



Foto: Othmar Sedwauer

## Forschung im Dayhospital Meran

Green-Monday in der Krankenhausmensa

Cannabis in der Krebstherapie

Allerlei aus Bienenwachs



- 3 Interview mit Primar Dr. Mitterer: Forschung ist Qualitätskontrolle
- 6 Das internistische Dayhospital Meran
- 7 Pflegekoordinatorin Monika Alber
- 8 Nachhaltig und gesund: Green-Monday im Krankenhaus Bozen
- 10 Vegan: Interview mit Primar Dr. Kob
- 11 "mamazone": 14. Diplompatientin
- 13 Interview mit Primar Dr. Heidegger: Cannabis in der Krebstherapie
- 15 Onkologische Kosmetik APEO
- 16 Frühjahr 2022 SKH Vorstandswahlen
- 18 In Memoriam Martha Erlacher
- 19 Der Kommentar
- 20 Landesausflug nach Schlanders
- 21 AGENDA 2022 Kompakt
- 41 40 Jahre Bezirk Bozen: Konzert
- 42 Arbeiten mit Bienenwachs
- 44 Törggelen in der Happy Ranch
- 45 Gruppen-Tanz in Meran
- 46 Neuer Fahrdienst in Gröden
- 47 Leserbrief
- 48 Neues aus den Bezirken
- 59 Gut und G'sund mit Dr. Michael Kob

## WIR ÜBER UNS

Liebe Leserinnen und Leser

zwei Dinge beherrschen im Augenblick mein Denken. Zum einen die Trauer um Martha Erlacher Feichter, langjährige Vorsitzende des Bezirks Unterpustertal – Ahrntal – Gadertal, die uns am 20. Oktober verlassen hat. Wir haben im Pustertal lange Jahre Seite an Seite für die Krebshilfe gearbeitet. Sie hat sich mit Leib und Seele für unsere gute Sache eingesetzt, nichts war ihr zu viel für unsere Kranken. Mit ihrem lebenswürdigen Wesen, ihrer Kompetenz und Hilfsbereitschaft war sie den Patienten eine wichtige Stütze. Trotz ihrer Erkrankung, hat sie mit aller Kraft für unsere Vereinigung weitergearbeitet.

Das andere ist Dankbarkeit. Dankbarkeit darüber, dass wir uns wieder begegnen können, Veranstaltungen abhalten, einfach zusammen sein können. Der Landesausflug am 19. September nach

Schlanders war ein gelungener Auftakt, gefolgt sind viele andere Anlässe. Ein Konzert zur Feier des vierzigjährigen Bestehens der Südtiroler Krebshilfe in Bozen, gemeinsames Törggelen in verschiedenen Bezirken, ein Bienenwachstuch-Nachmittag in Aufkirchen im Oberpustertal mit Frida Oberhammer, das Wild- und Weinfestival, Kurse, Selbsthilfegruppen, Nachsorgeturnen und vieles andere im ganzen Land. Die Krebshilfe hat auch während der schlimmsten Tage der Pandemie nie aufgehört, ihren Mitgliedern hilfreich zur Seite zu stehen, jetzt kann sie ihnen auch wieder die Wärme und Stütze einer Gemeinschaft bieten. Und darüber bin ich sehr dankbar und glücklich.

Im nächsten Frühjahr stehen in allen Bezirken Neuwahlen an. Viele bewährte Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Bezirksvorstände kandidie-

ren wieder, aber wir suchen auch neue Freiwillige, die bereit sind, ihre Zeit und Fähigkeiten in den Dienst der Krebshilfe zu stellen. Ich weiß, es ist nicht leicht, sich für einen freiwilligen Dienst zu begeistern. Wir alle haben Familie, eine Arbeit und die Freizeit ist knapp. Aus eigener Erfahrung kann ich nur sagen, es lohnt sich! Der Einsatz kommt tausendfach zurück. Im dankbaren Blick und Händedruck unserer Kranken, im Blick auf das, was unsere Vereinigung in den 40 Jahren ihres Bestehens alles geleistet hat und noch leisten wird.

Und zum Abschluss möchte ich Euch allen ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen Jahreswechsel voll Hoffnung und Zuversicht wünschen

Eure Ida Schacher



Ida Schacher  
Präsidentin

Mit freundlicher Unterstützung der Abteilung Gesundheit

AUTONOME PROVINZ  
BOZEN - SÜDTIROL

Gesundheit



PROVINCIA AUTONOMA  
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Salute



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

**Herausgeber:** Südtiroler Krebshilfe, Marconistrasse 1b, 39100 Bozen, Tel. 0471 28 33 48, info@pec.krebshilfe.it, info@krebshilfe.it

In das Landesverzeichnis der ehrenamtlich eingetragten Dek. Nr. 199/1.1-28.10.1997 Einschreibung ins Bozner Landesgericht Nr. 3/2003

**Sekretariat:** Südtiroler Krebshilfe **Chefredakteurin:** Dr. Nicole Dominique Steiner **Fotos:** Othmar Seehauser **Titelbild:** Lago Santo in Cembra

**Grafik und Layout:** Studio Mediamacs, Bozen **Druck:** Athesia Druck GmbH, Bozen **Nächste Ausgabe:** April 2022



# Angewandte Qualitätskontrolle

Interview mit Dr. Manfred Mitterer: Klinische Forschung im onkologischen Dayhospital Meran



Fotos: Othmar Seehauser

Die Corona-Epidemie hat weitreichende Folgen gehabt, nicht nur in der Gesellschaft und in den direkt betroffenen Abteilungen der Inneren Medizin und der Intensiv-Medizin. Das hat zu massiven Umstellungen und Anpassungen von Arbeitsabläufen in diversen klinischen Abteilungen geführt, u.a. auch in der internistischen Tagesklinik in Meran. Onkologische Patienten zählen zu den besonders vulnerablen Bevölkerungsgruppen. Diese besonderen Herausforderungen fanden ihren Niederschlag in intensiver Forschungstätigkeit.

Sechs Studien sind seit April 2020 in international renommierten Fachzeitschriften veröffentlicht worden, die letzte im vergangenen Oktober, eine weitere steht kurz vor der Veröffentlichung. Ein Gespräch mit Primar Dr. Manfred Mitterer.

**Dr. Mitterer, die Corona-Epidemie hat im Frühjahr 2020 ganz Europa überrollt.**

**Dr. Manfred Mitterer:** Das stimmt. Aber ich muss sagen, dass wir von Anfang an die Situation sehr ernst genommen haben und die Vorgänge in China sehr aufmerk-

sam beobachtet haben. Schon bei der Einführung des Lockdowns am 9. März 2020 waren wir uns bewusst, dass Sars-CoV-2 gerade für Menschen mit Vorerkrankungen und insbesondere für Patienten mit geschwächtem Immunsystem, eine große Gefahr darstellt. Die wenigen zur Verfügung stehenden Daten aus China zeigten eindeutig, dass onkologische Patienten durch Corona riskieren, schwer zu erkranken und auch häufig an dieser Infektion sterben. Es war uns klar, dass wir unsere Patienten besonders schützen müssen.

**Die Lösung war ein umgehender Lockdown der Abteilung?**

**Dr. Manfred Mitterer:** Ganz genau. Wir haben quasi dicht gemacht. Der Zugang zu unserer Abteilung war nur begrenzt möglich. Es gibt effektiv viele Dinge, die Patienten auch zuhause machen können, in direktem Kontakt mit den behandelnden Ärzten und der Pflege. Gemeinsam mit Onkologen aus München, Portugal und Argentinien haben wir eine App entwickelt, um die Patienten aus der Ferne medizinisch überwachen und begleiten zu können.





Primar Dr. Manfred Mitterer

**Für diese sogenannte „Out-Patient-Care“ braucht es aber Anleitungen...**

**Dr. Manfred Mitterer:** Das stimmt! Wir haben die Patienten natürlich nicht sich selbst überlassen, sondern standen in kontinuierlichem, engem Kontakt mit ihnen. Mittels dieser „Fern-Betreuung“ musste jeder Patient täglich standardisierte Fragen beantworten. Zudem haben wir jedem ein Puls-Oxy-Meter zur Verfügung gestellt, um die Vitalfunktionen regelmäßig zu überprüfen um die für die frühzeitige Erkennung von Corona so wichtigen Parameter wie Temperatur, Atemfrequenz, Puls und Sauerstoffsättigung im Blut zu sehen. Dass die sogenannte „Outpatient-Care“ so reibungslos funktionierte, war freilich nur dank der guten Zusammenarbeit aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Abteilung möglich, der Ärzte sowie der Pflegekräfte. Nicht umsonst ist unsere Pflegekoordinatorin Monika Alber Mitautorin bei mehreren wissenschaftlichen Publikationen.

**Die App wurde schon im April 2020 angewendet, die Studie im Juni veröffentlicht... Sie haben keine Zeit verloren.**

**Dr. Manfred Mitterer:** Es war auch keine Zeit zu verlieren. Publish or perish (veröffentlichen oder verschwinden).

**Im gleichen Monat wurde bereits die 2. Studie online gestellt.**

**Dr. Manfred Mitterer:** Eine Studie über die Inzidenz in Meran, der erste Nachweis der Durchseuchungsrate auf der Basis von 6.000 PCR-Tests bei der Normalbevölkerung und bei ca. 700 onkologischen Patienten. Die Tests haben ergeben, dass diese 5-mal mehr betroffen waren als andere Kategorien, d.h. sie sind wesentlich vulnerabler.

**Auch die dritte Studie, erschienen im Januar 2021, ist eng mit der täglichen Arbeitsrealität in ihrer Abteilung verbunden.**

**Dr. Manfred Mitterer:** Diese Studie hat untersucht, wie gut unsere Vorsichtsmaßnahmen, Triage, Outcare etc. ge-griffen haben. Wie sauber wir gearbeitet haben. Und hier muss ich betonen, dass das Ergebnis exzellent war! Wir haben Patienten und Mitarbeiter auf Antikörper getestet und nachweisen können, dass keine einzige Infektion von den Mitarbeitern ausgegangen

ist! Wenn wir davon ausgehen, dass die meisten Infektionen in der Familie erfolgen, ist das ein Nachweis, wie sehr wir uns auf unsere Mitarbeiter verlassen können und wie gut unsere Maßnahmen ge-griffen haben!

**Bei der zweiten Welle sahen die Zahlen aber anders aus?**

**Dr. Manfred Mitterer:** Vorausgeschickt, dass wir die erste Welle hervorragend gemeistert haben, die zweite hat uns (wie alle) komplett überrumpelt. Im Laufe der zweiten und dritten Welle haben wir 230 SARS CoV-2 Patienten auf unserer Abteilung gezählt und betreut. Wir haben auch Patienten verloren! Die Hälfte dieser Patienten (und hier liegt der besondere Wert dieser Veröffentlichung) war asymptomatisch. Die hätten wir nie gekriegt...

**...wenn sie nicht konsequent durchgetestet hätten?**

**Dr. Manfred Mitterer:** Genau! Auf unserer Abteilung liefen neben den erforderlichen und sehr strengen Hygienemaßnahmen, PCR-Tests go-go. Wir haben bisher überschlagsmäßig knapp 400.000 Euro für Tests ausgegeben. Sozusagen als „Nebenprodukt“ dieser Testungen, konnten wir einen Datenschatz sammeln, über den meines Wissens keine andere vergleichbare Institution mit 230 Fällen verfügt. Eine internationale Studie, die europaweit die Todesfälle bei onkologischen Patienten untersucht hat, kam auf eine Zahl von 13% der Patienten, in China waren es 30%, bei uns waren es 8,5%. Unser scharfes, regelrecht militärisches Regime hat demnach sehr gut funktioniert und sich eindeutig bezahlt gemacht.

**In einer vierten Studie, die im Juni 2021 im European Cancer Journal erschienen ist, haben Sie die Ergebnisse der Antikörper-Messungen von einmal geimpften Patienten vorgestellt und hierbei die unterschiedliche Wirksamkeit bei jenen, die sich bereits mit Corona infiziert hatten, und den nicht-infizierten Patientinnen und Patienten herausgearbeitet.**

**Dr. Manfred Mitterer:** Wir konnten dadurch feststellen, dass bei den infizierten bzw. genesenen und geimpften Patienten, die Zahl der gebildeten Antikörper wesentlich höher war, als bei nicht-infizierten Patienten. Daraus ergab sich die Schlussfolgerung, dass eine zweite Impfung nicht

bei allen Patienten notwendig war. Aus heutiger Sicht mag das allgemein bekannt sein, aber zum damaligen Zeitpunkt war es eine unglaublich wichtige Erkenntnis, nicht zuletzt weil Impfstoffe noch Mangelware waren. Während die nicht-infizierten Patienten derzeit die dritte Impfung erhalten, bekommt die Gruppe der Genesenen jetzt den zweiten Pik. In jedem Fall gilt eines, für onkologische Patienten und generell für alle: Lassen Sie sich impfen! Die Impfung schützt zwar nicht 100% vor Ansteckung, aber unbedingt vor schweren Verläufen!

**Eine Studie, die Sie mit der onkologischen Klinik Wien zusammen durchgeführt haben, wurde auch in der bekannten Zeitschrift Jama Oncology veröffentlicht.**

**Dr. Manfred Mitterer:** Wir haben den Antikörperverschluss bei unterschiedlichen geimpften Patientengruppen untersucht und mit den Daten von geimpften, nicht erkrankten Personen verglichen (Ärzte und Pfleger) und nachweisen können, dass das Immunsystem von Patienten mit soliden Tumoren (z.B. Brustkrebs) besser auf die Impfung anspricht, als jenes von Patienten mit hämatologischen Tumoren und einer Anti B-Zell-Therapie. Konkret bedeutet dies, dass Patienten mit einem Myelom oder einem Lymphom deutlich gefährdeter sind, als andere. Zudem unterstreicht diese Studie noch einmal mehr, dass eine Impfung unerlässlich ist - für alle!

**Nebenbei:** für diese Studie haben wir vom Dayhospital in Meran die Daten von 480 Personen zur Verfügung gestellt, Wien von 111. Und: diese Studie wurde, sozusagen als Pflichtlektüre, auch auf die Webseite der europäischen Gesellschaft für Onkologie gestellt!

**In einer weiteren Studie, Oktober 2021, ist ihre Abteilung der Frage nachgegangen, welchen Einfluss die Mobilität der Bevölkerung auf die Ansteckungsrate hat.**

**Dr. Manfred Mitterer:** Eine sehr interessante Studie, die gezeigt hat, wie wichtig die

Lockdown-Maßnahmen sind, so unpopulär sie auch sein mögen. In Südtirol gab es während der ersten Welle 500 Fälle pro Woche, während der zweiten, als die Bevölkerung weniger diszipliniert war und die Politik, in meiner Ansicht nach, vorzeitig geöffnet hat, waren es 4.000!

Dank der genauen Analyse von Google-Mobility-Daten, konnte ein klarer, direkter Zusammenhang mit der deutlich größeren Mobilität der Bevölkerung festgestellt werden. Zudem lassen sich hier auch die politischen Entscheidungen, wie z.B. die vorübergehende Öffnung während der Weihnachtsfeiertage 2020 oder die vorzeitige Öffnung im Jänner 2021, sehr deutlich ablesen.

**Die im November 2020 durchgeführten Massentests der Bevölkerung waren ein Trugschluss?**

**Dr. Manfred Mitterer:** Absolut. Sie erfolgten, als die Welle schon am Abflauen war und erfasste von rund 350.000 getesteten nur 3.600 infizierte Personen. Auf Basis dieser Zahl, entschieden die Verantwortlichen eine weitgehende Öffnung – ohne auf die Entwicklung in den Gegenden ringsum zu achten. "Fein, wir sind aus dem Schneider und öffnen", war die Reaktion. Von wegen! Nach der ersten Öffnung im November, schnellte die Mobilitätskurve hoch und Ende Dezember ging es wieder los. Ab Mitte Januar mit dem Nachweis der weitaus aggressiveren, britischen und südafrikanischen Variante einer nachgewiesenen neuen Mutation. Mitte, Ende Januar lag dann die Infektionsrate der onkologischen Patienten über jener der Bevölkerung. Alles aufgrund der zunehmenden Mobilität.

**All diese Studien sind sozusagen nebenher gelaufen?**

**Dr. Manfred Mitterer:** Wir sind eine der wenigen Abteilungen, die auch akademische Lehrabteilung (der Universität Innsbruck) ist. Und wir erbringen den Beweis, dass auch in der Peripherie hochwertig geforscht werden kann. Allerdings alles in

der Freizeit, nach Dienstschluss! Für uns ist diese Forschungsarbeit gleichzeitig eine Art von Qualitätskontrolle unserer Tätigkeit. Und wie ich schon betont habe, was sehr wichtig ist: Pflege und ärztliches Team arbeiten Hand in Hand. ●

## Die Titel der veröffentlichten Studien

a) A Web- and App-Based Connected Care Solution for COVID-19 In- and Outpatient Care: Qualitative Study and Application Development.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32406855/>

b) Infection rate and clinical management of cancer patients during the COVID-19 pandemic: experience from a tertiary care hospital in northern Italy.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32527730/>

c) Evaluating the longitudinal effectiveness of preventive measures against COVID-19 and seroprevalence of IgG antibodies to SARS-CoV-2 in cancer outpatients and healthcare workers.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33502609/>

d) High levels of anti-SARS-CoV-2 IgG antibodies in previously infected patients with cancer after a single dose of BNT 162b2 vaccine.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34217909/>

e) Humoral Immune Response in Hematooncological Patients and Health Care Workers Who Received SARS-CoV-2 Vaccinations.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34591965/>

f) Mobility as a driver of SARS-CoV-2 in cancer patients during the second COVID-19 pandemic wave.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34610144/>

## Die Chance digital

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



# Effizienz im Dienst der Patienten

Die interdisziplinäre internistische zentrale Tagesklinik am Krankenhaus Meran

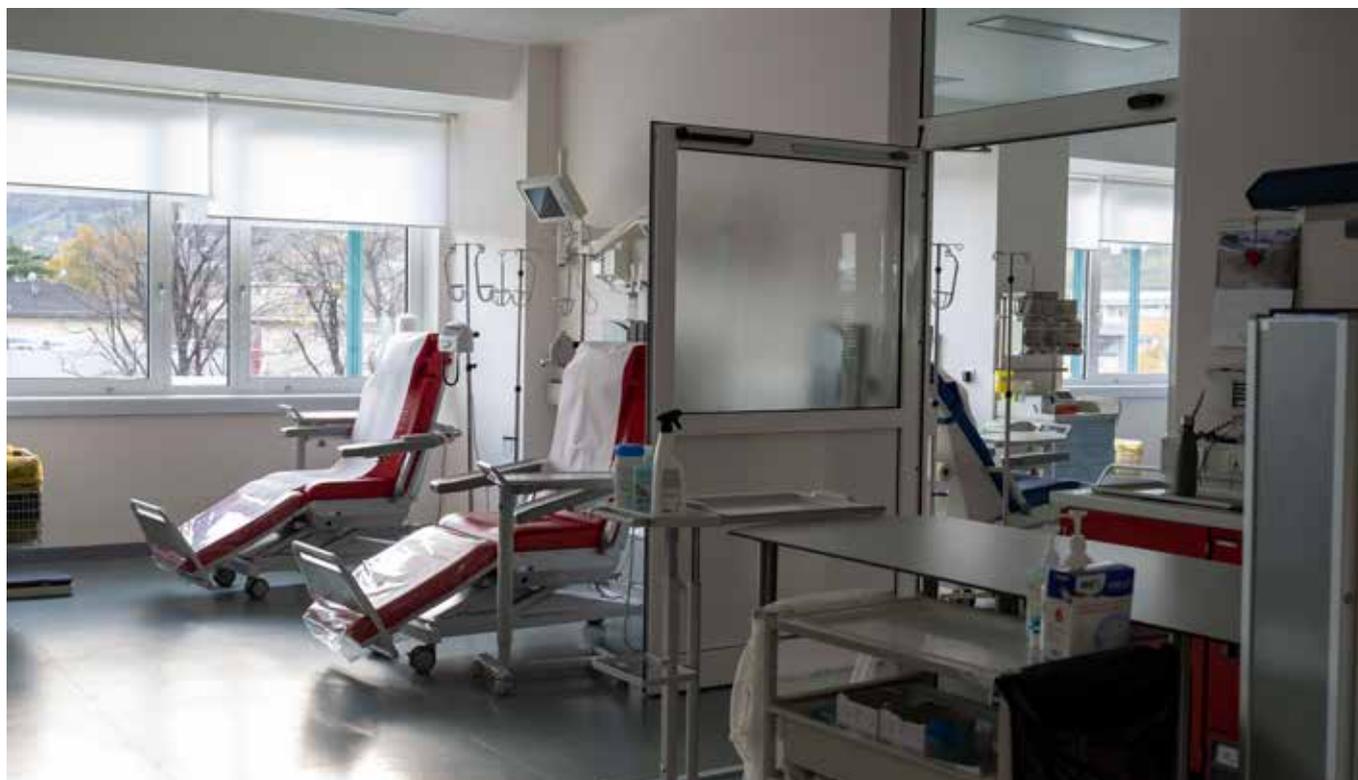


Foto: Othmar Seehauser

Entstanden ist die interdisziplinäre, zentrale internistische Tagesklinik ("Dayhospital") des Meraner Krankenhauses aus dem ehemaligen Blut-Transfusions-Zentrum, das auch hämatologische Patienten mitbetreut hat. Das Dayhospital, das rund 4.000 Patienten im Jahr und etwa 80 Patienten am Tag versorgt, wird seit September 2000 von Primar Dr. Manfred Mitterer geleitet. Pflegekoordinatorin ist seit 2003 Monika Alber.

In der zentralen internistischen Tagesklinik arbeiten neun Ärztinnen und Ärzte, dreißig Pfleger\*innen, pharmazeutisches und labortechnisches Personal sowie Psychoonkologinnen und -onkologen sowie Verwaltungspersonal fächerübergreifend zusammen. Die zu verabreichenden Chemotherapien werden in der Apotheke auf der Abteilung zubereitet. Etwa 85% der Patienten kommen aus dem Vinschgau, Meran und dem Burggrafenamt.

Das Patientenmanagement wird über eine eigens in der Abteilung entwickelte Software abgewickelt, die Therapie und Follow-Up jedes Patienten für fünf Jahre erstellt. „Im Südtiroler Sanitätsbetrieb gibt es kein vergleichbares System“, betont Primar Mitterer. „Auch die Apotheke bedient sich

der Software, um eine Woche im Voraus die notwendigen Präparate zu bestellen und herzustellen.“ Die Patienten erhalten über dieses System alle Termine, die im Bedarfsfall aber auch verschoben oder an neue Erfordernisse angepasst werden können. Das System unterliegt ständigen Kontrollen, um Falschdosierungen oder Patientenverwechslungen auszuschließen.

Primar Dr. Mitterer ist stolz auf seine Abteilung. „Unsere hochspezialisierte Pflege muss den Vergleich mit großen Kliniken nicht scheuen!“ Sie setzt alle peripheren Venenkatheter mit Hilfe eines mobilen Ultraschallgerätes; auch für andere Abteilungen und die Erste Hilfe. Mit Hilfe des Ultraschallgeräts kann die Arterie ausgeschlossen und die am besten geeignete

Vene gefunden und vermessen werden, um einen Katheter der passenden Größe zu setzen. Das hochqualifizierte Ärzteteam ist mit einem Durchschnittsalter von 40 – 45 relativ jung und verfügt über internationale Erfahrungen. Der Abteilung ist auch die Palliativmedizin angegliedert, mit zwei Ärzten und Pflegeern.

Die zwanzig Betten des internistischen Dayhospitals für die ambulante Chemotherapie sind aufgeteilt auf drei helle Räume. Die Patienten mit soliden oder hämatologischen Tumoren werden aus allen Abteilungen des Krankenhauses zugewiesen. Die Ärzte des Dayhospitals nehmen pro Woche an zehn Tumorboards teil, in denen die Diagnosen, sowie Therapien und Follow-Up besprochen und bestimmt werden. ●

# Hand in Hand

Monika Alber, Pflegekoordinatorin des Internistischen Dayhospitals in Meran geht in Pension



„Ich kann ganz viel Nähe zulassen, leide nicht darunter. Nie.“ Nein. Es war ihr nie zu viel. Fast zwanzig Jahre war Monika Alber Koordinatorin der Pflege im Internistischen Dayhospital Meran. Im kommenden Juli geht sie in Pension, nachdem sie zwei Jahre gewartet hat, bis ihre Nachfolge gesichert war. Leitung, das heißt für sie vor allen Dingen Teamarbeit.

„Um ein Team leiten zu können, muss man mittendrin sein. Man kann nicht alles wissen, aber man muss ins Team und in die tägliche Arbeit involviert sein.“ TEAM, das wird bei Monika Alber großgeschrieben. Sie ist stolz auf ihr Pflege-Team. Angefangen hat sie mit sechs Mitarbeiterinnen, heute sind es inklusive pharmazeutisch-technischer Mitarbeiter 27. „In den letzten zwanzig Jahren ist niemand weggegangen, außer pensionsbedingt und die Neuzugänge haben sich perfekt integriert.“ Die Arbeit in einem onkologischen Dayhospital, das auch alle Therapien selbst zusammenstellt, ist vielseitig und erfordert eine hohe Qualifikation und Motivation.

Gewachsen ist die Abteilung aus der früheren Transfusionsabteilung, die auch hämatologische Patienten betreute. Mittlerweile sind es nur onkologische Patienten mit soliden oder hämatologischen Tumoren. Die Patienten bleiben von der Therapie bis zum Follow-Up in der Abteilung, nur die chirurgischen und gynäkologischen Patient\*innen gehen für die Follow-Up-Phase wieder in ihre Abteilung zurück.

Monika Alber wusste schon seit der Mittelschule, dass sie Krankenschwester werden wollte. Eine Entscheidung, die sie gegen den Willen des Vaters durchsetzen musste, ganz auf sich alleine gestellt. „Ich komme von einem Hof in Labers. Damals gab es nicht mal eine geteerte Straße zu uns. Ich habe mir die zwei weiteren Jahre

Oberschule allein organisiert. Ein Jahr bin ich danach zuhause geblieben, bis meine jüngere Schwester so weit war, am Hof mitzuarbeiten.“ Bereut hat sie es nie.

„Diese Arbeit ist das Beste, was mir passieren konnte,“ sagt sie und man sieht ihr an, dass das so stimmt. Sie strahlt Ruhe aus und ein positives Licht. Sie erledigt ihre Arbeit ohne Druck oder Stress, auch wenn viele Mehr-Stunden nirgendwo aufscheinen. „Ich bin frei in der Einteilung meiner Arbeit und diese Freiheit, das Vertrauen, das dahintersteht, hat mir von jeher die notwendige Gelassenheit gegeben, um alles so auszuführen, wie es für die Patienten und die Mitarbeiter am besten ist.“

In den Jahren ist die Abteilung ihr zur zweiten Heimat geworden. Freundschaften sind gewachsen, mit Mitarbeitern, mit Patienten. Sie hat viele Menschen begleiten dürfen, auch gehen lassen müssen. Wie man diese Belastung, diese tägliche Begegnung mit Krankheit, mit Schmerz, mit Verzweiflung, aber auch mit Hoffnung trägt? Im TEAM, sagt Monika Alber mit ihrem so besonderen, strahlenden Lächeln. „Man muss sich gut kennen, um gut zusammenarbeiten zu können, sich aufeinander verlassen, sich vertrauen. Druck und Stress, getragene Hand in Hand, Pflege und Ärzte am selben Strang, mit derselben Motivation, das gibt Kraft und fördert die Motivation. Es steht so viel Leid im Raum, aber das trägt – uns und die Patienten. Und neben allen

Weiterbildungen und Qualitätskontrollen, ist es vor allem das, was es zu hegen und zu pflegen gilt. Füreinander da sein, da sein, wenn es gebraucht wird.“ Und diese heilsame Atmosphäre spürt, wer die Abteilung betritt.

Eine so verantwortungsvolle Stelle, ohne festen Stundenplan, wie verträgt sich das mit der Familie? „Kein Problem“, sagt Monika Alber. Als sie 2003 Pflege-Koordinatorin wurde, waren ihre Kinder schon groß, ihr Mann steht seit jeher hinter ihr. Auch das ist eine Kraftquelle. Was ihr eine besondere Freude bereitet hat: als ihr Vater im Alter selbst gesundheitliche Probleme bekam und ihre Arbeit sozusagen live miterleben konnte, sagte er ihr einen der schönsten Sätze: „Was war ich doch für ein Esel, dass ich Dich nicht unterstützt habe, als Du Deinen Weg gewählt hast.“

Und jetzt also der Ruhestand. Von hundert auf null. Wie wird das sein? „Ich habe diese Jahre genossen, die Verantwortung, das Gefühl, viel bewegt zu haben, aber jetzt kann ich mir auch gut vorstellen, es mir zuhause gemütlich zu machen.“ An Interessen mangelt es ihr nicht. Sie näht, sie liebt es, im Garten zu arbeiten, sie bäckt Brot und sie freut sich auf das gemütliche Frühstück mit ihrem Mann. „Ich habe in all diesen Jahren einen so großen Schatz zusammengetragen, so viele wertvolle Begegnungen gesammelt, dass ich davon lange zehren kann!“ ●

# Green – Monday

Klimafreundlich und gesund: tierproduktfreie Kost in der Bozner Krankenhausmensa



Fotos: Othmar Seehauser

Es ist keine neue Erfindung. Schon seit 2003 gibt es den Meatless Monday in den USA; 2009 startete die belgische Stadt Gent den Veggie Thursday und 2012 führte eine Gruppe sozialer Unternehmen in China den Green Monday ein.

Dr. Michael Kob, geschäftsführender Primar des Dienstes für Diätetik und klinische Ernährung und Alexandra Obexer haben im Rahmen des Wettbewerbs "Umwelt & Klima" einen Green Monday in der Mensa des Bozner Krankenhauses angedacht.

**M**it Erfolg. Nicht nur sind sie als Sieger aus dem Wettbewerb hervorgegangen, nach viermonatigem Vorlauf sind die Green Mondays seit 11. Oktober Realität. Vorgestellt wurde das Projekt im Rahmen einer Pressekonferenz mit anschließendem Buffet. Hundert Prozent pflanzlich natürlich, was sonst, und ausgesprochen wohlschmeckend! Während die Großen der Erde beim Klimagipfel in Rom und Glasgow selbst vor kleinen Schritten zurückschrecken, zeigt das Krankenhaus Bozen, dass es eigentlich gar nicht viel braucht. Nachahmen ist erlaubt.

Ausgangspunkt für das Projekt, das bald auf andere Mensen und nicht nur

im öffentlichen Raum, ausgeweitet werden soll, sind ebenso erschreckende wie reelle Daten: Die fünf weltweit größten Fleisch- und Molkereikonzerne sind für mehr Treibhausemissionen verantwortlich als alle großen Ölkonzerne zusammen. Die Massenhaltung von Wiederkäuern führt zu massivem Ausstoß von Methan, ein Gas, das klimaschädlicher ist als Kohlendioxid. Die Auswirkungen des Klimawandels sind längst vor aller Augen!

Aber nicht genug: die Zuchtierhaltung belastet auch durch einen hohen Wasserverbrauch und durch Energie- und Landnutzung signifikant die Umwelt. Die Produktion von einem Kilogramm tierischen

Eiweißes verbraucht mehr als 110.000 Liter Wasser und die Massenproduktion von Soja als kostengünstiges Tierfutter, führt zur Rodung der Regenwälder. Auch das hat katastrophale Folgen für unser Klima.

Wurstwaren und rotes Fleisch sind außerdem gesundheitsschädlich. Ein zu häufiger Verzehr kann Krebserkrankungen, Diabetes sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen. Demnach, so Dr. Kob und Alexandra Obexer in ihrer Studie, „ist die Reduktion von tierischen Produkten in der Ernährung des Menschen also eine absolute, globale Priorität, um unseren Planeten zu schützen und um chronische Erkrankungen vorzubeugen!“



Chefkoch Hermann Hofer



Florian Zerzer

Green Monday also. Neue Rezepte, Fragebögen für die Mensabnutzer, innovative Kreativität der Mensaköche, die unter der Leitung von Chefkoch Hermann Hofer nach neuen, tierproduktfreien Rezepten suchten, die für den Einkauf keine Umstellung bedeuteten und keine Mehrkosten bedingten. Denn das war die Vorgabe. Nach dem Motto Ghandis, „Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt“, stellte sich die Küchenbrigade mit großem Enthusiasmus der Herausforderung. Das Ergebnis traf auf allgemeine Zustimmung.

Eigentlich hätte das Projekt schon 2019 vom Start gehen sollen, erklärte der Generaldirektor des Sanitätsbetriebs, Florian Zerzer, aber Covid hat einen Bremsklotz davorgelegt. „Es geht hier nicht um einen Kriegszug gegen tierische Nahrungsmittel, sondern um mehr Gesundheit. Liebe geht durch den Magen und auch Gesundheit geht durch den Magen. Das Team „Umwelt & Klima“ hat uns gezeigt, dass etwas gut für die Umwelt und den Körper und gleichzeitig außerordentlich schmackhaft sein kann.“

„Nachdem wir 2019 den ersten Preis von 60 Teilnehmern im Wettbewerb „Klima & Umwelt“ gewonnen hatten“, berichtete Dr. Michael Kob, „gab es für uns keinen Zweifel: das Projekt muss umgesetzt werden.“ Bis Juli 2021 hieß es sich aber gedulden. „Es war ein Wettrennen, aber ich bin

überzeugt, der Erfolg ist vorprogrammiert. Nahrungsmittel, die einen großen Impact haben auf die Umwelt, sind gleichzeitig auch gesundheitsschädlich. Das Beispiel Bozen wird/ muss Schule machen. Unsere Zielgruppe sind Angestellte von öffentlichen Einrichtungen in Südtirol, Kindergartenkinder, Schüler, Patienten in öffentlichen Krankenhäusern und Altersheimen.“

„Die größte Herausforderung war für uns, Rezepte zu kreieren und auszuprobieren, die für 2000 Personen geeignet sind“, betonte Chefkoch Hermann Hofer. „Und das aus den Zutaten, die wir ohnehin in der Küche haben“, ergänzt Vize-Chefkoch Albert Pattis. Rein pflanzlich ist das Menü am Montag im Augenblick nur für die Angestellten. Dr. Kob hofft auf eine baldige Änderung des entsprechenden Lebensmittelgesetzes, um den Green Monday auch in den Patienten-Speiseplan einzuführen. Das Verkostungsmenu am 11. Oktober kam jedenfalls sehr gut an: Nudel mit Linsenragout und Tomaten, Blumenkohlcreme, Auberginen mit Tomaten und ein Kichererbsen-Curry mit Paprikaschoten. Gemüseschnittchen als Vorspeise und verschiedene Desserts durften auch nicht fehlen. Zusätzliche Kosten entstehen dadurch nicht. Im Gegenteil: Eine Studie, die am Europäischen Adipositas Kongress im Mai 2018 vorgestellt wurde, besagt, dass eine rein pflanzliche Ernährung sogar bis zu 2 US-Dollar pro Tag günstiger ist als eine Standard-US-Diät oder eine mediterrane Diät.

Auf der Webseite des Projekts, [www.sabes.it/greenmondays](http://www.sabes.it/greenmondays) finden sich Rezepte zum Nachkochen. Ein Tag in der Woche tierproduktfrei – eine kleine Geste mit großem Effekt für unseren Planeten und unsere Gesundheit. Zum Nachmachen. ●



Vorspeisen und Desserts

# Gesund, ausgewogen und nachhaltig

Drei Fragen an Dr. Michael Kob über eine rein pflanzliche Ernährung



Foto: Obimar Seehauser

Er ist der geschäftsführende Primar des Dienstes für Diätetik und klinische Ernährung, konsumiert aus Überzeugung keine tierischen Produkte, ist ein leidenschaftlicher Hobbykoch und er schreibt die Rezepte für die Chance. Drei Fragen an Dr. Michael Kob, zusammen mit Alexandra Obexer Impulsgeber für die Einführung der Green Mondays in der Mensa des Krankenhauses Bozen.

**Dr. Kob, Sie schreiben als Ernährungsmediziner seit mehreren Jahren das Rezept in der Chance. Ihre Vorschläge sind immer zu 100% pflanzlich. Ist eine solche Ernährung demnach auch für Menschen mit geschwächtem Immunsystem, mit onkologischen und/ oder anderen Erkrankungen geeignet?**

**Dr. Michael Kob:** Auf jeden Fall. Natürlich muss eine rein pflanzliche Ernährung – genauso wie eine omnivore – gut geplant werden und individuelle Vorlieben und Verträglichkeiten berücksichtigen. Gerade was das geschwächte Immunsystem angeht, ist eine Ernährung ohne Tierprodukte ganz klar von Vorteil, da das Risiko für Nahrungsmittelinfektionen bzw. -intoxikationen bei tierischen Produkten um ein Vielfaches höher ist, als bei pflanzlichen. Während Fleisch und -produkte, Milchprodukte und Eier – vor allem bei häufigem Verzehr – entzündungsfördernde Effekte auf unseren Körper ausüben, haben Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse und Samen eine entzündungshemmende Wirkung. Letztere sind besonders bei Personen mit Krebserkrankungen oder anderen chronischen Erkrankungen (Herz-Kreislauferkrankungen, Rheuma, Diabetes, etc.) wichtig, da dort ja bereits eine chronische Entzündung im Körper besteht.

**Wie kann man sicherstellen, dass der Körper auch bei einer fleischlosen Ernährung mit allen lebensnotwendigen Stoffen versorgt ist? Muss man zusätzliche Integratoren zu sich nehmen? Auf was ist zu achten?**

**Dr. Michael Kob:** Die Ernährung sollte ausgewogen und abwechslungsreich sein. Durch die Kombination von Hülsenfrüchten (Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen, auch z.B. in Form von Tofu oder Tempeh) mit Getreide- bzw. Pseudogetreideprodukten (Nudeln, Reis, Brot, Mais, Buchweizen, Quinoa) – am besten aus Vollkorn, sofern keinen Gegenanzeigen dafür bestehen – erhält der Körper genügend notwendiges Eiweiß. Eisen, Kalzium und Zink kommen ebenfalls in Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide vor, zusätzlich in vielen Gemüsesorten (Kohlgemüse, Brokkoli, Blumenkohl, grünes Blattgemüse) und in Nüssen und Samen. Der einzige Nährstoff, der bei 100% pflanzlicher Ernährung unbedingt integriert werden muss, ist das Vitamin B12. Entweder in Form eines Nahrungsergänzungsmittels oder als angereichertes Nahrungsmittel (z.B. Vitamin B12-angereicherte Pflanzendrinks). Dabei sollte vielleicht erwähnt werden, dass Vitamin B12 weder von Tieren noch von Pflanzen gebildet wird, sondern ausschließlich von Bakterien und Pilzen. Tatsächlich stammt

das Vitamin B12 in tierischen Produkten heutzutage fast ausschließlich aus mit Vitamin B12-angereichertem Tierfutter, gelangt also nur durch die Fütterung in das Fleisch und die Milch des Nutztieres.

**Sie sind nicht nur Ernährungsmediziner, sondern auch Hobbykoch. Sie selbst essen aus Überzeugung keine tierischen Produkte. Verträgt sich das?**

**Dr. Michael Kob:** Ich finde, dass sich diese Dinge sogar sehr gut vertragen. Gute Kochkenntnisse zu besitzen, ist von großem Vorteil, um den Patienten auch individuelle, praktische Tipps zur Nahrungszubereitung geben zu können, z.B. wie ich fettarm, aber trotzdem schmackhaft kochen kann, oder wie ich Hülsenfrüchte in meinen täglichen Speiseplan einbauen kann, ohne dass es zu starken Blähungen kommt oder wie ich schnell und kostengünstig gesunde Mahlzeiten zubereiten kann. Meine Entscheidung, keine tierischen Produkte zu konsumieren, ist rein persönlich. Niemand wird von mir gezwungen, komplett auf solche Produkte zu verzichten, aber natürlich sollten diese aus gesundheitlichen, aber auch aus Gründen der Nachhaltigkeit (tierische Produkte haben einen viel höheren ökologischen Fußabdruck als pflanzliche!) nur in limitierter Menge und Häufigkeit konsumiert werden. ●

# Wissen und Verantwortung

Mamazone: Die 14. Diplompantin in der EURAC am 14. Oktober 21 – online und in Präsenz



Fotos: Othmar Seehauser

Die Veranstaltung ist längst ein fixer Termin im Jahreslauf. Jedes Jahr im Oktober lädt mamazone Südtirol zur Diplompantin in die EURAC in Bozen. Das Format, hochkarätige Experten, die das Thema Krebs und Frau von verschiedenen Seiten beleuchten, hat sich bewährt. Auch die Entscheidung, die Veranstaltung online und in Präsenz anzubieten.

Sieben Experten haben am 16. Oktober in der EURAC in Bozen von 9 bis 14 Uhr und auch etwas darüber hinaus, so brennende Themen wie Impfung bei Brustkrebspatientinnen (Dr. Ciro Onza, Bozen); Immuntherapie: Hoffnung oder Enttäuschung? (Dr. Christian Marth, Vorstand der Universitätsklinik für Frauenheilkunde, Innsbruck); Gentests beim Mammakarzinom (Dr. Guido Mazzoleni, Primar der Abteilung für Pathologische Anatomie und Histologie, Direktor Tumorregister Südtirol); Hat Cannabis einen Platz in der Brustkrebstherapie? (Dr. Herbert Heidegger, Primar der Abteilung Gynäkologie und Geburtshilfe Meran); Lymphödem – Symptome, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten (Dr. Eva Brix in Vertretung von Dr. Lukas Prantl, Präsident der der

deutschen Gesellschaft für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie, Direktor des Hochschulzentrums für Plastische und Ästhetische, Hand- und Wiederherstellungschirurgie, Universitätsklinikum Regensburg); Die Ergebnisse der Pons Kronos Studie (Dr. Claudio Zamagni, Leiter Onkologische Abteilung Addarii Universitätsklinikum S. Orsola-Malpighi, Bologna) und Immunonkologie und mögliche Therapieansätze bei Brustkrebs unter Berücksichtigung der Resistenzen: das P-CARE Projekt (Leiter Interdisziplinäre Onkologische Tagesklinik Krankenhaus Brixen). Es moderierten Dr. Sonia Prader (Primarin Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe Brixen) sowie Martina Ladurner und Erika Laner von mamazone Südtirol.

Mamazone ist seit vielen Jahren bemüht, Frauen mit Brustkrebs und Frauen, die am Thema interessiert sind, über die neuesten Entwicklungen auf dem Laufenden zu halten. Eine Diplompantin ist gemäß mamazone eine „mündige, aktive Patientin, die es wissen will, die Verantwortung für ihre Behandlung übernehmen will.“

## Nachstehend ein kurzer Überblick über die wichtigsten behandelten Themen.

**Immuntherapie:** Diese Art von Therapie gibt es bereits seit 1910. Das Immunsystem bekämpft Viren, Bakterien und Pilze mittels sog. Fresszellen, Makrophage. Man unterscheidet zwischen angeborenem und adaptivem Immunsystem (Impfungen).

>



In Präsenz. Von links: Ida Schacher, Dr. Herbert Heidegger, Martina Ladurner, Dr. Sonia Prader, Dr. Guido Mazzoleni, Erika Laner und Dr. Ciro Onza.

Die Organe des Lymphsystems sind die Lymphknoten und die Thymusdrüse. Dr. Marth: „Die Lymphknoten sind eine Art Klär-Station. Hier werden die Krebszellen entweder abgewehrt oder aber es gelingt ihnen, sich einzunisten.“ Die Immunzellen docken an die Krebszellen an, Bruchstücke dieser Zelle brechen ab und werden von den Immunzellen „gefressen“, verändert und in den Lymphknoten transportiert. Das Immunsystem, so Dr. Marth, funktioniert nach dem Prinzip, Gas geben und bremsen. „Die Kunst liegt im rechten Maß.“ Wenn das Immunsystem zu viel arbeitet, sind nämlich nicht nur die körperfeindlichen (Krebs)Zellen gefährdet, sondern auch die gesunden. Aus diesem Grund warnte Dr. Marth vor einer übertriebenen und vor allen Dingen unkontrollierten Stärkung des Immunsystems, die letztendlich schädlich sein kann. Eine unspezifische und unkontrollierte forcierte Stärkung könnte sogar zu einer Stärkung und besseren Durchblutung der Krebszellen führen. „Besser als irgendwelche Präparate zu nehmen, die zudem teuer verkauft werden, sind regelmäßiger Ausdauersport und ein gesunder Lebensstil“, unterstrich Dr. Marth. Sehr vielversprechend seien Studien über eine personalisierte RNA-Impfung gegen Krebs. Eine individuell auf den Patienten zugeschnittene Immuntherapie in Kom-

bination mit Strahlentherapie und Chemo sei im Augenblick der vielversprechendste Therapieweg.

**Impfung:** Krebstherapien senken das Immunsystem der Patienten, deshalb, so Dr. Ciro Onza, seien onkologischen Patienten, besonders auch mit hämatologischen Pathologien, Impfungen wärmstens zu empfehlen. Im besten Fall vor Beginn der Therapie. „Es ist unerlässlich, dass sich auch das Umfeld des Patienten impfen lässt.“ Besonders empfehlenswert seien Impfungen gegen Windpocken, gegen Grippe und Pneumokokken. Im vergangenen Jahr habe es bedingt durch den Lockdown praktisch keine Grippewelle gegeben, dafür sei in diesem Winter mit einer umso stärkeren Grippewelle zu rechnen. „Die Gefahr einer Grippeerkrankung liegt in den Komplikationen, wie z. B. eine Lungenentzündung.“ Dr. Onza: „Wir empfehlen außerdem dringend allen Krebspatienten die 3. Impfdosis gegen Covid.“ Und allen anderen natürlich auch.

**Gentests:** Dr. Mazzoleni informierte über die molekular-genetischen Tests mit neuen Markern und Indikatoren, dank denen die Krebstherapie noch besser auf den individuellen Fall zugeschnitten werden kann. In Südtirol werden dort, wo es indiziert ist, die Kosten für den Gentest

vom Gesundheitsbetrieb übernommen. Je nach Ergebnis des Tests, kann eine unnötige Chemotherapie verhindert werden. Die Tests werden Patientinnen angeboten, bei denen der Therapieweg nicht eindeutig von den Ergebnissen der verschiedenen Untersuchungen vorgegeben ist, laut Dr. Mazzoleni treffe das auf ca. ein Drittel der ca. 450 Brustkrebspatientinnen im Jahr in Südtirol zu; bei etwa einem Zehntel, also 40 – 50 Patientinnen könne dann tatsächlich auf eine Chemotherapie verzichtet werden. Dr. Mazzoleni: „Mehr als die Hälfte unserer Labors ist mittlerweile mit biomolekularen Tests befasst.“ Ein Beweis, wie wichtig bei einer Krebstherapie die Zusammenarbeit der unterschiedlichen medizinisch-technischen Bereiche ist und wie, dank dieses Austauschs, die Krebstherapien immer gezielter auf den individuellen Fall zugeschnitten werden können.

Die Chance hat unter den vielen interessanten Thema eines herausgegriffen und vertieft (siehe nachfolgendes Interview mit Primar Dr. Heidegger, Anm. d. Red.), das bereits seit einigen Jahren kontrovers diskutiert wird, das viele Fragen aufwirft und falsche Hoffnungen weckt. Ein Thema, um das es viele Fehl-Informationen gibt. Krebs und Cannabis. ●

# Cannabis in der Krebstherapie

Kein Wundermittel, aber komplementäre Therapiebegleitung  
Interview mit Dr. Herbert Heidegger



Fotos: Othmar Seehauser

(Einstiegs)Droge, Wundermittel, Hexenkraut oder Substanz für eine effiziente, komplementäre Therapiebegleitung. Die Verabreichung bzw. Einnahme von Cannabis ist ein viel und kontrovers diskutiertes Thema, auch in Bezug auf Brustkrebs. Dr. Herbert Heidegger, Primar der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe in Meran, hat zu diesem Thema bei der Diplompatientin einen Vortrag gehalten.

**Dr. Heidegger, Cannabis war schon vor mehreren tausend Jahren als therapeutische Substanz eingesetzt...**

**Dr. Herbert Heidegger:** Ja, in China war Cannabis schon vor 3.000 Jahren bekannt, auch die alten Griechen verwendeten Cannabis zur Förderung des Appetits und als Schmerzmittel, ebenso wie islamische Ärzte ab dem 9. Jahrhundert. In der modernen Medizin wurde Cannabis ab etwa 1850 zur Schmerzstillung verwendet; 1925 wurde der Gebrauch dann allerdings weltweit eingeschränkt. Seit 2007 ist Cannabis in Italien für medizinischen Nutzen offiziell zugelassen.

**Das therapeutische Cannabis ist aber nicht gleich Haschisch?**

**Dr. Herbert Heidegger:** Nein. Der Unterschied liegt in der Zusammensetzung. Was Cannabis zur Droge macht, ist der psychoaktive Inhaltsstoff Thc, Tetrahydrocannabinol. Medizinisches Cannabis darf maximal 5 – 8% dieser Substanz enthalten. Der zweite wichtige Inhaltsstoff ist Cbd, Cannabidiol. Davon enthält therapeutisches Cannabis 7,5 – 12%. Diese Substanz hat eine nachgewiesene beruhigende, schmerzstillende, entzündungshemmende und entkrampfende Wirkung.

**Und wegen dieser Wirkung kommt Cannabis in der medizinischen Therapie zum Einsatz?**

**Dr. Herbert Heidegger:** Genau. Und zwar nicht nur, aber sehr oft auch in der Onkologie. Unsere Patientinnen fragen auch danach. Andere Einsatzgebiete sind Multiple Sklerose, Parkinson, AIDS, Polyneuropathien und diverse Schmerzzustände. Cannabis kann appetitanregend sein, schlaffördernd und wirkt insgesamt beruhigend, gerade in besonderen Stress-Situationen wie es eine Krebserkrankung ist. In diesem Sinn ist sind Präparate aus der Hanfpflanze geeignet für die komplexen-

>



Primar Dr. Herbert Heidegger

täre Begleitung und zur Eindämmung der Nebenwirkungen der Chemotherapie und der Strahlentherapie. Der moderne, integrative Ansatz der Onkologie beruht auf einer evidenzbasierten Therapie, die Körper und Geist gleichermaßen berücksichtigt.

**Es gibt auch Stimmen, die der Hanfpflanze sogar krebsvorbeugende und sogar heilende Wirkung, bzw. eine Minderung des Tumorwachstums zuschreiben. Was halten Sie als Schulmediziner davon?**

**Dr. Herbert Heidegger:** Es gibt gerade bei Brustkrebs sehr viele Publikatio-

nen in dieser Richtung, das stimmt. Einige Publikationen beziehen sich auf In-vitro Experimente, also in einer künstlichen, kontrollierten Umgebung außerhalb eines lebenden Organismus durchgeführte Experimente, die eine positive Wirkung von Cbd auf Prozesse wie Metastasenbildung und Tumorwachstum dokumentieren. Die Frage ist allerdings, wie valide sind diese In-vitro-Studien und wie sieht es mit den Nebenwirkungen und Wechselwirkungen aus? Einige Tierstudien haben sogar eine tumorfördernde Wirkung von Thc nachgewiesen...

**...und klinische Studien?**

**Dr. Herbert Heidegger:** Klinische Studien gibt es bisher kaum. Wir wissen von Wechselwirkungen mit dem Stoffwechsel der Leber. Bekannte Nebenwirkungen einer Cannabistherapie sind Halluzinationen und Beeinträchtigungen des Kreislaufs. Es ist also in jedem Fall Vorsicht geboten. Die (internationalen) Fachgruppen sagen bisher jedenfalls klar und deutlich, dass Cannabis keine Wirkung auf das Tumorverhalten hat und erkennen nur die komplementärmedizinische Komponente an.

**Eine Frage zu einem anderen Thema: Gibt es mittlerweile Studien zur Auswirkung von Corona auf die Zahl der Krebserkrankungen oder besser -diagnosen?**

**Dr. Herbert Heidegger:** Eine Frage, die nicht so schnell abzuhandeln ist. In Kürze: Man geht davon aus, dass weltweit coronabedingt über eine Million von Brustkrebsdiagnosen nicht gestellt wurden, in Italien 3.300. Das ist eine sehr hohe Zahl! Und das gilt es so schnell wie möglich aufzuholen. Auch bei uns sind Frauen nicht zur Vorsorge oder zur Nachuntersuchung gekommen, aus Angst vor dem Ambiente Krankenhaus. Ich habe Patientinnen immer wieder versichert, dass sie bei uns sicher sind und nichts zu befürchten haben! Von uns in Meran kann ich berichten, dass unsere rund 1.800 Patientinnen eine sehr lange Überlebensrate aufweisen. Dank früher Diagnose und personalisierter Therapie kann Brustkrebs immer besser geheilt werden. Aber die Mitarbeit der Patientinnen, die Bereitschaft, Verantwortung für sich und ihre Gesundheit zu übernehmen, gehört dazu. ●

## 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.



# Schutzengel für die Haut

APEO: Vorbeugung und Behandlung von Nebenwirkungen moderner Tumorthérapien  
Pilotprojekt Bozen – Interview mit APEO-Präsidentin, Dr. Carolina Redaelli



Die Arme vor der Brust verschränkt, die Hände versteckt in den Achselhöhlen. Elena schämt sich, ihre Hände zu zeigen. Mit Beginn ihrer Chemotherapie haben sich die Fingernägel braun verfärbt, die Oberfläche ist spröde und aufgesprungen. Anneliese hingegen verlässt das Haus nur noch für Arzttermine. Ihre Fußnägel sind seit Beginn der Therapie so dünn geworden, dass die Reibung mit Strümpfen und Schuhen zu schmerzhaften, eitrigen Entzündungen geführt hat. Nebenwirkungen der modernen Target-Tumorthérapien. Seit 2014 bildet APEO in Mailand Kosmetikerinnen aus, die in diesen Fällen spezifisch Hilfe leisten können. Und mehr noch: vorbeugend eingreifen können.

**D**r. Carolina Redaelli, Fachärztin für Chirurgie und ästhetische Medizin, ist Präsidentin der Vereinigung für onkologische Kosmetik, APEO. Seit 2014 bildet APEO Kosmetikerinnen aus, die spezifische Behandlungen für Krebskranke anbieten. Die neuen Therapien gegen Krebs greifen immer besser, aber sie können auch Veränderungen der Nägel, Hautausschläge u. a. m. zur Folge haben, Nebenwirkungen, die sehr belastend sein können.

**In der Krebsbehandlung ist neben der Therapie auch die Lebensqualität ein wichtiger Faktor. Die Therapien werden immer zielgerichteter, individuell auf die Patienten eingestellt und wirken immer besser, aber sie haben auch Nebenwirkungen...**

**Dr. Carolina Redaelli:** Ja, und hier greift unsere Initiative, entwickelt 2014 in Zusammenarbeit mit Dr. Umberto Veronesi und dem Europäischen Tumorzentrum in Mailand. Krebspatienten sind sehr delikat und auch eine kosmetische Behandlung muss entsprechend auf sie zugeschnitten werden. Es handelt sich hier nicht um reine Kosmetik. Die therapiebedingten Hautveränderungen können so beeinträchtigend sein, dass eine Unterbrechung der Therapie erforderlich ist. Dem kann man vorbeugen!

**Diese Nebenwirkungen der Behandlungen betreffen Hände, Füße und das Gesicht der Patienten?**

**Dr. Carolina Redaelli:** Hauptsächlich. Die Hände und das Gesicht sind jene Kör-

perteile, mit denen wir kommunizieren und in Kontakt treten mit unserer Umwelt. Ein Ausschlag im Gesicht, verfärbte Nägel, die zudem schmerzen, werden als entstellend empfunden. Die Patienten schämen sich, fühlen sich unsicher und ziehen sich noch mehr von ihrer Umwelt zurück. Der Leidensdruck kann aber wie gesagt auch so stark werden, dass die Therapie unterbrochen werden muss. Im Tumorzentrum in Mailand werden die Patienten und ich sage bewusst Patienten und nicht Patientinnen, weil natürlich auch Männer unter diesen Nebenwirkungen leiden, bereits zu Therapiebeginn nach APEO-Kriterien behandelt. Die Schwierigkeit besteht dann darin, am Heimatort eine solche Behandlung zu finden.

**Ihre Kurse richten sich an bereits ausgebildete Kosmetikerinnen mit Berufserfahrung.**

**Dr. Carolina Redaelli:** Das Profil der Kandidaten und ihre Professionalität sind uns sehr wichtig. Der Kurs dauert sechs Monate und umfasst 120 Stunden, aufgeteilt auf 15 Kurstage. Die Teilnehmerinnen werden in die Welt der Onkologie eingeführt und lernen besondere Verfahren, die es im Umgang mit diesen Läsionen braucht. Aber auch nach erfolgter Prüfung unterliegen sie einem strengen Protokoll und müssen pro Jahr an einer Weiterbildungsveranstaltung und einem wissenschaftlichen Kongress teilnehmen, um der Zertifizierung CEPAS zu entsprechen. CEPAS ist eine unabhängige Institution, die Jahr für Jahr den Standard der APEO Kosmetikerinnen prüft.

**Wie viele Kosmetikerinnen sind von APEO seit 2014 bereits ausgebildet worden?**

**Dr. Carolina Redaelli:** Mehr als 500 in ganz Italien, und tätig in mehr als dreißig Krankenhäusern.

**Geht es mehr um die Anwendung bestimmter Produkte oder um bestimmte Verfahren?**

**Dr. Carolina Redaelli:** APEO Kosmetikerinnen wenden vor allen Dingen besondere Verfahren an. Das heißt zum Beispiel, ein besonderer Schnitt der Fingernägel, ein besonderes Verfahren des Peelings der Gesichtshaut etc. Natürlich ist auch besondere Vorsicht bei der Verwendung von Produkten angesagt. Die neuen Target-Therapien beeinflussen in besonderem Maße das Hautwachstum. Es geht bei unseren Therapien nicht um Schminke oder Perücke, sondern darum, dass sich der Patient buchstäblich in seiner Haut wohl fühlen kann und seine Therapie fortsetzen kann. Unsere Kosmetikerinnen sind eine Art Schutzengel, der den Patienten in dieser schwierigen Lebensphase zur Seite steht. Und dementsprechend arbeiten APEO-Kosmetikerinnen mit einer besonderen Motivation und Einfühlungsgabe. ●

**Im Bezirk Bozen startet im Frühjahr ein Pilotprojekt mit einer ausgebildeten APEO-Kosmetikerin. Informationen gibt es im Bezirksbüro, 0471 283719**

# Wir / Wer für uns?

Zum Jahresbeginn wählen alle Bezirke neue Vorstände



Fotos: Othmar Seehauser

Im Frühjahr stehen in allen Bezirken Vorstandswahlen an. Die Vorstände setzen sich je nach Größe des Bezirks aus fünf bis neun Mitgliedern zusammen. Insgesamt werden aus den Reihen der Mitglieder der Südtiroler Krebshilfe zwischen 55 und 60 Vorstandsmitgliedern auf Landesebene gewählt. Die amtierenden Bezirksvorstände entscheiden, ob Neuwahlen durch die Briefwahl bzw. Direktwahl bei der Vollversammlung erfolgen.

**B**is Mitte März werden alle sieben Bezirke ihre Vollversammlung abhalten. Eine eigene Wahlkommission wird mit der Auszählung der Stimmen befasst sein. Bei ihrer ersten Sitzung bestimmen die Bezirksvorstände, wer von den Gewählten welchen Posten übernimmt, z.B. Kassierer, Schriftführer etc.

Neue Kandidaten können sich bis innerhalb 31.12.2021 bei den jeweiligen Bezirks-sitzen schriftlich melden, um sich der Wahl zu stellen.

Eine schriftliche Einladung mit Kandidatenliste, Wahrschein und frankiertem Um-

schlag für die Rücksendung an den Bezirk, ergeht nur an Mitglieder jener Bezirke, die sich gegen eine Direktwahl entschieden haben. In den Bezirken mit Direktwahl wird die Einladung in zwei Tageszeitungen und über soziale Medien veröffentlicht.

Bei der nächsten Landesversammlung der Südtiroler Krebshilfe, am 2. April in Bozen, zu der alle Mitglieder eingeladen sind, wird der neue Zentralvorstand, bestehend aus den Vorsitzenden der Bezirke, vorgestellt und bestätigt. In der konstituierenden Sitzung wählt der Zentralvorstand aus den eigenen Reihen die/den neue(n) Landesvorsitzenden, das heißt, laut Statut sind sieben

wählbare Kandidaten vorgesehen, da es sieben Bezirke gibt. Der neue Vorstand und der/ die neue Landespräsidentin bleiben dann vier Jahre im Amt.

Bis auf den Bezirk Überetsch Unterland, wo Mariangela Berlanda Poles nach 40 Jahren nicht mehr antreten wird und den Bezirk Unterpustertal – Ahrntal - Gadertal, der um seine langjährige Vorsitzende Martha Erlacher Feichter trauert, stellen sich alle Bezirks-Vorsitzenden zur Wiederwahl. Einige Vorstände kandidieren nicht mehr; es konnten neue Kandidaten gewonnen werden.



Ilse Egger

Ein Ehrenamt ist eine Verpflichtung. Aber gleichzeitig ist eine ehrenamtliche Tätigkeit verbunden mit Freude, Dankbarkeit und dem einzigartigen Gefühl, Hilfe zu leisten, nützlich zu sein, etwas tun zu können für andere. Das Ehrenamt ist die tragende Säule der Krebshilfe, die im Dezember ihr 40jähriges Bestehen feiert. Wer selbst schon als Betroffener Krankheit und Leid durchstanden, bzw. als Angehöriger miterlebt hat, weiß, was es in diesem besonderen Moment der menschlichen Existenz braucht. Weiß, welches Wort und welche Geste besonders hilfreich sind und weiß auch, welche Nöte und Sorgen es zu lindern gilt. Dank der Arbeit der vielen Ehrenamtlichen und auch der angestellten Mitarbeiter, dank der Spenden vieler Menschen, hat die Südtiroler Krebshilfe in den vergangenen vierzig Jahren Großes leisten können. Mehr als zehntausend Mitglieder, fast viertausend davon Betroffene, zählen heute zur großen Familie der Krebshilfe.

Im November sind die Vorstände aller sieben Bezirke in Bozen zu ihrer letzten Klausurtagung zusammengetroffen. Der intensive Vormittag unter der Leitung von Organisationsentwicklerin und Coach Ilse Egger stand unter dem Thema, „Was motiviert mich und wie motiviere ich die anderen?“.

**Oberpustertal, Vorsitzende und Landesvorsitzende Ida Schacher Baur:** Das Wichtigste ist für die Menschen da sein, Verständnis für ihre Probleme haben, ihnen zur Seite stehen, sie stützen und unterstützen – in allen Belangen, persönlich, gesundheitlich, familiär und auch finanziell. Wir müssen darüber hinaus als Krebshilfe auch Dinge in Gang setzen, wir müssen für die Kranken sprechen und ihre Interessen vertreten in der Politik, im Sanitätsbetrieb, bei den Ärzten und allen verantwortlichen Stellen. Ansprechpartner sein.

**Bozen – Salten – Schlern, Vorsitzende Maria Claudia Bertagnoli:** „Ich möchte fortführen, was wir bisher getan haben aber unsere Tätigkeit auch an neue Umstände und Anforderungen anpassen. Für mich bedeutet diese Tätigkeit Gemeinschaft, Teilen von gemeinsamen Werten, Dasein, in der Gruppe sein und vor allem für jene da sein, die mich brauchen und die ich ebenso brauche. Meine Grundhaltung ist in jedem Fall ein großer Dank!“

**Meran – Burggrafenamt, Vorsitzender Oskar Asam:** Ich weiß mich getragen von meiner ganzen Gruppe. An Motivation fehlt es mir nicht. Die Jahre seit meiner Operation sind ein Geschenk und davon

gebe ich gerne etwas weiter. In den nächsten vier Jahren gilt es, den Veränderungen Rechnung zu tragen. Die Patienten von heute sind arbeitsfähig, viele sind jung und haben auch die Aufgaben in der Familie zu bewältigen. Für diese Menschen haben wir heute kein ausreichendes Angebot. Das müssen wir ändern.

**Eisacktal – Wipptal – Gröden, Vorsitzende Nives Fabbian De Villa:** In den nächsten Jahren heißt es, die Beziehung zum Krankenhaus und besonders zur Gynäkologie zu stärken. Wichtig ist mir der persönliche Kontakt zu allen unseren Betroffenen. Es besteht immer mehr Bedarf an unserer Hilfe. Und es ist gut zu wissen, dass wir helfen können. Aber wir dürfen nicht stehenbleiben auf dem Erreichten.

**Überetsch – Unterland, Vorsitzende Cav. Maria Angela Berlanda Poles:** Ich höre auf, aber ich werde auch weiterhin da sein für unsere Kranken, wenn es mich braucht. Ich fühle mich nicht müde, aber mit 86 Jahren ist es wohl an der Zeit abzutreten. Ich habe mich in den 40 Jahren meiner Tätigkeit für die Krebshilfe immer auf die Hilfe vieler Menschen verlassen können, habe nie ein Nein gehört, wenn es darum ging, den Kranken zu helfen. Ich bin stolz auf das, was ich erreicht habe, stolz auf das, was die Krebshilfe heute ist. Und ich bin glücklich, dass es weitergeht.

**Vinschgau – Vorsitzende Helga Schönthaler Wielander:** Unser Tal ist lang, wir brauchen Menschen in den Dörfern, die uns helfen, den Patienten beizustehen. Wir müssen imstande sein, jedem den persönlichen Zuspruch zu geben, den er braucht. Die Krebshilfe ist eine Vereinigung von Menschen, die durch ein gemeinsames Schicksal verbunden sind. Das ist unsere Stärke. Aber das alleine reicht nicht. Wir müssen noch besser mit der Sanitätseinheit zusammenarbeiten.

**Unterpustertal – Ahrntal – Gaderntal, Sedisvakanzvorsitzende Monika Wolfsgruber Platter:** „Seit ich unsere verstorbene Vorsitzende Martha Feichter vertrete, ist mir so richtig klargeworden, wie wichtig es ist, Zeit für die Menschen zu haben. Wir werden im Bezirk unsere Aktivitäten so weiterführen wie bisher und vor allem versuchen eines zu sein: Ein guter und aufmerksamer Partner in allen Belangen.“ ●

# In memoriam Martha Erlacher Feichter

Die langjährige Vorsitzende des Bezirks Unterpustertal Ahrntal Gadertal ist am 20. Oktober verstorben



Die Tätigkeit für die Krebshilfe war für sie Mission, Passion und wichtiger Lebensinhalt. Martha Erlacher Feichter, die langjährige Vorsitzende des Bezirks Unterpustertal Ahrntal Gadertal ist am 20. Oktober ihrem Krebsleiden erlegen. Sie wird allen durch ihr sanftes Wesen, ihre Empathie und soziale Kompetenz in Erinnerung bleiben.

Zur Krebshilfe ist sie durch Zufall gestoßen. Als sie im Jahr 2000 wegen einer Perücke für ihre Schwägerin vorsprach, wurde sie prompt angesprochen, ob sie nicht mitarbeiten wolle; im gleichen Jahr erkrankten auch ihr Schwager und ihre Schwiegermutter an Krebs. Im Jahr 2006 trat sie dem Bezirksvorstand bei, 2010 wurde sie zur Vorsitzenden des Bezirks Unterpustertal gewählt, den sie bis zu ihrem Tod führte.

Martha Feichter, Mutter von drei Söhnen und ehemalige Krankenschwester im pneumologischen Dienst, ist selbst vor sechs Jahren an Krebs erkrankt. „Jetzt bin ich glaubhafter“, stellte sie damals fest. „Von meinen Patienten habe ich gelernt, dass es nun heißt, Tag für Tag zu leben und jeden

Tag für das zu nehmen, was er ist.“ Die Krankheit hat an ihrem Engagement für die Krebshilfe nichts geändert. Wenn sie an das Haus gebunden war, sagte sie: „Ich arbeite im Kopf weiter.“

Aktionen wie „Herzkissen“ und die Verteilung von BHs lagen ihr als Mittel zum Erstkontakt sehr am Herzen, aber ihr war alles nie genug, sie wollte immer noch besser auf die Bedürfnisse der Patienten eingehen, noch mehr Initiativen vorantreiben und (junge) Menschen für das wichtige Anliegen der Krebshilfe gewinnen.

In ihrer Grabrede bezeichnete die Landesvorsitzende der Südtiroler Krebshilfe, Ida Schacher, Martha Feichter Erlanger als den treibenden Motor im Unterpuster-

tal. „Ich habe jahrelang eng mit Martha zusammengearbeitet und ihre liebe Art, ihre beispielhafte soziale und menschliche Kompetenz, ihre enorme Begeisterung und großen Weitblick, ihre vorbildliche Überzeugung schätzen gelernt. Sie versuchte stets die Anliegen und Bedürfnisse der Mitmenschen ernst zu nehmen, auf sie einzugehen und ihnen eine wertvolle Stütze zu sein“, betonte die Landesvorsitzende. „In ihrer Tätigkeit für die Krebshilfe stand immer der Erkrankte im Mittelpunkt. Sie redete mit den Betroffenen, gab Hoffnung und spendete Trost. In freundschaftlicher und liebevoller Erinnerung sei ihr für all ihren Einsatz und ihre selbstlose Hingabe gedankt. Sie wird immer in unseren Herzen weiterleben.“ ●



## Liebe Leserinnen und Leser,

Ein Konzert, der Landesausflug, die Klausurtagung des scheidenden Vorstands, gemeinsames Törggelen, Tanztherapie, die Pressekonferenz zur Vorstellung der Green Mondays im Bozner Krankenhaus... die letzte Ausgabe der Chance im Jahr 2021 ist gefüllt mit vielseitigen Themen, die zeigen: es geht weiter. Es geht wieder los. Wir treffen uns wieder. Corona ist allerdings noch nicht besiegt, gegen Jahresende steigen die Zahlen wieder an, aber noch sind sie unter Kontrolle und das „normale“ Leben geht, wenn auch mit entsprechenden Vorsichtsmaßnahmen, wieder seinen Lauf. Und das gilt natürlich auch für die Südtiroler Krebshilfe.

Neben den Berichten über das Gemeinschaftsleben, das ebenso wichtig ist für die Patienten, wie die vielseitigen Hilfe-

leistungen der Krebshilfe organisatorischer, finanzieller und auch kurativer Natur, dürfen natürlich auch die medizinischen Themen nicht fehlen: Drei Interviews mit den Primären des onkologischen Dayhospitals und der Gynäkologie Meran, Dr. Manfred Mitterer und Dr. Herbert Heidegger, mit Dr. Michael Kob zum Thema Nachhaltigkeit und Verantwortung, ein Interview mit Dr. Carolina Redaelli, Präsidentin der Vereinigung APEO für onkologische Kosmetik, die sich auf die kurativ-kosmetische Behandlung von Therapie-Nebenwirkungen spezialisiert hat und ein Bericht über die „Diplompantin“, die jährliche Info-Veranstaltung von mamazone...

Als Dankeschön für ihren jahrzehntelangen Einsatz, stellen wir Ihnen Monika Alber vor, die Pflegedienstleiterin des Day-

hospitals Meran, die im kommenden Frühjahr in den verdienten Ruhestand geht. Mediziner und Pflege sind die tragenden Säulen des Gesundheitssystems. Ihr Einsatz ist gerade auch in der Zeit der weltweiten Corona-Pandemie, nicht hoch genug einzuschätzen.

Ich weiß nicht, wie es Ihnen ergeht, für mich ist dieses Jahr 2021 wie im Nu verfliegen, ein weiteres Weihnachtsfest steht vor der Tür, ein Neues Jahr, dem wir, glaube ich, alle mit großer Hoffnung entgegensehen...

Ihnen allen die besten Wünsche für ein gesegnetes Weihnachtsfest im Kreis Ihrer Lieben und viel Licht und Zuversicht für das Neue Jahr

Nicole Dominique Steiner

## 5 PROMILLE für die SKH

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

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

#### Was ist zu tun?

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

**Steuernummer der Südtiroler Krebshilfe: 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!

Bitte hier abtrennen

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

# „Lass auch uns Sonne sein“

Landesausflug der SKH nach Schlanders – Endlich ein Wiedersehen



Foto: Olthmar Seehausner

Jeder Bezirk durfte maximal 17 Mitglieder entsenden, vor der Abfahrt mit den Bussen mussten alle Teilnehmer einen Impfnachweis oder einen negativen Covidtext vorweisen und in Schlanders wurden sowohl die Dokumente als auch die Temperatur kontrolliert. Einige Mitglieder weilten am Meer im Rahmen des Ferienaufenthalts, einige waren krank und auch Landespräsidentin Ida Schacher konnte aufgrund eines Beinbruchs nicht teilnehmen. Aber all das konnte der Freude nichts anhaben, endlich ein Wiedersehen zu feiern.

Die Vinschger hatten sich auch entsprechend vorbereitet. Auf die Ankömmlinge wartete nach der Kontrolle eine kleine Erfrischung, anschließend ging es zum Gottesdienst in die schöne Pfarrkirche von Schlanders. Der Gottesdienst, gehalten von Pater Matthew, wurde von Gesang und Gitarrenmusik begleitet, die Fürbitten, vorbereitet von Mitgliedern der Vorstände der verschiedenen Bezirke, sprachen von Hoffnung, Gemeinschaft und von Verantwortung für sich selbst und für die anderen.

Der KVW Schlanders hat bei der Organisation der Veranstaltung mitgeholfen und den Ordnungsdienst übernommen. Nach dem Gottesdienst ging es ins Bürgerhaus von Schlanders, wo bereits ein festlich gedeckter Mittagstisch wartete. Für jeden Teilnehmer war ein Stein vorbereitet, handbeschrieben mit einer Mut machenden Devise. Ehrengast war der Bürgermeister von Schlanders, Dieter Pinggera, der auch Talschaftspräsident ist. In seinem Grußwort würdigte er die vorbildliche Arbeit der Krebshilfe, die ein wichtiges Auffangnetz für die Betroffenen und ihre Angehörigen sei. Im Vinschgau sei die Krebshilfe von An-

fang an von der Bevölkerung sehr geschätzt worden. „Von den rund 4.000 betroffenen Mitgliedern der Krebshilfe“, betonte Pinggera, „sind 450 Vinschger; unter den 6.000 fördernden Mitgliedern, sind hingegen 2.000 Vinschger!“ Er gratulierte der Südtiroler Krebshilfe zu ihrem 40. Geburtstag. „Unter Gleichgesinnten fällt es leichter, die Krankheit zu akzeptieren. Es ist bewundernswert, wie sie mit ihrem Schicksal umgehen und sich gegenseitig Stärke verleihen.“

Die Bezirksvorsitzende Helga Wielander dankte allen, die zum Gelingen dieses Tages beigetragen hatten und gab ihrer Freude Ausdruck, die große Gemeinschaft der Krebshilfe in Schlanders begrüßen zu dürfen. Der stellvertretende Landesvorsitzende Oskar Asam begrüßte alle Anwesenden in Vertretung von Ida Schacher.

Für die musikalische Begleitung sorgte die erst 15jährige Nadine Theiss mit Ziehharmonika und Gesang. Das musikalisch außerordentlich begabte Mädchen beherrscht dieses Instrument erst seit zwei Jahren und spielt außerdem Klarinette und Altflöte.

Zwischen Essen und Kaffeepause wurde von Michael Gasser eine Dorfführung angeboten, einige Mitglieder zogen die Spielkarten heraus oder nutzten die Gelegenheit die Fotoschau mit den wunderschönen Aufnahmen der alpinen Vinschger Landschaft von Raimund Rechenmacher anzuschauen.

Für das leibliche Wohl sorgte der Koch Manfred Zirnhold (Fürstenburg Burgeis), bekannt durch sein Kochbuch über Vinschger Spezialitäten. Die Kuchen kamen von der Konditorei Saurer in Prad. In der Küche, beim Bedienen und beim Austeilen von Kaffee und Kuchen halfen Georg, Elisabeth, Verena, Carmen, Hannes, Manfred, Rebekka, Elisabeth Heel, Rita, Maria, Johannes, Rosa, Ernst, Jacqueline und Sepp.

Die Freude darüber, endlich wieder einander von Person zu Person begegnen zu dürfen, unter Beachtung aller Sicherheitsvorkehrungen natürlich, stand allen Teilnehmern des Landesausflugs ins Gesicht geschrieben. Ein hoffnungsvoller Neubeginn. ●

# Agenda 2022

KOMPAKT

**Die größten Ereignisse,  
das sind nicht unsere lautesten,  
sondern unsere stillsten Stunden.**

*(Friedrich Nietzsche)*

**Festliche Stille und freudiges Jubilieren.  
Licht und Wärme in den Herzen.  
Herzliches Miteinander.**

Die Südtiroler Krebshilfe wünscht Ihnen allen ein gesegnetes Weihnachtsfest und viel Glück und Gesundheit im Neuen Jahr.

## BOZEN SALTEN SCHLERN

### KULTURELLER AUSFLUG: RATTENBERG IN TIROL

Ziel unseres diesjährigen Ausflugs ist Rattenberg in Tirol, die kleinste Stadt Österreichs. Sie ist bekannt durch die vielen glasverarbeitenden Betriebe und wird daher auch „Glasstadt“ genannt. Wir besuchen das Augustiner Museum (ehemaliges Kloster) mit Sammlungen Tiroler Kunststücke aus 9 Jahrhunderten, einen traditionellen Glasverarbeitungsbetrieb und werden Zeit haben zum Bummeln in der mittelalterlichen Fußgängerzone mit vielen Handwerksgeschäften.

- 📍 **Ort:** Rattenberg in Tirol
- 📅 **Termin:** Samstag 30. April 2022
- ▶ **Abfahrt in Bozen:** 7.30 Uhr Verdiplatz (vor dem Theater), um 7.45 Uhr in der Dalmatienstraße (vor der Kirche Regina Pacis)
- 🏠 **Rückfahrt:** ca. 19 Uhr
- 💰 **Beitrag:** 25 Euro für ordentliche Mitglieder und 30 Euro für fördernde Mitglieder

**Anmeldung:** innerhalb 21. April über das Bezirksbüro Bozen

### EINLADUNG ZUM MALEN – AQUARELLMALEN – SCHICHTTECHNIK

Um sich mit Malerei zu beschäftigen, muss man nicht bereits malen können. Die Welt der Farben steht allen offen. Farben umgeben uns in der Natur: Im Rhythmus der Jahreszeiten, bei atmosphärischen Phänomenen, beim Aufblühen einer Blume, beim Spiel der Wolken oder beim Glühen der Berggipfel. Die Welt der Farben ist wie ein Märchen, wie ein Zauber, versteckt in einem Schächtelchen. Wer es neugierig öffnet, entdeckt die Farben und mit ihnen eine lebendige, ungeahnte Welt. Wir laden Sie ein, den magische Farben-Kasten zu öffnen. Vielleicht finden wir durch die Farben eine unerwartete Ausdruckskraft in uns. Wir verwenden Aquarellfarben, denn ihr flüssiger Charakter öffnet am besten den Weg in die schimmernde Farbenwelt.

- 📍 **Ort:** Bezirkssitz Dreieinigengasse 1, 1. Stock-Bozen
- 📅 **Termin:** vom 31. Januar bis 11. April, jeweils montags, 9 – 11 Uhr
- 👤 **Leitung:** Edgar Harald Spittler, Künstler aus Bozen
- 💰 **Beitrag:** 25 € für 10 Einheiten
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

### NACHSORGETURNEN

Mit sanften Übungen stärken wir Herz und Kreislauf und fördern unsere Beweglichkeit. Durch die Bewegung stärken wir zudem Körperbewusstsein, bauen Angst und Stress ab und lernen, unseren Körper wieder anzunehmen.

- 📍 **Ort:** SSV, Roen-Straße 12, Bozen
- 📅 **Termin 1. Gruppe:** Dienstags vom 25. Januar bis 5. April, 17–18 Uhr
- 👤 **Leitung:** Marco Egi
- 💰 **Beitrag:** 25 € für 10 Einheiten

- 📍 **Ort:** Guido Fronza Saal, Dalmatien-Straße 30, Bozen
- 📅 **Termin 2. Gruppe:** donnerstags vom 27. Januar bis 5. Mai, 9-10 Uhr
- 👤 **Leitung:** Monica Fattor
- 💰 **Beitrag:** 35 € für 14 Einheiten

### ENTSPANNUNGSTURNEN

Einfache, sanfte Übungen helfen einen entspannten, freudvollen Zugang zum eigenen Körper zu schaffen. Der Körper wird mit seiner ganzen Bandbreite an Möglichkeiten für Entspannung und Selbstheilung immer wieder neu erlebt. Wir üben im Sitzen, Stehen und Gehen – diese Gymnastik kann auch zuhause fortgeführt werden. Die Körperübungen sind leicht auszuführen und sollten am besten in Gemeinschaft erlebt werden, wo alles gut ist, so wie es ist.

- 📍 **Ort:** Dreieinigengasse 1, 1. Stock, Bozen
- 📅 **Termin:** 26. Januar bis 4. Mai, jeweils mittwochs, 9.30–10.30 Uhr
- 👤 **Leitung:** Guido Moser
- 💰 **Beitrag:** 35 € für 14 Einheiten
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

**Erforderlich:** ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

### GRUPPENTANZ

Der Tanz macht Spaß, tut dem Körper gut und hält ihn fit. Die Musik und die Bewegung entspannen uns und wirken sich positiv auf das seelische Befinden aus. Lassen wir die Sorgen für eine Weile zuhause und verbringen wir schöne Stunden in Gemeinschaft und mit Anna Maria. Wir erwarten Sie jeweils dienstags zum Tanzen.

- 📍 **Ort:** Guido Fronza Saal, Dalmatienstr. 30, Bozen
- 📅 **Termin:** Dienstags vom 25. Januar bis 5. April, 10.00-11.30
- 👤 **Leitung:** Anna Maria Azzarelli
- 💰 **Beitrag:** 25 € für 10 Einheiten
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

**Erforderlich:** ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

### WALFABRT ZUR HEILIG-GEIST KIRCHE IM AHRNTAL

Der Bus bringt uns nach Kasern ins Ahrntal. Nach einem gemütlichen Spaziergang von 20 Minuten, mit Blick auf die Berge der Rieser Fernergruppe, erreichen wir die Heilig-Geist Kirche, wo wir eine Hl. Messe feiern. Nach dem Mittagessen fahren wir nach Luttach zur Besichtigung des Krippenmuseums Maranatha.

- 📍 **Ort:** Ahrntal
- 📅 **Termin:** Samstag, 28. Mai
- ▶ **Abfahrt in Bozen:** um 8.00 Uhr Verdiplatz (vor dem Theater) und um 8.15 Uhr Dalmatienstraße (vor der Kirche Regina Pacis)
- 🏠 **Rückfahrt:** ca. 19 Uhr
- 💰 **Beitrag:** ordentliche Mitglieder 25 Euro, fördernde Mitglieder 35 Euro

**Anmeldung:** innerhalb 19. Mai über das Bezirksbüro Bozen

## SCHREIBWERKSTATT

Zwei Stunden lang mit Worten spielen, Erinnerungen hervorkramen, sich gehen lassen, und den Stift ganz spontan über die Seiten tanzen lassen. Miteinander reden, sich austauschen, gemeinsam lachen und betroffen sein, vorlesen. Zwei Stunden für sich. Man muss wirklich kein Schriftsteller sein, um in der Schreibwerkstatt mitzumachen. Das Schreiben kommt von allein und hellt die Seele auf.

- 📍 **Ort:** Bezirkssitz Bozen, Dreieinigengasse 1
- 📅 **Termin:** einmal im Monat, von 17.30–19.30 Uhr, von Mal zu Mal festzulegen
- 👤 **Leitung:** Nicole Dominique Steiner
- 💰 **Beitrag:** 25 € für 5 Treffen

## EINE ROSE FÜR DAS LEBEN

Unter dem Motto „Setze ein Zeichen deiner Liebe“ verkaufen wir wieder Rosen aus fairem Anbau gegen einen symbolischen Beitrag. Der Erlös aus dieser Aktion kommt an Krebs erkrankten Menschen zugute sowie deren Familien, insbesondere auch den Kindern. Die Rosenaktion beginnt in Bozen.

- 📅 **Termine:** Samstagabend, 2. April - Sonntag, 3. April - Palmsonntag, 10. April - Ostern, 17. April - Muttertag, 8. Mai

## DAS NEUE ICH:

### KOSMETIKTIPPS FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Schminke ist mehr als nur Farbe im Gesicht. Ein Angebot für Frauen jeden Alters, während oder nach einer Chemo- oder Strahlentherapie. Eine sensible Hilfe, um sich ihrer Weiblichkeit wieder bewusst zu werden und zu einem neuen Selbstwertgefühl und Selbstsicherheit zurückzufinden.

- 📍 **Ort:** Dermokapil, Maria-Heim-Weg 2, Bozen
- 📅 **Termin:** auf Nachfrage
- 👤 **Leitung:** Heinrich Strimmer
- 💰 **Beitrag:** kostenlos

**Anmeldung:** Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283 719

## WAHLEN DES BEZIRKSVORSTANDES 2022

Wir treffen uns am Tag des Kranken im Saal der Dreieiligen Kirche zur Bezirksvollversammlung.

- 📍 **Ort:** Duca D'Aosta Str. 12, Bozen
- 📅 **Termin:** 11. Februar, 9.30 Uhr

## TAG DES KRANKEN 11.FEBRUAR 2022

Wir treffen uns im Anschluss an die Bezirksversammlung und die Neuwahlen des Vorstandes zur Feier der hl. Messe zum Tag des Kranken.

- 📍 **Ort:** Duca D'Aosta Str. 12 Bozen
- 📅 **Termin:** 11. Februar, 10.00 Uhr

## TREFFPUNKT HANDARBEIT IM MANU

MANU ist eine offene Kreativwerkstatt. Ins MANU kommen Menschen jeder Altersgruppe; unter Anleitung von Experten können sie Nützliches, Schönes oder Künstlerisches frei nach den eigenen Vorstellungen und mit den eigenen Händen selber machen, jeder in seiner Sprache und auf seine Art. Es wird nicht nur das handwerkliche Arbeiten gefördert, sondern auch der soziale, geistige und kulturelle Aspekt.

- 📍 **Ort:** MANU – Die offene Werkstatt  
Quireinerstr. 20/c – 39100 Bozen

## NACHSORGETURNEN IM WASSER

Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers Gelenke, Sehne und Rücken, kräftigen die Muskulatur sowie das Herz- Kreislauf-System. Zudem macht das Turnen im Wasser Spaß: Die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermitteln ein positives Körpergefühl.

- 📍 **Ort:** Schwimmbad Karl Dibiasi, Triester Straße, Bozen
- 📅 **Termin 1. Gruppe:** Mittwochs vom 26. Januar bis 20. April, 14.30–15.30 Uhr
- Termin 2. Gruppe:** Donnerstags vom 27. Januar bis 28. April, 14.30–15.30 Uhr
- 👤 **Leitung:** Marco Egi
- 💰 **Beitrag:** 25 € für 10 Einheiten, 30 € für 12 Einheiten
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 8 Teilnehmern

- 📍 **Ort:** Hallenbad Don Bosco, Montecassino Straße 1, Bozen
- 📅 **Termin:** Freitags vom 28. Januar bis 29. April, 17:10 - 18:00
- 👤 **Leitung:** Marco Egi
- 💰 **Beitrag:** 25 € für 10 Einheiten, 30 € für 12 Einheiten
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 8 Teilnehmern

**Erforderlich:** ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung  
(im Büro erhältlich)

## SICH SELBST FÜHLEN

### – SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

Bei der Selbstuntersuchung gibt es kein Richtig oder Falsch, sondern es geht nur darum, auf sich zu achten. Durch monatliches Abtasten mit den Fingern, lernen Sie Ihr Brustgewebe zu „lesen“. Je früher Sie damit beginnen, desto besser. Spätestens ab dem 20. Lebensjahr sollte das Abtasten zur monatlichen Gewohnheit werden. Denn es liegt an Ihnen, Ihre Brüste besser zu „kennen“ als jeder andere. Lassen Sie sich durch anfängliche Schwierigkeiten nicht verunsichern. Werden Sie Ihre eigene Experte!

Die Brustgesundheitszentren bieten Kurse zum Erlernen der Brustselbstuntersuchung nach der MammaCare-Methode an. Sie werden von den Breast Care Nurses (Brustpflege-Expertinnen) abgehalten. Die Kurse sind kostenlos und finden nach telefonischer Vereinbarung statt. Die Kurse werden auf Deutsch und Italienisch abgehalten und dauern 90 bis 120 Minuten. Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist auf maximal vier Frauen aller Altersgruppen beschränkt.

**Vormerkungen:** Brustgesundheitszentrum Bozen,  
Tel. 0471 908 950 von Mo. bis Fr. 9–12 Uhr

### LANDESMITGLIEDERVERSAMMLUNG 2022

Bei der Landesmitgliederversammlung informieren wir unsere Mitglieder unter anderem über die Tätigkeiten des vergangenen Jahres, die Bilanz und die besonderen Aktivitäten der Südtiroler Krebshilfe. Simultan Übersetzung in deutscher Sprache.

- 📍 **Ort:** LVH Wirtschaftsverband Handwerk und Dienstleister, Mitterweg 7, Bozen
- 📅 **Termin:** 02. April ab 14:30 Uhr

### LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrumpfung) kann ein Lymphödem reduziert werden. Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf. Die Therapeutinnen Maria Teresa Zanoni und Sonja Mitrova führen die Lymphdrainage in den Ambulatorien in Bozen und Völs am Schlern durch. Bei Bedarf werden auch Hausbesuche gemacht.

**Einschreibungen** über das Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283 719 oder 340 6734042

### HILFE ZUR SELBSTHILFE PSYCHOLOGISCHE BEGLEITUNG UND BERATUNG IN BESONDEREN ZEITEN

Eine Krebserkrankung hat nicht nur körperliche, sondern auch seelische Folgen. Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit erleben die meisten Betroffenen, zudem stellt sich die Frage, wie das Leben mit der Erkrankung beziehungsweise danach neugestaltet werden kann. Auch können sich die Beziehung zur Familie, zu Freunden oder zur Umwelt sowie Wertmaßstäbe und das Selbstbild verändern. In dieser Phase hilft die Unterstützung von Profis. Daher bietet die Südtiroler Krebshilfe Bezirk Bozen Salten Schlern ihren Mitgliedern, ergänzend zum psychoonkologischen Angebot in den Krankenhäusern, eine psychologische Beratung durch ausgebildete Psychologen und Psychotherapeuten. Offene Selbsthilfe-Gruppe in deutscher Sprache. Das Angebot richtet sich an die Mitglieder der Südtiroler Krebshilfe und ist unentgeltlich.

- 📍 **Ort:** Wangergasse 20, 39100 Bozen
- 📅 **Termin:** Ab Januar monatlich an einem Dienstag, ab 14.30 Uhr, weitere Termine werden dann gemeinsam vereinbart!
- 👤 **Leitung:** Dr. Regina Bogner, psychoonkologische Beratung, Pädagogin

**Kontakt:** Regina Bogner 347 3615945

### STURZ AUS DER NORMALITÄT WIE GEHT ES MIT MIR WEITER?

Die Frage nach dem „Wie geht es weiter?“ stellen sich oft Betroffene, denn die Diagnose Krebs bedeutet einen tiefen Einschnitt im persönlichen Leben. Fragen tauchen auf, Antworten werden gesucht:

- Was bedeutet die Diagnose für mich?
- Was ist im Moment wesentlich für mich?
- Wie kann ich meine Erkrankung verarbeiten?
- Wie gehe ich mit belastenden Gefühlen um?
- Was passiert mit meiner Familie, meinen Kindern?
- Wie und bei wem kann ich Kraft schöpfen?
- Wie sieht meine berufliche und persönliche Zukunft aus?

Zur Reflexion dieser und auch anderer Fragen sind Sie eingeladen.

👥 **Zielgruppe:** Dieses Angebot gilt besonders für jene Frauen und Männer, die die akute medizinische Behandlung entweder bereits seit kurzem abgeschlossen haben oder noch in ärztlicher Behandlung sind.

📍 **Ort:** Wangergasse 20, Bozen

📅 **Termin:** Wir treffen uns ab Februar jeden 2. Dienstag von 09:00 – 11:00 und, die weiteren Termine werden dann gemeinsam vereinbart!

👤 **Leitung:** Dr. Regina Bogner, psychoonkologische Beratung Pädagogin und Supervisorin

**Kontakt:** Regina Bogner 347 3615945

### NEU: Ein neuer Ansatz zum Wohlbefinden des Patienten in onkologischer Therapie.

Behandlung von durch onkologische Therapien geschädigter Finger- und Fußnägel durch spezialisierte APEO-Kosmetikerinnen (Associazione Professionale di Estetica oncologica). Wir bieten 5 Gratis-Behandlungen an. Beginn im Frühjahr/Sommer 2022  
Informationen im Büro, Tel. 0471 283719

### PATIENTENTRANSPORT

Das Pilotprojekt „Fahrtendienst“ über die AfB (Arbeitsgemeinschaft für Behinderte) ist auch auf unseren Bezirk ausgeweitet. Mitglieder, welche NICHT vom Weißen bzw. Roten Kreuz zu den Therapien gefahren werden, können diesen Dienst in Anspruch nehmen, indem sie die Fahrt im Bezirksbüro beantragen.  
Weitere Informationen im Bezirksbüro Bozen,  
Tel. 0471 283719.

## ORGANISATORISCHE HINWEISE

### AUSKÜNFTE

Für weitere Informationen zu den Kursen und Veranstaltungen stehen wir gerne zur Verfügung. Bitte beachten Sie, dass für alle Veranstaltungen eine Anmeldung im Bezirksbüro Bozen erforderlich ist.

### KONTAKT

Tel. 0471 283719 / 3406734042  
bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

### ÖFFNUNGSZEITEN DES BEZIRKSBIÜROS

Montag und Mittwoch: 9–12 Uhr und 14.30–15.30 Uhr

Dienstag und Donnerstag: 9–13 Uhr

Freitag geschlossen

Das Büro Bozen Salten Schlern bleibt vom 21. Dezember 2021

bis 9. Januar 2022 geschlossen.

Allen ein gesegnetes Fest und ein frohes Neues Jahr.

**Zutritt zum Büro ist nur nach telefonischer Anmeldung und mit Mund-Nasenschutz möglich, für Treffen, Kurse und Ausflüge braucht es auch Green Pass und FFP2-Maske.**

**Wichtig!** Stornierungen sind bis zu zwei Tage vor der Veranstaltung möglich, danach wird der Beitrag nicht mehr rückerstattet.

Um die Dienstleistungen in Anspruch zu nehmen, ist es notwendig den Mitgliedsausweis für das laufende Jahr zu besitzen.

**Wir erinnern Sie daran, den Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2022 zu erneuern.**

### UNSERE BANKDATEN

Südtiroler Volksbank: IT91 W 05856 11602 051572008462

## EISACKTAL WIPPTAL GRÖDEN

### MALEN UND ENTDECKEN

Durch das Erlernen zeichnerischer und malerischer Grundtechniken wollen wir unsere gestalterischen Fähigkeiten weiterentwickeln. Wir erfahren die nonverbale Darstellung als ein wichtiges Ausdrucksmittel und erleben Akzeptanz und Offenheit. Unser Ziel ist es, in entspannter Atmosphäre einem positiven Lebensgefühl Raum zu verschaffen. Eintauchend in die Freiheit künstlerischen Suchens, begeben wir uns gemeinsam auf die Entdeckungsreise nach unserer eigenen, inneren Musik.

-  **Ort:** Bezirkssitz Brixen, Brennerstraße 1
-  **Termin:** 14. Jänner, 28. Jänner, 11. Februar, 25. Februar, 11. März, 25. März, 08. April, 22. April, 06. Mai und 20. Mai, jeweils freitags, 15.00–17.30 Uhr
-  **Leitung:** Hartwig Thaler, bildender Künstler aus Brixen
-  **Beitrag:** 25 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** max. 8 Personen

**Mitzubringen:** 3 verschiedene Borstenpinsel mittlerer Größe, 1 kl. feinen Pinsel nach Wahl

**Anmeldung:** ab 7. Jänner im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

### KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER

Die Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers Gelenke, Sehnen und Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislauf-System. Zudem macht das Turnen im Wasser Spaß: Die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermitteln ein positives Körpergefühl.

- Brixen:**
-  **Ort:** Acquarena, Altenmarktgasse 28b, Brixen
-  **Termin:** 19. Jänner bis 13. April, jeweils mittwochs 9.10–10.00 Uhr; (entfällt am 2. März - Aschermittwoch)
-  **Leitung:** Schwimmtrainer des SSV Brixen
-  **Beitrag:** 25 Euro (Eintritt Hallenbad extra)
-  **Anzahl Teilnehmer:** max. 15 Personen

**Mitzubringen:** Badesachen

**Erforderlich:** ärztliches Eignungszeugnis bzw. Selbsterklärung (im Büro erhältlich)

**Anmeldung:** ab 7. Jänner im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

- Sterzing:**
-  **Ort:** Hallenbad Balneum, Sterzing
-  **Termin:** 17. Jänner bis 11. April, jeweils Montag, 9.00–10.00 Uhr; (entfällt am 28. Februar)
-  **Leitung:** Annelies Schaiter, Sterzing
-  **Beitrag:** 25 Euro (Eintritt Hallenbad extra)
-  **Anzahl Teilnehmer:** max. 10 Personen

**Mitzubringen:** Badesachen

**Erforderlich:** ärztliches Eignungszeugnis bzw. Selbsterklärung (im Büro erhältlich)

**Anmeldung:** ab 7. Jänner im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

## TURN- UND ENTSPANNUNGSÜBUNGEN FÜR KREBSPATIENTINNEN

Mit sanften Übungen stärken wir Herz und Kreislauf und fördern unsere Beweglichkeit. Durch die Bewegung stärken wir zudem das Körperbewusstsein, bauen Angst und Stress ab und lernen, unseren Körper wieder anzunehmen.

### Brixen

-  **Ort:** Oratorium Don Bosco, Mozartallee 32, Brixen
-  **Termin:** 27. Jänner bis 14. April, jeweils donnerstags, 9.00–10.00 Uhr
-  **Leitung:** Saro Scaggiante
-  **Beitrag:** 25 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** max. 10 Personen

**Mitzubringen:** Turnsachen und eine Isomatte

**Erforderlich:** ärztliches Eignungszeugnis bzw. Selbsterklärung (im Büro erhältlich)

**Anmeldung:** ab 7. Jänner im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

### Sterzing

-  **Ort:** Turnhalle der Grundschule "Dr. Josef Rampold" in Sterzing
-  **Termin:** 20. Jänner bis 21. April jeweils donnerstags, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 Einheiten (entfällt am 3. März und am 14. April)
-  **Leitung:** Erwin Braunhofer, Sterzing
-  **Beitrag:** 25 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** mind. 6 Personen

**Mitzubringen:** Turnsachen und Isomatte

**Erforderlich:** ärztliches Eignungszeugnis bzw. Selbsterklärung (im Büro erhältlich)

**Anmeldung:** ab 7. Jänner im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

### St. Ulrich/Gröden

-  **Ort:** Pfarrsaal St. Ulrich
-  **Termin:** 19. Jänner bis 23. Februar, jeweils mittwochs, 14.00–15.00 Uhr
-  **Leitung:** Margareth Ratschiller Mussner, St. Ulrich
-  **Beitrag:** freiwillige Spende

**Kontaktperson:** Elisabeth Tappeiner Dellago, St. Ulrich, Tel. 0471 796 739

**Mitzubringen:** Turnsachen

**Erforderlich:** ärztliches Eignungszeugnis bzw. Selbsterklärung (im Büro erhältlich)

**Anmeldung:** ab 7. Jänner im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

## TAG DES KRANKEN

Zum traditionellen Bitt- und Dankgottesdienst am Tag des Kranken laden wir auch heuer wieder ganz herzlich die Mitglieder, Familienangehörigen und/ oder Begleitpersonen ein.

-  **Ort:** Kapuzinerkirche Brixen
-  **Termin:** Freitag, 11. Februar, 17.00 Uhr

## BEZIRKSVOLLVERSAMMLUNG MIT NEUWAHLEN DES BEZIRKSVORSTANDES

-  **Ort:** Hotel Grüner Baum „Stremitzer“ in Brixen
-  **Termin:** Samstag, 26. Februar um 15.00 Uhr

## EINE ROSE FÜR DAS LEBEN

Spendenaktion zugunsten der Südtiroler Krebshilfe

-  **Termin:** Ostersonntag, 17. April, ab 9.00 Uhr morgens vor den Kirchen der einzelnen Orte unseres Bezirks (außer Gröden).

Bitte helfen Sie uns am Karfreitag, 15. April, ab 13.00 Uhr beim Vorbereiten der Rosen, und am Ostersonntag, 17. April, beim Verkauf der Rosen.

## FRÜHLINGSAUSFLUG NACH SARTAL

-  **Termin:** Donnerstag, 2. Juni
- Programm:**
  - 7.30 Uhr: Abfahrt Sterzing Nordpark/Steindl (Zustiegsmöglichkeiten entlang der Strecke)
  - 8.00 Uhr: Parkplatz Disco MAX Brixen
  - 8.15 Uhr: Klausen Busbahnhof
  - 9.30 Uhr: Ankunft in Unterreinswald
  - 10.30 Uhr: Weiterfahrt nach Durnholz - Spaziergang um den Durnholzer See (ca. 1 Std.)
  - 12.30 Uhr: Mittagessen beim "Jägerhof"
  - 16.30 Uhr: Rückfahrt
-  **Beitrag:** 20 Euro für ordentliche Mitglieder, 30 Euro für evtl. Begleitpersonen (müssen fördernde Mitglieder sein); zahlbar direkt im Bezirksbüro oder per Banküberweisung innerhalb 21. Mai – Raiffeisenkasse Eisacktal, Filiale Brixen, IBAN IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534

**Anmeldung:** vom 14. März bis zum 26. Mai im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430 oder 340 7259521 mit Einzahlung des Beitrages.

## KRÄUTERWANDERUNG MIT HOFBESICHTIGUNG

-  **Ort:** Pfunders, Gesamtgehzeit ca. 3 Stunden
-  **Termin:** Samstag, 25. Juni
-  **Anzahl Teilnehmer:** max. 18 Personen

**Information und Anmeldung** im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

## SOMMERAUSFLUG ZU DEN HEILIGEN DREI BRUNNEN IN TRAFOI

-  **Termin:** Donnerstag, 21. Juli
- Programm:**
  - 7.00 Uhr: Abfahrt Sterzing Nordpark/Steindl (Zustiegsmöglichkeiten entlang der Strecke)
  - 7.30 Uhr: Parkplatz Disco MAX Brixen
  - 7.45 Uhr: Klausen Busbahnhof
  - 10.00 Uhr: Ankunft in Trafoi - Wanderung zu den "Heiligen Drei Brunnen" (ca. 45 Min.)
- Es gibt die Möglichkeit zu den Wasserfällen zu wandern (ca. 1,5 Stunden)
- Ausrüstung und Schwierigkeit: gute Bergschuhe, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit
- 12.30 Uhr: gemeinsames Mittagessen - Grillspezialitäten auf der Lichtung
- 16.30 Uhr: Heimfahrt

- € **Beitrag:** 20 Euro für ordentliche Mitglieder, 30 Euro für evtl. Begleitpersonen (müssen fördernde Mitglieder sein); zahlbar direkt im Bezirksbüro oder per Banküberweisung innerhalb 15. Juli – Raiffeisenkasse Eisacktal, Filiale Brixen: IBAN IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534

### „FIDANZA“ – TREFFPUNKT FÜR BETROFFENE IN ST. ULRICH

In der offenen Gesprächsgruppe treffen wir uns, diskutieren, tauschen uns aus und verbringen eine Stunde unter Gleichgesinnten.

- 📍 **Ort:** Café Terrazza, St. Ulrich  
📅 **Termin:** mittwochs von 15.00–16.00 Uhr, wöchentliche Treffen  
🗑️ **Leitung:** Betroffene  
**Kontaktperson:** Elisabeth Tappeiner Dellago, St. Ulrich, Tel. 0471 796 739

**Anmeldung:** Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

### HILFE FÜR DIE SEELE

Begleitung und Beratung in besonderen Zeiten. Eine Krebserkrankung hat nicht nur körperliche, sondern auch seelische Folgen. Ängste, Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit erleben die meisten Betroffenen, zudem stellt sich die Frage, wie das Leben mit der Erkrankung beziehungsweise danach, neu gestaltet werden kann. Auch kann sich die Beziehung zur Familie, zu Freunden oder zur Umwelt verändern, Wertmaßstäbe und das Selbstbild wandeln sich.

In dieser Phase hilft die Unterstützung von Profis. Daher bietet die Südtiroler Krebshilfe Bezirk Eisacktal/Wipptal ihren Mitgliedern, ergänzend zum psychoonkologischen Angebot in den Krankenhäusern, eine psychologische Beratung durch ausgebildete Psychologen/Psychotherapeuten oder die Begleitung durch diplomierte Lebensberater an.

*Nähere Infos erhalten Sie im Bezirkssitz in Brixen, Tel. 0472 812 430*

**NETZWERK „BETROFFENE FÜR BETROFFENE“**  
**„Die Doktoren wissen besser als wir, wie die medizinische Behandlung für unsere Erkrankung aussieht. Wir aber wissen besser als sie, wie die beste Behandlung für uns als Mensch aussieht.“** (Ursula Schmidt, Gründerin des Verbandes Frauenselbsthilfe nach Krebs)

Beim Netzwerk „Betroffene für Betroffene“ teilen Menschen, die eine Krebserkrankung erlebt haben, ihr Wissen und ihre Erfahrungen mit aktuell Betroffenen.

### AN KREBS ERKRANKT – UND WIE SOLL ES NUN WEITERGEHEN?

Wir sind diesen Weg bereits gegangen – als Erkrankte oder als Angehörige. Unsere Erfahrungen teilen wir gerne mit Ihnen: Wir erzählen Ihnen von unseren Erlebnissen und schildern

ehrlich, wie es uns in den verschiedenen Situationen ergangen ist. Ihre Fragen und Ängste nehmen wir ernst, denn wir haben Vergleichbares durchlebt.

Unsere Gespräche ersetzen weder den Rat des Arztes noch eine psychologische Betreuung durch ausgebildete Fachkräfte. Wir schildern unsere Erfahrungen aus der Perspektive von Betroffenen. Und vielleicht ist Ihnen dies eine Hilfe bei den vielen Entscheidungen, die anstehen.

*Nähere Infos erhalten Sie im Bezirksbüro in Brixen, Tel. 0472 812 430*

### LANDESMITGLIEDERVERSAMMLUNG 2022

Bei der Landesmitgliederversammlung informieren wir unsere Mitglieder unter anderem über die Tätigkeiten des vergangenen Jahres, die Bilanz und die besonderen Aktivitäten der Südtiroler Krebshilfe. Wir erwarten euch zahlreich. Simultan Übersetzung in deutscher Sprache.

- 📍 **Ort:** LVH Wirtschaftsverband Handwerk und Dienstleister, Mitterweg 7, Bozen  
📅 **Termin:** 02. April ab 14:30 Uhr

### KREBSKRANK! HILFEN FÜR EINE SCHWERE ZEIT

Wenn die Diagnose „Krebs“ lautet, ist das für die meisten Menschen ein Schock. Das Leben scheint aus den Fugen zu geraten. Die Erschütterung erstreckt sich auf viele Lebensbereiche der betroffenen Frauen und Männer. Angesichts der Bedrohung des eigenen Lebens kann sich oft ein Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit einstellen. Der Weg, der vor einem liegt, erscheint steinig und schwer. Viele der Betroffenen sind diesen bereits gegangen.

Vor diesem Hintergrund der Erfahrungen kann die Gruppe sich gegenseitig stützen und begleiten, um so einen persönlichen Umgang mit der Erkrankung zu finden. Jeder der an Krebs erkrankt ist und die akute medizinische Therapie entweder erst vor kurzem abgeschlossen hat oder auch noch dabei ist, kann sich dieser Gesprächsrunde anschließen und das unabhängig vom Alter, Geschlecht und Art der Krebserkrankung. Diese Treffen finden monatlich statt und die Teilnahme ist kostenlos.

*Wir wollen ...*  
mit diesem Gruppenangebot die Auseinandersetzung mit dieser Erkrankung unterstützen und helfen damit zu leben

*... helfen, die Angst vor weiteren Untersuchungen und Behandlungen zu überwinden*  
Hoffnung vermitteln, durch persönliche Erfahrung und eigenes Erleben

*... helfen, die Lebensqualität zu verbessern*  
Hilfe leisten zur Selbsthilfe, Überwindung von Isolation, Förderung der persönlichen Ressourcen leisten

*... Hinweise zur Stärkung der Widerstandskraft geben*

## Neue Teilnehmer können sich melden!

-  **Ort:** Gemeinschaftsraum, Romstraße 7, 2. Stock
-  **Termin:** 1. Treffen am Mittwoch, 19. Jänner von 15.30 - 18.00 Uhr weitere Treffen werden bekanntgegeben!
-  **Leitung:** Dr. Regina Bogner, psychoonkologische Beratung, Pädagogin, Supervisorin
- Kontakt:** Bezirksbüro Brixen

**Anmeldung:** ab 7. Jänner im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

## UNTERSTÜTZUNG FÜR ANGEHÖRIGE

Wenn ein Mensch an Krebs erkrankt, so kann dies das Leben der Partner, aber auch der ganzen Familie beeinflussen – nicht nur was die Bewältigung der Krankheit und auch des Alltags anbelangt, sondern vor allem auch in Bezug auf Gedanken und Gefühle der daran Beteiligten. Als Angehöriger ist man für den an Krebs Erkrankten eine sehr wichtige Stütze. Da dieser und seine Erkrankung meist im Zentrum steht, passiert es oft, dass die Angehörigen ihre eigenen Bedürfnisse zurückzustellen. Sie vermeiden es, über ihre Schwierigkeiten und Probleme zu sprechen. Es ist jedoch wichtig, dass Angehörige nicht vergessen, sich und ihre eigenen Interessen auch wahrzunehmen.

Daher zögern Sie nicht, Hilfen anzunehmen, sich in einer Runde zu treffen, sich auszutauschen, Unterstützung und auch Anregungen zu bekommen. Dies geschieht unter fachlicher Anleitung. Diese Gesprächsrunde findet monatlich statt und ist für die Angehörigen der Betroffenen kostenlos.

-  **Ort:** Bezirkssitz Brixen, Brennerstraße 1
-  **Termin:** 1. Treffen am Montag, 24. Jänner, 16.00–18.00 Uhr; weitere Treffen werden bekanntgegeben!
-  **Leitung:** Dr. Regina Bogner, psychoonkologische Beratung, Pädagogin, Supervisorin
- Kontakt:** Bezirksbüro Brixen

**Anmeldung:** ab 7. Jänner im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

## SICH SELBST FÜHLEN – SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

Bei der Selbstuntersuchung gibt es kein Richtig oder Falsch, sondern es geht nur darum, auf sich zu achten. Durch monatliches Abtasten mit den Fingern lernen Sie Ihr Brustgewebe zu „lesen“. Je früher Sie damit beginnen, desto besser. Spätestens ab dem 30. Lebensjahr sollte das Abtasten zur monatlichen Gewohnheit werden. Denn es liegt an Ihnen, Ihre Brüste besser zu „kennen“ als jeder andere. Lassen Sie sich durch anfängliche Schwierigkeiten nicht verunsichern. Werden Sie Ihre eigene Expertin!

Das Brustgesundheitszentrum Brixen-Meran veranstaltet in Zusammenarbeit mit der Südtiroler Krebshilfe und mamazone regelmäßige Infotreffen, bei denen Frauen praktische Tipps zur Selbstuntersuchung der Brust erläutert werden. Die Selbstuntersuchung wird unter Anleitung im Krankenhaus Brixen ausprobiert. Die Gruppen umfassen jeweils vier Teilnehmerinnen.

-  **Termin:** jeden 1. und 3. Freitag im Monat

**Anmeldung:** Brustgesundheitszentrum Brixen-Meran im Krankenhaus Brixen, Tel. 0472 812 595

## NEU IN GRÖDEN - FAHRERDIENST FÜR TUMORPATIENTEN

Unser Bezirk Eisacktal-Wipptal-Gröden bietet dank freiwilliger Helfer aus dem Grödnertal einen neuen Fahrdienst für Krebspatienten/innen an. Die Betroffenen werden von den Freiwilligen der Gruppe "Ve Judon" (Wir helfen) kostenlos an ihrem Wohnort abgeholt und nach erfolgter Chemo-, bzw. - Strahlentherapie wieder nach Hause gefahren.

Um diesen Dienst in Anspruch zu nehmen, reicht ein Anruf im Bezirksbüro in Brixen, Tel. 0472 812 430

## LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrahlung) kann ein Lymphödem reduziert werden. Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf. Die Therapeutinnen Edith Huber und Tanja Rainer führen die Lymphdrainage in den Ambulatorien Brixen, Sterzing, und Mühlbach durch. Bei Bedarf werden auch Hausbesuche gemacht.

**Vormerkungen:** im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

## ORGANISATORISCHE HINWEISE

### Auskünfte und Anmeldung

Für weitere Informationen zu den Kursen und Veranstaltungen stehen wir gerne zur Verfügung. Bitte beachten Sie, dass für alle Veranstaltungen eine Anmeldung im Bezirksbüro Brixen erforderlich ist. Unsere Sekretärin Carmen Richter nimmt diese gerne im Büro zu den untenstehenden Öffnungszeiten entgegen.

### Anmeldungen

über den Anrufbeantworter können nicht berücksichtigt werden.

### Kontakt

Tel. 0472 812 430 oder 340 7259521  
eisacktal@krebshilfe.it  
Öffnungszeiten des Bezirksbüros  
Montag, 14.00–18.00 Uhr  
Dienstag bis Freitag, 8.00–12.00 Uhr

### Abmeldung

Falls Sie an der Teilnahme eines Kurses oder einer Veranstaltung verhindert sind, bitten wir Sie, dies uns rechtzeitig zu melden. Damit helfen Sie uns, die Organisation zu erleichtern. Danke!

### Mitgliedsbeitrag 2022

Der Mitgliedsbeitrag von 10 Euro für das Jahr 2022 kann ab Jänner eingezahlt werden. Sie können dies per Banküberweisung tun oder direkt im Bezirksbüro. Herzlichen Dank!

### Unsere Bankdaten

Volksbank: IBAN: IT 62 L 05856 58220 070570202192  
Raiffeisenkasse Eisacktal: IBAN: IT 55 V 08307 58221 000300222534

## MERAN-BURGRAFENAMT

### KUNST-ATELIER

„Das Verstehen der visuellen Sprache als Spiegel des inneren und relationalen Erlebens, darauf setzt die Kunsttherapie.“ Achille de Gregorio. In einer ersten Eingewöhnungsphase im Atelier wird der Ateliernutzer mit unterschiedlichen bildnerisch-plastischen Ausdrucksmitteln vertraut gemacht. Dabei lernt er das Atelier als Ort der Sicherheit und des gegenseitigen Vertrauens kennen und schätzen. Mit der Zeit wird die auf den Ateliernutzer und dessen Bedürfnisse angepasste künstlerische Ausdrucksform gefunden und gepflegt. Im weiteren Arbeitsprozess werden innere Blockaden gelöst, der Gedanken- und Gefühlswelt wird Ausdruck verliehen, Potentiale werden erkannt und erlebbar. In Folge können die im schöpferischen Prozess kommunizierten Informationen besprochen und Lösungsansätze erarbeitet werden. Gearbeitet wird in den Bereichen Grafik, Malerei, Plastik und Mixed Media, wofür grafische Mittel und Malmittel, Ton, Pappmaché, Printmedien, wiederverwertbare Materialien und Naturmaterialien zum Einsatz kommen.

- 📍 **Ort:** Bezirkssitz Meran, Rennweg 27
- 📅 **Termin:** durchgehend mit kurzer Sommerpause in Absprache mit den Teilnehmern, jeweils dienstags und mittwochs für 2 Stunden am Abend und am Vormittag  
Teil 1: 18 – 20 Uhr  
Teil 2: 9 – 11 Uhr
- 👤 **Leitung:** Patrizia Trafoier, Kunsttherapeutin mit Ausbildung bei ArTeA
- 💰 **Beitrag:** 20 € für ordentliche Mitglieder, 25 € für fördernde Mitglieder

### LEICHTE GYMNASTIK (QI GONG)

- 📍 **Ort:** altes Kurmittelhaus Meran, Otto Huber Str. 3; 2. Stock
- 📅 **Termin:** jeden Donnerstag Nachmittag; 17 – 19 Uhr

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe bzw. Socken

### NACHSORGETURNEN IM SCHWIMMBAD

Die Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers Gelenke, Sehnen, Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz- Kreislaufsystem. Zudem macht das Turnen im Wasser Spaß: Die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermittelt ein positives Körpergefühl.

- 📍 **Ort:** Schwimmbad Kapuzinerstiftung Liebeswerk Meran; Goethestr. 15
- 📅 **Termin:** ab Montag 10. Januar für 10 Einheiten;  
Kurs 1: 10 – 11 Uhr  
Kurs 2: 11 – 12 Uhr
- 👤 **Leitung:** Jürgen Prantner
- 💰 **Beitrag:** 25 € ordentliche, 30 € fördernde Mitglieder

**Erforderlich:** ärztliches Eignungszeugnis bzw. Selbsterklärung (im Büro erhältlich)

**Mitzubringen:** Schwimmsachen

### NACHSORGETURNEN

Mit sanften Übungen stärken wir Herz und Kreislauf und fördern unsere Beweglichkeit. Durch die Bewegung stärken wir zudem das Körperbewusstsein, bauen Angst und Stress ab und lernen, unseren Körper wieder anzunehmen.

- 📍 **Ort:** Turnhalle Kapuzinerstiftung Liebeswerk Meran, Goethestraße 15, Meran
- 📅 **Termin:** ab Donnerstag 13. Januar, 15.30–17 Uhr (10 Einheiten)
- 👤 **Leitung:** Jürgen Prantner
- 💰 **Beitrag:** 25 € ordentliche, 30 € fördernde Mitglieder

**Erforderlich:** ärztliches Eignungszeugnis bzw. Selbsterklärung (im Büro erhältlich)

**Mitzubringen:** Turnsachen

### GRUPPENTANZ

- 📍 **Ort:** Bezirkssitz Meran; Rennweg 27, 4. Stock
- 📅 **Termin:** ab Dienstag, 11. Januar von 9.30 – 11 Uhr für 10 Einheiten
- 👤 **Leitung:** Evi Halmschlager Fuchs
- 💰 **Beitrag:** 20 € ordentliche, 25 € fördernde Mitglieder

**Erforderlich:** ärztliches Eignungszeugnis bzw. Selbsterklärung (im Büro erhältlich)

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe bzw. Socken

### PREISWATTEN

- 📍 **Ort:** Raiffeisensaal Naturns
- 📅 **Termin:** covidbedingt verschoben

Weitere Informationen im Bezirksbüro

### BEZIRKSVOLLVERSAMMLUNG 2022 MIT WAHLEN

- 📍 **Ort:** Bezirkssitz Meran
- 📅 **Termin:** Freitag, 11. März 2022, 10 Uhr

### LANDESMITGLIEDERVERSAMMLUNG 2022

Bei der Landesmitgliederversammlung informieren wir unsere Mitglieder unter anderem über die Tätigkeiten des vergangenen Jahres, die Bilanz und die besonderen Aktivitäten der Südtiroler Krebshilfe. Wir erwarten euch zahlreich. Simultan Übersetzung in deutscher Sprache.

- 📍 **Ort:** LVH Wirtschaftsverband Handwerk und Dienstleister, Mitterweg 7, Bozen
- 📅 **Termin:** 02. April ab 14:30 Uhr

## FRÜHLINGSFAHRT

- 📍 **Ort:** Caldonazzosee
- 📅 **Termin:** Samstag, 14. Mai 2022
- ▶ **Abfahrt:** Prader Platz
- € **Beitrag:** 20 € für ordentliche Mitglieder; 25 € für fördernde Mitglieder

**Anmeldungen bis:** Montag, 9. Mai 2022

## SOMMERFAHRT IN DEN OBERVINSCHGAU

- 📍 **Ort:** Samstag, 16. Juli 2022
- 📅 **Termin:** Juli 2022
- ▶ **Abfahrt:** Prader Platz
- € **Beitrag:** 20 € für ordentliche Mitglieder; 25 € für fördernde Mitglieder

## KREBSHILFE PASSEIER

### „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 darauf, dann wieder traurig mit sich, seinem Körper, seiner Krankheit.

All das bereichert die Gruppe und gibt das Gefühl, nicht allein zu sein. Werde auch DU Mitglied der Südtiroler Krebshilfe!

*Wir ermöglichen:*

- Finanzielle Unterstützungen
- Rechtsberatung
- Psychologische Beratung
- Krebsnachsorgeturnen
- Erholungswochen
- Ausflüge und Treffen
- Fahrten in entlegene Krankenhäuser
- Gezielte Massagen bei Lymphödemen (Lymphdrainage)

### Infos unter

Erika 348 74 92 604

Annaliese +39 347 82 24 300

Isabella 349 44 57 515

## SICH SELBST FÜHLEN – SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

Bei der Selbstuntersuchung gibt es kein Richtig oder Falsch, sondern es geht nur darum, auf sich zu achten. Durch monatliches Abtasten mit den Fingern lernen Sie Ihr Brustgewebe zu „lesen“. Je früher Sie damit beginnen, desto besser. Spätestens ab dem 20. Lebensjahr sollte das Abtasten zur monatlichen Gewohnheit werden. Denn es liegt an Ihnen, Ihre Brüste besser zu „kennen“ als jeder andere. Lassen Sie sich durch anfängliche Schwierigkeiten nicht verunsichern. Werden Sie Ihre eigene Expertin! Die Brustgesundheitszentren bieten Kurse zum Erlernen der Brustselbstuntersuchung nach der MammaCare-Methode an. Sie werden von den Breast Care Nurses (Brustpflegeexpertinnen)

abgehalten. Die Kurse sind kostenlos und finden nach telefonischer Vereinbarung statt. Die Kurse werden auf Deutsch und italienisch abgehalten und haben eine Dauer von 90 bis 120 Minuten. Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist auf max. vier Frauen aller Altersgruppen beschränkt.

### Vormerkungen:

- Brustgesundheitszentrum Bozen  
Tel. 0471 908 950 von Mo. bis Fr. 9–12 Uhr
- Brustgesundheitszentrum Brixen  
Tel. 0472 812 580 von Mo. bis Fr. 9–12 Uhr
- Brustgesundheitszentrum Meran  
Tel. 0473 264 151 von Mo. bis Fr. 9–12 Uhr
- Brustgesundheitszentrum Bruneck  
Tel. 0474 581 333 von Mo. bis Fr. 9–12 Uhr

## LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrahlung) kann ein Lymphödem reduziert werden. Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf. Die Therapeutinnen Anna Rita Romagno, Valentina Mamma und Ingeborg Nollet führen die Lymphdrainage in den Ambulatorien von Meran und Lana durch. Bei Bedarf werden auch Hausbesuche gemacht.

**INFOS UND ANMELDUNGEN FÜR ALLE ANGEBOTE IM  
BEZIRKSBURO VON MONTAG BIS DONNERSTAG,  
9 BIS 12 UHR, TEL. 0473 445 757  
ODER PER WHATSAPP UNTER 340 6438679**

**Hinweis:** *Bezüglich den verschiedenen Reisen, Veranstaltungen und Kursen sind die Plätze aufgrund von COVID-19 begrenzt.*

**ACHTUNG:** *Die Teilnahme an den Kursen und Ausflügen ist nur mit GREEN PASS erlaubt und mit der Bezahlung des Mitgliedsbeitrages 2022.*

### UNSERE BANKDATEN

Raiffeisenkasse: IT 40 H 08133 58592 000303205606

Sparkasse: IT 03 X 06045 58590 000000720200

Raiffeisenkasse Passeier: IT 83 Y 08998 58810 000300225126

## OBERPUSTERTAL

### KREBSNACHSORGETURNEN

Sanfte Bewegungen helfen in wirksamer Weise, eventuelle Blockierungen zu lösen und gleichzeitig den Körper und den Geist zu stärken.

- 📍 **Ort:** Bezirksbüro Toblach
- 📅 **Termin:** Jänner/Februar 2022, Termin wird noch bekanntgegeben
- 💶 **Beitrag:** 25 €

**Erforderlich:** ärztliches Eignungszeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

### KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER

Die Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers Gelenke, Sehnen und Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislauf-System. Zudem macht das Turnen im Wasser Spaß: Die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermitteln ein positives Körpergefühl.

- 📍 **Ort:** Acquafun, Innichen
- 📅 **Termin:** Februar 2022, Termin wird noch bekanntgegeben
- 💶 **Beitrag:** 25 €

**Erforderlich:** ärztliches Eignungszeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

### KREUZWEGANDACHT TOBLACH – AUFKIRCHEN

Gemeinsam gehen wir den Kreuzweg betend nach Aufkirchen.

- 📍 **Treffpunkt:** vor dem Büro in Toblach um 13.30 Uhr
- 📅 **Termin:** Donnerstag, 31. März 2022

### WALLFAHRT

Die alljährliche Tradition eine gemeinsame Wallfahrt durchzuführen, möchten wir sehr gerne wieder aufnehmen. In einem Tagesausflug oder Halbtagesausflug werden wir einen Wallfahrtsort in der näheren Umgebung besuchen, gemeinsam Gottesdienst feiern, Kräfte tanken und für die gute Gemeinschaft danken.

- 📍 **Ort:** wird noch bekanntgegeben
- 📅 **Termin:** Mai 2022, Tag wird noch bekanntgegeben

### MAIANDACHT IN DER PFARRKIRCHE VON TOBLACH

Im Marienmonat Mai übergeben wir betend und singend unsere Anliegen der Gottesmutter Maria.

- 📅 **Termin:** wird noch mitgeteilt
- Zeit:** 18.00 Uhr

### BEZIRKSVOLLVERSAMMLUNG MIT NEUWAHLEN DES BEZIRKSVORSTANDES

- 📍 **Ort:** Sitz der Südtiroler Krebshilfe in Toblach
- 📅 **Termin:** Samstag, 19. Februar um 14.00 Uhr

### LANDESMITGLIEDERVERSAMMLUNG 2022

Bei der Landesmitgliederversammlung informieren wir unsere Mitglieder unter anderem über die Tätigkeiten des vergangenen Jahres, die Bilanz und die besonderen Aktivitäten der Südtiroler Krebshilfe. Wir erwarten euch zahlreich. Simultan Übersetzung in deutscher Sprache.

- 📍 **Ort:** LVH Wirtschaftsverband Handwerk und Dienstleister, Mitterweg 7, Bozen
- 📅 **Termin:** 02. April ab 14:30 Uhr

### BESUCH BEIM BEZIRKS-LEHRBIENENSTAND

Das Leben der Bienen beim Bezirks-Lehrbienenstand am Eingang zum Pragsertal hautnah erleben mit einer kleinen Verkostung.

- 📅 **Termin:** Mai/Juni, je nach Witterung, genauer Termin wird mitgeteilt
- 🐝 **Leitung:** Imkerverein Toblach mit Frida Oberhammer

### 19. BENEFIZLAUF – 11. BENEFIZMARSCH

In Zusammenarbeit mit dem Luchsverein Toblach organisieren wir den 18. Benefizlauf und den 10. Benefizmarsch.

- 📅 **Termin:** Samstag, 11. Juni 2022
- 📍 **Treffpunkt:** Schluderbach (Kreuzung Misurina)

**Anmeldung:** im Bezirksbüro Toblach, Tel. 0474 972 800 oder bei Ida, Tel. 335 121 13 92

### KRÄUTERWANDERUNG

Viele unsere Mitglieder sind aufgrund unserer bereits durchgeführten Wanderungen Experten in der Kräuterheilkunde. Wir möchten unser Wissen auffrischen und Neues erkunden.

- 📅 **Termin:** Juni 2022, je nach Wachstum und Witterung, der Termin wird mitgeteilt

### AUSFLUG UND WANDERUNG INS SILVESTERTAL

Das schöne Silvestertal ist ideal für einen Ausflug und eine sommerliche Wanderung. Wir wollen in der Silvesteralm Einkehr halten und wer möchte, kann noch die nahegelegene Silvesterkapelle aufsuchen.

- 📅 **Termin:** Juli 2022, der Termin wird mitgeteilt

### BLUMENAKTION „EINE BLUME FÜR DAS LEBEN“

Die bereits zur Tradition gewordene Blumenaktion „Eine Blume für das Leben“ wird auch heuer wieder durchgeführt. Gesegnete Blumen- und Kräutersträußchen werden gegen eine freiwillige Spende verteilt. Den vielen Helfern/innen und den Spendern/innen ein aufrichtiges Vergelt's Gott.

- 📍 **Ort:** nach den Gottesdiensten in den Pfarreien unseres Bezirks
- 📅 **Termin:** 15. August – Fest Mariä Aufnahme in den Himmel

## HONIGMASSAGE

Bei der Honigmassage wirkt die Kraft des Bienenhonigs direkt über die Haut heilend und sogleich stark entgiftend auf den Organismus. Durch die pumpenden Bewegungen der Hände werden bei der Honigmassage alte Schlackenstoffe und Gifte tief aus dem Körpergewebe herausgezogen. Die Honigmassage belebt den ganzen Organismus stark, sie eignet sich daher in erster Linie bei Erschöpfung und Schwäche infolge von Stress, Alter oder Erkrankungen, nach Chemo- oder Strahlen-Therapien, bei Verspannungen, nervösen Störungen, Unruhezuständen, aber auch zur Linderung von Schmerzen. Sie bewirkt auch eine Verbesserung der Durchblutung sowie die Stärkung des Immunsystems und vitalisiert den Menschen, bringt allgemeine Entspannung, gibt neue Kraft, um den Alltag und dem damit verbundenen Stress besser entgegen zu kommen.

**Informationen:** im Bezirksbüro Toblach, Tel. 0474 972800 oder bei Frida Oberhammer, Tel. 348 0131214

## BIENENWACHSVERARBEITUNG ZU HEILMITTELN UND FÜR DAS ALLGEMEINE WOHLBEFINDEN

Herstellung von

- Bienenwachskompressen: Baumwollstofftücher mit Bienenwachs als Körperauflage kann bei Husten, Bronchitis, zur Vorbeugung von Erkältung, zur Entspannung nach einem stressigen Tag und zur Schlafförderung verwendet werden, sie sorgen für allgemeines Wohlbefinden.
- Frischhaltetücher: Baumwollstofftücher mit Bienenwachs finden anstelle von Klarsichtfolie Verwendung, um Abfall zu vermeiden.
- Bienenwachskerzen gießen/rollen: Bienenwachskerzen geben beim Abtrennen wertvolle ätherische Öle frei, die über die Nasenschleimhäute aufgenommen werden. Der Duft der Pollenöle wärmt, beruhigt, entspannt und harmonisiert die Raumluft.

 **Termin:** Februar 2022

 **Begrenzte Teilnehmerzahl**

**Informationen:** im Bezirksbüro, Tel. 0474 972800 oder bei Hubert Oberhammer, Tel. 348 9724134 oder bei Ida, Tel. 335 1211392

## LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrumpfung) kann ein Lymphödem reduziert werden. Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf. Unsere Therapeutin Renate Trafoier führt die Lymphdrainage im Ambulatorium in Toblach und Welsberg durch; bei Bedarf werden auch Hausbesuche gemacht.

 **Therapiestunden:** Montag, 8.30 – 13.30 Uhr  
Dienstag, 8.00 – 13.00 Uhr (Welsberg-Taisten)  
Mittwoch, 8.00 – 12.00 Uhr  
Donnerstag, 8.30 – 14.30 Uhr

**Vormerkungen:** Bezirksbüro Toblach, Tel. 0474 972800

## ORGANISATORISCHE HINWEISE

### Auskünfte und Anmeldung

Für weitere Informationen zu den Kursen und Veranstaltungen stehen wir gerne zur Verfügung. Bitte beachten Sie, dass für alle Veranstaltungen eine Anmeldung erforderlich ist, entweder telefonisch oder per Email.

### Kontakt:

Telefon und Fax 0474 972800  
oberpustertal@krebshilfe.it

### Abmeldung:

Falls Sie an der Teilnahme eines Kurses oder einer Veranstaltung verhindert sind, bitten wir Sie, uns dies rechtzeitig mitzuteilen. Danke!

**Aufgrund der momentanen Situation (Covid), könnten Änderungen im Programm vorgenommen werden, Termine, genaue Abläufe bzw. auch kurzfristige Planungen werden rechtzeitig mitgeteilt.**

### Mitgliedsbeitrag 2022

Der Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2022 beträgt 10 Euro und wird, wie jedes Jahr von unseren freiwilligen Mitarbeitern\*innen eingesammelt. Allen ein herzliches Vergelt's Gott für die Unterstützung!

**Unser Büro bleibt vom 24. Dezember 2021 bis zum 3. Jänner 2022 geschlossen!**

### UNSERE BANKDATEN

Raiffeisenkasse: IT 30 B 08080 58360 000300206148  
Volksbank: IT 26 K 05856 58360 015570000243

**Allen unseren Mitgliedern, Freunden und Unterstützern wünschen wir von ganzem Herzen ein gesegnetes und friedvolles Weihnachtsfest und ein gesundes Neues Jahr!**

**INFOS UND ANMELDUNG IM BEZIRKSBÜRO OBERPUSTERTAL TEL. 0474 972800**

## UNTERPUSTERTAL

### MEIN ZWEITES LEBEN

Die Gesprächsgruppe stellt einen geschützten Rahmen dar, um die Erkrankung zu bewältigen. Wichtige Schwerpunkte sind: Verbesserung des Gesundheitsverhaltens und der Lebensqualität, Wissensvermittlung durch Kurzreferate, Übungen und Rollenspiele. Anmeldung im Büro der Südtiroler Krebshilfe Bezirk Unterpustertal oder im Krankenhaus Bruneck unter der Telefonnummer 0474 581805 (Dr. Huber) oder 0474 586220 (psychologischer Dienst)

- 📍 **Ort:** Krankenhaus Bruneck, Bau L, 4. Stock Gymnastikraum 4.37
- 📅 **Termin:** ab 10. 01.2022 alle drei Wochen, jeweils montags, 14.30–17.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Dr. Anton Huber Psychoonkologe
- 💰 **Beitrag:** 25 € Jahresbeitrag

### KREATIVES SCHREIBEN

Der Kurs bietet verschiedene Methoden an, sich schreibend näher zu kommen. Einerseits in dem jeder die eigene Kreativität entdecken kann, andererseits indem Episoden aus dem eigenen Leben unter psychologischer Betreuung aufgearbeitet werden.

- 📍 **Ort:** Krankenhaus Bruneck, Bau L, 4. Stock, Raum 4.69
- 📅 **Termin:** 1. Treffen am Freitag, 14. 01.2022 (weitere 5 Treffen), 8.30–11.30 Uhr
- 👤 **Leitung:** Michaela Falkensteiner (Methodik) und Dr. Anton Huber (psycho-onkologische Betreuung)
- 💰 **Beitrag:** 50 € für die erste Jahreshälfte

**Anmeldung** im Büro der Südtiroler Krebshilfe Bezirk Unterpustertal oder Im Krankenhaus Bruneck unter der Telefonnummer 0474 581805 (Dr. Huber) oder 0474 586220 (psychologischer Dienst)

### KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER

Die Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers Gelenke, Sehnen, Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem. Zudem macht das Turnen im Wasser Spaß: Die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermittelt ein positives Körpergefühl.

#### Reischach

- 📍 **Ort:** Hallenbad Cron4
- 📅 **Termin:** Termin 1: ab 24.01.2022 jeden Montag (10 Treffen) von 10.00–11.00 Uhr  
**Termin 2:** ab 20.01.2022 jeden Donnerstag (10 Treffen) von 15.00–16.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** SSV Bruneck
- 💰 **Beitrag:** 25 €

#### Sand in Taufers

- 📍 **Ort:** Hallenbad Cascade
- 📅 **Termin:** ab 25.01.2022 jeden Dienstag (10 Treffen) von 11.00–12.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Dagmar Thaler
- 💰 **Beitrag:** 25 €

**Erforderlich:** ärztliches Eignungszeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

### MALGRUPPE „SCHMETTERLINGE“

Wir malen – malen, um unsere Seele zu befreien – lassen uns tragen von Flügeln aus Farbe und Freiheit; einfach malen und sich fallen lassen, in unsagbare, unendliche Farbenwelten.

- 📍 **Ort:** Haus der Vereine (Ex-Bocciahalle), Bruneck, Alte Straße 6
- 📅 **Termin:** ab 12.01.2022 jeden Mittwoch, (10 Einheiten) von 8.30 -11.30 Uhr; Einstieg jederzeit möglich
- 👤 **Leitung:** Franz Josef Hofer
- 💰 **Beitrag:** 25 €
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 6 Personen

### BASTELNACHMITTAGE

Wir treffen uns, um unsere Fähigkeiten im kreativen Gestalten auszutauschen, unsere Freude am Handarbeiten zu teilen und in Gemeinschaft schöne Dinge herzustellen. Unter anderem nähren wir bunte Herzkissen für Frauen, die an Brustkrebs operiert worden sind, zur Entlastung der OP-Narben.

- 📍 **Ort:** Sitzungsraum der Südtiroler Krebshilfe in Bruneck
- 📅 **Termin:** Erstes Treffen am Dienstag, 09.01.2022, von 14.30–16 Uhr; weitere Treffen alle zwei Wochen
- 👤 **Leitung:** Christine Terzer Unterberger

### NACHSORGETURNEN

Ziel des Kurses ist, den Teilnehmern ein aktives professionelles Stufenprogramm zu bieten, das speziell als Gesundheitsprogramm entwickelt wurde, um die nötigen Kenntnisse für einen sinnvollen Umgang mit der eigenen Energie zu erlernen.

- 📍 **Ort:** Sektion Yoseikan Budo & Fitness, Bruneck
- 📅 **Termin:** ab 20.01.2022 jeden Donnerstag (10 Treffen) von 10.00–11.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** SSV Bruneck
- 💰 **Beitrag:** 25 €

**Erforderlich:** ärztliches Eignungszeugnis bzw. Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

### ARBEITEN MIT TON

Erproben Sie eine der ältesten handwerklichen Tätigkeiten der Welt. Arbeiten mit Ton spricht alle Sinne an. Das Formen und Gestalten eines Objekts aus Ton entschleunigt und lässt zur Ruhe kommen.

- 📍 **Ort:** Haus der Vereine (Ex Bocciahalle)
- 📅 **Termin:** ab 31.01.2022, jeden Montag, (10 Einheiten) von 14.15–17.15 Uhr
- 👤 **Leitung:** Heidi Unterberger
- 💰 **Beitrag:** 25 €
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** maximal 8 Teilnehmer

### ARBEITEN MIT HOLZ

Begeben Sie sich auf eine künstlerische Reise in die Bildhauerei und erleben Sie sich selbst zwischen Idee und Umsetzung, Inspiration und Handwerk. Das Holz schenkt Ihnen eine Auszeit vom Alltag und ein Eintauchen in eine neue Welt.

-  **Ort:** Atelier von Heidi Unterberger in Bruneck
-  **Termin:** ab 31.01.2022, jeden Montag,  
(10 Einheiten) von 09.00–12.00 Uhr
-  **Leitung:** Heidi Unterberger
-  **Beitrag:** 25 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** 4 bis max. 6 Teilnehmer

---

### **TAG DES KRANKEN MIT BEZIRKSVOLLVERSAMMLUNG UND NEUWAHL**

Im Jahre 1993 hat Papst Johannes Paul II. den Welttag der Kranken am 11. Februar initiiert. Wir treffen uns um 15.30 Uhr zur Heiligen Messe in der Pfarrkirche von Bruneck. Anschließend findet im Pfarrsaal die Bezirksvollversammlung mit Neuwahlen statt, welche wir mit einem kleinen Buffet ausklingen lassen werden.

-  **Ort:** Pfarrkirche von Bruneck -Pfarrsaal im  
Hannes-Müller-Haus, Mühlgasse 4/B
-  **Termin:** Freitag 11.02.2022 um 15.30 Uhr

---

### **LANDESMITGLIEDERVERSAMMLUNG 2022**

Bei der Landesmitgliederversammlung informieren wir unsere Mitglieder unter anderem über die Tätigkeiten des vergangenen Jahres, die Bilanz und die besonderen Aktivitäten der Südtiroler Krebshilfe. Wir erwarten euch zahlreich. Simultan Übersetzung in deutscher Sprache.

-  **Ort:** LVH Wirtschaftsverband Handwerk und Dienstleister,  
Mitterweg 7, Bozen
-  **Termin:** 02. April ab 14:30 Uhr

---

### **EINE ROSE FÜR DAS LEBEN**

Unter dem Motto „Setze ein Zeichen deiner Liebe“ verkaufen wir Rosen gegen einen symbolischen Beitrag.

-  **Ort:** vor den Kirchen unseres Bezirks
-  **Termin:** Ostersonntag 17.04.2022

---

### **WALLFAHRT ZUR HEILIGEN MARIA DES GUTEN RATES**

Die Kirche von Enneberg-Pfarre kann als Mutterkirche des Gadertales angesehen werden, da von ihr allein und für lange Zeit das religiöse Leben über das ganze Tal ausgestrahlt wurde. Die heutige Kirche, ein stattlicher Barockbau in Kreuzform, ist von besonderer Schönheit und ein beliebtes und vielbesuchtes Wallfahrtsziel; nicht zuletzt auch wegen der wunderbaren Landschaft, die sie umgibt sowie wegen des traditionellen Ortskerns mit beliebten Gaststätten. Auch liegt der Ansitz des berühmten Ritters Franz Wilhelm Prack zu Asch nicht weit.

-  **Ort:** Enneberg Pfarre
-  **Termin:** Donnerstag 19.05.2022

*Mehr Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung im Bezirksbüro unter Tel. 0474 551 327*

---

### **KRÄUTERWANDERUNG MIT VERONIKA**

Diese gemeinsame Zeit in der Natur verbringen wir, um die Wildpflanzen und Heilkräuter, die uns am Weg begegnen, näher kennenzulernen: ihre Botschaft und Wirkung sowie die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten.

-  **Ort:** wird noch bekannt gegeben
-  **Termin:** Donnerstag 09.06.2022 nachmittags
-  **Leitung:** Veronika Trojer

*Mehr Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung im Bezirksbüro unter Tel. 0474 551 327*

---

### **GRILLFEIER**

Nach Haidenberg, der bezaubernden Wirtsstätte am Hang des Kronplatzes über Stefansdorf, gelangen wir entweder zu Fuß oder mit dem Auto. Bei der Anmeldung erfahren Sie den genauen Treffpunkt und die Uhrzeit.

-  **Ort:** Haidenberg, Stefansdorf, St. Lorenzen
-  **Termin:** Mittwoch 22.06.2022
-  **Beitrag:** 15 €

*Mehr Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung im Bezirksbüro unter Tel. 0474 551 327*

---

### **KNEIPPEN**

„Alles was wir brauchen, um gesund zu bleiben, hat uns die Natur reichlich geschenkt.“ Sebastian Kneipp  
Wasser als Heilmittel“ – diese Idee wurde von Pfarrer Sebastian Kneipp vor über 100 Jahren bereits weiterentwickelt. Unsere Therapeutin Edith Huber wird uns erklären, wie man Armgüsse, Beingüsse und Wassertreten durchführen kann und wie diese auf unseren Körper wirken.

-  **Ort:** Kneippanlage Gais
-  **Termin:** Freitag 15.07.2022  
(Alternativtermin bei schlechtem Wetter 22.07.2022)
-  **Leitung:** Edith Huber

*Mehr Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung im Bezirksbüro unter Tel. 0474 551 327*

---

### **HILFE FÜR DIE SEELE**

Eine Krebserkrankung hat nicht nur körperliche, sondern auch seelische Folgen. Ängste, Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit erleben die meisten Betroffenen, zudem stellt sich die Frage, wie das Leben mit der Erkrankung beziehungsweise danach neu gestaltet werden kann. Auch kann sich die Beziehung zur Familie, zu Freunden oder zur Umwelt sowie Wertmaßstäbe und das Selbstbild verändern. In dieser Phase hilft die Unterstützung von Profis. Daher bietet die Südtiroler Krebshilfe Bezirk Unterpustertal Ahrntal Gadertal ihren Mitgliedern, ergänzend zum psychoonkologischen Angebot in den Krankenhäusern, eine psychologische Beratung durch ausgebildete Psychologen an. Das Angebot richtet sich an Mitglieder der Südtiroler Krebshilfe und ist unentgeltlich.

Die Termine für die Treffen werden individuell vereinbart.  
Infos im Bezirksbüro.

---

### **DAS NEUE ICH: MAKE-UP-WORKSHOP FÜR ONKOLOGISCHE PATIENTINNEN**

Make-up-Workshops helfen den Frauen während oder nach den Therapien zu ihrer Weiblichkeit zurückzufinden und Wohlbefinden und Vertrauen in sich und den eigenen Körper wiederzuerlangen.

-  **Ort:** Büro der Südtiroler Krebshilfe Bruneck
-  **Termin:** 20.01.2022 oder 03.02.2022 oder 03.03.2022 oder 07.04.2022 von 08.30-10.00 Uhr
-  **Leitung:** Isolde Seeber, Make-up Artist
-  **Beitrag:** kostenlos

---

### **SELBSTHILFEGRUPPE „DER BAUM – AKTIV NACH PROSTATAERKRANKUNG“**

Das Prostatakarzinom ist die häufigste Krebserkrankung beim Mann ab dem 50. Lebensjahr. Die Erfahrung zeigt, dass angeleitete Gruppen Männern helfen können, diese spezielle Lebenssituation besser zu bewältigen.

-  **Ort:** Krankenhaus Bruneck, Bau L, 4. Stock Gymnastikraum
-  **Termin:** ab 04.01.2022 jeden 1. Dienstag im Monat, 18.00–20.00 Uhr
-  **Leitung:** Dr. Hartmann Aichner und Dr. Anton Huber
-  **Beitrag:** 25 € pro Jahr

---

### **INFORMATIONEN ÜBER DIE PATIENTENVERFÜGUNG**

Wer sich über die Patientenverfügung informieren möchte, kann sich im Büro der Südtiroler Krebshilfe Bruneck (Tel. 0474 551 327) melden. Dr. Hartmann Aichner bietet regelmäßig die Gelegenheit zur Aufklärung und zum Gespräch (in Zusammenarbeit mit den Senioren von Bruneck).

---

### **LYMPHDRAINAGE**

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrumpfung) kann ein Lymphödem reduziert werden. Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf. Die Therapeutinnen Elisabeth Schwingshackl und Tanja Rainer führen die Lymphdrainage im Ambulatorium in Bruneck und Sand in Taufers durch. Bei Bedarf werden auch Hausbesuche gemacht.

**Vormerkungen** im Ambulatorium Bruneck, Tel. 0474 550 320.

---

### **ORGANISATORISCHE HINWEISE**

*Informationen zu allen Veranstaltungen und Anmeldung im Bezirksbüro:*

**UNTERPUSTERTAL-AHRNTAL- GADERTAL:**  
**Kapuzinerplatz 9 (Mondscheingebäude)**  
**39031 Bruneck**

**Tel. 0474 551 327**  
**Handy: 345 0761137**

**Email: [unterpustertal@krebshilfe.it](mailto:unterpustertal@krebshilfe.it)**  
**[www.krebshilfe.it](http://www.krebshilfe.it)**

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
**Montag: 15.00-19.00h**  
**Dienstag bis Donnerstag: 08.30-12.00h**

*Gerne stehen wir Ihnen für weitere Informationen zur Verfügung.*

**UNSER BANKKONTO**  
**Raika Bruneck IT 81 L 08035 58242 000300212008**

# ÜBERETSCH-UNTERLAND

**WICHTIG! AUFGRUND DER COVID-19 EPIDEMIE KÖNNEN ALLE VORGESCHLAGENEN AKTIVITÄTEN NUR GEMÄSS DER IN KRAFT BEFINDLICHEN REGELN UND VORSCHRIFTEN DURCHFÜHRT WERDEN: FÜR JEDLICHE INFORMATIONEN WENDEN SIE SICH BITTE AN DAS BEZIRKSBURO. TEL: 349 7662046**

## MITGLIEDERKAMPAGNE 2022

Der Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2022 kann ab Jänner wieder bezahlt werden. Wie immer bei unseren Kontaktpersonen, oder direkt im Bezirksbüro. Sie können auch eine Bankzahlung auf die untenstehende IBAN Nr. tätigen. Bitte geben Sie Ihre Daten an und die Mitgliedskarte wird Ihnen zugeschickt werden.

**IBAN: Raika Salurn –Zweigstelle Neumarkt  
IT 22 O 08220 58371 000304202317**

## NACHSORGETURNEN

Mit sanften Übungen stärken wir Herz und Kreislauf und fördern unsere Beweglichkeit. Durch die Bewegung stärken wir zudem das Körperbewusstsein, bauen Angst und Stress ab und lernen, unseren Körper wieder anzunehmen.

### Neumarkt:

-  **Ort:** UDAE Saal, Rathausring 26, Neumarkt
-  **Termin:** ab 27. Januar jeweils donnerstags (10 Einheiten) von 17.15 bis 18.15 Uhr
-  **Leitung:** Lorenzo Maito
-  **Beitrag:** 25 Euro

**Einschreibungen:** innerhalb Freitag, 14. Januar 22

### Kaltern:

-  **Ort:** Hotel Masatsch
-  **Termin:** ab 12. Jänner jeweils mittwochs (10 Einheiten) von 17.00 bis 18.00 Uhr
-  **Leitung:** Florian Kalser
-  **Beitrag:** 25 Euro

**Einschreibungen:** innerhalb Donnerstag 23.12.21

## KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER

Die Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers Gelenke, Sehnen und Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislauf-System. Zudem macht das Turnen im Wasser Spaß: die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermittelt ein positives Körpergefühl.

-  **Ort:** Hotel Masatsch – Kaltern
-  **Termin:** ab 10. Jänner jeweils montags (10 Einheiten) von 16.00 bis 17.00 Uhr
-  **Leitung:** Florian Kalser
-  **Beitrag:** 25€

**Einschreibungen:** innerhalb Donnerstag, 23. 12. 2021  
**Mitzubringen:** Schwimmsachen und rutschfeste Socken oder Badeschuhe

**Um an den Aktivitäten in Masatsch teilnehmen zu können, muss man bei der Lebenshilfe Onlus Mitglied werden. Kosten € 25,00.**

## LEICHTE GYMNASTIK – (QI GONG)

Qi Gong ist eine alte chinesische Disziplin, welche mit langsamen Bewegungen, Atemübungen und Konzentration unserem Körper und auch den Geist stärkt.

-  **Ort:** UDAE - Saal, Rathausring 26 – Neumarkt
-  **Termin:** ab Montag, 31. Jänner 2022 (10 Einheiten) von 16:30 bis 17:30 Uhr
-  **Leitung:** Maurizio Gottardi

**Einschreibungen:** innerhalb Freitag 21. Jänner 2022

**Mitzubringen:** bequeme Bekleidung, warme Socken

**FÜR ALLE KURSE: EINSCHREIBUNGEN, WEITERE INFORMATIONEN UND UNTERSCHRIFT DER EIGEN-ERKLÄRUNG, (FÜR DAS GANZE JAHR 2022 GÜLTIG) IM BEZIRKSBURO: TEL: 349 7662046**

## NEUWAHLEN DES BEZIRKSAUSCHUSSES 2022-2025

Im Monat Jänner werden alle ordentlichen Mitglieder einen Wahlschein mit der Kandidatenliste erhalten. Diese Liste muss innerhalb Donnerstag, den 10. Februar mit maximal 3 Vorzugsstimmen mittels Post zurückgeschickt (frankierter Umschlag liegt bei) oder direkt im Bezirksbüro in Neumarkt in die Wahlurne geworfen werden. Am Freitag, 11. Februar um 8.30 Uhr findet im UDAE Saal die Bezirksmitgliederversammlung statt. Nachher wird die Wahlkommission die Stimmenauszählung vornehmen. Das Ergebnis wird während des Frühstücks, nach der Hl. Messe, im UDAE Saal bekanntgegeben.

## 30° TAG DES KRANKEN

### Treffen der Kranken und der Familienmitglieder

Wir feiern gemeinsam die Hl. Messe und anschließend treffen wir uns zu einem gemütlichen Frühstück im UDAE Saal

-  **Ort:** Kapuzinerkloster, Bozner Straße 2 - Neumarkt
-  **Termin:** Freitag 11. Februar, um 9.00 Uhr
-  **Die Plätze** sind wegen der Covid-19 Vorschrift begrenzt

### Vormerkungen für das Frühstück:

innerhalb Dienstag 8. Februar 2022

## EINE ROSE FÜR DAS LEBEN

Spendenaktion zu Gunsten der Südtiroler Krebshilfe auf den Plätzen und vor den Kirchen

-  **Termin:** Am Ostersonntag, 17. April 2022 in Aldein, Altrei, Eppan, Girlan, Branzoll, Kurtatsch, Kaltern Dorf und See, Laag, Leifers, St. Jakob, Montan, Auer, Radein, Salurn, Neumarkt, Tramin, Truden und Pfatten.
- Am Muttertag 8. Mai 2022** in Kurtinig a.d.W., Margreid a.d.W. und Steinmannwald

## BEZIRKSMITGLIEDERAUSFLUG

CISON DI VALMARINO (TV) bekannt als einer "der schönsten Orte Italiens" mit Besichtigung von CASTELBRANDO und einer Prosecco-Kellerei

- 📍 **Ort:** Cison di Valmarino (TV)
- 📅 **Termin:** Sonntag, 15. Mai 2022
- 💰 **Beitrag:** 25 € für ordentliche Mitglieder - Begleitpersonen bezahlen den effektiven Beitrag von ca. 45 €
- **Abfahrt:** 7.30 bei Tankstelle Q8 in Neumarkt
- Programm:** Entlang der Strecke „Holbmittog“ Cison di Valmarino wurde mit der orange-farbenen Fahne ausgezeichnet. Die Ortschaft hat zahlreiche sehr gut erhaltene Sehenswürdigkeiten, welche im historischen Ortszentrum zu finden sind.  
12.30 Uhr Typisches Mittagessen in einem nahegelegenen Restaurant  
Nach 17.00 Uhr ca. treten wir die Heimfahrt an

**Anmeldung:** innerhalb Donnerstag, 5. Mai

## LANDESMITGLIEDERVERSAMMLUNG 2022

Bei der Landesmitgliederversammlung informieren wir unsere Mitglieder unter anderem über die Tätigkeiten des vergangenen Jahres, die Bilanz und die besonderen Aktivitäten der Südtiroler Krebshilfe. Wir erwarten euch zahlreich. Simultan Übersetzung in deutscher Sprache.

- 📍 **Ort:** LVH Wirtschaftsverband Handwerk und Dienstleister, Mitterweg 7, Bozen
- 📅 **Termin:** 02. April ab 14:30 Uhr

## AUSFLUG AUF DIE CISLONER ALM

Nach einer Feldmesse um 11.00 Uhr werden wir gemeinsam zu Mittag essen, es gibt Hauswürste, Polenta, Käse, Krautsalat und ein Dessert.

- 📍 **Ort:** Cislone Alm bei Truden
- 📅 **Termin:** Donnerstag, 7 Juli
- **Abfahrt Bus:** um 9.00 Uhr in Auer "Zur Mühle" um 9.15 Uhr in Neumarkt, Tankstelle Q8
- 💰 **Beitrag:** 15 Euro für ordentliche Mitglieder, 25 Euro für Begleitpersonen. Auf jedem Tisch werden Wein und Wasser bereitgestellt, weitere Getränke müssen extra bezahlt werden.

**Anmeldung:** innerhalb Freitag, 1. Juli

## NACHMITTAG IN DER KNEIPP-ANLAGE IN TRUDEN

„Alles was wir brauchen, um gesund zu bleiben, hat uns die Natur reichlich geschenkt.“ Sebastian Kneipp  
Kneippexpertin Brigitte wird uns erklären, wie man Arm- und Beingüsse und Wassertreten durchführt und wie diese auf unseren Körper wirken.

- 📍 **Ort:** Kneipp-Anlage im Freizeitpark in Truden
- 📅 **Termin:** Donnerstag, 28. Juli um 14 Uhr

**Anmeldung:** innerhalb Freitag, 22. Juli

Je nach Anmeldungen können wir einen Transport mit Spesenbeteiligung organisieren.

## LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrahlung) kann ein Lymphödem reduziert werden. Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf. Der Therapeut Lorenzo Maito führt die Lymphdrainage in den Ambulatorien von Leifers, Kaltern und Neumarkt durch.

## FAHRERDIENST FÜR BETROFFENE MITGLIEDER

Der Bezirk Überetsch Unterland bietet durch freiwillige Helfer einen Fahrerdienst für Krebspatienten an: Die Betroffenen werden zu Therapie-Einrichtungen in Südtirol und darüber hinaus transportiert, um dort die Radio- oder Chemotherapie durchführen zu können.

**ALLE ANMELDUNGEN, VORMERKUNGEN UND INFOS  
IM BEZIRKSBURO NEUMARKT, CESARE-BATTISTI-RING 6  
TEL. 349 7662046  
E-MAIL: UEBERETSCH-UNTERLAND@KREBSHILFE.IT**

**Die verfügbaren Plätze für die verschiedenen Veranstaltungen und Kurse können aufgrund von Covid-19 begrenzt sein.**

**Die Bezahlung der Teilnahmegebühr für Kurse und/oder Ausflüge muss bei der Anmeldung getätigt werden.**

**Falls Sie nicht teilnehmen können, teilen Sie uns dies bitte rechtzeitig mit. Danke!**

## UNSERE BANKDATEN

Raika: IT 22 O 08220 58371 000304202317  
Volksbank: IT 76 M 05856 58370 058579155004  
Sparkasse: IT 50 V 06045 58370 000000533300

**Hinweis: Falls die Gesundheitsbestimmungen den Ablauf nicht zulassen, können Kurse und Veranstaltungen auch im letzten Moment abgesagt werden.**

**Bis zur Neuregelung der Teilnahme an Veranstaltungen und Kursen, ist der Besitz der grünen Bescheinigung (Green Pass) zwingend erforderlich.**

**Das Büro bleibt vom 27.12.2021 – 02.01.2022 wegen Ferien geschlossen**

## VINSCHGAU

### GESUNDER RÜCKEN

Gezielte Übungsprogramme dienen der Vorbeugung von Rückenschmerzen und sonstigen Bewegungseinschränkungen.

 **Ort:** Turnhalle GS Kortsch, Schlanders

 **Termin:** 10. Jänner 18.15 - 19.15

 **Leitung:** Devid Trenkwalder

 **Beitrag:** 25 €

**Erforderlich:** ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung  
(im Bezirksbüro erhältlich)

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung und Turnschuhe

**Anmeldung:** Bezirksbüro Schlanders, Tel. 0473 621721

### NACHSORGETURNEN IM WASSER

Sanfte Bewegungen helfen in wirksamer Weise, eventuelle Blockierungen zu lösen und gleichzeitig den Körper und den Geist zu stärken.

#### Mals

 **Ort:** Hallenbad Mals

 **Termin:** ab 19. Jänner (10 Einheiten), 14.15 -15.15 Uhr

 **Leitung:** Maria Belopotocanova

 **Beitrag:** 25 €

 **Anzahl Teilnehmer:** mind. 10 Personen

**Erforderlich:** ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung  
(im Bezirksbüro erhältlich)

**Mitzubringen:** Schwimmsachen und Badeschuhe

**Informationen und Anmeldung:** Bezirksbüro Schlanders,  
Tel. 0473 621721

#### Schlanders

 **Ort:** Lebenshilfe Schlanders

 **Termin:** Mittwoch, 01. März 2022, 10 Einheiten,  
16.30 bis 17.30 Uhr

 **Leitung:** Waltraud Lunger

 **Beitrag:** 25 €

 **Anzahl Teilnehmer:** max. 8 Personen

**Erforderlich:** ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung  
(im Bezirksbüro erhältlich)

**Mitzubringen:** Schwimmsachen und Badeschuhe

**Informationen und Anmeldung:** Bezirksbüro Schlanders,  
Tel. 0473 621721

### AKTIV MIT SIMONE

 **Ort:** Turnhalle GS Kortsch

 **Termin:** Donnerstag, 20. Jänner - 10 Einheiten  
17.30 bis 18.30 Uhr

 **Leitung:** Simone Spechtenhauser

 **Beitrag:** 25,00 €

**Erforderlich:** ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung  
(im Bezirksbüro erhältlich)

**Informationen und Anmeldung:** Bezirksbüro Schlanders,  
Tel. 0473 621721

### BILDERAUSSTELLUNG VON WALTER THÖNI

 **Termin:** Ende Jänner (genauer Termin wird veröffentlicht)

 **Ort:** Tschenglsburg

*Reinerlös zugunsten der Krebshilfe*

### TAG DES KRANKEN

 **Ort:** Lourdeskirche Laas - Heilige Messe

 **Termin:** 11. Februar 2022

### EINE ROSE FÜRS LEBEN

Spendenaktion der Südtiroler Krebshilfe

 **Termin:** 17. April 2022

### BEZIRKSVOLLVERSAMMLUNG 2022 MIT WAHLEN

 **Ort:** Kulturhaus Schlanders

 **Termin:** Samstag, 12. Februar 2022, 15.00 Uhr

*Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme*

### LANDESMITGLIEDERVERSAMMLUNG 2022

Bei der Landesmitgliederversammlung informieren wir unsere Mitglieder unter anderem über die Tätigkeiten des vergangenen Jahres, die Bilanz und die besonderen Aktivitäten der Südtiroler Krebshilfe. Wir erwarten euch zahlreich. Simultan Übersetzung in deutscher Sprache.

 **Ort:** LVH Wirtschaftsverband Handwerk und Dienstleister,  
Mitterweg 7, Bozen

 **Termin:** 02. April ab 14:30 Uhr

### FRÜHLINGSAHRT MIT DEM BEZIRK MERAN

 **Ort:** Caldonazzosee

 **Termin:** 14. Mai 2022

 **Beitrag:** 20,00€, Begleitpersonen 25,00 €

**Anmeldung:** Bezirksbüro 0473 621721

*Nähere Informationen bei der Anmeldung*

### SOMMERAUSFLUG - OBERVINSCHGAU MIT DEM BEZIRK MERAN

 **Ort:** Obervinschgau

 **Termin:** Samstag, 16. Juli 2022

 **Beitrag:** 20,00€, Begleitpersonen 25,00€

**Anmeldung:** Bezirksbüro 0473 621721

*Nähere Informationen bei der Anmeldung*

## ANBETUNG FÜR KRANKE

Wir laden alle zum gemeinsamen Gebet in die Kapelle des Krankenhauses von Schlanders im 5. Stock ein.

📅 **Termin:** jeden 2. Montag im Monat, 19.00–20.00 Uhr

## MENSCHEN BEGEGNEN

Ein Ort zum Verweilen – Auszeit für die Seele. Malthérapie, Schreibthérapie, Musik hören, Menschen begegnen, einen Moment für sich, Fachzeitschriften lesen.

📍 **Ort:** Bezirkssitz Schlanders, Krankenhausstraße 13

📅 **Termin:** während der Öffnungszeiten des Büros

## TREFFPUNKT HANDARBEIT

Wir basteln, filzen, stricken, töpfeln, malen usw. Durch das gegenseitige Lernen dürfen wir unsere Fähigkeiten weiterentwickeln. Unser Ziel ist, in entspannter Atmosphäre ein bisschen Lebensgefühl zu erfahren, indem wir eintauchen in die Freiheit künstlerischen Suchens und uns so gemeinsam neu entdecken.

📍 **Ort:** Bezirkssitz Schlanders

## LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrahlung) kann ein Lymphödem reduziert werden. Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf.

Unsere Therapeutin Ingeborg Nollet führt die Lymphdrainage im Ambulatorium von Schlanders, Latsch und Prad durch. Vormerkungen für die Lymphdrainage werden im Sekretariat Schlanders entgegengenommen. Tel. 0473 621721

Ambulatorium Schlanders: Montag, 14.00–18.00 Uhr

Ambulatorium Latsch: Donnerstag, 14.00–18.00 Uhr

Ambulatorium Prad: Dienstag, 8.30 - 12.00

und von 13.00 - 18.00 Uhr

Donnerstag, 8.00 - 12.00 Uhr

## DAS NEUE ICH

Kosmetiktipp für mehr Wohlbefinden während und nach der Krebsbehandlung. Interessierte können am Kurs in Meran teilnehmen.

**Anmeldung:** Bezirksbüro Meran, Rennweg 27, Tel. 0473 445 757

## PATIENTENVERFÜGUNG

Dr. Hermann Zingerle bietet Ihnen jederzeit Hilfe bei der Verfassung der Patientenverfügung an.

Für einen Termin melden Sie sich im Bezirksbüro, Tel. 0743 621 721

## SELBSTHILFE FÜR HINTERBLIEBENE

Einander beistehen, sich seelisch entlasten und spüren, dass Sie nicht alleine sind.

**Info:** Bezirksbüro, Tel. 0473 621 721

## MALTHÉRAPIE

Interessierte können am Kurs des Bezirks Meran teilnehmen (s. S. 29, Kunst-Atelier). Informationen im Bezirksbüro.

## ORGANISATORISCHE HINWEISE AUSKÜNFTE UND ANMELDUNG

**Für weitere Informationen zu den Kursen und Veranstaltungen stehen wir gerne zur Verfügung. Bitte beachten Sie, dass für alle Veranstaltungen eine Anmeldung im Bezirksbüro Schlanders erforderlich ist. Unsere Sekretärin Margit Stecher nimmt diese gerne im Büro zu den untenstehenden Öffnungszeiten entgegen. Anmeldungen über den Anrufbeantworter können nicht berücksichtigt werden.**

**Abmeldung:** Falls Sie an der Teilnahme eines Kurses oder einer Veranstaltung verhindert sind, bitten wir Sie, dies uns rechtzeitig zu melden. Damit helfen Sie uns, die Organisation zu erleichtern. Danke!

## KONTAKT

Tel. 0473 621 721 | 345 9278129 | [vinschgau@krebshilfe.it](mailto:vinschgau@krebshilfe.it)  
[www.krebshilfe.it](http://www.krebshilfe.it)

## ÖFFNUNGSZEITEN DES BEZIRKSBÜROS

Montag, Dienstag, Donnerstag u. Freitag, 8.00–12.00 Uhr  
Mittwoch, 14.00–18.00 Uhr

## MITGLIEDSBEITRAG 2022

**Der Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2022 beträgt 10 Euro und wird, wie jedes Jahr, von unseren freiwilligen Mitarbeitern eingesammelt. Allen ein herzliches Vergelt's Gott für die Unterstützung.**

## UNSERE BANKDATEN

Raika: IT 40 Q 08244 58920 000300225002

**UNSER BEZIRKSBÜRO UND DAS AMBULATORIUM BLEIBEN VOM 23. DEZEMBER 2021 BIS EINSCHLIESSLICH 3. JÄNNER 2022 GESCHLOSSEN.**

**ALLEN UNSERERN MITGLIEDERN, FREUNDEN UND UNTERSTÜTZER WÜNSCHEN WIR EIN GESEGNETES UND FRIEDVOLLES WEIHNACHTSFEST UND EIN GESUNDES NEUES JAHR!**

## NEU! PATIENTENTRANSPORT

Der Bezirk Vinschgau bietet in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft für Behinderte einen Fahrtendienst für Krebspatienten an: Die Betroffenen werden zu Gesundheitseinrichtungen in Südtirol und darüber hinaus transportiert, um dort die Strahlen- oder Chemotherapie, andere Therapien, Arztvisiten u.a. durchführen zu können. Um diesen Dienst in Anspruch nehmen zu können, reicht ein Anruf im Bezirksbüro, Tel. 0473 621 721

# KONTAKT

## SÜDTIROLER KREBSHILFE | ZENTRALSITZ

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

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

## BOZEN SALTEN - SCHLERN

Dreiheiliggasse, 1 | 39100 Bozen  
Tel. +39 0471 28 37 19 | Handy +39 340 6734042  
bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	-
	14 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	-	14 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	-	-

### Ambulatorium I & II

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

### Ambulatorium Völs

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

## ÜBERETSCH - UNTERLAND

Cesare-Battisti-Ring, 6 | 39044 Neumarkt  
Tel. +39 0471 82 04 66 | Handy +39 349 7662046  
ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

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

### Ambulatorium Leifers

Altenzentrum, Schuldurchgang, 4 | 39055 Leifers  
Tel. +39 0471 82 04 66 | Handy +39 349 7662046

### Ambulatorium Neumarkt

Cesare-Battisti-Ring, 6 | 39044 Neumarkt  
Tel. +39 0471 82 04 66 | Handy +39 349 7662046

### Ambulatorium Kaltern

Sprengel Kaltern II Stock, Rottenburgerplatz, 1 | 39052 Kaltern  
Tel. +39 0471 82 04 66 | Handy +39 349 7662046

## MERAN - BURGGRAFENAMT

Rennweg, 27 | 39012 Meran  
Tel. +39 0473 44 57 57 | Fax +39 0473 44 57 57 | Handy +39 340 6438679  
meran-burggrafenamt@krebshilfe.it

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

### Ambulatorium Meran

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

### Ambulatorium Lana

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

## VINSCHGAU

Krankenhausstraße, 13 | 39028 Schlanders  
Tel. +39 0473 62 17 21 | Fax +39 0473 42 02 57 | Handy +39 345 9278129  
vinschgau@krebshilfe.it

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

### Ambulatorium Schlanders

Hauptstraße, 134 | 39028 Schlanders

### 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 | Handy +39 345 0761137  
unterpustertal@krebshilfe.it

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

### Ambulatorium Bruneck

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

### Ambulatorium Sand in Taufers

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

### Ambulatorium Pedraces

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

## OBERPUSTERTAL

Gustav-Mahler-Straße, 3 | 39034 Toblach  
Tel. +39 0474 97 28 00 | Fax +39 0474 97 28 00 | Handy +39 340 3367301  
oberpustertal@krebshilfe.it

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

### Ambulatorium 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 | Handy +39 340 7259521  
eisacktal@krebshilfe.it

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

### Ambulatorium Brixen

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

### Ambulatorium Sterzing

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

### Ambulatorium Mühlbach

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

# Gemeinsam sind wir stark

Bezirk Bozen feiert 40jähriges Bestehen mit einem Konzert im Park des Grieserhofs



Fotos: Othmar Seehauser

Ein perfekter Tag, eine perfekte Location und die perfekte musikalische Begleitung durch Markus Perkmann. Im Park des Grieserhofs in Bozen trafen die Mitglieder des Bezirks Bozen am 14. September zusammen, um ihr vierzigjähriges Bestehen gebührend zu feiern. Mit Worten, Musik und einem Buffet.

„**U**nser Bezirk und die gesamte Krebshilfe verdankt seine Entstehung dem Mut, der Kraft und dem großen Engagement vieler Menschen“, betonte die Vorsitzende des Bezirks Bozen - Salten – Schlern, Maria Claudia Bertagnolli, in ihrer Eröffnungsrede. „Ich habe in den vergangenen dreieinhalb Jahren, seit ich Vorsitzende bin, im täglichen Kontakt feststellen können, wie wichtig unsere Vereinigung ist und wie viele Menschen dazu beitragen, die Krebshilfe zu dem zu machen, was sie ist.“ Claudia Bertagnolli dankte ihrer Stellvertreterin und ihrem gesamten Vorstand sowie den vielen freiwilligen Helfern für die Unterstützung. Einen besonderen Dank richtete sie an alle ihre Vorgängerinnen, an die Landesvorsitzende Ida Schacher sowie an die langjährige Sekretärin des Bezirks, Silvia Premier.

Die stellvertretende Vorsitzende Brigitte Thaler hatte für dieses Ereignis einen Rückblick in Versen vorbereitet. Die schwierigen 80er Jahre, als die Krebskranken noch einen schweren Stand in Südtirol hatten und Medikamente aus Deutschland geholt werden mussten. Die vielfältigen Bereiche der Arbeit der Krebshilfe: psychologische, finanzielle und soziale Hilfestellungen, Unterstützung von Forschung, das Eintreten für Aufklärung und Vorsorge.

Es schlossen sich Grußworte der ehemaligen Vorsitzenden Maria Teresa Favero und Monika Gurschler an.

Martin Perkmann begleitete die Feier mit seinen Liedern. Er bezeichnet sich selbst als "Hochzeitssänger, Session Sänger, Songwriter, Musiker und Moderator." Mit seiner Gitarre, selbstgeschriebenen Liedern und

anderen Songs, auf Deutsch, Südtirolerisch und Englisch, war er der perfekte Begleiter für das Zusammentreffen der Krebshilfe Bozen Salten Schlern von heute mit den Menschen, die in der Vergangenheit geholfen haben, sie zu dem zu machen, was sie heute ist: Helfende Hand, Stütze und Gemeinschaft. Auch Musik, so Perkmann, „kann ganz viel erreichen: gute Tage noch besser machen und helfen, schwere Zeiten durchzustehen.“

Freiwillige, Mitarbeiter und Freunde genossen das Zusammentreffen bei spätsommerlichen Temperaturen. Unter den Gästen auch der Primar der Strahlentherapie, Dr. Martin Maffei sowie die Vorsitzenden der Bezirke Überetsch-Unterland und Meran – Burggrafenamt, Mariangela Berlanda Poles und Oskar Asam. ●

# Bienenwachs und was man alles daraus machen kann

Zu Gast bei Imkerin Frida Oberhammer in Aufkirchen – Kompressen und Frischhaltetücher



Foto: Othmar Seehauser

Das Bienenwachs war schon im Wasserbad vorgewärmt und der Raum erfüllt vom wohltuenden Wachsduft, als sich die Teilnehmer der Veranstaltung Bienenwachsverarbeitung nach und nach an einem Donnerstagnachmittag in Aufkirchen bei Frida Oberhammer einfanden. Bienenwachskompressen und Frischhaltetücher standen auf dem Programm. Wohltuendes mit Nachhaltigkeit verbinden.

**A**ls kleines Mädchen begleitete Frida Oberhammer so oft sie konnte ihren Großvater zu seinen Bienenstöcken, die Passion für die Biene und ihre wertvolle Tätigkeit hat sie seither nicht mehr losgelassen. Seit 20 Jahren hat sie zusammen mit ihrem Mann Hubert Bienenvölker. Zwischen zwanzig und dreißig sind es.

Schon vor 12.000 Jahren machten sich die Menschen auf die Suche nach natürlichen Bienenstöcken, um diese auszuplündern. In Israel wurde eine 3000 Jahre alte Imkerei entdeckt und auch im alten Ägypten war die Imkerei bereits bekannt. Im Jahr 2019 wurde das nützlichste Tier von Earthwatch zum wichtigsten Lebewesen der Erde erklärt und unter Schutz gestellt.

Die Produkte der Biene sind vielfältig: Bienenwachs, Propolis, Bienenbrot, Gélée Royale und natürlich Honig. Die Honigsorten sind so vielfältig und unterschiedlich im Geschmack wie die Blüten von Bäumen, Wiesen und Blumen. Viele Gemeinden legen mittlerweile Streuwiesenstreifen als Bienenweiden an. Wer möchte, kann sich auch im Garten oder auf dem Balkon eine Bienenweide richten. Geeignet sind alle nicht gefüllten Blüten, wie z.B. Sonnenblumen, Tulpen, Astern, Löwenzahn, Rosen, Lavendel, Phaselien (Büschelschön) oder auch Thymian und Rosmarin.

Frida Oberhammers Bienen sind Wandbienen. Je nach Jahreszeit wechseln die

Bienenstöcke den Standort. Im Frühjahr stehen sie im Tal für die Löwenzahnblüte; mit steigenden Temperaturen geht es in die Höhe auf die Almwiesen. Die Bienenvölker sind ein aktiver Beitrag zum Naturschutz, weil sie durch die Bestäubung auch das Fortbestehen vieler Wildpflanzen garantieren. Im Winter sind die Bienen im Heimstand in Schluderbach und in Aufkirchen.

Zunächst haben die Mitglieder der Krebshilfe Oberpustertal, unter ihnen auch die Landes- und Bezirksvorsitzende Ida Schacher, Bienenwachskompressen hergestellt. Hierzu werden mit einer Zickzackschere in Form geschnittene Baumwolltücher (es ist wichtig, dass diese Tü-



Arbeiten mit Wachs ist eine Wohltat für Körper und Geist



Das getunkte Wachtuch so lange halten, bis es nicht mehr tropft und klebt

cher ebenfalls aus einem Naturmaterial sind, betont Frida Oberhammer) in das auf 60 bis 70 Grad C erwärmte Bienenwachs getunkt. „Mindestens viermal sollten die Tücher getunkt werden, damit alle Seiten gleichmäßig das Wachs aufnehmen“, erklärt die Imkerin. Anschließend hält man die Tücher vorsichtig in die Höhe, bis das Wachs erkaltet ist und sie nicht mehr kleben. Beim Schlafengehen können diese Tücher auf die Brust gelegt werden. Durch die Körperwärme werden die wohltuenden Substanzen des Wachses freigesetzt. Sie haben eine beruhigende Wirkung, helfen bei Schlaflosigkeit, Halsschmerzen, Husten und Erkältung und auch gegen Stress. Die Tücher können immer wieder verwendet werden, aber natürlich immer nur von derselben Person. Ida Schacher hat ihres schon ausprobiert und ist begeistert: „Das Wachtuch auf der Brust verhilft mir zu einem tiefen und erholsamen Schlaf.“

Anschließend hat Frida Oberhammer gezeigt, wie mit Wachs und Baumwolltücher Frischhaltetücher hergestellt werden können. Bei diesen ist die Wachsschicht etwas dünner. Diese Tücher ersetzen Klar-sichtfolie. Lebensmittel können damit im Kühlschrank aufbewahrt und vor dem Austrocknen geschützt werden. „In einem Wachtuch behält Brot für drei Tage seine

Frische, Käse kann darin geruchssicher im Kühlschrank aufbewahrt werden.“ Nach Gebrauch die Tücher mit einem feuchten Schwamm abwischen und schon sind sie wieder einsatzbereit. Die Natur dankt es!

Ihr Wissen um die vielfältigen Bienenprodukte hat Frida Oberhammer sich in vielen Kursen und Weiterbildungsveranstaltungen angeeignet. Neben der Imkerei interessiert sie sich besonders für die Api-Therapie. Die therapeutischen Eigenschaften der Produkte des Bienenstocks faszinieren sie. Für die Mitglieder der Krebshilfe bietet sie auch kostenlose Honigmassagen an, eine Wohltat für Geist und Körper. Der sanfte Druck ihrer honiggetränkten, warmen Hände auf dem Rücken ist nicht nur überaus angenehm, die Honigmassage entgiftet auch und ist deshalb sehr empfehlenswert für Patienten in Chemotherapie. Wer möchte, darf gerne eine Spende hinterlassen, die Frida Oberhammer der Krebshilfe weiterleitet. Für sich selbst möchte sie nichts. Ein Vergelt´s-Gott. „Ich mache das gerne. Für die Umwelt, für die Krebshilfe und aus Dankbarkeit.“

Frida Oberhammer ist eine sanfte Frau, man merkt ihr an, dass sie ganz in sich ruht. Stress ist ihr fremd. Das war aber nicht immer so. Das Leben, unter anderem auch

zwei Krebserkrankungen mit glücklichem Ende, vor 20 Jahren sie und vor acht Jahren ihr Mann, haben sie zum Umdenken gebracht. Sie möchte diese innere Ruhe gerne weitergeben, ebenso wie die wunderbaren Eigenschaften der Bienenenergie. Sie begegnet ihren Bienenvölkern mit großem Respekt und achtet darauf, die Tiere nicht zu viel auszunutzen, in dem sie immer einen Teil der Honigernte im Stock belässt. Auch nähert sie sich ihren Bienen nicht zu oft, um die kleinen emsigen Insekten nicht zu stressen.

Während der Winterzeit, wenn die Temperaturen (weit) unter 9° C sinken, ruht die Arbeit im Stock, aber Frida weiß, dass ihre Bienen nun in den Stöcken eine Traube gebildet haben und im Kreis fliegen, um sich warm zu halten. In regelmäßigen Abständen wechseln sie die Position von innen nach außen und umgekehrt, damit jede Biene sich aufwärmen kann. In der Mitte der Traube ist die Bienenkönigin, geschützt und gewärmt von ihrem ganzen Volk.

Im Februar ist eine weitere Veranstaltung bei Frida Oberhammer geplant. Wer an einer Honigmassage interessiert ist, kann sich im Bezirksbüro Oberpustertal anmelden. ●

# Törggelen auf amerikanisch

Der Bezirk Bozen und Meran zusammen in der Happy Ranch am Lago Santo



Foto: Ottmar Sechauer

Eine Ranch mit Saloon, einem lebensgroßen Indianerhäuptling aus Holz, amerikanischen Motorradnummernschildern als Wandschmuck und mit einer originalen Harley Davidson, aufgehängt über der Bar, mag ungewöhnlich sein, als Treffpunkt für ein Törggelen. Die Mitglieder der Bezirke Bozen und Meran haben Ende Oktober einen wunderbaren Nachmittag in Gemeinschaft in der Happy Ranch am Lago Santo verbracht.

**H**appy Ranch in Lisignago im Zimberntal, mitten im Wald am Lago Santo und nur wenige Kilometer vom Hauptort Cembra entfernt. Das war der Treffpunkt für das erste gemeinsame Törggelen der Bezirke Bozen und Meran. Die Karte bietet neben regionalen auch amerikanischen Spezialitäten; Federica, die Besitzerin des Lokals hatte alles auf's Beste vorbereitet und die Teilnehmer herzlich empfangen. „Die Lokalität war einfach perfekt“, sagt die Bezirksvorsitzende von Bozen, Maria Claudia Bertagnolli. „Wir hatten genug Platz, um den Sicherheitsabstand einzuhalten. Das Essen war ausgezeichnet. Man konnte um den See spazieren oder die Ranch mit ihrem Streichelzoo besichtigen. Und das Wetter zeigte sich von seiner besten Seite, wunderbar die Spiegelung des bunten Herbstlaubs im klaren Seewasser.“

Das Programm hätte einfacher nicht sein können: ankommen, sich entspannen, sich begegnen, die schöne Landschaft genießen, den See, die Ranch und natürlich auch das Essen. „Wir haben ganz bewusst auch auf ein Musikprogramm verzichtet“, erklärt Claudia Bertagnolli, „weil wir dem Gespräch den Vorrang geben wollten.“ Nach fast zwei Jahren Corona bedingter Trennung, war es nicht verwunderlich, dass die beiden Gruppen sich nicht vermischten, sondern vorwiegend untereinander angeregt plauderten. „Das kommt dann beim nächsten Mal“, ist sich die Vorsitzende des Bezirks Bozen, der mit 37 Mitgliedern vertreten war, aber sicher. Ebenso wie der Tatsache, dass die Krebshilfe in Zukunft immer mehr Dinge bezirksübergreifend organisieren wird.

„Wir sind alle hungrig“, bringt es Oskar Asam, Vorsitzender des Bezirks Meran Burggrafenamt, der mit 47 Mitgliedern am Törggelen teilgenommen hat, auf den Punkt. „Hungrig nicht nur auf das gute Essen und die Kastanien, die am Nachmittag serviert wurden, sondern Hunger, etwas zusammen zu unternehmen!“ Die Erwartungen wurden nicht getäuscht. Auch die Meraner haben das ungewöhnliche Ambiente und die wunderbare Landschaft geschätzt, ebenso wie die Tatsache, aus der eigenen Provinz herauszukommen. „Eine Erfahrung, die wir sicher wiederholen werden“, unterstreicht Asam. „Wir haben ja schon öfter mit den Vinschgern gemeinsam etwas organisiert, mit Bozen war es das erste und sicher nicht letzte Mal.“ ●

# Ferse, Spitze, eins, zwei, drei...

Kurs Gruppentanz des Bezirks Meran – Entspannung bei Rhythmus und Musik



Foto: Ortmir Seehauser

Baciata, Jiffy Mixer, Samba – die Basis sind immer Schritte. Was wechselt, ist die Abfolge, die Aufstellung der Tänzer und der Rythmus. Jeden Dienstag tanzt die Krebshilfe Meran in einem Saal im alten Kurhaus. Meistens sind es nur Frauen, aber das macht nichts. Hier geht es nicht um's Hofmachen, sondern um Bewegung, Entspannung und Freude an der Gemeinschaft.



Eva Fuchs: Tanz ist eine Stunde ganz für sich.

**H**and in Hand im Kreis, zu zweit oder auch alleine, Linde, Hilde, Siglinde, Kira, Helga, Traudi und Martina zum ersten Mal, folgen konzentriert den Ansagen ihre Tanzlehrerin Eva Fuchs. Eva tanzt vor und sie machen es nach, und auch Eva tanzt mit der Gruppe mit.

Nicht allen Teilnehmern am Kurs Gruppentanz gelingt es auf Anhieb, sich gehenzulassen und dem Rhythmus der Musik zu folgen. Rechts, links, ein Schritt oder zwei, Drehungen. Ferse, Spitze, eins und zwei, vier Schritte vor und zurück, Hände klatschen... Die Angst vor Fehlern ist den konzentrierten Gesichtern zumindest am Anfang abzulesen, aber auch die Freude, wenn es gelingt und der Körper beginnt, wie von selbst der Musik zu folgen. Irgendwann bewegen sich nicht nur die Beine im Takt, auch das Becken und die Arme, der Kopf folgen und die angestrengte Konzentration

im Blick weicht einem freudigen Strahlen. Die anfängliche Befangenheit wegen des Fotografen, der von außen oder sogar in der Mitte des Kreises die Stimmung mit seiner Kamera festzuhalten sucht, verfliegt nach kurzer Zeit.

Seit mehreren Jahren schon bietet Eva Fuchs diesen Kurs an. „Tanz ist ein Mittel des Ausdrucks für unseren Körper. Im Tanz kann ich mich entspannen, abschalten. Was zählt, ist jetzt die Musik, der Gleichschritt mit den/dem anderen. Sorge, Ängste und was uns alles sonst bedrückt, der Alltag, rückt in den Hintergrund. Der Tanz ist eine Stunde ganz für sich. Kein Stress, kein Druck, nur die Freude an der Bewegung und das Sich-Loslassen in der Musik. Der Körper und die Muskeln entspannen sich in der rhythmischen Bewegung“, bringt Eva Fuchs den Sinn des Tanzkurses auf den Punkt. ●

## Ve Judon – Wir helfen

Seit November 2021 neuer Fahrdienst in Gröden – Vormerkungen unter 0472 81 24 30



Sie nennen sich Ve Judon – Wir helfen. Und das ist auch ihr Ziel: Krebskranken eine helfende Hand zu reichen. Seit November gibt es einen Fahrdienst in Gröden. Eine Gruppe von Freiwilligen, initiiert und angeführt von Hansi Felder, Tonin Perathoner, Bruno Pardatscher und Florian Mussner, garantiert einen wöchentlichen Fahrdienst für Krebspatienten, die für Untersuchungen oder Therapien nach Bruneck, Brixen, Bozen oder auch Trient oder Innsbruck fahren müssen. Anmeldungen nimmt das Sekretariat des Bezirks Brixen entgegen, Tel. 0472 81 24 30.

**H**ansi Felder steht nicht gerne im Vordergrund. Aber seine Geschichte ist typisch für alle Freiwilligen, die sich entschlossen haben, diesen neuen Dienst in Gröden ins Leben zu rufen. In der Freizeit etwas Nützliches für andere zu tun, denen es nicht so gut geht wie einem selbst. Als er in Pension gegangen ist, hat der ehemalige Amtsdirektor ebenso wie der ehemalige Landesrat Florian Mussner mit Sitz-Wachdiensten im Krankenhaus begonnen. Nachtdienste von 21.30 bis 5 Uhr bei besonders unruhigen Patienten, z. B. Demenzkranken, um die Pflege zu entlasten. Mit Beginn der Covid-Pandemie wurden diese Dienste allerdings eingestellt. „Ich hatte am Morgen, wenn ich um 5.30 Uhr nachhause kam, so viel an Dankbarkeit und Anerkennung, an Freude über die geleistete Arbeit mitgenommen, wie nie nach

einem Tag voll Sitzungen und Besprechungen!“ Tonin Perathoner hingegen bringt eine langjährige Erfahrung aus Einsätzen im Zivildienst mit, der aus dem Unterland stammende Bruno Pardatscher hat die Beziehungen zum Bezirk Überetsch – Unterland hergestellt. Jetzt freuen Felder und seine Fahrerkollegen und -kolleginnen sich auf die Begegnungen mit den Patienten.

Die Freiwilligen des Bezirks Überetsch – Unterland, die bereits seit Jahren einen solchen Fahrdienst für Krebspatienten anbieten, waren Zugpferd und eine große Hilfe bei der Organisation. In nur zwei Monaten war der Fahrdienst für Anfang November startbereit. Die Krebshilfe hat ein passendes Auto, einen VW Caddy, zur Verfügung gestellt. Die drei Gemeinden des Grödentals wurden um Unterstützung gebeten, um

eine Garage zu finden und die Hausärzte und Sozialdienste des Tals sind rechtzeitig per Mail über dieses neue Angebot für ihre Patienten informiert worden.

Die Freiwilligen, bisher sind es neun, darunter drei Frauen, Ruheständler, aber nicht nur, haben sich zunächst die Wochen bis zum Jahresende aufgeteilt. Jeweils eine Person übernimmt den Dienst für eine Woche. Hansi Felder ist zusätzlich für die Kontrolle des Green-Passes der Fahrer verantwortlich.

Die Vorsitzende des Bezirks Eisacktal, Nives Fabbian De Villa, freut sich sehr über diese neue Initiative in Gröden, die möglicherweise auch auf Lajen ausgeweitet wird, und dankt den Initiatoren und Freiwilligen für ihren Einsatz. ●

## Einige Eindrücke vom Bergaufenthalt im Hotel Waldruhe in St. Martin Gsies

Er ist ein fixer Termin in meinem Jahreskalender, der Bergaufenthalt der Südtiroler Krebshilfe im schönen Gsiesertal!

Anfang März merkte ich mich telefonisch wieder bei diesem Ferientrip vor, auch wenn auf Grund der Pandemie noch nicht feststand, ob und wie viel Personen überhaupt teilnehmen konnten/wollten.

Einige Wochen vor dem eigentlichen Termin Ende August dann die ersehnte Zusage vom Büro der Krebshilfe, die Bergwoche und der Aufenthalt im schönen Hotel Waldruhe könnten Gott sei Dank stattfinden.

Wie bereits die Jahre davor, war der Hin- und Rücktransport bestens organisiert, jeder Teilnehmer konnte entlang der Strecke zusteigen, die „Entschleunigungstage“ in Gsies nahmen bereits bei der Anreise ihren Lauf! Es war heuer eine größere Gruppe, sechs Frauen und drei Männer, außerdem eine Krankenschwester, die uns als Gruppe ergänzte. Bei einer ersten kleinen Spazierrunde und dem gemeinsamen Mittagessen planten wir schon die ersten Wandertouren, ganz einfach und demokratisch wurden die Ziele ausgesucht und am nächsten Morgen ging es los. Die erste Tour war natürlich wieder anstrengend für mich und am Abend kam ich müde, aber zufrieden ins Hotel zurück und genoss dort den schönen Wellnessbereich. Beim Abendessen wurde bereits ein nächstes Ziel vereinbart und wir freuten uns bereits auf den nächsten Tag. Das Wetter war in all diesen Tagen eigentlich sehr angenehm, ein paar Wolken und ein paar Tropfen Regen und Schneeregen machen schließlich einem gut ausgerüsteten Wanderer nichts aus!

So vergingen auch heuer diese zehn Tage wie im Flug, wir waren eine gut harmonisierende Gruppe, weil wir in der Zwischenzeit auch die Stärken und Schwächen jedes einzelnen kennen- und verstehen gelernt haben. Einige unternahmen kleinere Touren, andere trauten sich auch Anspruchsvolleres zu. Wie jedes Jahr stand der schon zur Tradition gewordene Besuch bei Landespräsi-



dentin Ida Schacher auf dem Programm, anstelle der gemeinsamen Wandertour, wurden wir in ihren schönen Garten zu Speise und Trank eingeladen.

Gegen Ende des Aufenthaltes konnten wir noch einige Zeit mit Preiselbeeren pflücken und Pfifferlingen suchen verbringen, sodass wir alle mehr oder weniger Wertvolles mit nach Hause bringen konnten.

Ich war am Ende wieder erstaunt, wie einfach und schnell eine Gruppe sich zusammenfindet. Nach einem Jahr der Pandemie waren die Bewegung und der Auf-

enthalt in der freien Natur für alle ein lang ersehnter Moment.

Für mich, der im letzten Jahr sehr viele Stunden und Tage in Einsatzzentralen verbracht hat und in unzähligen Videokonferenzen in Krisenstäben der Seniorenwohnheime und Sozialdienste immer bestrebt war, die Pandemie so gut wie möglich zu meistern und überstehen, waren diese Tage diesmal regelrecht Sauerstoff für Körper und Seele. Diese Zeit ohne Termine, die Ruhe und Schönheit unserer Gsieser Bergwelt genießen zu können war dieses Jahr eine noch größere Wohltat.

Ich bedanke mich auch im Namen der gesamten Gruppe beim Team des Hotels Waldruhe für die gute Aufnahme, für die so herzliche und hervorragende Betreuung und Verpflegung, wir fühlen uns einfach zu Hause bei den Schallers! Ein herzlicher Dank an die Südtiroler Krebshilfe, die uns diesen Aufenthalt ermöglicht hat und speziell mir geholfen hat, wieder ein wenig mehr Ruhe in meinen hektischen Alltag zu bringen. Ich wünsche übrigens viel mehr Betroffenen auch den Mut, so ein Abenteuer zu wagen. Es zahlt sich aus!

*Hansjörg Elsler, Meran*



## NACHRICHTEN AUS DEN BEZIRKEN BOZEN – SALTEN – SCHLERN

### Verkauf selbstgefertigter Möbel

Josef Trompedeller hat in Tiers im Veraltenhof verschiedene selbst angefertigte Kleinmöbel ausgestellt und zum Verkauf angeboten. Der Erlös ging zur Gänze an den Bezirk.



### 40 Jahre

Ein wunderschöner Spätsommernachmittag im schönen Garten des Grieserhofs war der Rahmen für unser 40jähriges Jubiläum. Begleitet haben uns die Lieder von Martin Perkmann.



### Herbstausflug nach Völs am Schlern mit Besuch der Caroma Rösterei

Unser Herbstausflug im September führte uns unter den Schlern. Begonnen haben wir mit der Besichtigung der Kaffee-Rösterei "Caroma". Bei einer Führung haben wir Interessantes über die Sorten, den Anbau, und die Verarbeitung von Kaffee erfahren. Nach einem schmackhaften Mittagessen im Gasthof Kircher in Ums, nahmen wir uns bei herrlichem Herbstwetter die Zeit für einen Spaziergang über die Wiesen. Alle waren erfreut über das Wiedersehen nach so langer Zeit.





### APEO – Das Wohlbefinden der Patienten hängt von vielen Faktoren ab

APEO, Associazione Professionale Estetica Oncologica, ein Projekt, das 2012 am IEO in Mailand unter Prof. Umberto Veronesi entstanden ist. Das Ziel: mehr Lebensqualität für Patienten, die unter den Nebenwirkungen der onkologischen Therapien leiden. Zertifizierte und spezifisch ausgebildete Kosmetikerinnen behandeln Nägel und Haut nach der APEO Methode. Das Pilotprojekt startet im Bezirk Bozen Salten Schlern ab Frühjahr 2022 mit fünf kostenlosen Anwendungen.



**APEO**  
ASSOCIAZIONE PROFESSIONALE  
DI ESTETICA ONCOLOGICA



### Neue E-Mail Adresse der Vorsitzenden

Maria Claudia Bertagnoli  
[bozen-salten-schlern-01@krebshilfe.it](mailto:bozen-salten-schlern-01@krebshilfe.it)  
Zusätzliche Telefonnummer  
des Büros 340 6734042



### Landesmitgliederausflug nach Schlanders

Sonnenblumen, mit Sinnsprüchen beschriftete Steine für jedes Mitglied am Mittagstisch und die Besichtigung des kulturellen Dorfcentrums sind die Erinnerungen an einen schönen, gemeinsam verbrachten Tag in Schlanders.



### Törggelen in Cembra Lisignago Lago Santo

Gemeinsam mit dem Bezirk Meran trafen wir uns in Lisignago in der Happy Ranch zum Törggelen. Dank eines schönen Herbsttages und der Gastfreundlichkeit von Wirtin Federica haben wir einen schönen Nachmittag verbracht. Alle Mitglieder waren von dem idyllischen Ort begeistert. Wir widmen ein Bild des Sees in Dankbarkeit der lieben Martha.



## NACHRICHTEN AUS DEN BEZIRKEN EISACKTAL

### Neu in Gröden Fahrerdienst für Tumorpatienten

←  
**Maltherapie**  
Jeder auf seine Art: einige Bilder, die  
während der Maltherapie entstanden sind.



↑  
**Von Herz zu Herz**  
In einer schwierigen Zeit soll dieses Herzkissen  
für Brustpatientinnen eine kleine Unterstützung  
sein. Es ist ein kleines Zeichen des Beistandes, ein  
Geschenk von Herz zu Herz.

### Anmeldung für Kurse ab dem 7. Januar 2022

#### Törggelen

Am 16. Oktober trafen sich die Mitglieder aus dem Bezirk Eisacktal-Wipptal-Gröden zum traditionellen Törggelen. Bei strahlendem Sonnenschein und milden Temperaturen machten sie sich auf nach Pairdorf zum Haiderhof. Dort wurden sie mit leckeren Speisen verwöhnt.



Das Bezirksbüro Brixen bleibt vom 23. Dezember 2021 bis 6. Januar 2022 geschlossen. Allen ein gesegnetes Fest und ein frohes Neues Jahr 2022.

Mitgliedsbeitrag  
für das Jahr  
2022 kann  
ab Januar erneuert  
werden.

←  
**Krippenverlosung**  
Die Krippenbaumeister Heinz Erardi aus Feldthurns und Max Delueg aus Villnöß stellten am vorletzten Novemberwochenende ihre Krippen im Vereinshaus von Feldthurns aus. Drei Krippen wurden zugunsten der Südtiroler Krebshilfe verlost. Der Bezirk dankt für die stolze Summe von 1.355,00 €!

→  
**Weihnachtlicher Benefizmarkt 2021**  
Eine Freude, dieses Jahr wieder die Adventszeit mit unserem Weihnachtsmarkt einzuleiten.



## NACHRICHTEN AUS DEN BEZIRKEN MERAN BURGGRAFENAMT

### Ausflug zur Grünbodenhütte

Am 28. Juli traf sich eine größere Gruppe aus Meran und dem Passeiertal an der Talstation der Grünbodenhütte in Pfleders. Gemeinsam ging es mit der Kabinenbahn hinauf in die Höhe. Oben angekommen, wurden die Teilnehmer bereits mit musikalischen Klängen begrüßt. Es gab leckeres Essen und ein gemütliches Beisammensein. Wer wollte, konnte die Sefiarspitze erklimmen oder den Panoramaweg mit dem Steinlabyrinth besuchen. Trotz des nicht so schönen Wetters war es ein rundum gelungener Tag.



### Wanderung in Ulten

Am 12. August fuhren einige Mitglieder mit dem Linienbus nach Ulten. Dort wurde eine kleine Wanderung gemacht und im Anschluss ein gemeinsames Mittagessen eingenommen. Das Wetter war schön und die Temperaturen in der Höhe angenehm. Alle hatten Freude daran, sich wieder einmal nach langer Zeit zu treffen und miteinander zu reden. Ein rundum gelungener Tag.



### Wiedersehen in Schlanders

Am 19. September startete trotz COVID 19 eine Gruppe von Mitgliedern nach Schlanders zum alljährlichen Landesmitgliederausflug. Das Wetter war wunderschön, der Empfang herzlich und alle verbrachten einen geselligen Tag zusammen.



### Törggelen im Cembratal

Am 23. Oktober traf sich nach langer Zeit eine große Anzahl an Mitgliedern zum Törggelen im Cembratal. Der Ausflug war zusammen mit dem Bezirk Bozen organisiert worden. Wunderschönes Wetter, leckeres Essen und gute Gesellschaft machten diesen Tag zu einem besonderen Erlebnis, an dem alle ihre Freude hatten.



### Herbstkränze

Am 25. Oktober boten wir bunte, selbstgebastelte Herbstkränze vor der Raiffeisenkasse in Naturns zum Verkauf an. Das Material für die Kränze haben, so Vorsitzender Oskar Asam, „Mitglieder aus dem Wald, aus jedem Tal und von jedem Berg“ zusammengetragen. Gebunden wurden sie von fleißigen Frauen. Die Passanten würdigten die kreative Arbeit, die Kränze fanden reißenden Absatz. Nächstes Jahr wird diese Initiative fortgesetzt werden.



### Flohmarkt

Am 27. und 28. Oktober fand nach langer Pause wieder ein Flohmarkt für die Südtiroler Krebshilfe am Kornplatz in Meran statt. Angeboten wurden gut erhaltene Küchenutensilien, Krims-Krams und allerlei interessante Dinge. Zwei erfolgreiche Tage unter Einhaltung aller Regeln zur Eindämmung der Corona-Pandemie. Ein Danke an die Helfer und die Käufer.



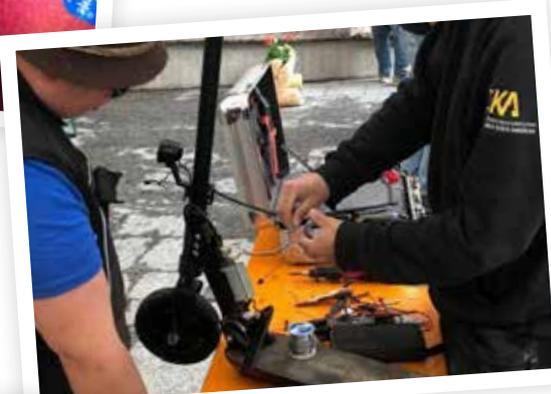
### Herbstzeit ist Apfelzeit

Wir danken allen Passierern, welche bei uns Äpfel bestellt und abgeholt haben. Wir konnten 475€ an Spendengeldern einnehmen. Auf dem Kinder- Flohmarkt am 16. Oktober auf dem Raiffeisenplatz konnten wir 186,10€ einnehmen. Dafür hatten wir im Vorfeld alle möglichen Artikel rund ums Kind von Passierer Bürgern erhalten. Es ist schön zu sehen, wie sehr wir immer wieder unterstützt werden!



Im Oktober und November wurden an verschiedenen Tagen von mehreren fleißigen Helfern insgesamt 500 kg Äpfel, zur Verfügung gestellt von der VOG Terlan, an den Mann bzw. die Frau gebracht. Diese Aktion sollte einen kleinen Teil der Verluste aus der nicht abgehaltenen Rosenaktion auffangen. Vielen Dank an die VOG für die wertvolle Unterstützung.

### Apfelaktion



### Krims-Krams-Krebsi Flohmarkt und die Aktion „Konn man des nou mochn“?

Am Samstag 15. Mai 2021 fand auf dem Raiffeisenplatz in St. Leonhard eine Gemeinschaftsaktion der Lierter Schützen und der Krebshilfe Passeier statt. Während fleißige Handwerker wie Schlosser, Schmiede, Elektriker, Messerschleifer, allerlei kaputte Sachen, die vorbeigebracht wurden, wieder reparierten, verkauften die fleißigen Damen der Krebshilfe Passeier Kuchen. Gestöbert wurde in der Zwischenzeit auch auf dem Flohmarkt, welcher viele Besucher anlockte. Essen zum Mitnehmen wurde von den Lierter Schützen angeboten. Danke an ALLE, welche unsere Vereine durch ihre Spenden unterstützt haben!



## AUFRUF

Im Jahr 2022 werden die neuen Bezirksvorstände gewählt. Wer Interesse daran hätte, ein Teil des Vorstandes zu werden, möge sich bitte bis 31. Januar 2022 im Bezirksbüro von Meran melden.

### Passion Kinderbücher - Neues aus der Feder der Passeirer Kinderbuchautorin Isabella Halbeisen

„Ich mag dich so wie du bist!“ sowie „Mia und die Kampfsocke“ sind die neuesten Bücher von Isabella Halbeisen. Das achte Kinderbuch „Lasst uns Liebe säen“ erscheint Ende November 2021. Liebevoll gezeichnet und in zahlreichen Stunden koloriert, regen die Bilder zum Anschauen, immer wieder Neuentdecken und Nachdenken ein. Die vielen kleinen Details machen sie zu etwas Besonderem. Kindgerecht erzählt, fühlen die Leser mit Johanna und Mia mit und erleben Krankheit, Krankenhaus, Arztbesuche aus einer neuen Perspektive. Das Besondere beim Buch „Mia und die Kampfsocke“ sind die regenbogenfarbenen Socken, welche in jedem Buch - Paket samt Bastelanleitung bereit liegen, um eine Kampfsocke zu basteln. Ein Lied, gesungen von Philipp Schwarz und seiner Nichte Anna, machen das Buch einzigartig. Mehr über die Autorin und ihre Werke finden Sie unter [www.kinderbuch.it](http://www.kinderbuch.it). Die Bücher sind bei Papier Profi in St. Leonhard, in zahlreichen Geschäften des Passeiertales, allen Athesia Filialen in Südtirol (auch im online Shop), bei der Alten Mühle Meran und Papier Plus in Algund erhältlich. 1€ pro verkauftem Buch geht an die Südtiroler Krebshilfe sowie an die Kinderhilfe Regenbogen.



### Dankeschön

Manchmal fehlen einem die Worte, man ist überwältigt von so viel Hilfsbereitschaft und Nächstenliebe. Manchmal da reicht ein stummer Händedruck, eine Umarmung, ein Blick, ein Blumenstrauß, der mit so viel Liebe gefüllt ist, dass es eben keiner Worte bedarf! Manchmal da reicht so eine Geste aus, um alles zu sagen, wofür man keine Worte findet!



### Fleißige Hände

Es gibt sie, diese fleißigen Hände, welche ohne es zu ahnen, Großes tun! Die still und leise in ihren Stuben Säckchen nähen, um sie dann mit duftendem Lavendel zu füllen! Immer wieder sind wir überwältigt von so viel Hilfsbereitschaft in der Passeirer Bevölkerung! (Diese Lavendelsäckchen standen im Shop des Museum Passeier)



### Weihnachtsmarkt und Konzert in Passeier

Sollten es die Umstände erlauben, werden wir im Tirolerhof Stoodl in St. Leonhard in der ersten Dezember Woche einen kleinen Weihnachtsmarkt abhalten! Dafür wurde schon fleißig gebastelt! In der zweiten Dezemberwoche planen wir ein Konzert im Tirolerhof Stoodl.- Nähere Infos dazu werden wir noch rechtzeitig mitteilen!



## NACHRICHTEN AUS DEN BEZIRKEN UNTERPUSTERTAL

### Scheckübergabe Kronplatz King

Die Südtiroler Krebshilfe Unterpustertal Ahrntal Gadertal bedankt sich beim Radprofi Roel Paulissen für die großzügige Spende, welche beim Radrennen am Kronplatz übergeben worden ist.



### Wassergymnastik

Wir danken Nicole Fuchsbrugger für die netten Stunden bei der Wassergymnastik in der Cascade in Taufers.



### Törggelen

Die beste Musik der Welt gab es heuer beim Messnerwirt in Stefansdorf.



### Besichtigung

Beim Bergila in Issing besichtigten wir die Latschenölbrennerei und fanden schattige Plätzchen im Kräutergarten. Im Bild unsere liebe Martha.



### Grillfeier

Eine lustige Auszeit im Almdorf Haidenberg in St. Lorenzen



### Gesundheitsseminar

Alle 2 Jahre treffen sich Interessierte im Hotel Alpenrose in Montal, um von der Psychoonkologin Dr. Christine Centurioni und anderen Referenten Tipps und wichtige Information für ein gesundes Leben zu erhalten.



### Kerzenaktion

Wunderschön waren die Kerzen die uns Lotti und Zilli und die Schüler des Berufsbildungszentrums Bruneck dekoriert haben. Vielen Dank, Klotilde, für die gute Idee und die erfolgreiche Aktion!



### Danke!

Der Vorstand bedankt sich bei Monika Hilpold für die gute und langjährige Zusammenarbeit im Sekretariat und wünscht ihr Gesundheit, Glück und Freude im wohlverdienten Ruhestand. Gleichzeitig begrüßen wir Maria Pedevilla als neue Sekretärin in unserem Bezirk.



## NACHRICHTEN AUS DEN BEZIRKEN OBERPUSTERTAL

### Cortina-Dobbiaco-Run

Mit Freude durften wir auch heuer wieder beim legendären Cortina-Dobbiaco-Run mit einem Infostand vertreten sein. Wir danken Gianni Poli und seiner Tochter Dalila für die großzügige Spende.



### „Eine Blume für das Leben“

Wir sind sehr froh und dankbar, dass die alljährliche Aktion „Eine Blume für das Leben“ wieder durchgeführt werden konnte. Die Aktion erfreut sich sehr großer Beliebtheit und viele gesegnete Blumen- und Kräutersträußchen konnten an Einheimische und Gäste verteilt werden.



### Besinnungsweg „Via Lucis“

Ins schöne Gsiesertal zog uns der Besinnungsweg „Via Lucis“. Betend und schweigend sind wir einige Stationen des Weges miteinander gegangen und haben für die gute, innig erlebte Gemeinschaft gedankt.



### Benefizfischen

Die Fischergemeinschaft Percha-Olang-Salomonsbrunn hat am Olinger Stausee ein Benefizfischen organisiert. Die gefangenen Fische gingen an das Wohn- und Pflegeheim Bruneck und wir konnten uns über eine wertvolle Spende freuen.



### Wild- und Weinfestival

Immer wieder ein besonderes kulinarisches Erlebnis ist das Wild- und Weinfestival. Ein herzliches Dankeschön der Familie Baur vom Hotel Hubertushof für die erneute Ausrichtung des Festivals, ein großes Vergelt's Gott an Peppo und Christoph Trenker und den vielen fleißigen, ehrenamtlichen Helfern und Helferinnen und nicht zuletzt ein „Danke“ an alle Anwesenden.



### Ernte im Forstgarten

Zufrieden, stolz und dankbar. So wurde der gemeinsame Erntetag im Forstgarten von Welsberg für Klein und Groß zu einem wunderschönen Erlebnis. Unser besonderer Dank geht an Georg Brugger vom Bezirksamt für Landwirtschaft Ost und an die liebe Liesl vom Forstgarten für diese Initiative, welche die Familien so sehr zu schätzen wissen.



### Kirchweih und Erntedank in Toblach

Danke den Kirtamichlbuibm, welche diese schöne Tradition des Aufstellens vom Kirtamichlbaum aufrecht erhalten. Und Danke für den Erlös vom Verkauf des Baumes.



### Jeder Stöpsel ein Lächeln

„Ogni tappo un sorriso – Jeder Stöpsel ein Lächeln“ – unter diesem Motto steht die Aktion, die von Rudi Krautgasser vom Club Frece Tricolori initiiert worden ist. Fleißig und emsig sammeln viele Menschen die Plastikstöpsel, die bei uns abgegeben werden können. Danke an alle, die zum Erfolg dieser Aktion beitragen.

## NACHRICHTEN AUS DEN BEZIRKEN ÜBERETSCH UNTERLAND

### Ausflug auf Cislon

Der erste Ausflug nach der Lockerung der Auflagen aufgrund von COVID19, führte uns zur Cislon-Hütte, einem Ort, der uns sehr am Herzen liegt. Wir starteten in kleiner Runde, aber an guter Laune und Appetit fehlte es nicht.



### Frühstück der ehrenamtlichen Fahrer

Die ehrenamtlichen Fahrer wurden zu einem Frühstücks-Brunch in ein Lokal unter den Lauben von Neumarkt eingeladen. Herzlichen Dank für diese großzügige Geste.



### Lorenzi-Markt

Unsere Vereinigung war mit einem Stand auf dem Lorenzi-Markt in Laag/Neumarkt vertreten. Ausgestellt wurden verschiedene Handarbeiten von vielen willigen Händen. Ein herzliches Dankeschön für die eingegangenen Spenden.



### Kneipp

„Kaltwasser ist gut für Körper und Geist“, so Sebastian Kneipp. Bei sachgemäßer Anwendung kann Kneippen sogar Krankheiten vorgebeugt werden. Einige Teilnehmer probierten den Kneipp-Pfad aus. Ein Erlebnis, das wir auf jeden Fall im nächsten Jahr wiederholen werden.



### Landesausflug nach Schlanders

Mit Freude, auch wenn es nur einige wenige Mitglieder waren, haben wir die Einladung nach Schlanders zum Landesmitgliederausflug angenommen. Begegnung mit Gleichgesinnten und Freunden und reger Austausch von Gedanken. Das Mittagessen war besonders lecker und der Tag verging viel zu schnell.



### Törggelen

Mit Begeisterung haben wir unser traditionelles Törggelen in einem kleinen Buschenschank mit schönem Blick ins Tal, dem Santlhof in Kurtatsch, organisiert. In einer bäuerlichen Gaststätte wurden uns traditionelle Gerichte und zur Merende köstliche Kastanien serviert.



## NACHRICHTEN AUS DEN BEZIRKEN VINSCHGAU

### Landesmitgliederausflug

Wenn Engel reisen, dann lacht die Sonne...tja und Engel sind sie wohl alle, unsere Mitglieder, die immer wieder am alljährlichen Mitgliederausflug teilnehmen, den wir dieses Jahr die Ehre hatten, bei uns in Schlanders zu organisieren. Die Sonne lachte den ganzen Tag und trug zum Gelingen des Tagesausflugs bei. Die Teilnehmer fanden sich pünktlich an den Treffpunkten ein, so dass einem rechtzeitigen Start nichts im Wege stand. Vor der hl. Messe hatten wir für alle Ankommenenden einen stärkenden Imbiss vorbereitet. Im Anschluss erwartete unsere Gäste im Bürgerhaus ein vorzügliches Mittagessen an schön geschmückter Tafel. Nach einem ergiebigen Kaffeetrinken mit reichlich verlockenden Kuchen hieß es dann auch leider schon wieder Abschied nehmen. Alle Teilnehmer waren zufrieden mit dem tollen Tag und glücklich über das lang erwartete Wiedersehen!

→



### Weihnachtsferien

Das Büro bleibt vom 23. Dezember 2021 bis 2. Jänner 2022 geschlossen – Wir wünschen allen Frohe Weihnachten und ein gesundes Jahr 2022.

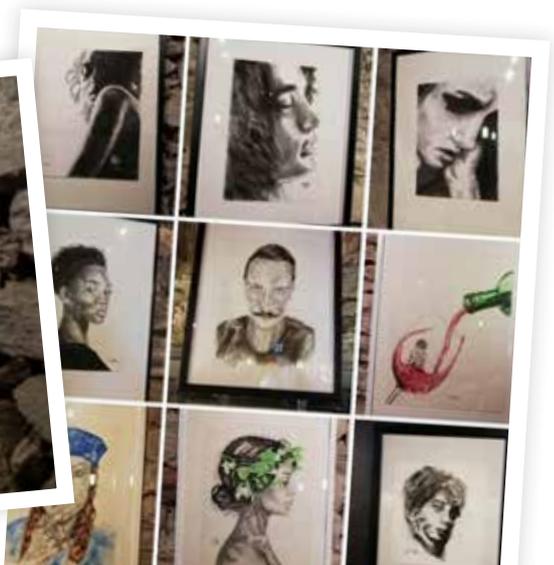
### Spende

„Verschwiegene Kunst gegen Krebs“ war der Titel der Bilderausstellung von Dr. Andreas Pircher. Dem jungen Mediziner und Künstler war es ein Anliegen, den Spendenbeitrag an die Krebshilfe zu spenden. Wir bedanken uns von ganzen Herzen

↓

### Neue Tel. Nummer

349 7662046 ist die Handy Nr. vom Büro. So können wir auch WhatsApp schicken und Gruppen bilden. Wir freuen uns schon darauf!





Dr. Michael Kob  
Diätologe

# Borscht – Herzhafte Rote-Beete-Suppe mit weißen Bohnen



Foto: Dr. Michael Kob

## Zutaten für den Borscht (für 4 Personen):

- 3 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel
- 1 mittelgroße Kartoffel
- 2 mittelgroße Karotten
- 3 mittelgroße Rote Beete
- ¼ Kopf Weißkohl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Dose gekochte weiße Bohnen (z.B. Cannellini-Bohnen)
- ½ Zitrone
- Salz, Pfeffer
- Dill zum Garnieren (alternativ können auch andere Küchenkräuter wie z. B. Petersilie verwendet werden)

## Zutaten für die Cashew-Sour-Cream für ca. 100ml (optional):

- 50g unbehandelte Cashewkerne
- 75ml Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Apfelessig
- 1 Prise Zucker
- Salz und Pfeffer (optional)

**Das Rezept ist:** kalorienarm, ballaststoffreich, glutenfrei (eventuell glutenfreies Brot als Beilage servieren), laktosefrei, cholesterinfrei, arm an gesättigten Fettsäuren, vegetarisch, vegan.

Borscht ist eine traditionelle Suppe mit roter Beete, die vor allem in Russland und der Ukraine sehr beliebt ist. In der kalten Jahreszeit schmeckt sie besonders gut und wärmt auf. Die Grundzutaten sind gesundes Wurzel- und Kohlgemüse, und dazu weiße Bohnen als schmackhafte, pflanzliche Eiweißlieferanten. In vielen Ländern wird Borscht mit einem Klecks Sauerrahm serviert. Da diese aber reich an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin ist, wird hier eine rein pflanzliche, gesündere Variante aus Cashewnüssen vorgestellt. Der Borscht schmeckt aber auch ohne diese Zutat sehr lecker!

### Zubereitung Borscht:

1. Zwiebel klein hacken, Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden, die geschälten Rote Beete, Karotten und Weißkohl mit einem Gemüsehobel in feine Streifen reiben.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel, Karotten- und Rote Beete-Streifen dazugeben und für 10 Minuten unter gelegentlichem Umrühren anschwitzen.
3. Tomatenmark, Weißkohl und Kartoffelwürfel hinzufügen und für 5 Minuten mit erhitzen.
4. Gemüsebrühe und Lorbeerblätter dazugeben und das Ganze für ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
5. Anschließend die Bohnen und den Saft einer halben Zitrone hineinrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Im Suppenteller mit einem Klecks Sour-Cream (oder Sauerrahm oder Naturjoghurt) und Schwarzbrotstücken servieren. Mit etwas Dill garnieren.

### Zubereitung Cashew-Sour-Cream:

1. Cashewkerne für mindestens 4 Stunden (oder auch über Nacht) in Wasser einweichen.
2. Wasser abgießen und die Cashewkerne zusammen mit den restlichen Zutaten in einem Mixer oder mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse ohne Stückchen pürieren.
3. Je höher die Leistung des Mixers, desto feiner wird die Creme. Bei Bedarf etwas zusätzliches Wasser hinzufügen.



SÜDTIROLER KREBSHILFE

