



## Keine Endstation: Palliativ-Station Bruneck

Pharma-Genetik: Medikamente auf Maß

Kompatscher: Sanität - Best-Practice im eigenen Land

20 Jahre Benefizlauf



S. 8



S. 17



S. 45

- 3 Neue Palliativ-Abteilung Bruneck
- 6 Pharma-Genetik: Jedem seine individuelle Therapie
- 8 Gynäkologie Bozen: Seltene Tumore und Vorsorge
- 11 Arno Kompatscher: Sanität in Südtirol Topstandards und einige Baustellen
- 14 Der Kommentar

- 15 Das Recht auf Vergessen
- 16 Musiktherapie: Klangpfad zur Heilung
- 17 Wie schön ist Misano! Ferien für Mutter und Kind
- 19 Selbsthilfegruppe Brixen Regina Bogner nimmt Abschied
- 20 20 Jahre Jubiläumslauf in Toblach: Sich bewegen, feiern und helfen

- 22 Agenda Kompakt 2/2023
- 43 Pilotprojekt: Geranien statt Rosen
- 45 SVP-Frauen: Rekord für Primelverkauf
- 46 Wissen nimmt Angst: mamazone veranstaltet 16. Diplompatientin
- 47 Neues aus den Bezirken
- 62 Gut und G'sund mit Dr. Michael Kob

## WIR ÜBER UNS

Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Ausgabe möchte ich mein Editorial einer lokalen Veranstaltung widmen: dem 20. Benefizlauf zu Gunsten der Südtiroler Krebshilfe in Toblach. Diese Veranstaltung ist von Jahr zu Jahr gewachsen, und spricht immer mehr Teilnehmer an, auch außerhalb des Pustertales. Jeder ist eingeladen mitzumachen: Athleten, Wanderer, Radfahrer – Erwachsene, Kinder, Junge und Junggebliebene – einfach Menschen, die mit ihrer Teilnahme zeigen wollen, dass sie all jene unterstützen möchten, die sich im Rennen gegen die Krankheit Krebs befinden.

Für das leibliche Wohl und die gute Stimmung im Festzelt nach Abschluss des Laufs hat auch heuer wieder der Luchsverein gesorgt. Zu betonen

gilt auch, dass es ohne all die wunderbaren freiwilligen Helfer in diesem Rahmen nicht möglich wäre, diese traditionsreiche Benefizveranstaltung durchzuführen. Es war einfach wieder toll und ich möchte allen von ganzem Herzen danken.

Im ganzen Land organisieren die Bezirke der Krebshilfe Wohltätigkeitsveranstaltungen und zeigen dabei viel Fantasie: Konzerte, Preiswatten, Essen, Flohmärkte sind nur einige davon. Außerdem gibt es im ganzen Land Menschen und Vereine, die den Erlös von eigenen Events der Krebshilfe spenden. Auch dafür kann ich nie genug danken. Ohne diese Hilfe wäre es uns nicht möglich, unseren Kranken und ihren Angehörigen so zur Seite zu stehen, wie wir es tun. Gleichzeitig

sind alle Veranstaltungen auch immer eine gute Gelegenheit, um über die vielseitigen Tätigkeiten unserer Vereinigung zu informieren, z.B. über verschiedene Formen der finanziellen Unterstützung, Lymphdrainage, onkologische Fuß-, Hand- und Gesichtspflege, Kurse, Veranstaltungen und Ferienaufenthalte, um nur einige zu nennen.

Ich wünsche ich Euch allen einen schönen, erholenden und warmen Sommer und lade euch ein, die verschiedenen, landesweiten Veranstaltungen zu nutzen – denn gemeinsam ist das Leben viel schöner.

Eure Ida Schacher



Ida Schacher  
Präsidentin

Mit freundlicher Unterstützung der Abteilung Gesundheit

AUTONOME PROVINZ  
BOZEN - SÜDTIROL

Gesundheit



PROVINCIA AUTONOMA  
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Salute



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

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

In das staatliche Einheitsregister des Dritten Sektors (RUNTS) eingeschrieben Nr. Verzeichnis 103668 - 27.02.2023.

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 2023



# „Wir sind keine Endstation“

Die neue Palliativ-Abteilung im Krankenhaus Bruneck



Fotos: Öbmar Seehauser

„Das Gestern ist Geschichte. Das Morgen ist ein Rätsel. Das Heute ist ein Geschenk.“ Dieses Motto empfängt die Besucher der Palliativ-Abteilung im Krankenhaus Bruneck. Vor einem Jahr eröffnet, wurde sie im Mai 2023 offiziell eingeweiht. Auch wenn in Bruneck schon seit 1998 palliativ gearbeitet wird, wie die Leiterin der Abteilung, Dr. Monika Hilber, erklärt. Ein langer Prozess des Ringens um einen eigenen Bereich, einen geschützten Raum, jenseits des hektischen Alltags der medizinischen Akut-Abteilungen.

**D**ie Ruhe empfängt einen sofort, wenn man die Abteilung betritt. Drei Einzel- und ein Doppelzimmer. Eine für die Angehörigen der Patienten immer offene Abteilung ohne geregelte Besuchszeiten. Im Mittelpunkt der Arbeit des eingespielten Teams von Dr. Hilber stehen die Symptomkontrolle und -linderung, die Begleitung der Patienten.

„Was uns wichtig ist,“ betont Dr. Hilber mit ihrer sanften Stimme, „wir sind keine Endstation, kein End-of-Care.“ Die durchschnittliche Verweildauer der Patienten,

Menschen mit lebensbegrenzenden und chronischen Erkrankungen, beträgt neun Tage. Dann werden die Patienten wenn möglich und so zeitnah wie möglich in die geschützte Situation des eigenen Zuhauses entlassen. Möglich macht das ein palliatives Netzwerk, das vorher bis ins kleinste Detail geplant wird. Der Hausarzt, die Sprengelkrankenschwestern, die Ehrenamtlichen der Caritas und die Palliativstation arbeiten Hand in Hand, umgeben die Patienten und deren Angehörige wie ein schützender Mantel. Tatsächlich stammt das Wort palliativ vom lateinischen Pallium ab, Mantel.

Immer wieder müssen Dr. Hilber, die mit dem verantwortlichen Primar der Abteilung, Dr. Massimo Bernardo, in regelmäßigem Austausch steht, und ihre Mitarbeiter die Patienten, vor allem aber deren Angehörige zunächst beruhigen. Zu oft wird das Wort Palliativ-Care gleichgesetzt mit „Oje, das letzte Stündlein.“ „Ich erkläre im Aufnahmegespräch immer, dass ich Spezialistin für das Wohlbefinden bin. Unsere erste Fragestellung lautet immer: Wie geht es den Menschen? Was sind ihre Bedürfnisse? Was ist jetzt, genau zu diesem Zeitpunkt, wichtig für das körperliche, seelische und spirituelle

>

Wohlbefinden, nicht nur des Erkrankten, sondern auch seines Umfelds", betont Dr. Hilber. „Erst im zweiten Moment erkläre ich dann, was palliativ bedeutet, nämlich das Leben so gut wie möglich leben!“

Multidisziplinarität ist angesagt: die Ärztin, die KrankenpflegerInnen, der Seelsorger, der Onko-Psychologe, die Diätassistentin, die PhysiotherapeutInnen und natürlich die behandelnden ÄrztInnen der verschiedenen Fachrichtungen, decken gemeinsam alle Bedürfnisse der Patienten ab. Seit Mai 2022 sind ca. 130 Patienten auf der Palliativstation aufgenommen worden. „Mittlerweile haben wir auch spontane Anfragen von Patienten, am Anfang kamen sie nur über die Kontaktaufnahme von Seiten des behandelnden Arztes. Ein Angebot, das sie nebenbei auch ablehnen konnten.“ Viele empfinden die Aufnahme auf der Palliativabteilung zunächst als Schock. „Und viele wollen dann nicht mehr weg.“

Die Abteilung ist durchwegs zu 100% ausgelastet. Dies nicht zuletzt auch aufgrund der demographischen Entwicklung. Dr. Monika Hilber: „In Bozen gibt es elf Plätze auf der Palliativ-Abteilung und ein Day Hospital Bett, in Meran zwölf, bei uns sind es fünf. Der Bedarf wäre größer!“

Die Mitarbeiter der Palliativabteilung sind noch im Teambildungsprozess erklärt Dr. Monika Hilber. „Es ist ein sehr gutes Team im Entstehen, jeder bringt unterschiedliche Erfahrungen mit und alle, die hier arbeiten, haben von selbst den Wunsch geäußert, auf dieser Abteilung eingesetzt zu werden.“ Ein Fort- und Weiterbildungsprogramm ist noch in Ausarbeitung, jedem der MitarbeiterInnen steht die Möglichkeit des Coachings zur Verfügung, aber vor allem stehen sie im engen Austausch untereinander, Situationen werden gemeinsam besprochen. Dr. Hilber ist bisher die einzige diensthabende Ärztin, was lange Dienste und viele Überstunden mit sich bringt.

Wer auf einer Palliativstation arbeitet, muss Empathie und Mitgefühl mit sich bringen, um an der Seite der Patienten sein zu können. „Aber“, so Dr. Hilber, „wir dürfen nicht mit dem Einzelnen verschmelzen, sonst können wir nicht helfen. Es gibt immer wieder Schicksale, die betroffen machen, man soll seine Emotionen zeigen, aber man darf sich nicht darin verlieren!“



Die Philosophie der Abteilung

Das Annähern an den Patienten geht Schritt für Schritt vor sich. Behutsam. „Wir müssen vorsichtig das Tabu aufbrechen, ehrlich und wahrhaftig sein, aber nicht brutal. Man muss erfahren, wie viel will der Patient wissen. Das ist ein Prozess, der Geduld erfordert. Manche Patienten öffnen die Tür sofort, andere brauchen Zeit.“

Die Thematik des Sterbens, so die leitende Ärztin, „ist in unserer Gesellschaft an die Institutionen übergeben worden, delegiert an Außenstehende.“ Früher starben die Menschen zuhause, der Tod gehörte zum Leben wie die Geburt, war mit Ritualen versehen, in die auch die Kinder miteinbezogen waren, heute kommen viele Menschen erst im (fortgeschrittenen) Erwachsenenalter zum ersten Mal in direkten Kontakt mit diesem Thema. „Mehr als die Hälfte unserer Patienten wird nachhause entlassen, das palliative Netzwerk kann rund um die Uhr Sicherheit anbieten“, unterstreicht Dr. Hilber, die auch Hausbesuche vornimmt. „Ich stelle immer wieder fest, wie gut die Betreuung ist! Wir entlassen die Patienten

ja nicht von heute auf morgen, sondern bereiten alles im Detail vor, wer übernimmt was. Besprechen alles mit der Familie.“

Die Palliativabteilung ist Ansprechpartner für die Patientenverfügung. Auch für Patienten anderer Abteilungen. „Wir ermutigen grundsätzlich alle Patienten zu diesem Schritt.“ Außerdem berät die Palliativ-Station andere Abteilungen in Sachen Palliativ-Care, unterhält eine Ambulanz für Patienten, die zuhause sind, empfängt für Beratungen und Visiten. Verstärkung wäre dringend nötig!

„Ohne die Unterstützung der Inneren Medizin hier am Krankenhaus Bruneck wäre unsere Arbeit so nicht möglich“, betont Dr. Hilber. „Die Palliativmedizin ist eine Low-Technic- und More-Personal-Medizin. Wir haben (abgesehen vom ärztlichen Personal) einen sehr guten Personalschlüssel. Andererseits sage ich immer: Wir sind kein Fünf-Sterne-Hotel, wo man mit dem Leben bezahlt.“

## Dr. Monika Hilber

Sie strahlt Ruhe aus und Aufmerksamkeit. Ihre Stimme ist sanft und einfühlsam. Wenn man ihr gegenüber sitzt, fällt es nicht schwer, sie sich im Patientengespräch vorzustellen. Dr. Monika Hilber ist, wie sie selbst sagt, eine waschechte Puschtrerin und ein Land-Ei. Die Fachärztin für Innere Medizin und Palliativ-Care hat in Innsbruck studiert und danach lange in Esslingen gearbeitet. Sie ist Mutter von drei Kindern im Alter von drei, sieben und elf Jahren. Schon als Kind wollte sie Ärztin werden. „Ich war



**Ich möchte die Menschen ganzheitlich betreuen.**

viel krank und musste oft stationär betreut werden. Für ich eine positive Erfahrung, weil es mir immer besser ging, sobald ich im Krankenhaus war, der Krankenhaus-Geruch beruhigt mich.“ Ihre erste Wahl war eigentlich Gynäkologie, aber dann entschied sie sich anders. „Ich wollte die Menschen ganzheitlich betreuen und habe mich schlussendlich für die Innere Medizin entschieden. Ich finde das sehr spannend und abwechslungsreich. Es gibt viele Diagnostik-Möglichkeiten, die Diagnosefindung



ist immer ein sehr interessanter Vorgang“ Sie hat lange Jahre auch als Notfall- und als Intensivmedizinerin gearbeitet. „Der Übergang zur Palliativmedizin war ein Prozess.“ Ihre Mutter ist zuhause an Krebs gestorben, „ich habe schöne Erinnerungen an den Tod meiner Mutter, an das Begleiten.“

## Andreas Ferdigg

Das Wichtigste ist ihm der Respekt für die Patienten. Das Erste, was an Andreas Ferdigg auffällt, ist sein Strahlen von innen heraus. Nach der Ausbildung zum Krankenpfleger an der Claudiana, hat er eine Ausbildung in Palliativpflege angehängt. Vor der Palliativstation hat der Vater von drei Kindern (sieben, fünf und 2 Jahre alt) in der Notaufnahme gearbeitet. „Eine Umstellung, aber ich habe den Wechsel nicht



**Den anderen wertschätzen und in den Mittelpunkt stellen.**

bereit!“ Er redet viel mit den Kollegen, mit den Patienten, schätzt das Vertrauen in ihn und seine Kompetenzen, das Stationsleiterin und Mitarbeiter ihm entgegenbringen. „Ich bin der einzige Krankenpfleger und ich glaube, es ist gut, dass es auch eine männliche Bezugsperson für die PatientInnen gibt.“ In gewissen Situationen, sagt Andreas Ferdigg, können Patienten professionelle Hilfestellung besser annehmen, als jene ih-



rer Angehörigen. Er selbst hat das Ableben seiner Mutter im Familienkreis begleitet. „Trotz des Schmerzes und der Trauer eine gute Erinnerung! Ich möchte dies auch anderen ermöglichen.“

## Anja Oberstaller

Sie ist ganz Intensität und Ruhe. Anja Oberstaller gehört zum Urgestein der Palliativ-Care in Bruneck. Noch bevor die Abteilung als solche gegründet wurde, betreute sie zusammen mit zwei Kolleginnen die Palliativ-Ambulanz. „Im Herbst 2021 bekamen wir dann Unterstützung von Dr. Monika Hilber.“ Das Ziel der Ambulanz ist es, eine Brücke zwischen dem Territorium und dem Krankenhaus zu sein. Unterstützend und beratend zu Seite zu stehen. Lebensqualität der Patienten ihrer Angehörigen zu verbessern und die Symptome zu



**Palliativ, das ist mir wichtig!**

lindern. Damit die erkrankte Person solange es möglich ist, auch bis zuletzt, zu Hause betreut werden kann. Schon 2010 hat Anja Oberstaller in Kloster Neustift die Ausbildung in Palliative-Care absolviert. Heute ist sie selbst Kursleiterin im Projekt „Letzte Hilfe“ (s. Chance 3/2022, Anm. d. Red.). „Palliativ, das ist mir wichtig. Die Menschen begleiten auf ihrem letzten Lebensweg, für sie da sein und gemeinsam die schwierige Situation auszuhalten. Das Gefühl geben, dass sie nicht alleine sind.“ Weiterbildung in diesem Bereich ist für Anja Oberstaller



ein wichtiges Thema. „Ich möchte noch mehr Wissen, um meine Erfahrung noch besser einbringen zu können.“ Das Schöne an der Palliativmedizin sind für die Mutter von zwei Kindern die Ehrlichkeit und das Vertrauen, die vielen Lebensgeschichten. „Wenn sich das Fenster zur Seele öffnet.“ ●

# Jedem seine personalisierte Therapie

Südtirols Gesundheitsdienst übernimmt als erster in Europa Kosten für individuelle pharmako-genetische Abklärung



Foto: unsplash / Akteri Berkman

Seit März ist eine positive Revolution in Südtirols Krankenhäusern im Gange! Leise und unbemerkt beeinflusst sie das Leben hunderter Patienten. Das Stichwort ist Pharmako-Genetik. Mutationen können die Wirkung vieler Medikamente beeinträchtigen, wenn nicht ganz aufheben oder aber, auch in Wechselwirkung mit anderen Medikamenten, zum Teil gravierende Nebenwirkungen hervorrufen. Für eine pharmako-genetische Abklärung braucht es nur eine Blutprobe. Im Labor von PharmaGenetix in Salzburg wird diese analysiert und das genetische Identikit des betreffenden Patienten erstellt. Der behandelnde Arzt kann aufgrund dieser Daten eine auf Maß zugeschnittene Therapie zusammenstellen. Der Südtiroler Sanitätsbetrieb ist der erste in Europa, der diese Untersuchungen kostenfrei anbietet.

**P**rofessor Markus Paulmichl ist Pharmakologe. Der gebürtige Vinschgauer ist nach vielen Jahren Arbeitserfahrung an führenden Kliniken in den USA, Australien und Mailand nun in Salzburg für die Firma PharmaGenetix tätig, die spezialisiert ist auf pharmakogenetische Analysen

für individualisierte Therapien, und die den vom Land ausgeschriebenen Wettbewerb für die pharmako-genetischen Reihen-Untersuchungen für sich entschieden hat.

Pro Woche werden in den dortigen Labors zwanzig bis dreißig Blutproben von

Südtiroler Patienten analysiert. Nicht nur Krebspatienten. Auch Psychopharmaka und andere Medikamente für schwerwiegende Erkrankungen können durch genetische Beeinflussung an Wirksamkeit verlieren oder Nebenwirkungen erzeugen. PharmaGenetix berechnet auf der Basis

einer umfassenden Datenbank mit über 900 Wirkstoffen anhand eines einzigartigen Algorithmus die optimale Medikamenten-Kombination und Dosierung.

„Genetische Mutationen ändern sich von Population zu Population“, erklärt Dr. Paulmichl. Japaner, Südamerikaner, Afrikaner, Eurasier haben alle unterschiedliche Genmuster. Aber nicht nur: „Die Bevölkerung Südtirols weist ein signifikant anderes Genmuster auf als Österreicher“, erklärt der Pharmakologe. „Deshalb ist eine pharmakogenetische Untersuchung noch wichtiger, es können nicht einfach Therapiemuster aus Österreich eins zu eins auf Südtirol übertragen werden.“

Ein gravierendes Beispiel ist das Medikament Tamoxifen, das BrustkrebspatientInnen (auch Männern) verabreicht wird, um eine Rezidive zu verhindern. „Der Vergleich mit internationalen Statistiken zeigt, dass dieses Medikament bei 6 von 31 Patienten nicht funktioniert, weil Mutationen in der Leber das Enzym, das für die Wirksamkeit dieses Medikaments erforderlich ist, verändern.“ Eine Tatsache, die sich allerdings erst nach vier bis fünf Jahren bemerkbar macht, wenn diese PatientInnen einen Rückfall erleiden.

„Das wichtigste Anliegen eines Arztes ist, unnötiges Leiden zu verhindern, aber auch unnötige Kosten zu vermeiden, damit das öffentliche Gesundheitssystem effizient arbeiten kann. Studien zeigen“, so Prof. Paulmichl, „dass in Österreich mit seinen sieben Millionen Einwohnern pro Jahr 900 Millionen Euro für Therapien von Arzneimitteln-

Nebenwirkungen ausgegeben werden. Zwei Drittel dieser Kosten kann man durch eine pharmakogenetische Analyse vermeiden, gleichzeitig sind die Heilungschancen und die Lebensqualität der Patienten um ein Wesentliches erhöht!“

Die Einführung der pharmako-genetischen Untersuchung geht auf eine Initiative des Generaldirektors des Südtiroler Sanitätsbetriebes, Dr. Florian Zerzer, zurück. Er selbst, so Paulmichl, sei überrascht gewesen, von der Qualität des Südtiroler Sanitätswesens. „Südtiroler Patienten, insbesondere auch Krebspatienten, können sich darauf verlassen, dass sie hier nach den modernsten Standards behandelt werden. Und das gilt für alle Onkologien und Abteilungen des Landes, für alle KollegInnen, die ihren Patienten die neuesten, personalisierten Therapien zukommen lassen.“

Die genetischen Untersuchungen haben früher knapp einen Monat Zeit in Anspruch genommen. Eine sehr lange Zeit, wenn man auf den Beginn seiner Thera-

pie wartet! Mittlerweile ist es weniger als eine Woche. Der behandelnde Arzt kann aufgrund der pharmakogenetischen Analyse für jeden seiner Patienten eine auf ihn optimal zugeschnittene Therapie zusammenstellen. Auch unter Berücksichtigung von Wechselwirkungen mit anderen Arzneien. „Krebspatienten sind in den meisten Fällen ältere Menschen, die neben dem Krebs noch andere Pathologien aufweisen und dafür Medikamente einnehmen. Diese können im spezifischen Fall ebenfalls die Wirkung einer Therapie in Frage stellen.“

Die Kosten für eine pharmako-genetische Untersuchung belaufen sich auf 750 Euro. Eine falsch eingestellte Therapie, so der Vinschgauer Pharmakologe, "kann unnötiges Leiden verursachen, wenn nicht das Leben kosten. Gleichzeitig werden sehr kostenintensive Behandlungen umsonst eingesetzt und die nicht optimale oder verfehlte Wirkung der Therapie verursacht weitere Kosten." Geld, das in effiziente Therapien und Dienste fließen könnte. "Gewinner sind am Ende in jedem Fall die Patienten!" ●



Prof. Markus Paulmichl



Foto: Philippe Delavie - Pixabay

In weniger als einer Woche liegt das Ergebnis der pharmako-genetischen Untersuchung vor

# Einmal im Jahr zum Frauenarzt!

Seltene gynäkologische Tumore  
Vorsorge und HPV-Impfung können viel Leid ersparen



Fotos: Othmar Sebrauer

„Ich gehe als Arzt mit meinen Patientinnen ein Bündnis ein. Sie erklären mir ihre persönlichen Kompetenzen und ich ihnen meine klinischen, so können wir gemeinsam, Seite an Seite den Kampf gegen den Krebs antreten.“ Für diese Patientenbeziehung braucht es Zeit und die nimmt sich Dr. Martin Steinkasserer, Primar der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe am Krankenhaus Bozen. „Wenn ich diesen Anspruch nicht durchsetzen könnte, wäre ich besser Ingenieur geworden.“ Neben dem Brustkrebs, die häufigste Krebsart bei Frauen und dem Gebärmutterkrebs, gibt es eine Reihe seltener gynäkologischer Tumore. Mit Ausnahme des Gebärmutterhals- und des Eierstockkrebses, sind diese Neoplasien bereits in einem frühen Stadium bemerkbar. „Jede Frau sollte einmal im Jahr zum Frauenarzt gehen!“

**D**as Kriterium für die Identifizierung eines seltenen Tumors basiert auf der Inzidenz, der Häufigkeit. Der Schwellenwert für die europäischen Bevölkerung wird auf maximal 6 Fälle pro 100.000 angesetzt.

Zu den seltenen Tumoren bei Frauen zählen der Scheiden- und der Vulvakrebs, in Ländern mit einem gut funktionierenden Gesundheitswesen ist auch der Ge-

bärmutterhalskrebs von einer Erkrankung mit hoher, zu einer mit niedriger Inzidenz (/ca. 10/100.000 Frauen im Jahr) geworden. Gegen letzteren gibt es nicht nur eine sehr effiziente Vorsorgeuntersuchung, den PAP-Test – deshalb ist die Zahl in Europa auch sehr zurückgegangen – sondern auch eine Impfung. Gebärmutterhals- oder Zervixkarzinom im Fachjargon, wird in den meisten Fällen durch eine Infektion mit dem Papil-

lomavirus, HPV, hervorgerufen, der über sexuellen Kontakt übertragen wird. Seit 2006 gibt es eine Impfung gegen den HPV-Virus. Es besteht keine Impfpflicht, aber das öffentliche Gesundheitswesen trägt die Kosten für HPV-Impfungen, nicht nur für Mädchen und junge Frauen, sondern auch von Jungen und Männern bis zum Alter von 26 Jahren. Leider sind die Südtiroler Impfskeptiker sagt Dr. Steinkasserer, denn

mit der Impfung könnte diese Krebsart definitiv besiegt werden. „Die Zahlen sind zwar deutlich zurückgegangen, aber noch immer bekommen 10 von 100.000 Frauen diese Diagnose gestellt.“

Wenn der PAP-Test Krebsvorstufen feststellt, kann das gefährdete Gewebe über eine Konisation entfernt werden. „Das Krebsrisiko ist damit weitgehend beseitigt“, erklärt Dr. Steinkasserer. Allerdings können diese Operationen Veränderungen im Gebärmutterhals zur Folge haben, die mitunter auch eine Schwangerschaft verhindern können. „Besser also sich impfen lassen. In Südtirol sind wir Schlusslicht in Italien, weniger als 10% der Bevölkerung nehmen dieses Angebot wahr.“ Der Entdecker des Zusammenhangs zwischen einer HPV-Infizierung und der Entwicklung eines Zervixkarzinoms, Harald zur Hausen, wurde dafür 2008 mit dem Nobelpreis für Medizin ausgezeichnet. Er verstarb am 28. Mai 2023 im Alter von 87 Jahren.

Jüngsten Studien zufolge machen seltene Krebsarten 24 % aller neuen Krebsfälle aus und betreffen etwa 5 Millionen Menschen in der Europäischen Union und 900.000 in Italien. Das europäische Projekt RARE-CARE.net, das sich mit seltenen Krebsarten befasst, hat 198 davon identifiziert, sie betreffen jeden Teil des Körpers.

Bei der Frau sind es, wie bereits erwähnt, neben dem Zervixkarzinom auch der Scheiden- und der Vulvakrebs. Die Scheide oder auch Vagina ist ein zehn bis zwölf Zentimeter langer Muskelschlauch, der die äußeren Geschlechtsorgane der Frau mit der Gebärmutter verbindet. Als Vulva wird die Gesamtheit der äußeren primären weiblichen Geschlechtsorgane bezeichnet, sie besteht aus dem Venushügel, den äußeren und den inneren Schamlippen, der Klitoris und dem Scheidenvorhof.

Das Vulva-Karzinom, erklärt Primar Steinkasserer, tritt meistens im Alter zwischen 50 und 70 Jahren auf. „Eine Krebsart, die bei Früherkennung gut und erfolgreich zu behandeln ist.“ Symptome sind chronischer Juckreiz, blutige Läsionen, kleine ausgebeulte Veränderungen der Haut (Ulcer), die nicht verschwinden oder auch geschwollene Lymphknoten in der Leiste. „Wenn die Lymphknoten nicht befallen sind“, erklärt Dr. Martin Steinkasserer, „muss nur der Tumor operativ entfernt werden, in der gleichen Operation wird auch die plastische Rekonstruktion vorge-



„Die HPV Impfung kann Leben retten und großes Leid ersparen. Aber leider sind wir in Südtirol Schlusslicht in Italien, weniger als 10% der Bevölkerung nimmt dieses Angebot wahr.“

nommen; eine Strahlenbehandlung oder Chemotherapie sind nicht notwendig.“

Vor allem nach der Menopause haben viele Frauen große Scham, ihre Genitalien zu zeigen und scheuen auch davor zurück, sich selbst zu untersuchen. Oder aber sie haben Angst vor entstellenden Veränderungen durch eine Operation. „Im Schnitt haben wir pro Jahr 10 bis 15 Patientinnen, die an Vulvakrebs erkranken und sich in einem relativ späten Stadium vorstellen. Der regelmäßige Besuch beim Frauenarzt könnte ihnen unsägliches Leid ersparen!“

Das Eierstockkarzinom ist in den meisten Fällen ein extrem bösartiger Krebs. Das mittlere Erkrankungsalter und das mittlere Sterbealter liegen bei 65 und 75 Jahren. „Ein bedeutender Risikofaktor für das Entstehen eines epithelialen Ovarialkarzinoms ist die genetische Veranlagung“, betont Dr. Steinkasserer. Statistisch betrachtet, beträgt das Risiko für eine Frau mit einer BRCA1- bzw. BRCA2-Mutation ca. 40% bzw. ca. 11-18% bis zum Erreichen des 70. Lebensjahrs an einem Ovarialkarzinom zu erkranken. Bei nachgewiesener Mutation (über eine genetische Blutuntersuchung), unterliegen

diese Personen einem engen Vorsorge-Raster, oft werden in diesem Fall auch eine prophylaktische Entfernung der Eierstöcke und der Brust angeraten. Eierstockkrebs zeigt keine Symptome im Vorstadium, sondern erst, wenn er fortgeschritten ist, wenn auch andere Organe betroffen sind (Unterleibsschmerzen, Gewichtsverlust, erhöhter Harndrang, Völlegefühl...). Hormonbehandlungen in der Menopause und Übergewicht scheinen das Risiko an Eierstockkrebs zu erkranken, zu erhöhen. In den letzten Jahren ist die Überlebensrate von Patientinnen mit Eierstockkrebs gestiegen. Die längere Einnahme einer hormonellen Empfängnisverhütung (Pille) scheint das Risiko an einem Ovarialkarzinom zu erkranken, hingegen zu vermindern. Vier von zehn Frauen leben fünf Jahre nach der Diagnose noch.

An Scheidenkrebs erkrankt im Durchschnitt eine Frau von 100.000 pro Jahr. Jede zweite Betroffene ist älter als 70, etwa 15 % sind zwischen 20 und 49 Jahre alt. Bei Früherkennung ist er gut heilbar, in einem fortgeschrittenen Stadium verringern sich die Heilungschancen erheblich. Auch der Scheidenkrebs kann durch eine HPV Infek-

>

tion verursacht werden. Andere Risikofaktoren sind Rauchen, häufiger Partnerwechsel oder die Hautkrankheit Lichen sclerosus. In 95% der Fälle entsteht der Scheidenkrebs aus einer bösartigen Veränderung der oberen Schleimhautschicht (Plattenepithel). Symptome können Blutungen während oder nach dem Geschlechtsverkehr sein, ungewöhnlicher Ausfluss oder Probleme beim Wasserlassen oder beim Stuhlgang. Vorstufen des Scheidenkrebs können mit dem Laser behandelt werden. Bei ausgeprägten Formen ist es erforderlich, einen Teil oder auch die ganze Scheide operativ zu entfernen.

Gynäkologische Tumore, egal ob selten oder häufig, wie Brustkrebs, sind in jedem Fall, abgesehen von der psychologischen Belastbarkeit einer Krebserkrankung, den damit verbundenen Ängsten, sehr belastend für die Frauen, betont Steinkasserer. „Mit gravierenden Auswirkungen auf ihr soziales und auch sexuelles Leben, auf Partnerschaft und Selbstgefühl. Je eher ein Tumor erkannt und behandelt wird, desto weniger Spuren hinterlässt er und desto weniger Leid verursacht er.“

Der Primar erlebt seine Arbeit jeden Tag als eine neue Herausforderung und Chance. „Frauen sind problembewusster, haben ihre Netzwerke, wenn man mit ihnen vernünftig redet, lassen sie sich leichter zu Hilfe überzeugen und wenn man ihnen Kompetenz zuspricht, hat man es plötzlich mit einem anderen Menschen zu tun! Männer hingegen leiden oft noch unter dem Heldensyndrom, müssen sich beweisen und können Schwäche nicht zulassen.“ Jeden Tag in engem Kontakt mit Frauen zu stehen, so Steinkasserer, macht etwas mit einem. „Die Arbeit als Gynäkologe hat mein



Verhältnis zu Frauen verändert. Vor allen Dingen habe ich großen Respekt!“ Die Geburtshilfe eröffne eine unglaubliche Welt. „Dass Frauen Leben in sich tragen, Kinder zur Welt bringen, das ist einfach fantastisch, zu sehen, wie viel Mut sie haben!“

Seine Abteilung ist auch zertifiziertes, onko-chirurgisches Zentrum für Gynäkologie in Südtirol. Mit den KollegInnen der anderen Krankenhäuser steht er in engem Kontakt, wie auch mit großen Zentren im In- und Ausland. „Man vergleicht, wo man steht mit den Therapien, die man anbietet, tauscht sich aus und arbeitet zusammen. Die auto-referenzielle Schiene ist vorbei, wir stehen nicht im Wettbewerb, sondern schauen, was können wir übernehmen, was weitergeben, wo und wie können wir noch besser zusammenarbeiten zum Wohl unserer Patientinnen.“ ●



## Mehr Platz

### Die Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe in neuen Räumlichkeiten

Die Abteilung ist seit einem Tag umgezogen, als wir zum Interview-Termin in der Gynäkologie eintreffen. Neue Adresse: Hauptgebäude, blauer Aufzug, 2. Stock. Alles sieht neu aus. Frisch gestrichen, die Wände noch nackt, auch das Büro des Primars bis auf ein paar Bücher im Regal und ein großes Bild hinter dem Schreibtisch, das seine Idee von Führung widerspiegelt,

wie er lachend erklärt: Ein großer Hund, der von zwei um ein Vielfaches kleineren Vögeln spazieren geführt wird. Mehr Ein-Bett-Zimmer und ansonsten nur Zwei-Bett-Zimmer. Alle mit Bad. Insgesamt zehn Zimmer für bis zu zwanzig Patientinnen und drei Untersuchungszimmer. Hinzu kommt die Geburtshilfe mit vierzig Betten, auch hier alles Zwei-Bett-Zimmer mit eigenem

Bad, Untersuchungsräumen und Kreißsaal. Primar Martin Steinkasserer strahlt. „Wir haben uns lange darum bemüht. Viele unserer Patientinnen haben ausgedehnte Operationen, da ist die Ruhe eines Ein- oder Zwei-Bett-Zimmers ebenso unerlässlich wie die Privacy in einem eigenen Bad.“

# Ich habe sehr klare Vorstellungen

Das Südtiroler Gesundheitswesen: Top-Standards aber auch viele Baustellen  
Interview mit Landeshauptmann und Gesundheitslandesrat Arno Kompatscher



Sein Terminkalender ist mehr als wohlgefüllt, sein Arbeitspensum groß. Am 29. März 2022 ist eine neue Kompetenz hinzugekommen. Seit dem Abgang von Thomas Widmann ist Landeshauptmann Arno Kompatscher auch zuständig für das Gesundheitsressort. Natürlich war er auch vorher involviert, die zusätzliche Verantwortung aber hat ihm einen noch tieferen Einblick gewährt.

**Wie steht das Südtiroler Gesundheitssystem ihrer Meinung nach da?**

**LH Arno Kompatscher:** Gut. Ich bin davon überzeugt, dass wir unseren Bürgern insgesamt eine gute Versorgung bieten. Aber es gibt auch eine ganze Reihe von Baustellen.

**Eine davon hängt mit dem Personal-mangel zusammen?**

**LH Arno Kompatscher:** Zweifelsohne. Arbeitskräftemangel ist ja nicht nur bei uns, sondern auch in anderen Regionen ein gro-

ßes Problem, wir werben uns gegenseitig Leute ab. Und es ist nicht zu leugnen, dass auch die Zweisprachigkeit einer der Gründe dieses Problems ist, aber nicht nur. Wir haben mehr Personal als je, aber der Bedarf steigt.

**Wo liegt das Hauptproblem in der Personalbeschaffung? Es geht ja nicht nur um Ärzte, sondern auch um das Pflegepersonal.**

**LH Arno Kompatscher:** Das Problem ist in erster Linie finanzieller Natur, sowohl was die (Jung)Ärzte betrifft, als auch das Pflege-

personal. Bei den Ärzten haben wir schon einen ersten Schritt getan. Das Problem liegt in der Facharztausbildung. In Italien arbeiten die Assistenzärzte fast zum Nulltarif, in Deutschland, Österreich und der Schweiz erhalten sie hingegen ein volles Gehalt. Wir haben jetzt als erste Region in Italien unsere Facharztausbildung nach österreichischem Modell ausgerichtet. Und der erste Erfolg ist schon in Sicht: In kurzer Zeit hatten wir 130 Jungärzte in unseren Krankenhäusern.

**Das Problem liegt aber auch in der Bezahlung der fertig ausgebildeten Ärzte?**

>



Arno Kompatscher im Krankenhaus Bruneck



Foto: Ivo Corni

Landeshauptmann und Landesrat

**LH Arno Kompatscher:** Das stimmt. Das Grundgehalt von Ärzten und Primaren entspricht zwar ungefähr dem internationalen Standard, aber in den anderen deutschsprachigen Ländern gibt es mehr Möglichkeiten des Nebenverdienstes, der Intramoenia-Tätigkeit. Dies wollen wir jetzt auch hier ausbauen: dass die Ärzte auch am Abend nach Dienstschluss, an den freien Tagen und samstags Privatvisiten im Krankenhaus anbieten können.

**Aber führt das nicht zu einer Zweiklassen-Gesellschaft?**

**LH Arno Kompatscher:** Genau das wollen wir vermeiden. Ich bin ein absoluter Verfechter des öffentlichen Gesundheitssystems. Aber wenn die Ärzte Visiten auch außerhalb der Arbeitszeit anbieten können, wirkt sich das insgesamt positiv auf die Wartelisten aus. Wir werden weniger Ärzte verlieren. Und abgesehen von der Visite werden ja alle eventuell notwendigen

Folgeuntersuchungen über das öffentliche Gesundheitswesen abgewickelt.

**Arbeitskräfte aus dem Ausland sehen sich oft auch mit dem Problem der Studientitel konfrontiert. Und die Zweisprachigkeitsprüfung...**

**LH Arno Kompatscher:** ...ist mit Sicherheit auch eine Hürde. Das will ich nicht abstreiten. Zur Studientitelanerkennung habe ich in den vergangenen Jahren zusammen mit anderen Regionen in Rom vorgearbeitet und Fortschritte erzielt. Wir haben konkrete Zusagen des Gesundheitsministers Orazio Schilacci, dass wir die Titel-Anerkennung hier durchführen können und dass generell Titel aus allen europäischen Ländern anerkannt werden können. Unsere Vorstellung geht in Richtung aktive Anwerbung von ärztlichem und Pflegepersonal mit fertigem Vertrag, mit Anerkennung, Wohnangeboten für Bau, Kauf oder Miete, KiTa usw. Außerdem arbeiten

wir bereits für den kommenden Herbst an einem neuen Ausbildungsvertrag für Pflegekräfte, der schon während der Ausbildung an der Claudiana ein Grundgehalt von etwa 600 Euro vorsieht.

**In den letzten Jahren sind in Südtirol viele Privatkliniken eröffnet worden...**

**LH Arno Kompatscher:** Im Augenblick kommen wir nicht umhin, uns auch privater Leistungen zu bedienen. Aber ich war sehr offen mit den Betreibern: Nach dem italienischen Gesetz ist eine Auslagerung ja nur bei nachgewiesenem Bedarf möglich. Jetzt brauchen wir noch diese Leistungen, aber in absehbarer Zukunft werden es immer weniger!

**Baustelle Nummer zwei?**

**LH Arno Kompatscher:** Die Digitalisierung. Hier sind wir hintendran, weil es trotz aller Bemühungen noch nicht gelungen ist,

die früheren vier Gesundheitsbetriebe tatsächlich in einem zu vereinen. Es herrscht zum Teil noch Kirchturmdenken vor. Es geht ja nicht darum, alles zu zentralisieren. Ziel ist die Aufteilung der Aufgaben zwischen Landeskrankenhaus und Grundversorgungskrankenhäusern, vereint in einem Betrieb. Zusätzlich braucht es eine enge Zusammenarbeit mit den Schwerpunktkrankenhäusern und der wohnortnahen Versorgung.

**In dieser Hinsicht spielt die Kommunikation eine wichtige Rolle.**

**LH Arno Kompatscher:** Das wäre auch die dritte Baustelle. Oder besser eine Mission. Ein konkretes Projekt. Eine effiziente Kommunikation auf horizontaler und vertikaler Ebene, eine neue Kultur des Miteinanders, des Sich-Abstimmens und zwar auf allen Ebenen: Verwaltung, Pflege, Ärzteschaft, Allgemeinmedizin, Krankenhaus und Politik.

**Stichpunkt Allgemeinmedizin. Der Generationen-Wechsel ist ein großes Problem. Die Bewerber stehen nicht gerade Schlange.**

**LH Arno Kompatscher:** Nein und das ist ein ungemein wichtiger Bereich. Auch hier sind wir schon aktiv. Gelder des famosen Wiederaufbaufonds PNNR werden genutzt, um die Gruppenmedizin zu fördern, um Zentren einzurichten. Sie sind schon im Bau! Wir wollen Allgemeinärzte mit Diagnostikgeräten ausstatten, wie es europaweit bereits Standard ist, für Ultraschallunter-

suchungen, EKG, Röntgenaufnahmen. Das muss nicht ans Krankenhaus weitergeleitet werden. Und eben eine gute Kommunikation, zwischen Allgemeinarzt und Facharzt mittels Videokonferenzen, Telemedizin... Und es braucht weniger unangemessene Verschreibungen, die auch Ergebnis der mangelnden Kommunikation sind. Südtirol liegt hier im negativen Sinn deutlich über dem europäischen Durchschnitt. Da können erheblich Kosten und Ressourcen gespart werden. Ein weiterer Punkt, worum wir uns auch bemühen, ist die Anerkennung der Allgemeinmediziner als Fachärzte.

**Südtiroler sind absolute Impfskeptiker. Sie nehmen die angebotenen Vorsorgeuntersuchungen zum Teil nicht wahr. Abgesehen von Covid, Impfungen können auch Krebserkrankungen vorbeugen!**

**LH Arno Kompatscher:** Was das Impfen betrifft, geht diese Herausforderung bis auf Andreas Hofer zurück. Es stimmt, hier bekommen wir regelmäßig rote Karten und leider werden auch die Vorsorgeuntersuchungen nur zum Teil wahrgenommen. Hier braucht es noch mehr Aufklärungsarbeit. Bei einzelnen Aktionen haben wir dann wieder positive Ergebnisse, wie z.B. bei der Hepatitis-C Kampagne, da waren wir besser als der italienische Durchschnitt. Bei HPV sind wir leider Schlusslicht.

**Das Ressort Gesundheit ist mit 1.464 Millionen Euro im Haushalt 2023 der größte und wohl auch einer der komplexesten Aus- und Aufgabenbereiche des**

**Landeshaushaltes, nach der Bildung mit 1.076 Millionen Euro. Wie schaffen Sie dieses Pensum zusammen mit Ihren Verpflichtungen als Landeshauptmann?**

**LH Arno Kompatscher:** Ich bin gewohnt, viel zu arbeiten. Ein Landesrat nimmt ja nicht alle operativen Aufgaben des Ressorts wahr. Das Gesundheitswesen ist gut strukturiert. Wir halten intensive Dienstsitzungen ab, mit einem Kernteam oder auch im größeren Team, um alle Punkte abzuarbeiten. Das erfordert viel Vorarbeit. Dann gilt es für mich, Entscheidungen zu treffen. Option 1 oder Option 2... Und ich habe sehr klare Vorstellungen!

**Südtirol ist die erste Provinz in Italien, deren öffentliches Gesundheitswesen bei medikamenten-intensiven Patientengruppen (z. B. Tumore, Herzerkrankungen, Psychopharmaka) eine kostenfreie pharmako-genetische Untersuchung durchführt. Klare Vorstellungen?**

**LH Arno Kompatscher:** Auf jeden Fall. In diesem Bereich sind wir Vorreiter! Statt des Systems Trial & Error ziehen wir es vor, gezielt zu agieren. Diese Untersuchungen ersparen den Patienten Leid und ermöglichen es, jedem eine individualisierte Therapie auf den Leib zu schneiden. Gleichzeitig kann das Gesundheitssystem enorme Summen, die anderweitig zum Wohle der Patienten einsparen investiert werden können. ●

## 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 ver-

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





## Liebe Leserinnen und Leser,

nichts bleibt in unserem Körper mehr verborgen. Sogar die Wechselwirkungen mit Medikamenten können jetzt bis ins Einzelne festgestellt und im Voraus berechnet werden und damit auch, ob und welcher Wirkstoff in unserem Organismus in Bezug auf mögliche Mutationen, wirkt bzw. nicht wirkt oder nur vermindert wirkt. Eine tolle Sache, ebenso wie die Impfungen und wie die Krebs-Vorsorge-Untersuchungen. Wenn man bedenkt, wie viele Krankheiten, wie viel Leid verhindert werden könnte, wenn alle Südtiroler dieses Angebot annehmen würden! Es gibt sogar schon eine Krebserkrankung, die dank einer Impfung irgendwann in nächster Zeit hoffentlich ausgerottet werden kann: der Gebärmutterhalskrebs. Die Zahlen sind seit Jahren rückläufig. Aber es gibt ihn noch. Die HPV-Impfung zeitigt eine große Wirksamkeit, die Zahl der Erkrankten ist zurückgegangen. Aber es könnten weit mehr sein, wenn alle von ihrem Impf-Recht Gebrauch machen würden. Denn genau das ist es: ein Recht.

Dennoch gibt es immer noch Eltern, die ihre Kinder, Mädchen und Jungen, nicht impfen lassen. Es wäre so einfach!

Hingegen die Hepatitis-C Impfkampagne zeigt einen großen Erfolg. Sogar weit über dem italienischen Durchschnitt. Eigentlich ist das nicht sehr logisch. Aber in diesem Bereich ist nur wenig logisch. Viele Ängste sind rationell nicht erklärbar. Und gerade deshalb müssen sie ernst genommen werden!

Auf unser Gesundheitswesen kommen in den nächsten Jahren stetig steigende Ausgaben zu. Die Baby-Boomer, heute um die 60, werden alt. Die Bevölkerung insgesamt wird immer älter und damit auch krankheitsanfälliger. Und damit steigen die Kosten für das Gesundheitssystem. Eine gute Vorausplanung und eine gute Kommunikation über Risiken, Gefahren und was man dagegen tun kann, wird hier umso wichtiger. Ein jeder von uns kann auch in

seinem direkten Umfeld dazu beitragen. Erklären, warum regelmäßige Vorsorge-Untersuchungen wichtig sind. Dass Impfungen Krankheit verhindern. Und dann muss man natürlich auch Glück haben und am besten nicht rauchen und nur wenig trinken.

Ihnen allen trotz all dieser Bedenken einen wunderschönen Sommer und bitte nicht vergessen, sich rechtzeitig zur nächsten Kontroll- oder Nachsorgeuntersuchung anzumelden.

*Nicole Dominique Steiner*

## 5 PROMILLE für die SKH

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

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

#### Was ist zu tun?

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

Krebshilfe an und unterschreiben Sie im entsprechenden Feld.

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

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

#### Zuweisung auf dem Modell CU:

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

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

Wir danken herzlichst!

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

Bitte hier abtrennen

# Das Recht auf Vergessen

## Was passiert in den interparlamentarischen Arbeitsgruppen?



Was machen die Parlamentarier in Rom eigentlich, fragen sich so manche, vor allem angesichts der oft leeren Bänke im Plenumsaal. Renate Gebhard ist eine der drei Südtiroler SVP-Abgeordneten in der italienischen Abgeordnetenkammer. Sie ist von Dienstag früh bis Donnerstagabend in Rom und verbringt die meiste Zeit in den Sitzungssälen der interparlamentarischen Arbeitsgruppen, die vormittags und nachmittags tagen.

Insgesamt gibt es 14 Kommissionen, auf die sich die drei SVP-Abgeordneten aufteilen. Renate Gebhard sitzt unter anderem in der interparlamentarischen Gruppe, die sich mit Gesetzesinitiativen zum Thema Krebs befasst. Ein Gesetzesvorschlag wurde zwar schon zweimal von der entsprechenden Gesetzgebungskommission diskutiert, ist aber noch nicht abgeschlossen. „Wir machen jetzt Druck, damit es endlich vorangeht und zur Verabschiedung kommt“, unterstreicht Renate Gebhard. Es handelt sich um die Aktivierung des nationalen Krebsplanes 2022-2027, der sich an den Zielen des europäischen Krebsplanes orientiert. Ziele sind unter anderem die Prävention unter Berücksichtigung der Risikofaktoren, die Früherkennung, der allgemeine Zugang zu therapeutischen Behandlungen sowie die Lebensqualität der Patienten und

der geheilten Patienten sowie die Bereitstellung von (europäischen) Mitteln.

Ein wichtiger Aspekt in diesem Gesetzesentwurf ist das sogenannte „Recht auf Vergessen“ (diritto all'oblio) für ehemalige Krebspatienten im Hinblick auf die soziale Eingliederung, die Wiedereingliederung in den Arbeitsmarkt und das Recht, keine inakzeptablen Formen der Diskriminierung aufgrund einer vorausgegangenen Krebserkrankung zu erleiden. Auch auf europäischer Ebene wird ein "Right to be forgotten" ("Recht auf Vergessen") diskutiert. Einige Länder, wie Portugal, Frankreich und Luxemburg haben es bereits eingeführt. Demnach sind ehemalige Krebspatienten zehn Jahre nach ihrer Heilung nicht mehr verpflichtet ihre Krankheit anzugeben, wenn sie z. B. Versicherungen abschlie-

ßen, einen Bankkredit aufnehmen oder an einem Wettbewerb bei Polizei oder Heer teilnehmen möchten.

„Es handelt sich hierbei um eine äußerst wichtige Initiative“, betont Dr. Guido Mazzoleni, Präsident des Ärztebeirats der SKH. Allerdings sollte der Gesetzestext die verschiedenen Kategorien von Krebserkrankungen mit ihren unterschiedlichen Prognosen berücksichtigen, ebenso wie die Tatsache, ob es sich um eine frühe Diagnose handelte. „Bei Hodenkrebs kann man schon nach drei Jahren von Heilung sprechen, bei anderen Krebsarten später“, so Mazzoleni. „Die meisten Krebserkrankungen sind heute heilbar und die Menschen haben ein Recht, dieses Kapitel definitiv zu schließen!“ ●

# Auf dem Klangpfad Heilung suchen

## Musik als Komplementär-Therapie

### Kurse mit dem Diplom-Musiktherapeuten Roberto Ghiozzi in Bozen

Intuition, Empathie, Wahrnehmung und Beobachtung - das sind die Elemente, die den Kursen des Diplom-Musiktherapeuten Roberto Ghiozzi zugrunde liegen. Was er als Grundstimmung in der Gruppe erspürt, bestimmt das Programm der Sitzungen. Es ist eine aktive Therapie, die auf Gegenseitigkeit beruht.

Und genau aus diesem Grund kann eine Sitzung völlig anders sein als die nächste. Sie reicht vom gemeinsamen Spielen von Perkussionsinstrumenten bis hin zu Momenten völliger Entspannung, vom Hören und Erleben von Musik bis hin zu rhythmischen Körperbewegungen. Neben dem Hören von Musik, die entweder reproduziert oder vom Therapeuten gespielt wird, ermutigt die Musiktherapie den Patienten, seine affektiven, emotionalen und symbolischen Erfahrungen in musikalische, stimmliche und gestische Improvisationen umzusetzen. Ein neuer Kurs im Bezirk Bozen.

Maestro Roberto Ghiozzi hat zwei Leidenschaften. Die Musik und das Meer. Viele Jahre lang konnte er beides miteinander verbinden, indem er als Pianist auf großen Schiffen und dann in einer exklusiven Bar in Monte Carlo arbeitete. Dort wurde er eines Nachts, als er spät von der Arbeit kam, von einem Schaufenster angezogen, dem einzigen, das um zwei Uhr morgens noch beleuchtet war. Ein Aushang über Musiktherapie. Und da wurde ihm klar, wo sein künftiger Weg hinführen würde.

Seit 1993 ist er zertifizierter Musik-Therapeut. Von 1995 bis 2010 war er Teil einer Forschungsgruppe an der Universität von Verona, die sich mit musiktherapeutischen Ansätzen in Krankenhäusern beschäftigte, Ghiozzi hat zudem eine psychotherapeutische Ausbildung im Umgang mit Klang.

Roberto Ghiozzi liegt das Meer im Blut. Er wurde in Livorno geboren, lebt aber seit 1995 in Bozen, wo er eine Privatpraxis eröffnet hat. „Musik ist Grundlage einer authentischen empathischen Beziehung“, sagt er. „Musik hilft zu heilen.“ Er arbeitet in Einzelsitzungen, bietet Gruppentreffen



an und war mehrere Jahre auch in der Palliativmedizin tätig.

„Mein Ziel ist es, den Menschen zu helfen, sich besser kennenzulernen, ich möchte sie dazu bringen, aktiv zu werden, und Musik ist ein wirklich erstaunliches Mittel, das unglaublich Vieles in Bewegung setzen kann.“ Die Musiktherapie sei aber natürlich keine Alternative, sondern ein ergänzendes und komplementäres Instrument zu grundlegenden medizinischen Therapien, betont der Musiktherapeut.

„Musik kann dazu beitragen, unsere Aufmerksamkeit von Gedanken, die Negativität und Fixierungen erzeugen, auf 'Korfortzonen' zu verlagern, in denen wir mit unseren Ressourcen, positiven Emotionen, unserer Widerstandsfähigkeit und neuer Hoffnung und Motivation in Kontakt treten können, um Schwierigkeiten zu über-

winden“, erklärt Ghiozzi. Musik umhüllt und fesselt, weckt Emotionen, entspannt und öffnet die Beziehungsebene, Musik erweitert Sinnhorizonte.“

Es gibt mehrere klinische Studien, die belegen, dass Musik positive Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden, die Lebensqualität und in gewissem Maße auch auf bestimmte physiologische Symptome der Patienten hat, betont Ghiozzi. Musik wirkt nicht nur Ängsten entgegen, sondern kann auch Schmerzen lindern. „Als Therapeut entwickle ich auf der Grundlage der Erfahrungen des Patienten einen maßgeschneiderten Klangpfad.“ ●

**Informationen und Einschreibung im Büro des Bezirks Bozen-Salten-Schlern: +39 0471 283 719 bozen-salten-schlern@krebshilfe.it.**

# Die Krankheit bleibt zurück in Bozen

Mutter – Kind SKH-Ferienaufenthalt in Misano mit Alessandro Altadonna



Foto: C. Prohlenkova

Er ist ein Glücksfall. Nicht nur für die Teilnehmer der Ferienaufenthalte, sondern auch für die Hotels, in denen die drei Gruppen der SKH in Misano bzw. Bellaria untergebracht sind. Ende Mai, Mitte Juni und Ende August begleitet der ehemalige Krankenpfleger Alessandro Altadonna die Gruppen aus Südtirol ans Meer. Der Aufenthalt für Mütter mit Kind wurde in diesem Jahr zum siebten Mal angeboten. Rund zwanzig Mütter mit insgesamt 40 Kindern haben die Gelegenheit genutzt, sich zu entspannen und unbeschwert mit ihren Kindern in Misano Urlaub zu machen. Wenn es irgendwo fehlt, Alessandro ist immer da. Und das rund um die Uhr.

Von 1973 bis 2004 war Altadonna Krankenpfleger am Krankenhaus Bozen, nebenbei damals der erste Mann in Südtirol, der die vorher nur Frauen vorbehaltene, professionelle Ausbildung zum Krankenpfleger absolvierte. Seit er in Pension ist, begleitet er nicht nur Ferienaufenthalte, er hat an verschiedenen Missionen im Irak, in Syrien, in Irpinia oder Eritrea teilgenommen und diese Erfahrungen auch in Büchern festgehalten. Ein Drittes ist gerade im Entstehen.

Alessandro Altadonna schlüpft zudem auch in die Rolle des Reiseleiters, organisiert die Abfahrt, die Mittagspause und das Ankommen im Hotel, Zimmerverteilung und Zuteilung des Liegestuhls am Strand. Und er eröffnet jeden Tag in einem Raum in der Eingangshalle des Hotels ein Ambulatorium, das zwei Stunden am Morgen und am Nachmittag geöffnet ist. Medikamentenverabreichung, Blutdruckmessen, Verbandswechsel und kompetente Hilfe bei allen möglichen Beschwerden. Wer möchte

denn schon im Urlaub Stunden im Wartesaal der Notaufnahme des Krankenhauses verbringen? Nicht nur die Mitglieder der Krebshilfe, nein auch die Hotelgäste und Hotelangestellten können sich bei Bedarf jederzeit an ihn wenden. Aber Altadonna ist noch viel mehr: Stütze, Informationsstelle und am Abend auch noch Entertainer, wenn er auf die Bühne steigt und mit selbstgeschriebenen Sketchen und Imitationen für Lachparaden sorgt.



Das Leben hat es nicht immer gut gemeint mit ihm, aber Alessandro Altadonna gibt seinen Mitreisenden ein warmes Lächeln und das Gefühl von Sicherheit mit. Ihm geht es gut, wenn er sieht, dass seine Schäfchen zufrieden sind. Nach dem Selbstmord seines Sohnes 2019, ist es ihm mehr denn je ein Anliegen, Menschen zu unterstützen und ihre lachenden Gesichter, die mit jedem Tag mehr ins Gesicht geschriebene Entspannung, sind ihm die größte Freude und der schönste Lohn. „Wenn wir in Bozen in den Bus steigen, sage ich immer, die Krankheit hat hier keinen Platz, die lassen wir zurück in Bozen.“ Und daran halten sich seine Gruppen!

Die Gruppe Mutter – Kind ist vor allem in den ersten Tagen „arbeitsintensiv“. Die Mütter, vor allem jene, die dieses Angebot der SKH zum ersten Mal nutzen, müssen sich erst eingewöhnen und die Sorge um ihre Kinder verlieren, die vom ersten Tag an selig das Animationsangebot des Hotels nutzen und ihre Mama im Liegestuhl in Ruhe Sonnenbaden lassen.

Altadonna sorgt dafür, dass rundherum alles klappt und sieht dann mit Freude, wie sich seine Mamis mit jedem Tag mehr entspannen und loslassen. Für die Kinder ist bestens gesorgt. Die Animatoren des Hotels essen auch mit den Kindern, die glücklich sind, nicht eine gefühlte Ewigkeit mit den Erwachsenen am Mittag- oder Abendessensstisch sitzen zu müssen und auch ihren



kindgerechten Speisezettel sehr schätzen: Hamburger mit Pommes Frites statt Sardellen oder Fritto Misto und zudem in fröhlicher Runde am Tisch mit anderen Kindern aus dem Hotel und den Animatoren.

Auch die Großeltern bzw. Väter der Kinder haben die Möglichkeit mit ans Meer zu fahren, allerdings zum normalen Preis.

Wenn es Zeit ist für die Abreise, fließen nicht selten auch die ein oder andere Träne. Aber die nächsten Meeraufenthalte der Krebshilfe sind schon in Planung und Alessandro Altadonna in seiner weißen Krankenpfleger-Uniform ist wieder mit dabei. ●

## Einfach Fantastisch!

Seit dem ersten Jahr waren sie immer mit dabei: Gabriela Paolenkova und ihre drei Töchter Evelina, Valentina und Dorotea, heute 15, 13 und 10 Jahre alt. Und jedes Jahr können sie es kaum erwarten wieder mit ihren FreundInnen vom vergangenen Jahr zusammenzukommen. Zwölf fantastische Tage. Für die Kinder rund um die Uhr Gemeinschaft, Spiel und Spaß mit Gleichaltrigen für die Mütter sorgenfreie Entspannung, Zeit für sich und unbeschwerte Zeit auch mit den Kindern ohne den Alltagsstress und den Druck, ein adäquates Programm organisieren zu müssen. „Der Ferientaufenthalt mit der Krebshilfe bedeutet für mich richtige Ferien. Relax pur und Ge-

meinschaft mit vielen Gleichgesinnten, die dieselben Erfahrungen durchlebt haben wie ich,“ betont die 48jährige, die nach der dritten Schwangerschaft an einem hormonbedingten Brustkrebs erkrankte. Geredet wird viel bei Tisch und von einem Liegestuhl zum anderen. Über die Krankheit, über Therapien, über Ängste, über Strategien, wieder ins normale Leben zurückzufinden, über das veränderte Körpergefühl. „Wir verstehen uns ohne viel Worte, können frei über alles reden, was uns bewegt, fühlen uns verbunden und verstanden“, erklärt Gabriela, die diese kostbaren Wochen nicht missen möchte. Unterm Jahr bleibt die Gruppe über WhatsApp in Kontakt und

ab dem ersten Tag in Misano ist es dann, als ob man sich gerade gestern zum letzten Mal gesehen hätte. Die Vertrautheit stellt sich sofort ein und auch die Unbeschwertheit im Kontakt untereinander. Mit mehreren anderen Müttern hat Gabriela schon beschlossen, auch weiterhin gemeinsam Ferien zu verbringen, wenn die Kinder erst einmal aus dem Alter der Mutter – Kind – Ferien herausgewachsen sind. Aber bis dahin ist ja noch etwas Zeit und der nächste Ferientaufenthalt Mutter und Kind, für sie der siebte, steht vor der Tür (das Interview wurde Anfang Juni geführt, Anm. d. Red.).

# Abschied ist schwer

## Das letzte Treffen der Gesprächsrunde Brixen mit ihrer Gründerin, Regina Bogner

Eine Überraschung, Ausdruck von Dank und Wertschätzung, das soll nicht nur dieser Artikel sein, sondern das war auch die Grundstimmung der letzten Sitzung der von Regina Bogner gegründeten Gesprächsgruppe Brixen. Über acht Jahre waren diese Treffen ein wichtiger Anker, nicht nur für die Teilnehmer, auch für die Leiterin selbst, Regina Bogner, Supervisorin und onkopsychologische Beraterin aber auch Betroffene. Im Herbst übernimmt eine neue Leiterin die Gruppe, Christine Hofer. Regina Bogner wird sich ihrer Familie und ihrer neuen Leidenschaft widmen: Schmuckmachen.

Eine Sitzung, die begonnen hat wie immer. Eine letzte Einstiegsrunde. Das Wort an die Teilnehmerinnen: Filomena, Elisabeth, Trudi, Theresia, Silvia, Sonja R. und Sonja U. sowie Edith. Albert und Valeria waren leider durch Fieber verhindert. „Wie geht es Euch?“ Intensive Momente zum Teilen. Das Wir-Gefühl in dieser Gruppe, in der jede/r Einzelne für sich zählt. Für diesen Artikel habe ich in mein Archiv geschaut. 2018 habe ich das geschrieben: „Einmal im Monat, Mittwochnachmittag 15.30 bis 18 Uhr. Lachen, Weinen, Trauer, Humor, Austausch, Persönliches, Informationen. Das alles gehört dazu, das alles hat Platz in der Gesprächsgruppe, die Regina Bogner im Auftrag der Südtiroler Krebshilfe aufgebaut hat.“

Und auch das: „Wie sie so vor mir sitzen, fällt mir zunächst eines auf. Sie sind sehr unterschiedlich. Alter, Lebenshintergrund, Arbeit, Familie. Aber die Vielfalt trennt keineswegs, im Gegenteil. Ich spüre auf Anhieb die positive Atmosphäre, den Zusammenhalt und das Vertrauen, das in der Gruppe herrscht, den intensiven Blickkontakt. Was sie alle bindet, ist die Erfahrung mit der eigenen Endlichkeit. Die Begegnung mit der Angst. Das Sich-Verraten-Fühlen vom eigenen Körper, das Ausgeliefertsein an die Krankheit. Die Erkenntnis, dass danach alles anders, dass man selbst anders ist. Und dass das Umfeld sich nicht immer leicht tut, das zu erkennen und zu verstehen.“

Nach der ersten Stunde wurde es dann am 15. Juni 2023 doch etwas schwierig und Regina Bogner musste immer wieder nach ihrem Taschentuch greifen. Loslassen ist schwer. Und am Schluss, zunächst etwas enttäuschte Verwunderung, gefolgt von Freude und Rührung. Regina Bogner hatte

einen großen weißen Bogen mitgebracht alle gebeten, ihre Hand nachzuzeichnen und ihren Namen und einen Gedanken hinein zu schreiben. Die Hände bekam sie, zu ihrer großen Enttäuschung aber kein Wort. „Das schaffen wir jetzt nicht“, hieß es wie aus einem Mund. Die Abschiedsworte waren nämlich längst schon geschrieben. Die Gruppe zog ihr Abschiedsgeschenk hervor: Einen großen Bilderrahmen aus zwölf

kleinen Bilderrahmen, in jedem ein ganz persönlicher Gedanke. Und aus allen sprach Ähnliches: Danke für das Verständnis, für die Zusammenführung der Gruppe, Danke für die Hoffnung und Zuversicht, für das Verständnis, für viele kleine und große Freuden, für den Mut und für die Kraft, Hindernisse zu überwinden. Vor allem aber für die gemeinsam verbrachte Zeit. Und jetzt fanden die Tränen keinen Halt mehr. ●



Hand in Hand und gemeinsam stark sein

# 20 Jahre Benefizlauf

Großes Jubiläumsfest im Zentrum von Toblach –  
Lotterie mit 180 Preisen – Rekord an Teilnehmern



Fotos: Michaela Baier

Vor zwanzig Jahren startete er zum ersten Mal, der Benefizlauf der Krebshilfe. Der Beginn einer Erfolgsgeschichte. Mit jedem Jahr wurden der Lauf und sein Programm verbessert. Neue Sponsoren kamen hinzu. Die Modalitäten wurden angepasst und erweitert. Mittlerweile treten nicht nur Läufer und Athleten diesen Lauf an, sondern auch Menschen, die die ca. 18 km lange Strecke von Schluderbach an der Abzweigung zum Misurina See bis ins Zentrum von Toblach entlang der Rienz gehend oder mit dem Rad zurücklegen. Es gibt einen Kinderlauf und die Fangemeinschaft dieses schönen Laufs wird von Jahr zu Jahr größer.

**Z**um Jubiläum traten so viele Teilnehmer wie nie zuvor an den Start: In Schluderbach waren es 330, der Kinderlauf verzeichnete 60 Kinder und ein ganz besonderes Schlusslicht: Ida Schacher mit ihren Kolleginnen aus dem Zentralvorstand der Krebshilfe: Claudia Bertagnolli mit ihrer Stellvertreterin Birgitta Thaler aus dem Bezirk Bozen – Salten – Schlern und Nives Fabbian De Villa, Vorsitzende des Bezirks Eisacktal. „Es waren so viele Teilnehmer“,

berichtet Ida Schacher, dass wir improvisieren mussten: zu wenig Medaillen (die Großen verzichteten für die Kinder) und zu wenig Tische. Aber im Festzelt gab es Platz für alle.

Das Herz des Laufes ist die Vorsitzende des Bezirks Ober-Pustertal, Ida Schacher, seit zehn Jahren auch Landesvorsitzende der Krebshilfe. Sie schafft es immer wieder, Menschen zu begeistern und die Freude

über den Erfolg dieser Benefizveranstaltung war ihrem strahlenden Gesicht zu entnehmen. Der Lauf startete vor einer wunderbaren Kulisse bei Kaiserwetter und auch ein Wolkenbruch am frühen Abend konnte der Festfreude nicht viel anhaben. Bis Mitternacht wurde noch gefeiert.

Der Benefizlauf ist mittlerweile festes Programm nicht nur im Ober-Pustertaler Sommer und das anschließende Fest freut



Seid Ihr alle bereit?



Zusammen mit der Mama ins Ziel



Eine Medaille zum Naschen

das ganze Dorf und viele andere auch. Der Luchsverein verkostet die Fei ergemeinschaft auf das Feinste, auch in diesem Jahr fanden die Wild-Makkaroni und die Wild-Würste reißenden Absatz, ebenso wie die Tirtlen und Kuchen der Bäuerinnen.

Sport und gute Laune sind eine überaus gelungene Mischung, profitieren tun davon vor allem die Mitglieder der Südtiroler Krebshilfe, die täglich im Wett-Lauf gegen ihre Erkrankung stehen. Dank der Einnahmen aus den Benefizveranstaltungen kann die Krebshilfe den Patienten wichtige Hilfestellungen leisten und ihnen Gemeinschaft

und Beistand vermitteln und das schon seit über vierzig Jahren.

Der Jubiläumslauf war ein Rekordlauf in vieler Hinsicht. Anlässlich des zwanzig-jährigen Jubiläums gab es zum ersten Mal eine Lotterie. Fünftausend Lose wurden verkauft. „Und es gab tolle Preise zu gewinnen“, berichtet Ida Schacher stolz: 3 E-Bikes, 1 Jagdtrophäe, 3 Hubschrauberflüge, mehrere Skipässe und Wellness-Weekends, eine Gartengruppe, VIP-Karten für den Antholzer Biathlon, Pizza-Abende für die ganze Familie u. v. a. m. Insgesamt kamen 180 Preise zur Verlosung. Glücksfee war der ehemalige

Bürgermeister Guido Bocher. Wie Tradition, haben alle Teilnehmer außerdem ein T-Shirt bekommen. Beim Zieleinlauf wurden süße Medaillen für (fast) jeden verteilt und für die Kinder auch Würstchen. Ida Schacher dankte allen Teilnehmern und den vielen Freiwilligen, die zum Gelingen der Veranstaltung beigetragen haben.

Zum Schluss: Der Benefizlauf ist kein Wettlauf, es geht ums Mitmachen, nicht um den Sieg. Dennoch zu vermerken: Die drei ersten im Ziel waren drei Frauen und ein Hund. ●

## Die Chance digital

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





Von links: Birgitta Thaler, Claudia Bertagnoli, Ida Schacher und Nives Fabbian



Mit dem Tretroller ins Ziel



Benno Moling

# Agenda 2/2023

KOMPAKT

VERANSTALTUNGEN, KURSE UND  
ANGEBOTE DER SÜDTIROLER  
KREBSHILFE ZUM HERAUSNEHMEN



## BOZEN SALTEN SCHLERN

### LANDESMITGLIEDERAUSFLUG NACH LANA

- 📅 **Termin:** Samstag, 9. September
- ▶ **Abfahrt:** 9.00 Uhr am Verdiplatz vor dem Stadttheater (Bus Haltestelle) und 9.15 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 € für ordentliche, 25 € für fördernde Mitglieder

**Anmeldung:** über das Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 28 37 19, innerhalb 30. August

**Wichtig:** Stornierungen sind bis zu zwei Tage vor der Veranstaltung möglich

**Erforderlich:** Mitgliedschaft 2023

### NEU! MUSIKTHERAPIE ROBERTO GHIOZZI

Leichtigkeit und positive Energie, innere Ressourcen aktivieren, den Heilungsprozess unterstützen. Dies sind die Ziele der Musiktheorie. Der Musiktherapeut Roberto Ghiozzi wird seine Gruppe auf eine Klangreise führen und für jeden einen spezifischen Klangpfad zusammenstellen. Vom Kursleiter gespielte oder abgespielte Musik oder aber ein Klangdialog und der Einsatz von Perkussion, um Spannungen zu lösen und positive Energie freizusetzen. Musik, Klang und Beziehung, rhythmische Bewegung, all das ist die Basis der "Transformativen Humanistischen Musiktherapie." Welcher Weg schlussendlich gewählt wird, hängt von der Gruppe und deren Bedürfnissen ab, mit der Roberto Ghiozzi in Interaktion tritt

- 📍 **Ort:** Bezirksitz, Dreieiliggasse 1, 1. Stock, Bozen
- 📅 **Termine:** 5. Oktober bis 14. Dezember, jeden Donnerstag, 15.00–16.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Roberto Ghiozzi
- 💰 **Beitrag:** 22,50 € für 9 Einheiten
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

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

**Anmeldung:** Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 28 37 19

### 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 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 ihr flüssiger Charakter öffnet den Weg in die schimmernde Farbenwelt.

- 📍 **Ort:** Bezirkssitz Dreieiliggasse 1, 1. Stock-Bozen
- 📅 **Termine:** 2. Oktober bis 11. Dezember, jeden Montag, 9.00–11.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Edgar Harald Spittler, Künstler aus Bozen
- 💰 **Beitrag:** 25 € für 10 Einheiten
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

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

**Anmeldung:** Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 28 37 19

### 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:** 28. September bis 14. Dezember, jeden Donnerstag, 8.30–9.30 Uhr
- 📍 **Ort:** Guido Fronza Saal, Dalmatien-Straße 30, Bozen
- 👤 **Leitung:** Monica Fattor
- 💰 **Beitrag:** 27,50 € für 11 Einheiten
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 8 Teilnehmern

- 📅 **Termin 2. Gruppe:** 3. Oktober bis 12. Dezember, jeden Dienstag, 16.45–17.45 Uhr
- 📍 **Ort:** SSV, Roen-Straße 12, Bozen
- 👤 **Leitung:** Egi Marco
- 💰 **Beitrag:** 25 € für 10 Einheiten
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 8 Teilnehmern

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

**Anmeldung:** Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 28 37 19

### ENTSPANNUNGSTURNEN

Einfache, sanfte Übungen helfe, 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 leichten Körperübungen sollen in einer Gesamtheit erlebt werden, wo alles sein darf, so wie es ist.

- 📍 **Ort:** Bezirkssitz, Dreieiliggasse 1, 1. Stock, Bozen
- 📅 **Termin:** 4. Oktober bis 13. Dezember, jeden Mittwoch, 9.30–10.30 Uhr
- 👤 **Leitung:** Guido Moser
- 💰 **Beitrag:** 25 € für 10 Einheiten
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

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

**Anmeldung:** Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 28 37 19

### NACHSORGETURNEN IM WASSER

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

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

**Anmeldung:** Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 28 37 19

## GRUPPENTANZ

Tanzen 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.

- 📅 **Termin 1. Gruppe:** 10. Oktober bis 19. Dezember, jeden Dienstag, 10.00–11.00 Uhr
- € **Beitrag:** 25 € für 10 Einheiten

### NEU!

- 📅 **Termin 2. Gruppe:** 12. Oktober bis 7. Dezember, jeden Donnerstag, 16.00–17.00 Uhr
- € **Beitrag:** 20 € für 8 Einheiten

- 📍 **Ort:** Guido Fronza Saal, Dalmatienstr. 30, Bozen
- 👤 **Leitung:** Anna Maria Azzarelli
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

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

**Anmeldung:** Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 28 37 19

## 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, um die Muskulatur zu entspannen, die Gelenke zu lösen und Körper und Geist durch die Atmung zu verbinden. 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 Handeln und Gelassenheit. So lernt der Praktikant sich selbst besser kennen.

- 📍 **Ort:** Dante Alighieri Schule, Sparkassenstr. 24, Bozen
- 📅 **Termin:** 5. Oktober bis 14. Dezember, jeden Donnerstag, 18.00–19.30 Uhr (auf Wunsch auch später)
- 👤 **Leitung:** Giorgio Cappelletto
- € **Beitrag:** für 10 Einheiten, ordentliche Mitglieder 37,50 €, fördernde Mitglieder 45 €
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

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

**Wir empfehlen:** bequeme Kleidung und Schuhe mit dünner Sohle

**Anmeldung:** Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 28 37 19

## SCHREIBWERKSTATT

Spielen mit Worten, sich auf die Spur begeben von Gefühlen, Emotionen und Erinnerungen. Sich 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 öffnet den Blick ins Innere.

- 📍 **Ort:** Bezirkssitz Bozen, Dreieilengasse 1
- 📅 **Termin:** ab Montag, 16. Oktober, von Mal zu Mal zu vereinbaren
- 👤 **Leitung:** Nicole Dominique Steiner
- € **Beitrag:** 20 € für 4 Treffen

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

**Anmeldung:** Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 28 37 19

## NEU! SCHREIBWERKSTATT ONLINE

Wem der Weg nach Bozen zu weit ist, wer keine Zeit hat oder wer (noch) zu erschöpft ist, kann auch online an der Schreibwerkstatt teilnehmen. Auch über den Bildschirm gelingt es, in Kontakt zu treten, sich auszutauschen, teilzuhaben und zu teilen. Die Online-Schreibwerkstatt für alle, die auch von zuhause in der Gruppe etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten. Geschichten, spontane Assoziationen, Haikus, Gedanken, Wortspiele, der Stift kennt nur die Grenzen der eigenen Gedanken.

## NEU! LESECAFÉ ONLINE

Spannung. Romantik. Liebe. Abenteuer. Krimi. Phantasie. Vorlesen. Zuhören. Wer erinnert sich nicht, wie schön es war, als Kind den Eltern oder Großeltern zuzuhören, wenn sie 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, Vorlesen und Zuhören vertieft das Verständnis und im Gespräch können Eindrücke und Erinnerungen ausgetauscht werden. Vorlesen ist kein Muss, wer möchte, kann auch nur zuhören. Ein Angebot für alle, die bequem von zuhause angenehme Momente mit anderen teilen möchten. Was gelesen wird, entscheiden wir gemeinsam.

### Schreibwerkstatt und Lesecafé online

- 📍 **Ort:** Zuhause, wo es am bequemsten ist
- 📅 **Termin:** ab Donnerstag, 5. Oktober bis 14. Dezember, bzw. 12. Oktober bis 21. Dezember, vierzehntägig, 17.30–19.30 Uhr
- 👤 **Wie:** Über Internet mittels Computer, Tablet, Smartphone, Einfach den Einladungslink anklicken und los geht's
- 👤 **Leitung:** Nicole Dominique Steiner
- € **Beitrag:** 30 € 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 28 37 19.

Gewünschte Sprache angeben.

## HERBSTAUSFLUG NACH TRAFOI IM VINSCHGAU

Unser Ausflug führt uns nach Trafoi, dem Heimatort von Gustav Thöni, in dessen Hotel Bella Vista wir das Mittagessen einnehmen. Mit etwas Glück zeigt er uns persönlich seine Auszeichnungen. Um 15.00 Uhr haben wir eine Führung im Aquaprad in Prad, Museum für Fischerei und Wasser.

-  **Ort:** Trafoi
-  **Termin:** Samstag, 23. September
-  **Abfahrt:** um 8.00 Uhr am Verdiplatz vor dem Stadttheater (Bus Haltestelle) und 8.15 Uhr in der Dalmatienstraße (vor der Kirche Regina Pacis) Bozen
-  **Rückfahrt:** um ca. 18.30 Uhr
-  **Beitrag:** ordentliche und fördernde Mitglieder 25 €

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

**Erforderlich:** Einzahlung des Mitgliedsbeitrags 2023

**Anmeldung:** innerhalb Mittwoch 13. September über das Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 28 37 19

## PREISWATTEN ZUGUNSTEN DER SÜDTIROLER KREBSHILFE

-  **Ort:** Bürgerhaus Sarnthein
-  **Termin:** Samstag, 7. Oktober, 14.00 Uhr
-  **Beitrag:** 30 €

**Anmeldung:** innerhalb Montag, 2. Oktober bei Maria Unterkalmsteiner, Tel. 320 15 70 769

## TÖRGGELN BEIM UNTERFINSERHOF IN LAJEN

Der Unterfinser, ein historischer Hof aus dem Jahre 1140, im Schatten eines großen Kastanienbaums und mit einer sagenhaften Aussicht über das Eisacktal, ist unser diesjähriges Ziel.

-  **Ort:** Lajen
-  **Termin:** Samstag, 21. Oktober
-  **Abfahrt:** um 10.30 Uhr am Verdiplatz vor dem Stadttheater (Bus Haltestelle) und 10.45 Uhr in der Dalmatienstraße (vor der Kirche Regina Pacis)
-  **Rückfahrt:** um ca. 18.30 Uhr
-  **Beitrag:** ordentliche 25 € und fördernde Mitglieder 30 €

**Erforderlich:** Einzahlung des Mitgliedsbeitrags 2023

**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 28 37 19

## INFORMATIONENSTAND IM KRANKENHAUS BOZEN

Am 27. November wird der Bezirk Bozen Salten Schlern einen Informationsstand im Foyer des Bozner Krankenhauses organisieren.

## WEIHNACHTSFEIER, HL. MESSE UND MITTAGESSEN

-  **Termin:** Samstag, 16. 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 28 37 19

## 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, Bozen
-  **Termin:** alle 14 Tage ab dem 19. September, 14.30–16.30 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 36 15 945

## BRUSTUNTERSUCHUNG BEI DR. ROSETTA MIETTO

Wer am Samstag, 2. 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 28 37 19) innerhalb 27. November.

## 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 Hände, Füße, Nägel, **Haut und Gesicht (NEU!)** nach der APEO Methode. Die Patienten haben Anrecht auf 6 Behandlungen gratis. Für Informationen wenden Sie sich an das Büro.

-  **Ort:** Obstplatz 38, Bozen
-  **Termin:** nähere Infos im Büro
-  **Leitung:** Olga Manko

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

**Anmeldung:** Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 28 37 19

## DAS NEUE ICH: KOSMETIKTIPPS FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Kosmetik ist mehr als nur Schminken. Ein Angebot für 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 28 37 19

## 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 regelmäßiges, monatliches Abtasten 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 MamaCare-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 90 89 50 von Montag bis Freitag 9.00–12.00 Uhr

## LYMPHDRAINAGE

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

**Anmeldung:** über das Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 28 37 19

## PATIENTENTRANSPORT

Der „Fahrtendienst“ über die Adlatus, ist für die Mitglieder, welche NICHT vom Weißen bzw. Roten Kreuz zu den Chemo- und Strahlentherapie gefahren werden, vorgesehen. Anmeldung und Anfragen im Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 28 37 19.

## 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 28 37 19 / +39 340 673 40 42  
bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

### Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Montag und Mittwoch: 9.00–12.00 und 14.30–15.30 Uhr  
Dienstag und Donnerstag: 9.00–13.00 Uhr  
Freitag geschlossen

**Wichtig:** Aus organisatorischen Gründen bitten wir um frühzeitige Meldung, sollten Sie an der Teilnahme eines Kurses oder Angebots verhindert sein.

### Unsere Bankdaten

Volksbank  
IT91 W058 5611 6020 5157 2008 462

**Das Bezirksbüro bleibt vom 20. Dezember 2023 bis 7. Jänner 2024 geschlossen.**

# EISACKTAL WIPPTAL GRÖDEN

## LANDESMITGLIEDERAUSFLUG NACH LANA

-  **Ort:** Lana
-  **Termin:** Samstag, 9. September
-  **Abfahrt:** durch das Bezirksbüro mitgeteilt
-  **Rückfahrt:** ca. 19.00 Uhr
-  **Beitrag:** 20 € für ordentliche, 25 € für fördernde Mitglieder

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

**Erforderlich:** Mitgliedschaft 2023

**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:** 8. September, 15. September, 22. September, 6. Oktober, 20. Oktober, 27. Oktober, 3. November, jeden Freitag, 15.00–17.30 Uhr
-  **Leitung:** Hartwig Thaler, bildender Künstler aus Brixen
-  **Beitrag:** 25 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** max. 8 Personen

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

**Anmeldung:** ab 1. September im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 81 24 30 / 340 72 59 521

## 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:** 25. September bis 18. Dezember, jeden Montag 9.10–10.00 Uhr; (entfällt am 30. Oktober)
-  **Leitung:** Schwimmtrainer des SSV Brixen
-  **Beitrag:** 25 € (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 81 24 30 / 340 72 59 521

## Sterzing

-  **Ort:** Hallenbad Balneum, Sterzing
-  **Termin:** 11. September bis 4. Dezember, jeden Montag, 9.00–10.00 Uhr; (entfällt am 30. Oktober)
-  **Leitung:** Annelies Schaiter, Sterzing
-  **Beitrag:** 25 € (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 81 24 30 / 340 72 59 521

## 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:** 21. September bis 7. Dezember, jeden Donnerstag, 9.00–10.00 Uhr
-  **Leitung:** Saro Scaggiante
-  **Beitrag:** 25 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** max. 10 Personen

**Mitzubringen:** Turnsachen und eine Isomatte

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

**Anmeldung:** ab 1. September im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 81 24 30 / 340 72 59 521

## St. Ulrich/Gröden

-  **Ort:** Widum St. Ulrich
-  **Termin:** 9. Oktober bis 11. Dezember, jeden Montag, 14.00–15.00 Uhr; (entfällt am 16. Oktober), 9 Einheiten
-  **Leitung:** Margareth Ratschiller Mussner, St. Ulrich
-  **Beitrag:** 25 €

**Kontaktperson:** Elisabeth Tappeiner Dellago, St. Ulrich, Tel. 0471 79 67 39

**Mitzubringen:** Turnsachen

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

**Anmeldung:** ab 1. September im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 81 24 30 / 340 72 59 521

## BEWEGUNG MIT MUSIK (RIO ABIERTO)

Mit Rio Abierto freudig und leicht dem Leben begegnen! Du möchtest dich selbst wieder Spüren, ganz bei dir sein, dich neu entdecken? Gerade in unserem herausfordernden Alltag verlieren wir manchmal das Gefühl für uns selbst und stehen oft mehr neben uns, als dass wir in uns ruhen. Mit Rio Abierto (spanisch offener Fluss) tauchst du ein in dein Innerstes und entdeckst dich in deiner ganzen Fülle. Du begibst dich in Verbindung zu deinem Herzen und erweckst deine Lebendigkeit. Bewegung in der Gruppe und freier tänzerischer Ausdruck, Musik und Entspannung unterstützen dich dabei.

Interessierte Frauen und Männer beider Sprachgruppen sind herzlich eingeladen. Vorkenntnisse sind keine erforderlich – es genügt die Freude an Bewegung mit Musik und in Gemeinschaft.

-  **Ort:** Oratorium Don Bosco, Mozartallee 32, Brixen
-  **Termin:** 26. September bis 19. Dezember, jeden Dienstag, 17.00–18.00 Uhr; (entfällt am 31. Oktober)
-  **Leitung:** Renate Seeber - Brixen, Pädagogin und Rio Abierto Trainerin seit 2022
-  **Beitrag:** 25 €, zahlbar direkt im Bezirksbüro oder per Banküberweisung (Raiffeisenkasse Eisacktal, Filiale Brixen, IBAN: IT55V083075822100030022534)
-  **Anzahl Teilnehmer:** 5–12 Personen

**Mitzubringen:** rutschfeste Socken und eine Isomatte

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

**Anmeldung:** ab 1. September im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 81 24 30 / 340 72 59 521

## TÖRGGELLEN

Der Gummerer Hof, benannt nach den heutigen Besitzern, war vor 1899 unter dem damaligen Besitzer Josef Gisser auch als Weingartnerhof bekannt, in der Bevölkerung auch bekannt als Krughof.

-  **Ort:** Gummerer Hof in Pinzagen, Brixen
-  **Termin:** Samstag, 7. 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 € für ordentliche Mitglieder, 30 € für evtl. Begleitpersonen (müssen fördernde Mitglieder sein); zahlbar direkt im Bezirksbüro oder per Banküberweisung innerhalb 5. Oktober – Raiffeisenkasse Eisacktal, Filiale Brixen, IBAN: IT55V083075822100030022534

**Anmeldung:** vom 1. September bis zum 5. Oktober im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 81 24 30 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 81 24 30.

## WEIHNACHTLICHER BENEFIZMARKT

-  **Öffnungszeiten des weihnachtlichen Benefizmarktes:** 29. November bis 8. Dezember, 9.00–12.30 Uhr und 14.30–18.00 Uhr; Samstag, Sonntag und an Feiertagen durchgehend von 10.00–18.00 Uhr

## "VE JUDON" - DER FAHRERDIENST GRÖDEN

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

Um diesen Dienst in Anspruch zu nehmen reicht ein Anruf im Bezirksbüro Brixen Nr. 0472 812430 / 340 725 95 21

## 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 81 24 30.

## NETZWERK „BETROFFENE FÜR BETROFFENE“

„Die Doktoren wissen besser als wir, wie die medizinische Behandlung für unsere Erkrankung aussieht. Wir aber wissen besser als sie, wie die beste Behandlung für uns als Mensch aussieht.“ (Ursula Schmidt, Gründerin des Verbandes Frauenselbsthilfe nach Krebs). Beim Netzwerk „Betroffene für Betroffene“ teilen Menschen, die eine Krebserkrankung erlebt haben, ihr Wissen und ihre Erfahrungen mit aktuell Betroffenen.

## An Krebs erkrankt – und wie soll es nun weitergehen?

Wir sind diesen Weg bereits gegangen – als Erkrankte oder als Angehörige. Unsere Erfahrungen teilen wir gerne mit Ihnen: Wir erzählen Ihnen von unseren Erlebnissen und schildern ehrlich, wie es uns in den verschiedenen Situationen ergangen ist. Ihre Fragen und Ängste nehmen wir ernst, denn wir haben Vergleichbares durchlebt. Unsere Gespräche ersetzen weder den Rat des Arztes noch eine psychologische Betreuung durch ausgebildete Fachkräfte. Wir schildern unsere Erfahrungen aus der Perspektive von Betroffenen. Und vielleicht ist Ihnen dies eine Hilfe bei den vielen Entscheidungen, die anstehen.

Nähere Infos erhalten Sie im Bezirkssitz in Brixen, Tel. 0472 81 24 30.

## 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:** Oratorium Don Bosco, Mozartallee 32, Brixen
-  **Termin:** 18. September, 16. Oktober, 20. November und 18. Dezember, jeden Montag, 15.30–18.00 Uhr
-  **Leitung:** Hofer Christina, Sozialpädagogin, Rio Abierto Trainerin, Lebens- und Sozialberaterin

**Kontakt:** Bezirksbüro Brixen

**Anmeldung:** ab 1. September im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 81 24 30 / 340 72 59 521

### UNTERSTÜTZUNG FÜR ANGEHÖRIGE

Als Angehöriger ist man für den an Krebs Erkrankten eine sehr wichtige Stütze. Da dieser und seine Erkrankung meist im Zentrum stehen, 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, Unterstützung und auch Anregungen zu bekommen. Dies geschieht unter fachlicher Anleitung. Diese Gesprächsrunde findet monatlich statt und ist für die Angehörigen der Betroffenen kostenlos.

-  **Ort:** Gemeinschaftsraum, Romstraße 7, 2. Stock
-  **Termin:** 11. September, 9. Oktober, 6. November, 11. Dezember, jeden Montag, 16.00–18.00 Uhr
-  **Leitung:** Dr. Regina Bogner, Psychoonkologische Beratung, Pädagogin, Supervisorin

**Kontakt:** Bezirksbüro Brixen

**Anmeldung:** ab 1. September im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 81 24 30 / 340 72 59 521

### 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 81 25 95

### NEU! APEO (ASSOCIAZIONE PROFESSIONALE DI ESTETICA ONCOLOGICA)

**Ein neuer Ansatz zum Wohlbefinden des Patienten in onkologischer Therapie.**

Behandlung der durch onkologische Therapien geschädigten Finger-, Fußnägel, Haut und Gesicht durch spezialisierte Kosmetikerinnen der APEO. Wir bieten 6 kostenlose Behandlungen für Finger- und/oder Fußnägel und 6 kostenlose Behandlungen für Haut und/oder Gesicht an.

Informationen und Anmeldungen im Bezirksbüro, Tel. 0472 81 24 30

### LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrumpfung) kann ein Lymphödem reduziert werden. Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf. Die Therapeutinnen 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 81 24 30

### 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 81 24 30 / 340 72 59 521  
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  
IT62 L058 5658 2200 7057 0202 192  
Raiffeisenkasse Eisacktal  
IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534

## MERAN - BURGRAFENAMT

### LANDESMITGLIEDERAUSFLUG NACH LANA

- 📍 **Ort:** Lana
- 📅 **Termin:** Samstag, 9. September
- **Abfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt
- 💰 **Beitrag:** 20 € für ordentliche, 25 € für fördernde Mitglieder

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

**Erforderlich:** Mitgliedschaft 2023

**Anmeldung:** über das jeweilige Bezirksbüro

### WELT TAG DER SENIOREN

Festveranstaltung der Gemeinde Meran mit Mitwirkung aller Vereine, auch der Südtiroler Krebshilfe Bezirk Meran Burggrafenamt.

- 📅 **Termin:** Freitag, 29. September

### 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, jeden Dienstagabend und Mittwochvormittag für je 2 Stunden  
Teil 1: 9.00–11.00 Uhr  
Teil 2: 18.00–20.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Patrizia Trafoier, Kunsttherapeutin mit Ausbildung bei ArTeA
- 💰 **Beitrag:** 25 € für ordentliche, 30 € für fördernde Mitglieder

### LEICHTE GYMNASTIK (QI GONG)

- 📍 **Ort:** Kapuzinerstiftung Liebeswerk
- 📅 **Termin:** ab Donnerstag, 7. September, 16.30 Uhr
- 👤 **Referentin:** Maria Martina Theiner

### TANZTHERAPIE

Tanzen befreit Körper und Geist und setzt positive Energien frei. Die Bewegung zur Musik löst Spannungen, entspannt und schafft Gemeinschaft.

- 📍 **Ort:** Bezirkssitz Meran, Rennweg 27
- 📅 **Termin:** ab Dienstag, 26. September
- 👤 **Leitung:** Eva Ilse Fuchs
- 💰 **Beitrag:** 25 € ordentliche, 30 € 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, 28. September, 15.00–16.30 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, 9.00–12.00 Uhr, Tel. 0473 44 57 57

### 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 Montag, 25. September, 10 Einheiten  
Kurs 1: 10.00–11.00 Uhr  
Kurs 2: 11.00–12.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Jürgen Prantner
- 💰 **Beitrag:** 25 € ordentliche, 30 € fördernde Mitglieder

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

**Mitzubringen:** Schwimmsachen

**Anmeldung:** Montag bis Donnerstag, 9.00–12.00 Uhr, Tel. 0473 44 57 57

### YOGA IM BEZIRKSBÜRO

ab Montag, 23. Oktober ab 17.00 Uhr bieten wir einmal wöchentlich für unsere Mitglieder eine Yogastunde an.

- 💰 **Beitrag:** 25 € ordentliche, 30 € fördernde Mitglieder
- 👤 **Leitung:** Franziska Braunhofer

**Anmeldungen:** unter Tel. 0473 44 57 57

## TÖRGGELEN

- 📅 **Termin:** Samstag, 28. Oktober
- 💰 **Beitrag:** 25 € ordentliche, 30 € fördernde Mitglieder

## WEIHNACHTSFEIER MIT HL. MESSE

- 📅 **Termin:** Mittwoch, 12. Dezember

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

Die Teilnahmegebühr für alle Kurse und Ausflüge erfolgt im Bezirksbüro Meran oder mittels Banküberweisung unter:  
Raiffeisenkasse Meran, IBAN: IT40H0813358592000303205606

## 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 MammCare-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 90 89 50 von Montag bis Freitag, 9.00–12.00 Uhr
- Brustgesundheitszentrum Brixen  
Tel. 0472 81 25 80 von Montag bis Freitag, 9.00–12.00 Uhr
- Brustgesundheitszentrum Meran  
Tel. 0473 26 41 51 von Montag bis Freitag, 9.00–12.00 Uhr
- Brustgesundheitszentrum Bruneck  
Tel. 0474 58 13 33 von Montag bis Freitag, 9.00–12.00 Uhr

## LYMPHDRAINAGE

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

**Infos und Vormerkung:** im Ambulatorium in Meran,  
Tel. 0473 49 67 40.

## KREBSHILFE PASSEIER

„Getraut enk, mir sein für enk do!“ – Gemeinsam trägt sich vieles leichter! Man lacht und weint zusammen... fühlt miteinander und hilft sich gegenseitig, tauscht Erfahrungen aus und darf einfach so sein, wie man ist! Mal gut darauf, dann wieder traurig mit sich, seinem Körper, seiner Krankheit. All das bereichert die Gruppe und gibt das Gefühl nicht allein zu sein. Werde auch DU Mitglied der Südtiroler Krebshilfe! Wir ermöglichen:

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

### Infos unter

Erika, Tel. 348 74 92 604  
Annaliese, Tel. 347 82 24 300  
Isabella, Tel. 349 44 57 515

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

### Auskünfte und Anmeldung

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

### Kontakt

Tel. 0473 44 57 57 / 340 64 38 679  
meran-burggrafenamt@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  
IT40 H081 3358 5920 0003 0320 5606

## LANDESMITGLIEDERAUSFLUG NACH LANA

- 📍 **Ort:** Lana
- 📅 **Termin:** Samstag, 9. September
- ➔ **Abfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt
- 🏠 **Rückfahrt:** ca. 19.00 Uhr
- € **Beitrag:** 20 € für ordentliche, 25 € für fördernde Mitglieder

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

**Erforderlich:** Mitgliedschaft 2023

**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:** ab 27. September, jeden Mittwoch, 10 Einheiten, 14.30–15.30 Uhr
- € **Beitrag:** 25 €

**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:** wird noch bekannt gegeben
- 📅 **Termin:** Herbst, genauere Informationen ab September im Büro in Toblach
- € **Beitrag:** 25 €

**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 und Ausdruck zu geben.

- 📍 **Ort:** Bezirksbüro Toblach
- 📅 **Termin:** ab 4. Oktober, jeden Mittwoch, 10 Einheiten, 16.00–18.00 Uhr
- € **Beitrag:** 25 €

## 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

## 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 97 28 00 oder direkt bei Frida Oberhammer, Tel. 348 01 31 214

## BIENENWACHSVERARBEITUNG ZU HEILMITTELN UND FÜR DAS ALLGEMEINE WOHLBEFINDEN

Herstellung von

- Bienenwachskompressen: Baumwollstofftücher mit Bienenwachs als Körperauflage kann bei Husten, Bronchitis, zur Vorbeugung von Erkältung, zur Entspannung nach einem stressigen Tag und zur Schlafförderung verwendet werden, sie sorgen für allgemeines Wohlbefinden.
- 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 97 28 00, bei Hubert Oberhammer, Tel. 348 97 24 134 oder bei Ida, Tel. 335 12 11 392

## VORTRAGABEND ZUM THEMA KREBS

Hochkarätige Referenten, darunter der Primar der Onkologie in Bruneck, Dr. Leitner Christoph, sprechen über wichtige Punkte rund um das Thema Entscheidungsfindung bei Tumorerkrankungen u. v. a. m. Detaillierte Informationen werden zu einem späteren Zeitpunkt veröffentlicht.

- 📍 **Ort:** Aula der Mittelschule Toblach
- 📅 **Termin:** Freitag, 22. September, 19.00 Uhr

**Anmeldung:** erwünscht

### HERBSTAUSFLUG ZU DEN TOBLACHER SCHMELZÖFEN

Fast unbekannt sind die Toblach Schmelzöfen, die schon vor Jahrhunderten mit Wasserkraft zum Erschmelzen von Erzen genutzt wurden. Andreas Walder begleitet und erklärt uns die Geschichte die dahinter steckt.

- 📍 **Ort:** Toblacher Schmelzöfen in Schluderbach
- 📅 **Termin:** Donnerstag, 14. September, 13.30 Uhr

**Anreise:** mit öffentlichen Verkehrsmitteln und kleiner Wanderung oder Fahrgemeinschaften.

### ROSENKRANZGEBET IN AUFKIRCHEN

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

- 📍 **Ort:** Wallfahrtskirche Aufkirchen
- 📅 **Termin:** Anfang Oktober

### TÖRGGELEN

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

- 📍 **Ort:** Kleinmarerhof in Vierschach
- 📅 **Termin:** 13. Oktober, 18.00 Uhr
- 💰 **Beitrag:** 15 €

**Anmeldung:** bis Mittwoch, 11. Oktober erforderlich

### BESICHTIGUNG KRIPPENMUSEUM MARANATHA

Gemeinsam fahren wir mit dem Bus zum Krippenmuseum in Luttach um die liebevoll handgefertigten Krippen und Kunststücke zu bewundern.

- 📍 **Ort:** Krippenmuseum in Luttach
- 📅 **Termin:** Freitag, 17. November, 13.00 Uhr

**Anmeldung:** innerhalb Montag, 13. November erforderlich  
Änderungen vorbehalten

### RORATE-GOTTESDIENST

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

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

### WEIHNACHTSFEIER

Zusammen mit dem Seniorenverein Toblach verbringen wir ein paar besinnliche Stunden bei gemütlichem Beisammensein.

- 📍 **Ort:** Aula der Mittelschule Toblach
- 📅 **Termin:** Donnerstag, 14. Dezember, 14.00 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. 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, 8.00–12.00 Uhr und von 13.00–17.00 Uhr  
Welsberg - Dienstag, 8.00–13.00 Uhr

**Vormerkungen:** Therapeutin Rita, Tel. 347 52 43 818

### 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  
Tel. 0474 97 28 00  
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 LANA

- 📍 **Ort:** Lana
- 📅 **Termin:** Samstag, 9. September
- ▶ **Abfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt
- 💰 **Beitrag:** 20 € für ordentliche, 25 € für fördernde Mitglieder

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

**Erforderlich:** Mitgliedschaft 2023

**Anmeldung:** über das jeweilige Bezirksbüro

### MEIN ZWEITTES 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 11. September alle drei Wochen, jeden Montag, 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, Freitag, 22. September, 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 4. September, jeden Montag, 09.00–10.00 Uhr, 15 Treffen
- 📅 **Termin 2:** ab 7. September, jeden Donnerstag, 14.00–15.00 Uhr, 15 Treffen
- 👤 **Leitung:** SSV Bruneck
- 💰 **Beitrag:** 37,50 € + Eintritt (ist vom Teilnehmer selbst zu bezahlen)

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

### 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 27. September, 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 28. September, jeden Donnerstag, 10.00–11.00 Uhr, 10 Treffen
- 👤 **Leitung:** SSV Bruneck
- 💰 **Beitrag:** 25 €

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

### ENTSPANNUNGSTURNEN (YOGA)

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

- 📍 **Ort:** Haus der Vereine (Ex Bocciahalle)
- 📅 **Termin:** ab 3. Oktober, jeden Mittwoch, 09.30–10.45 Uhr, 8 Treffen zu je 75 min.
- 👤 **Leitung:** Petra Röck
- 💰 **Beitrag:** 25 €

**Mitzubringen:** Yogamatte (auch gegen eine Leihgebühr von 20 € erhältlich), Decke, evtl. Yogablöcke

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

### MALGRUPPE „SCHMETTERLINGE“

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

- 📍 **Ort:** Haus der Vereine (Ex-Bocciahalle), Bruneck, Alte Straße 6
- 📅 **Termin:** ab 3. Oktober, jeden Dienstag, 13.30–16.30 Uhr, 10 Einheiten, Einstieg jederzeit möglich
- 👤 **Leitung:** Ruth Oberschmied und Franz Josef Hofer
- 💰 **Beitrag:** 25 € + evtl. Materialspesen
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Personen

## DRECHSELN

Wir erlernen den sicheren Umgang und den fachgerechten Einsatz mit Drechselwerkzeugen, Drehen im Längs- und Querholz, Schärfen der Werkzeuge. Wir drehen Grundprofile und kleine Werkstücke.

- 📍 **Ort:** Berufsbildungszentrum Bruneck
- 📅 **Termin:** ab Samstag, 11. November, 8.30–16.30 Uhr, weitere 3 Treffen: 18.11., 25.11., 02.12.
- 👤 **Leitung:** BBZ Bruneck Lorenz Taibon
- 💶 **Beitrag:** 25 € + evtl. Materialspesen
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** 4 Personen

**Anmeldung:** im Bezirksbüro Tel. 0474 55 13 27

## 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 nähen wir bunte Herzkissen für Frauen, die an Brustkrebs operiert worden sind, zur Entlastung der OP-Narben.

- 📍 **Ort:** Sitzungsraum der Südtiroler Krebshilfe in Bruneck
- 📅 **Termin:** ab Mittwoch, 13. September, 14.30–16.00 Uhr; weitere Treffen nach Vereinbarung
- 👤 **Leitung:** Christine Terzer Unterberger

## TÖRGGELEN DES BEZIRKS UNTERPUSTERTAL

Wir verbringen einen gemeinsamen Nachmittag mit typischen Törggelen Gerichten.

- 📍 **Ort:** Gasthaus Irenberg in Pfalzen
- 📅 **Termin:** Samstag, 21. Oktober, 12.00 Uhr
- 💶 **Beitrag:** 15 €

## GESUNDHEITSEMINAR

In diesem Gesundheitstraining, das nun bereits das 17. Mal angeboten wird, setzen wir uns 3 Tage intensiv mit unserer Gesundheit auseinander - und wie wir aktiv darauf Einfluss nehmen können. Das Gesundheitstraining richtet sich an Menschen, die von einer Krebserkrankung betroffen sind, wie auch an Angehörige oder wichtige Lebensmenschen. Das diesjährige Hauptthema im Gesundheitstraining wird **BEZIEHUNG** sein - die Beziehung zu sich selbst, zu den wichtigen Lebensmenschen und zum medizinischen und therapeutischen Personal. Besonders Augenmerk wird auf das Heilsame in Beziehungen gelegt.

- 📍 **Ort:** Hotel Alpenrose in Montal
- 📅 **Termin:** Freitag, 27. bis Sonntag, 29. Oktober
- 👤 **Leitung:** Dr. Christine Centurioni
- 💶 **Beitrag:** Seminarkosten 100 €
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 10 Personen

**Wichtig:** Die Zimmerreservierung muss von den Teilnehmern selbst vorgenommen und direkt im Hotel bezahlt werden

Tel. 0474 40 31 49 oder per Mail: [info@wirtshaushotel.com](mailto:info@wirtshaushotel.com)

**Hinweis:** Es können auch Mitglieder aus anderen Bezirken am Gesundheitsseminar teilnehmen!

## KERZENAKTION

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

- 📍 **Ort:** Volksbank Bruneck
- 📅 **Termin:** Freitag, 27. Oktober, 8.30–13.00 Uhr

## ADVENTSKRÄNZE FÜR DEN WEIHNACHTSMARKT

Wir basteln Adventskränze, 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:** Montag, 27. bis Donnerstag, 30. November, 8.30 Uhr

## WEIHNACHTSMARKT

Auch heuer wird die Südtiroler Krebshilfe wieder die gebastelten Adventskränze zum Verkauf anbieten. Hierfür suchen wir freiwillige Helfer/innen.

- 📅 **Termin:** Genauere Informationen erhalten Sie im Bezirksbüro

## RORATE MIT ADVENTSFEIER

- 📍 **Ort:** Wir treffen uns um 16.00 Uhr zur Adventsfeier bei den Ursulinen im Tschurtschenthalerpark in Bruneck. Anschließend um 17.30 Uhr findet die Rorate-Messe mit musikalischer Umrahmung in der Ursulinenkirche statt.
- 📅 **Termin:** Freitag 15. Dezember

## HILFE FÜR DIE SEELE

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

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

## SCHMINKKURS FÜR ONKOLOGISCHE BETROFFENE UND NICHTBETROFFENE

Make-up hilft, das eigene Wohlbefinden zu stärken und mehr Selbstvertrauen zu finden. Der Kurs bietet typgerechte Schminktipp, erläutert die aktuellen Produkte am Markt und gibt Produktorientierungshilfe. Die Teilnehmerinnen können für Fragen auch gerne ihre eigenen Produkte mitbringen.

- 📍 **Ort:** im Bezirksbüro der Südtiroler Krebshilfe in Bruneck, Kapuzinerplatz 9
- 📅 **Termin:** Donnerstag, 19. Oktober, 9.00–12.00 Uhr oder Donnerstag, 9. November, 17.00–20.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Isolde Seeber, Make-up Artist
- 💰 **Beitrag:** 10 €
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** max. 4 Personen

**Anmeldung:** bis spätestens 1 Woche vorher im Bezirksbüro, Tel. 0474 55 13 27

### **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 05. September, jeden 1. Dienstag im Monat, 17.00–19.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Dr. Hartmann Aichner und Dr. Anton Huber
- 💰 **Beitrag:** 25 € pro Jahr

**Anmeldung bei:** Dr. Hartmann Aichner Tel. 348 35 58 655 oder Dr. Anton Huber Tel. 0474 58 18 05 oder bei der Südtiroler Krebshilfe Tel. 0474 55 13 27

### **INFORMATIONEN ÜBER DIE PATIENTENVERFÜGUNG**

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

### **SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST**

Bei der Selbstuntersuchung gibt es kein Richtig oder Falsch, sondern es geht darum, auf sich zu achten. Je früher Sie mit dem Abtasten beginnen, desto besser. Denn es liegt an Ihnen, Ihre Brust besser zu „kennen“. Die Breast Care Nurses im Krankenhaus Bruneck können praktische Tipps zur Selbstuntersuchung geben.

- 📍 **Ort:** Krankenhaus Bruneck

### **LYMPHDRAINAGE**

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

### **NEU! APEO - (ASSOCIAZIONE PROFESSIONALE DI ESTETICA ONCOLOGICA)**

#### **Ein neuer Ansatz zum Wohlbefinden des Patienten in onkologischer Therapie**

Behandlung der durch onkologische Therapien geschädigten Finger-, Fußnägel, Haut und Gesicht durch spezialisierte Kosmetikerinnen der APEO. Wir bieten 6 kostenlose Behandlungen für Finger- und/oder Fußnägel und 6 kostenlose Behandlungen für Haut und/oder Gesicht an.

Weitere Informationen im Bezirksbüro.

### **PATIENTENTRANSPORT**

Der Fahrtendienst Adlatus ist auch auf unseren Bezirk ausgeweitet. Mitglieder, welche NICHT vom Weißen bzw. Roten Kreuz zu den Therapien gefahren werden, können diesen Dienst in Anspruch nehmen, indem Sie die Fahrt im Bezirksbüro beantragen.

### **ALLGEMEINE INFORMATIONEN**

**Bitte beachten Sie, dass für alle Kurse und Veranstaltungen eine Anmeldung bis spätestens 1 Woche vor Beginn im Bezirksbüro Bruneck erforderlich ist!**

Diese können telefonisch zu den untenstehenden Bürozeiten oder per Mail entgegengenommen werden. Die Bezahlung der Kursgebühr ist aus organisatorischen Gründen vor Beginn zu begleichen.

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

#### **Kontakt**

Kapuzinerplatz 9 (Mondscheingebäude), 39031 Bruneck  
Tel. 0474 58 13 27 / 345 07 61 137  
unterpustertal@krebshilfe.it

Alle, die eine E-Mail-Adresse haben, sind gebeten, uns diese mitzuteilen.

#### **Unsere Bankdaten**

Raika Bruneck  
IT81 L080 3558 2420 0030 0212 008

#### **Spenden**

Wir bitten Sie, bei Überweisungen von Spenden, Ihre Adresse und Steuernummer anzugeben. Geldspenden, die mittels Banküberweisung bzw. Posteinzahlung erfolgen, können mit dem Überweisungsbeleg von der Steuer abgesetzt werden. Geldspenden in Form von Bargeldzahlungen kann man steuerlich nicht absetzen.

## ÜBERETSCH-UNTERLAND

### LANDESMITGLIEDERAUSFLUG NACH LANA

- 📍 **Ort:** Lana
- 📅 **Termin:** Samstag, 9. September
- ➔ **Abfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt
- 🏠 **Rückfahrt:** ca. 19.00 Uhr
- 💰 **Beitrag:** 20 € für ordentliche, 25 € für fördernde Mitglieder

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

**Erforderlich:** Mitgliedschaft 2023

**Anmeldung:** im jeweilige Bezirksbüro, Neumarkt innerhalb 21. August

### 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:** U.D.A.E. Saal, Rathausring 26, Neumarkt
- 📅 **Termin:** ab Donnerstag, 14. September, 17.00–18.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Lorenzo Maito
- 💰 **Beitrag:** 25 € für 10 Einheiten

- 📍 **Ort:** Hotel Masatsch „Römigberg“ Saal, Kaltern
- 📅 **Termin:** ab Mittwoch, 13. September, 17.00–18.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Florian Kalser
- 💰 **Beitrag:** 30 € für 12 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 11. September, 17.00–18.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Maria Magdalena Winkler
- 💰 **Beitrag:** 10 € für 10 Einheiten

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

**Mitzubringen:** Schwimmsachen, rutschfeste Socken o. 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, 9. Oktober, 16.30–17.30 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. Es handelt sich um 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 Montag, 2. Oktober, 18.15–19.15 Uhr
- 👤 **Leitung:** Urzula Paravento Malgorzata
- 💰 **Beitrag:** 25 € für 8 Lektionen
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** max. 6 Personen

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung und warme Socken

**Für alle Kurse:** Einschreibungen, Infos und Unterschrift der Eigenerklärung im Bezirksbüro in Neumarkt, Tel. 349 76 62 046

### NEU! RIO ABIERTO

bedeutet "offener Fluss" und ist eine faszinierende Bewegungstechnik, die in den 60iger Jahren in Südamerika entstanden ist und seither weltweit viele Menschen begeistert. Es geht um das Durchbewegen des Körpers, das Durchlüften des Geistes und das Beflügeln der Seele. Mal ist es sanft, mal stürmisch, mal bewegend, mal erfrischend... Rio Abierto bringt die Energie ins Fließen- Vitalität und Lebensfreude erwachen. Rio Abierto kennt kein Richtig und kein Falsch. Im Zentrum stehen die Menschen mit ihrer wunderbaren Einzigartigkeit und mit ihrem ganz persönlichen Erleben.

- 📍 **Ort:** Neumarkt, U.D.A.E. Saal, Rathausring 26
- 📅 **Termin:** ab Freitag, 6. Oktober, 17.00–18.00 Uhr, 8 Einheiten
- 👤 **Leitung:** Judith Wieser
- 💰 **Beitrag:** 25 €

**Anmeldeschluss:** 29. September

### NEU! ENTSPANNUNGS- UND ATEMKURS

Besonders Krebspatienten sind starkem Stress ausgesetzt, sei es durch die Diagnose selbst, während den Therapien oder auch später im Alltagsleben. Es gibt verschiedenen Techniken, durch bewusstes Atmen, Musik usw. die inneren Anspannungen und Ängste loszulassen, den Gedankenkreis zu unterbrechen und zur Ruhe zu kommen. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass durch Entspannung unser Nervensystem auf "Erholungsmodus" schaltet und dadurch automatisch Körper und Psyche neue Kräfte und Energie tanken.

- 📍 **Ort:** Neumarkt, UDAE Saal, Rathausring 26
- 📅 **Termin:** ab Dienstag, 7. November, 16.00–17.30 Uhr
- 👤 **Leitung:** Martina Puentes
- 💰 **Beitrag:** 20 € für 5 Einheiten

**Mitzubringen:** Matte, Decke, kleiner Polster und warme, bequeme Kleidung

### 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:** ab 3. Oktober, jeden ersten Dienstag des Monats, 15.00–18.00 Uhr

*Wer noch nicht die Mitgliedskarte für 2023 gemacht hat, kann sie bei dieser Gelegenheit machen.*

### TÖRGGELLEN

Wir verbringen einen geselligen Nachmittag, und beginnen mit einem gemeinsamen, guten Mittagessen.

-  **Ort:** Weingut Gruber Hans, Breitbach 1a, Kurtatsch
-  **Termin:** Donnerstag, 12. Oktober, 12.00 Uhr
-  **Beitrag:** 20 € für betroffene Mitglieder, 30 € für Begleitpersonen

**Anmeldung:** innerhalb Montag, 9. Oktober

### WEIHNACHTSFEIER

-  **Ort:** „Bürgerhaus“ Tramin, Mindelheimerstraße 16
-  **Termin:** Samstag, 9. Dezember, 12.00 Uhr
-  **Beitrag:** 15 € für betroffene Mitglieder, 25 € für Begleitpersonen

**Anmeldung:** innerhalb Montag, 4. Dezember  
**Für das Mittagessen:** Vormerkungen und andere Infos im Bezirksbüro Tel. 349 76 62 046

### VORTRÄGE PATIENTENVERFÜGUNG

-  **Ort:** Salurn, Großer Saal im "Palazzo della Signoria" (Bibliothek)
-  **Termin:** Dienstag, 24. Oktober, 20.00 Uhr
-  **Leitung:** Dr. Massimo Bernardo (in italienischer Sprache)
-  Eintritt frei

### KERZEN FÜR ALLERHEILIGEN

Im Bezirksbüro und am Flohmarkt in Neumarkt werden ab 21. 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:** Flohmarkt in Neumarkt und Tramin, 18. November und 16. Dezember

### 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 26 63 29
-  **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 MamaCare-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 90 89 50 von Montag bis Freitag 9.00–12.00 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, Bozen
-  **Termin:** 1. Treffen, Montag, ab September, 17.00–19.00 Uhr, weitere Termine vereinbaren wir gemeinsam
-  **Leitung:** Dr. Regina Bogner, psychoonkologische Beratung, Pädagogin, Supervisorin, Dr. Monika Kiem, Psychologin
- Kontakt:** Dr. Regina Bogner Tel. 347 36 15 945

**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.

## EIN NEUER ANSATZ ZUM WOHLBEFINDEN DES PATIENTEN IN ONKOLOGISCHER THERAPIE

Behandlungen von durch onkologische Therapien geschädigter Finger- und Fußnägel, sowie der Haut durch spezialisierte APEO-Kosmetikerinnen. Wir bieten 6 Gratis-Behandlungen an.

 **Leitung:** Olga Manko, Obstmarkt 38, Bozen

**Anmeldung:** im Bezirksbüro Tel. 349 76 62 046

## 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. 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.

Wir bitten um Ihre Mitarbeit für eine immer bessere Verwaltung des Krankentransportdienstes, insbesondere:

- das Telefon immer eingeschaltet lassen, damit der Fahrer Sie im Bedarfsfall kontaktieren kann,
- Einhaltung der Abfahrtszeit, jede Verspätung wirkt sich auf das Reiseprogramm aus,
- Mitteilung von jeder Änderung:
  - auf andere Weise nach Hause zurückgefahren,
  - im letzten Moment erhaltene Mitteilung, dass die Therapie nicht durchgeführt oder auf einen anderen Termin verschoben wird
  - vorzeitige Beendigung oder Verlängerung der Therapie.

Der Fahrer, der Sie zu den Therapien begleitet, erbringt den Dienst ehrenamtlich und unentgeltlich und dafür ist im die Krebshilfe dankbar. Wir verstehen, dass nach jeder Therapie Ihr Wunsch besteht, sofort nach Hause zurückzukehren, leider ist es durch Verzögerungen oder unerwartete Ereignisse nicht immer möglich und wir bitten um Ihr Verständnis.

**Anmeldung:** im Bezirksbüro Tel. 349 76 62 046

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

### Vormerkungen und Infos

Bezirksbüro Neumarkt, Cesare-Battisti-Ring 6  
Tel. 349 76 62 046  
ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

**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 14.00–18.00 Uhr, alle anderen Tage von 8.00–13.00 Uhr.

### Unsere Bankkoordinaten:

Raiffeisenkasse  
IT22 0082 2058 3710 0030 4202 317

Volksbank  
IT76 M058 5658 3700 5857 9155 04

Sparkasse  
IT50 V060 4558 3700 0000 0533 300

### Unser Büro bleibt geschlossen am:

**14.08., 28.08.–08.09., 31.10.–02.11., 01.01.2024**

# VINSCHGAU

## LANDESMITGLIEDERAUSFLUG

- 📍 **Ort:** Lana
- 📅 **Termin:** Samstag, 9. September
- **Abfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt
- 🏠 **Rückfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt
- 💰 **Beitrag:** 20 € für ordentliche, 25 € für fördernde Mitglieder

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

**Erforderlich:** Mitgliedschaft 2023

**Anmeldung:** über das jeweilige Bezirksbüro

## VORTRAG - PATIENTENVERFÜGUNG

- 📍 **Ort:** Mals im Martinsheim
- 📅 **Termin:** Freitag, 22. September, 19.00 Uhr
- 👤 **Referent:** Dr. Wunibald Josef Wallnöfer

## NACHSORGETURNEN IM WASSER

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

### Latsch

- 📍 **Ort:** Hallenbad des Hotels Bamboo
- 📅 **Termin 1:** Donnerstag, 14. September, 16.00–17.00 Uhr, 8 Einheiten

- 📍 **Ort:** Hallenbad Latsch
- Termin 2:** Donnerstag, 2. November, 16.00–17.00 Uhr, 10 Einheiten

- 👤 **Leitung:** Waltraud Lunger
- 💰 **Beitrag:** 25 €
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 10 Personen

### Mals

- 📍 **Ort:** Hallenbad Mals
- 📅 **Termin:** Mittwoch, 11. Oktober, 14.00–15.00 Uhr, 10 Einheiten
- 👤 **Leitung:** Maria Belopotocanova
- 💰 **Beitrag:** 25 €
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 10 Personen

**Anmeldung:** Bezirksbüro Schlanders

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

**Mitzubringen:** Schwimmsachen und Badeschuhe

## BLEIB FIT-KOMM MACH MIT

- 📍 **Ort:** Turnhalle der Grundschule Kortsch, Schlanders
- 📅 **Termin:** Donnerstag, 5. Oktober, 17.30–18.30 Uhr
- 👤 **Leitung:** Simone Spechtenhauser
- 💰 **Beitrag:** 25 €

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

**Anmeldung:** Bezirksbüro Schlanders

## RÜCKENFIT-KOMM MACH MIT

Gezielte Übungsprogramme dienen der Vorbeugung von Rückenschmerzen und sonstigen Bewegungseinschränkungen.

- 📍 **Ort:** Turnhalle der Grundschule Kortsch, Schlanders
- 📅 **Termin:** 9. Oktober, 17.15–18.15 Uhr / 18.15–19.15 Uhr
- 👤 **Leitung:** Devid Trenkwalder

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

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung und Turnschuhe

**Anmeldung:** Bezirksbüro Schlanders

## TÖRGGELEN

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

- 📍 **Ort:** Buschenschrank Unterweirachhof, Partschins
- 📅 **Termin:** Samstag, 21. Oktober, 16.00 Uhr
- 💰 **Beitrag:** 20 €

**Anmeldung:** innerhalb 20. Oktober, Bezirksbüro Schlanders, Tel. 0473 62 17 21/ 345 9278129

## VORTRAG - SCHMERZTHERAPIE BEI KREBSPATIENTEN

- 📍 **Ort:** Martell im Bürgerhaus
- 📅 **Termin:** Dienstag, 17. Oktober, 19.00 Uhr
- 👤 **Referent:** Dr. Wunibald Josef Wallnöfer

- 📍 **Ort:** Kastelbell
- 📅 **Termin:** Freitag, 17. November, 19.30 Uhr
- 👤 **Referent:** Dr. Berthold Moser

- 📍 **Ort:** Fraktionslokal, Latsch
- 📅 **Termin:** Mittwoch, 22. November, 15.00 Uhr
- 👤 **Referent:** Dr. Wunibald Josef Wallnöfer

## INFORMATIONSNABEND - PATIENTENVERFÜGUNG

- 📍 **Ort:** Haus der Dorfgemeinschaft, Kortsch
- 📅 **Termin:** Freitag, 10. November, 18.00 Uhr
- 👤 **Referent:** Dr. Wunibald Josef Wallnöfer in Zusammenarbeit mit dem Bildungsausschuss und der KVV-Ortsgruppe Kortsch

## ADVENTSFEIER

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

- 📍 **Ort:** Schlanders in der Klosterkirche
- 📅 **Termin:** Samstag, 16. Dezember, 11.00 Uhr, Mittagessen, 12.00 Uhr beim Trögerwirt Dammlkeller
- 💰 **Beitrag:** 20 €

**Anmeldung:** innerhalb 5. Dezember, Bezirksbüro Schlanders, Tel. 0473 62 17 21/ 345 92 78 129

## WEIHNACHTSMARKT SCHLANDERS

Am Weihnachtsmarkt von Schlanders sind wir mit einem Infostand vertreten.

-  **Ort:** Schlanders in der Fussgängerzone
-  **Termin:** 16. und 17. Dezember

## 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, töpfeln, malen und bieten Patch-Work-Stricken an. Durch das gegenseitige Lernen dürfen wir unsere Fähigkeiten weiterentwickeln. Unser Ziel, in entspannter Atmosphäre ein bisschen Lebensgefühl zu erfahren, indem wir eintauchen in die Freiheit künstlerischen Suchens und uns so gemeinsam neu entdecken.

-  **Ort:** Bezirkssitz Schlanders

## LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und 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 Nolle führt die Lymphdrainage im Ambulatorium von Schlanders, Latsch und Prad durch. Vormerkungen werden im Sekretariat Schlanders entgegengenommen. Tel. 0473 62 17 21 / 345 92 78 129

*Ambulatorium Schlanders: Montag, 14.00–18.00 Uhr*

*Ambulatorium Latsch: Donnerstag, 14.00–18.00 Uhr*

*Ambulatorium Prad: Dienstag, 8.30–12.00 Uhr und 13.00–18.00 Uhr / Donnerstag, 8.00–12.00 Uhr*

## SELBSTHILFE FÜR HINTERBLIEBENE

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

**Info:** Bezirkssbüro Schlanders, Tel. 0473 62 17 21/ 345 92 78 129

## PATIENTENVERFÜGUNG

Dr. Wunibald Josef Wallnöfer bietet Ihnen jederzeit Hilfe bei der Verfassung der Patientenverfügung an.

-  **Termin:** Für einen Termin melden Sie sich im Bezirkssbüro, Tel. 0473 62 17 21 / 345 92 78 129

## NEU! PATIENTENTRANSPORT

Der Bezirk Vinschgau bietet in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft für Behinderte einen Fahrtendienst für Krebspatienten an: Die Betroffenen werden zu sanitären 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 Bezirkssbüro, Tel. 0473 62 17 21/ 345 92 78 129

## 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 Bezirkssbüro Schlanders erforderlich ist. Unsere Sekretärin Michaela Niederegger 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

Bezirkssbüro Schlanders, Krankenhausstraße 13,  
Tel. 0473 62 17 21 / 345 92 78 129  
vinschgau@krebshilfe.it

### Öffnungszeiten des Bezirkssbüros

Montag, Dienstag, Donnerstag u. Freitag, 8.30–12.00 Uhr  
Mittwoch, 8.30–12.00 Uhr und 14.00–16.30 Uhr

### Unsere Bankverbindung

Raika Schlanders:  
IT40 Q082 4458 9200 0030 0225 002

### Mitgliedsbeitrag 2024

Der Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2024 beträgt 10 € und wird, wie jedes Jahr, von unseren freiwilligen Mitarbeitern eingesammelt. Allen ein herzliches Vergelt'Gott für die Unterstützung.

**Unser Bezirkssbüro und das Ambulatorium bleiben vom 23. Dezember 2023 bis 2. Jänner 2024 geschlossen.**

# Dolomit fantastic versus rote Rose

Der Bezirk Meran auf neuen Wegen: Eine Geranie für das Leben - Pilotprojekt



Fotos: Bezirk Meran

Schnittrosen erfreuen uns in der Vase nur einige Tage, Geranien hingegen blühen, wenn gut gepflegt, den ganzen Sommer über und manche überwintern sogar. Das hat den Bezirk Meran Burggrafenamt auf eine Idee gebracht: Im Rahmen der Aktion „Eine Rose für das Leben“ hat er zwischen Ostern und 31. Mai auf den Plätzen des Bezirks – und nicht nur vor den Kirchen, auch das eine neue Idee – Geranien anstelle der gewohnten Rosen verkauft. Vor allem die Sorte Dolomit fantastic fand reißenden Absatz. Der Züchter ist Markus Gadner aus St. Pauls.

Die Organisation des Geranienverkaufs hat Martina Theiner in die Hand genommen. Sie hatte den Überblick, welche Gemeinde an welchem Tag wie viele Geranien benötigte und sie organisierte den Transport mit dem Züchter Markus Gadner, der die Geranien im gesamten Bezirk an vereinbarten Abholstellen lieferte.

Verlängert wurde auch der Zeitraum des Verkaufs. Der erste Tag war der Samstag vor Ostern, der letzte der 31. Mai. Und, ebenfalls neu: Die Verkaufsstände wurden nicht nur vor den Kirchplätzen aufgestellt und

die Geranien wurden nicht nur nach der Messe verkauft. Eine gute Entscheidung, denn heutzutage füllen sich die Kirchen fast nur noch an den Festtagen. An den Dorfplätzen erstanden sowohl Einheimische als auch Urlauber die von Markus Gadner gezüchteten Geranien. Die rosa-weißen Blüten der neuen Sorte Dolomit fantastic gefielen besser als die klassische dunkelrote Geranie. Eingenommen wurden mehr als 10.000 Euro, von dieser Summe müssen natürlich die Unkosten von Züchter Gadner abgezogen werden.

Der leidenschaftliche Gärtner, der in St. Pauls zusammen mit seiner Frau Veronika und einem Angestellten einen Blumen-großhandel betreibt und neben 4.300 qm Gewächshausfläche auch 15.000 qm Freilandfläche hat, geht seiner Arbeit mit Philosophie und Liebe nach. Pflanzen sind für ihn lebendige Wesen. Der Krebshilfe hat er die in acht Wochen gezüchteten Pflanzen für die reinen Produktionskosten zur Verfügung gestellt, ein mehr als fairer Preis und für ihn die Möglichkeit, mit seiner Arbeit einen guten Zweck zu unterstützen.





Markus Gadner, Blumenzüchter aus Passion



Oskar Asam mit Dolomit fantastic



Mit Blumen helfen

„Eine rote Geranie bekomme ich heute in jedem Supermarkt“, erklärt sich Gadner den Erfolg der Dolomit fantastic. „Diese neue Sorte behält ihre Farbe den ganzen Sommer über, wächst sehr gut und trägt viele Blüten.“ Wenn sie gut ernährt wird. Der Züchter rät zu regelmäßigem Düngen, biologisch natürlich, denn er verwendet auch bei der Zucht keine Pestizide und Fungizide. „Wir essen ja auch nicht nur einmal in der Woche“, betont Gadner. „Des-

halb, besser jeden Tag ein kleines bisschen Dünger als einmal in der Woche viel.“ Die Blumen danken es mit regelmäßiger und voller Blütenpracht.

Neuzüchtungen gehen bei ihm erst in den Verkauf, wenn er sie zwei Jahre ausprobiert hat. Die Samen und Setzlinge wachsen gut geschützt und im vollen Sonnenlicht. Und das schon ab Februar. Der Klimawandel macht sich auch in der

Arbeit des Gärtners bemerkbar. „Blumen brauchen Licht, Luft, nicht zu viel Wasser und die richtige Ernährung.“ Geranien sind außerdem längst nicht mehr nur auf den Dorf- und Bauernhausbalkonen zu finden, sondern auch in der Stadt. Und mit etwas Glück halten sie auch die Mücken fern.

Im nächsten Jahr wird die Geranienaktion auf alle Bezirke der Südtiroler Krebs-hilfe ausgedehnt. ●

# Hoffnung und Solidarität

Der Primelverkauf der SVP-Frauen erreicht neuen Rekord



Foto: SVP-Frauen

Ein absoluter Rekord! So viel verrät die Vorsitzende der SVP-Frauen, Kammerabgeordnete Renate Gebhard über den traditionellen Primelverkauf schon im Voraus. Die tatsächlich erreichte Zahl der Spenden wird allerdings erst Anfang September in einer Pressekonferenz bekannt gegeben.

**W**ie schon im Vorjahr wurde auch 2023 die Primelaktion auf einen ganzen Monat ausgedehnt. „Im Pustertal, in Gröden, im Gadertal oder in Sulden erfrieren die Primeln Anfang März.“ Ganz zu schweigen von den Frauen an den Verkaufsständen, die sich die Zeit für diese im Jahr 2000 ins Leben gerufene Benefizaktion zugunsten der Krebsforschung nehmen.

Tatsächlich standen die Frauen in Sulden auch Ende März noch mit den Schuhen

im Schnee, was ihren Elan allerdings nicht getrübt hat, ebenso wenig wie die Spendenfreude der BürgerInnen. „Es ist mir ein großes Bedürfnis“, betont Renate Gebhard, „nicht nur allen Beteiligten, sondern vor allen Dingen auch den großzügigen Spendern meinen tiefen Dank auszusprechen.“

Im ganzen Land waren ab dem 8. März Verkaufsstände mit Primeln zu finden. Bozen war dieses Jahr wieder mit dabei, und Sulden zum ersten Mal. Über 200 Stände

waren es, die entweder am Sonntag auf den Kirchplätzen aufgestellt waren, samstags vormittags vor den Dorfläden oder an Marktplätzen. Das gespendete Geld fließt in die Krebsforschung, in das Projekt der Südtirolerin Forscherin Petra Obexer, die mit ihrem Team am Innsbrucker Krebsforschungsinstitut wertvolle Arbeit leistet. Über 600.000 Euro konnten seit 2000 bereits zusammengetragen werden. Jede Primel ist ein sichtbares Zeichen der Hoffnung und der Solidarität. ●

# Wissen nimmt Angst

16. Diplompatientin am 14. Oktober in der EURAC, Bozen



Diplompatientin 2022. V. l. n. r.: Primaria Dr. Sonja Prader, Erika Laner, Marina Ladurner, Ida Schacher und Brigitte Novak

Kompetent, konsequent, konstruktiv. Unter diesem Motto startet „mamazone - Frauen und Forschung gegen Brustkrebs“ die 16. Auflage der Diplompatientin und stellt die Bedeutung einer modernen, individuellen, patientengerechten Behandlung in den Fokus. Drei Fragen an mamazone Südtirol.

**Unter Diplompatientin verstehen sie die mündige, aktive, selbstbestimmte Patientin, nicht die behandelte, sondern die handelnde Patientin.**

**mamazone:** Wissen nimmt Angst, das ist unser Credo. Wir möchten ÄrztInnen und WissenschaftlerInnen nicht nur interdisziplinär vernetzen, sondern auch mit den Patientinnen zusammenschließen, um gemeinsam die (Über)Lebensperspektiven von Frauen mit Brustkrebs entscheidend zu verbessern. Die Schlüsselwörter unseres Engagements sind Früherkennung, Behandlung und Nachsorge von Brustkrebs.

**Die Veranstaltung richtet sich nicht nur an Patientinnen.**

**mamazone:** Nein, eingeladen sind auch gesunde Frauen und all jene, die an diesem Thema interessiert sind. In kompakter und verständlicher Form referieren hochkarätige Referenten aus dem In- und Ausland über neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und Therapien sowie über die aktuellsten Entwicklungen und Ergebnisse in Diagnostik und Therapie des Mammakarzinoms.

**Brustkrebs ist kein Todesurteil mehr, auch wenn die Zahl an Neuerkrankungen weltweit zunimmt.**

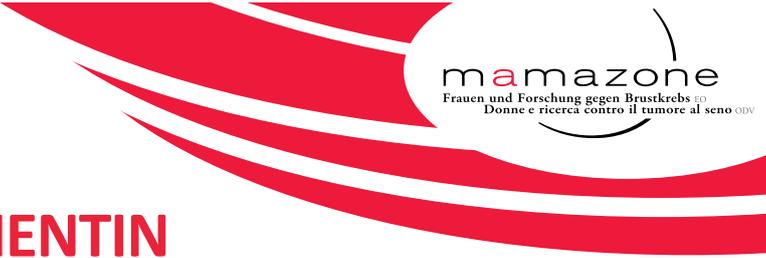
**mamazone:** Das stimmt. In Italien sind es jährlich 53.000, in Südtirol ca. 400 Frauen, die diese Diagnose erhalten. Dank einer qualitäts-gesicherten Früherkennung,

der Behandlung nach international abgestimmten Leitlinien und einer adäquaten Nachsorge, ist es gelungen, die Sterblichkeit an Brustkrebs zu senken. Angesichts der Tatsache, dass immer mehr jüngere Frauen an Brustkrebs erkranken, wiederholen wir im Brustkrebsmonat Oktober unsere Forderung, Frauen ab dem Alter von 40 Jahren in die Vorsorge in den zertifizierten Brustzentren einzubeziehen.

**„Diplompatientin“ in Bozen, EURAC, 14. Oktober, 9–14 Uhr. Teilnahme vor Ort oder Online via zoom, um Anmeldungen innerhalb 8. Oktober 2023 wird gebeten. Infos: [info@mamazone.it](mailto:info@mamazone.it) [www.mamazone.it](http://www.mamazone.it), +39 335 65 06 353**



mamazones  
**PROJEKT DIPLOMPATIENTIN**



**mamazone**  
Frauen und Forschung gegen Brustkrebs <sup>EO</sup>  
Donne e ricerca contro il tumore al seno <sup>ODV</sup>

## 16. Brustkrebs-Akademie Diplompatientin®

Eine Wissensoffensive für Frauen mit und ohne Brustkrebs

**Samstag, 14. Oktober 2023, 9.00 - 14.00**

EURAC - Europäische Akademie Bozen, Drususallee 1, Bozen

### PROGRAMM:

9.00 - 9.15

Begrüßung mamazone Südtirol

9.15 - 9.45

Dr. med. Herbert Heidegger

20 Jahre Brustkrebs und Frauengesundheit

9.45 - 09.55 Fragen & Antworten

09.55 - 10.25

Prof. Dr. Christian Marth

Erblicher Brustkrebs: Erkennung und Vorsorge

10.25 - 10.35 Fragen & Antworten

10.35 - 11.05

Dr. Roberta Lo Cascio

Bericht einer BRCA-Mutationsträgerin

11.05 - 11.15 Fragen & Antworten

11.15 - 11.45

Kaffeepause und Gelegenheit zum Gespräch mit den Referenten

11.45 - 12.15

Prof. Dr. med. Alberto Zambelli

Das metastasierte Mammakarzinom

12.15 - 12.25 Fragen & Antworten

12.25 - 12.55

Dr. med. Pietro Panizza

Ein Up-date der Indikationen für Mamma MRT

12.55 - 13.05 Fragen & Antworten

13.05 - 13.35

Dr. med. Giuseppe Deledda

“Für ein besseres Leben mit Brustkrebs“

(un intervento di ricerca azione per la promozione della Health literacy e dell'empowerment)

13.35 - 13.45 Fragen & Antworten

Aufwiedersehen von mamazone Südtirol

14.00 ca. Ausfüllen ECM-Fragebogen (nur für ECM-Teilnehmer)

### WHO IS WHO:

**Dr. med. Giuseppe Deledda**

Direktor der Abteilung für Klinische Psychologie am

IRCCS Ospedale „Sacro Cuore - Don Calabria“

Negrar di Valpolicella (VR)

Coordinatore SIPO (Società di Psico-Oncologia), Veneto e

Trentino Alto Adige

**Dr. med. Herbert Heidegger**

Primar der Gynäkologischen Abteilung, Krankenhaus Meran

**Dr. Martina Ladurner**, Initiatorin mamazone Südtirol

**Dr. Erika Laner**, Sprecherin mamazone Südtirol

**Dr. Roberta Lo Cascio**

Referentin für die Provinz Bozen des ehrenamtlichen Vereins

aBRCAdaBRA

**Prof. Dr. med. Christian Marth**

Vorstand der Universitätsklinik für Frauenheilkunde

Innsbruck

**Dr. med. Pietro Panizza**

Primar Radiologie für Brustgesundheits am

IRCCS Ospedale San Raffaele, Mailand

**Dr. med. Sonia Prader**

Primaria der Gynäkologischen Abteilung, Krankenhaus

Brixen und Sterzin

**Prof. Dr. med. Alberto Zambelli**

Assoz. Prof. Medizinische Onkologie an der Humanitas Uni-

versity und Leiter der Brustonkologie des Tumorzentrums

Humanitas IRCCS, Mailand

**Moderation:**

Sonia Prader, Martina Ladurner, Erika Laner

*Simultanübersetzung ist vorgesehen.*

*Alle Vorträge werden von den Referenten kostenlos gehalten.*

### VERANSTALTER:

**mamazone - Frauen und Forschung gegen Brustkrebs**

Tel. 335 6506353 - info@mamazone.it

www.mamazone.it

Konzept und ©: Ursula Goldmann-Posch †

## NACHRICHTEN AUS DEN BEZIRKEN BOZEN – SALTEN – SCHLERN

### Benefizkonzert Jenesien

Das volkstümliche Benefizkonzert in Jenesien hat bereits Tradition. Es erlebte heuer seine neunte Auflage und war ein großer Erfolg. Das Konzert brachte eine Rekordsumme von 7000 Euro ein, die an die Südtiroler Krebshilfe gespendet wurde. Ein großes Dankeschön geht an den Organisator Sepp Rungaldier



### Eine Rose für das Leben

Die Rosenaktion wurde wieder erfolgreich abgewickelt. Allen Verantwortlichen, Freiwilligen und Spendern ein herzliches Dankeschön für ihren Einsatz.



### Wallfahrt und Ausflug zum Wallfahrtsort Madonna della Corona

Unsere Wallfahrt führte uns im Mai in die Nähe des Gardasees. Bewegend war die Messe in der Kirche, des in Felsen erbauten Wallfahrtsortes, Madonna della Corona.

Ein gutes, typisches veronesisches Mittagessen und ein paar Schritte zu Fuß in Garda haben einen schönen Tag in netter Gemeinschaft abgerundet.



### Gedanken und Aussagen von Silvia Orlini

Jede Aufmerksamkeit,  
die man bekommt,  
jedes liebe Wort,  
das man hört,  
jede liebe Geste,  
die uns erfreut,  
sind unbezahlbar.



↑  
**Vortrag von Dr. Michael Kob zum Thema Obst und Gemüse**

Ein informativer Abend über gesunde Ernährung in Sarnthein mit dem Primar der Abteilung für Diätologie, Dr. Michael Kob.



←  
**Hier sitzt es sich gut**  
 "Neue" Stühle sind der Beginn der Umgestaltung unseres Sitzes. Danke Sergio für die Restaurierung der Stühle und Tonino für den Transport nach Meran.

**WELFARE TREFFEN –  
 KRANKENHAUS BOZEN  
 05/05/2023**

Wir hatten die Möglichkeit am Informationstreffen zum Thema "Welfare" teilzunehmen, wo wir interessante Einblicke in verschiedene Vereine erhalten haben, die wie wir im Wohltätigkeitssektor tätig sind.

**Info-Abend**

Wir stellen unser Kursprogramm im Rahmen eines Info-Abends Ende August im Schlernggebiet vor. Zusätzlich werden Primaria Dr. Sonia Prader und Dr. Michele Ciola neue Aspekte der Tumorthherapie bzw. -chirurgie erörtern. Termin und Ort werden noch bekannt gegeben. Informationen im Bezirkssitz, Tel. 0471 28 37 19 bzw. 340 67 34 042.

## NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK EISACKTAL – WIPPTAL – GRÖDEN

### Vorbereitung der Rosen

Am Karfreitag wurden die Rosen für den Ostersonntag verpackt.  
Im Bild: fleißige HelferInnen von Sterzing und Brixen



### Patschenkurs

Mit der speziellen Filzwolle strickten wir gemeinsam  
mit der Referentin Karin Thaler Hausschuhe, die  
dann in der Waschmaschine gefilzt worden sind.



### Eine Rose für das Leben

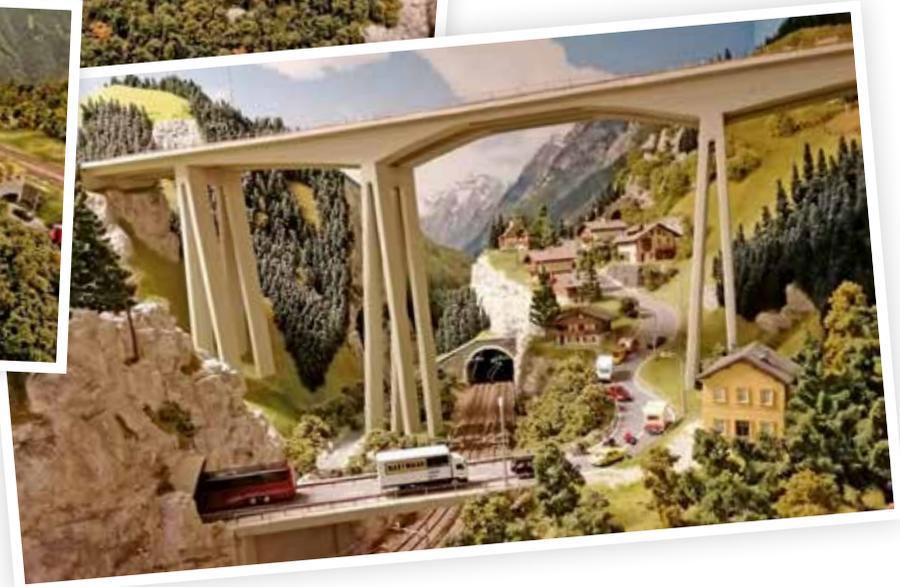
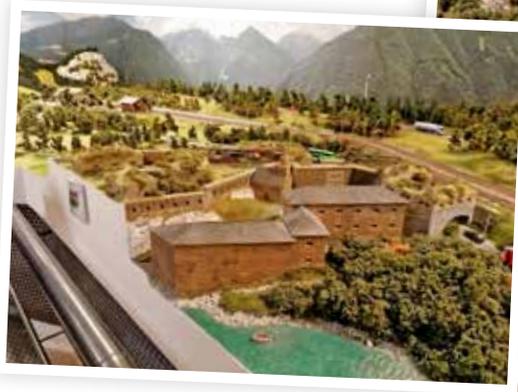
8450 Rosen wurden heuer am  
Ostersonntag in Brixen, Sterzing  
und Umgebung verkauft. Dank  
vieler Helferinnen und Helfer war  
die Rosenaktion wieder ein großer  
Erfolg. An dieser Stelle ein herzliches  
Dankeschön. Der Erlös kommt den  
Betroffenen zugute.





### Frühlingsausflug nach Rabland

Am Donnerstag, den 18. Mai fand der alljährliche Frühlingsausflug statt. Dieses Jahr führte uns der Ausflug in den Vinschgau nach Rabland. Nach einer kurzen Wanderung über den idyllischen Rablander Waalweg, kehrten wir im Gasthaus Happichl ein, wo wir sehr gut bewirtet wurden.



### Frühlingsausflug nach Rabland

Am Nachmittag besuchten wir die Eisenbahnwelt – Südtirol in Miniatur. In Rabland ist die größte digitale Modelleisenbahnanlage Italiens aufgebaut. Mit zahlreichen Details und interaktiven Elementen wurden wir ins Staunen versetzt. Sehr beeindruckend waren die Mini-Modelle der Festung Franzensfeste, von Kloster Säben, Brennerbad und dem Dom von Brixen.

**Zur Erinnerung**  
Landesmitgliederausflug  
am Samstag,  
9. September nach Lana

## NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK MERAN – BURGGRAFENAMT

### Landesmitgliederversammlung

Am 25. März fand im Haus des Handwerks in Bozen die alljährliche Mitgliedervollversammlung statt.



### Preiswatten

Am 11. März fand das traditionelle Preiswatten in Naturns statt. Die Teilnehmerzahl von 196 Personen überstieg die Erwartungen der Organisatoren. Viele Helfer vor und hinter den Kulissen trugen zu einem guten Gelingen der Veranstaltung bei; ein Dank an alle, Sponsoren, Helfer und Spieler. Ein besonderes Ereignis war, wie schon im letzten Jahr, die Teilnahme von Rosa Laimer aus Ulten, mit 97 Jahren die Älteste. Auf sie wartete ein besonderes Geschenk. Auch der jüngste Teilnehmer erhielt ein separates Geschenk für seine Teilnahme. Den Patzerpreis, einen Putzkübel mit Zubehör, bekamen Jasmine Pichler und Felix Zipperle. Der Sieg ging in diesem Jahr an Evi und Berti Damian.

### Frühlingsfahrt ins Val di Rabbi

Am 12. Mai fuhr ein Bus mit 50 Personen über Ulten, Proveis, Laurein bis ins Val di Rabbi. Dort wurde die Gruppe mit einem köstlichen Mittagessen bewirtet und im Anschluss, konnte wer wollte, einen kleinen Spaziergang bis zu den Thermen von Rabbi unternehmen. Das dortige Wasser hat einen sehr hohen Eisengehalt. Heimwärts wurde noch ein kurzer Halt am Lago Smeraldo eingelegt.



## SOMMERSTUNDENPLAN - URLAUB!

**Achtung:** In den Monaten Juni/Juli/August hat das Bezirksbüro in Neumarkt geänderte Öffnungszeiten:  
Montag nachmittags von 14–17 Uhr,  
Dienstag bis Freitag von 08–12 Uhr.  
Das Büro ist am 14. August,  
vom 25. August bis 08. September und  
vom 27. Dezember bis 01. Jänner 2024  
wegen Ferien geschlossen.

## Spenden

Es gibt immer wieder Personen, welche 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!

## NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK OBERPUSTERTAL

**Neue  
Telefon Nummer**  
Wir sind auch  
über WhatsApp unter  
349 76 62 046 erreichbar!



### Yusuf Lattlschießen

Am 19. Mai wurde unserer Vorsitzenden Ida Schacher in Gsies vom Yusuf-Verein ein symbolischer Scheck für die Spenden übergeben, welche im Rahmen des Lattlschießen vom Januar gesammelt wurden. Die SKH hat eine stolze Summe von € 3.204,71 erhalten.  
Danke!



### Flodige Alm

Auf dem Weg zur Flodige-Alm in Toblach steht die Figur eines kleinen Engels. Viele der Wanderer halten kurz inne und legen auch gerne einige Münzen hin. Die Spenden wurden jetzt an die Krebshilfe überwiesen. Ein Dank an alle Spender!



### Haarspende

Die Selbstlosigkeit von der kleinen Rebecca ist wirklich vorbildlich. Mit Stolz und Freude hat sie der SKH ihre schönen langen Haare gespendet. Wir finden der neue Haarschnitt steht ihr richtig gut. Danke liebe Rebecca!



### Sachspende

Spenden müssen nicht immer aus Geld bestehen. Im Frühling wurde uns eine sehr wertvolle Sachspende vom Landhaus Holzer in Sexten übergeben. Diese wunderschönen, antiken und handgefertigten Gegenstände werden nun geschätzt und liegen im Büro der SKH in Toblach auf. Bei Interesse können sie ersteigert werden.



### Maiandacht

Unser Vizepräsident Hubert Oberhammer hat wieder eine sehr schöne Maiandacht gestaltet, an der sich viele Mitglieder beteiligt haben.



### Toblach Cortina

Auch heuer wurde wieder der Lauf Toblach-Cortina organisiert und wie gewohnt durfte die SKH die Einnahmen der Einschreibungen annehmen. Trotz des nassen Wetters wurde eine große Summe eingesammelt. Danke!



### Kinderlauf

Damit so viele Kinder wie möglich am Benefizlauf teilnehmen können, hat die Grundschule von Toblach beschlossen, im Rahmen des Unterrichts einen Kinderlauf zu organisieren. Wir bewundern die Motivation der kleinen Läufer und bedanken uns für euer Engagement. Super!



### Kirchenkonzert

Was wäre das Leben ohne Musik. In Niederdorf wurde am 11. Juni ein wunderbares Kirchenkonzert veranstaltet, welches zahlreiche Musikliebende angezogen hat. Verschiedene Chöre und Ensembles haben ihre musikalischen Talente zum Besten gegeben und gleichzeitig eine schöne Spende für die Krebshilfe gesammelt. Wir bedanken uns herzlich dafür.



### Benefizlauf

Am 10. Juni ist der legendäre Benefizlauf zu Gunsten der SKH zum 20. Mal über die Bühne gegangen und es war wie immer ein voller Erfolg. Wir vom Bezirk Oberpustertal sind geehrt und stolz, jährlich so viele Teilnehmer begrüßen zu dürfen. Ein großer Dank gilt natürlich auch allen Gönnern und freiwilligen Helfern, ohne die diese Veranstaltung nicht durchführbar wäre. Herzlichen Dank!

## NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK ÜBERETSCH – UNTERLAND



### Primeln für die Krebsforschung

In vielen Dörfern unseres Bezirks (hier Nals) hat die Primelaktion für die Krebsforschung stattgefunden. Allen ein aufrichtiges Dankeschön!



### Rapunzel

Seit 2019 gibt es auch in unserem Bezirk einen Ansprechpartner für das „Projekt Rapunzel“. Wir schicken die nicht gefärbten, ca. 30 cm langen Haare dem Friseursalon Fantasy Cut nach Terlan weiter und bekommen eine schöne Spende. Danke Verena Mahlnecht! Wer Haare spenden möchte, kann sie, wenn möglich zu einem Zopf geflochten, bei uns im Bezirksbüro abgeben; wir leiten sie gerne weiter.



### Eine Rose für das Leben

Das Auto vollgepackt mit Rosen. Auf geht's zur wieder aufgenommenen Aktion: "Eine Rose für das Leben" am Ostersonntag und am Muttertag. Es war wiederum ein großer Erfolg. Die Bevölkerung aus allen Dörfern nahm rege daran teil, der Erlös wird für konkrete Hilfen an Betroffene verwendet.



### Scheckübergabe Aldeiner Advent

Der KVW, die Freiwillige Feuerwehr, der Katholische Familienverband, die Südtiroler Bäuerinnenorganisation und der Amateursportverein Aldein hatten verschiedene Veranstaltung während der Adventszeit organisiert und den Erlös der Krebshilfe gespendet. Vergelt's Gott an alle!



### Bezirksmitgliederausflug auf den Ritten

... denn das Gute liegt so nah! Man muss nicht immer weite Fahrten machen, auch in der Nähe gibt es wertvolle Sehenswürdigkeiten. Diesmal ging es auf den Ritten, wo in der Wallfahrtskirche Maria Saal eine kleine Andacht abgehalten wurde. Wer wollte, konnte anschließend einen kurzen Spaziergang zu den Erdpyramiden unternehmen. Zu Mittag wurden wir fürstlich in einem Restaurant am Wolfsgrubener See verköstigt. Am Nachmittag wurde uns im Imkereimuseum Plattner, einem der ältesten Bauernhöfe am Ritten, alles über Bienen und die Honiggewinnung erklärt. Müde, aber gut gelaunt traten wir dann die Heimreise an und freuen uns schon auf den nächsten Ausflug.



### Flohmarkt zu Ostern

Die Krebshilfe war auch am Flohmarkt vor Ostern in den Neumarkter Lauben mit dabei, um Osterdekorationen für Heim und Garten anzubieten. High-Light waren die kunstvoll verzierten Ostereier, welche von fleißigen Händen aus der Ukraine gebastelt worden waren. Fein, dass so viele MitbürgerInnen vorbeigeschaut haben!



### Treffen der freiwilligen Fahrer

Die Gruppe der freiwilligen Fahrer ist eine sehr hilfreiche Einrichtung, um die Patienten zu den verschiedenen Therapien zu bringen. Unser Ausschussmitglied Giorgio Nones, auch Besitzer der „Bar dal Moro“, hat die freiwilligen Autofahrer und die Kollegen vom Bezirksausschuss zu einer köstlichen Marende zu sich eingeladen. Herzlichen Dank, Giorgio!



### Plastikstöpsel

Auch unser Bezirk ist fleißig beim Plastikstöpsel-sammeln zu Gunsten des Onkologischen Instituts von Aviano. Wer möchte, kann Plastikstöpsel aller Art bei uns im Bezirksbüro abgeben. Danke allen, welche sie schon gebracht haben und wir erwarten noch mehr, damit auch wir unseren Beitrag leisten können.



### Dorfchronik Kaltern

Der Dorfchronist von Kaltern, Albert Atz, hatte einige Ausschussmitglieder in das Vereinshaus eingeladen, wo diverse, interessante Filme aus dem Kalterer Dorfleben gezeigt wurden. Der Erlös der freiwilligen Spenden ging an unsere Vereinigung, wofür wir uns herzlichst bedanken.



**Mitgliedskarten 2023**  
Wer noch nicht die Mitgliedschaft 2023 erneuert hat, kann das jederzeit durch eine Banküberweisung IT220 08220 58371 000304202317 oder direkt im Bezirksbüro Neumarkt tätigen!

### 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. 349 76 62 046 - 0471 62 04 66

**NÄCHSTE VERANSTALTUNGEN:**  
Ausflug auf die Cislun Alm: 13. Juli (Chance Dez. 2022 S.42). Weitere Infos im Bezirksbüro in Neumarkt.

## NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK UNTERPUSTERTAL – AHRNTAL – GADERTAL



### Spendenübergabe

Seit dem Jahr 2011 setzt sich mehrere ehrenamtliche Mitarbeiter vom Soroptimist Club Pustertal tatkräftig für verschiedene soziale Belange ein. Der Erlös aus verschiedenen Aktionen, wie z. B. das Entenrennen in Meran im Oktober, Orange the World im November, Verkauf von Adventskalendern und vieles mehr, kommt dann gemeinnützigen Vereinen zugute. Dieses Jahr wurde die Spende an den Bezirk Unterpustertal übergeben. Vielen Dank für diesen wertvollen Einsatz.

### Osterochsenversteigerung

Die heutige Osterochsenversteigerung erreichte mit Spannung ihren Höhepunkt, als Reinhard Hilber vom Mair am Bach-Hof in Pflzen seine Kalbin Tessa für die Südtiroler Krebshilfe zur Verfügung stellte. Die Käufer überboten sich immer wieder, bis schließlich der Zuschlag an Aspiag Despar aus Bozen, zum stolzen Preis von 10.698,60 € ging. Groß war die Freude der Bezirke Unter- und Oberpustertal, denen die Spende zu gleichen Teilen zugute gekommen ist.



### Primelaktion

Im Gartenmarkt ALMAR in Luttach werden jedes Jahr farbenfrohe Primeln zu Gunsten der Südtiroler Krebshilfe verkauft.



### KFS Terenten Suppensontag

Der Katholische Familienverband von Terenten hat den Reinerlös des diesjährigen Suppensontags an die Südtiroler Krebshilfe Unterpustertal gespendet. Evelyn und Elisa, zwei der Mitglieder und Organisatorinnen dieser alljährlichen Veranstaltung, übergaben an die zwei Vorstandsmitglieder der SKH Unterpustertal den Scheck. Wir bedanken uns bei allen Helferinnen und Helfern für diese großzügige Spende.



### Ostermarkt

Am 1. April präsentierte unsere Bastelgruppe mit vielen weiteren Handwerkern und Kreativen bunt zusammengestellte Handwerksarbeiten rund um den Frühling und Ostern.





### Rosenaktion

13.000 Rosen wurden rund um das Osterwochenende in über 40 Dörfern unseres Bezirks verkauft. Ein herzliches Vergelt's Gott an alle fleißigen Helfer.



### Kräuterwanderung Lajen

Kraut oder Unkraut? Unter fachkundiger Anleitung von Magdalena Reiterer sammelten die Teilnehmer allerlei Wildkräuter. Viel zu schnell verging dieser informative und gesellige Vormittag. Ein herzliches Dankeschön für diese gelungene Führung durch unsere heimische Natur.



### Preiswatten und Tirtlan

Einen tollen Nachmittag hatten die Teilnehmer beim „Guggilewatten“ im Gasthof Jägerheim. Anschließend gab es Suppe mit hausgemachten Tirtlan. Vielen Dank auch den Sponsoren. Wir freuen uns schon jetzt auf das nächste Mal!



### Spendenübergabe

In Zusammenarbeit mit einer Gruppe der Werkstatt Trayah haben Maturanten des Berufsbildungszentrums Bruneck, Kräutersalze für Entspannungsfußbäder hergestellt und in der Gärtnerei Grünes & Co. angeboten. Der Erlös kam der Südtiroler Krebshilfe Bezirk Unterpustertal zu Gute. Herzlichen Dank allen Helferinnen und Helfern.

### Bildübergabe

Als Zeichen des Dankes für die gute Zusammenarbeit wurde dem Team der onkologischen Tagesklinik ein Bild der Hobbymalerin Klotilde Aichner von der Malgruppe "Schmetterlinge" überreicht.



### Wallfahrt

In schöner Gemeinschaft, vereint im Gebet und Gespräch, feierten die Teilnehmer in Pfalzen in der kleinen Valentinskirche die hl. Messe mit Berta Plangger, die den Wortgottesdienst gestaltete. Nach dem Gottesdienst gab es noch ein lustiges Beisammensein bei einer Marende im Gasthof Jochele.



### Bastelgruppe

Mit viel Begeisterung fertigt unsere Bastelgruppe Neugeborenen-Glückwunschkarten an.



## NEUE TEL. NUMMER

345 07 61 137 ist die Handy Nr. vom Büro. So können wir auch WhatsApp schicken und Gruppen bilden. Wir freuen uns schon darauf.

**Information an alle Kursteilnehmer:** der Beitrag für die Teilnahme der Kurse wird nur mehr über die Bank oder im Büro der Krebshilfe eingezahlt. Danke.



**27. – 29. Oktober 2023**

im Wirtshaushotel Alpenrose  
in Montal bei St. Lorenzen

# Gesundheitstraining 2023

17. Gesundheitstraining

Thema  
**Beziehungen**

## Ein 3-tägiges Seminar für Menschen, die von einer Krebserkrankung betroffen sind, wie auch für Angehörige, FreundInnen und Interessierte

In diesem Wochenend-Seminar, das nun bereits zum 17. Mal angeboten wird, setzen wir uns 3 Tage lang intensiv mit unserer **Gesundheit** auseinander – und wie wir aktiv darauf Einfluss nehmen können.

Eine Krebserkrankung tritt unvermittelt und unvorbereitet in das Leben eines Menschen – und dies bedeutet häufig eine dramatische Wendung im Leben – nichts ist mehr wie zuvor!

Der Diagnoseschock, viele Untersuchungen, belastende Therapien und vor allem Ängste darüber, wie es weitergehen kann – das alles will bewältigt werden. Die Betroffenen befinden sich in einer äußerst fordernden Lebenssituation, die viele Kompetenzen abverlangt.

Unser **Thema** in diesen 3 Tagen wird das Heilsame in unseren Beziehungen sein - die Beziehung zu uns selbst, zur Lebenspartnerschaft, zur Familie, zum Freundeskreis, am Arbeitsplatz - wie auch die Beziehungen zum ärztlichen, pflegenden und therapeutischen Personal.

Auch werden wir uns in diesem Seminar weiteren gesundheitsfördernden Maßnahmen zuwenden: Veränderung des Lebensstils, Aktivierung der Selbstheilungskräfte, effizientes Angstmanagement, konstruktiver Umgang mit Stress und die heilsamen Effekte von Entspannung.

### Geplante ReferentInnen (Änderungen vorbehalten)

- Dr. Christine Centurioni, Psychotherapeutin, Sexualtherapeutin und Supervisorin in niedergelassener Praxis Innsbruck
- Dr. Anton Huber, Onko-Psychologe am Krankenhaus Bruneck
- Edith Huber, Kneipp-Gesundheitstrainerin und Physiotherapeutin der Südtiroler Krebshilfe
- Dr. Roman Patuzzi, Dipl.-Psychologe, professioneller Coach, Kampfkunstmeister
- Dr. Verena Pescolderung, Psychologin/Krebshilfe Bruneck

**Wann:** Freitag, 27. Oktober 2023, 10 Uhr –  
Sonntag, 29. Oktober 2023, ca. 13.00 Uhr

**Wo:** Wirtshaushotel Alpenrose,  
Montal, St. Lorenzen, 0474 40 31 49

**Kosten:** Seminargebühr für das gesamte Seminar 100 €

**Veranstalter:** Südtiroler Krebshilfe Unterpustertal

### Zusatzinfos:

Wir bitten um durchgängige Anwesenheit.  
Die Übernachtung im Seminarhotel wird dringend empfohlen.  
Die Aufenthaltskosten sind im Seminarbetrag nicht enthalten!  
Zimmerreservierungen bitte selbst vornehmen.  
Dreiviertelpension 90 €, Einzelzimmerzuschlag 12 €.

### Anmeldung und Information:

Südtiroler Krebshilfe Unterpustertal

**Telefon:** 0474 55 13 27

**E-Mail:** [unterpustertal@krebshilfe.it](mailto:unterpustertal@krebshilfe.it)

## NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK VINSCHGAU



### Großartige Spende

Ein herzliches Dankeschön an die ehrenamtlichen Vereine von Mals in Zusammenarbeit mit den Kaufleuten, Gastwirten, der Gemeindeverwaltung und Fraktionsverwaltung von Mals, sowie der Ferienregion Obervinschgau, die ihre Einnahmen aus der Initiative „Malser Advent“ mit dem stolzen Betrag von über 10.000 Euro der Krebshilfe Vinschgau gespendet haben.



### Großartige Spende

Ein herzliches Dankeschön an das Dorf Schludern, das den Gesamterlös der Aktion „Suppenonntag“ der Südtiroler Krebshilfe gespendet hat, da es ihnen heuer nicht möglich war, die Rosenaktion durchzuführen.



### Informationsabend

Dr. Wunibald Wallnöfer, ehemaliger Prader Gemeindearzt, klärte in einem Vortrag im Gemeindesaal Schludern über die Patientenverfügung auf.



### Landesmitgliederversammlung

Am 25. März fand wie jedes Jahr die Landesmitgliederversammlung der Südtiroler Krebshilfe in Bozen statt. Auch der Bezirk Vinschgau war mit zahlreichen Mitgliedern vertreten.



### Vergelt's Gott - Motorsportgemeinschaft Vinschgau

Eine große Anerkennung und ein herzliches Dankeschön an den Motorsportverein, der uns 1.000 Euro gespendet hat.

## Vorankündigung Sommerausflug

Am 15. Juli findet unser Sommerausflug ins Ultental statt. Auf eine zahlreiche Teilnahme würden wir uns freuen.



### Eine Rose fürs Leben

Mit jeder verkauften Rose unterstützt die Südtiroler Krebshilfe in Not geratene Tumorpatienten. Herzlichen Dank an alle, die uns bei dieser Aktion zur Seite stehen. Eine Rose sagt mehr als tausend Worte. Am Ostersonntag war sie ein Symbol für Anerkennung und Wertschätzung.



### Bewegung hält gesund

Gesunde Bewegung heißt nicht Leistungssport. Durch die Verbesserung der Körperkräfte steigt die Lebenslust und ein positives Körperempfinden kehrt zurück. Gezielte Programme zur Vorbeugung von Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen mit unseren Kursleitern Devid Trenkwald und Simone Spechtenhauser. Sanfte Bewegungen im Wasser, um Blockaden zu lösen und Körper und Geist zu stärken mit unseren Kursleiterinnen Waltraud Lunger Perkmann und Maria Belopotocanova.



### Ausflug nach Trauttmansdorf

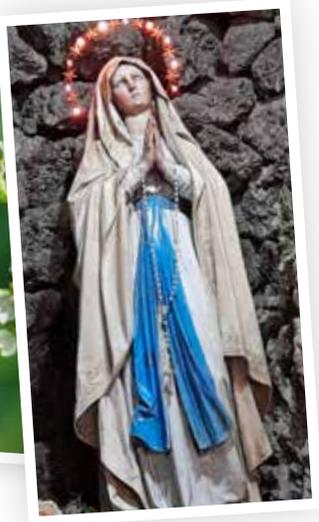
An einem Samstag im Mai haben wir einen Ausflug nach Meran in die Gärten von Schloss Trauttmansdorff unternommen. Im gemütlichen Zusammensein konnten wir die einzigartige Anlage und das außergewöhnliche Museum besichtigen. Ein besonderes Dankeschön an Bernhard Staffler, der uns jahrelang als freiwilliger Mithelfer zur Seite stand.



### Dankeschön

Ein großes Dankeschön an alle freiwilligen Mithelfer der Südtiroler Krebshilfe des Bezirks Vinschgau für die wertvolle und unterstützende Mitarbeit bei der Verteilung der Mitgliedskarten und der Rosenaktion. Danke!

**PATIENTENVERFÜGUNG**  
Dr. Wunibald Wallnöfer bietet Ihnen jederzeit Hilfe bei Abfassung der Patientenverfügung an.



### Maiandacht

Immer wieder beten wir für unsere kranken Mitglieder und bitten die Gottesmutter um ihren Schutz.



### Vorankündigung Marmor & Marille

Auch dieses Jahr sind wir wieder beim Markt-Kultur-Fest „Marmor & Marille“ mit einem Infostand vertreten.



Dr. Michael Kob  
Diätologe

# Gazpacho

Erfrischend-aromatische Gemüsesuppe  
für warme Sommertage



Foto: Federica Rungger

## Zutaten für 4 Personen

- 500g reife Tomaten
- 1 rote Paprikaschote
- ½ grüne Paprikaschote
- ½ Gurke
- ¼ rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Essig
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Scheibe Toastbrot
- Optional: Brotwürfel (Croutons)

Gazpacho war ursprünglich ein Arme-Leute-Essen, welches von südspanischen Bauern aus frisch geerntetem Sommergemüse und Brotresten zubereitet wurde. Heute ist Gazpacho eine internationale Spezialität und vor allem in den heißen Sommermonaten als leichte, aber schmackhafte Mahlzeit beliebt. Mittlerweile gibt es unzählige Variationen, bei denen verschiedenstes Gemüse, Kräuter und Gewürze verwendet werden.

## Zubereitung

1. Toastbrot in einem Wasserglas mit Essig einweichen.
2. Gurke schälen, Paprikaschoten entkernen und zusammen mit den geviertelten Tomaten, der Zwiebel, der Knoblauchzehe und dem Olivenöl in einem Mixer zu einer flüssig-cremigen Masse pürieren.
3. Die eingeweichte Toastbrot in einem Mixer ausdrücken, zum Gemüse geben und erneut mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Mindestens 3 Stunden im Kühlschrank stehen lassen.
5. Mit Croutons oder getoasteten Brotscheiben, klein geschnittenen Gemüse-Stückchen und kleingehackten Kräutern (z.B. Basilikum, Oregano, Petersilie, ...) servieren.
6. Falls die Gazpacho zu dickflüssig ist, evtl. mit etwas Wasser verdünnen.

Für eine sehr feine Suppe kann die Gazpacho vor dem Servieren durch ein Passiersieb gedrückt werden. Allerdings gehen dabei wertvolle Ballaststoffe verloren.

Das Rezept ist: cholesterinfrei - laktosefrei - arm an gesättigten Fettsäuren - kalorienarm - ballaststoffreich - vitaminreich - vegetarisch - vegan.

## SÜDTIROLER KREBSHILFE | ZENTRALSITZ

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

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

## BOZEN SALTEN - SCHLERN

Dreiheiliggasse, 1 | 39100 Bozen  
Tel. +39 0471 28 37 19 | Handy +39 340 67 34 042  
bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

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

### Ambulatorium I & II

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

### Ambulatorium Völs

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

## ÜBERETSCH - UNTERLAND

Cesare-Battisti-Ring, 6 | 39044 Neumarkt  
Tel. +39 0471 82 04 66 | Handy +39 349 76 62 046  
ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

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

### Ambulatorium Leifers

Altenzentrum, Schuldurchgang, 4 | 39055 Leifers  
Tel. +39 0471 82 04 66 | Handy +39 349 76 62 046

### Ambulatorium Neumarkt

Cesare-Battisti-Ring, 6 | 39044 Neumarkt  
Tel. +39 0471 82 04 66 | Handy +39 349 76 62 046

### Ambulatorium Kaltern

Sprengel Kaltern II Stock, Rottenburgerplatz, 1 | 39052 Kaltern  
Tel. +39 0471 82 04 66 | Handy +39 349 76 62 046

## MERAN - BURGGRAFENAMT

Rennweg, 27 | 39012 Meran  
Tel. +39 0473 44 57 57 | Handy +39 340 64 38 679  
meran-burggrafenamt@krebshilfe.it

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

### Ambulatorium Meran

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

### Ambulatorium Lana

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

## VINSCHGAU

Krankenhausstraße, 13 | 39028 Schlanders  
Tel. +39 0473 62 17 21 | Handy +39 345 92 78 129  
vinschgau@krebshilfe.it

|                 | Mo                                  | Di                                  | Mi                                  | Do                                  | Fr                                  |
|-----------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Parteienverkehr | 08 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup> |
|                 | -                                   | -                                   | 14 <sup>00</sup> - 16 <sup>30</sup> | -                                   | -                                   |

### Ambulatorium Schlanders

Hauptstraße, 134 | 39028 Schlanders

### Ambulatorium Prad am Stilfser Joch

Silberstraße, 21 | 39026 Prad am Stilfser Joch

### Ambulatorium Latsch

Hauptstraße, 65 | 39021 Latsch

## UNTERPUSTERTAL - AHRNTAL - GADERTAL

Kapuzinerplatz, 9 | 39031 Bruneck  
Tel. +39 0474 55 13 27 | Handy +39 345 07 61 137  
unterpustertal@krebshilfe.it

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

### Ambulatorium Bruneck

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

### Ambulatorium Sand in Taufers

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

### Ambulatorium Pedraces

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

## OBERPUSTERTAL

Gustav-Mahler-Straße, 3 | 39034 Toblach  
Tel. +39 0474 97 28 00 | Handy +39 340 33 67 301  
oberpustertal@krebshilfe.it

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

### Ambulatorium Toblach

St. Johannes-Straße, 17 | 39034 Toblach  
Tel. +39 347 52 43 818

### 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 72 59 521  
eisacktal@krebshilfe.it

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

### Ambulatorium Brixen

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

### Ambulatorium Sterzing

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

### Ambulatorium Mühlbach

Sprengel Mühlbach, Mathias-Perger-Straße, 1 | 39037 Mühlbach  
Tel. +39 0472 81 32 92

# Landesmitgliederausflug

## 09. September 2023



Foto: IDA Südtirol/Patrick Schwenbacher

### Liebe Mitglieder,

dieses Jahr führt uns der Mitgliederausflug am 09. September nach Lana im Burggrafenamt im Etschtal. In der Kapuzinerkirche St. Anna und Joachim feiern wir gemeinsam die Heilige Messe. Das Mittagessen nehmen im Raiffeisensaal von Lana ein. Den Nachmittag verbringen wir mit einem Spaziergang und Gemütlichem Beisammensein.

**Vormerkungen:** innerhalb Freitag, den 01. 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 01. September beglichen. Stornierungen sind bis zu zwei Tage vor der Veranstaltung möglich, danach kann der Beitrag nicht mehr rückerstattet werden.

**Teilnahmequote:** ordentliche Mitglieder **20 €**  
eventuelle Begleitpersonen **25 €**

### Programm

#### 10.00 Uhr

Ankunft in Lana

#### 11.00 Uhr

Heilige Messe in der Kapuzinerkirche St. Anna und Joachim

#### 12.00 Uhr

Begrüßung und Mittagessen

#### bis 16.00 Uhr

Spaziergang und Gemütliches Beisammensein

#### 16.00 Uhr

Kaffee und Kuchen

#### 17.00 Uhr

Abfahrt