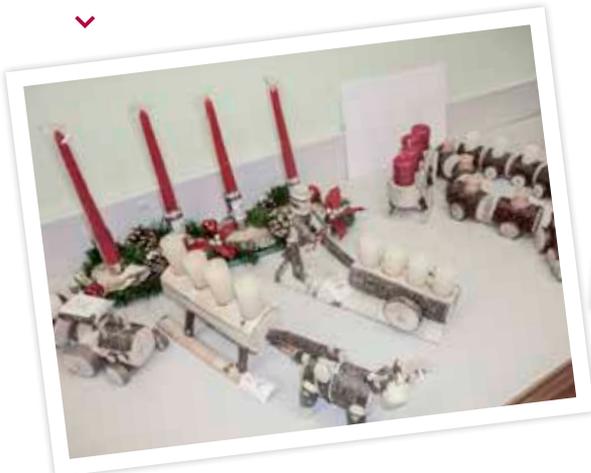
Erholungswoche auf Fennberg ▶

Gut gelaunte „Knödl-Dreherinnen“, flotte Musik und Reinis Geburtstag waren die perfekten Zutaten dieser Woche. Die Teilnehmer genossen Landschaft, Gesellschaft und natürlich auch das gute Essen. Bis zum nächsten Jahr. Danke den Köchinnen!



Weihnachtliche Ausstellung ▼

Im Bezirkssitz von Neumarkt ist eine kleine Ausstellung mit weihnachtlichen Deko-Artikeln aufgebaut. Wer Lust hat, kann zum Stöbern vorbei kommen



◀ Info-Abend über Gemmo-Therapie

Margereth Nicolussi Gummerer hat die Vorzüge der Gemmo-Therapie erklärt, die bei vielen Beschwerden und in allen Lebenslagen helfen kann. Herzlichen Dank für diese wertvolle Bereicherung.

„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

ÜBERETSCH - UNTERLAND



◀ **Landesausflug nach Brixen**
Die Bischofsstadt hatte sich für den Landesausflug in ihr schönsten Gewand gekleidet. Der Saal im Brixner Forum war wunderschön geschmückt, das Gastgeschenk angenehm pikant. Die Köchinnen hatten ein vorzügliches Menu zubereitet und der Nachmittag ging mit der musikalischen Unterhaltung im Nu vorbei. Die Gruppe aus dem Unterland-Überetsch hat einen sehr schönen Tag verbracht. Danke den Organisatoren!



Strauben beim Oktoberfest der Firma Würth
Auch in diesem Jahr lud die Firma Würth die Freiwilligen der Krebshilfe ein, bei ihrem Oktoberfest Strauben zuzubereiten. Die Freiwilligen kauften 50 Liter Milch, 625 Eier, 100 kg Mehl und andere Zutaten, um damit über 600 Strauben zu backen, die gegen eine freiwillige Spende abgegeben wurden. Wir danken allen Freiwilligen und der Firma Würth – Neumarkt.

Boccia-Turnier in Eppan
Der Erlös des heurigen Turniers des „Club Amatori Bocce“ aus Eppan wurde der Südtiroler Krebshilfe gespendet. Herzlichen Dank!





◀ **Benefizkonzert in Eppan**

Die Brüder Jos und Jörg Platter der gleichnamigen Gärtnerei haben zum Benefizkonzert mit Doris Warasin geladen. Das Gewächshaus war ein unübertrefflicher, blumiger Konzertsaal, wo das zahlreiche Publikum aus Nah und Fern die Performance genießen konnte. Die Bezirksvorsitzende bedankte sich bei Doris Warasin mit einem herrlichen Blumenstrauß. Es kam eine ansehnliche Spende zusammen. Ein Dank an alle, vor allem an die Brüder Platter, die ihre Gäste auch mit einem köstlichen Buffet verwöhnt haben.



Törggelen in Tramin ▶

Ein schön gedeckter Tisch, ein köstliches Menu, lustige Musik und nette Leute machten den Tag perfekt. Kastanien und Süßer bereicherten ihn noch mehr. Schade, dass das Törggelen schon wieder vorbei ist. Danke an die Köchinnen, der Bedienung, dem „Kastanienbrater“ und auch denen, welche die Teller abgewaschen und wieder aufgeräumt haben. Bis zum nächsten Mal.



Ehrung für das Gründungsmitglied der Freiwilligen Autofahrer

Giuseppe Civetta, langjähriges Mitglied der Südtiroler Krebshilfe, ist Gründungsmitglied der Gruppe freiwilliger Autofahrer, die Betroffene aus dem Unterland und Überetsch zu Arzt- und Therapieterminen in Krankenhäusern und den verschiedenen Sanitäts-Einrichtungen begleiten. Nun hat ihm die Gemeinde Neumarkt für all seine Freiwilligenarbeit bei mehreren Vereinen die Ehrennadel als Dank und Wertschätzung überreicht.



▶ **Scheckübergabe Run for Life – KIKU**
Im Rahmen einer kleinen Feier wurde im Steiner-Hof in Neumarkt der Scheck der Veranstaltung "Run for Life" zu gleichen Teilen der Krebshilfe und dem Lions-Club übergeben. Dank gebührt auch der Firma KIKU aus Girlan für den gespendeten Apfelsaft.

VINSCHGAU



◀ Marmor & Marille

Erfrischend und vielseitig – das Kulturfest „Marmor & Marille“. Auch der Bezirk Vinschgau folgte der Einladung und nahm mit einem Infostand teil.

Adventfeier
am 13. Dezember
um 16.00 Uhr
in Mals



Neu: Selbsthilfegruppe
Wer macht mit – einander beizustehen
und sich zu helfen.

Anmeldung:
Büro der Südtiroler Krebshilfe
0473 621721

Ankündigung
Das Büro bleibt vom 23. Dezember
bis 01. Jänner geschlossen.
Wir wünschen allen
Frohe Weihnachten und
ein gesegnetes neues Jahr.



◀ Landesausflug

Brixen die älteste Stadt Tirols mit vielen Kultur- und Naturerlebnissen. Der heurige Landesausflug führte uns in die gemütlichen Gassen und in die lebendige Innenstadt von Brixen. Wir trafen uns im Dom zur Hl. Messe und anschließend zum hervorragenden Mittagessen und verbrachten die Zeit in geselliger Runde.



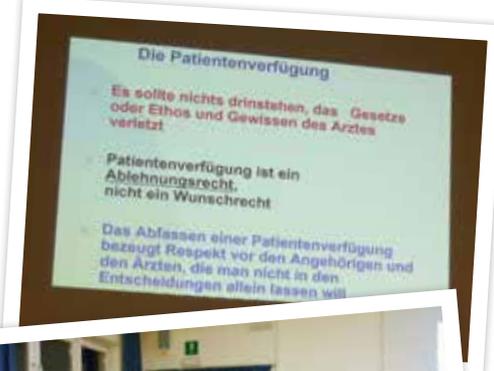
Patientenverfügung:
Dr. Hermann Zingerle bietet Ihnen
jederzeit die Hilfe bei der Abfassung
der Patientenverfügung an.
Für einen Termin melden Sie sich im
Bezirksbüro: 0473 621721
frohes Neues Jahr.



Selbsthilfegruppe für Hinterbliebene:
Den Gedankenaustausch in einer Selbsthilfegruppe suchen. Betroffene können ein anderes Verständnis vermitteln und Erfahrungen über ihre eigene Trauer und deren Bewältigung weitergeben.

Törggelen >
Wenn die Tage kürzer werden und der Wald sich golden färbt, dann beginnt im Vinschgau die Törggelezeit. Die Mitglieder trafen sich für einen Abend im Zeichen der Gemeinschaft im Knofelkeller in Tarsch mit genussvollen Traditionsgerichten wie Schlachtplatte, Krapfen und Kastanien.

< **Bewegungstherapie**
Im Bereich der Prävention wird die Bewegungstherapie großgeschrieben. Bewegung tut auch der Psyche gut und lindert viele Krankheiten. Sport machtmunter.



Vortrag
In Zusammenarbeit mit den Obervinschger Aktionstagen organisierte die Krebshilfe einen Vortrag zum Thema „Patientenverfügung“. Dr. Wunibald Wallnöfer informierte sehr ausführlich über dieses wichtige Thema. Über eine schriftliche Patientenverfügung kann man im Voraus selbst bestimmen, welche lebensverlängernden Maßnahmen wie z. B. künstliche Ernährung oder Verabreichung von Antibiotika, durchzuführen oder zu unterlassen sind, wenn man selbst nicht mehr in der Lage sein sollte, darüber zu entscheiden.





Dr. Michael Kob
Diätologe

Lasagne mit Linsenragout



Zutaten

Linsenragout

- 200 g rote oder gelbe getrocknete Linsen
- 2 EL Olivenöl
- 500 g passierte Tomaten
- 100 ml Rotwein oder Gemüsebrühe
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz und Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt

Béchamelsoße

- 1 Liter neutrale Sojamilch
- 100 g Mehl
- 25 g Olivenöl
- 1 TL Salz
- etwas Muskatnuss
- 4-6 Stück eifreie Lasagneplatten
- Hefeflocken (optional)

Zubereitung:

1. Schalotte und Knoblauch kleinhacken. Karotte und Staudensellerie in sehr kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und das klein geschnittene Gemüse rundherum etwa 5 Minuten anschwitzen.
2. Die Linsen dazugeben und mit den passierten Tomaten und dem Rotwein ablöschen. Das Lorbeerblatt und den Rosmarinzweig hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren für 20-30 Minuten (je nach Kochdauer der Linsen) bei geringer Hitze sanft köcheln lassen. Falls das Ragout zu sehr eindickt, etwas Wasser oder Gemüsebrühe dazugeben.
4. Während das Ragout kocht, kann die Béchamelsoße zubereitet werden. Dazu Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Mehl darin leicht anrösten, sodass eine Mehlschwitze entsteht.
5. Die Sojamilch unter ständigem Rühren mit einem Küchenrührbesen dazugeben, sodass keine Klümpchen entstehen. Salz und etwas geriebene Muskatnuss hinzufügen und alles zum Köcheln bringen. Ständig weiterrühren, bis die Béchamelsoße etwas eindickt (sie sollte aber noch relativ flüssig sein).
6. Backofen auf 180°C vorheizen.
7. Den Boden einer Auflaufform mit einer dünnen Schicht Linsenragout bestreichen, Lasagneplatten (roh oder vorgekocht, Packungsanleitung lesen!) darüberlegen und mit einer Schicht Béchamelsoße bedecken. Anschließend jeweils wieder eine Schicht Ragout, Lasagneplatten und Béchamelsoße, bis alles aufgebraucht ist.
8. Für die letzte, oberste Schicht Ragout mit Béchamelsoße vermischen. Mit Hefeflocken bestreuen und für ca. 40 min im Ofen backen, bis die Oberfläche leicht goldbraun und knusprig ist.

Das Rezept ist: cholesterinfrei, arm an gesättigten Fettsäuren, laktosefrei, eiweißreich, vegan, vegetarisch. Im Gegensatz zu faschiertem Fleisch haben Linsen eine hohen Ballaststoffgehalt und enthalten fast kein Fett, keine gesättigten Fettsäuren, kein Cholesterin und weniger Salz. Linsen sind - wie alle Hülsenfrüchte - eiweißreich und enthalten Eisen. Der ökologische Fußabdruck von Linsen (Treibhausgasbildung, Wasser- und Landverbrauch) ist fast 30-mal niedriger als der von rotem Fleisch.

SÜDTIROLER KREBSHILFE | ZENTRALSITZ

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

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

BOZEN SALTEN - SCHLERN

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

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	-
	14 ³⁰ - 15 ³⁰	-	14 ³⁰ - 15 ³⁰	-	-

Ambulatorium I & II

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

Ambulatorium Völs

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

ÜBERETSCH - UNTERLAND

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

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

Ambulatorium Leifers

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

Ambulatorium Neumarkt

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

Ambulatorium Kaltern

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

MERAN - BURGGRAFENAMT

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

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

Ambulatorium Meran

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

Ambulatorium Lana

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

VINSCHGAU

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

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

Ambulatorium Schlanders

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

Ambulatorium Prad am Stilfser Joch

Silberstrasse, 21 | 39026 Prad am Stilfser Joch

Ambulatorium Latsch

Hauptstrasse, 65 | 39021 Latsch

UNTERPUSTERTAL - AHRNTAL - GADERTAL

Kapuzinerplatz, 9 | 39031 Bruneck

Tel. +39 0474 55 13 27

unterpustertal@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	15 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	-

Ambulatorium Bruneck

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

Ambulatorium Sand in Taufers

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

Ambulatorium Pedraces

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

OBERPUSTERTAL

Gustav-Mahler-Straße, 3 | 39034 Toblach

Tel. +39 0474 97 28 00 | Fax +39 0474 97 28 00

oberpustertal@krebshilfe.it

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

Ambulatorium Toblach

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

Ambulatorium Welsberg

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

EISACKTAL - WIPPTAL - GRÖDEN

Romstraße, 7 | 39042 Brixen

Tel. +39 0472 81 24 30 | Fax +39 0472 81 24 39
eisacktal@krebshilfe.it

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

Ambulatorium Brixen

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

Ambulatorium Sterzing

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

Ambulatorium Mühlbach

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



SÜDTIROLER KREBSHILFE

