

Urologie Brixen

Seltene Tumore: der Kopf-Hals Bereich

Die Landesversammlung

Kunsttherapie: Ein Spiegel für die Seele



S. 6



S. 14



S. 43

- 3 Die Abteilung für Urologie in Brixen
- 7 Seltene Tumore: Mundhöhle und Rachen – Interview mit Primar Dr. Luca Calabrese
- 9 Kochbuch: Rezepte wie Samt
- 11 Kommentar
- 12 Neu-Zertifizierung Brustkrebszentrum Brixen-Meran

- 14 Krebsforschung an der EURAC
- 16 Die Landesversammlung: UnterWegs
- 19 Ein starkes Team: Ida Schacher und Claudia Bertagnolli
- 21 Die Krebsgespräche sind zurück
- 23 Agenda kompakt: Herbst/Winter 2022
- 41 Landesmitgliederausflug nach Verona
- 43 Pilotprojekt APEO in Bozen

- 45 Die APEO-Kosmetikerin Olga Manko
- 47 Kunsttherapie in Meran
- 49 Stöpsel: Spenden und Umwelt
- 50 Beistand für die Seele
- 51 Neues aus den Bezirken
- 63 Gut und G'sund mit Dr. Michael Kob

WIR ÜBER UNS

Liebe Leserinnen und Leser

nun war es also doch nicht mein letztes Editorial, das sie in der Chance 1/2022 gelesen haben. Ich hatte eigentlich entschieden, nicht mehr zu kandidieren, aber habe ich mich auf der ersten Sitzung des Zentralvorstands nach der Landesversammlung im April doch bereit erklärt für eine Übergangszeit das Amt der Landesvorsitzenden zu übernehmen. Mir zur Seite als Stellvertreterin steht Maria Claudia Bertagnolli, Vorsitzende des Bezirks Bozen. Ich werde mich bemühen, auch in dieser dritten, zeitlich begrenzten Amtszeit der Südtiroler Krebshilfe nach bestem Wissen und Gewissen zu dienen und werde mich für alle Belange einsetzen. Landesweit und natürlich auch in meinem Bezirk.

Wir haben in dieser Chance wieder einen Themenfächer zusammengestellt, der nicht nur die Tätigkeiten unserer Vereinigung widerspiegelt, sondern

auch die exzellente medizinische Betreuung, die wir in Südtirol haben. Von der mit dem Gütezeichen „Bollino Azzurro“ ausgezeichneten Abteilung für Urologie in Brixen, der Neu-Zertifizierung des Brustkrebszentrums Brixen-Meran bis zum Vorsorgetag für Mundhöhlenkrebs in Bozen und einem Kochbuch für Menschen, die an Dysphagie, also an Schluckstörungen leiden wie z. B. Kehlkopfoperierte. Besonders stolz sind wir auf den Erfolg des Pilotprojektes APEO im Bezirk Bozen, medizinisch-kosmetische Behandlungen für Patienten, die an besonderen Therapie-Nebenwirkungen leiden, die Hände und Füße betreffen. Seit vielen Jahren schon sammeln wir im Oberpustertal Plastikstöpsel zugunsten des Krebszentrums in Aviano und verbinden damit Spenden mit Umweltschutz. Ein Thema, das immer wichtiger wird und jeden betrifft. Nun möchten wir alle Bezirke miteinbe-

ziehen. Plastikstöpsel fallen schließlich in jedem Haushalt an: Milch, Wasserflaschen, Zahncreme und Cremetuben. Abgegeben werden können sie in jedem Bezirksbüro oder natürlich direkt bei uns in Toblach.

Der Sommer steht vor der Tür. Ganz leicht ist uns dabei aber nicht ums Herz. Abgesehen von der persönlichen Situation jedes Mitglieds gehen unsere Gedanken immer wieder in die Ukraine und den dort herrschenden Krieg. Ich hoffe sehr, dass sich eine politische Lösung finden lässt und endlich wieder Frieden herrscht.

Ihnen allen trotz allem schöne und unbeschwerte Sommertage mit Freude und Hoffnung im Herzen.

Eure
Ida Schacher



Ida Schacher
Präsidentin

Mit freundlicher Unterstützung der Abteilung Gesundheit

AUTONOME PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Gesundheit

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



Prostata-Patienten rechtzeitig herausfischen

Interview mit Primar Michael Aigner – Kompetenz und psychologisches Einfühlungsvermögen – „Bollino Azzurro“



Foto: Kurt Bouda / Pixabay

In seinem Fachgebiet braucht es neben Kompetenz und einer ruhigen Hand auch viel Empathie und eine große Menschenkenntnis, vor allem wenn es um Patienten mit Prostata-Krebs geht. Wie die Gynäkologie bei Frauen ist auch die Urologie ein Fachgebiet, das einen sehr intimen Teil des menschlichen Körpers betrifft, die Fortpflanzungsorgane und damit die Sexualsphäre. Dr. Michael Aigner ist seit drei Jahren Primar der Abteilung für Urologie am Krankenhaus Brixen. Tätig ist er dort schon seit 23 Jahren, seit 2010 bekleidete er mit Unterbrechungen die Position des Vizeprimars. Dr. Aigner ist stolz auf sein starkes Team aus allen Teilen Italiens, dem es gelingt, jedes Jahr die Anzahl der komplexen onkologischen Eingriffe zu steigern.

Im Frühjahr wurde seiner Abteilung von der italienischen Vereinigung Onda der „Bollino Azzurro“ verliehen, eine Auszeichnung für kompetente, multi- und interdisziplinäre Zusammenarbeit im Zusammenhang mit der Behandlung von Prostata-Karzinomen, dem häufigsten Krebs bei Männern.

Sie sind eines von drei urologischen Zentren in Südtirol

Dr. Michael Aigner: Genau, wir diagnostizieren und behandeln wie auch Meran etwa 30% der Südtiroler Prostata-Patienten, die restlichen 40% wenden sich an Bozen. Unsere Abteilung zählt zehn Ärzte, die Pflege besteht aus 17 Mitarbeitern und

wir nehmen im Jahr in Brixen rund 15.000 Visiten vor, hinzu kommen noch die Visiten in den Ambulatorien von Bruneck, Sterzing und Innichen. Wir sind viel eine „mobile“ Abteilung!

Wie viele Prostata-Erkrankungen fallen bei ihnen im Jahr an? Gibt es Unterschiede zwischen Vor- und Nach-Covid?





Fotos: Othmar Seelhauser

Primar Dr. Michael Aigner am Eingang seiner Abteilung im Krankenhaus Brixen

Dr. Michael Aigner: Wir haben es mit etwa 100 – 120 neuen Fällen pro Jahr zu tun und diese Zahl ist auch während Covid gleichgeblieben. Ich muss dazu auch sagen, dass wir hier in Brixen bis auf die Lymphknotenentfernung nach einer Hodenresektion alle onkologischen Eingriffe durchführen. Insgesamt – weil sie Covid angesprochen haben – ist während der Pandemie die Anzahl der Gesamteingriffe sogar gestiegen.

Bei der Prostatatherapie gilt es die Grundentscheidung zu treffen zwischen einer chirurgischen und einer Strahlen- und chemotherapeutischen Therapie, bzw. bei Niedrig-Risikopatienten zugunsten eines strengen Regimes von Kontrollvisiten ohne Therapie.

Dr. Michael Aigner: Eine Entscheidung, die wir mit dem Patienten gemeinsam treffen und die psychologisches Einfühlungsvermögen voraussetzt. Es gilt den Patienten sehr gut einschätzen zu können. In etwa 50% der Fälle nehmen wir eine radikale Prostatektomie vor. Und die Tendenz ist steigend. Etwa 20% der Patienten streben eine Strahlentherapie als Primärbehandlung an, weil sie aus verschiedenen Gründen keine Operation wünschen. Dann gibt es, wie sie schon sagten, die Niedrigrisiko-Patienten,

bei denen auf eine Therapie (zunächst) verzichtet werden kann, vorausgesetzt, sie lassen sich auf ein strenges Kontrollregime ein.

Und hier gilt es zu beurteilen, ob der Patient, das packt...?

Dr. Michael Aigner: Ja, wenn ein Patient sich für eine aktive Überwachung entscheidet, bedeutet das regelmäßige Kontrolluntersuchungen im Abstand von drei Monaten. Das muss man aber verkräften. Wenn der Patient dem behandelnden Arzt volles Vertrauen schenkt und in den drei Monaten zwischen einer Untersuchung und der anderen ruhig ist und seinem Leben wie gewohnt nachgeht, ist dies sicher eine gute Lösung. Wenn er von Angst und Panik bestimmt ist, dann nicht. Hier geht es um Lebensqualität.

Ein kleiner Teil der Patienten weist bei der ersten Diagnose bereits Metastasen auf?

Dr. Michael Aigner: Das stimmt, aber im Gegensatz zu früher wird das immer seltener. Erfreulicherweise entwickeln auch Männer zunehmend ein aktives Gesundheitsbewusstsein (wie Frauen es schon seit langem haben).

In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage nach der Vorsorgeuntersuchung. Früher wurden Männer angehalten, sich regelmäßig einem PSA-Test zu untersuchen, der aber falsch interpretiert werden kann. Heute rät man ihnen fast davon ab, oder?

Dr. Michael Aigner: Das stimmt. In den Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin heißt es, ein Arzt sollte den Patienten nicht aktiv auf die Prostata-Vorsorge ansprechen, wenn er nicht von selbst dieses Thema anspricht. Ich persönlich tue mich allerdings schwer damit. Unser Ziel ist es schließlich, die Patienten rechtzeitig herauszufischen!

Weil bei Früherkennung die Heilungschance sehr hoch ist! Gibt es einen Unterschied, was den kurativen Ansatz betrifft, also Operation versus Bestrahlung?

Dr. Michael Aigner: Nein. Was die Heilungschancen betrifft sind sie gleichberechtigt.

Der Unterschied liegt in den Folgen? Erektionsstörungen, Impotenz und Inkontinenz?



Das Krankenhaus Brixen. Hier werden 30% der Südtiroler Prostatapatienten behandelt.

Dr. Michael Aigner: Interessanterweise ist Impotenz für Männer fast weniger belastend als Inkontinenz. Es gibt heute viele „technische“ Möglichkeiten bei Erektionsstörungen. Bei nicht aggressiven Tumoren wird bei jungen/jüngeren Männer nach dem Prinzip des nerv-sparings vorgegangen. Man muss auch dazu sagen, dass viele Patienten schon vorher Probleme in diesem Bereich haben. Einen Performance-Fragebogen über die Situation vorher – nachher verteilen wir nur an jüngere Patienten. Bei Erektionsstörungen gehen die Daten weit auseinander, sie reichen von 20-80%. Allerdings ist das ein Tabuthema und die Antworten entsprechen nicht immer der tatsächlichen Situation...

Die Daten für Inkontinenz?

Dr. Michael Aigner: Die internationalen Leitlinien sprechen von 10% Patienten mit Inkontinenz nach einem Jahr, unsere eigene Statistik liegt bei 8%.

Ihre Abteilung wurde nun mit dem „Bollino Azzurro“ ausgezeichnet. War es schwierig, die geforderten Kriterien dafür zu erfüllen?

Dr. Michael Aigner: Ganz und gar nicht. Multi- und interdisziplinäre Zusammenarbeit ist bei uns eine Selbstverständlichkeit. Die Mindestanzahl von 50 Prostataentfernungen pro Jahr übersteigen wir weit. Die geforderten Abläufe sind bei uns daily best practice. Die Therapieleistungen sind mittlerweile so vielfältig und das nicht nur bei metastasierenden Tumoren, dass es ohne den Konsens einer Fachgruppe, ohne Tumorboard ohnehin nicht mehr geht. Wir sind alle vernetzt. Nicht zuletzt beugt das auch einem gewissen Krankenhaustourismus vor!

Aber sie haben es ja nicht nur mit Prostatapatienten zu tun, und damit auch nicht nur mit männlichen Patienten.

Dr. Michael Aigner: Nein, natürlich nicht. Wir werden oft bei gynäkologischen Tumoren hinzugezogen und Blasen- und Nierentumore betreffen Frauen ebenso wie Männer.

Bei diesen beiden Tumoren spielt Rauchen eine große Rolle, oder? Gilt das auch für den Prostatakrebs?

Dr. Michael Aigner: Bei Prostatakarzinomen nur in besonderen Fällen. Bei Blasen-

karzinomen kann man von 50% und mehr ausgehen, bei der Niere liegen die Zahlen noch etwas im Dunklen. Sicher spielen insgesamt Giftstoffe eine Rolle. Interessanterweise hatten wir es während der Pandemie mit einer deutlichen Steigerung an fortgeschrittenen Blasen- und Nierentumoren zu tun, die aufwändige Operationen von sechs bis sieben Stunden erforderten. Erklären konnten wir uns das bisher nicht. Vor Covid waren es 8 – 10 Fälle im Jahr, 2021 hatten wir 28 und auch 2022 setzt sich dieser Trend fort. Im ersten Vierteljahr hatten wir schon 5 Fälle.

Was ist bei Blasenkrebs das erste Alarmzeichen?

Dr. Michael Aigner: Blut im Harn ohne Schmerzen, also nicht aufgrund einer Blasenentzündung.

Wie sieht es bei den Nierentumoren aus?

Dr. Michael Aigner: Die Zahl ist seit Jahren konstant, zirka 25 – 30 Fälle im Jahr, die mit wenigen Ausnahmen operabel sind, stark fortgeschrittenen Tumoren mit Metastasen in Lunge und Knochen sind selten. Die meisten Diagnosen beruhen allerdings auf Zufall. Wenn ein Nierenkarzinom Symptome zeigt, ist es schon sehr fortgeschritten. Hier sind mehr Frauen als Männer betroffen, das Verhältnis liegt bei 70% zu 30%.

Und dann behandeln sie natürlich auch nicht-onkologische Erkrankungen.

Dr. Michael Aigner: Grundsätzlich werden in der Urologie Inkontinenz behandelt, nebenbei sind wir FINCO zertifiziert (italienische Gesellschaft für Inkontinenz), onkologische Erkrankungen von Prostata, Blase und Niere sowie entzündliche Erkrankungen von Blase und Nierenbecken und neurogene Blasenstörungen. Bei Nierenversagen sind die Nephrologen zuständig. Unsere Abteilung zählt 22 Zweibettzimmer, Pflegekoordinatorin ist Elena Innerhofer, Vizeprimar Dr. Federico Busetti. Bei sehr komplizierten Fällen ziehen wir den Primar der Urologie in Bozen hinzu, Dr. Armin Pycha. ●

„Bollino Azzurro“ für Urologie Brixen

Auszeichnung für multi- und interdisziplinäre Behandlung von Prostatakrebs



Fotos: Cthmar Stehauer

Bereits seit Jahren vergibt die nationale Vereinigung ONDA (Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere) Auszeichnungen für besonders innovative Krankenhäuser und Abteilungen, die darauf abzielen, einen hohen Qualitätsstandard in der Betreuung zu garantieren. Auch die Urologie Brixen hat mittlerweile diese begehrte Auszeichnung für die Behandlung von Prostata-Erkrankungen erhalten.

Onnda hat der Urologie Brixen im Frühjahr die Auszeichnung des „Bollino Azzurro“ verliehen. Insgesamt haben sich 155 Urologie-Zentren italienweit dafür beworben, Brixen hat zusammen mit weiteren 93 Zentren die dafür erforderlichen Kriterien erfüllt. Diese Auszeichnung, angelehnt an den bereits seit Jahren von derselben Vereinigung vergebenen „Bollino Rosa“ für besonders frauenfreundliche Krankenhäuser und Abteilungen, wurde in diesem Jahr zum ersten Mal vergeben. Die Bewertung erfolgte über eine national namhafte Expertengruppe. Ausgezeichnet wurden Zentren für ihren multi- und inter-

disziplinären Ansatz in der Behandlung von Patienten mit Prostatakarzinomen, also die Behandlung der Patienten in Zusammenarbeit mit Onkologen, Radiotherapeuten, Radiologen, Psychologen, Physiotherapeuten und Urologen. Das Team der Urologie Brixen um Primar Dr. Michael Aigner, sieht in dieser Auszeichnung eine Anerkennung und Bestätigung der täglichen Arbeit in enger Zusammenarbeit mit den Kollegen der beteiligten Fachdisziplinen, die den an Prostatakrebs erkrankten Patienten eine optimale Versorgung nach den modernsten Standards garantiert. ●



Aufgepasst, was im Mund vor sich geht

Interview mit Primar Dr. Luca Calabrese über Tumore im Kopf-Hals-Bereich



Fotos: Obhmar Seehauser

Zwei Teilnehmer des von der HNO-Abteilung am 21. April in Bozen angebotenen Screenings für Tumore im Bereich von Rachen und Mundhöhle wiesen verdächtige Läsionen auf. Rund achtzig Personen hatten den 4. Nationalen Vorsorgetag für Mundhöhlenkrebs zu einer kostenlosen Untersuchung genutzt. Diese Tumore zählen zu den seltenen Krebsarten, an die 100 Fälle pro Jahr. Wir haben darüber mit Primar Dr. Luca Calabrese, gesprochen.

Vorsorgeuntersuchungen auf Tumore im Kopf-Hals-Bereich sind nicht Teil des üblichen Präventionsprogrammes. Warum haben Sie beschlossen, dennoch am 21. April zu einem „Vorsorge-Tag“ einzuladen?

Dr. Luca Calabrese: Ganz einfach: In Südtirol sind die Zahlen zu hoch! Außerdem sind diese Tumore, die im ersten Stadium keine oder besser, fast keine Symptome aufweisen – weitgehend unbekannt. Was im Mund vor sich geht, dem wird hierzu-

lande nicht sehr viel Aufmerksamkeit geschenkt, weder von der Bevölkerung noch vonseiten der Ärzte.

Was meinen Sie mit „oder fast keine“?

Dr. Luca Calabrese: Na ja, wenn man genauer hinschaut, dann gibt es tatsächlich einige Anzeichen. Ein kleiner weißer oder roter Fleck im Mund. Eine Aphte, ein Knötchen, eine eitrig-Entzündung. Jede Veränderung im Mund, im Rachen oder in der Nase, die länger als drei Wochen

anhält und nicht vollständig verheilt, ist ein Alarmsignal. Ein ernstzunehmendes Warnzeichen!

...das aber oft nicht wahrgenommen wird?

Dr. Luca Calabrese: In den fünf Jahren, in denen ich in Bozen arbeite, ist mir eine Eigenschaft der Südtiroler aufgefallen: Sie haben eine ausgesprochen hohe Schmerz-toleranz! Sie haben Wichtigeres zu tun, als auf körperliche Beschwerden zu achten.



Der Eingang zu den Ambulatorien im neuen Krankenhaustrakt in Bozen.

Geschweige denn, sich regelmäßig selbst zu kontrollieren, um mögliche präkanzeröse Läsionen rechtzeitig zu erkennen und entfernen zu lassen. Einem Neoplasma geht häufig eine gutartige leukoplasmatische Läsion (weißer Fleck) voraus, die sich erst im Laufe der Zeit zu einem Karzinom entwickeln kann. Aus epidemiologischer Sicht könnte man von etwa tausend Fällen solcher Läsionen im Jahr ausgehen. Aber wenn ich die Daten der Pathologie anschau, komme ich auf nur 50 Biopsien. Wir haben in Südtirol aber einen Durchschnitt von fast 100 Erkrankungen an Mundhöhlenkrebs auf 500.000 Einwohner. Hier liegt ein gravierender Mangel an Information vor! Der nationale Durchschnitt spricht von 8-12% Tumoren im Kopf-Hals-Bereich, in Südtirol liegen wir bei 15-17%, manchmal sogar 20%!

Wie erklärt sich das?

Dr. Luca Calabrese: In erster Linie ist dies auf einen erhöhten Alkoholkonsum zurückzuführen (vergleichbare Zahlen finden wir im Trentino, in Venetien und im Friaul). Noch schlimmer ist die Kombination von Alkohol und Rauchen: dann verdreifacht sich das Risiko! Und hinzu kommt eine schlechte Mundhygiene. Wenn ich einen abgebrochenen Zahn habe, muss ich zum Zahnarzt gehen, auch wenn er nicht schmerzt. Die Zunge stößt sich ständig an diesem Zahn, dies führt zu Mikro-Verletzungen und einer chronischen Entzündung, dies kann die Entstehung von Krebs begünstigen. Eine schlechte Mund-

hygiene verändert die Bakterienflora im Mund, das sog. Mikrobiom. Die Folge ist die Entwicklung von krebsfördernden Bakterienstämmen. Das alles hängt natürlich auch von der individuellen immunologischen Prädisposition jedes Einzelnen ab.

Welche Altersgruppe ist am ehesten von diesen Tumoren betroffen, die Kehlkopf, Rachen, Mundhöhle, Zunge, Zahnfleisch oder auch Lippen befallen können?

Dr. Luca Calabrese: Und vergessen wir nicht den Hals, die Nase und die Nasenhöhle, die Speicheldrüsen und die Schilddrüse... Was das Alter betrifft, sagen wir ab 50 aufwärts. In Südtirol erkranken zudem auch mehr Frauen an diesem Tumor als anderswo. Auch junge Menschen sollten regelmäßig ihren Mund kontrollieren. Vor allem, wenn sie Alkohol konsumieren und rauchen. Und auch die virale Komponente ist nicht zu unterschätzen: Das HPV-Virus, (Papillomavirus) kann chronische Entzündungen verursachen, die einen Risikofaktor darstellen.

Wie sind die Heilungschancen bei diesen Tumoren?

Dr. Luca Calabrese: Wenn sie in einem frühen Stadium entdeckt werden, können 80 % der Patienten geheilt werden. Bei einer späten Diagnose überleben 30 bis 40 % bis zu fünf Jahre. In der Frühphase muss der Patient nach dem Eingriff für einige Monate mit Schluckbeschwerden leben

(Dysphagie), wird der Krebs spät entdeckt, ein Leben lang. In jedem Fall wird die Operation komplexer und hinterlässt bleibende und sichtbare Schäden. Die Zunge oder eine Lippe müssen rekonstruiert werden, Sehnen oder Muskeln, manchmal sogar Knochteile im Rahmen einer Kieferrekonstruktion...

Aber Sie haben es kaum mit frühen Stadien zu tun?

Dr. Luca Calabrese: Nein, kaum. Leider. Sie werden weder biopsiert noch in Betracht gezogen. Natürlich ist es wahrscheinlicher, dass ein roter Fleck im Mund durch einen Zahn und nicht durch einen Tumor verursacht wird. Aber ich ziehe es vor, zunächst den Tumor auszuschließen und dann erst nach anderen Ursachen zu suchen. Es ist eine andere Denkweise...

...die Denkweise des Onkologen?

Dr. Luca Calabrese: Ganz genau. Für einen Onkologen ist (fast) alles, was er sieht, zunächst ein Tumor, und dann geht er nach Ausschluss-Kriterien vor. Sicher, mit meinem Verdacht setze ich eine ganze Kette von Untersuchungen in Gang, manche davon sehr invasiv, wie die Entnahme von Gewebeproben. Vorsorge ist so! Jeder, der sich einem Screening und im Zweifelsfall weiteren Untersuchungen unterzieht, muss mit dem Stress einer möglichen Diagnose leben. Das ist die negative, psychologisch belastende Seite der Vorsorge: man muss einige Wochen mit der Angst leben, krank zu sein, bevor Entwarnung kommt. Aber das ist es doch wert! ●

Nationaler HNO-Kongress in Bozen

Vom **14. bis 15. Oktober 2022** wird der Nationale Kongress der Italienischen Vereinigung der Krankenhaus-HNO-Ärzte, AOOI, zum ersten Mal in Bozen veranstaltet. Nach Beendigung der wissenschaftlichen Arbeiten verwandelt sich die Veranstaltung in ein öffentlich zugängliches Humanitäts-Festival. Krönender Abschluss ist ein Vortrag von Luigina Mortari über die „Philosophie der Pflege“.

Darf es weich, halb- oder dickflüssig sein?

Rezepte wie Samt: Italienische Star-Köche und ihre Menüs für beschwerdefreies Schlucken



Fotos: Othmar Seehauser

Ein Traum, eine Mission und ein Kochbuch mit Menu-Vorschlägen von zehn italienischen Sterneköchen, darunter Herbert Hintner, Inhaber und Meisterkoch des Restaurants „Zur Rose“ in Eppan. „Das Nebenprodukt meiner Arbeit sind Menschen mit Dysphagie“, sagt Dr. Luca Calabrese, Primar der Abteilung für Hals-Nasen-Ohren-Medizin in Bozen. Und gerade deshalb fühlt er sich umso mehr verantwortlich für die Heilung seiner Patienten, nicht nur in medizinischer Hinsicht. „Mein Ziel ist die vollständige, d.h. auch die soziale und gesellschaftliche Heilung. Eine zufriedenstellende Lebensqualität ist genauso wichtig wie die Heilung.“

Was bedeutet Dysphagie? Es handelt sich um die Schwierigkeit, Speisen und Getränke vom Mund in den Magen zu befördern. Eine Schluckbehinderung, die häufig infolge von Operationen im Rachen und Kehlkopf auftritt. Aber nicht nur. Es gibt verschiedene Ursachen, die den Schluckprozess beeinträchtigen

können: neurologische Erkrankungen, Gefäßprobleme, Parkinson, Demenz oder fortgeschrittenes Alter. Menschen mit Dysphagie können nur weiche, halb- oder dickflüssige Lebensmittel zu sich nehmen. Immerhin betrifft dieses Problem 15 % der über 55jährigen! Ein Phänomen, das jedoch weitgehend unbekannt ist. Nur zum Ver-

gleich: von Zöliakie (Gluten-Unverträglichkeit) betrifft nur rund 4 % der Gesellschaft aber dieses Problem ist weithin bekannt.

Doch zurück zum Traum von Dr. Calabrese. Vor ein paar Jahren erzählte ihm ein Patient mit Dysphagie: „Gestern Abend hat mir meine Frau eine Pizza zum Abendessen



zubereitet. Ich bin so glücklich.“ Dazu reichte er ihm ein Foto der „Pizza“: Ein Rand aus einer Art weichem Briocheteig, pürierte Tomaten bedeckt mit weißen Mozzarella-creme-Tupfen, garniert mit zwei Basilikumblättern. „Da ist es mir wie Schuppen von den Augen gefallen und ich habe das Problem meiner (Ex)Patienten erkannt. Normalerweise werden Menschen mit Dysphagie von der medizinischen Welt einfach mit bräunlichen Erdbeer-Milchshakes abserviert!“ Ein Mensch mit Schluckbehinderung muss dazu aufgrund seiner Beschwerden nicht nur auf die Genüsse des Gaumens und des Auges, das seinen Anteil will, verzichten, er ist auch in der Ausübung seines sozialen Lebens behindert, kann nicht mit seiner Familie oder seinen Freunden in ein Restaurant gehen. Viele schämten sich und ziehen sich völlig zurück. „Mir wurde klar“, fährt Dr. Calabrese fort, „dass ich solchen Patienten durch meinen Eingriff zwar das Leben gerettet habe, die Frage ist nur: Welches Leben?“

In Gesprächen mit befreundeten Köchen entwickelte Dr. Calabrese die Idee eines Kochbuchs. Er nahm Kontakt mit der Vereinigung der 'Jeunes Restaurateurs d'Europe' in Italien auf, besuchte deren Jahreskongress. Zu seinem Erstaunen stellte er fest, dass sich niemand dieses Problems bewusst war, umso größer war aber die Bereitschaft der Meisterköche, mehr darüber zu erfahren. Zu einem späteren Zeitpunkt besuchte er zusammen mit einer Logopädin die am Projekt interessierten Köche, um ihnen die Konsistenz zu vermitteln, die die Speisen von Personen mit Schluckbehinderung haben sollten. Alle von ihm angesprochenen Personen zeigten sich begeistert von der Idee des Kochbuchs und sagten ihre unentgeltliche Mitarbeit zu. Als Autoren konnte er Ettore Mocchetti, den ehemaligen Chefredakteur der bekannten Zeitschrift „Cucina Italiana“, gewinnen, der sich außerdem versprochen

hat, sich dafür einzusetzen, dass in Zukunft in jeder Ausgabe ein „Samt-Rezept“ vorgestellt wird.

Das Buch mit den Rezepten der zehn Starköche, „Ricette di velluto“, so der italienische Titel, ist letztes Jahr erschienen. Geplant ist eine Präsentation des Projekts vor der Abgeordnetenkommission in Rom, gefolgt von einer Veranstaltung in Mailand und Bozen. „Ich möchte die Aufmerksamkeit aller auf dieses Thema lenken“, betont Primar Luca Calabrese. „Und ich hoffe, dass es bald selbstverständlich sein wird, im Restaurant nicht nur Gerichte für Menschen mit Zöliakie, sondern auch für Menschen mit Schluckbehinderung zu finden.“ Das Logo,

„Lebensqualität heißt auch, sich nicht "anders" zu fühlen. Das Anderssein zu reduzieren, so weit wie möglich auf null zu setzen, ist nicht nur eine klinische Pflicht, sondern auch eine erfüllende, soziale und ethische Verpflichtung.“

das neben den verschiedenen Michelin-, Gault Millau- oder Tripadvisor-Plaketten hängen soll, gibt es auch schon: ein von Ugo Nespolo entworfener Lebensbaum.

Mit dem Erlös aus dem Verkauf des Buches sollen Projekte für Menschen mit Dysphagie finanziert werden, unter anderem weitere Kochbücher mit regionalen Rezepten, traditioneller italienischer Küche und Bistro-Küche. ●

REZEPT

Blaue Kartoffelsuppe mit Almkäse-Creme

Samt-Rezept von Herbert Hintner

Zutaten (4 Personen):

- 400 gr blaue Kartoffeln,
- 200 gr in Würfel geschnittener Almkäse
- 160 ml Sahne
- 60gr Butter
- 100 gr gehackte Zwiebeln
- Salz und Gemüsebrühe n.B.

Vorbereiten der Kartoffeln

Die Kartoffeln mit Schale und je nach Größe ca. 30 Minuten kochen. Schälen und zerkleinern.

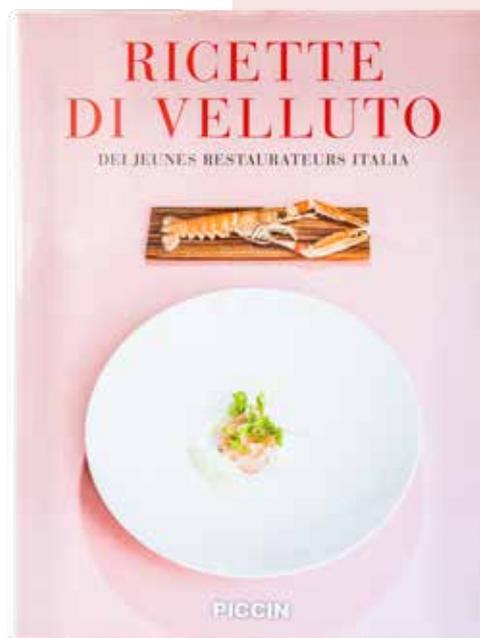
Die Zwiebeln anrösten, die Kartoffeln dazugeben und mit Gemüsebrühe bedecken. Butter zugeben und pürieren.

Vorbereitung der Almkäse-Creme

Die Sahne auf 60° C erhitzen, die Käsewürfel hinzugeben und rühren bis eine dickflüssige, homogene Creme entsteht.

Servieren

Die Suppe in einen Teller füllen und mit der Almkäse-Creme dekorieren.



Rezepte wie Samt



Liebe Leserinnen und Leser,

Als ich den Kommentar der letzten Chance geschrieben habe, hatte der Krieg in der Ukraine gerade begonnen und wie so viele wohl, war ich entsetzt, aber auch voll Hoffnung, dass die Diplomatie die Waffen bald zum Schweigen bringen würde. Heute (am 3. Juni, Anm. d. Red.) schreibe ich wieder einen Kommentar und der Krieg dauert nun schon hundert Tage. Eine Ewigkeit für all jene, die jeden Tag von Bombeneinschlägen und Sirenengeheul, von Not, Gewalt und Tod begleitet sind, für all jene, die sich auf die Flucht begeben mussten. Und viele erleben diesen hundertsten Tag nicht mehr oder aber schwerst verletzt, physisch wie psychisch. Der Krieg lässt sich nicht wegleugnen. Er ist nicht nur auf dem Fernsehbildschirm, im Radio und in den Social-Medias präsent. Nein, dieses Mal betrifft er uns auch direkt. Nicht nur wegen der latenten Angst vor einer Eskalation und dem Ausbruch des Dritten Weltkriegs, der Atomwaffe. Nein, auch im täglichen Leben. Vieles, nicht nur Benzin, Gas und Heizöl, ist teurer geworden. Mancherorts wird Mehl rationiert. Afrika steht vor einer Hungerkatastrophe, wenn es nicht gelingt, das in den ukrainischen Häfen festsitzende Getreide dorthin zu verschiffen. Die Welt ist längst ein Dorf. Nichts ist weit genug entfernt, um uns nicht zu betreffen.

Wer krebskrank ist, lebt einen anderen täglichen Konflikt. In sich selbst. Und auch wer geheilt ist, kann der „Waffenruhe“ nicht immer trauen. Mehr oder weniger bewusst bleibt sie, die Angst, dass der Kampf im Körper wieder aufflackert. Krebskranke Menschen in Südtirol haben Glück im Unglück. Das Sanitätswesen steht auf dem modernsten Stand und ist mit den kompetentesten Zentren vernetzt. Kompetente Mediziner und Vertreter aller anderen Berufskategorien, die zu einer perfekten Gesundheitsversorgung gehören, sind bereit, sich der Patienten anzunehmen. Immer wieder können wir in der Chance über neue Dienstleistungen, neue Zertifizierungen und Auszeichnungen, Exzellenzen, neue Therapien und Heilungswege berichten.

In dieser Ausgabe hat mich ein Thema besonders berührt. Der Primar der HNO-Abteilung am Bozner Krankenhaus, Dr. Luca Calabrese, vormaliger enger Mitarbeiter von Prof. Umberto Veronese am Europäischen Krebszentrum in Mailand, hat sich das Schicksal einer Patienten-Gruppe besonders ans Herz genommen. Eine Personengruppe, die im Schatten lebt. Oder haben sie etwa schon einmal etwas von Dysphagie gehört? Ich musste mir den Begriff jedenfalls erklären lassen.

Menschen mit Schluckbeschwerden. Viele davon sind ehemalige Patienten der HNO-Abteilung. Erfolgreich operiert, vom Krebs geheilt, aber dafür mit einem Problem, das das soziale Leben, den Alltag schwer belastet. Schluckbeschwerden, das heißt, nur weiche, halbflüssige Nahrung zu sich nehmen können, nie eine Pizza oder ein Nudelgericht, ein knuspriges, frisches Brot essen können, nie Essengehen mit Freunden. Prof. Calabrese hat mit zehn Sterneköchen zusammen ein Kochbuch herausgegeben für Menschen mit diesem Problem. Und diese Köche, drunter auch der Südtiroler Herbert Hintner, möchten nun ihren Gästen ein Dysphagie-Menu anbieten, Aber dabei soll es nicht bleiben: Calabrese träumt von einer ganzen Reihe solche Kochbücher mit regionalen Rezepten und von vielen Restaurants, die ganz selbstverständlich spezifische Gerichte für Menschen mit Dysphagie in ihre Tageskarte aufnehmen. So wie es heute viele schon für Menschen tun, die an Zöliakie leiden. Das sind nur 4% der Bevölkerung. Von Dysphagie sind 15% der über 55jährigen betroffen! Viel braucht es nicht dazu: Guten Willen, Phantasie, frische Zutaten und einen Stabmixer...

Nicole Dominique Steiner

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.



Mit vereinten Kräften

Das Brustgesundheitszentrum Brixen-Meran zum wiederholten Mal zertifiziert
In Südtirol wird jede Brustkrebspatientin nach modernsten Kriterien behandelt.



Foto: Othmar Seehauser

Vor über zwanzig Jahren legte eine Entscheidung des Europäischen Parlaments die Basis für die moderne Behandlung von Brustkrebs. Bis zu diesem Zeitpunkt musste eine Frau mit Brustkrebs in Europa das Glück haben, für Diagnose und Behandlung am rechten Ort zu sein. Ein standardisiertes und zertifiziertes, einheitliches, interdisziplinäres und den neuesten Erkenntnissen entsprechendes Protokoll, sollte dem Abhilfe schaffen. Die Geburtsstunde des modernen Brustgesundheitszentrums.

Das Brustgesundheitszentrum Brixen und Meran war bei seiner ersten Zertifizierung 2006 ein absoluter Vorläufer in Südtirol, noch vor der Zusammenlegung der sieben Südtiroler Gesundheitsbezirke im Interesse einer besseren Koordination der Gesundheitspolitik. Nicht zuletzt auch aufgrund der guten Kontakte zwischen den beiden Krankenhäusern und vor allem der beiden Abteilungen für Gynäkologie, wurden in Befolgung der neuen

europäischen Richtlinien, Abläufe, Strukturen und Prozesse gemeinsam durchdacht, strukturiert, standardisiert und durchgeführt. „Wir wussten noch nicht genau wie, waren aber überzeugt, dass nur über eine effiziente, interdisziplinäre Zusammenarbeit das bestmögliche Resultat für die Patientinnen erzielt werden kann“, erinnert sich Dr. Herbert Heidegger, Primar der Abteilung für Gynäkologie in Meran und einer der Geburtshelfer des ersten Südtiroler

Brustgesundheitszentrums. Mit dabei war auch Dr.a Sonia Prader, damals Mitglied des Teams der Gynäkologie Brixen, bevor sie für mehrere Jahre an die Uniklinik in Essen ging, um dann im Januar 2020 die Leitung der Abteilung als Primarin zu übernehmen. Recht hatten sie!

Heute ist das Brustgesundheitszentrum selbstverständliche, tägliche „best-practice“ und hat gerade wieder erfolgreich die gro-

ße, im Abstand von drei Jahren durchzulau-
fende Zertifizierung abgeschlossen. Hierfür
reisen internationale Experten an, begleiten
die Arbeit und überprüfen, ob alle Abläufe
den zertifizierten Protokollen entsprechen.

Genau genommen sind es zwei Zertifi-
zierungen: ISO und Deutsche Krebsgesell-
schaft. Eine kleinere Kontroll-Zertifizierung
findet alle 12 Monate statt.

Während das Brustgesundheitszentrum
Brixen und Meran hauptsächlich mit der
Uniklinik in Innsbruck und deutschen Zen-
tren zusammenarbeitet und die Zertifizie-
rung über die Deutsche Krebsgesellschaft
abwickelt, hat Bozen wenige Jahre später
den Weg der Zertifizierung nach den Pro-
tollen der European Society of Breast-
nurse Cancer Specialist, EUSOMA gewählt.
Der Unterschied liegt hauptsächlich im
Namen und in einigen organisatorischen
Details, die Qualitätskriterien entsprechen
den gleichen hohen Anforderungen. Egal
wo: Frauen in Südtirol können darauf ver-
trauen, nach den besten internationalen
Protokollen behandelt zu werden.

Der Vorteil eines Brustgesundheitszen-
trums liegt auf der Hand. Routinierte Zu-
sammenarbeit von Experten aller Fach-
bereiche: Chirurgen, Gynäkologen, Patho-
logen, Radiologen, Psychologen, Breast-
Care-Nurses, Physiotherapeuten und im
günstigsten Fall auch Datamanager. Die
im Abstand von einem, bzw. drei Jahren
anstehenden Zertifizierungsaudits werden
dabei nicht als Stress, sondern vielmehr
als Ansporn empfunden, die tägliche Ar-
beit aus einem gesunden Abstand heraus
zu hinterfragen und zu überprüfen. Die
Zertifizierung ist der rote Faden, der al-
les zusammenhält, der den Abläufen eine
Struktur verleiht und immer wieder zwingt,
die Routine kritisch zu überdenken. Pri-
marin Sonia Prader und Primar Herbert
Heidegger sprechen von einem sportlichen
Zugang: „Wo stehen wir im Vergleich zu
anderen? Was passiert anderswo, was kann
ich weitergeben und was kann ich überneh-

men? Im Interesse der Patientinnen.“ Dass
das Konzept aufgeht, belegen die Zahlen.
Mit einer Überlebensrate von 87-88% nach
fünf Jahren liegt das Brustgesundheitszen-
trum Brixen - Meran im besten mitteleu-
ropäischen Trend. Zahlen der deutschen
Krebsgesellschaft belegen zudem, dass in
Tumorzentren die Sterblichkeit der onkolo-
gischen Patienten um 11% unter jener von
Patienten liegt, die in einer nicht zertifizier-
ten Struktur behandelt werden.

Die Zusammenarbeit in einem zwei-
geteilten Zentrum bringt natürlich auch
Unterschiede zu Tage und ist dadurch ein
weiterer Ansporn, nicht stehenzubleiben.
Interessant ist nicht zuletzt der Aspekt des
Voneinander-Lernens. Dr.a Sonia Prader:
„Meran hat eine sehr gut geführte Krebs-
Sportgruppe. Da müssen wir nachziehen.
Dafür haben wir schon eine Sekretärin für
die Dokumentation.“ Die Dokumentation
ist in der Tat eine nächste Hürde für Me-
ran, um noch besser zu werden. Ein neues
Dokumentationsprogramm soll eingeführt
und ein/e Dokumentations-AssistentIn an-
gestellt werden, unterstreicht Primar Hei-
degger.

Ein Brustgesundheitszentrum, die Inter-
disziplinarität ist natürlich auch ein großer
Aufwand. Zeitlich, personell und auch fi-
nanziell. „Und da“, so Primar Heidegger,
„haben wir Druck gemacht! Die radiologi-
schen Zentren in Brixen und Meran sind
auf unserem Mist gewachsen, ebenso wie
die psychoonkologische Behandlung und
die genetische Beratung! Darauf sind wir
stolz.“

Die Brustgesundheitszentren sind aller-
dings nicht mit einer allgemeinen Zentrali-
sierung zu verwechseln, betonen die beiden
Gynäkologen: „Ein tausend Betten Haus ist
nicht besser als eines mit 300 Betten!“ Inter-
disziplinarität ist in jedem Fall die Voraus-
setzung - und nicht nur bei Brustkrebs - für
eine bessere Früherkennung, eine bessere
Behandlung (chirurgisch, chemotherapeutisch
und/oder strahlentherapeutisch) und ein
besseres Follow-Up. Und zu alledem, da
sind sich Dr.a Sonia Prader und Dr. Her-
bert Heidegger ebenso einig: „Wir haben
es einfach, weil wir es mit Frauen zu tun
haben!“ ●

Dr. Herbert Heidegger, Dr.a Sonia Prader, Dr.a Anita Domanegg und Dr.a Tanja Dalsass
nach einem Qualitätszirkel des Brustkrebszentrums



Die Chance digital

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



Der lange Weg der Krebsforschung

Eurac Research eingebunden in europäisches Epigenetik-Projekt – Wirkstoff NKL54



Foto: Othmar Seehauser

Das Thema Epigenetik ist sehr komplex und für viele Nicht-Wissenschaftler nur schwer zugänglich. Das Interessante an einem Projekt unter der Leitung der Universität Udine, an dem das Team des Instituts für Biomedizin an der Eurac Research zusammen mit der Hochschule Darmstadt, den Universitäten La Sapienza in Rom, Padua und Venedig sowie dem European Centre for Living Technology in Venedig mitarbeiten, ist die Vorgangsweise. So funktioniert Forschung, Krebsforschung: Eine Summe vieler kleiner Schritte, die sich über Jahre hinweg zu einem vielversprechenden Ganzen zusammenfügen können. Oder auch nicht. Grundlagenforschung, die als Basis für Tests in höher entwickelten Modellorganismen und für klinische Versuche dient.

Im Frühjahr hat Eurac Research eine Pressemitteilung zur Studie über die „Umprogrammierung von Krebszellen durch neue Moleküle“ herausgegeben, die in einer international renommierten Fachzeitschrift erschienen ist. Interessant dabei ist neben den vielversprechenden Studienergebnissen die Tatsache, dass mit Eurac Research eine Südtiroler Institution auf höchstem Niveau mitarbeitet und mitforscht. Finanziert wird die Studie, die

verschiedene Kompetenzen aus mehreren Standorten und Ländern zusammenbringt, durch das Projekt „EPIC“ des EU Interreg-Italien-Österreich-Förderprogramms sowie durch das italienische Forschungsprogramm PRIN.

Epigenetik klärt Wikipedia auf, „ist das Fachgebiet der Biologie, das sich mit der Frage befasst, welche Faktoren die Aktivität eines Gens und damit die Entwicklung

der Zelle zeitweilig festlegen. Sie untersucht die Änderungen der Genfunktion, die nicht auf Veränderungen der Sequenz der Desoxyribonukleinsäure (DNA), etwa durch Mutation oder Rekombination, beruhen und dennoch an Tochterzellen weitergegeben werden. Grundlage sind chemische Veränderungen der Proteine, die an DNA binden, (...) die Abschnitte oder ganze Chromosomen in ihrer Aktivität beeinflussen können.“ Es geht also um



Foto: Christian Weichenberger

Hochwissenschaftliches Smartworking: Der „interregionale“ Arbeitsplatz von Christian Weichenberger.

die Suche nach chemischen Wirkstoffen, epigenetische Mechanismen, die Einfluss auf das Zellverhalten und damit auf die Krebsentwicklung nehmen können. Forschungsobjekt ist eine sehr seltene Krebsart, das Leiomyosarkom, das im glatten Muskelgewebe entsteht, sehr aggressiv ist, sich über die Blutgefäße schnell im Körper verbreitet und auf herkömmlichen Chemo- und Strahlentherapien nicht oder kaum anspricht. Entdeckt wird dieser Krebs meistens durch Zufallsbefunde.

Der österreichische Bioinformatiker, Christian Weichenberger und die auf Sequenzierungsanalysen spezialisierte Biologin Emanuela Kerschbamer vom Institut für Biomedizin sitzen für Eurac Research im Forschungsteam. Für die 2019 aufgenommene Studie testete das Team eine Reihe von chemischen Wirkstoffen, die das Epigenom umprogrammieren; im Labor der Universität Udine wurden diese Wirkstoffe Zellmodellen einer Leiomyosarkom-Zelllinie zugeführt und beobachtet, wie sich die Krebszellen verhalten. Dabei erwies sich das kleine chemische Molekül namens NKL54 als besonders wirksam darin, die Krebszellen dahingehend umzuprogrammieren, dass wichtige, durch den Tumor deaktivierte Gene wieder funktionieren –

und zwar unter anderem jene Gene, die dafür zuständig sind, entartete Zellen in den Zelltod zu schicken, beziehungsweise beschädigte Zellen zu reparieren.

Parallel dazu wertete das Bioinformatik-Team von Eurac Research mithilfe modernster Methoden die Daten laufend aus und analysierte sie. Unter anderem wurde beobachtet, wie sich die Krebszellen und Gene mit und ohne den Einfluss bestimmter Wirkstoffe verhalten und welche Auswirkungen die Wirkstoffe auf das Epigenom in der Zelle haben konnten. Gleichzeitig das Team die ermittelten Daten mit Daten aus internationalen Datenbanken ab und identifizierte dabei einige Gene, die – wenn sie bei Leiomyosarkom-Patientinnen und -Patienten aktiv sind – darauf hinweisen, dass diese Patienten eine deutlich verlängerte Lebenszeit haben.

„Dieses Teilergebnis der Studie ist bemerkenswert“, unterstreicht der Bioinformatiker Christian Weichenberger vom Institut für Biomedizin von Eurac Research. „Es liefert die Grundlage, auf der Folgestudien zu wirksamen medikamentösen Therapien für diese aggressive Krebsart ansetzen können“, ergänzt seine Forscherkollegin Emanuela Kerschbamer.

All das klingt sehr komplex. Tatsache ist, dass es sich um wichtige Schritte in Richtung Entwicklung neuer Therapien handelt. Allerdings, betonen Christian Weichenberger und seine Kollegin Emanuela Kerschbamer: „Von hier bis zu konkreten Anwendungen in Modellorganismen bzw. bis zu klinischen Versuchen, können noch viele Jahre vergehen.“ Basis für Therapien, die heute auf den Markt kommen, ist Grundlagenforschung, die oft schon zehn Jahre und mehr zurückliegt.

Für die Forscher ist ihre Arbeit wie ein extrem schwieriges Puzzle oder ein spannender Kriminalfall. Es gilt überaus geduldig kleinste Details ausfindig zu machen, Ergebnisse zu interpretieren und Hypothesen aufzustellen, Spuren zu verfolgen. Immer und immer wieder. Viele verlaufen im Sand, aber wenn die erhoffte Wirkung nachgewiesen werden kann, dann ist das Emotion pur! Und am Ende dieser Kette steht konkrete Hoffnung für viele Patienten.

Link zur publizierten Studie in Nucleic Acids Research: <https://academic.oup.com/nar/article/50/5/2566/6527676> ●

Gemeinsam UnterWEGS, seit 40 Jahren

Die Landesversammlung der Südtiroler Krebshilfe am 2. April in Bozen



Fotos: Ottmar Stehauer

Ein jeder schlägt in seinem Leben viele unterschiedliche Wege ein. Umwege, Abkürzungen, Sackgassen, steile, kurvige und gerade, lange und kurze Wege, Wege in die Irre, mit und ohne Ziel. Es geht aufwärts und abwärts. „Die Krebshilfe ist seit 40 Jahren mit ihren Mitgliedern, den Patienten und ihren Angehörigen UnterWEGS und war es auch im vergangenen Jahr, wenn vielleicht auch etwas anders als gewohnt“, erklärte die Landesvorsitzende Ida Schacher in ihrer Eröffnungsrede der Landesversammlung der SKH am 2. April in Bozen.

„Es gibt tausende von Wegen, manchmal gehen wir sie unentdeckt, manchmal wagemutig und voll Hoffnung. Die Krebshilfe ist ein treuer und unterstützender Wegbegleiter“, so die scheidende Landesvorsitzende, die wenige Wochen später erneut in ihrem Amt bestätigt wurde. Die Tätigkeit der Bezirke der Südtiroler Krebshilfe war im Jahr 2021 aufgrund der Corona-Pandemie noch stark eingeschränkt, aber viele Bezirke

zeigten sich erfinderisch in der Suche nach alternativen Wegen und erbrachten einige Dienstleistungen auch online.

Die Landesversammlung 2022 fand wieder in gewohnter Weise im Saal des Handwerkerverbands im Beisein der Mitglieder statt. Wie jedes Jahr war die Vollversammlung ein informatives Fenster auf die zahlreichen Aktivitäten und Projekte der Vereinigung ebenso wie Anlass zur Begegnung.

Zwar hat die Corona-Pandemie das Angebot stark eingeschränkt, doch die Krebshilfe suchte alternative Wege und erbrachte einige Dienstleistungen online oder im Rahmen von strengen Sicherheitsmaßnahmen. Auch das 40-Jahr-Jubiläum der Südtiroler Krebshilfe im Jahr 2021 musste im kleinen Rahmen gefeiert werden. Nichtsdestotrotz: Mit zahlreichen Initiativen blickt die Südtiroler Krebshilfe dennoch auf ein ereignisreiches Jahr zurück. Als Ehrengäste begrü-



Maria Angela Berlanda Poles: Die SKH dankt für 40 Jahre volles Engagement.



Die neuen und alten Vorsitzenden der Bezirke, einige hatten sich aufgrund von Verpflichtungen entschuldigen lassen müssen und ihre Stellvertreter geschickt.

ßen konnte die Präsidentin der Südtiroler Krebshilfe Landesrätin Waltraud Deeg, die den Vorsitz der Versammlung übernahm, Kammerabgeordnete Renate Gebhard und den neuen Sanitätsdirektor des Südtiroler Sanitätsbetriebes, Dr. Josef Widmann.

Dass die Südtiroler Krebshilfe nach wie vor gebraucht wird, zeigen die Mitgliederzahlen: Im vergangenen Jahr verzeichnete die Vereinigung 9.791, davon 3.419 ordentliche Mitglieder. In den sieben Bezirksstellen erhalten an Krebs erkrankte Menschen und deren Angehörige vielfältige Unterstützung: Von sanitären Leistungen wie der Lymphdrainage, deren Angebot 2021 ausgeweitet werden konnte, bis hin zu Selbsthilfegruppen mit und ohne psychologische Begleitung, von gemeinsamen Ausflügen, zunehmend auch in bezirksübergreifenden Gruppen bis zum Krebsnachsorgeturnen.

Gudrun Esser, Redaktionsmitglied der RAI Südtirol, hat in diesem Jahr die gewohnt lockere Präsentation des Jahresberichts übernommen. Sie war bei ihren Vorbereitungen für die Moderation des Jahresrückblicks überrascht von soviel Effizienz des Ehrenamts. „Ich dachte bei der Behandlung von Krebs eigentlich immer nur an die ärztliche Betreuung und hätte nicht gedacht, dass es zusätzlich ein so kapilläres Hilfsangebot gibt.“ In ihrer Einleitung betonte sie, dass Südtirol kein einfaches Land sei. Klein aber kompliziert, charakterisiert von weiten Wegen und hohen

Bergen. Umso wichtiger, wertvoller und hilfreicher sei die von Herzen kommende Begleitung durch die Ehrenamtlichen der Krebshilfe.

Zahlen und Highlights des Jahres 2021

- **1706** Mitglieder der SKH haben im Vorjahr eine oder mehrere Dienstleistungen in Anspruch genommen.
- **1088** unbürokratische finanzielle Soforthilfen für **520** Mitglieder und finanzielle Unterstützung von weiteren **43** Mitgliedern, bzw. Familien über die Hilfsaktion „Südtirol hilft.“
- **430** Mitglieder haben insgesamt **6.622** Stunden an Lymphdrainage in Anspruch genommen (120 Wochenstunden).
- **470** Mitglieder nutzten das vielseitige Kurs- und Therapieangebot der SKH, insgesamt **1.244,50** Stunden. Vom Nachsorgeturnen und Wassergymnastik über Schreibwerkstatt, Kunsttherapie und Qi Gong bis zu Ausflügen und gemeinsamen Grillfeiern.
- **758** Mitglieder beteiligten sich an Ausflügen, Treffen und Wallfahrten.
- **105** Mitglieder nutzten das Angebot der Ferienaufenthalte.
- Unzählbare Informations- und Erstgespräche, Fachberatung für Formalitäten bezüglich der verschiedenen Hilfsangebote.
- Die Rückvergütung bestimmter Medikamente und sanitärer Dienste wie die hormonelle Stimulierung für künstliche Befruchtungen und der Kosten für das

Einfrieren von Samen und Eizellen (neu seit 2021).

- Die medienwirksame Pressekonferenz am Weltkrebstag, gut aufbereitete Information in der Zeitschrift „Die Chance – La Chance“ und Informationen zur Vorsorge in Form von Radiospots.
- Finanzielle Unterstützung der Krebsforschung und der Einrichtung eines neuen Labors in der medizinischen Onkologie.
- Die Aufnahme eines neuen Fahrdienstes in Gröden.
- Der Start eines Pilotprojekts (zunächst im Bezirk Bozen Salten Schlern) in onkologisch-kosmetischer Behandlung mit einer APEO-diplomierten Kosmetikerin zur Vorbeugung und Linderung von Haut betreffenden Therapie-Nebenwirkungen.

Die öffentlichen Beiträge für die Südtiroler Krebshilfe werden vollständig für die Verwaltung verwendet, „sodass wir sämtliche Spenden und Einnahmen von Benefizveranstaltungen gänzlich für die Menschen einsetzen können“, betonte Landespräsidentin Ida Schacher. Die SKH finanziert sich zu 46% selbst, 54% kommen von der öffentlichen Hand (inklusive der Kosten für Therapien). Wichtig sind in diesem Zusammenhang auch die Mittel, die der SKH aus den 5-Promille der Steuererklärungen zukommen. In den sieben Bezirken der Südtiroler Krebshilfe und im Zentralbüro kann die Krebshilfe auf die Mitarbeit von 21 hauptberuflichen und 344 ehrenamtlichen Mitarbeitern zählen.

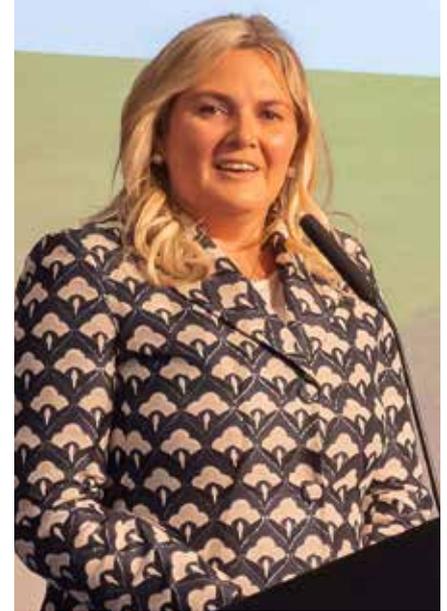




Landesrätin Waltraud Deeg



Sanitätsdirektor Dr. Josef Widmann



Parlamentsabgeordnete Renate Gebhard

Neuer Zentralvorstand

Anfang 2022 wurden in allen Bezirken Vorstandswahlen abgehalten; die Bezirksvorsitzenden bilden den Zentralvorstand, der Ende April Ida Schacher ein weiteres Mal zur Landespräsidentin gewählt hat und Maria Claudia Bertagnolli zur Vizepräsidentin. Der Zentralvorstand setzt sich demnach wie folgt zusammen: Margareth Aberham (Bezirk Überetsch Unterland), Oskar Asam (Bezirk Meran Burggrafenamt), Maria Claudia Bertagnolli (Bezirk Bozen Salten Schlern), Helga Schönthaler (Bezirk Vinschgau), Nives Fabbian (Bezirks Eisacktal Wipptal Gröden), Paul Oberarzbacher (Bezirk Unterpustertal Ahntal Gadertal) und Ida Schacher (Bezirk Oberpustertal)

Ein herzlicher Dank erging an Maria Angela Berlanda, Gründungsmitglied der Südtiroler Krebshilfe, langjähriges Mitglied des Zentralvorstandes und Vorsitzende des Bezirks Überetsch Unterland. Nach 40 Jahren engagierten Einsatzes für die Südtiroler Krebshilfe verabschiedete sich Maria Angela Berlanda von ihren Funktionen innerhalb der Vereinigung.

Die Versammlung gedachte auch der im vergangenen Jahr verstorbenen, langjährigen Vorsitzenden des Bezirks Unterpustertal, Martha Erlacher Feichter.

Das Komitee der Rechnungsprüfer, vertreten durch Luca Palatiello und Karl Florian sprach der Südtiroler Krebshilfe, die 2021 die Ratifizierung der Zertifizierung

nach ISO 9001:2015 wieder erfolgreich bestanden hat, mit einem Zitat des Dalai-Lama ihre Komplimente für die transparente Geschäftsführung und die wertvolle Arbeit der Vereinigung aus. „Positive Taten setzen eine positive Einstellung voraus.“

Die Ehrengäste

Landesrätin Waltraud Deeg entschuldigte in ihrer Begrüßung für bestimmte Entscheidungen im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie, die vielleicht enttäuscht haben. „Wir hatten bei allen unseren schwierigen Entscheidungen immer die Einsamkeit, die Hilflosigkeit und die Not der Menschen durch die Pandemie im Auge. „Wer eine Krebsdiagnose erhält“, betonte sie in Anlehnung an das Motto der Landesversammlung UnterWEGS, „weiß nie, wie der vor ihm liegende Weg aussehen wird. Es ist gut, die Krebshilfe an seiner Seite zu wissen. Ihr habt Großartiges geleistet, leistet es immer noch. Die Stürme werden stärker, wir auch! DANKE.“

Der neue **Sanitätsdirektor des Südtiroler Sanitätsbetriebes, Dr. Josef Widmann** war zum ersten Mal Gast einer Landesversammlung der SKH. „Ich habe mich mein ganzes Leben als Chirurg mit Krebs auseinandergesetzt und muss sagen, dass ich sehr beeindruckt bin von den Leistungen der Krebshilfe, von den vielen Menschen, die sich um Menschen kümmern.“ Das soziale Umfeld sei mindestens ebenso wichtig wie die medizinische Behandlung. Auch er bezog sich auf die einschneiden-

de Erfahrung der Pandemie. Der Sanitätsbetrieb habe zwei schwere Jahre hinter sich, die nie jemand habe erahnen können. „Wir haben versucht, das Beste zu geben; die Mitarbeiter sind über ihre Grenzen hinausgewachsen und haben Großartiges geleistet.“ Nun gehe es darum, das Positive aus diesen Erfahrungen mitzunehmen. Tumorerkrankungen seien ein zentraler Bereich der Sanität und der Betrieb setze alles daran, mit der rasanten Entwicklung Schritt zu halten, um die beste Versorgung der Patienten nach modernsten Kriterien zu gewährleisten. „Ich werde mich persönlich dafür einsetzen, dass den Bedürfnissen der Patienten auch in Zukunft Rechnung getragen wird. Meine Leidenschaft war bisher die Chirurgie und ich sehe es als große Chance an, meine Erfahrungen nun in dieser strategischen Position einbringen zu können.“

Die **Kammerabgeordnete Renate Gebhard** zeigte sich glücklich, dass die im vergangenen Jahr durch Corona unterbrochene Primelaktion in diesem Jahr wieder hat starten können. „Wir haben sie in diesem Jahr auf einen ganzen Monat ausgedehnt, von Mitte März bis Mitte April. Viele der SVP-Frauen haben berichtet, dass sie Menschen in diesem Jahr besonders spendenfreudig gewesen seien.“ Seit dem Jahr 2000 als die Aktion von Martha Stocker ins Leben gerufen worden ist, konnten die SVP Frauen über 650.000 € für die Krebsforschung sammeln. ●

Ein starkes Team

Ida Schacher und Claudia Bertagnolli, Landespräsidentin und -vizepräsidentin der SKH



Foto: Ottmar Seehäuser

Bei der Landesversammlung am 2. April wurde zwar der neue, aus den Bezirkswahlen im Frühjahr 2022 hervorgegangene Zentralvorstand vorgestellt, die Entscheidung über den/ die Nachfolgerin von Landespräsidentin Ida Schacher, deren zweite Amtsperiode abgelaufen ist, war allerdings noch nicht gefallen. Bei seiner ersten Sitzung bestätigten der aus den Bezirksvorsitzenden bestehende Zentralvorstand Ida Schacher als Präsidentin und wählte Maria Claudia Bertagnolli zu ihrer Stellvertreterin.

„Zusammen sind wir noch stärker“

Es war Pflichtbewusstsein, was die Bezirksvorsitzende des Oberpustertals, Ida Schacher dazu gebracht hat, den Bitten nachzugeben und sich doch noch einmal zur Wahl aufstellen zu lassen. Allerdings nur für einen bestimmten Zeitraum und nicht für eine ganze Amtszeit. Ihr Anliegen ist jetzt vor allen Dingen den Übergang zur nächsten Präsidentschaft gut einzuleiten und dazu wird sie sehr eng mit ihrer neuen

Stellvertreterin, Maria Claudia Bertagnolli, Vorsitzende des Bezirks Bozen Salten Schlern, zusammenarbeiten.

„Ich gehöre dem Bezirk Oberpustertal der Südtiroler Krebshilfe seit 21 Jahren an“, betont Ida Schacher, „Die Krebshilfe war und ist mir ein großes Anliegen und wird es auch immer bleiben.“ Die Tätigkeit für die Betroffenen bereite ihr immer sehr viel Freude, auch wenn viel Trauer und Leid dabei seien. „Ein gutes Gespräch zu führen, macht mich immer glücklich!“ Für

ihre Aufgabe war ihr immer Empathie das Wichtigste sowie die Tatsache, dass die Krebshilfe von den Betroffenen als gute Anlaufstelle angesehen werde. „Wichtig ist nicht der Spendenscheck in der Zeitung, sondern die Zeit für die Kranken.“

In ihrer nun tatsächlich letzten Amtszeit werde sie zusammen mit ihrer Stellvertreterin und dem Zentralvorstand noch mehr Wert auf den Ausbau der Zusammenarbeit mit den anderen Bezirken legen. „Eine Zusammenarbeit, die gegründet ist auf Ver-



trauen, auf Freundschaft, auf Austausch und auf Verlässlichkeit. Zusammen sind wir noch stärker!“

In den letzten Jahren habe sie zudem am eigenen Leib erkennen können, wie wichtig die Begleitung der Südtiroler Krebshilfe sei und wie wichtig auch die Zusammenarbeit mit den Krankenhäusern, den Ärzten und dem gesamten Sanitätspersonal. Diese noch zu verstärken, sieht sie als weitere Aufgabe der neuen Amtszeit an. „Meine erste Erkrankung 1989 ist problemlos verlaufen, ohne Chemotherapie. Dieses Mal war es ernst, aber es ist alles gut gegangen und durch den Zusammenhalt in unserer Vereinigung konnte ich meinen Aufgaben als Landes- und als Bezirksvorsitzende nachkommen“, betont Ida Schacher.

„Die Betroffenen und ihre Anliegen haben Vorrang“

Zuallererst möchte Maria Claudia Bergagnoli, neue Vize-Landesvorsitzende der Südtiroler Krebshilfe für das ihr entgegengebrachte Vertrauen danken. „Ich bin au-

ßerdem dankbar, dass ich als Stellvertreterin die Möglichkeit habe, langsam mit den vielfachen Aufgaben der Landesvorsitzenden vertraut zu werden und mich einarbeiten zu können.“ Teamarbeit im Zentralvorstand ist ihr von jeher ein großes Anliegen und wie Ida Schacher sieht auch sie eine wichtige Aufgabe im weiteren Aufbau der Zusammenarbeit zwischen den einzelnen Bezirken.

Das wichtigste Ziel sei in jedem Fall die Betroffenen noch besser, noch engmaschiger und effizienter betreuen zu können und gleichzeitig dafür zu arbeiten, dass die Südtiroler Krebshilfe noch besser vernetzt sei, um ihrer wichtigen Aufgabe auf das Beste nachkommen zu können. „Das Ehrenamt hat seine Grenzen, aber gleichzeitig ist das Ehrenamt, die Möglichkeit unter seinesgleichen und gemeinsam, aus der eigenen Erfahrung heraus für dasselbe Ziel zu arbeiten, auch eine einmalige und große Chance.“

Sie danke Ida Schacher für all das, was sie bisher für die SKH getan habe und noch

weiterhin tun werde und freut sich auf die enge Zusammenarbeit. Welche konkreten Ziele sie als Vize-Landesvorsitzende verfolgen werde, hänge nicht zuletzt davon ab, mit welchen Aufgaben sie betreut werde. „Ein wichtiges Anliegen ist mir in jedem Fall, ein Ausbau und eine Intensivierung der Kommunikation, nicht zuletzt auch über unsere Zeitschrift, Die Chance.“

Ebenso wie Ida Schacher, die der Krebshilfe seit mehr als acht Jahren vorsteht, werde auch sie trotz der Aufgaben auf Landesebene ihren eigenen Bezirk nicht vernachlässigen. „Die Erkrankten und ihre Anliegen, die Begegnung haben Vorrang vor allem anderen, gerade deshalb ist mir ein Ausbau der Kommunikation im Bezirk und auf Landesebene so wichtig.“ Auch für sie sind das Gespräch, das Vermitteln des Verständnisses und die Suche nach den besten Lösungen das Wichtigste am Einsatz für die Krebshilfe. „Und genau das zeichnet uns ja auch aus!“ ●

PR-ARTIKEL

Krankenhaus Bozen zählt zu den besten der Welt

Jedes Jahr ermittelt das bekannte US-Magazin Newsweek die weltbesten Krankenhäuser

Newsweek hat für 27 Länder eine Rangordnung der nationalen weltbesten Krankenhäuser erstellt. Dabei befindet sich 2022 das Landeskrankenhaus Bozen auf dem beachtenswerten 22. Platz von insgesamt 125 Krankenhäusern Italiens, die in das Ranking der weltbesten Spitäler Eingang gefunden haben.

Als Auswahlkriterien werden Empfehlungen von Fachleuten aus der Medizin, Ergebnisse von Patientenumfragen sowie die sogenannte Healthcare Kennzahl KPI herangezogen. Letztere ist ein spezieller Leistungsindikator zur Überwachung, Analyse und Optimierung der Prozesse im Gesundheitswesen mit dem Ziel, die Patientenzufriedenheit zu erhöhen. Bewertet werden unter anderem die Dauer des Krankenhausaufenthalts, Wartezeiten, Patientensicherheit und Patientenzufriedenheit. Unter den ausgezeichneten Krankenhäusern finden sich klingende Namen wie die Mayo Clinic

aus Minnesota, die Cleveland Clinic, das Johns Hopkins Hospital oder die Charité-Universitätsmedizin Berlin. Wie der Sanitätsbetrieb in einer Presseaussendung schreibt, ist diese Auszeichnung ein Beweis dafür, dass sich Südtirols medizinischer und pflegerischer Standard auf welthöchstem Niveau bewege. Diese Anerkennung ist das Verdienst aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Sanitätsbetriebes und insbesondere des Krankenhauses Bozen für ihren tagtäglichen Arbeitseinsatz.“ ●

Link Liste Newsweek: www.newsweek.com/worlds-best-hospitals-2022/italy

Genauere Details zu der von Newsweek erstellten Liste der „World's Best Hospitals“ können unter diesem Link nachgelesen werden: www.statista.com/page/newsweek-worlds-best-hospitals-2022

The best of

Die Brunecker Krebsgespräche melden sich zurück – 12. August, 19 Uhr im UFO



Eine zweijährige Pause und nun sind sie wieder da: die Brunecker Krebsgespräche. Die erfolgreiche Initiative, ins Leben gerufen von Dr. Christoph Leitner, Direktor der onkologischen Tagesklinik Bruneck dem Rechtsanwalt Andreas Leiter und dessen Frau, der Journalistin Verena Duregger, meldet sich zurück. Vorträge, Lebensgeschichten und vor allem Begegnung. Das ist das ebenso einfache wie erfolgreiche Konzept der Brunecker Krebsgespräche, die auch von der Südtiroler Krebshilfe unterstützt werden.

Drei Veranstaltungen im UFO in Bruneck, 2018, 2019 und 2020 (gerade noch vor dem Lockdown), jeweils an einem Samstag um den 4. Februar, Weltkrebstag. Jede bis auf den letzten Platz besetzt. Ende November bis Mitte Dezember 2019 eine Tour durch Südtirols Theater, „Krebs geht auf die Bühne - Vier Theater, vier Städte, vier Themen“ (Bruneck, Brixen, Bozen und Meran) und im vergangenen Jahr ein Film, „Reden wir darüber“, um zu-

mindest den Kontakt halten zu können, nachdem Veranstaltungen jeder Art durch die Pandemie-Maßnahmen verboten waren.

Die zweijährige Pause haben die drei Gründer der Brunecker Krebsgespräche nicht zuletzt auch zum Nachdenken genutzt. Wie geht es weiter? Und darauf dürfen wir gespannt sein. Zunächst aber geht es um ein Wiedersehen. „Für uns bedeu-

ten die Krebsgespräche vor allem eines“, betont Verena Duregger. „Die Menschen zusammenbringen!“ Das erste Post-Corona-Zusammentreffen soll deshalb auch nicht nur Vorträgen und Diskussionsrunden oder Interviews gewidmet, sondern ein Fest sein.

Am 12. August um 19 Uhr wird im UFO in Bruneck zunächst der Film vorgeführt, der 2021 von der RAI-Südtirol ausgestrahlt wurde und der in der Mediathek zu down-

>



Krebs geht auf die Bühne

loaden war. Anwesend sein werden die Protagonisten des Films, ebenso wie Experten, Patienten und andere Personen, die Teil des mittlerweile großen Netzwerks sind und die Krebsgespräche von Anfang an begleitet haben. „Wir haben erst überlegt, ob wir den Film in ganz Südtirol zeigen, aber am Ende haben wir uns doch wieder für das UFO entschieden. Hier ist unser Kern und von hier möchten wir neu starten!“, so Verena Duregger.

Ideen gibt es viele, unterstreicht Dr. Christoph Leitner. „Die Krebsgespräche waren ein Erfolg. Jetzt heißt es abzuwägen, ob wir wie bisher weitermachen oder das Ganze ausweiten. Eines ist sicher, ein interessiertes Publikum wird es immer geben, Krebs ist eine Krankheit, die viele Menschen (mit) betrifft und Wissen und Austausch, Gemeinschaft sind wichtige Faktoren, die dazu beitragen, mit dieser Krankheit besser fertig zu werden. Und das ist unser Anliegen.“

Am 12. August wird es im UFO in Bruneck eine Art „the best of“ geben: Experten, Schicksalsgenossen, der Film, Erfahrungsaustausch, Smalltalk und Informationen, ein Poetry-Slam und ein Buffet..., meint auch Andreas Leiter. „Zelebrieren, was bisher möglich war und entstanden ist und ausloten, wie es weitergeht.“ Dass es weitergeht, daran besteht kein Zweifel!

Zur Erinnerung: der im Sommer 2020 von Verena Duregger und Stefan Ghedina gedrehte Film, „Krebs – Reden wir darüber“, ist ein Film über Angst, Hoffnung, Trauer, Liebe und über eine Krankheit, die das Leben verändert. Die Dokumentation einer Reise durch Südtirol und von Begegnungen mit Betroffenen, Angehörigen und Experten. „Krebs – Reden wir darüber“ erzählt die Geschichte dieser Reise: Da ist die junge

Mutter, die an Brustkrebs erkrankt. Der rüstige Sommelier, der plötzlich im Urlaub merkt, dass etwas nicht stimmt mit ihm. Und die Radiomoderatorin, deren Mann von einem Tag auf den anderen schwer erkrankt. Daneben kommen Experten zu Wort, und auch ein Onkologe, der plötzlich selbst Angehöriger eines Betroffenen ist... ●



Dreharbeiten im Pustertal 2020

Agenda 2022

KOMPAKT

VERANSTALTUNGEN, KURSE UND
ANGEBOTE DER SÜDTIROLER
KREBSHILFE ZUM HERAUSNEHMEN



BOZEN SALTEN SCHLERN

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG NACH VERONA

- 📅 **Termin:** Samstag, 17. September
- ▶ **Abfahrt:** 7.30 Uhr am Verdiplatz vor dem Stadttheater (Bus Haltestelle) und 7.45 Uhr in der Dalmatienstraße vor der Kirche Regina Pacis für die Mitglieder des Bezirks Bozen Salten Schlern
- 🏠 **Rückfahrt:** um ca. 19.00 Uhr
- 💰 **Beitrag:** 20 Euro für ordentliche Mitglieder und 25 Euro für fördernde Mitglieder

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

Erforderlich: Mitgliedschaft 2022

Anmeldung: über das Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283719

EINLADUNG ZUM MALEN

Aquarellmalen – Schichttechnik

Um sich mit Malerei zu beschäftigen, muss man nicht bereits malen können. Die Welt der Farben gehört allen: 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 eine Magie in einem Schächtelchen, man braucht es nur neugierig zu öffnen, und die Farben zeigen uns eine lebendige ungeahnte Welt. Daher die Einladung, das magische Kästchen der Farben zu öffnen. Vielleicht finden wir eine unerwartete Ausdruckskraft in uns. Wir verwenden Aquarellfarben, denn durch ihren flüssigen Charakter gelangen wir am besten in die schimmernde Farbenwelt.

- 📍 **Ort:** Bezirkssitz Dreiheiliggasse 1, 1. Stock-Bozen
- 📅 **Termine:** vom 26. September bis 5. Dezember, jeweils montags, 9–11 Uhr
- 👤 **Leitung:** Edgar Harald Spittler, Künstler aus Bozen
- 💰 **Beitrag:** 25 Euro für 10 Einheiten
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Anmeldung: Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283719

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.

- 📅 **Termin 1. Gruppe:** donnerstags vom 29. September bis 15. Dezember, 9-10 Uhr
- 📍 **Ort:** Guido Fronza Saal, Dalmatien-Straße 30, Bozen
- 👤 **Leitung:** Monica Fattor
- 💰 **Beitrag:** 25 Euro für 10 Einheiten
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 8 Teilnehmern
- 📅 **Termin 2. Gruppe:** dienstags vom 27. September bis 20. Dezember, 17–18 Uhr
- 📍 **Ort:** SSV, Roen-Straße 12, Bozen
- 👤 **Leitung:** Egi Marco
- 💰 **Beitrag:** 30 Euro für 12 Einheiten
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 8 Teilnehmern

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Anmeldung: Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283719

ENTSPANNUNGSTURNEN

Einfache, sanfte Übungen helfen einen entspannten, freudvollen Zugang zum eigenen Körper zu schaffen. Der Körper wird mit seinem ganzen Reichtum von Möglichkeiten immer wieder frisch erlebt für Entspannung und Selbstheilung. Wir üben im Sitzen, Stehen und Gehen – diese Gymnastik kann auch zuhause einfach fortgeführt werden. Die Körperübungen sind leicht zu machen, sollen in einer Gesamtheit erlebt werden, wo alles sein darf, so wie es ist.

- 📍 **Ort:** Bezirkssitz, Dreiheiliggasse 1, 1. Stock, Bozen
- 📅 **Termin:** vom 7. September bis 14. Dezember, jeweils Mittwoch, 9.30–10.30 Uhr
- 👤 **Leitung:** Guido Moser
- 💰 **Beitrag:** 35 Euro für 14 Einheiten
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Anmeldung: Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283719

NACHSORGETURNEN IM WASSER

Die Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen, den 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:** Schwimmbad Karl Dibiasi, Triester Straße, Bozen
- 📅 **Termin:** nähere Infos im Büro
- 👤 **Leitung:** Marco Egi
- 💰 **Beitrag:** 25 Euro für 10 Einheiten
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 8 Teilnehmern

- 📍 **Ort:** Hallenbad Don Bosco, Montecassino Straße 1, Bozen
- 📅 **Termin:** nähere Infos im Büro
- 👤 **Leitung:** Monica Fattor
- 💰 **Beitrag:** 20 Euro für 8 Einheiten
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 8 Teilnehmern

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Anmeldung: Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283719

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 freitags zum Tanzen.

- 📍 **Ort:** Guido Fronza Saal, Dalmatienstr. 30, Bozen
- 📅 **Termin:** nähere Infos im Büro

-  **Leitung:** Anna Maria Azzarelli
-  **Beitrag:** 25 Euro für 10 Einheiten
-  **Anzahl Teilnehmer:** ab 8 Teilnehmern

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung
(im Büro erhältlich)

Anmeldung: Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283719

NEU! REGENERIERENDE BEWEGUNG, DIE ATMUNG, KÖRPER, UND GEIST EINBEZIEHT: QI GONG

„Qi Gong“ ist eine psychophysische Disziplin aus der chinesischen Tradition. Das chinesische Ideogramm „Qi“ bedeutet Hauch, Atmung und Lebensenergie. Das Ideogramm „Gong“ steht für Training, Arbeit und Methode. Atmungsübungen, Visualisierungstechniken, besondere Bewegungen, bestimmte Körperpositionen und Haltungen werden bewusst ausgeführt. Das hilft, die Muskulatur zu entspannen, die Gelenke zu lösen und Körper und Geist durch die Atmung zu verbinden. Diese Praxis kann onkologische Patienten im Kampf gegen die Krankheit unterstützen. Symptome wie Erschöpfung, Schlafstörungen, Depression, Übelkeit oder Darmprobleme können gelindert werden. Qi Gong Übungen haben keine Kontraindikationen; diese gesamtgesundheitliche Disziplin kann von jedem Menschen praktiziert werden. Jede und jeder kann von der Realität des eigenen Körpers ausgehend praktizieren. Die Übungen fördern Achtsamkeit, bewusstes Tun und Gelassenheit. So lernt der Praktikant sich selbst besser kennen.

-  **Ort:** Informationen im Bezirkssitz
-  **Termin:** Informationen im Bezirkssitz (auf Wunsch auch am frühen Abend)
-  **Leitung:** Giorgio Cappelletto
-  **Beitrag:** 30 Euro für 12 Einheiten
-  **Anzahl Teilnehmer:** ab 8 Teilnehmern

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung
(im Büro erhältlich)

Wir empfehlen: bequeme Kleidung und Schuhe mit dünner Sohle

Anmeldung: Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283719

SCHREIBWERKSTATT

Spielen mit Worten, sich auf die Spur begeben von Gefühlen, Emotionen und Erinnerungen. Sich ganz loslassen und vom Fluss der Gedanken treiben lassen, mit und ohne Stift. Reden, lachen und zuhören. Zwei Stunden ganz für sich selbst. Man muss kein Schriftsteller sein, um in die Schreibwerkstatt zu kommen. Das Schreiben kommt ganz spontan und hellt die Seele auf.

-  **Ort:** Bezirkssitz Bozen, Dreieinigengasse 1
-  **Termin:** ab Montag, 26. September, von Mal zu Mal zu vereinbaren
-  **Leitung:** Nicole Dominique Steiner
-  **Beitrag:** 35 Euro für 7 Treffen

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung
(im Büro erhältlich)

Anmeldung: Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283719

NEU ONLINE! WENN DAS GESCHRIEBENE WORT LEBENDIG WIRD - LESECAFÉ

Spannung. Romantik. Liebe. Abenteuer. Phantasie. Vorlesen. Zuhören. Wer erinnert sich nicht, wie schön es war, als Kind den Eltern oder Großeltern zuzuhören, wenn sie Märchen vorgelesen haben. Oder wie man selbst seinen Kindern vorgelesen hat. Das Lautlesen und das Zuhören verleihen dem geschriebenen Wort eine weitere Dimension. Es wird mit der Stimme lebendig, bildhafter. Das gemeinsame Lesen vertieft das Verständnis und im Gespräch können Eindrücke und Erinnerungen ausgetauscht werden. Vorlesen ist kein Muss, wer möchte, kann auch nur zuhören. Bozen ist für viele Mitglieder, die nicht in der Stadt leben, umständlich zu erreichen. Eine halbe Stunde Bus, auch oder zu umständlich ist, aus Zeitnot, weil die Arbeitszeit es nicht zulässt, die Kinder zu versorgen sind oder wer noch mitten in der Therapie ist und sich zu erschöpft fühlt, wer keine Lust hat, sich auf den Weg zu machen, aber dennoch gerne in Gesellschaft ist, kann sich nun zu einem **Online-LeseCAFÉ anmelden**. Schon während des Lockdowns hat der Bezirk Bozen Salten Schlern seinen Mitgliedern ein LeseCAFÉ und eine Schreibwerkstatt im Online-Format angeboten. Für die Teilnahme braucht es nur Internet: einen Computer, ein Tablet oder ein Smartphone, eine E-Mailadresse oder Whatsapp. *Das Online LeseCAFÉ wird über Zoom oder Google-Meet angeboten. Einfach den Einladungslink anklicken und schon öffnet sich die Tür zum Online-LeseCAFÉ. So einfach ist das! Je nach Anmeldungen wird das LeseCAFÉ in deutscher oder italienischer Sprache abgehalten, möglicherweise auch in beiden Sprachen. Gelesen wird was gefällt: Romane, Erzählungen, Liebesgeschichten, Biographien, Krimis...*

-  **Ort:** Zuhause, wo es am bequemsten ist
-  **Termin:** Ab Donnerstag 29. September bis 15. Dezember, vierzehntägig, 17.30 – 19.30 Uhr (oder nach Absprache)
-  **Wie:** Über Internet mittels Computer, Tablet oder Smartphone
-  **Leitung:** Nicole Dominique Steiner
-  **Beitrag:** 30 Euro für 6 Einheiten, plus eventuell die Anschaffungskosten für das jeweilige Buch, wenn man es nicht in der Bibliothek ausleihen möchte

Anmeldung: Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283719. *Gewünschte Sprache angeben.*

GEFÜHRTE BESICHTIGUNG DES BUNKERS IN DER FAGENSTRASSE IN BOZEN

Der untertunnelte Luftschuttkeller aus dem 2. Weltkrieg erstreckt sich zwischen den Felswänden des Guntschna-Hanges und dem ebenen Stadtgebiet. Es handelt sich mit 4500 mq um den größten Luftschuttkeller Südtirols.

-  **Ort:** Bozen, Fagenstraße Nr. 14. – Treffpunkt um 14.45 Uhr vor dem Realgymnasium – Fagenstraße Nr. 10
-  **Termin:** Freitag, 7. Oktober
-  **Leitung:** Gino Bombonato
-  **Beitrag:** ordentliche Mitglieder und fördernde Mitglieder 8 Euro.

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

Erforderlich: Einzahlung des Mitgliedsbeitrags 2022

Anmeldung: innerhalb Mittwoch 28. September über das Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283719

OSSANA IM VAL DI SOLE: DAS DORF DER 1000 KRIPPEN

Haben Sie schon einmal von einer Stadt gehört, die mehr Krippen als Einwohner hat? Diesen besonderen Rekord hält das kleine Dorf Ossana im Val di Sole, das uns jedes Jahr aufs Neue mit seinem fantastischen Weg zwischen den Krippen verzaubert. Unzählige Krippen, sorgfältig arrangiert und hier und dort aufgestellt. Jedes Jahr wird die Sammlung durch das Engagement von Freiwilligen und Sammlern erweitert. Ein ganz besonderer Schatz, den es zu entdecken gilt.

 **Ort:** Ossana im Val di Sole

 **Termin:** Freitag, 2. Dezember

 **Abfahrt:** um 07.30 Uhr am Verdiplatz vor dem Stadttheater (Bus Haltestelle) und 7.45 Uhr in der Dalmatienstraße (vor der Kirche Regina Pacis) Bozen

 **Rückfahrt:** um zirka 18.30 Uhr

 **Beitrag:** 25 Euro für 10 Einheiten

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

Erforderlich: Einzahlung des Mitgliedsbeitrags 2022

Anmeldung: innerhalb 24. November über das Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283719

TÖRGGELEN IN VÖLLAN MIT DEM BEZIRK MERAN

„Zusammen sind wir stark. Deshalb treffen wir uns, essen gemeinsam, schauen uns gegenseitig in die Augen und widmen uns den anderen; es wird uns helfen, besser zu leben“.

Herbst: lange und entspannende Spaziergänge im Freien. Die Luft ist frisch, prickelnd und der Duft von frischem Most und gerösteten Kastanien verbreitet sich angenehm. Die Natur färbt sich mit den schönsten Farben des Regenbogens. Die Blätter fallen langsam und um sich selbst drehend, landen ganz leise auf der Erde. Es ist die Zeit, in der man sich an den Gaben der Erde erfreut. Dieses Jahr feiern wir unser klassisches „Törggelen“ in Völlan mit unseren Freunden aus dem Bezirk Meran. Es freut uns, uns wiederzusehen und gemeinsam ein paar schöne Stunden verbringen zu dürfen.

 **Ort:** Völlan

 **Termin:** Samstag, 29. Oktober

 **Abfahrt:** um 11.00 Uhr am Verdiplatz vor dem Stadttheater (Bus Haltestelle) und 11.15 Uhr in der Dalmatienstraße (vor der Kirche Regina Pacis) für die Mitglieder des Bezirks Bozen Salten Schlern – Mittagessen um 12:30 Uhr

 **Rückfahrt:** um ca. 19 Uhr

 **Beitrag:** ordentliche Mitglieder 25 Euro, fördernde Mitglieder 30 Euro

Erforderlich: Einzahlung des Mitgliedsbeitrags 2022

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

Anmeldung: innerhalb 20. Oktober über das Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283719

INFORMATIONENSTAND IM KRANKENHAUS BOZEN

Am 21. November wird der Bezirk Bozen Salten Schlern einen Informationsstand im Foyer des Bozner Krankenhauses organisieren.

WEIHNACHTSFEIER UND HL. MESSE UND MITTAGESSEN

 **Termin:** Samstag, 17. Dezember

Ort und Zeitpunkt für die Messe und das Mittagessen werden später bekannt gegeben.

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 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. Das Angebot richtet sich an die Mitglieder der Südtiroler Krebshilfe und ist unentgeltlich. Die Termine für die Treffen werden individuell vereinbart.

Infos: Im Bezirkssitz in Bozen, Tel. 0471 283719

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

„Wie geht es weiter?“ Eine Frage, mit der Betroffene konfrontiert sind. 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 gemeinsamen Reflexion dieser und auch anderer Fragen sind Sie eingeladen.

 **Ort:** Wangergasse 20, 39100 Bozen

 **Termin:** Wir treffen uns alle 14 Tage ab dem 13.09.2022 von 14.00 bis 16.00 Uhr. Die weiteren 3 Termine vereinbaren wir gemeinsam.

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

Zielgruppe: Dieses Angebot gilt besonders für jene Frauen und Männer, die die akute medizinische Behandlung entweder bereits kurz vorher abgeschlossen haben oder auch noch dabei sind.

Kontakt: Tel. 347 361 59 45

BRUSTUNTERSUCHUNG BEI DR. ROSETTA MIETTO

Wer am Samstag 3. Dezember einen Termin bei der Ärztin und Brust-Spezialistin Dr. Rosetta Mietto aus Mailand vormerken möchte, wendet sich bitte an das Büro des Bezirks Bozen Salten Schlern (Tel. 0471 283719).

EIN NEUER ANSATZ ZUM WOHLBEFINDEN DER PATIENTEN IN ONKOLOGISCHER THERAPIE

Über APEO (Associazione Professionale Estetica Oncologica) bieten wir mehr Lebensqualität für Patienten, die unter den Nebenwirkungen der onkologischen Therapien leiden. Olga Manko, zertifizierte und spezifisch ausgebildete Kosmetikerin behandelt Nägel und Haut nach der APEO Methode. **Die Patienten haben Anrecht auf 6 Behandlungen gratis.** Für Informationen wenden Sie sich an das Büro.

 **Ort:** Bezirkssitz, Dreieiliggasse 1, 1. Stock, Bozen

 **Termin:** nähere Infos im Büro

 **Leitung:** Olga Manko

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Anmeldung: Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283719

DAS NEUE ICH: KOSMETIKTIPPS FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Das Schminkangebot richtet sich an Frauen jeden Alters, während oder nach einer Chemo- oder Strahlentherapie. Das Selbstwertgefühl und die Selbstsicherheit der Frau können dadurch unterstützt und gestärkt werden.

 **Ort:** Dermokapil, Maria-Heim-Weg 2, Bozen

 **Termin:** auf Nachfrage einmal im Monat

 **Leitung:** Heinrich Strimmer

 **Beitrag:** kostenlos

Anmeldung: über das Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283719

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 in den beiden Landessprachen abgehalten und haben eine Dauer von 90 bis 120 Minuten. Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist auf maximal vier Frauen aller Altersgruppen beschränkt.

Vormerkungen: Brustgesundheitszentrum Bozen, Tel. 0471 908950 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 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.

Anmeldung: über das Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283719

PATIENTENTRANSPORT

Der „Fahrtendienst“ über die AfB (Arbeitsgemeinschaft für Behinderte) ist für die 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.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

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 / 340 673 40 42
bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Montag und Mittwoch: 9–12 Uhr und 14.30–15.30 Uhr
Dienstag und Donnerstag: 9–13 Uhr
Freitag geschlossen

Wichtig: Stornierungen sind bis zu zwei Tage vor der Veranstaltung möglich, danach wird der Beitrag nicht mehr rückerstattet. Zutritt zum Büro ist nur nach telefonischer Anmeldung und mit Mund-Nasenschutz möglich, für Treffen, Kurse und Ausflüge braucht es auch den Green Pass und die FFP2-Maske. Wir erinnern Sie daran, den Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2022 zu erneuern.

Unsere Bankdaten

Volksbank: IT91W0585611602051572008462

Das Bezirksbüro bleibt vom 21. Dezember 2022 bis 8. Jänner 2023 geschlossen.

EISACKTAL WIPPTAL GRÖDEN

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG NACH VERONA

-  **Ort:** Verona
-  **Termin:** Samstag, 17. September
-  **Abfahrt:** durch das Bezirksbüro mitgeteilt
-  **Rückfahrt:** ca. 19 Uhr
-  **Beitrag:** 20 Euro für ordentliche Mitglieder und 25 Euro für fördernde Mitglieder

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

Erforderlich: Mitgliedschaft 2022

Anmeldung: über das jeweilige Bezirksbüro

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:** 9. September, 16. September, 23. September, 7. Oktober, 21. Oktober, 28. Oktober, 4. November jeweils freitags, 15.00–17.30 Uhr
-  **Leitung:** Hartwig Thaler, bildender Künstler aus Brixen
-  **Beitrag:** 25 Euro
-  **Anzahl Teilnehmer:** max. 8 Personen

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

Anmeldung: ab 1. September im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812430 oder 340 725 95 21

KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER

Die Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den 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.

- Brixen:**
-  **Ort:** Acquarena, Altenmarktgasse 28b, Brixen
-  **Termin:** 21. September bis 14. Dezember, jeweils Mittwoch 9.10–10.00 Uhr; (entfällt am 2. November)
-  **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 1. September im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812430 oder 340 725 95 21

Sterzing:

-  **Ort:** Hallenbad Balneum, Sterzing
-  **Termin:** 12. September bis 5. Dezember, jeweils Montag, 9.00–10.00 Uhr; (entfällt am 31. Oktober)
-  **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 1. September im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812430 oder 340 725 95 21

KREBSNACHSORGETURNEN

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.

- Brixen**
-  **Ort:** Oratorium Don Bosco, Mozartallee 32, Brixen
-  **Termin:** 22. September bis 15. Dezember, jeweils donnerstags, 9.00–10.00 Uhr (entfällt am 8. Dezember)
-  **Leitung:** Saro Scaggiante
-  **Beitrag:** 25 Euro
-  **Anzahl Teilnehmer:** max. 10 Personen

Mitzubringen: Turnsachen und eine Isomatte

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

Anmeldung: ab 1. September im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812430 oder 340 725 95 21

Sterzing

-  **Ort:** Turnhalle der Grundschule „Dr. Josef Rampold“ in Sterzing
-  **Termin:** 15. September bis 15. Dezember, jeweils donnerstags, 17.00 – 18.00 Uhr, 12 Einheiten (entfällt am 03. November und 08. Dezember)
-  **Leitung:** Erwin Braunhofer, Sterzing
-  **Beitrag:** 25 Euro
-  **Anzahl Teilnehmer:** mind. 6 Personen

Mitzubringen: Turnsachen und Isomatte

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

Anmeldung: ab 1. September im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812430 oder 340 725 95 21

St. Ulrich/Gröden

-  **Ort:** Pfarrsaal St. Ulrich
-  **Termin:** 12. Oktober bis 07. Dezember, jeweils mittwochs, 14.00–15.00 Uhr (entfällt am 02. November)
-  **Leitung:** Margareth Ratschiller Mussner, St. Ulrich
-  **Beitrag:** 25 Euro

Kontaktperson: Elisabeth Tappeiner Dellago, St. Ulrich, Tel. 0471 796739

Mitzubringen: Turnsachen

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

Anmeldung: ab 1. September im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812430 oder 340 725 95 21

LETZTE HILFE KURS – AM ENDE WISSEN, WIE ES GEHT.

Wir bieten in Zusammenarbeit mit der Caritas Hospizbewegung und dem Südtiroler Sanitätsbetrieb kostenlos einen „Letzte-Hilfe-Kurs“ an. Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. Obwohl die meisten Menschen sich wünschen zuhause zu sterben, stirbt der größte Teil der Bevölkerung in Krankenhäusern und Pflegeheimen. Letzte Hilfe Kurse vermitteln Basiswissen und Orientierungen sowie einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, die auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Der Kurs besteht aus vier Unterrichtseinheiten (Modulen) zu jeweils 45 Minuten.

Modul 1: Sterben als ein Teil des Lebens

Modul 2: Vorsorgen und entscheiden

Modul 3: Leiden lindern

Modul 4: Abschied nehmen

 **Ort:** Sitz der Krebshilfe – Brennerstraße 1 – Brixen

 **Termin:** 30. September (1. + 2. Modul) und 14. Oktober (3. + 4. Modul) von 15.00 bis 17.00 Uhr

 **Leitung:** Irmengard Messner und Dr. Karl Lintner

 **Beitrag:** kostenlos

 **Anzahl Teilnehmer:** max. 12 Personen

Anmeldung erforderlich: ab 1. September im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812430 oder 340 725 95 21

TÖRGGELEN

Der Gummerer Hof, benannt nach den heutigen Besitzern, war vor 1899 auch als Weingartnerhof bekannt, benannt durch den damaligen Besitzer Josef Gisser. In der Bevölkerung wurde er des Öfteren auch als Krughof bezeichnet.

 **Ort:** Gummerer Hof in Pinzagen/Brixen

 **Termin:** Samstag, 8. Oktober

 **Ankunft:** ca. 12.30 Uhr

Zustiegsmöglichkeiten: in Sterzing am Nordpark/Steindl um 11.30 Uhr, in Klausen beim Busbahnhof um 12.00 Uhr und in Brixen bei der Disco Max um 12.15 Uhr

 **Beitrag:** 20 Euro für ordentliche Mitglieder, 30 Euro für evtl. Begleitpersonen (müssen fördernde Mitglieder sein); zahlbar direkt im Bezirksbüro oder per Banküberweisung innerhalb 13. Oktober – Raiffeisenkasse Eisacktal, Filiale Brixen, IBAN IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534

Anmeldung: vom 1. September bis zum 11. Oktober im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812430 mit Einzahlung des Beitrages.

SELBSTGEMACHTES FÜR DEN WEIHNACHTLICHEN BENEFIZMARKT

Unser weihnachtlicher Benefizmarkt ist nur möglich, weil viele Menschen uns mit selbstgemachten Köstlichkeiten und

selbstgestalteten Basteleien unterstützen. Wir freuen uns über jeden, der für uns Sachen herstellt, die wir dann beim weihnachtlichen Benefizmarkt verkaufen dürfen. Der Reinerlös kommt vollständig der Südtiroler Krebshilfe zugute.

Nähere Infos im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812430. Danke!

WEIHNACHTLICHER BENEFIZMARKT

Am Mittwoch, 23. November findet um 17 Uhr die offizielle Eröffnung unseres Weihnachtsmarktes am Bezirkssitz in der Brennerstraße 1 im Rahmen einer kleinen, besinnlichen Feier statt.

Wir freuen uns über Ihr Kommen!

 **Öffnungszeiten des weihnachtlichen Benefizmarktes:** 24. November bis 8. Dezember, 9–12.30 Uhr und 14.30–18.30 Uhr; Samstag, Sonntag und an Feiertagen durchgehend, 10.00–18.00 Uhr

„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:** ab Mittwoch, 12. Oktober von 15.00–16.00 Uhr, wöchentliche Treffen

 **Leitung:** Betroffene

Kontaktperson: Elisabeth Tappeiner Dellago, St. Ulrich, Tel. 0471 796739

Anmeldung: Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812430

HILFE FÜR DIE SEELE

Die Südtiroler Krebshilfe bietet im 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 812430

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 Betroffene.

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 Bezirkssitz in Brixen, Tel. 0472 812430

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 Weg 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. Die Treffen finden monatlich statt; 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 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, 21. September von 15.30 - 18.00 Uhr weitere Treffen werden bekanntgegeben!

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

Kontakt: Bezirksbüro Brixen

Anmeldung: ab 1. September im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812430 oder 340 725 95 21

UNTERSTÜTZUNG FÜR ANGEHÖRIGE

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, um sich in einer Runde zu treffen, sich auszutauschen, Unterstüt-

zung und auch Anregungen zu bekommen. Dies geschieht unter fachlicher Anleitung. Diese Gesprächsrunde findet monatlich statt und ist für die Angehörigen der Betroffenen kostenlos.

 **Ort:** Gemeinschaftsraum, Romstraße 7, 2. Stock

 **Termin:** 1. Treffen am Montag, 26. September, 16.00–18.00 Uhr; weitere Treffen werden bekanntgegeben!

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

Kontakt: Bezirksbüro Brixen

Anmeldung: ab 1. September im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812430 oder 340 725 95 21

SICH SELBST FÜHLEN

– SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

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. Werden Sie Ihre eigene Expertin! Das Brustgesundheitszentrum Brixen-Meran in Zusammenarbeit mit der Südtiroler Krebshilfe und mamazone veranstalten regelmäßige Infotreffen, bei dem 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 812595

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 812430

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

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 812430 oder 340 725 95 21
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!

Unsere Bankdaten

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

MERAN - BURGRAFENAMT

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG NACH VERONA

- 📍 **Ort:** Verona
- 📅 **Termin:** Samstag, 17. September
- **Abfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt
- 🏠 **Rückfahrt:** ca. 19 Uhr
- 💰 **Beitrag:** 20 Euro für ordentliche Mitglieder und 25 Euro für fördernde Mitglieder

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

Erforderlich: Mitgliedschaft 2022

Anmeldung: über das jeweilige Bezirksbüro

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 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 Dienstagabend und Mittwochvormittag für je 2 Stunden

Teil 1: 9 – 11 Uhr

Teil 2: 18 – 20 Uhr

- 👤 **Leitung:** Patrizia Trafoier, Kunsttherapeutin mit Ausbildung bei ArTeA
- 💰 **Beitrag:** 25 € für ordentliche Mitglieder, 30 € für fördernde Mitglieder

LEICHTE GYMNASTIK (QI GONG)

- 📍 **Ort:** altes Kurmittelhaus Meran, Otto Huber Str.
- 📅 **Termin:** ab Donnerstag, 04. August 2022

TANZTHERAPIE

- 📍 **Ort:** Nikolaussaal der Stadtpfarre St. Nikolaus, Pfarrplatz
- 📅 **Termin:** ab Dienstag, 20. September 2022
- 💰 **Beitrag:** 25 € für ordentliche Mitglieder, 30 € für fördernde Mitglieder

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, 22. September 2022, 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

Anmeldung: Montag bis Donnerstag, 9–12 Uhr, Tel. 0473 445757

NACHSORGETURNEN IM SCHWIMMBAD

Die Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen, den 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 19. September 2021 für 10 Mal
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

Anmeldung: Montag bis Donnerstag, 9–12 Uhr, Tel. 0473 445757

VORTRAG AROMATHERAPIE

Unser Vorstandsmitglied Erika Gufler hat einen Kurs zur Aromatherapeutin erfolgreich abgeschlossen und würde uns gerne über ihr Wissen und ihre Erfahrungen berichten. Der Vortrag findet am 29. September von 15 bis 17 Uhr im Bezirksbüro in Meran statt.

TÖRGGELN IN VÖLLAN

Dieses Jahr feiern wir unser klassisches „Törggelen“ in Völlan mit unseren Freunden aus dem Bezirk Bozen. Es erfreut uns, uns wiederzusehen und gemeinsam ein paar schöne Stunden verbringen zu dürfen.

📅 **Termin:** Samstag, 29. Oktober 2022

💰 **Beitrag:** 25 Euro ordentliche Mitglieder, 30 Euro fördernde Mitglieder

Anmeldung: bis Donnerstag, 20. Oktober 2022, 9–12 Uhr,
Tel. 0473 445757

WEIHNACHTSFEIER MIT HL. MESSE

📅 **Termin:** Mittwoch, 14. Dezember 2022

Ort und Zeitpunkt für die Messe und das Mittagessen werden später bekannt gegeben.

Anmeldungen: bis Mittwoch, 08. Dezember 2022

Die Teilnahmegebühr für alle Kurse und Ausflüge erfolgt im Bezirksbüro Meran oder mittels Banküberweisung unter:
Raiffeisenkasse Meran IBAN: IT 40 H 08133 58592 000303205606

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 in den beiden Landessprachen 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 e Ingeborg Nollet führen die Lymphdrainage in den Ambulatorien von Meran und Lana durch. Bei Bedarf werden auch Hausbesuche gemacht.

Infos und Vormerkung im Ambulatorium in Meran.
Tel. 0473 496740

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 Lymphödemem

Infos unter

Erika 348 749 26 04

Annaliese 347 822 43 00

Isabella 349 445 75 15

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Auskünfte und Anmeldung

Bezüglich den verschiedenen Reisen, Veranstaltungen und Kursen sind die Plätze aufgrund von COVID-19 begrenzt. Bei der Reservierung werden genauere Infos gegeben.

Kontakt

Tel. 0473 445757 oder 340 643 86 79
meran-burggrafnamt@krebshilfe.it

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!

Die Bezahlung für alle Kurse und Ausflüge erfolgt im Bezirksbüro oder per Banküberweisung unter:
Raiffeisenkasse Meran IBAN: IT 40 H 08133 58592 000303205606

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG NACH VERONA

- 📍 **Ort:** Verona
- 📅 **Termin:** Samstag, 17. September
- ➔ **Abfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt
- 🏠 **Rückfahrt:** ca. 19 Uhr
- € **Beitrag:** 20 Euro für ordentliche Mitglieder und 25 Euro für fördernde Mitglieder

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

Erforderlich: Mitgliedschaft 2022

Anmeldung: über das jeweilige Bezirksbüro

KREBSNACHSORGETURNEN

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

- 📍 **Ort:** Bezirksbüro Toblach
- 📅 **Termin:** 10 Einheiten mit Beginn am Mittwoch, 28. September 2022 jeweils von 14.30 bis 15.30 Uhr
- € **Beitrag:** 25 Euro

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER

Die Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den 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:** Herbst 2022, Termin wird noch bekanntgegeben
- € **Beitrag:** 25 Euro

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

MALTHERAPIE

Worte reichen oftmals nicht aus, um all die Gefühle, Ängste und Sorgen, die mit einer Krebserkrankung verbunden sind, auszudrücken; Gefühle, die jedoch verarbeitet werden müssen. Das Ziel der Maltherapie ist und war es niemals, schöne, kunstvolle Bilder zu malen, sondern den Gefühlen im Innersten Gestalt zu geben.

- 📍 **Ort:** Bezirksbüro Toblach
- 📅 **Termin:** 10 Einheiten mit Beginn am Montag, 3. Oktober 2022 jeweils von 16.00 bis 18.00 Uhr
- € **Beitrag:** 25 Euro

BLUMENAKTION „EINE BLUME FÜR DAS LEBEN“

Die bereits zur Tradition gewordene Blumenaktion „Eine Blume

für das Leben“ wird wieder durchgeführt. Gesegnete Blumen- und Kräutersträußchen werden gegen eine freiwillige Spende verteilt. Allen ein aufrichtiges Vergelt's Gott!

- 📍 **Ort:** vor den Kirchen nach den heiligen Messen in den Pfarreien unseres Bezirks
- 📅 **Termin:** 15. August 2022

HONIGMASSAGE

Bei der Honigmassage wirkt die Kraft des Bienenhonigs direkt über die Haut heilend und sogleich stark entgiftend auf den Organismus. 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.

Informationen: im Bezirksbüro Toblach, Tel. 0474 972800 oder direkt bei Frida Oberhammer, Tel. 348 013 12 14

BIENENWACHSVERARBEITUNG ZU HEILMITTELN UND FÜR DAS ALLGEMEINE WOHLBEFINDEN

Herstellung von

- Bienenwachskompresen: 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.
- Frischhaltetüchern: Baumwollstofftücher mit Bienenwachs finden anstelle von Klarsichtfolie Verwendung, um Abfall zu vermeiden.
- Bienenwachskerzen gießen/rollen: Bienenwachskerzen geben beim Abbrennen wertvolle ätherische Öle frei, die über die Nasenschleimhäute aufgenommen werden. Der Duft der Pollenöle wärmt, beruhigt, entspannt und harmonisiert die Raumluft.

- 📅 **Termin:** auf Anfrage
- 👥 **Begrenzte Teilnehmerzahl**

Informationen: im Bezirksbüro, Tel. 0474 972800 oder bei Hubert Oberhammer, Tel. 348 972 41 34 oder bei Ida, Tel. 335 121 13 92

HERBSTAUSFLUG ZUM TRISTACHER SEE

Unser Herbstausflug führt uns zum Tristacher See südlich von Lienz am Fuß der Lienzer Dolomiten.

- 📍 **Ort:** Tristacher See/Osttirol
- 📅 **Termin:** September 2022, genauer Tag wird noch bekanntgegeben

ROSENKRANZGEBET IN AUFKIRCHEN

Im Besonderen wollen wir für unsere kranken Menschen und ihre Familien beten.

- 📍 **Ort:** Wallfahrtskirche Aufkirchen
- 📅 **Termin:** Sonntag, 02. Oktober 2022 um 14.30 Uhr

TÖRGGELEN

Wir verbringen einen gemütlichen Nachmittag bei typischen Törggelen-Gerichten, Musik und viel Unterhaltung.

- 📍 **Ort:** wird noch mitgeteilt
- 📅 **Termin:** wird noch mitgeteilt

KONZERT IM ADVENT

Ein besinnlich-musikalischer Nachmittag mit Klara Lampacher.

- 📍 **Ort:** Sexten, Kongresshaus „Haus Sexten“
- 📅 **Termin:** Sonntag, 27. November 2022 um 15.00 Uhr

RORATE-GOTTESDIENST

Einladung zum Rorate-Gottesdienst für unsere Kranken in der Pfarrkirche Toblach.

- 📍 **Ort:** Pfarrkirche Toblach
- 📅 **Termin:** wird noch mitgeteilt

WEIHNACHTSFEIER

Alle sind herzlich eingeladen, sich mit uns gemeinsam auf Weihnachten einzustimmen.

- 📍 **Ort:** wird noch mitgeteilt
- 📅 **Termin:** wird noch mitgeteilt

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 in den Ambulatorien in Toblach und Welsberg durch; bei Bedarf werden auch Hausbesuche gemacht

- 📅 **Therapiestunden:** Toblach – Dienstag und Mittwoch, 8.00 bis 12.00 Uhr und von 13.00 bis 16.00 Uhr
Welsberg - Dienstag, 8.00 bis 13.00 Uhr

Vormerkungen: Bezirksbüro Toblach, Tel. 0474 972800

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

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.

Infos und Anmeldung
Bezirksbüro Oberpustertal
Telefon 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!

UNTERPUSTERTAL

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG NACH VERONA

- 📍 **Ort:** Verona
- 📅 **Termin:** Samstag, 17. September 2022
- ▶ **Abfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt
- 🏠 **Rückfahrt:** ca. 19 Uhr
- € **Beitrag:** 20 Euro für ordentliche Mitglieder und 25 Euro für fördernde Mitglieder

Wichtig: Stormierungen sind bis zu zwei Tage vor der Veranstaltung möglich, danach wird der Beitrag nicht mehr rückerstattet.

Erforderlich: Mitgliedschaft 2022

Anmeldung: über das jeweilige Bezirksbüro

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.

- 📍 **Ort:** Krankenhaus Bruneck, Bau L, 4. Stock Gymnastikraum 4.37
- 📅 **Termin:** ab Montag 05. September 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 indem 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, 30. September 2022, weitere 5 Treffen, 8.30–11.30 Uhr
- 👤 **Leitung:** Michaela Falkensteiner (Methodik) und Dr. Anton Huber (psychologische Betreuung)
- € **Beitrag:** 50 € für die zweite Jahreshälfte

KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER

Die Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen, den 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 1:** ab 26. September 2022 jeden Montag (10 Treffen) von 10.00 – 11.00 Uhr
- 📅 **Termin 2:** ab 29. September 2022 jeden Donnerstag (10 Treffen) von 15.00 – 16.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** SSV Bruneck
- 💰 **Beitrag:** 25 €

Sand in Taufers

- 📍 **Ort:** Hallenbad Cascade
- 📅 **Termin:** ab 12.10.2022 jeden Mittwoch (10 Treffen) von 10.00 – 11.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Thaler Dagmar
- 💰 **Beitrag:** 25 €

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

ARBEITEN MIT HOLZ

Begeben Sie sich auf die 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 26. September 2022, jeden Montag, 9-12 Uhr (10 Einheiten)
- 👤 **Leitung:** Heidi Unterberger
- 💰 **Beitrag:** 25 €
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** max. 4 Personen

ARBEITEN MIT TON

Erproben Sie das „älteste Handwerk der Welt“. Es spricht alle Sinne an. Das Formen des Tons und Gestalten eines Objekts entschleunigt und lässt zur Ruhe kommen.

- 📍 **Ort:** Haus der Vereine (Ex Bocciahalle)
- 📅 **Termin:** ab 28. September 2022, jeden Mittwoch, 14.00–17.00 Uhr (10 Einheiten)
- 👤 **Leitung:** Heidi Unterberger
- 💰 **Beitrag:** 25 € + evtl. Materialspesen
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** max. 8 Personen

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 29. September 2022 jeden Donnerstag (10 Treffen) von 10.00 - 11.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** SSV Bruneck
- 💰 **Beitrag:** 25 €

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis bzw. 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 03. Oktober 2022 jeden Montag (10 Einheiten) von 14.00 -17.00 Uhr; Einstieg jederzeit möglich
- 👤 **Leitung:** Ruth Oberschmied und Franz Josef Hofer
- 💰 **Beitrag:** 25 € + evtl. Materialspesen
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 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:** 1. Treffen am Dienstag 04. Oktober 2022, 14.30–16.00 Uhr; weitere Treffen alle zwei Wochen
- 👤 **Leitung:** Christine Terzer Unterberger

TÖRGGELEN DES BEZIRKS UNTERPUSTERTAL

Wir verbringen einen gemeinsamen Nachmittag mit typischen Törggelen Gerichten und musikalischer Umrahmung.

- 📍 **Ort:** Gasthaus Irenberg in Pfalzen
- 📅 **Termin:** Freitag 21. Oktober 2022 um 17 Uhr
- 💰 **Beitrag:** 15 €

KERZENAKTION

Handgefertigte Kerzen im Gedenken an die lieben Verstorbenen werden gegen eine Spende angeboten.

- 📍 **Ort:** Volksbank Bruneck
- 📅 **Termin:** 28. Oktober 2022, 8.30 –13 Uhr

BASTELN FÜR DEN WEIHNACHTSMARKT

Wir basteln Adventkränze, die auf dem Weihnachtsmarkt in Bruneck verkauft werden. Jeder der helfen will, ist herzlich willkommen!

- 📍 **Ort:** Räumlichkeiten der Bürgerkapelle Bruneck, Galileo-Galilei-Str. 3
- 📅 **Termin:** 21. bis 24. November 2022 ab 8.30 Uhr

WEIHNACHTSMARKT

Die Südtiroler Krebshilfe möchte in der Vorweihnachtszeit wieder Adventskränze binden und zum Verkauf anbieten. Jeder der helfen will, ist herzlich willkommen.

- 📅 **Termin:** Genauere Informationen erhalten Sie im Bezirksbüro Tel. 0474 551327

RORATE MIT ADVENTSFEIER

Ort: Wir treffen uns um 16 Uhr zur Adventsfeier bei den Ursulinen im Tschurtschenthalerpark in Bruneck. Anschließend um 17.30 Uhr findet die Rorate-Messe in der Ursulinenkirche statt, mit musikalischer Umrahmung vom Vocalensemble 2000.

Termin: Freitag 16. Dezember 2022

HILFE FÜR DIE SEELE

Die Südtiroler Krebshilfe bietet im Bezirk Unterpustertal Ahrntal Gadertal ihren Mitgliedern eine psychologische Beratung durch ausgebildete Psychologen an, ergänzend zum psychoonkologischen Angebot in den Krankenhäusern, Das Angebot richtet sich an die 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: Atelier I.see, Nordring 25, Bruneck

Termin: 06. Oktober 2022 oder 10. November 2022 oder 15. Dezember 2022 von 8.30-10.00 Uhr

Leitung: Isolde Seeber, Make-up Artist

Beitrag: kostenlos

Anmeldung: in den Bezirksbüros Tel. 0474 551327

SELBSTHILFEGRUPPE „DER BAUM – AKTIV NACH PROSTATAERKRANKUNG“

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

Ort: Krankenhaus Bruneck, Bau L, 4. Stock Gymnastikraum

Termin: Beginn Dienstag 06. September 2022, jeden 1. Dienstag im Monat, 17–19 Uhr

Leitung: Dr. Hartmann Aichner und Dr. Anton Huber

Beitrag: 25 € pro Jahr

Anmeldung bei: Dr. Hartmann Aichner Tel. 348 355 86 55

oder Dr. Anton Huber Tel. 047 458 18 05

oder bei der Südtiroler Krebshilfe Tel. 0474 551327

INFORMATIONEN ÜBER DIE PATIENTENVERFÜGUNG

Dr. Hartmann Aichner bietet regelmäßig die Gelegenheit zur Aufklärung und zum Gespräch (in Zusammenarbeit mit den Senioren von Bruneck). Südtiroler Krebshilfe Bruneck, Tel. 0474 551327.

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 führen die Lymphdrainage im Ambulatorium in Bruneck, Sand in Taufers und Pedraces durch. Bei Bedarf werden auch Hausbesuche gemacht.

Vormerkungen im Ambulatorium Bruneck,

Tel. 0474 550320.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Für weitere Informationen zu den Kursen und Veranstaltungen stehen wir gerne zur Verfügung.

Anmeldung: Bitte beachten Sie, dass für alle Veranstaltungen eine Anmeldung erforderlich ist.

Kontakt

Zu Bürozeiten erreichbar:

Tel. 0474 551327 oder 345 076 11 37

unterpustertal@krebshilfe.it

ÜBERETSCH-UNTERLAND

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG NACH VERONA

Ort: Verona

Termin: Samstag, 17. September

Abfahrt: wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt

Rückfahrt: ca. 19 Uhr

Beitrag: 20 Euro für ordentliche Mitglieder und 25 Euro für fördernde Mitglieder

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

Erforderlich: Mitgliedschaft 2022

Anmeldung: über das jeweilige Bezirksbüro

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: Neumarkt - U.D.A.E. Saal Rathausring 26

Termin: ab Donnerstag 15. September 2022 von 17 bis 18 Uhr

Leitung: Lorenzo Maito

Beitrag: 25 Euro für 10 Einheiten

-  **Ort:** Kaltern - Hotel Masatsch „Römigberg“ Saal
-  **Termin:** ab Mittwoch 14. September 2022
von 17:00 – 18:00 Uhr
-  **Leitung:** Florian Kalser
-  **Beitrag:** 25 Euro für 10 Einheiten

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Turnmatte

NACHSORGETURNEN IM WASSER

Die Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen, den 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:** Hotel Masatsch – Kaltern
-  **Termin:** ab 05. September 2022 – von 16:00 – 17:00 Uhr
-  **Leitung:** Maria Magdalena Winkler
-  **Beitrag:** 10 Euro für 10 Einheiten

Wichtig: wer an den Aktivitäten in Masatsch teilnehmen will, muss Mitglied der Lebenshilfe sein.

Mitzubringen: Schwimmsachen und rutschfeste Socken oder Badeschuhe

SANFTE GYMNASTIK (QI GONG)

Qi Gong ist eine alte chinesische Disziplin: langsame Bewegungen, Atmungsübungen und Konzentration helfen die Harmonie von Körper und Geist in Einklang zu bringen.

-  **Ort:** U.D.A.E. Saal – Rathausring 26 - Neumarkt
-  **Termin:** ab Montag den 03. Oktober 2022 von 16:30 Uhr bis 17:30 Uhr
-  **Leitung:** Maurizio Gottardi
-  **Beitrag:** 8 Einheiten sind kostenlos

Mitzubringen: bequeme Bekleidung, warme Socken

PILATES

Die Pilates Methode wurde anfangs des 19. Jahrhunderts von Joseph Pilates entwickelt. Pilates entwickelte ein Übungsprogramm, das unter Verwendung des Geistes die Kontrolle der Muskeln fördert. Die Übungen konzentrieren sich auf die Haltungsmuskeln, die dazu beitragen, den Körper im Gleichgewicht zu halten und die für die Unterstützung der Wirbelsäule unerlässlich sind. Die Methode ist auch im Bereich der posturalen Umerziehung indiziert. Insbesondere Pilates-Übungen machen Sie auf die Atmung und die Ausrichtung der Wirbelsäule aufmerksam, indem sie die Muskeln der tiefen Rumpfebene stärken, sehr wichtig, um Rückenschmerzen zu lindern und zu verhindern.

-  **Ort:** Neumarkt - Lotus Pilates Studio
Rathausring 27 - 3° Stock
-  **Termin:** ab Dienstag 04. Oktober 2022 von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr
-  **Leitung:** Paravento Urzula Malgorzata

-  **Beitrag:** 25 Euro für 8 Lektionen - max. 6 Personen

Mitzubringen: bequeme Kleidung und warme Socken

Für alle Kurse: Einschreibungen, Infos und Unterschrift der Eigenerklärung im Bezirksamtsbüro in Neumarkt – tel. 349 766 20 46

KNEIPP ANLAGE IN LEIFERS

„Alles was man braucht, um bei guter Gesundheit zu bleiben, hat uns die Natur reichlich geschenkt“ sagte Pfarrer Sebastian Kneipp. Eine Kneippexpertin wird mit uns Wassertreten sowie Arm- und Beingüsse durchführen und erklären, wie diese auf unseren Körper wirken.

-  **Ort:** Kneipp Anlage in Leifers – Brantenbach Nr. 12
-  **Termin:** im September (Sie werden per Whatsapp benachrichtigt) – wir treffen uns direkt um 14:00 Uhr in der Anlage

EIN KAFFEE MIT DIR

Einen Nachmittag in Gesellschaft verbringen, zusammen einen Kaffee oder Tee trinken, Gesellschaftsspiele oder Handarbeiten. Kommt uns besuchen, wir werden uns freuen

-  **Ort:** Centro Don Bosco – Leifers
-  **Termin:** jeden ersten Dienstag des Monats, ab 06. September 2022 von 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr.

TÖRGGELEN

Wir verbringen einen geselligen Nachmittag, bei einem guten Mittagessen.

-  **Ort:** Weingut Gruber Hans – Breitbach 1a - Kurtatsch
-  **Termin:** Donnerstag 20. Oktober um 12.00 Uhr
-  **Beitrag:** 20 Euro für betroffene Mitglieder, 30 Euro für Begleitpersonen

Anmeldung: innerhalb Donnerstag 13. Oktober 2022

WEIHNACHTSFEIER

-  **Ort:** „Bürgerhaus“ Tramin – Mindelheimerstraße 16
-  **Termin:** Samstag, 03. Dezember 2022 um 12.00 Uhr
-  **Beitrag:** 15 Euro für betroffene Mitglieder, 25 Euro für Begleitpersonen

Anmeldung: innerhalb Freitag, 25. November 2022

Für die Mittagessen: Vormerkungen und andere Infos im Bezirksbüro 339 766 20 46

VORTRÄGE PATIENTENVERFÜGUNG

-  **Ort:** U.D.A.E. Saal – Rathausring 26 – Neumarkt
-  **Termin:** Dienstag 25. Oktober um 20:00 Uhr
-  **Leitung:** Dr. Massimo Bernardo (in italienischer Sprache)

-  **Ort:** Kaltern
 **Termin:** im Herbst (wird per Whatsapp mitgeteilt!)
 **Leitung:** Dr. Katrin Gapp (in deutscher Sprache)

FREIER EINTRITT!

KERZEN FÜR ALLERHEILIGEN

Im Bezirksbüro in Neumarkt werden ab Oktober dekorierte Kerzen für die Gräber unserer lieben gegen eine freiwillige Spende angeboten.

SOLIDARITÄT IM DEZEMBER

Unsere traditionellen Initiativen im Monat Dezember:

Geschenke einpacken bei „Jungmann“ in Neumarkt.

Orangen-Verkauf in Neumarkt und Tramin

 **Termin:** wird mitgeteilt

MEIN NEUES ICH: KOSMETIKTIPPS FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Das Schminkangebot richtet sich an Frauen jeden Alters, während oder nach einer Chemo- oder Strahlentherapie. Das Selbstwertgefühl und die Selbstsicherheit der Frau können dadurch unterstützt und gestärkt werden.

-  **Ort:** Dermokapil, Maria-Heim-Weg 2, Bozen
Tel. 0471 266329
 **Termin:** auf Nachfrage einmal im Monat
 **Leitung:** Heinrich Strimmer
 **Beitrag:** kostenlos

SICH SELBST FÜHLEN – SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

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 in den beiden Landessprachen abgehalten und haben eine Dauer von 90 bis 120 Minuten. Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist auf maximal vier Frauen aller Altersgruppen beschränkt.

Vormerkungen: Brustgesundheitszentrum Bozen, Tel. 0471 908 950
von Montag bis Freitag 9–12 Uhr

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.

-  **Ort:** Wangergasse 20, 39100 Bozen
 **Termin:** Wir treffen uns 1 mal im Montag ab September von 17.00 Uhr bis 19. Uhr. Die weiteren Termine vereinbaren wir gemeinsam.
 **Leitung:** Dr. Regina Bogner, psychoonkologische Beratung, Pädagogin, Supervisorin
Dr. Monika Kiem – Psychologin
Kontakt: Dr. Regina Bogner 347 361 59 45

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

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 medizinischen Einrichtungen in Südtirol und darüber hinaus transportiert, um dort die Radio- oder Chemotherapie bzw. wichtige Untersuchungen durchführen zu können.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Vormerkungen und Infos

Bezirksbüro Neumarkt, Cesare-Battisti-Ring 6
T. 349 766 20 46
ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

Covid-19: Bezüglich den verschiedenen Veranstaltungen und Kursen sind die Plätze aufgrund von COVID-19 begrenzt. Bei der Vormerkung werden genauere Infos gegeben. Den Kranken wird der Vortritt nach dem Krankheitsjahr gegeben.

Teilnahmegebühr: Die Zahlung der Teilnahmegebühr für Kurse und/oder Veranstaltungen muss bei der Anmeldung bezahlt werden.

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

Hinweis: Falls die Gesundheitsbestimmungen den Ablauf nicht zulassen, können Kurse und Veranstaltungen auch im letzten Moment abgesagt werden. In den Monaten Juli und August hat das Bezirksbüro folgende Öffnungszeiten: montags von 14 bis 18 Uhr, alle anderen Tage von 8 bis 13 Uhr.

Unser Büro bleibt vom 08.08.–12.08., vom 13.09.–20.09., vom 31.10.–02.11., am 1. Dezember, am 09. Dezember und vom 27.12.–03.01.2023 geschlossen.

VINSCHGAU

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG NACH VERONA

- 📍 **Ort:** Verona
- 📅 **Termin:** Samstag, 17. September
- **Abfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt
- 🏠 **Rückfahrt:** ca. 19 Uhr
- € **Beitrag:** 20 Euro für ordentliche Mitglieder und 25 Euro für fördernde Mitglieder

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

Erforderlich: Mitgliedschaft 2022

Anmeldung: über das jeweilige Bezirksbüro

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR HINTERBLIEBENE

Selbsthilfe als Chance für einen Neustart
Infos unter der Nummer 335 121 13 29

VORTRAG – WIE STÄRKEN WIR DAS IMMUNSYSTEM?

Anwendung und Wirkung einheimischer Kräuter.

- 📍 **Ort:** Basis Schlanders
- 📅 **Termin:** Freitag, 07. Oktober 2022
- 👤 **Leitung:** Jutta Tappeiner

WANDERUNGEN IM HERBST

Licht für die Seele – auf sich achten
Anmeldungen sowie Informationen über Wanderziele und Termine im Bezirksbüro

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:** Mittwoch, 12. Oktober, 15.15 – 16.15 Uhr (10 Einheiten)
- 👤 **Leitung:** Waltraud Lunger
- € **Beitrag:** 25 Euro

👤 **Anzahl Teilnehmer:** ab 10 Personen

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Bezirksbüro erhältlich)

Mitzubringen: Schwimmsachen und Badeschuhe

Schlanders

- 📍 **Ort:** Lebenshilfe Schlanders
- 📅 **Termin:** Mittwoch, 10 Einheiten ab Oktober, 17–18 Uhr
- 👤 **Leitung:** Waltraud Lunger
- € **Beitrag:** 25 Euro
- 👤 **Anzahl Teilnehmer:** max. 7 Personen

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Bezirksbüro erhältlich)

Mitzubringen: Schwimmsachen und Badeschuhe

AKTIV MIT SIMONE

- 📍 **Ort:** Turnhalle GS Kortsch
- 📅 **Termin:** Donnerstag, 13. Oktober, 17.30 – 18.30 Uhr
- 👤 **Leitung:** Simone Spechtenhauser
- € **Beitrag:** 25 Euro

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Bezirksbüro erhältlich)

TÖRGGELEN

Wenn Anfang Oktober der frühe Herbst das ganze Land in kräftige Farben taucht, dann kündigt sich langsam die beliebte Törggellezeit an.

- 📍 **Ort:** Bierkeller Latsch
- 📅 **Termin:** Samstag, 22. Oktober um 12.30 Uhr
- € **Beitrag:** 20 Euro

Anmeldung: innerhalb 20. Oktober

ADVENTSFEIER

Adventszeit erweckt Erinnerungen; nehmen wir uns Zeit und genießen die Stille.

- 📍 **Ort:** Schlanders
- 📅 **Termin:** Samstag, 10. Dezember, Mittagessen um 12 Uhr
- **Treffpunkt:** 11.00 Uhr zur Rorate in der Pfarrkirche Schlanders. Anschließend genießen wir die vorweihnachtliche Stimmung in der Fußgängerzone. Im Gasthof Rosenwirt ist ein festliches Mittagessen vorbereitet, wo wir diesen besonderen Tag dann miteinander fröhlich ausklingen lassen.
- € **Beitrag:** 20 Euro

Anmeldung: innerhalb 5. Dezember

WEIHNACHTSMARKT SCHLANDERS

Am Weihnachtsmarkt von Schlanders sind wir mit einem Infostand vertreten.

- 📍 **Ort:** Schlanders

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. Maltherapie, Schreibtherapie, 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, töpfern, 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

 **Termin:** Anmeldung und Information im Bezirksbüro

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 Ingeborg Nollet führt die Lymphdrainage im Ambulatorium von Schlanders, Latsch und Prad durch. Vormerkungen für die Lymphdrainage werden im Sekretariat in Schlanders entgegengenommen.

Ambulatorium Schlanders: Montag, 14.00 – 18.00 Uhr

Ambulatorium Latsch: Donnerstag, 14.00 – 18.00 Uhr

Ambulatorium Prad: Dienstag, 08.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 18.00 Uhr / Donnerstag, 08.00 – 12.00 Uhr

DAS NEUE ICH

Kosmetiktips für mehr Wohlbefinden während und nach der Krebsbehandlung. Interessierte können am Schminkkurs und an der Maltherapie in Meran teilnehmen.

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

NEU! PATIENTENTRANSPORT

Der Bezirk Vinschgau bietet in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft für Behinderte einen Fahrtendienst für Krebspatienten an: Die Betroffenen werden zu medizinischen Einrichtungen in Südtirol und darüber hinaus transportiert, um dort die Radio- 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.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

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 Jasmin Gamper 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.

Kontakt

Tel. 0473 621721 / 345 927 8129
vinschgau@krebshilfe.it

Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Montag, 09.00 - 12.00 Uhr
Dienstag und Donnerstag von 09.00 - 12.00
und 14.00 - 16.00 Uhr

Mitgliedsbeitrag 2023: Der Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2023 beträgt 10 Euro und wird, wie jedes Jahr, von unseren freiwilligen Mitarbeitern eingesammelt. Allen ein herzliches Vergelt's Gott für die Unterstützung.

Unser Bezirksbüro und das Ambulatorium bleiben vom 23. Dezember 2022 bis 3. Jänner 2023 geschlossen.

Landesmitgliederausflug

17.09.2022



Foto: max berliner / Pixabay

Liebe Mitglieder,

dieses Jahr führt uns der Mitgliederausflug am 17. September nach Verona. In der Wallfahrtskirche Santuario della Madonna di Lourdes feiern wir gemeinsam die Heilige Messe. Das Mittagessen nehmen wir außerhalb von Verona in einer nahegelegenen Ortschaft ein. Am Nachmittag besichtigen wir den Ort Valeggio sul Mincio.

Vormerkungen: innerhalb Freitag, den 09. September in den jeweiligen Bezirksbüros

Vortrittsrecht: haben ordentliche Mitglieder. Begleitpersonen, die Mitglieder der Vereinigung sein müssen, können teilnehmen falls noch Plätze zur Verfügung stehen

Ort und Abfahrtszeiten: der einzelnen Busse werden Ihnen nach Ihrer Vormerkung mitgeteilt

Der Kostenbeitrag wird ausschließlich über die Bezirksbüros oder mittels Überweisung innerhalb 09. September beglichen. Stornierungen sind bis zu zwei Tage vor der Veranstaltung möglich, danach kann der Beitrag nicht mehr rückerstattet werden.

Teilnahmequote: ordentliche Mitglieder € 20,00
eventuelle Begleitpersonen € 25,00

Programm

10.00 Uhr

Ankunft in Verona

10.30 Uhr

Heilige Messe in der Wallfahrtskirche Santuario della Madonna di Lourdes

13.00 Uhr

Mittagessen

bis 16.00 Uhr

Spaziergang durch Valeggio sul Mincio

ab 17.00 Uhr

Rückfahrt

KONTAKT

SÜDTIROLER KREBSHILFE | ZENTRALSITZ

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

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

BOZEN SALTEN - SCHLERN

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

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

Ambulatorium I & II

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

Ambulatorium Völs

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

ÜBERETSCH - UNTERLAND

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

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

Ambulatorium Leifers

Altenzentrum, Schuldurchgang, 4 | 39055 Leifers
Tel. +39 0471 82 04 66 | 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 | Handy +39 340 6438679
meran-burggrafenamt@krebshilfe.it

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

Ambulatorium Meran

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

Ambulatorium Lana

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

VINSCHGAU

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

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

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 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	-

Ambulatorium Bruneck

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

Ambulatorium Sand in Taufers

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

Ambulatorium Pedraces

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

OBERPUSTERTAL

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

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

Ambulatorium Toblach

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

Ambulatorium Welsberg

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

EISACKTAL - WIPPTAL - GRÖDEN

Romstraße, 7 | 39042 Brixen
Tel. +39 0472 81 24 30 | Handy +39 340 7259521
eisacktal@krebshilfe.it

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

Ambulatorium Brixen

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

Ambulatorium Sterzing

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

Ambulatorium Mühlbach

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

Sich wohl fühlen in seiner Haut

APEO bekämpft dermatologische Nebenwirkungen der Krebstherapie
Pilotprojekt im Bezirk Bozen mit zertifizierter Kosmetikerin



Gelesen hat sie darüber in der „Chance“ und es war wie ein plötzlicher Hoffnungsstrahl für Anna Maria. Die Ankündigung eines neuen Pilotprojekts im Bezirk Bozen: eine spezielle kosmetische Behandlung für Menschen, die sich einer Krebstherapie unterziehen und mit Nebenwirkungen aufgrund der Hauttoxizität der Produkte an Händen und Füßen zu kämpfen haben. Nebenwirkungen, die mitunter so starke Beschwerden verursachen, dass die Patienten sich gezwungen sehen, die Therapie abubrechen. Die Behandlung folgt einem zertifizierten Protokoll, das von der Vereinigung für onkologische Ästhetik APEO in Zusammenarbeit mit dem Europäischen Institut für Onkologie in Mailand entwickelt wurde. APEO bietet eine spezielle Ausbildung für qualifizierte Kosmetikerinnen am „Policlinico“ von Mailand an. Olga Manko ist eine dieser Kosmetikerinnen und behandelt seit Januar in Bozen Patientinnen nach diesem Protokoll.

Anna Maria war eine der ersten Klientinnen. Sechs Behandlungen sieht das Protokoll vor, die Chance hat sie bei der fünften Sitzung begleitet. Ihr Problem, wie auch das aller anderen Patientinnen, die die Gelegenheit dieses Pilot-

Projekts nutzten, war nicht rein kosmetischer Natur, obwohl auch ein ästhetisches Problem das ohnehin schon sehr prekäre Gleichgewicht einer Person, die sich einer Krebsbehandlung unterzieht, belasten kann! Vor allem aber sind die Hände ein

wichtiges Instrument, nicht nur als Werkzeug, sondern auch in der Begegnung und in der Kommunikation. Braun gefärbte Nägel, die sich vom Nagelbett lösen, Hautverletzungen, Entzündungen, Anzeichen von Radiodermatitis und Schmerzen behindern

>

den Gebrauch der Hand. Was die Füße betrifft, so ist das Problem der Nägel und der Haut auch hier weitgreifend und kann das Tragen von Schuhen jeglicher Art unmöglich machen. Probleme, die den gesamten Erfolg einer Therapie gefährden können.

Anna Maria hat von der ersten Sitzung an die Vorteile dieser spezifischen Behandlung gespürt. Ein spezieller Schnitt der Nägel, Massagen und die Verwendung bestimmter lindernder, beruhigender und nährnder Produkte. In diesem Sommer wird sie wieder Sandalen tragen. Sie beendet ihre Behandlung im Januar 2019, 19 Jahre nach ihrer ersten Diagnose hatte sich ein zweiter Brustkrebs entwickelt.

Für die einstündige onko-ästhetische Behandlung wird das Ambulatorium im Bezirkssitz, das normalerweise für die Lymphdrainage genutzt wird, in ein Schönheitsstudio verwandelt, die Liege in eine Maniküre- und Pedikürebank. Olga beginnt mit einem gründlichen Schnitt der Nägel. Um das Wachstum und die biologische Erneuerung der Nägel und der Haut zu respektieren, werden die Termine in einem Mindestabstand von 2,5 Wochen durchgeführt.

Die Resonanz der Mitglieder des Bezirks (bisher leider nur Frauen, auch wenn diese Art von Behandlung auch für Männer gedacht ist!) hat die Erwartungen weit übertroffen, und APEO-Kosmetikerin Olga musste die Stundenzahl erhöhen. Das Pilotprojekt sieht sechs kostenlose Sitzungen pro Mitglied vor. „Danach“, erklärt die Bezirksvorsitzende Claudia Bertagnoli, „werden wir überlegen, wie es weitergehen soll und ob wir auch Gesichtsbehandlungen anbieten werden.“ Das Projekt sollte dann auch in den anderen Bezirke angeboten werden. „Das Problem wird sein, zertifizierte APEO-Kosmetikerinnen zu finden, die bereit sind, in Südtirol zu arbeiten“, unterstreicht Claudia Bertagnoli.

Olga Manko strahlt nicht nur Sanftheit und Hilfsbereitschaft aus, sondern auch Entschlossenheit und Kompetenz. Sie hat sich für den APEO-Kurs eingeschrieben, weil sie von dem Bedürfnis getragen ist, Menschen in Not zu helfen und dazu beizutragen, deren Lebensqualität zu verbessern. Sie ist empathisch, stellt sich ganz auf ihr Gegenüber ein. Manche Frauen haben das Bedürfnis zu reden, vom einfachen Smalltalk bis hin zum Gespräch über die Probleme, Ängste und Unsicherheiten, die



Ausschläge, sich auflösende Nägel, Strahlen-Dermatitis. Nicht nur entstellend, sondern auch schmerzhaft sind diese Nebenwirkungen von Medikamenten und Bestrahlung in der Krebstherapie.

mit ihrer Situation verbunden sind. Olga respektiert die Einstellung einer jeden, bereit zu Gesprächen wie auch zu schweigen, immer in einer entspannten Atmosphäre.

In Zusammenarbeit mit dem Europäischen Institut für Onkologie führte Apeo zwischen 2016 und 2017 eine klinische Studie mit 170 Brustkrebspatientinnen durch. 100 von ihnen wurden nach den APEO-Protokollen behandelt, die anderen 70 erhielten keinerlei Behandlung und verwendeten ihre üblichen Kosmetikprodukte. Nach nur 28 Tagen kam es bei den 100 Patienten, die mit APEO behandelt wurden, zu einer deutlichen Verbesserung ihrer Symptome, während sich die Symptome in der Kontrollgruppe verschlechterten. Das APEO-Protokoll zielt darauf ab, die so ge-

nannte SRQoL (Skin-related Quality of Life) zu verbessern. Die negativen Auswirkungen von Krebstherapien verstärken den Leidensdruck, den Rückzug aus dem sozialen Leben, Stimmungsstörungen und das Risiko eines Abbruchs der Krebstherapie. Aus diesem Grund sind die Prävention und die Behandlung von Hautreaktionen sehr wichtig und tragen indirekt zum Therapieerfolg und zum Wohlbefinden der Patienten bei.

Am Ende der Stunde fühlt sich Anna Maria nicht nur sehr wohl in ihrer Haut (an Händen und Füßen), sondern auch sehr entspannt. Sie hat noch eine Behandlungssitzung im Rahmen des Pilotprojekts vor sich und weiß schon jetzt, dass sie auch darüber hinaus weiterhin die Hilfe von Olga in Anspruch nehmen wird. ●

„Das will ich machen“

Olga Manko zertifizierte APEO Kosmetikerin für die Behandlung von Krebspatienten in Therapie



Eigentlich sah ihre Lebensplanung anders aus. In ihrem Heimatland Ukraine hat Olga Manko Sprachen studiert und als Journalistin gearbeitet. Seit 12 Jahren lebt sie in Italien, nach der Ausbildung zur Kosmetikerin ist sie immer wieder mit Frauen in Kontakt gekommen, die verzweifelt waren, die die Schmerzen an Händen und Füßen nicht mehr ausgehalten haben und denen sie als „normale“ Kosmetikerin nicht helfen konnte. Seit 24. Februar 2022, Tag des Angriffs auf die Ukraine, ist ihre Arbeit ihr nicht nur Passion und einer ihrer Lebensinhalte, sondern auch eine wichtige Stütze...

Wie lange leben sie schon in Italien?

Olga Manko: Seit zwölf Jahren. Ich bin diplomierte Kosmetikerin und habe bis 2014 als „normale“ Kosmetikerin gearbeitet. Das Problem der Kundinnen in onkologischer Therapie hat mich schon lange beschäftigt. Als ich von APEO gehört habe, ein Verfahren, das in Zusammenarbeit mit einem Exzellenzzentrum wie dem Europäischen Tumorzentrum noch unter Professor Umberto Veronesi durch die Zusammenarbeit vieler Fachleute entwickelt wurde, wusste ich sofort: Das will ich machen.

Eine Ausbildung, die nicht einfach so nebenherläuft?

Olga Manko: Nein. Es sind 120 Stunden. Viele praktische Übungen zusätzlich. Ein halbes Jahr, das sehr intensiv ist. Ich habe damals gekündigt, um mich ganz

dem Kurs widmen zu können. Und nach Kursabschluss sind wir verpflichtet mindestens einmal im Jahr eine Weiterbildungsveranstaltung zu besuchen. Veranstaltet in Zusammenarbeit mit Onkologen, Psychologen, Hautärzten und vielen anderen Fachleuten.

Sie sind in Südtirol im Augenblick noch die einzige APEO diplomierte Kosmetikerin. Wie viele sind sie in Italien?

Olga Manko: Um die 500, tätig in mehr als dreißig Krankenhäusern.

Das im Herbst begonnene Pilot-Projekt in Bozen ist am Auslaufen. Bisher hatten sie es hauptsächlich mit Patientinnen zu tun, die bereits an Nebenwirkungen leiden. Zum Teil auch Jahre nachdem sie die Therapie beendet haben.

Olga Manko: Das stimmt. Und ich behandle im Augenblick nur die Füße und die Hände. Die APEO-Behandlung ist auch für die Haut des Gesichts konzipiert, die ebenso sehr in Mitleidenschaft gezogen sein kann. Das Beste wäre mit der APEO-Behandlung so früh wie möglich zu beginnen, also vorbeugend, gleich am Anfang der Therapie, noch bevor Nebenwirkungen und Hautschäden auftreten. Am Europäischen Tumorzentrum in Mailand werden die Patienten, Männer wie Frauen, noch im Krankenhaus von APEO-Kosmetikerinnen behandelt. Das Problem ist für viele, dass an ihrem Heimatort nichts Vergleichbares angeboten wird.

Das Konzept APEO besteht aus einer spezifischen Behandlung, Schnitt der Nägel, Peelings, ästhetischen Lymphdrainage, Massagen etc. aber auch aus bestimmten Produkten?



Olga Manko: Ja. Ich kontrolliere bei einer neuen Patientin immer, welche Kosmetika, Cremes usw. sie verwendet, welche Substanzen diese enthalten. Manchmal können sie auch ihre eigenen Produkte weiter verwenden, wenn diese nur ganz bestimmte, natürliche und delikate Substanzen enthalten.

Sie setzen die Behandlungen im Abstand von 2 – 3 Wochen an?

Olga Manko: Ja, ich muss mich dem natürlichen Wachs-Rhythmus der Haut und der Nägel anpassen. Aber meine Kundinnen bekommen auch Hausaufgaben: täglich bestimmte Produkte einmassieren, Packungen, mich auf dem Laufenden halten. Sie haben meine Mail, meine Telefonnummer und können mich jederzeit erreichen, auch über WhatsApp.

Die Patienten haben einen großen Leidensdruck durch die Nebenwirkungen der Therapie?

Olga Manko: Das stimmt. Und es hat nichts mit Eitelkeit zu tun. Unsere Haut, unser Gesicht, unsere Hände sind so etwas wie eine Visitenkarte. Es verunsichert zutiefst und bringt viele Menschen dazu, sich noch mehr als ohnehin zurückzuziehen, sich zu verstecken. Es schlägt auf das Selbst-

bewusstsein, auf die Psyche und damit beeinträchtigt es auch den Heilungsprozess. Abgesehen davon, dass Probleme mit den Nägeln Hände und Füße völlig außer Gefecht setzen können und äußerst schmerzhaft sind. Es gibt nicht wenige Patienten, die eine an sich vielversprechende Therapie aufgrund dieser Nebenwirkungen aussetzen müssen. Mit einer APEO-Behandlung kann dem vorgebeugt und abgeholfen werden. Es ist immer wieder eine unglaubliche Freude für mich, zu sehen, wie die Patientinnen während der Behandlung aufblühen und das schon nach der ersten Sitzung. Ich habe eine Patientin, die riskierte alle Fingernägel der Hand zu verlieren, dieses Jahr hat sie wieder Weihnachtskekse mit ihren Enkeln backen können. Eine andere kann endlich wieder Skifahren, ihre große Leidenschaft und eine 70jährige Patientin hat sich den größten Wunsch erfüllt: zu ihrem Geburtstag Sandalen tragen zu können. All das macht Lebensqualität aus! Und fördert insgesamt die Heilung.

Wie viele Patientinnen haben sie bisher in Bozen behandelt?

Olga Manko: Insgesamt sind es 15. Die Krankheit verändert die Menschen. Es sind alles sehr starke Frauen, die sehr positiv eingestellt sind. Ich kann mich erinnern, dass ich am Anfang meiner Tätigkeit für

APEO Angst hatte, dass mich der ständige Kontakt mit kranken Menschen vielleicht zu sehr belastete. Aber im Gegenteil, die Freude und Befriedigung durch diese Arbeit hat alle meine Erwartungen noch übertroffen! Und jeden Tag konkret helfen zu können, ist etwas Wunderschönes! Es ist nicht wie die normale Arbeit einer Kosmetikerin, es geht nicht darum, Falten zu glätten. Ich kann dazu beitragen, diesen Menschen in gewissem Sinn das „normale“ Leben zurückzugeben.

Sie sind Ukrainerin. Ich kann mir vorstellen, dass sie sehr in Sorge über die Geschehnisse in ihrem Land sind.

Olga Manko: Es ist schrecklich, unfassbar. In der ersten Woche war ich unfähig zu arbeiten, so sehr zitterten meine Hände, aber dann habe ich mich zusammengerissen. Meine Arbeit ist nicht irgendeine kosmetische Behandlung, die verschoben werden kann, ich kann nicht einfach Termine absagen, weil es mir nicht gut geht. Und ich muss sagen, meine „Damen“ helfen mir sehr, diesem Druck standzuhalten und nicht zu verzweifeln. Sie sind rührend besorgt um mich. Ich habe meine Mutter nach Italien holen können, mein Vater, mein Bruder und mein Cousin sind Ärzte und natürlich in der Ukraine geblieben. Und ich hoffe... ●

5 PROMILLE für die SKH

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

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

Was ist zu tun?

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

Krebshilfe an und unterschreiben Sie im entsprechenden Feld.

Steuernummer der Südtiroler Krebshilfe: 9400 4360 213

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

Zuweisung auf dem Modell CU:

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

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

Wir danken herzlichst!

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

Bitte hier abtrennen

Wo Worte fehlen, helfen Bilder

Kunsttherapie mit Patrizia Trafojer in Meran



Foto: Othmar Seehäuser

Das künstlerische Arbeiten ist wie ein magischer Spiegel, er spiegelt nicht das eigene Bild wider, sondern das, was einen gerade im tiefsten Inneren beschäftigt. Einmal in der Woche halten sich in Meran mehrere Frauen diesen Spiegel vor. An zwei unterschiedlichen Terminen, Dienstag Abend und Mittwoch Vormittag bietet die Kunsttherapeutin und Theaterpädagogin Patrizia Trafojer, Kunsttherapie an.

Der Gemeinschaftsraum des Bezirkes Meran ist schnell umgewandelt in ein offenes Atelier. Farbe, Skulptur, Collage, Ton, Grafik, Holz, Stoffe.... Im Prinzip ist die Wahl des Mittels frei. Zu Beginn führt Patrizia Trafojer ihre Klientinnen, wie sie die Teilnehmerinnen nennt, zunächst an die Farbe. Aquarell, Wachs, Ölkreiden, Stifte oder Pinsel. Die Kraft der Farben und die Energie, die vom verwendeten Werkzeug ausgeht: Pinsel, Stift, Wachskreide. Hier zählt nicht nur die Führung, sondern auch der Druck, der ausgeübt wird. Nach der Farbe kommt die Collage, das dreidi-

mensionale Arbeiten. „Das ermöglicht mir und wer die Arbeit erstellt, zu erkennen wie sie/er im Raum steht. Dreidimensionalität eröffnet neue Horizonte, setzt einen Wahrnehmungsprozess in Gang. Auf sich selbst, auf das Umfeld, auf Emotionen“, erklärt Patrizia Trafojer.

Am Anfang sind die Klientinnen angehalten, zu experimentieren. Farben, Formen, Materialien. Frei zu gestalten. Patrizia Trafojer begleitet diesen Prozess ohne einzugreifen. Sie schaut, erkennt. „Im weitergehenden Prozess klinge ich mich dann

ein, gebe bewusst Anreize für die Materialwahl, fördere die positive Wahrnehmung der betreffenden Person. Gesprochen wird über die Arbeiten meist im Zwiegespräch zwischen Klientin und Kunsttherapeutin, selten kommt es zu Gruppengesprächen. Jede der Frauen (wie so oft sind in diesem Kurs keine Männer eingeschrieben), hat auch die Möglichkeit über Mail, Video-Anruf oder Whatsapp mit Patrizia Trafojer in Kontakt zu treten.

Zwischen den Treffen ist es ratsam, eine Woche verstreichen zu lassen. „Es braucht

>



Arbeiten, die während der Kunsttherapie entstehen, sind ein Zeugnis der aktuellen Situation der Teilnehmer

Zeit, zum Sich-Setzen. Viele Arbeiten werden nicht in einer Sitzung, sondern über drei, vier oder mehr Treffen fertiggestellt.“ Die meisten Arbeiten bleiben im Raum der Krebshilfe, gut verstaut in den Schränken, die für die Kunsttherapie zur Verfügung stehen. Manchmal allerdings entscheidet Patrizia Trafojer bewusst, ein Werk mit nachhause zu geben, damit es dort weiterwirken kann.

Theresia besucht den Kurs seit zwei Jahren, erst nach einem Jahr kam es zur ersten persönlichen Begegnung mit Patrizia. Aufgrund der Pandemieeinschränkungen fand der Kurs über Zoom statt. „Was hast Du im Haus?“, fragte Patrizia mich beim ersten Mal. Ölkreiden, Sand, Bleistifte, Steine, Holz...“ Am Anfang, erinnert sich Theresia, hatte der Kontakt mit den Farben denselben Effekt auf sie, wie der Kontakt mit Menschen. Angst. Angst, nicht alles unter Kontrolle zu haben. „Ich habe gelernt, dass ich gehen lassen muss. Die Farben und mich.“ Die Collage-Technik eröffnete ihr hingegen die Möglichkeit, etwas zuzukleben. Abzuschließen. „Das rühre ich nicht mehr an – und es rührt mich nicht mehr an!“ Platz für Neues.

Marion arbeitet mit Ölkreiden. Man sieht ihr förmlich die Anstrengung an, mit der sie die Kreide fast gewaltsam über das Papier führt. Ein Kraftakt. Sie hat von klein auf in Farben einen Weg gesehen, sich auszudrücken. Eigentlich hätte sie gerne die Kunstschule besucht, aber das wurde ihr verwehrt: Damit kommst Du nicht weit, hieß es! Die Kunsttherapie hat ihr bewiesen, dass Farben mehr bedeuten, als nur malen. Es zieht sie immer wieder zu einer Farbe. In jeder Technik. Rot. „Rot hat für mich

zwei Valenzen: Gefühle vermitteln, Energie gewinnen, Kraft zu schöpfen aber gleichzeitig sind für mich damit Wut, Leidenschaft und Sexualität verbunden.“ Marion arbeitet mit sichtlichem Druck. Die Belastung fließt dadurch auf das Blatt Papier, fällt ab von ihr. „Danach geht es mir besser. Das künstlerische Arbeiten tut mir gut.“

Patrizia, die Marions Arbeiten begleitet, erklärt, dass die große Stärke der Kunsttherapie darin liegt, dass die entstehenden Werke aktuelle Zeugen einer aktuellen Situation sind. „Nimmt man sich die Werke einer längeren Periode vor, erkennt man die Entwicklung.“ Marions Werke sprechen von einem Tunnel, von mehreren Aspekten, die in Arbeit sind. „Die Arbeit muss nicht immer verbal untermauert werden“, betont die Kunsttherapeutin. „Wichtig ist, dass die Klientin erkennen und das Erkannte in einen Kontext setzen kann. Wichtig ist, dass die Person aus einer passiven Haltung heraus und in aktives Handeln kommt.“ Sie gibt auch Anreize: Nimm diese Farbe heraus, arbeite mit dieser Farbe weiter.

An der Wand des Raumes hängen Bilder, die immer wieder ausgewechselt werden. „Spuren an der Wand“ nennt sie Patrizia Trafojer. „Sie sind eine Aufforderung zur Selbstreflexion. Wir arbeiten in Groß, beginnen Groß, um große Emotionen freizusetzen. Im nächsten Prozess können wir dann wieder reduzieren.“

Eine Teilnehmerin ihres Ateliers hat es einmal so ausgedrückt: Das Schlimmste für mich im Zusammenhang mit meiner Erkrankung war, dass mein Umfeld nur meine Krankheit sieht. Aber ich habe Sehnsüchte, Gefühle, Träume, ich bin auch noch da. Das



Die Kunsttherapeutin Patrizia Trafojer

war der Impuls, der mich zur Kunsttherapie geführt hat.“ Das Atelier ist ein Spiegel der Gesellschaft im Kleinen: jeder für sich, aber doch zusammen.

Martinas Erkrankung liegt schon zwanzig Jahre zurück, damals hat sie Hilfe in einer Selbsthilfegruppe gesucht und dort auch gemalt. Das hat ihr gefallen, aber dann hatte sie immer zu tun. Arbeit, Haushalt. Zeit für sich keine. Jetzt ist sie in Pension und damit kam das Bedürfnis, sich Zeit für sich zu nehmen, sich auszudrücken. Sie hat mit Ton begonnen, ist dann zur Collage übergewechselt. Sie war selbst überrascht über die Offenheit ihrer Werke. Abstrakt, Natur, Personen. „Ich bin offen, nicht festgelegt, kann das jetzt (endlich) leben. Es ist etwas in mir, das ich ausarbeiten muss.“ Freude oder Druck? Nein, sagt sie: Lust. Lust, die Ordnung aufzubrechen, eine eigene Ordnung zu kreieren, mit Farben, Formen. „Dinge, die eine feste Struktur haben“, erklärt Martina, „ziehen mich an. Aber ich öffne sie jetzt.“ In der Kunsttherapie lebt sie den Luxus ihrer neuen Lebenssituation aus. Etwas ohne Zweck, ohne Leistungsorientierung zu tun, etwas zu tun, einfach weil sie es sich wert ist. Einfach, weil sie Lust darauf hat.

Patrizia Trafojer sieht sich selbst als Bewahrerin, als Schützende und als Anreizgebende. Je nachdem was es braucht. „Ich stelle diesen Raum zur Verfügung und ich schütze ihn und alles, was hier vor sich geht. Und was hier entsteht, die Arbeiten, unterstreicht die Kunsttherapeutin, „sind alle im Kasten. Nichts bleibt auf sich beruhen!“ ●

Das große Herz der Oberpustertaler Flug-Fans

Plastikstöpsel-Sammlung seit zehn Jahren und Benefizveranstaltungen

Am Anfang war der Stöpsel, oder besser die Stöpsel. Egal ob weiß, blau, schwarz oder rot, größer oder kleiner, ob von Plastikflaschen, Joghurtgläsern, Milchverpackungen, Tuben... sie gehören nicht in den Müll und sie können Gutes bewirken. Seit zehn Jahren sammelt der Frece-Tricolori-Fanclub von Toblach und mit ihm der Bezirk Oberpustertal der Krebshilfe Plastikverschlüsse aller Art für einen guten Zweck, oder besser zwei: das Krebszentrum in Aviano und den Schutz der Umwelt.



Warum Aviano? Weil dort auch die berühmten Frece-Tricolori, die Kunstflugstaffel der italienischen Luftwaffe, stationiert sind. In Toblach gibt es einen treuen Fanclub dieser waghalsigen Piloten, Vorsitzender ist Rudi Krautgasser. Und wenn der Verein neben der Begeisterung für die Flugkunststücke der Piloten der Militärflugzeuge auch Gutes tun kann, sind die Mitglieder glücklich.

Mit der Krebshilfe arbeiten die Toblacher Kunstflug-Fans schon seit vielen Jahren zusammen. Nicht nur im Rahmen der Stöpsel-Sammelaktion. Sie veranstalten Sportveranstaltungen, im Winter auch Skirennen für die Piloten, jedes Mal in Form einer Benefizveranstaltung. „Wir unterstützen dabei nicht nur das Krebszentrum in Aviano oder ganz konkret vor Ort die Krebshilfe im Oberpustertal, sondern auch Familien, die in einer Notsituation sind, kranke Menschen oder auch Erdbebengebiete, erklärt Krautgasser.

Am 1. Mai ging in Toblach eine große Veranstaltung über die Bühne, rund um einen LKW mit einer großen Plastikflasche, die mit den gesammelten Stöpseln gefüllt wird. Die Pustertaler sind besonders fleißige Stöpselsammler, berichtet Rudi Krautgas-

ser: so konnten 2015 in nur sechs Monaten mehr als 6000 kg an Stöpseln gesammelt werden.

Die Stöpsel sind aus einem wertvollen Plastik als Plastikflaschen. Sie werden an eine Spezialfirma geliefert, die daraus Plastikballen fertigt, die wiederum von der Industrie weiterarbeitet werden. Der Erlös geht an das hochspezialisierte Krebszentrum in Aviano.

Mittlerweile haben sich auch andere Bezirke der Südtiroler Krebshilfe der Sammelaktion angeschlossen. Die Stöpsel können in jedem Bezirksbüro oder aber direkt im Oberpustertal abgegeben werden. Rudi Krautgasser freut sich schon heute auf das Jahr 2025: dann nämlich fährt der LKW mit seiner großen Plastikflasche und den vielen Stöpseln bis nach Rom auf den Petersplatz, wo ihnen Papst Franziskus I eine Audienz gewähren wird.

Der Pustertaler Fanclub der Frece Tricolori zählt fast 800 Mitglieder jeden Alters. Zu den verschiedenen Flugshows der Kunstflieger mit ihrem Wasserdampfschweif in den Farben der italienischen Nationalflagge, die in ganz Italien stattfinden, werden Busse organisiert.

Um zur Kunstflugstaffel zugelassen zu werden, müssen die Piloten mindestens tausend Flugstunden nachweisen. Sie gehören der Staffel maximal fünf bis sechs Jahre an, der Kommandant bis zu zehn Jahre. Jeden Tag trainieren die Berufssoldaten dreimal ihre flugakrobatischen Kunststücke. In den vergangenen 15 Jahren hat der Pustertaler Fanclub insgesamt 150.000 Euro an Spenden sammeln können, unter anderem auch zugunsten der Südtiroler Krebshilfe.

Die Zusammenarbeit mit dem Bezirk Pustertal kam nicht zuletzt zustande, weil früher viele Krebskranke des Pustertals im Krebszentrum von Aviano behandelt worden sind, erinnert sich die Vorsitzende des Oberpustertals und Landesvorsitzende Ida Schacher. „Auch wenn wir selbst nicht mehr davon profitieren, weil wir mittlerweile Exzellenzzentren in Südtirol haben, ist uns diese Aktion doch ein großes Anliegen“, betont Ida Schacher. „Helfen und das auch noch zugunsten der Umwelt!“ Viele Frauen kommen im Bezirksbüro vorbei und liefern mit Stöpseln gefüllte Taschen ab. „Wenn jetzt alle anderen Bezirke auch noch fleißig mitsammeln, ist das uns und dem Frece-Tricolori-Club eine große Freude.“ ●

Die Macht tröstender Worte

Krankenhausseelsorge ist Teil des Heilungsauftrages

Es klopft sacht an der Tür. „Darf ich hereinkommen?“, fragt eine freundliche Stimme. Der/die KrankenhausseelsorgerIn. Es sind Menschen mit einer theologischen Ausbildung, nicht unbedingt geweihte Priester. In Südtirol ist die Krankenhausseelsorge zwar christlich-katholisch orientiert, aber die SeelsorgerInnen sind offen für alle, jeder kann von ihnen religiös-spirituellen Beistand bekommen. Die KrankenhausseelsorgerInnen sind da, um Menschen zuzuhören, sie zu unterstützen, um schwierige, schmerz erfüllte wie auch glückliche Momente mit den Patienten zu teilen. Die Arbeit der Krebshilfe, gerade auch in den Bezirksbüros, kommt oft sehr nahe an das heran, was Krankenhausseelsorge leistet.



te Christine Leiter ihn wieder hervor und machte sich an seine Verwirklichung.

Das Studium hat sie 2019 erfolgreich abgeschlossen und nun freut sich die 56jährige darauf, einen neuen Weg einschlagen zu können. „Was wir hier am Sitz der Krebshilfe tun, ist auch Seelsorge“, sagt Christine Leiter. „Wir geben viele konkrete Hilfen, aber vor allem sprechen wir viel mit den Betroffenen, gehen auf sie ein, auf ihre Nöte und Sorgen.“ Und die Gespräche, ist sie überzeugt, „sind ebenso wichtig wie alles andere, was die Krebshilfe für die Betroffenen leistet.“

Die Krankenhausseelsorge ist zusammen mit den anderen Diensten am Heilungsauftrag des Krankenhauses beteiligt. Im Mittelpunkt steht der Mensch in seiner momentanen Lebenssituation, mit seiner Lebensgeschichte, mit seiner Erfahrung des Endlich- und Begrenzt Seins, mit seinem Schmerz, seiner Trauer, aber auch mit seiner Lebendigkeit, seinen Hoffnungen, Sehnsüchten und Wünschen.

Christine Leiter ist im Sommer vom Büro der Krebshilfe Toblach ins Krankenhaus Bruneck übergewechselt. Für die Krebshilfe hat sie achteinhalb Jahre lang an zwei Tagen in der Woche das Bezirksbüro betreut, am Telefon geantwortet und auch so manchen Erstkontakt gemanagt, wenn Betroffene an die Tür klopfen. Nebenbei hat sie sich ihren Lebenstraum erfüllt und Theologie studiert. Nun wird sie als Krankenhausseelsorgerin arbeiten.

Dass Christine Leiter empathisch ist, hört man schon an der Stimme, wenn sie am

Telefon antwortet. Sanft ist sie, zurückhaltend. Im Rampenlicht stehen mag sie gar nicht. Als sie sich auf das Abenteuer eines Theologiestudiums an der Philosophisch-Theologischen Hochschule in Brixen eingelassen hat, hatte sie noch keine Ahnung, ob sie das schaffen würde. Das Pensum war groß und an zwei Tagen in der Woche arbeitete sie. Drei Mal in der Woche nach Brixen zu fahren, war ebenso eine Herausforderung wie Latein, Griechisch und Hebräisch zu lernen. Geschafft hat sie beides: Zeitmanagement und ein komplexes Studium mit 90 Teilprüfungen.

Schon von klein auf haben Themen wie Sterben und Tod sie beschäftigt und fasziniert. „Am liebsten hätte ich vergleichende Religionswissenschaften studiert, als ich 1985 meine Matura ablegte.“ Ihr Leben verlief aber zunächst in anderen Bahnen. Eine Arbeit, Heirat und zwei Söhne. Der Traum blieb. Erst als beide Söhne nach Wien und Innsbruck zum Studium bzw. zu einer Berufsschulausbildung gingen, kram-

In diesem Sinne waren die Jahre ab Februar 2014 im Sekretariat in Toblach wertvolle Lehrjahre, die sie auf ihre neue Tätigkeit vorbereitet haben. „Ich habe bei der Krebshilfe gelernt, was es heißt, Menschen zu begleiten, da zu sein für sie.“ Die Bezirksvorsitzende Ida Schacher verliert sie ungern, aber sie wünscht ihr mit dem ganzen Vorstand von Herzen alles Gute auf dem neuen Weg. ●

Christine Leiter



NACHRICHTEN AUS DEN BEZIRKEN BOZEN - SALTEN - SCHLERN

Eine Rose für das Leben

Endlich konnten wir heuer wieder dank der vielen freiwilligen Helferinnen und Helfer die für uns so wertvolle Rosen Aktion durchführen.



Ausflug nach Rattenberg 30.04.2022

Erzählt in Reimen:

Nach der Pandemie - nach Corona - war es soweit - da hieß es von der **Südtiroler Krebshilfe** wieder: Ausflugszeit!

Trotz Maske im Bus fühlten wir uns sichtlich wohl bei einem Ratscherle mit dem Busnachbar beim Ausflug nach **RATTENBERG** in Tirol.

Ein mittelalterliches Treiben herrschte in der idyllischen Stadt, wo man uns sogar mit Dudelsackmusik und Paukenschlag empfangen hat! Gemütlich bummelten wir durchs kleine Stadt - ohne zu hetzen, durch altes Handwerk konnten wir uns in frühere Zeiten versetzen!

Rattenberg ist mit knapp 400 Einwohnern und 10 Hektar als „Kleinste Stadt Österreichs“ bekannt und wird auch aus gutem Grund als **Glasstadt** benannt!

Durchs **Augustiner-Museum** wurden wir fachkundig geführt die Statuen und Wandmalereien in den alten Klostermauern haben uns berührt.

In **Kramsach** im **Gasthof Mariathal** wurden wir herzlich empfangen und man war freundlich gewillt, dort hat man mit Köstlichkeiten unseren Hunger genüsslich gestillt!

Der Wettergott tat es nun NICHT mehr mit uns gut meinen, es regnete in Strömen – anstatt Sonne zu scheinen, drum ist der Verdauungsspaziergang „wortwörtlich ins Wasser gefallen“

doch: **Brigitte**, unsere Begleitung, findet eine passende Alternative für alle:

In der **Glasbläserei Kisslinger** erblickten wir die Fertigkeit des Glasblasens in höchster Qualität ein kreatives Handwerk, dessen Resultat haben wir als kunstvolle Einzelstücke im Verkaufsraum erspäht!
Karin Egger Ressler / Ritten

Kommentare von Teilnehmern: – „Ein Dank aus ganzem Herzen.“ – „Es war wie immer wunderschön und wir waren in bester Gesellschaft ...“ – „Es war sehr schön und hat mir ausgesprochen gefallen, ich bin froh, teilgenommen zu haben.“ – „Beste Gesellschaft, wir haben viel zusammen gelacht, das Mittagessen war köstlich...“



Starte mit einem sonnigen
Herzen in den Tag ...
... und vertraue darauf,
dass dich das Leben mag.

Sanftheit lebt in Worten.
Zärtlichkeit lebt in Gesten.
Sensibilität kommt aus
dem Herzen.

*Gedanken und Aussagen
von Silvia Orlini*



Neue Psychologin

Die Südtiroler Krebshilfe und ihre Mitglieder bedanken sich herzlich bei der Psychologin Dr. Carmen Raffa, für Ihre wertvolle, geleistete Arbeit. Gleichzeitig geben wir bekannt, dass Dr. Margit Sölva ihre Nachfolgerin ist. Auskünfte im Büro. Immer zur Verfügung ist auch der Psychologe Dr. Massimo Mery.



NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK MERAN – BURGGRAFENAMT



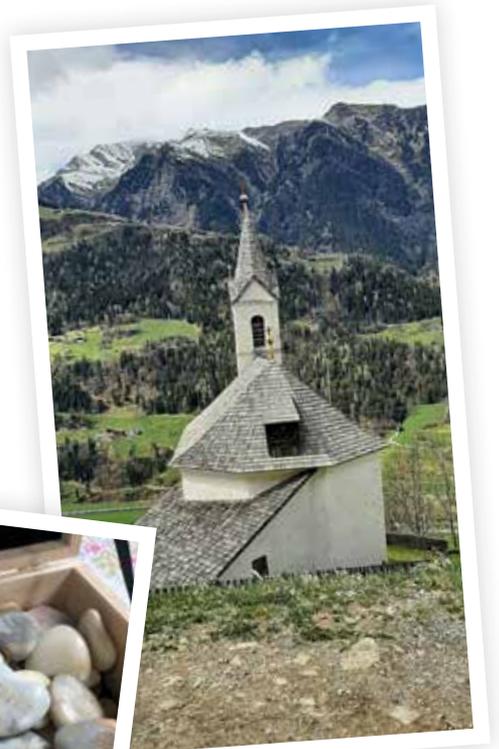
Frühlingsfahrt an den Caldonazzosee

Am 14. Mai fuhr ein gefüllter Bus mit begeisterten Teilnehmern aus den Bezirken Meran und Vinschgau bei sonnigem Wetter an den Caldonazzosee. Dort wurde im Restaurant Al Brenta köstlich zu Mittag gegessen und es konnten so manche Neuigkeiten ausgetauscht werden. Am Nachmittag konnte, wer wollte einen Spaziergang am See unternehmen, oder sich in der Sonne erholen und neue Kräfte tanken. Es war ein rundum gelungener Tag mit vielen neuen Eindrücken.



Wallfahrt zur Mörr

Am 09. April machte eine kleine, aber feine Gruppe einen Ausflug zur Mörr in Schweinsteg, eine kleine der hl. Mutter Gottes geweihte Wallfahrtskapelle. Unsere liebe Margareth hatte eine besondere Andacht mit Texten und Liedern für uns vorbereitet. Im Anschluss durfte sich jede/r ein Herz aus Stein aussuchen, das Kraft und Halt vermitteln soll. Dazu Isabella Halbeisen in ihrer kurzen Ansprache: „Ich möchte euch heute etwas Besonderes mit auf den Weg geben. Ein Herz aus Stein. Damit möchte ich euch aber nicht Kälte und Hartherzigkeit vermitteln, sondern vielmehr die Gabe, den Stein aus einer anderen Perspektive zu sehen. Der Stein ist hart, ja- das stimmt! „Ober er hepp an schnell!“ das heißt, dass er nicht kaputt geht, weil er hart ist! Der Stein ist kalt, ja - das stimmt! „Ober es kennt ihn in enkerer Hond wärmen!“, das heißt, dass aus allem Kalten, Auswegslosen doch wieder Wärme und Freude entstehen kann. Der Stein liegt gut in der Hand, er ist klein, passt in jede Hosentasche und soll euch ein Begleiter sein. In schweren Momenten könnt ihr in ganz fest drücken, er geht nicht kaputt, sondern hält allem Stand.“ →





Preiswatten in Naturns

Am 21. Mai fand bei warmen Temperaturen das traditionelle Preiswatten in Naturns statt. Nach einem Jahr bedingter Covid-19 Pause war die Teilnehmerzahl bemerkenswert: 136 Spieler spielten um den 1. Preis. Viele Helfer hinter den Kulissen trugen zu einem guten Gelingen der Veranstaltung bei; ein Dank an alle, Sponsoren, Helfer und Spieler. Sogar der Bürgermeister von Naturns, Zeno Christanell, ließ es sich nicht nehmen, trotz seiner vielen Verpflichtungen einen kurzen Abstecher zum Preiswatten zu machen und alle Anwesenden zu begrüßen. Ein besonderes Ereignis war die Anwesenheit von Rosa Laimer aus Ulten, mit 96 Jahren die älteste Teilnehmerin. Auf sie wartete ein besonderes Geschenk. Den Patzerpreis, einen Putzkübel mit Zubehör, bekamen Lisl Gufner und Mitzi Egger. Der Sieg ging an Maria Kaufmann und Konrad Schuen.

→

NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK ÜBERETSCH – UNTERLAND

Neue Telefonnummer
Der Sitz in Neumarkt hat jetzt
auch eine Mobiltelefonnummer:
349 7662046
Wir sind jetzt auch über
WhatsApp erreichbar!



Bezirksausschuss

Der Bezirksausschuss ist jetzt mit den zwei kooptierten Mitgliedern Maria Rosa Mantovani und Gabi Barbieri komplett. Auf dem Foto von links nach rechts: Irene Kalser (Aldein), Theo Kofler (Tramin), Theresia Degasperì Gozzi (Margreid), Lucia Renzi Frisiero – Schriftführerin (Laag), Margereth Aberham Degasperì – Präsidentin (Montan), Tamara Poles Chistè – Vizepräsidentin (Neumarkt), Gabi Barbieri (Terlan), Giorgio Nones – Kassier (Neumarkt), Maria Rosa Mantovani Casagrande (Leifers). Wir wünschen allen gute Arbeit!

Primeln für die Krebsforschung

Auch in den Dörfern unseres Bezirks hat die Primelaktion der SVP-Frauen für die Krebsforschung stattgefunden. Im Bild die Freiwilligen aus Terlan. Allen ein aufrichtiges Dankeschön!



Eine Rose für das Leben

Nach zweijähriger COVID-19 Pause haben wir die Aktion: „Eine Rose für das Leben“ am Ostersonntag und am Muttertag wieder aufgenommen. Die Rückmeldung der Bevölkerung war enorm. Der Erlös wird für konkrete Hilfen an Betroffene verwendet.



Tischfußball Turnier bei der Firma Würth

Freitag der 13! Regen wie aus Kübeln! Trotzdem wurde das Turnier auf dem Firmengelände der Würth organisiert und unsere Freiwilligen haben sich um das leibliche Wohl der Teilnehmer gekümmert. Danke an alle, die mitgeholfen haben.

Sommerstundenplan Urlaub!

Achtung: In den Monaten Juni/Juli/August hat das Bezirksbüro in Neumarkt geänderte Öffnungszeiten:
Montag nachmittags von 14-18 Uhr,
Dienstag bis Freitag von 08-12 Uhr.
Das Büro ist vom 08. - 12. August,
vom 13. - 20. September, vom
31.10. - 02.11., am 01., 09.12. und
vom 27.12.2022 - 03.01.2023 geschlossen.



Flohmarkt

Die Krebshilfe war auch am Flohmarkt in Neumarkt dabei. Die Präsenz bei Veranstaltungen ist enorm wichtig: zum sich kennenlernen, sozialisieren und wichtige Informationen weiterleiten.



Treffen der freiwilligen Autofahrer und Überreichung von Urkunden

Die Gruppe der freiwilligen Autofahrer ist eine sehr hilfreiche Einrichtung. In letzter Zeit haben drei freiwillige Autofahrer den Dienst quittiert: Alfred Bortolotti, Renato Zanot und Ferruccio (Lucio) Perenzoni. Mit einer kleinen Zeremonie in der Bar „Dal Moro“ wurde Ihnen eine Dankesurkunde überreicht, für all die Jahre, in denen sie die Kranken gefahren haben. Auf dem Foto links: Alfred Bortolotti und rechts: Renato Zanot, Ferruccio (Lucio) Perenzoni konnte leider nicht dabei sein. Herzlichen Dank für all die Jahre der Freiwilligenarbeit und für eure Freundschaft. Bedanken wollen wir uns auch beim Besitzer der „Bar Moro“, Giorgio Nones, der die Marende spendiert hat und bei Michael Dezini aus Tramin, der die Weine für die verabschiedeten Fahrer gespendet hat.



Spenden
Es gibt immer wieder Personen, die nicht genannt werden möchten, die aber als Geschenk zum Geburtstag, Hochzeitstag oder ähnliches großzügige Spenden zu Gunsten der Krebshilfe machen. Ihnen gilt unser aufrichtiger Dank!

Zwei neue freiwillige Fahrer

Seit kurzen sind zwei neue freiwillige Fahrer im Transportdienst-Team: links Florian Estfeller aus Auer und rechts Helmut Langes aus Neumarkt. Wir heißen sie herzlich willkommen und bedanken uns für ihre Verfügbarkeit.



Plastikstöpsel

Auch unser Bezirk sammelt Plastikstöpsel zu Gunsten des Onkologischen Instituts von Aviano. Wer möchte, kann die Plastikstöpsel bei uns im Bezirksbüro abgeben. Danke an alle, die schon mit dem Sammeln begonnen und Stöpsel abgeliefert haben. Wir erwarten uns viele viele mehr, damit auch wir unseren Beitrag leisten können. Für das Institut und die Umwelt!



Bezirksmitgliederausflug nach Cison di Valmarino

Nach zweijähriger Zwangspause konnten wir endlich wieder einen Bezirksausflug organisieren. Unser Ziel waren Castelbrando und Cison di Valmarino. Auf halber Strecke gab es eine leckere Marende. Nach der Besichtigung des Schlosses und eines köstlichen Mittagessens haben wir noch eine Prosecco-Kellerei besichtigt. Alle waren glücklich und froh, das „alte Leben“ wieder aufnehmen zu können, zu reisen und Freunde zu treffen.



VERANSTALTUNGEN

Alle Termine und Veranstaltungen des Bezirks stehen in der „Chance“. Für Einschreibungen (und Informationen) bitte nicht vergessen, ab einen Monat vorher im Bezirksbüro anrufen.
Tel. Nr. 349 7662046
0471 820466

Nächste Veranstaltungen

Im September Kneipp in Leifers:
ab 6. September jeden 1. Dienstag im Monat
von 15-18 Uhr im Don Bosco
"Ein Kaffee mit Dir"
Törggelen: Donnerstag 20.10. um 12 Uhr bei
Weingut Gruber Hans in Kurtatsch
Weihnachtsfeier: Samstag 3.12. um 12 Uhr
im Bürgerhaus Tramin

Weitere Infos im Bezirksbüro in Neumarkt

Treffen mit den älteren Mitbürgern in Laag

Auf Einladung von Cristina Wegher, Mitarbeiterin des Seniorenkomitees der Gemeinde Neumarkt, hatten wir die Möglichkeit unsere Vereinigung vorzustellen und ihnen die Dienste, welche wir organisieren, vorzustellen.



NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK VINSCHGAU

**Unser Büro ist
jetzt auch unter der
Handynummer
345 9278129**

zu erreichen. Jetzt können wir
auch WhatsApp verschicken und
Gruppen bilden. Bitte teilen Sie uns
Ihre Handy Nummer mit.
Wir freuen uns schon auf
das Chatten!



Eine Rose fürs Leben

Nach zweijähriger Pause konnten wir heuer wieder die Rosenaktion abhalten. Mit jeder verkauften Rose unterstützen wir in Not geratene Tumorkranke. Wir bedanken uns ganz herzlich bei den Freiwilligen, die uns bei dieser so wichtigen Aktion immer wieder zur Seite stehen. Eine Rose sagt mehr als tausend Worte. Am Ostersonntag war sie ein Symbol für Anerkennung und Wertschätzung.



Frühlingsfahrt Caldonazzosee

Seit der Beendigung des Corona-Notstandes sind gemeinschaftliche Ausflüge wieder möglich. Gemeinsam mit dem Bezirk Meran fahren wir zum Levicosee und dann weiter zum Caldonazzosee – ein Ort für besondere Momente und wunderbare Begegnungen.



Information an alle Kursteilnehmer

Der Beitrag für die Teilnahme an den Kursen kann ab sofort nur mehr über die Bank oder direkt im Büro des Bezirkssitzes Vinschgau der Krebshilfe eingezahlt werden. Danke.

NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK UNTERPUSTERTAL – AHRNTAL – GADERTAL

Rosenaktion 2022

Nach zweijähriger Zwangspause konnte die Rosenaktion wieder durchgeführt werden. Sie ist eine der wichtigsten Initiativen der Südtiroler Krebshilfe, um die an Tumor erkrankten Menschen zu unterstützen. Im Bezirk Unterpustertal Ahrntal Gadertal wurden 12.000 Rosen von vielen Freiwilligen sortiert, verpackt und verteilt. Großer Wert wurde dabei auf nachhaltige Verpackung gelegt. Ein großer Dank geht an alle HelferInnen, an die Gärtnerei Niedermair, sowie an die zahlreichen Menschen, die uns durch den Kauf der Rosen ihre Wertschätzung entgegenbringen.



Wallfahrt Enneberg 2022

Am Donnerstag 19. Mai fand die jährliche Wallfahrt des Bezirkes Unterpustertal-Ahrntal-Gadertal statt, die nach Enneberg zur Wallfahrtskirche der Hl. Maria führte. Die Hl. Messe wurde in diesem Jahr im Gedenken an die verstorbene Bezirkspräsidentin des Unterpustertals Martha Feichter gemeinsam mit ihren Verwandten abgehalten. Zur Marende wurde im Gasthof Rose eingeladen, anschließend konnten alle gut gestärkt und innerlich bereichert nach Hause fahren.



NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK OBERPUSTERTAL



Drau Ursprung Pöckl-Rennen
Der Erlös vom 18. Drau Ursprung Pöckl-Rennen ging an die Krebshilfe Oberpustertal. Herzliches Vergelt's Gott für die großzügige Unterstützung.



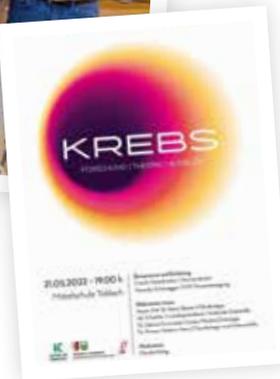
Wallfahrt nach Maria Saalen

Unsere diesjährige Wallfahrt führte uns in den bekannten Wallfahrtsort Maria Saalen. In einer gemeinsamen Andacht in der Wallfahrtskirche und bei der anschließenden Marende haben wir Geist und Körper gestärkt.



Gesprächsabend mit den SVP Frauen

Ein hochkarätig besetztes Podium und ein sehr interessiertes Publikum. Das war der Diskussionsabend über die Krebsforschung am 19. März. Ein großer Dank für die Initiative an die SVP-Frauen für den überaus gelungenen und sehr informativen Abend.



Amateursportclub Welsberg

Den kleinen Fußballern vom Amateursportclub Welsberg von ganzem Herzen Danke für die Spende.

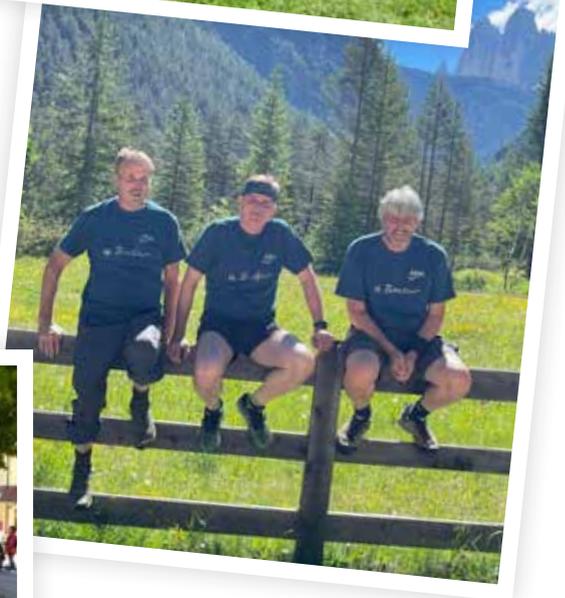


Maiandacht für unsere Kranken

Im Marienmonat Mai gehört sie seit vielen Jahren zur Tradition: die Maiandacht, in der wir besonders die kranken Menschen und ihre Familien der Gottesmutter Maria anvertrauen.

19. Benefizrennen

Das 19. Benefizrennen hat unsere Erwartungen bei weitem übertroffen: Rekord in der Teilnehmerzahl, Rekord an Spenden und Rekord an guter Laune und Stimmung.



Gemeinsam unterwegs

Zwei Mal haben wir uns in der Fastenzeit zur Kreuzwegandacht getroffen. Diese Gebete erfahren wir alle als Stärkung für unseren Alltag.



Run for 2022

Im Rahmen des Cortina-Dobbiaco-Runs wurde auch das Benefizrennen „Run for“ ausgetragen. Die Startgelder aus diesem Lauf wurden an die Krebshilfe Oberpustertal überwiesen. Danke Gianni und danke Dalila!



NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK EISACKTAL – WIPTAL – GRÖDEN



Neuer Vorstand Eisacktal

Im Bild von links: Vorstandsmitglieder - Christine Nothdurfter (Vertretung für Vintl), Bruna Prenner (Vertretung für Gröden), Maria Kircher, Präsidentin Nives Fabbian, Vizepräsidentin Elfriede Burger (Brixen), Valeria Casazza (Vertretung für Sterzing), Ilaria Zanesco (KassiererIn und Schriftführerin)
Kooptierte Mitglieder nicht im Bild: Annamaria Girardi und Antonella Carpi (Vertretung für Vahrn)



Verpacken der Rosen

Am Karfreitag wurden die Rosen für den Ostersonntag in der Gärtnerei Auer verpackt.



Eine Rose für das Leben

Verkaufstand am Ostersonntag in Milland bei der Freinademetz Kirche und in Brixen Pfarrplatz und Domplatz. Wir danken allen freiwilligen Helfern, die uns bei der Rosenaktion Eisacktal-Wipptal geholfen haben!



Frühlingsausflug nach Sarntal

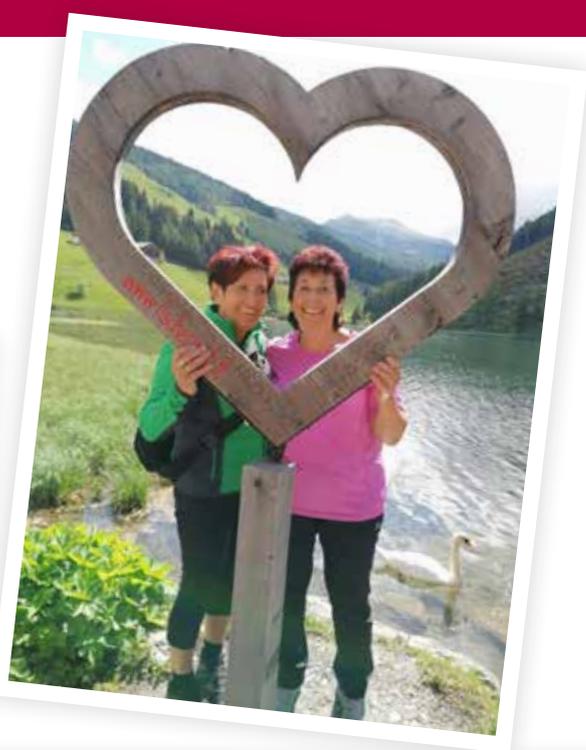
St. Nikolaus Kirche
von Durnholz.



Zur Erinnerung
Landesmitgliederausflug
am Samstag, 17. September,
nach Verona

Frühlingsausflug nach Sarntal

Nach zweijähriger coronabedingter Pause war es am Donnerstag, 26. Mai wieder soweit für den lang ersehnten Frühlingsausflug ins Sarntal. Nach dem Mittagessen ging es zu einem gemütlichen Spaziergang rund um den Durnholzer See.



Frühlingsausflug nach Sarntal
Gemeinsames Mittagessen in Restaurant Jägerhof, alle Teilnehmer waren sehr begeistert!





Dr. Michael Kob
Diätologe

Crêpes mit Cannellini- Bohnen und Spinat-Füllung

Foto: Federica Rungger



Zutaten

Für die Crêpes

- 270 ml Wasser
- 90 g Kichererbsenmehl
- 30 g Weizenmehl
- 1 TL Olivenöl
- Samenöl
- Salz

Für die Füllung

- 200 g gekochte Cannellini-Bohnen (oder andere Bohnen)
- 60 g gekochter Spinat
- 60 ml Wasser
- Salz, Muskatnuss

Zubereitung

1. Kichererbsenmehl, Weizenmehl, Olivenöl und eine Prise Salz in einer Schüssel vermengen. Unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen das Wasser langsam hinzufügen bis eine klumpenfreie, homogene Masse entsteht. 10 Minuten ruhen lassen.
2. Etwas Samenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Wenn die Pfanne sehr heiß ist, ein Viertel der Masse mit einer Suppenkelle in die Pfanne gießen und durch Schwenken gleichmäßig darin verteilen.
3. Für ca. 3 Minuten auf jeder Seite goldgelb backen. Die restlichen 3 Crêpes auf dieselbe Weise zubereiten.
4. Die gekochten und abgetropften Cannellini-Bohnen, den Spinat und das Wasser mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz und einer Prise Muskatnuss abschmecken.
5. Jede Crêpe auf einer Hälfte mit der Füllung bestreichen und in zwei Hälften oder zu einem Dreieck falten.

Crêpes können entweder warm (eventuell gefüllt kurz im Backrohr aufwärmen) oder auch kalt (z.B. für einen Picknick) verzehrt werden. Durch die Kombination von Getreide (Weizen) und Hülsenfrüchten (Kichererbsenmehl und Bohnen) ist das Gericht reich an hochwertigem Eiweiß. Für eine glutenfreie Variante das Weizenmehl mit einem glutenfreien Mehl (z.B. Buchweizenmehl oder Reismehl) ersetzen.

Das Rezept ist: eiweißreich, vegetarisch, vegan, cholesterinfrei, arm an gesättigten Fettsäuren, ballaststoffreich, laktosefrei.



SÜDTIROLER KREBSHILFE

