

Lebendig trauern

Brustgesundheitszentren: Gemeinsame CIPN-Studie

Parkinson und Krebs

Ausstellung Beate Gantz





Maria Claudia Bertagnolli
Präsidentin

Liebe Mitglieder,

in dieser Chance ist es mir ein Anliegen, meinen Dank auszudrücken. Mein herzlicher Dank gilt den Vorsitzenden für das Vertrauen, das sie mir entgegengebracht haben, indem sie mich einstimmig zur Landespräsidentin gewählt haben. In den kommenden vier Jahren wird mich Ida Schacher als Vizepräsidentin begleiten. Danke, liebe Ida.

Ich begrüße auch die neuen Bezirksvorsitzenden Monika Kuenrath für den Bezirk Vinschgau und Rosmarie Weithaler für den Bezirk Meran-Burggrafenamt. Ihnen wünsche ich von Herzen einen guten Start und viel Erfolg auf ihrem Weg in der Krebshilfe. Uns „alten“ Vorsitzenden wünsche ich ein gutes Weitergehen, eine Tätigkeit geprägt von Empathie, Geduld und Hilfsbereitschaft.

Ganz wichtig ist mir der Dank an alle unsere freiwilligen Helfer*innen, die stets bereitstehen und präsent sind. Sie bilden das Herz unserer Vereinigung. Danke den Spender*innen, die es uns ermöglichen, Betroffene und ihre Familien zu unterstützen, die sich an uns wenden. Danke den Therapeut*innen, die sich täglich mit großer Fachkompetenz um die Patient*innen kümmern.

Ein besonderer Dank gilt auch unserem Koordinator Marcus Unterkircher, den Sekretärinnen sowie allen Mitarbeiter*innen, die jeden Tag mit Kompetenz und Empathie für unsere Vereinigung da sind. In diesem Zusammenhang möchte ich Antonella von Herzen danken, die nun das Ende ihres Berufslebens erreicht hat. Danke für all die Jahre, in denen sie uns unterstützt – und manchmal auch ertragen – hat. Für ihren neuen Lebensabschnitt wünsche ich ihr alles Gute.

Ein herzliches Dankeschön geht auch an unsere Journalistin Nicole Dominique Steiner, die sich mit großem Engagement dreimal im Jahr auf die Suche macht nach neuen Themen, Ärzt*innen sowie anderen Fachkräften und nach bewegenden Patientengeschichten, um unsere Zeitschrift interessant, anregend und lesenswert zu gestalten. Ebenso danke ich Primar Dr. Michael Kob, der uns seit vielen Jahren seine Zeit schenkt und die Rezepte für die Rubrik „Gut und g’sund“ vorbereitet.

Danke auch den Mitgliedern, die an unsere Tür klopfen und uns mit Mut ihre Geschichte anvertrauen, ohne dabei jemals die Hoffnung zu verlieren. Dies sind die wertvollen Geschenke, die wir Bezirksvorsitzenden jeden Tag erhalten. Gemeinsam gehen wir unseren Weg weiter und rücken den Bedürfnissen der Patient*innen sowie ihrer Familien immer näher. Wir werden diesen Weg fortsetzen, uns informieren, Fachleute treffen und niemals aufhören, über Prävention zu sprechen. Wir sind da – immer. Niemand soll sich bei uns allein fühlen.

Und zum Schluss, ganz im Sinne des Mottos unserer Landesversammlung 2026: GEMEINSAM WACHSEN WIR.

Eure Maria Claudia Bertagnolli

INHALT

- 3 Lebendig trauern
- 4 Ehefrau und drei Kinder:
(Weiter)Leben mit der Trauer
- 7 Andreas Egger, BNF - Menschen
helfen: Wir sind für alle da!
- 8 Gabriela Mair am Tinkhof:
Motiviert aus eigener Erfahrung
- 9 Nadia Kofler: Kindertrauer ist
wie in Pfützen springen
- 10 Psychologin Brigitte Greif:
Trauer hat kein Maß
- 11 Monika Brigl: BNF ist
unmittelbar und unbürokratisch
- 12 Kommentar
- 13 Studie der Brustzentren:
Kühlung gegen CIPN
- 15 Die Studienteilnehmerinnen
- 16 Primelverkauf: Neuer Rekord
- 17 Dr.in Susanne Büchner:
Parkinson und Krebs
- 19 Primar Dr. Stefano Grassi:
Nützlich für den Nächsten
- 21 AGENDA 2/2026
- 41 20 Jahre BGZ Brixen - Meran
- 45 Die Landesversammlung 2026
- 48 Hommage: Ausstellung
Beate Gantz
- 50 Neues aus den Bezirken
- 62 Gut und g’sund

Mit freundlicher Unterstützung der Abteilung Gesundheit



Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma de Bulsan
SÜDTIROL • ALTO ADIGE



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 **Grafik und Layout:** Studio Mediamacs, Bozen **Druck:** Athesia Druck GmbH, Bozen **Nächste Ausgabe:** Dezember 2026



Lebendig trauern

Krisen- und Trauerbegleitung
des Bäuerlichen Notstandsfonds
Menschen helfen

Trauer ist ein Gefühl, das jeder Mensch durchlebt. Früher oder später. Der Verlust eines geliebten Menschen gehört zum Leben wie die Geburt eines Menschen. Nur dass unsere westliche Gesellschaft, sich schwertut, damit umzugehen. Es zuzulassen. Es auszuleben. Viele Trauernde fühlen sich alleingelassen. Sie verstecken ihre Trauer, denn irgendwann heißt es, „Jetzt ist gut. Ist ja schon einige Zeit vergangen.“ Aber Trauer funktioniert nicht so. Trauer bleibt. Sie kommt und geht. Und um sie zu verarbeiten, muss man sie akzeptieren. Muss lernen, mit ihr umzugehen.

Jeder trauert auf seine Weise. Mancher offen, mancher versteckt. Mancher mitten im Leben, mancher laut, mancher leise. Mancher am liebsten allein, mancher lieber begleitet.

Kinder trauern anders als Erwachsene. Unmittelbarer. Vielleicht ehrlicher, weil sie noch nicht gelernt haben, ihre Gefühle zu verbergen. Und wie Erwachsene dürfen auch sie mit ihrer Trauer nicht alleine gelassen werden. Brauchen Begleitung und Zuspruch. Trauer ist an viele andere Gefühle gebunden. An Verlust. An Angst. An Schuldgefühle. An Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit. An Mut und Kraft. Auch an Schwäche.

Trauer kann – und darf – auch fröhlich sein. Lachen. Sie darf glücklich sein (den verlorenen Menschen gekannt und geliebt zu haben). Sie darf sich verstecken und immer wieder anders zurückkommen. Trauer darf schwarz sein, aber auch Rot oder Gelb, Blau oder Orange. Bunt, Schwarz-Weiß oder Uni. Sie darf sich verändern.

„Trauer ist ein Flüstern in der Welt und ein Lärmen im Inneren. – Grief remains one of the few things that has the power to silence us. It is a whisper in the world and a clamor within.“

Anna Quindlen, *Loud and Clear*
(Random House, 2004)



Foto: Gabriela Mair am Tinkhof

Der „Bäuerliche Notstandsfonds Menschen helfen“ reicht Trauernden eine Hand. Zunächst durch die Ermöglichung und Vermittlung von professioneller Trauerbegleitung. Seit 2024 auch ganz konkret mit einem Angebot für trauernde Kinder und Bezugspersonen. Vier Samstage im Jahr für Familien. Tage unter dem Titel „Lebendig trauern“, an denen nicht nur die Trauer im Mittelpunkt steht, sondern vor allem die Trauernden. Bewegung, Austausch, In-sich-gehen, Loslassen, Spurensuche. Schwere und Leichtigkeit – an diesen Tagen ist alles erlaubt. Organisiert und begleitet werden sie von den professionellen und erfahrenen Trauerbegleiterinnen Gabriele Mair am Tinkhof, Nadia Kofler mithilfe von Ulrike Rehmann und anderen Trauerbegleiter*innen.

Der Name mag irreführend sein, aber das Angebot richtet sich an alle Südtiroler*innen jeder Sprachgruppe, nicht nur an Angehörige des Bauernstandes. Auch die Mitglieder der Krebshilfe können die Hilfe des „BNF Menschen helfen“ in Anspruch nehmen.

Begegnung in und mit der Natur ist ein wichtiger Aspekt der Familientage. Deshalb finden sie abwechselnd an zwei Orten statt: am Reiterhof Pichler in Elvas bei Brixen und in der WerkSTOTTschual in Aschbach bei Algund. Barfuss laufen. Die beredte Stille des Waldes, gemeinsam am Feuer sitzen, sich bewegen, die Natur mit allen Sinnen aufnehmen, Begegnung mit Tieren, all das ist Teil des Konzepts. ●

INFO

Die nächsten Tage „**Lebendig trauern**“ finden am 3. Oktober 2026 am Pichlerhof in Elvas und am 14. November 2026 in der WerkSTOTTschual in Algund statt.

Anmeldeschluss: jeweils eine Woche vorher.

Alter: Kinder und Jugendliche von 5 bis 18 Jahren, mit Bezugspersonen.

Kosten: 1 Tag 65,00 €, ab dem 2. Familienmitglied 35,00 €. Verpflegung inklusive.

Anmeldungen:
Nadia Kofler
(Trauerbegleiterin), Tel. 393 2814685,
info@nadiakofler.com

Gabriela Mair am Tinkhof
(Trauerbegleiterin), Tel. 329 2640804,
gabriela@farfallina.info

Leben – mit der Trauer

Am 5. März 2025 haben Denise, Nora, Sofia und Lorenz Mann und Vater verloren



Foto: privat

Da war die Welt noch in Ordnung: Robert Fliri mit Lorenz, Sofia, Denise und Nora in Venedig.

Zwei Monate war das Haus voll; die Küche voller Leute, der Tisch wie von Heinzelmännchen immer gedeckt. Aber sie waren wie betäubt. Kein Gefühl. Leere. Ein 300 Meter tiefer Sturz hat von einem Tag auf den anderen ihr Leben auf den Kopf gestellt. Seit dem 5. März 2025 bleibt ein Platz am Tisch leer. Für Denise Arquin und die Kinder Nora, Sofia und Lorenz ist Robert Fliri dennoch immer mit dabei. Sie müssen lernen, ohne den Mann, ohne den Vater zu leben. Gemeinsam - aber jeder auf seine Art.

Nora zählt seit dem Unglückstag die Tage auf ihrem Handy. Mitte April waren es 397. Sofia ist in sich gekehrt, wie in einem Alptraum gefangen, Lorenz fühlt sich auch unter Gleichaltrigen oft allein und akzeptiert kein „Muss“ mehr. Als der Vater bei einer Skitour vom Grat der nördlichen Schwemser Spitze stürzte, waren die Geschwister 16, 14 und 5 Jahre alt.

Denise versucht aus ihrer inneren Lähmung zu finden, sich mit der Außenwelt

(wieder) zu verbinden. Auch wenn alles anders ist. Sie ist anders, die anderen sind anders. Alles ist anders. Das Umgehen in der Familie ist anders. Und er ist immer dabei.

Robert Fliri, der Erfinder der Five-Finger-Shoes (noch zu Zeiten seines Studiums an der Fakultät für Design der Freien Universität Bozen) war nicht nur Mann und Vater, der öfter auf Geschäftsreise war, er war ein überaus erfolgreicher Designer. Bekannt

in aller Welt. Er war 48 Jahre alt. „Wir haben Telegramme von überall her erhalten. Bei der Beerdigung eine Woche nach dem Unglück waren über tausend Menschen da, auch Journalisten. „Zeitungen in China, Hongkong, Japan, New York sollen über Roberts Tod geschrieben haben, so wurde mir jedenfalls berichtet“, erinnert sich Denise.

Ein überraschender Anruf hat einen Weg angezeigt, besser mit der Trauer zu leben. Am Telefon war Andreas Egger vom Bäu-



Foto: nicola

Nora und Sofia Fliri mit ihrer Mutter, Denise Arquin

erlichen Notstandsfonds Menschen helfen, mit einfühlsamen Worten und mit einem Angebot und einer Einladung: Professionelle Trauerbegleitung für die ganze Familie und die Teilnahme an der Initiative "Lebendig trauern", ein Angebot für einen Tag in Gemeinschaft mit Menschen, die ebenfalls mit dem Verlust eines geliebten Menschen leben müssen und die sich mit ihrer Trauer weniger einsam fühlen möchten.

Für Denise Arquin war die erste Teilnahme an der Initiative zusammen mit Nora, Sofia und Lorenz von besonderer Wichtigkeit, das heißt, wie wichtig es war, hat sie erst im Nachhinein verstanden. „Ich habe an diesem Tag gemerkt, dass es für mich lebensnotwendig ist, mich mit Gleichgesinnten auseinandersetzen zu können.“ Im Bekanntenkreis von früher redet fast niemand mit ihr über ihren verstorbenen Mann Robert. Befangenheit spielt da eine Rolle, auch enge Bekannte wagen nicht, an den Schmerz zu rühren, weil sie nicht wissen, wie sie damit umgehen sollen. Andererseits wird erwartet, dass irgendwann alles „gut ist“ und man zum normalen Alltag zurückkehrt. „Aber es ist eben nicht „alles gut“, sagt Denise, „Trauer hat kein Verfallsdatum. So funktioniert Trauer nicht.“ Trauer hat einen wellenförmigen Verlauf, keine Welle gleicht der anderen. Sie kann sich legen und dann wieder mit voller Wucht auftreten. Geweckt von Kleinigkeiten. „Zum Beispiel, wenn ich die Lieblingsschokolade meines Mannes im Supermarkt sehe.“

Der vom BNF - Menschen helfen organisierte Tag dient aber nicht nur dem sich

Sich-Austauschen, sondern hilft auch, sich selbst zu erleben, sich seiner selbst wieder bewusst zu werden, auch, sich zu entspannen, den Gedanken freiem Lauf zu lassen. Gesprächsrunden, kreative und spielerische Tätigkeiten und ganz viel Natur sind der Kern des Konzepts. Barfuß durch den Wald laufen, sich spüren. Das ist Denise in bleibender Erinnerung geblieben. Merken, dass man nicht alleine ist. Dass Trauer erlaubt ist. Dass Trauer auch Ausgelassenheit, Lachen und Leichtigkeit erlaubt.

Jeder Mensch erlebt Trauer anders. Und Trauer verändert. Nora erzählt, dass sie vorher ungemein diszipliniert war. „Heute komme ich nicht mehr rein in die Disziplin, lebe von Moment zu Moment.“ Sie begegnet ihrem Vater in der Natur, die er so geliebt hat. Sieht überall Zeichen von ihm. „Ein Schmetterling in der Küche, ein besonderer Lichtstrahl durch das Fenster. Dann spüre ich, jetzt ist er da, aber wenn ich ihn etwas fragen möchte, dann ist er weg!“

Sofia erlebt keine solchen Momente. Sie fühlte sich die ersten Monate nach dem Unfall gefangen in einem Alptraum, der kein Ende fand. Sie konnte an manchen Tagen nicht zur Schule gehen, nicht aus dem Haus. Sie will, nicht dass ihre Mutter weg geht, ohne sie.

Der Beistand ihrer Freundinnen und die Unterstützung durch die Schule haben ihr geholfen, sich aus dem Kokon, in dem sie eingeschlossen war, zu befreien, wieder aus dem Haus und in die Schule zu gehen. In die Schule geht sie jetzt gerne, weil sie will,

nicht weil sie muss. „Müssen tun wir gar nichts“, sagt sie, „außer sterben.“

Sie hat einen Entwicklungssprung gemacht, ist gereift. „Ich fühle mich heute viel sicherer, als früher. Das Schlimmste ist mir eh schon passiert und alles ist möglich.“ Sie hat die Begeisterung für das Theaterspielen entdeckt, hat dort neue Freunde gefunden. „Die Gruppe hat mich aufgefangen, während der drei Stunden Theaterkurs hat die Traurigkeit sich zurückgezogen.“ Sie hat gelernt, mit ihrer Trauer zu leben, mit ihr umzugehen. „Vorher hatte ich Angst vor ihr, dass sie gar nicht mehr weggeht. Jetzt kann ich sie zulassen.“

Der Familien-Tag war für alle vier aus verschiedenen Gründen eine Bereicherung. Denise hat sich unter Gleichgesinnten gefühlt und eine Freundin gefunden. Auch Lorenz konnte feststellen, dass es andere Kinder gibt, die ohne viele Worte genau verstehen, was in ihm vorgeht, weil sie das gleiche erlebt haben wie er. Nora und Sofia hatten zwar keine gleichaltrigen Gesprächspartner in der Gruppe, aber sie haben zueinander gefunden. Sie haben die andere entdeckt, gelernt, sich zu verstehen und zu schätzen. Sie haben erkannt, was in der anderen vorgeht und akzeptiert, dass sie beide einen unterschiedlichen Umgang mit der Trauer haben.

An einem zweiten Treffen haben nur Denise und Lorenz teilgenommen, aber bei einem nächsten Mal wären Nora und Sofia gerne wieder mit dabei, vorausgesetzt, es sind auch andere Jugendliche in ihrem Alter angemeldet.

Die Trauer bleibt, wie der leere Platz am Tisch. Sie verändert sich, kommt und geht, ist in Bewegung, mal stärker, mal schwächer, unvorhersehbar und Denise, Nora, Sofia und Lorenz werden sich wohl auch noch mehrere Male mit ihrer Trauerbegleiterin Nadia Kofler treffen. Aber etwas Wesentliches hat sich doch geändert: sie fühlen sich weniger allein mit ihrer Trauer, sie fühlen sich legitimiert, ihre Trauer zu leben, ohne Druck, ohne Zeitlimit, jeder auf seine Weise und auch gemeinsam und es gelingt ihnen immer besser, sie in das tägliche Leben einzubauen und als einen neuen Teil von sich zu akzeptieren, der so zu ihrem Leben gehört, wie ihr Mann bzw. Vater. Und was den leeren Platz am Tisch betrifft, leer ist nur der Stuhl. Er ist immer mit dabei. Wird es immer sein. ●

Es war zu spüren, wie viele Gedanken sich Gabriela, Nadia und Ulrike bereits im Vorfeld gemacht hatten: herausgekommen ist wieder ein sehr schöner Tag mit vielen wertvollen Momenten! So konnten wir uns, sei es Erwachsene, wie auch Kinder und Jugendliche, dort abgeholt fühlen, wo wir gerade waren...uns angenommen fühlen, so, wie wir gerade waren. Bin sehr dankbar dafür! Es tut so gut, sich in der Trauer ganz verstanden zu fühlen.

Stimmen

Das Trauerbegleitungsteam hat die verschiedenen Altersgruppen sehr einfühlsam betreut und jedes Gefühl hatte seinen Platz.

Man hat an diesem Tag alles viel bewusster, bedachter und intensiver wahrgenommen und die Sorgen einmal von einer anderen Seite gesehen. Dinge, die einem im Alltag schwer fallen oder die man übersieht, waren plötzlich ganz einfach und berührbar. Mein Sohn und ich sind mit einem sehr positiven Gefühl wieder nach Hause gefahren.

Fotos: Gabriela Mayr am Tinkhof,
Nadia Kofler und Ulrike Reimann

„Wir sind für alle da“

Andreas Egger, Koordinator des Bäuerlichen Notstandsfonds Menschen helfen



Foto: privat

Bäuerlich steht im Namen, weil der Bäuerliche Notstandsfonds aus dem Bauernbund heraus erwachsen ist. Aber, so der Koordinator des BNF, Andreas Egger. „wir sind für alle da!“ Und deshalb trägt der BNF auch den Namenszusatz „Menschen helfen“. Denn darum geht es. Um Familien, um Menschen, die in Not geraten sind. Unverschuldet. Aus verschiedenen Gründen. Ein Unfall mit nachfolgender Arbeitsunfähigkeit, ein Brand, eine Erkrankung oder ein Todesfall. Der BNF ist Südtirol weit vernetzt, mit Vertrauenspersonen in jedem Bezirk.

„Für manche mag es komisch anmuten, wenn plötzlich jemand vom BNF anruft. Und meistens bin ich es“, sagt Andreas Egger. Bei dem Anruf schaut er nie auf die Uhr. „Manchmal sind es zehn Minuten, manchmal 30, manchmal drei Stunden.“ Was es eben braucht. Sicher, die Zeit fehlt danach, in der Organisation des Tagesablaufs, aber der Mensch in Not steht an erster Stelle. Kein Thema!

Tatsächlich muss man sich nicht selbst um einen Kontakt bemühen, oder besser: Jeder kann sich an den BNF um Hilfe wenden, aber oft ist es der Bäuerliche Notstandsfonds selbst, der sich aktiviert. Vor allem auf dem Land. Die Hinweise kommen von den Vertrauensleuten aus den Bezirken. „Der Bäuerliche Notstandsfonds EO (BNF) - Menschen helfen“ ist eine gesetzlich anerkannte und unabhängige Organisation mit dem Ziel, unverschuldet in Not geratenen Menschen vertrauensvoll, schnell und unbürokratisch zu helfen. Viele Menschen scheuen sich, um Hilfe zu bitten. Abgesehen davon, dass sie gar nicht wüssten, an

wen sie sich wenden könnten oder aber zu sehr gefangen sind, im Strudel der Ereignisse. Der BNF reicht von sich aus eine Hand. Die Hilfe kann unterschiedlicher Natur sein: finanziell, logistisch, psychologisch oder aber eine Trauerbegleitung.

Schon seit mehreren Jahren vermittelt der BNF professionelle Trauerbegleitung. Vor zwei Jahren ist der Vorstand des Fonds, zusammen mit Gabriela Mair am Tinkhof, Nadia Kofler und anderen Trauerbegleiterinnen noch einen Schritt weiter gegangen. Der BNF organisiert unter dem Namen „Lebendig trauern“ vier Samstage im Jahr für Kinder und Jugendliche und eine Bezugsperson, um sich in der Natur, in einem neutralen Ambiente untereinander auszutauschen, ins Gespräch zu kommen. Um Menschen zu begegnen, die das gleiche Schicksal tragen. Um in sich selbst zu schauen, auch, um schöne Erlebnisse mit anderen zu teilen, Freundschaften zu schließen, in seine Trauer zu tauchen oder auch – ganz bewusst – sich einen Moment Pause von der Trauer zu genehmigen.

Der Notstandsfonds ist zwar eine unabhängige, ehrenamtliche Organisation mit hauptamtlichen Mitarbeitern, arbeitet aber nach wie vor sehr eng mit dem Südtiroler Bauernbund zusammen. Zur Unterstützung von Hilfesuchenden, insbesondere von bäuerlichen Familien, kann der BNF dabei auf die unterschiedlichen Fachabteilungen zurückgreifen, erklärt Andreas Egger. Bis vor fünf Jahren war er selbst Mitarbeiter im Bauernbund, er kennt die bäuerliche Welt. Als die Stelle beim BNF ausgeschrieben wurde, bewarb er sich. „Mich reizte die Idee, noch einmal etwas ganz anderes zu machen.“ Und er fühlt, dass er angekommen ist. Er zieht es vor, im Hintergrund bleiben, redet nicht gerne von sich, aber er selbst ist mit seiner einnehmenden Art, seiner Empathie ein wichtiger Baustein im Gefüge des Bäuerlichen Notstandsfonds.

Bäuerlicher Notstandsfonds OE

T. +39 0471 999330
notstandsfonds@sbb.it
www.menschen-helfen.it

Aus eigener Erfahrung andere unterstützen

Trauerbegleiterin Gabriela Mair am Tinkhof

Gabriela Mair hat in ihrem Leben bereits tiefe Trauererfahrungen durchlebt. Mit 13 Jahren hat sie einen Bruder verloren und nach dem Tod ihrer kleinen Tochter musste sie sich, völlig aus der Bahn geworfen, einen neuen Weg für sich selbst suchen. Sie hat ihn gefunden, in dem sie sich für einen bewussten persönlichen Weg entschied, sich intensiv mit Tod und Trauer auseinandersetzte und nun Trauerräume für andere Menschen schafft. Für den Bäuerlichen Notstandsfonds - Menschen helfen, hat sie zunächst Einzel-Trauerbegleitung durchgeführt und auch in zweiwöchigem Abstand Kindertreffen veranstaltet. Aber aufgrund der Distanzen, war das nicht immer leicht durchzuführen. Im Gespräch mit ihren Kolleginnen Nadia Kofler und Ulrike Rehmann kam ihr die Idee zu den vier Familientagen unter dem Thema „Lebendig trauern“ und in Andreas Egger und dem Vorstand des Bäuerlichen Notstandsfonds fanden sie einen tatkräftigen und sehr einfühlsamen Projektträger.



Foto: privat

An einem ganzen Tag bleibt Zeit, um Dinge zu vertiefen, um Zeit zu finden auch für anderes als Trauer, Alltagsthemen. Um zusammen zu essen, zu spielen und sich nach den spezifischen Bedürfnissen der jeweiligen Gruppe zu orientieren. Es gibt keine bestimmte Zielgruppe, sagt Gabriela. Kinder, die ein Elternteil, ein Geschwisterkind oder auch Oma oder Opa verloren haben. „Vorrangig, erklärt sie, geht es uns um das Verbindende. Wertung hat keinen Platz, dafür aber alles andere, was für Menschen in dieser Phase von Bedeutung sein kann. Die Teilnehmer können einmal teilnehmen, jedes Mal oder auch nach einer zweijährigen Pause. „Gerade bei Kindern ist der Trauerprozess - auch

entwicklungsbedingt - oft sehr lange – aber nicht ununterbrochen und es gilt die unterschiedlichen Stadien und ihre Bedürfnisse zu respektieren. „Kinder und Jugendliche sind der Fokus, an ihnen wird das Programm ausgerichtet, aber wir unterstützen mit einem eigenen Angebot natürlich auch die Eltern und heißen auch weitere Familieneingehörige herzlich willkommen.“

Für kleine Kinder gibt es kreativ-spielerische Angebote, Bewegung und Spiel in der Natur. Natur ist einer der Hauptakteure der Lebendig-trauern-Tage. „Wir arbeiten mit Klang, mit Ton, mit Meditation und Entspannung, mit Gesang, mit Aktivitäten, wie eine Höhle bauen.“ Das Verbindende ist

die Verlusterfahrung. „Meine Kolleginnen Nadia Kofler und Ulrike Rehmann und ich helfen, den Menschen, zu ihren Gefühlen zurückzufinden und sie auszudrücken. Unser Ziel ist es, den Selbstwert zu stärken, Selbstwirksamkeit zu ermöglichen und die Nachricht Botschaft zu vermitteln: „Ich bin nicht allein mit der Erfahrung und Ich darf sein, so wie mir jetzt zumute ist.“

Der zweite Kraftort, den wir neben der WerkSTOTTsChual in Aschbach haben, ist der Reiterhof in Elvas und dort können gerade Kinder ganz wichtige Erfahrungen im Überwinden von Angst erleben sowie auch im Mut und Vertrauen finden.

Für die Erwachsenen ist es wichtig, Verbindungen zu knüpfen, zu erfahren, „Ich werde verstanden“ und im Kontakt mit der Natur zu ihrem Inneren, zu sich und der Trauer finden. „Kindern aber auch Erwachsenen vermitteln wir die Gewissheit: „Ich sehe dich, ich sehe deinen Schmerz, ich traue es dir zu und wenn du Hilfe brauchst, bin ich da.“

Die Tage werden gemeinsam mit einem Ritual begonnen und ebenso beendet. „Unsere Kernbotschaft“, betont Gabriela Mair am Tinkhof, „die wir jeden zu Beginn mitgeben ist: Niemand muss und jeder darf!“ Und das Berührendste, das wir vor dem Nachhauseweg so oft erleben, ist zu sehen, wie neue Verbindungen in verschiedene Richtungen entstanden sind.“ ●

In Pfützen springen

Nadja Kofler – Von der Religionspädagogik zur Trauerbegleitung

Sie ist eigentlich Religionspädagogin, aber religiöse Themen sind in ihrer Trauerberatung nur dann ein Thema, wenn es gewünscht wird, wenn der oder die Trauernde einen Bezug zu religiösen Inhalten hat. Nadia Kofler ist von Anfang an mit dabei gewesen und hat mit ihrer Kollegin Gabriela Mair am Tinkhof sozusagen als Working Progress den Ablauf der Familientage „Lebendig trauern“ sukzessive verfeinert.



Foto: privat

Zur Trauerbegleitung ist sie nicht über eine eigene Trauererfahrung gekommen. Nach der Matura verbrachte sie ein halbes Jahr in Kenia in einer Missionsstation und das dortige Erleben hat sie nicht nur auf ihren Studienweg gebracht, sondern auch die ersten Weichen für ihre spätere Tätigkeit gestellt. Ebenso wie die intensive Begegnung mit einem Mädchen, dessen Vater verstorben war.

Ihr Credo ist: „Trauer ist ein Urgefühl des Menschen, keine Krankheit, kein Syndrom, sondern ein ganz natürliches Empfinden, das zugelassen werden muss. Auch wer traurig ist, darf schöne Dinge machen, darf lachen und spielen, ausgelassen sein.“ Und vor allem, darf man auch in der Trauer

oder gerade in der Trauer an sich und seine Bedürfnisse denken, muss weiter leben. „Erwachsene waten durch den Fluss der Trauer, Kinder springen in die Pfütze. - und wieder hinaus. Und das ganz oft hintereinander.“

Nadia Kofler begleitet die Kinder beim Reiten am Reiterhof in Elvas und sieht in dieser Aktivität einen ganz besonderen Wert. Vertrauen in sich und andere finden, die Urkraft des Pferdes spüren. Zu erfahren, ich schaffe das oder auch, wir schaffen das gemeinsam, wenn z. B. Vater oder Mutter die Erfahrung teilen.

Vor allem müssen Kinder erfahren, dass sie ein Recht auf ihre Bedürfnisse haben.

Sie müssen lernen, sich zu trauen, ihre Bedürfnisse mitzuteilen. „Kein Kind ist zu klein, um Wahrheit zu erfahren, um zu trauern, wichtig ist, dass die Inhalte kindgerecht vermittelt werden und dass dem Kind nicht Verantwortungen zugeschoben werden, die es nicht leisten kann, z. B. Du musst mich trösten“, unterstreicht Nadja Kofler. Hingegen, ja, dem Kind die Trauer, seine ganz eigene Art von Trauer zutrauen und sie respektieren. Auch dazu sind die Familientage da.

Trauer muss Teil des Lebens sein und ein kreativer Umgang mit der Trauer hilft uns, nicht sie aus unserem Leben zu entfernen, sondern sie so zu integrieren, dass sie sich mit uns verändert. ●

Trauer hat kein Maß

Psychologin Brigitte Greif: Trauer ist ein ganz normales Gefühl und notwendig, um den Schmerz zu überwinden



Foto: privat

Wie fühlt sich Trauer an oder besser, wie kann sie sich anfühlen, da das individuell ja ganz unterschiedlich ist.

Brigitte Greif: Im ersten Augenblick äußert sie sich meistens als tiefe Niedergeschlagenheit, als Leere, als starker, innerer Schmerz. Sie kann sich aber auch durch Wut ausdrücken, durch körperliche Schmerzen, Appetitlosigkeit, Unruhe, Schlaflosigkeit, Fehlen von Energie. MRT-Untersuchungen haben gezeigt, dass psychologischer Schmerz, Trauer, im Gehirn sehr ähnlich verarbeitet wird wie körperlicher Schmerz.

Trauer ist mehr als nur ein negatives Gefühl...?

Brigitte Greif: Ja, wie alle Gefühle, hat Trauer einen Sinn. Sie hilft uns, einen Verlust zu verarbeiten, führt uns zu den richtigen Themen, sie lässt uns wachsen.

Trauer ist nicht gleich Trauer

Brigitte Greif: Das stimmt. Trauer ist immer wieder anders, jeder trauert auf seine Weise und deshalb gibt es auch kein richtig

Trauer ist die normale Reaktion auf eine Serie von Ereignissen: Erkrankung, Ende einer Beziehung, Verlust der Arbeitsstelle, Verlust eines nahestehenden Menschen. Trauer ist immer anders. Jeder lebt sie anders, es gibt kein richtiges oder falsches Trauern, es gibt kein Zeitlimit. Trauer ist notwendig, um Verlust zu verarbeiten und ins Leben zurückzukehren. Trauer ist wie der Tod immer ein Tabu, unsere Gesellschaft tut sich schwer, Trauer in ihrer ganzen Bandbreite zu akzeptieren. Ein Gespräch mit Brigitte Greif, Psycho-Onkologin am Krankenhaus Meran.

oder falsch. Es gibt Menschen, die in ihrer Trauer völlig apathisch sind, andere entwickeln eine hektische Aktivität. In der Trauer ist alles erlaubt. Weinen, Wut, Verstummen. Und vor allem hat Trauer kein Schema, keinen Zeitplan und das kann in unserer auf Leistung, Produktivität, Schnelligkeit und Funktionieren ausgerichteten Gesellschaft auf Unverständnis stoßen. Dabei ist es so wichtig, innezuhalten und versuchen zu verstehen, welche Unterstützung und welchen Trost brauche ich, was wird mit mir jetzt? Viele Menschen wissen nicht, wie sie Trauernden begegnen sollen. Sind Unsicher und versuchen das mit leeren Floskeln zu kaschieren: „Das wird schon wieder“, „Schau vorwärts“ usw. Aber das ist alles andere als hilfreich. Besser wäre ganz offen zuzugeben. „Mir fehlen die Worte, aber ich bin hier, bin da für dich.“

Trauer ist sehr oft auch mit Schuldgefühlen verbunden. Gerade auch bei Kindern.

Brigitte Greif: Das stimmt. Aber wie gesagt, jedes Gefühl hat seinen Platz. Auch Schuldgefühle sind notwendig; sie können helfen, in Verbindung zu bleiben, nicht den

Kontakt zu verlieren. Sie können helfen, Ordnung zu schaffen. Schuld fühlen, heißt ja nicht, tatsächlich Schuld haben. In jedem Fall müssen sie überwunden werden. Wenn sie bleiben, kann das zu Blockaden führen, das lähmt uns innerlich.

Kinder trauern anders als Erwachsene?

Brigitte Greif: Ja. Kinder trauern sprunghafter. Sie weinen und beginnen im nächsten Moment ausgelassen zu spielen. Sie trauern momentweise und sie haben das Recht, darin unterstützt zu werden. Sie brauchen Erklärungen, Beistand, kindgerechte Wahrheit. Rituale. Sie können bei der Beerdigung einen Luftballon steigen lassen oder ein Bild malen. Sie dürfen sehen, dass wir weinen, aber sie dürfen von den Erwachsenen nicht als Trostgeber missbraucht werden. Besondere Achtsamkeit gilt auch, wenn ein Elternteil z.B. durch Krankheit stirbt. Kinder müssen darauf vorbereitet werden, sonst könnten sie falsche Schlussfolgerungen ziehen, wie „Mama ist gestorben, weil ich nicht brav war.“ Stirbt ein Kind in der Familie, besteht das Risiko, dass die Geschwisterkinder in der Trauer „vergessen“ werden, dass ihre Trauer unterschätzt oder nicht wahrgenommen wird. Wir dürfen nicht vergessen, dass Geschwisterliebe eine ganz besondere, tiefe Art der Liebe ist.

Gibt es einen Unterschied in der Trauer, wenn sie antizipiert (z.B. durch Krankheit) bzw. durch einen ganz plötzlichen Verlust verursacht ist?

Brigitte Greif: Ein plötzlicher Verlust bewirkt einen Schockzustand. Alles scheint unwirklich, man ist orientierungslos, empfindet ungemein intensive Gefühle, intensiven Schmerz, vielleicht auch Wut über das ungerechte Schicksal, Wut auch auf die verstorbene Person, „Warum ist er immer so schnell gefahren?“ Hier ist das Begreifen die große Herausforderung. Antizipierte Trauer kann hingegen schon im Voraus zu einer tiefen Ermüdung führen und nach dem Tod des Betroffenen bei aller Trauer auch zu Erleichterung führen, „Jetzt hat sie es hinter sich.“

Wie stehen sie zu Initiativen wie „Lebendig trauern“, also Trauerbewältigung in der Gruppe?

Brigitte Greif: Voraussetzung ist immer die Begleitung von gut ausgebildeten Personen. Dann kann es sehr hilfreich sein, sich auszutauschen oder für Kinder zu sehen, es gibt andere, denen geht es wie mir. Ich bin nicht allein. Gerade auch für Einzelkinder, die sonst nur Erwachsene als Ansprechpartner haben. Wichtig ist, niemanden zur Teilnahme zu zwingen. Was für den einen in der Familie gut ist, muss es nicht für andere sein. Das gehört auch zur Regel, dass jeder anders trauert und jeder die Trauer des anderen respektieren muss. In der Partnerschaft, in der Familie. Trauer hat kein einheitliches Maß, weder in der Intensität, noch in der Zeit, noch in dem, wie sie erlebt wird. Solche Begegnungen sind in meinen Augen in der ersten Zeit noch verfrüht, aber später kann es durchaus hilfreich sein. Zum Sich-Bewusstwerden, zu einer Bestandsaufnahme, „Wo stehe ich jetzt?“, zum Sich-Öffnen und warum nicht, auch als eine kurze Auszeit aus der Trauer, eine Verschnaufpause dank schöner Gemeinschaftserlebnisse.

Trauer muss bewusst durchlebt werden?

Brigitte Greif: Unbedingt. Wir müssen uns der Trauer stellen. Nicht gelebte, verdrängte Trauer verlängert sich, sie wandelt sich nicht und hindert uns letztlich wieder in den Alltag zurückzufinden, wieder genussfähig zu werden. Chronische Trauer kann zu Depression werden.

Sie sagen Trauer verwandelt sich?

Brigitte Greif: Ja. Trauer wird uns immer begleiten. Sie wächst mit uns, wandelt sich mit uns. Trauer ist auch ein Ausdruck von Liebe. Früher galt das Konzept von Trauer als Loslassen, als Abschied. Heute geht man vielmehr davon aus, dass Trauer auch dazu dient, in Verbindung zu bleiben, die innere Verbundenheit mit dem Menschen, der einem so nahe war, zu halten. Das kann durch Rituale an bestimmten Jahrestagen sein, durch innere Zwiegespräche. Auch noch nach Jahren und auch noch, wenn man vielleicht ein neues Leben an der Seite eines neuen Partners begonnen hat. Wenn ein Mensch sehr wichtig für uns war, dann ist es unmöglich, Abschied zu nehmen. Der Schmerz weicht der Erinnerung. Und wenn auch in anderer Form: Die Liebe bleibt. ●

Unbürokratisch und unmittelbar

Monika Brigl ist Vorstandsmitglied im Bezirk Bozen – Überetsch

Personen, die unverschuldet in Not geraten sind, melden sich bei ihr, oder Mitbürger melden solche Fälle oder bestimmte Nachrichten lassen aufhorchen und führen dazu, dass sie sich aktiviert. Monika Brigl, Bäuerin im Ruhestand, wie sie sagt, ist Vorstandsmitglied des BGF im Bezirk Bozen-Überetsch.



Foto: privat

Sie ist seit zwanzig Jahren im Vorstand des BNF und stolz, dass die Hilfsarbeit dieser so wertvollen Organisation sich zu 95% aus Spenden finanziert. Ein großer Teil der Spenden wird in der Adventszeit über die Aktion „Südtirol hilft“ gesammelt, aber auch übers Jahr gehen immer wieder Spenden ein. Kleine und große. „Für uns zählt jede. Egal ob 5 € Taschengeld, eine große Schenkung oder eine Spende von 100 € oder von 2.000 €, wir danken jedem auf die gleiche Weise“, sagt Monika Brigl. Der BNF-Menschen helfen ist zusammen mit der Südtiroler Krebshilfe Gründungsmitglied des jährlichen Spendenmarathons Südtirol hilft in der Vorweihnachtszeit.

Eingeteilt ist die ehrenamtliche Hilfsorganisation BNF in die politischen Bezirke Bozen – Überetsch, Unterland, Eisacktal, Vinschgau und Pustertal. Insgesamt zählt

der Verein 40 Mitglieder, in jedem Bezirk gibt es ein oder zwei Vorstandsmitglieder, die sozusagen das Bindeglied zwischen der Organisation und der Bevölkerung sind und die den Finger am Puls des Geschehens haben.

Wenn ich in der Zeitung lese, dass eine Familie mit drei Kindern den Vater oder die Mutter verloren hat, dann suche ich einen Kontakt und spreche vor, um zu erfahren, ob die Familie sich in Not befindet.

Warum sie zum BNF gestoßen ist vor zwanzig Jahren? „Ich wollte mich ehrenamtlich betätigen und hab durch Bekannte von dieser Initiative erfahren. Was mir gefällt, ist die einfache Struktur und die schnelle, unmittelbare und unbürokratische Art der Hilfeleistung.“ Hilfe für alle! ●



Liebe Leserinnen, liebe Leser

In unserer schnelllebigen, nur zu oft von Terminkalender, Konsum und Socialmedia bestimmten Zeit, ist keine Zeit für Trauer. Trauer folgt keiner festgelegten Dauer. Trauer ist nicht schnell, sie verharrt. Trauer ist unberechenbar, sie kommt und geht in Wellen. Manchmal überkommt sie uns nach einer sehr langen Pause, völlig unerwartet. Vielleicht reaktiviert durch einen Geruch, eine Sorte Kekse im Supermarkt oder einen Musiktitel. Manchmal lähmt sie unsere Energie für Monate, um dann plötzlich wieder Platz für das Leben zu lassen.

Trauer begleitet uns ein Leben lang. Am Anfang ist sie nur schwer zu ertragen, mit der Zeit wird sie zur stillen Begleiterin und verwandelt sich vielleicht in eine sanfte Melancholie. Auf jeden Fall in Erinnerung. Solange wir erinnern, trauern wir auch. Besonders Kinder leiden sehr unter Trauer,

weil sie sie noch ganz authentisch und ohne Filter leben. Weil sie sie oft nicht verstehen, weil sie sich schuldig fühlen, wenn sie mit den Freunden Fußball gespielt haben oder einen Nachmittag unbeschwert im Schwimmbad herumgetollt haben. Oft sind sie aus Hilflosigkeit der Erwachsenen allein gelassen mit der Trauer. Das Schweigen lastet oft mehr auf ihnen als die Trauer selbst.

Trauer muss gelebt werden, damit wir mit ihr leben können. Und um das zu lernen, gibt es professionelle Hilfe. Trauerbegleiter*innen, die einfühlsam und geduldig einen Weg durch und mit der Trauer zeigen. Nicht jeder findet allein den Weg zu solch einer professionellen Begleitung. Aus Unwissenheit, aus Scham, aus Angst. Der Bäuerliche Notstandsfonds aktiviert sich auch von selbst, um Menschen, Erwachsenen und Kindern, professionelle

Trauerbegleitung anzubieten. Und nicht nur: seit 2024 führt er auch Menschen zusammen, die Trauer leben. Ein bisschen wie die Krebshilfe: Unter Gleichgesinnten, unter Menschen, die ein ähnliches Bündel tragen, fühlen wir uns verstanden und geraten nicht in Erklärungsnot. Trauer gehört zum Leben, Trauer ist ein elementares Gefühl wie Liebe. Das Tabu erstickt sie, erstickt uns. Trauer darf alles: laut sein und leise. Sie darf schreien, weinen oder auch lachen. Sie darf alleine sein oder in Gesellschaft. Sie kann alle Farben tragen oder keine. Nur vor ihr verschließen darf man sich nicht. Und wir müssen keine Angst vor ihr haben: Im Grunde ist sie das Band, das uns mit dem geliebten Menschen, den wir verloren haben, verbindet.

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

Gut gekühlt durch die Chemotherapie

Studie über Prophylaxe gegen die Chemotherapie induzierte periphere Polyneuropathie, CIPN



Fotos: Obimar Seehauser

Seit 2022 ist sie dran. Hartnäckig und überzeugt. Eine Herkulesarbeit. Sie und ihr Team haben Studie über Studie gelesen, Daten verglichen. Neurologen und Techniker fachübergreifend miteinbezogen. Und jetzt ist es geschafft. Alle Hürden sind überwunden. Primarin Dr.in Sonia Prader ist mehr als zufrieden! Das Ethikkomitee hat geprüft und genehmigt, die Sanitätsverwaltung hat geholfen. Die Kollegen der Brustzentren in Bruneck, Bozen und Meran sind mit im Boot, die Maschinen sind angeschafft, die ersten Patientinnen sind ausgewählt, die ersten Ergebnisse erfasst. Untersucht wird die Auswirkung einer Kälteanwendung während der Chemotherapie zur Vorbeugung einer peripheren Polyneuropathie. Ermöglicht wurde die Studie vor allem auch durch die finanzielle Unterstützung der Südtiroler Krebshilfe und der SVP-Frauen über die Primelverkaufsaktion.

CIPN – hinter diesem Kürzel verbirgt sich eine gefürchtete, auch weil großteils irreversible Nebenwirkung der Behandlung mit neurotoxischen Krebsmedikamenten. Missempfindungen an Händen und Füßen, Taubheitsgefühle, motorische Schwächen sowie Funktionsverluste, Schmerzen oder Brennen. Nicht selten führt das Auftreten der Chemotherapie-induzierten peripheren Polyne-

uropathie, so der ausführliche Name von CIPN, sogar zu einer Reduzierung oder gar Unterbrechung der Chemotherapie. Rund 60 bis 80 % der mit Taxanen behandelten Patientinnen entwickeln eine CIPN, bei über 40 % der Betroffenen wird diese periphere Polyneuropathie nach drei Monaten zum chronischen Zustand und sorgt noch nach Jahren für eine verminderte Lebensqualität.

„Die Beschwerden der Patientinnen können so stark werden, dass wir nicht selten die Dosis der Chemotherapie reduzieren müssen, bei einigen muss die Therapie sogar unter- oder abgebrochen werden“, erklärt Dr.in Prader. So unangenehm die Auswirkungen dieser Nebenwirkung sind, so einfach scheint der Lösungsansatz: Kühlung. Das Prinzip ist einfach: Die Extremitäten, also Hände und Füße, werden >



Das Team des Brustzentrums in Brixen: v. li. Dr.innen Sonia Prader, Stephanie Reifer, Anita Domanegg, Yvonne Fauster und Dr. Mattia Bergamo

15 Minuten vor der Chemotherapie, 30 Minuten während der Chemotherapie und weitere 15 Minuten nach Abhängen der Chemotherapie gekühlt. Gezielt gekühlt.

Wichtig ist die konstante Kühlung auf 15 Grad, erklärt die Primarin. Die „Tschipn-Maschine“, wie Prader das Gerät HILO-THERM® ChemoCare liebevoll nennt, kühlt blaue, mit destilliertem Wasser gefüllte Manschetten, die um Hände und Füße geschlossen werden, prozessorgesteuert auf eine konstante Temperatur. „Damit soll verhindert werden, dass die Chemotherapie über die Blutbahnen in die Nervenenden von Händen oder Füßen gelangt.“ Wird hingegen unkontrolliert gekühlt, zum Beispiel mit Kühlelementen aus der Gefriertruhe, verschließen sich die Gefäße komplett und öffnen sich bei der Erwärmung so stark, dass sogar noch mehr Chemotherapie-Präparat in die Extremitäten fließen kann. Ein sogenannter Rebound-Effekt. „Deshalb kein Do-it-yourself“, warnt Prader, die von Patientinnen berichtet, die über den Kühleffekt im Internet gelesen haben und sich Eis-Pads von zuhause mitbringen, um Hände und Füße zu kühlen.

Bei jeder Studie gibt es immer eine Gruppe, die die neue Behandlung erhält, und eine Kontrollgruppe, die sie nicht erhält.

Beide Studienarme werden regelmäßig den gleichen Untersuchungen unterzogen, die Daten rigoros erfasst. Nur so lässt sich der Unterschied objektiv erfassen. Im Fall der CIPN - Studie werden alle Patientinnen, die eine Chemotherapie mit Taxanen erhalten, eingeladen, an der Studie teilzunehmen. Sind sie einverstanden, unterschreiben sie eine Erklärung nach umfassender Aufklärung über Risiken und Bedingungen. Wer in die Interventions- bzw. Kontrollgruppe kommt, ermittelt ein Zufallsprogramm.

„Das bedeutet nicht, wie vielleicht viele fälschlicherweise meinen, dass wer in der Interventionsgruppe ist, Glück hat und wer in der Kontrollgruppe Pech“, betont Dr.in Prader. „Schließlich wissen wir ja noch nicht, zu welchem Ergebnis die Studie kommt. Sonst müssten wir sie nicht durchführen.“ Die Interventionsgruppe wird während der Chemotherapie an die HiloTherm-Maschine angeschlossen, die andere Gruppe nicht. Alle Teilnehmerinnen an der Studie werden vor und nach Beginn der Chemotherapie einer ausführlichen neurologischen Untersuchung und einem Nervenleitgeschwindigkeits-Test unterzogen. Nach einer bestimmten Anzahl von Chemotherapien wird dieser Test in beiden Gruppen mehrmals wiederholt, ebenso am Ende und ein Jahr nach Abschluss.

Der Vorteil für die Patientinnen in der Kontrollgruppe sei in jedem Fall, dass auch sie engmaschige neurologische Kontrollen erhalten. „Noch ist es ja nur eine Hypothese, dass Kühlung vorbeugt“, unterstreicht Prader. „Erst bei Vorlage eindeutiger Zahlen können wir entscheiden, diese Therapie künftig allen Patientinnen anzubieten.“

Die Daten werden in Mailand ausgewertet. „Wir haben uns mit einer der weltweit führenden Expertinnen auf dem Gebiet der Forschung zur CIPN zusammengetan“, sagt die Primarin. „Die Fragestellung wird weltweit erforscht. Noch reichen die vorhandenen Daten nicht aus, um die Kryotherapie in die Leitlinien zu übernehmen. Auch unsere Ergebnisse werden dazu beitragen, eine klare Antwort zu finden.“

Brixen und Bruneck haben bereits sechs bzw. eine Patientin eingeschlossen und mit der Studie begonnen. Meran und Bozen werden in Kürze nachziehen. Die Teams der Brustzentren treffen regelmäßig zusammen, um sich auszutauschen. Jeder Standort arbeitet mit einer eigenen Kühlungsmaschine. Insgesamt werden 144 Patientinnen in die Studie eingeschlossen. Die Studie wird über zwei Jahre laufen und soll 2028/29 abgeschlossen werden. ●

Motivation: Anderen helfen

Margit Schwazer ist in der Kontrollgruppe der CIPN-Studie Brixen



Foto: privat

Sie hat 12 Chemotherapien mit Taxal erhalten, Margit Schwazer aus Sterzing ist eine der Patientinnen, die bereits an der CIPN-Studie in Brixen teilgenommen haben. Das Zufallsprogramm hat sie in die Kontrollgruppe verwiesen. Bereit erklärt zur Teilnahme hat sich die 49jährige Krankenschwester und Mutter von drei Kindern im Alter von mittlerweile 17, 12, 9 Jahren aus der Motivation heraus, anderen zu helfen und zu einer besseren Verträglichkeit der Therapien beizutragen.

Ihre letzte Chemotherapie war im Januar und im Januar nächsten Jahres wird sie der letzten neurologischen Untersuchung im Rahmen der Studie unterzogen. Margit Schwazer hat im April 2025 ihre Diagnose erhalten, Ende Juni wurde sie operiert, einen Monat später war eine Nachresektion notwendig. Ab August 2025 hat sie insgesamt 16 Chemotherapien, davon 12 mit Taxal und anschließend 15 Bestrahlungen erhalten.

War sie enttäuscht, als sie erfuhr, dem Kontrollarm zugeteilt worden zu sein? „Nein“, sagt Margit Schwazer, „es ist uns sehr gut erklärt worden, dass bei einer Studie das Ergebnis ja nicht feststeht. „Ich muss sagen, dass ich eigentlich froh war, nicht der Interventionsgruppe anzugehören. Es war Januar und allein die Vorstellung von Kühlung an Händen oder Füßen ließ mich erzittern!“ Sie hat hingegen dieselben Kontrolluntersuchungen erhalten wie die Kryotherapie-Patient:innen. Bis jetzt hat sie Glück gehabt und auch ohne Kühlung noch keine Anzeichen einer chemotherapiebedingten Polyneuropathie. ●

Warum nicht?

Sybille Koefele, eine der ersten Patientinnen der CIPN-Studie, die an die Kühlmaschine angeschlossen wurde



Foto: privat

Dass sie ein positiv eingestellter Mensch ist, hört man gleich an der Stimme. Und positiv ist sie alles angegangen, was mit ihrer Brustkrebserkrankung zu tun hat. Sybille Koefele kommt von einem Wein- und Obsthof in Kaltern, aber sie hat sich in Brixen behandeln lassen, weil ihre Schwägerin dort Ärztin in der Gynäkologie ist. Im vergangenen Oktober erhielt die damals 39jährige Mutter von drei Kindern (heute 21, 6 und 3) die Diagnose Brustkrebs, am 18. November begann ihre Chemotherapie. Zunächst ohne Taxal. „Es ging alles so schnell. Ratzfatz und ich war mittendrin. Diagnose, Untersuchungen. Und dann kam die Frage, ob ich an der Studie teilnehmen möchte. Ich wusste vorher von gar nichts. Nie gehört.“ Nachdem ihr alles erklärt worden war, sagte sie sich ganz spontan, „Warum nicht?“ und war dann doch überrascht, als ihr mitgeteilt wurde, dass das Zufallsprogramm sie für die Interventionsgruppe ausgewählt hatte. Weitere Untersuchungen durch den Neurologen folgten und dann die erste Chemo mit Taxal, angeschlossen an das HILOTHERM® ChemoCare-Gerät. Es war Januar, aber sie empfand die Kühlung von Händen und Füßen auf 15 Grad nicht als zu unangenehm. Vielleicht etwas lang als Prozedur. Die Chemo dauert eine Stunde und an das Gerät muss man schon eine Viertelstunde vorher angeschlossen werden plus eine Viertelstunde nachkühlen. Im April hat sie ihre Chemotherapie abgeschlossen, im Mai wurde sie einer Mastektomie und Brustaufbau unterzogen und jetzt hofft sie, dass damit alles vorbei und nur noch Erinnerung ist. Kribbeln in Händen und Füßen spürt sie bisher nicht und jetzt ist sie doch gespannt, ob das – nach Auswertung der Studienergebnisse – tatsächlich auf die Kryotherapie zurückzuführen ist. ●

Neues Rekordergebnis: Primelverkauf der SVP-Frauen

Seit 2001 bauen jedes Jahr im März SVP-Frauen in allen Landesteilen bei Wind und Wetter Verkaufsstände auf, um Primeln und Kräuter für die Krebsforschung zu verkaufen. In diesem Jahr waren es 135 Stände. Im Rahmen einer Pressekonferenz am 12. Juni am Sitz der SVP in Bozen, überreichte die Landesfrauenreferentin, Parlamentsabgeordnete Renate Gebhard, einer strahlenden Primarin Sonia Prader einen symbolischen Scheck in Höhe von € 70.437,71. Insgesamt haben die SVP – Frauen damit die im Frühjahr 2026 aufgenommene Studie zur Vorbeugung der chemotherapiebedingten Polyneuropathie, CIPN bereits mit insgesamt € 203.131,85 gefördert (Erlös Primelverkauf 2024, 2025 und 2026). Das Besondere dieser Studie über die

Wirkung von Kryotherapie ist, dass sie bezirksübergreifend in den vier Brustgesundheitszentren des Landes, Brixen-Meran, Bozen und Bruneck mit je vier Maschinen durchgeführt wird. "Uns als Frauenbewegung liegt die Unterstützung von Frauen in der Wissenschaft besonders am Herzen und wir freuen uns, mit unserer Initiative konkrete Hilfe für Betroffene mit der Förderung wissenschaftlicher Forschung im eigenen Land leisten zu können", betonte Landesfrauenreferentin Renate Gebhard. Insgesamt haben die SVP-Frauen seit 2001 € 957.568,72 für Forschungszwecke sammeln können.

Die Südtiroler Krebshilfe hat das Projekt bis jetzt mit insgesamt € 188.389,96 unter-

stützt, € 128.389,96 kommen aus 5-Promille Zuweisungen, € 60.000 aus zwei zweckgebundenen Spenden. „Ohne die SVP-Frauen und ohne den Beitrag der Krebshilfe“, dankte die Primarin der Abteilung Gynäkologie und Leiterin des Brustgesundheitszentrums Brixen, Dr.in Sonia Prader bei der Pressekonferenz, „hätten wir diese wichtige, Brustzentren übergreifende Studie für die Erhaltung der Lebensqualität der Patientinnen in der Therapie, nie auf die Beine stellen können.“ Die Landesvorsitzende der SKH, Maria Claudia Bertagnolli, sicherte Prader weitere Unterstützung zu und bezeichnete die Primelaktion als Zeichen von Menschlichkeit und Nähe und - über die Unterstützung von Forschungsprojekten - auch als Hoffnung für die Zukunft. ●



Die Übergabe des symbolischen Schecks in Höhe von € 70.437,71

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 Aufrufe nicht von der Südtiroler Krebshilfe getätigt werden!

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

Unsere SpenderInnen schenken uns nicht nur ihr Geld, sondern auch ihr Vertrauen.

Ihren Erwartungen wollen wir gerecht werden und halten daher strenge ethische Grundsätze für die Verwendung der Spendengelder ein.

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



Achtung bei Parkinson und Krebs

Dr.in Susanne Büchner Leiterin der Parkinson Ambulanz –
Umweltfaktoren und Lebensstil



Foto: privat

Dr.in Susanne Büchner, Verantwortliche der Parkinson-Ambulanz am Krankenhaus Bozen

Parkinson ist eine Erkrankung, die immer mehr Menschen und auch zunehmend jüngere Menschen betrifft. Eine Erkrankung, die mit Sicherheit auch durch Umweltfaktoren und Lebensstil beeinflusst ist. Ähnlich wie Krebs. Wir haben die Verantwortliche der Parkinson-Ambulanz am Krankenhaus Bozen, Dr.in Susanne Büchner gefragt, was es zu beachten gilt, wenn Parkinson-Patient:innen auch an Krebs erkranken.

In Südtirol leben schätzungsweise 25.000 Menschen mit einer Krebsdiagnose, im Jahr 2024 wurden Fallzahlen von ca. 2000 neu diagnostizierten Männern und 1600 neu diagnostizierten Frauen geschätzt. Wie hoch ist die Zahl der Parkinson-Patient:innen?

Dr.in Susanne Büchner: Die Zahl der Menschen mit Morbus-Parkinson in Südtirol liegt bei etwa 1.500 (Zahlen von Eurac Research), manche Quellen (Bischof-Golser-Stiftung) sprechen von 2.000. Auch Parkinson betrifft häufiger Männer als Frauen. In Italien gibt es ungefähr 300.000 Parkinson-Betroffene, weltweit gehen wir von etwa zwölf Millionen aus.

Parkinson-Patient:innen müssen oft mehrere Medikamente und das mehrmals am Tag einnehmen. Was passiert, wenn eine Person mit Parkinson an

Krebs erkrankt, bzw. was ist zu beachten? Wechselwirkung mit Medikamenten usw.

Dr.in Susanne Büchner: Das ist tatsächlich, bzw. kann tatsächlich ein Problem darstellen. Parkinson-Patient:innen sind sehr sensibel und sie können auf keinen Fall ihre Medikamente absetzen ohne lebensbedrohliche Auswirkungen zu riskieren. Je nach Situation müssen gegebenenfalls die Dosen von Parkinson-Medikamenten sogar gesteigert werden. Im Fall von Krebspatient:innen muss ich sagen, dass die Kommunikation mit der Onkologie leider noch recht eingeschränkt ist. Meist sind es die Patient:innen, die uns ansprechen. Man muss tatsächlich die Medikamente der Krebstherapie sehr sorgfältig auf mögliche Wechselwirkungen untersuchen. Einige chemotherapeutischen Medikamente können zum Beispiel motorische und/oder nicht-

motorische Symptome hervorrufen bzw. bei Parkinson-Patient:innen verstärken. Im Zusammenhang mit Parkinson muss das unbedingt abgeklärt werden. Wir wissen, dass einige Beruhigungsmittel (z. B. klassische Neuroleptika) Psychosen bei Parkinson-Patient:innen hervorrufen können. Krebspatient:innen erhalten je nach Therapie auch Pharmaka gegen Übelkeit, darunter sind einige, die die Wirkung von Dopaminen, im speziellen des Parkinson-Medikaments Levodopa blockieren, da es sich um Dopamin-Antagonisten handelt. Eine Person mit Parkinson darf z.B. kein Plasil (Wirkstoff Metoclopramid) einnehmen. Bezüglich Levodopa muss ich an einen Patienten von mir denken, der Levodopa kontinuierlich über eine subkutane Pumpen-Therapie erhielt. Damit hatten die Kollegen auf der Intensivstation kein Problem, die regelmäßige orale Einnahme zu gewährleisten.

>



Foto: Franz Wimmer

Regelmäßig Sport treiben, koordinierte Bewegungen wie Boxen, Boulder-Klettern, Kraft- und Ausdauertraining sind sehr wichtig bei Parkinson. In Südtirol gibt es drei Trainingszentren. Info: www.parkinsonaktiv.org.

Was ist, wenn eine Person mit Parkinson sich einem chirurgischen Eingriff unterziehen muss?

Dr.in Susanne Büchner: Hier ist im Zusammenhang mit der Anästhesie höchste Vorsicht geboten. Die Schweizer-Parkinson-Gesellschaft hat Merkblätter zu diesem Thema erstellt, was zu beachten ist, die wir unseren Patient:innen mitgeben.



[www.parkinson.ch/
shop/downloads](http://www.parkinson.ch/shop/downloads)

Besteht ein Zusammenhang mit Parkinson und bestimmten Krebserkrankungen?

Dr.in Susanne Büchner: Tatsächlich besteht bei Parkinson ein erhöhtes Risiko an einem Melanom zu erkranken. Es gibt Forschungen, die zu diesem Thema im Gang sind. Parkinson wird ja – vereinfacht erklärt – durch Eiweiße (Alpha-Synuclein) hervorgerufen, die verklumpen, diese Verklumpungskörper verstopfen dann die Nervenzellen und führen zum Absterben der Nerven. Es scheint, dass genau diese Zellen auf Melanomzellen den gegenteiligen Effekt erzielen. Sie fördern das Überleben und die Vermehrung des Tumors, indem sie den Hautkrebszellen helfen, DNA-Schäden besser zu reparieren und zelluläre Recycling-Programme aufrechtzuerhalten. An Parkinson Erkrankte sollten sich deshalb regelmäßig von einem Dermatologen untersuchen lassen. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass

das Risiko an hormonabhängigen Tumoren und Brustkrebs bei Frauen zu erkranken, bei Parkinson-Patient:innen, die eine bestimmte genetische Veränderung haben, nämlich eine LRRK2, größer ist. Hingegen gibt es Hinweise, dass für andere Tumorarten das Risiko bis zu 25% reduziert ist: Dies betrifft Tumore von Lunge, Blase, Niere, des Magen-Darmtraktes und der Pankreas.

Parkinson zählt nicht mehr nur als Pathologie von alten Menschen?

Dr.in Susanne Büchner: Nein, 5–10% aller Parkinson Erkrankten erhalten ihre Diagnose vor dem 50. Lebensjahr, diese Form wird als Young-Onset-Parkinson bezeichnet. Die Südtiroler Parkinson-Gesellschaft hat eine eigene Gruppe für jüngere Parkinson-Patient:innen gegründet, die z.B. noch das Problem haben, arbeitstätig zu sein. Wie gesagt, das Hauptrisiko scheinen Umweltfaktoren zu sein, in Ländern wie China oder anderen hochindustriellen Ländern ist die Quote der Erkrankten vor allem auch jüngeren Alters sehr am Steigen. Bei Landwirten ist Parkinson als Berufskrankheit anerkannt, weil sie viel in Kontakt mit Pestiziden kommen. Man spricht auch von Parkinson-Epidemie. Eine große Rolle spielt auch die Ernährung, vor allem hochverarbeitete Lebensmittel. Außerdem der Mangel an Bewegung. Tatsächlich wird Parkinson Patient:innen eine mediterrane Diät empfohlen und viel Bewegung. Die Südtiroler Vereinigung Parkinson aktiv bietet ihren Mitgliedern in Eppan, Naturns und Brixen zweimal pro Woche gezieltes Training mit einem Trainer an.

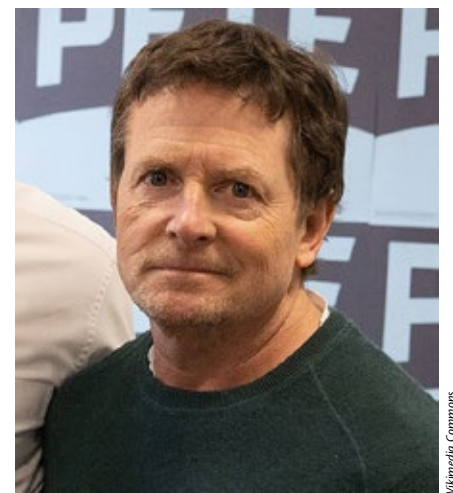
Welches sind die ersten Symptome eines Morbus Parkinson?

Dr.in Susanne Büchner: Es sind in der frühen Phase weniger motorische Syndrome, wie z. B. das Zittern. Viele Parkinson-Patient:innen, mehr als 30%, zittern nie! Es gibt einige auffällige Verhaltensmerkmale während der Schlafphase. Die sogenannte REM-Sleep-Disorder, wo Menschen im Schlaf besonders aktiv sind, kämpfen und Schläge austeilen. Oder mangelnder Geruchssinn. Diese Syndrome können schon zehn oder sogar zwanzig Jahre vor Ausbruch des eigentlichen Parkinson auftreten. Wenn motorische Syndrome auftreten, wie Zittern oder Steifheit, dann sind schon Nerven abgestorben.

Parkinson ist tatsächlich irreversibel und auch nicht vorbeugbar?

Dr.in Susanne Büchner: Das stimmt! Es gibt aber bis heute noch keine Medikamente, die einem Parkinson Einhalt gebieten oder die Krankheit effektiv verlangsamen oder blockieren. Aber es wird viel geforscht! Nicht zuletzt auch, weil viele sehr bekannte Menschen an Parkinson leiden, das kommt der Forschung zugute. Menschen wie der Boxer Mohammed Ali, der Schauspieler Michael J. Fox, der bereits im Alter von 29 daran erkrankte und im Jahr 2000 die Michael J. Fox Foundation for Parkinson's Research gründete. Die Stiftung ist heute der weltweit größte private Förderer der Parkinson-Forschung und hat dank der Bereitstellung von mehr als 2,5 Milliarden Dollar entscheidend zur Erforschung dieser neurologischen Erkrankung beigetragen. ●

Der Schauspieler Michael J. Fox (2020),
Parkinson-Patient seit 2000



Wikimedia Commons

„Etwas Nützliches für den Nächsten tun“

Dr. Stefano Grassi ist der neue Primar für Gynäkologie und Geburtshilfe in Meran



Foto: privat



Südtirol ist für ihn einfach perfekt. Unter allen Gesichtspunkten. Zweisprachigkeit bezeichnet er als Essenz seines Lebens. Er ist in Italien geboren, aufgewachsen in Hannover, Medizinstudium in Bologna und österreichisches Facharzt Diplom in Gynäkologie, dazu ein Master in Uro-Gynäkologie. Dr. Stefano Grassi ist der neue Primar der Abteilung Gynäkologie und Geburtshilfe am Krankenhaus Meran und Nachfolger von Dr. Herbert Heidegger.

Südtirol kennengelernt hat er über Studienkollegen. Nach einem ersten Praktikum im Bozner Krankenhaus, noch als Student, wusste er, „Südtirol ist mein Lebens- und Arbeitsort.“ Er war ab 2004 Assistenzarzt am Krankenhaus Innichen und Bozen und anschließend leitender Arzt in der Abteilung Gynäkologie und Geburtshilfe am Regionalkrankenhaus Bozen, wo er seit 2021 den Dienst für Urogynäkologie geleitet hat.

Ihr Spezialgebiet ist die Urogynäkologie...

Dr. Stefano Grassi: ... ja aber ich habe auch über viele Jahre Erfahrungen im onkogynäkologischen Referenzzentrum - auch im Bereich der Chirurgie - sammeln können, ebenso wie in der Geburtshilfe.

Jede zweite Frau leidet an Beckenboden-Problematiken. Das – vor allem, aber nicht nur in der Vergangenheit – unterschätzte Beckenbodentraining ist aber nicht nur nach einer Geburt von großer Bedeutung. Welche Rolle spielt der Beckenboden bei gynäkologischen Krebserkrankungen?

Dr. Stefano Grassi: In der Tat gibt es einen engen Zusammenhang zwischen einer Unterleibs-Krebsbehandlung und dem Beckenboden. Sei es nach einer radikalen Operation oder nach einer Beckenbestrahlung für einen Gebärmutterkrebs oder ein Zervixkarzinom wird der Beckenboden sehr stark in Mitleidenschaft gezogen. Der Muskelanteil und das Bindegewebe werden geschwächt und selbst die Nervenfasern können z. T. beschädigt sein. Dies führt zu Störungen der Funktion der Harnblase, des Darms sowie auch der Sexualität. Beson-

>

ders dieser letzte Aspekt wird immer noch zu wenig thematisiert und bleibt ein Tabu! Man konzentriert sich nur auf die onkologischen Nachfolgeuntersuchungen. Aber viele Patientinnen, vor allem die immer mehr betroffenen jüngeren Frauen haben hier ein klares Bedürfnis. Das medizinische Leistungsangebot wird diesem noch nicht gerecht. Eine Sensibilisierung der Beckenbodenfunktion bei onkologischen Patientinnen sollte in meinen Augen essentieller Bestandteil eines ganzheitlichen Behandlungskonzeptes sein!

Sie werden in Zukunft ein besonderes Augenmerk auf den Beckenboden richten?

Dr. Stefano Grassi: Mehr als ein besonderes Augenmerk. Meran ist meiner Ansicht nach, ein guter Ort für die Schaffung einer Beckenboden-Ambulanz, eines Exzellenz-Zentrums, das verschiedene Fachrichtungen koordiniert und an das sich Patientinnen aus allen anderen Teilen Südtirols wenden können.

Ihr Vorgänger, Dr. Heidegger, war auf Brust-Chirurgie spezialisiert. In Bozen sind dafür die Chirurgen zuständig, so dass sie als Gynäkologin nicht damit befasst waren. Wie werden sie das handhaben?

Dr. Stefano Grassi: Ich habe den - sagen wir praktischen Teil des Mamma-Bereichs an eine erfahrene Kollegin, Dr.in Tania Dalsass und ihr Team delegiert und sehe hier meine Aufgaben vor allem in der organisatorischen, strukturellen und finanziellen Unterstützung. Mein Gebiet in der Chirurgie ist neben dem Beckenboden die mini-invasive und laparoskopische Chirurgie von verschiedenen gynäkologischen Becken-Pathologien.

Als Primar sind sie auch Leiter des Brustgesundheitszentrums Meran, ein Bereich, der in Bozen wie bereits erwähnt, nicht der Gynäkologie angeschlossen ist. Und nicht nur: Bozen ist

Eusoma zertifiziert, Meran hingegen nach den Kriterien der Deutschen Krebsgesellschaft.

Dr. Stefano Grassi: Ja und wir haben erst kürzlich wieder die Akkreditierung für die nächsten drei Jahre erhalten. Wir haben ausgezeichnete Zahlen, sowohl was die Resultate als auch die Patientinnen-Zahlen anbelangt.

Sehen sie Unterschiede zwischen der europäisch-italienischen Eusoma-Zertifizierung und der deutschen Zertifizierung?

Dr. Stefano Grassi: Die geforderten Qualitätskriterien sind sich sehr ähnlich, wie z. B. eine niedrige Nach-Resektionsquote (also dass die Operationsränder noch einmal nachoperiert werden müssen, weil noch vereinzelt Zellen nachgewiesen wurden) und das besondere Augenmerk auf die Lebensqualität und das Wohlergehen der Patientinnen. Die kontinuierliche Weiterbildung der beteiligten Fachkräfte und Spezialisten usw. Es ist eher ein historisches Erbe. Meran war in der Vergangenheit mehr in Richtung Deutschland ausgerichtet, Bozen in Richtung Italien/ Europa. Grundsätzlich orientieren sich beide Zertifizierungen nach internationalen Standards.

Was ist ihnen in ihrer neuen Funktion als Leiter einer komplexen Struktur besonders wichtig, wenn sie an ihre Mitarbeiter*innen und an die Organisation ihrer Abteilung denken?

Dr. Stefano Grassi: Ich habe hier in Meran ein ziemlich heterogenes Team vorgefunden, weil es in der Zeit nach der Pensionierung meines Vorgängers ein Turn-Over gegeben hat. Die Konsolidierung des Teams, Teambildung ist sicher eine meiner Prioritäten. Mir ist außerdem wichtig, dass jeder die Möglichkeit hat, in seinem Bereich autonom Verantwortung zu übernehmen. Das heißt aber nicht, dass jeder alleine vor sich hinarbeitet, sondern wir werden uns regelmäßig austauschen und wo es

geht zusammenarbeiten. Die Motivation der Mitarbeiter ist mir sehr wichtig. Ich möchte hier in Meran die Beckenboden- sowie die miniinvasive und laparoskopische Chirurgie verstärken, in die Geburtshilfe investieren und daran arbeiten, eine gut funktionierende Versorgungskette mit dem Perinatal-Zentrum in Bozen zu gewährleisten. Bei Risiko- und Hochrisikoschwangerschaften die Versorgung mit Bozen integrieren bzw. gegebenenfalls die Patientinnen nach Bozen weiterleiten.

Was hat sie bei ihrer Berufswahl motiviert?

Dr. Stefano Grassi: Ich wollte etwas Nützliches und Konkretes für den Nächsten tun. Keine Gesetze interpretieren, kein Manager in der Wirtschaft werden. Und ich würde in einem nächsten Leben genau dieselbe Entscheidung wieder treffen.

... und die Entscheidung für die Gynäkologie?

Dr. Stefano Grassi: Das Spektrum der Gynäkologie und Geburtshilfe ist sehr weit gefasst und das fasziniert mich. Ich wollte mich nicht nur auf einen Teil des Körpers, auf ein Organ konzentrieren. In der Gynäkologie gibt es Geburtshilfe, Chirurgie, Endokrinologie, Onkologie ... praktisch die gesamte Medizin und zudem begleiten wir unsere Patientinnen vom Anfang bis zum Ende, von A bis Z und können deshalb auch zum Teil über Jahre hinweg sehr intensive menschliche Beziehungen aufbauen.

Was ist ihr Ausgleich zu einer doch sehr fordernden Tätigkeit?

Dr. Stefano Grassi: Ich bin Musiker, spiele Schlaginstrumente und bin Mitglied des Meraner Pop-Symphonie-Orchesters, MPSO. Musik hat einen sehr wichtigen Stellenwert in meinem Leben und hilft mir im Gleichgewicht zu bleiben. ●

Die Chance digital

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



Agenda

2/2026

KOMPAKT

VERANSTALTUNGEN,
KURSE UND ANGEBOTE
DER SÜDTIROLER
KREBSHILFE

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Mindestanzahl für unsere Kurse

5 Teilnehmer:innen

Maximale Anzahl für unsere Kurse

15 Personen

Dank Fördermittel für Mitglieder teilweise kostenlos (freiwillige Spenden zur Unterstützung möglich).

Auskünfte und Anmeldung

Anmeldung im Bezirksbüro Bozen erforderlich (wo nicht anders angegeben)
Frühzeitige Anmeldung empfohlen.

Kontakt

Tel. 0471 28 37 19 / +39 340 67 34 042

E-Mail: bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

Vormerkungen für die Kurse

Erfolgen **ausschließlich telefonisch 0471 28 37 19!**

Montag 31. August bis Freitag 4. September 2026

jeweils von **9.00 – 12.00 Uhr**.

Platzvergabe & Listen

Bei Überbuchung zählt das Erkrankungsjahr (Vorrangigkeit bei jüngerem Erkrankungsjahr; bei gleichem Jahr zählt der Eingang).

Am **14. September 2026** werden die effektiven Teilnehmerlisten erstellt.

Für Gymnastik-Kurse

Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung nötig.
(im Büro erhältlich)

Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Montag + Mittwoch: 9.00 – 12.00 Uhr und 14.30 – 15.30 Uhr

Dienstag + Donnerstag: 9.00 – 13.00 Uhr

Freitag: geschlossen

Vom 21. Dezember 2026 bis 10. Januar 2027 geschlossen.

Mitgliedsbeitrag & Kosten

Um Dienste zu nutzen, muss der **Jahresbeitrag für 2026** von **15 €** erneuert werden.

Kostenbeitrag

Barbezahlung ist nicht möglich.

Der Beitrag muss innerhalb **18. September 2026** ausschließlich mittels **Überweisung** auf das **K/K Volksbank** oder **POS im Büro** erfolgen.

(Ohne Überweisung verfallen Vormerkung und Teilnahmerecht.)

Unsere Bankdaten lautend auf EO Südtiroler Krebshilfe:

K/K Volksbank: **IT91 W058 5611 6020 5157 2008 462**

Abmeldung und Stornierungen

Bitte informieren Sie uns rechtzeitig, falls Sie an einem Kurs oder einer Veranstaltung nicht teilnehmen können. Eine Abmeldung ist bis spätestens **zwei Tage vor Beginn** möglich. Danach ist **keine Rückerstattung** mehr möglich.

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG 2026 NACH PESCHIERA DEL GARDA

 **Ort:** Madonna del Frassino – Peschiera del Garda

 **Termin:** Samstag, 19. September

 **Abfahrt:** 8.00 Uhr am Verdiplatz vor dem Stadttheater (Bushaltestelle) und 8.15 Uhr in der Dalmatienstraße vor der Kirche Regina Pacis für die Mitglieder des Bezirks Bozen Salten Schlern

 **Rückfahrt:** um ca. 16.30 Uhr

 **Beitrag:** 30 € für ordentliche, 40 € für fördernde Mitglieder

Mehr Informationen auf Seite 61 dieser

Ausgabe der **Chance Nr. 2/2026**.

HILFE ZUR SELBSTHILFE – PSYCHOLOGISCHE BEGLEITUNG UND BERATUNG IN BESONDEREN ZEITEN

Eine Krebserkrankung betrifft nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. Viele Betroffene erleben Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit und stehen vor der Herausforderung, ihr Leben neu zu gestalten. Beziehungen, Werte und das Selbstbild können sich verändern. In dieser schwierigen Phase hilft professionelle Unterstützung. Die Südtiroler Krebshilfe Bezirk Bozen Salten Schlern bietet ergänzend zum psychoonkologischen Angebot in den Krankenhäusern psychologische Beratung durch ausgebildete Psychologinnen und Psychotherapeutinnen sowie eine offene Selbsthilfegruppe in deutscher Sprache – kostenlos und vertraulich.

 **Ort:** Marconi Str. 1/B, Bozen

 **Termin:** Ab September monatlich an einem Dienstag, ab 14.30 Uhr, weitere Termine werden dann gemeinsam vereinbart!

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

Kontakt: Regina Bogner Tel. 347 36 15 945

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

Die Diagnose Krebs ist ein tiefer Einschnitt im Leben. Viele Fragen tauchen auf: Was bedeutet das für mich und meine Familie? Wie gehe ich mit belastenden Gefühlen um? Wo finde ich Kraft? Wie sieht meine Zukunft aus – beruflich und persönlich?

Die Südtiroler Krebshilfe lädt Sie ein, diese und andere Fragen gemeinsam zu reflektieren – in einem geschützten Rahmen, mit professioneller Begleitung.

 **Ort:** Marconi Str. 1/B, Bozen

 **Termin:** Ab September monatlich, Termine werden dann gemeinsam vereinbart!

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

Zielgruppe: Dieses Angebot richtet sich an all jene, die die akute medizinische Behandlung entweder gerade abgeschlossen haben oder noch in Therapie sind.

Kontakt: Regina Bogner Tel. 347 36 15 945

EINLADUNG ZUM MALEN

Aquarellmalen – Schichttechnik

Man muss nicht malen können, um sich mit Farben zu beschäftigen. Sie umgeben uns überall – in der Natur, im Licht, in den Jahreszeiten. Farben sind wie ein magisches Fenster zu innerer Lebendigkeit und Ausdruckskraft. Mit Aquarellfarben, deren fließender Charakter den Zugang zur Farbenwelt erleichtert, entdecken wir neue Möglichkeiten der Gestaltung und Selbsterfahrung – ganz ohne Leistungsdruck.

- 📍 **Ort:** Bezirkssitz Dreieinigengasse 1, 1. Stock-Bozen
- 📅 **Termine:** 30. September bis 9. Dezember, jeden Mittwoch, 9.00 – 11.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Edgar Harald Spittler, Künstler aus Bozen
- 💰 **Beitrag:** 25 € für 10 Einheiten

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:** 22. September bis 1. Dezember, jeden Dienstag, 10.45 – 11.45 Uhr
- 📍 **Ort:** Guido Fronza Saal, Dalmatienstr. 30, Bozen
- 👤 **Leitung:** Anna Maria Azzarelli
- 💰 **Beitrag:** 10 € für 10 Einheiten

A DANCE STEP – TANZ FÜR KÖRPER UND SEELE

Als ehemalige Leistungsturnerin und Profitänzerin mit Erfahrung in Musical, Tanztheater, Oper und Fernsehen unterrichte ich modernen Tanz. Studien zeigen: Bewegung spielt eine wichtige Rolle in der Krebsprävention und -nachsorge. Deshalb entstand mein Wunsch, meine Erfahrung mit Menschen zu teilen, die eine Krebstherapie hinter sich haben, noch vor sich haben – oder einfach etwas Gutes für Körper und Seele tun möchten. Das Projekt „A DANCE STEP..“ startet im Januar: 10 wöchentliche Einheiten à 1 Stunde. Jede Stunde verbindet Tanz, Musik und Koordination mit einem entspannenden Abschluss.

- 📍 **Ort:** SSV Saal, Fagenstraße 43, Bozen
- 📅 **Termin:** 23. September bis 2. Dezember, jeden Mittwoch, 11.30 – 12.30 Uhr
- 👤 **Leitung:** Laura Magro
- 💰 **Beitrag:** für 10 Einheiten, ordentliche Mitglieder 25 €, fördernde Mitglieder 30 €

NACHSORGETURNEN

Mit gezielten, schonenden Übungen stärken wir Herz und Kreislauf, fördern die Beweglichkeit und das Körperbewusstsein. Bewegung hilft, Stress und Ängste abzubauen und unterstützt dabei, den eigenen Körper wieder anzunehmen.

- 📅 **Termin 1. Gruppe:** voraussichtlich 29. September bis 15. Dezember – jeden Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
- 📍 **Ort:** VISPA, Ortles Str. 50/3, 1 Stock, Bozen
- 👤 **Leitung:** Marco Egi
- 💰 **Beitrag:** Freiwillige Spende

- 📅 **Termin 2. Gruppe:** 22. September bis 01. Dezember – jeden Dienstag, 9.15 – 10.15 Uhr
- 📍 **Ort:** SSV, Roen-Straße 12, Bozen
- 👤 **Leitung:** Monica Fattor
- 💰 **Beitrag:** Freiwillige Spende

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

Qi Gong ist eine ganzheitliche Methode aus der chinesischen Tradition. „Qi“ steht für Lebensenergie, „Gong“ für Übung und Methode. Durch bewusste Atemtechniken, sanfte Bewegungen und Körperhaltungen werden Muskulatur und Gelenke entspannt, Körper und Geist in Einklang gebracht. Qi Gong kann Symptome wie Erschöpfung, Schlafstörungen, Übelkeit oder Darmprobleme lindern – ohne Nebenwirkungen. Die Übungen fördern Achtsamkeit, innere Ruhe und helfen, sich selbst besser wahrzunehmen. Für alle geeignet.

- 📍 **Ort:** Dante Alighieri Schule, Sparkassenstr. 24, Bozen
- 📅 **Voraussichtlicher Termin:** 8. Oktober bis 3. Dezember, jeden Donnerstag, 18.00 – 19.30 Uhr
- 👤 **Leitung:** Giorgio Cappelletto
- 💰 **Beitrag:** für 8 Einheiten, ordentliche Mitglieder 30 €, fördernde Mitglieder 36 €
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Schuhe mit dünner Sohle

TÖRGGELEN: MOAR ZU VIERSCH

Der Moar zu Viersch ist ein historischer Hof aus dem 9. Jahrhundert, welcher majestätisch am Keschnweg oberhalb vom Eisack thronet.

- 📍 **Ort:** Verdings
- 📅 **Termin:** Samstag 17. Oktober 2026
- ▶ **Abfahrt:** um 10.45 Uhr am Verdiplatz vor dem Stadttheater (Bus Haltestelle) und 11.00 Uhr in der Dalmatienstrasse (vor der Kirche Regina Pacis) – Mittagessen, 12.30 Uhr
- 🏠 **Rückfahrt:** um ca. 17.00 Uhr
- 💰 **Beitrag:** ordentliche 30 € und fördernde Mitglieder 35 €

Erforderlich: Mitgliedsbeitrag 2026

Anmeldung: innerhalb 8. Oktober

INFORMATIONSTAND IM KRANKENHAUS BOZEN

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

WEIHNACHTSFEIER, HL. MESSE UND MITTAGESSEN

- 📍 **Ort:** Stiftskirche Gries
- 📅 **Termin:** Samstag, 12. Dezember um 11.00 Uhr, Mittagessen, 12.00 Uhr Hotel Post Gries Bozen
- 💰 **Beitrag:** ordentliche 25 € und fördernde Mitglieder 30 €

Erforderlich: Einzahlung des Mitgliedsbeitrags 2026

Anmeldung: innerhalb Donnerstag 03. Dezember

NACHSORGETURNEN IM WASSER

Wassergymnastik schont durch den Auftrieb Gelenke, Sehnen und Rücken, stärkt gleichzeitig Muskulatur und Herz-Kreislauf-System. Die Leichtigkeit der Bewegungen fördert ein positives Körpergefühl – und macht einfach Spaß.

📅 **Voraussichtlicher Termin, 1° Turnus:** nähere Infos im Büro vom 30. September bis 9. Dezember jeden Mittwoch, von 14.30 bis 15.30 Uhr

💰 **Beitrag:** Freiwillige Spende

📅 **Voraussichtlicher Termin, 2° Turnus:** vom 1. Oktober bis 10. Dezember jeden Donnerstag, von 14.30 bis 15.30 Uhr

👤 **Leitung:** Monica Fattor

💰 **Beitrag:** Freiwillige Spende

📍 **Ort:** Hallenbad "Don Bosco", Montecassino Strasse 1, Bozen

📅 **Voraussichtlicher Termin:** vom 2. Oktober bis 11. Dezember, jeden Freitag, von 17.10 bis 18.00 Uhr

👤 **Leitung:** Monica Fattor

💰 **Beitrag:** 25 € für 10 Einheiten

EIN NEUER ANSATZ ZUM WOHLBEFINDEN DER PATIENTEN IN ONKOLOGISCHER THERAPIE

Über APEO (Associazione Professionale Estetica Oncologica) bieten wir Patient*innen, die unter Nebenwirkungen der Krebstherapie leiden, gezielte kosmetische Behandlungen zur Verbesserung ihres Wohlbefindens. Die zertifizierte APEO-Kosmetikerin Olga Manko behandelt Hände, Füße, Nägel, Haut und Gesicht nach der APEO-Methode. **Ordentliche Mitglieder erhalten einen Kostenbeitrag, berechnet auf Basis der aktuellen EEVE.**

📍 **Ort:** Obstplatz 38, Bozen

📅 **Termin:** Infos im Büro

👤 **Leitung:** Olga Manko

Erforderliche Dokumente: EEVE

DAS NEUE ICH: KOSMETIKTIPPS FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Kosmetik ist mehr als Schminken – sie stärkt Selbstwertgefühl und Selbstsicherheit. Dieses Angebot richtet sich an Frauen jeden Alters, während oder nach einer Chemo- oder Strahlentherapie.

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

📅 **Termin:** auf Nachfrage einmal im Monat

👤 **Leitung:** Heinrich Strimmer

💰 **Beitrag:** kostenlos

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.

PATIENTENTRANSPORT

Das Pilotprojekt „Fahrtendienst“ über die Adlatus (Arbeitsgemeinschaft für Behinderte) gibt es auch in unserem Bezirk. Mitglieder, welche nicht vom Weißen bzw. Roten Kreuz zu den Chemo-Radiotherapien gefahren werden, können diesen Dienst in Anspruch nehmen, indem sie 5 (fünf) Fahrten pro Jahr im Bezirksbüro beantragen.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Mindestanzahl für unsere Kurse

5 Teilnehmer:innen

Maximale Anzahl für unsere Kurse

15 Personen (wo nicht anders angegeben)

Dank Fördermittel für Mitglieder teilweise kostenlos (freiwillige Spenden zur Unterstützung möglich).

Auskünfte und Anmeldung

Anmeldung im Bezirksbüro Brixen erforderlich (wo nicht anders angegeben)

Kursanmeldung ab August möglich!

Frühzeitige Anmeldung empfohlen.

Kontakt

Tel. 0472 81 24 30 / +39 340 72 59 521

E-Mail: eisacktal@krebshilfe.it

Platzvergabe & Listen

Bei Überbuchung zählt das Erkrankungsjahr (Vorrangigkeit bei jüngerem Erkrankungsjahr; bei gleichem Jahr zählt der Eingang).

Am **14. September 2026** werden die effektiven Teilnehmerlisten erstellt.

Für Gymnastik-Kurse

Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung nötig. (im Büro erhältlich)

Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Montag: 14.00 – 18.00 Uhr

Dienstag–Freitag: 8.00 – 12.00 Uhr

Vom 21. Dezember 2026 bis 10. Januar 2027 geschlossen.

Mitgliedsbeitrag & Kosten

Um Dienste zu nutzen, muss der **Jahresbeitrag für 2026** von **15 €** erneuert werden.

Kostenbeitrag

Barbezahlung ist nicht mehr möglich.

Der Beitrag muss vor Kursbeginn ausschließlich mittels

Überweisung oder **POS im Büro** erfolgen.

(**Ohne Überweisung verfallen Vormerkung und Teilnahmerecht.**)

Unsere Bankdaten lautend auf EO Südtiroler Krebshilfe:

K/K Volksbank: **IT62 L058 5658 2200 7057 0202 192**

Raiffeisen Eisacktal: **IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534**

Abmeldung und Stornierungen

Bitte informieren Sie uns rechtzeitig, falls Sie an einem Kurs oder einer Veranstaltung nicht teilnehmen können.

Eine Abmeldung ist bis spätestens **zwei Tage vor Beginn** möglich. Danach ist **keine Rückerstattung** mehr möglich.

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG 2026 NACH PESCHIERA DEL GARDA

 **Ort:** Madonna del Frassino - Peschiera del Garda

 **Termin:** Samstag, 19. September

 **Abfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt

 **Rückfahrt:** um ca. 16.30 Uhr

 **Beitrag:** 30 € für ordentliche, 40 € für fördernde Mitglieder

Anmeldung: innerhalb 9. September 2026

Mehr Informationen auf Seite 61 dieser

Ausgabe der **Chance Nr. 2/2026**.

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, unabhängig von 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:** 21. September, 19. Oktober, 23. November, 21. Dezember, jeden Montag, 15.30 – 18.00 Uhr

 **Leitung:** Christina Hofer, Sozialpädagogin, Rio Abierto Trainerin, Lebens- und Sozialberaterin

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:** 11. September, 25. September, 02. Oktober, 16. Oktober, 23. Oktober, 30. Oktober, 6. November jeden Freitag, 15.00 – 17.30 Uhr
- 👤 **Leitung:** Hartwig Thaler, bildender Künstler aus Brixen
- 💶 **Beitrag:** 25 €
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** 8 Personen

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

BASTELTREFF

In unserem Basteltreff kommen wir zusammen, weil uns das kreative Gestalten verbindet und wir Freude daran haben, gemeinsam etwas Sinnvolles zu schaffen. Wir stricken, häkeln und nähen – und teilen dabei unsere Erfahrungen, unterstützen einander und genießen die Gemeinschaft, die entsteht. Wir freuen uns über jede Person, die dazukommt, ihre Kreativität einbringt und unseren Treff mit neuen Ideen bereichert.

- 📍 **Ort:** Gemeinschaftsräume in der Brennerstraße 1
- 📅 **Termin:** 1. Treffen am Montag, 21. September um 15.00 Uhr (an diesem Treffen sammeln wir Ideen und vereinbaren auch die weiteren Treffen)
- 👤 **Referentin:** Sieglinde Kralinger
- 💶 **Beitrag:** Kostenlose Teilnahme

KREBSNACHSORGETURNEN

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

- Brixen**
- 📍 **Ort:** Oratorium Don Bosco, Mozartallee 32, Brixen
- 📅 **Termin:** 24. September bis 10. Dezember, jeden Donnerstag, 9.00 – 10.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Saro Scaggiante
- 💶 **Beitrag:** Freiwillige Spende
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** max. 12 Personen

- Sterzing**
- 📍 **Ort:** Turnhalle der Grundschule „Dr. Josef Rampold“ in Sterzing
- 📅 **Termin:** 23. September bis 2. Dezember, jeden Montag, von 17.00 – 18.00 Uhr (entfällt am 4. November)
- 👤 **Leitung:** Erwin Braunhofer, Sterzing
- 💶 **Beitrag:** 25 €

- St. Ulrich/Gröden**
- 📍 **Ort:** Widum St. Ulrich
- 📅 **Termin:** 19. Oktober bis 30. November, jeden Montag, 14.00 – 15.00 Uhr; (entfällt am 2. November), 6 Einheiten
- 👤 **Leitung:** Margareth Ratschiller Mussner, St. Ulrich
- 💶 **Beitrag:** 15 €

Kontaktperson: Elisabeth Tappeiner Dellago, St. Ulrich, Handy Nr. 320 671 23 15

Mitzubringen: Turnsachen

FIT & BEWEGLICH NACH BRUSTERKRANKUNGEN

Nach einer Brusterkrankung ist sportliche Betätigung der Schlüssel zu mehr Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden. Unser Training bietet die Möglichkeit zur aktiven Bewegung.

- 📍 **Ort:** Turnhalle Vinzentinum Brixen, Brennerstraße 37
- 📅 **Termin:** 7. Oktober bis 2. Dezember, jeden Mittwoch von 18.15 – 19.15 Uhr (entfällt 4. November)
- 👤 **Leitung:** Christina Teissl, Dipl. Krankenpflegerin, Breast Care Nurse, Sportinstructorin
- 💶 **Beitrag:** 25 €
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** max. 12 Personen

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe für die Halle

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, Altenmarktgassee 28b, Brixen
- 📅 **Termin:** 22. September – 15. Dezember, jeden Dienstag 10.10 – 11.00 Uhr; (entfällt am 3. November und 8. Dezember)
- 👤 **Leitung:** Schwimmtrainer des SSV Brixen
- 💶 **Beitrag:** 25 € (Eintritt Hallenbad extra)
- Sterzing**
- 📍 **Ort:** Hallenbad Balneum, Sterzing
- 📅 **Termin:** 21. September bis 14. Dezember, jeden Montag, 9.00 – 10.00 Uhr; (entfällt am 2. November und 7. Dezember)
- 👤 **Leitung:** Annelies Schaiter, Sterzing
- 💶 **Beitrag:** 25 € (Eintritt Hallenbad extra)

Mitzubringen: Badesachen

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. Unsere Lebensweise mit all den unterschiedlichen Anforderungen lassen uns ruhelos durch die Tage eilen und dabei uns selbst vergessen. Stress und Überforderung erhöhen den Cortisolspiegel und schwächen unseren Körper. 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. Rio Abierto spricht Körper, Geist und Seele an und bringt diese in Einklang. So kann Lebensenergie fließen und deinem Körper helfen, seine Heilkräfte zu aktivieren. 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:** 29. September bis 15. Dezember, jeden Dienstag von 17.00 – 18.30 Uhr; (entfällt am 3. November und am 8. Dezember)
- 👤 **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: IT55V0830758221000300222534)
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** 12 Personen

Mitzubringen: rutschfeste Socken und eine Isomatte

TÖRGGELEN

- 📍 **Ort:** Törggelekeller in Gufidaun
- 📅 **Termin:** Samstag, 17. Oktober
- ▶ **Ankunft:** ca. 12.30 Uhr
- Zustiegsmöglichkeiten:** Sterzing (Gasthof Klammer) 11.30 Uhr, Brixen bei Disco Max 12.00 Uhr, Klausen Busbahnhof 12.15 Uhr
- 💶 **Beitrag:** 20 € für ordentliche Mitglieder, 25 € für evtl. Begleitpersonen (müssen fördernde Mitglieder sein); zahlbar direkt im Bezirksbüro oder per Banküberweisung innerhalb 12. Oktober – Raiffeisenkasse Eisacktal, Filiale Brixen, IBAN: IT55V0830758221000300222534

Anmeldung: vom 17. August bis zum 12. Oktober, mit Einzahlung des Beitrages.

VORTRAG: GEBÄRMUTTERKREBS - HÄUFIGSTE GYNÄKOLOGISCHE TUMOR

Der Gebärmutterkrebs ist der häufigste Gynäkologische Tumor. Die Risikofaktoren hängen mit den Östrogenen zusammen. Niemand kann vorhersagen, ob sie erkranken oder nicht, auch gibt es keine effektive Vorsorgeuntersuchung. Das Wissen um die Risikofaktoren hilft mit, um das Bewusstsein für die eigenen Ansatzpunkte zu schärfen und im Besten Falle das Verhalten anzupassen.

- 📍 **Ort:** Stadtbibliothek Brixen
- 📅 **Termin:** Dienstag, 20. Oktober 2026 um 18.30 Uhr
- 👤 **Referentin:** Prim.in Dr.in Sonia Prader

WEIHNACHTLICHER BENEFIZMARKT

Am Mittwoch, 25. November findet um 17 Uhr die offizielle Eröffnung unseres Weihnachtsmarktes am Bezirkssitz in der Brennerstraße 1 mit einer kleinen, besinnlichen Feier statt. Wir freuen uns über Ihr Kommen.

- 📅 **Öffnungszeiten des weihnachtlichen Benefizmarktes:** 26. November bis 8. Dezember von 9.00 – 12.30 Uhr und 14.30 – 18.00 Uhr; Samstag, Sonntag und an Feiertagen durchgehend von 10.00 – 18.00 Uhr; 5. + 8. Dezember von 10.00 – 13.00 Uhr.

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 Info-treffen, bei dem Frauen praktische Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust erhalten. 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

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 der SKH zugute.

„VE JUDON“ – DER FAHRERDIENST GRÖDEN

Der Bezirk Eisacktal-Wipptal-Gröden bietet dank freiwilliger Helfer aus dem Grödnertal den Fahrerdienst für KrebspatientInnen 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.

GEMEINSAM GESTALTEN – GEMEINSAM ERINNERN

Wenn ein geliebter Mensch von uns geht, entsteht eine große Lücke. Egal ob Mutter, Vater, bester Freund: sie fehlen uns so sehr! Wir schaffen aus der Kleidung Eurer Liebsten Erinnerungsstücke, die so einzigartig sind, wie die Menschen, die diese Kleidung einst getragen haben. In unserer Werkstatt kannst du selbst aktiv werden, mit uns nähen oder deinen Sorgenfresser von uns anfertigen lassen. So entsteht ein einzigartiges Erinnerungsstück, das Liebe, Nähe und Trost schenkt.

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.

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, ihre Erfahrungen mit Betroffenen.

An Krebs erkrankt – und wie soll es nun weitergehen?

Wir sind diesen Weg bereits gegangen – als Erkrankte oder als Angehörige. Unsere Erfahrungen aus der Perspektive von Betroffenen teilen wir gerne mit Ihnen: Wir 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.

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 zurückstellen. 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. Unsere fachlich unterstützte Gesprächsrunde bietet Austausch, Anregungen und Unterstützung an. 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:** einmal im Monat. Termine werden noch mitgeteilt
Jeden Montag, 16.00 – 18.00 Uhr
-  **Leitung:** Christina Hofer, Sozialpädagogin, Rio Abierto
Trainerin, Lebens- und Sozialberaterin

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 APEO-Kosmetikerinnen. Für die Behandlungen erhalten die ordentlichen Mitglieder einen Kostenbeitrag, der anhand der aktuellen EEEV der letzten Steuerperiode ermittelt wird. Informationen im Bezirksbüro.

Erforderliche Dokumente: EEEV

LYMPHDRAINAGE

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

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Mindestanzahl für unsere Kurse

5 Teilnehmer:innen

Maximale Anzahl für unsere Kurse

15 Personen

Dank Fördermittel für Mitglieder teilweise kostenlos (freiwillige Spenden zur Unterstützung möglich).

Auskünfte und Anmeldung

Anmeldung im Bezirksbüro Meran erforderlich (wo nicht anders angegeben)
Frühzeitige Anmeldung empfohlen.

Kontakt

Tel. 0473 44 57 57 / +39 340 64 38 679 (auch WhatsApp)

E-Mail: meran-burggrafenamt@krebshilfe.it
merano@krebshilfe.it

Platzvergabe & Listen

Bei Überbuchung zählt das Erkrankungsjahr (Vorrangigkeit bei jüngerem Erkrankungsjahr; bei gleichem Jahr zählt der Eingang).

Am **14. September 2026** werden die effektiven Teilnehmerlisten erstellt.

Für Gymnastik-Kurse

Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung nötig.
(im Büro erhältlich)

Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Montag – Donnerstag: 9.00 – 12.00 Uhr

Montag Nachmittag: 14.30 – 16.30 Uhr

Vom 21. Dezember 2026 bis 10. Januar 2027 geschlossen.

Mitgliedsbeitrag & Kosten

Um Dienste zu nutzen, muss der **Jahresbeitrag für 2026** von **15 €** erneuert werden.

Kostenbeitrag

Barbezahlung ist nicht mehr möglich.

Der Beitrag muss innerhalb **14. September 2026** ausschließlich mittels **Überweisung** auf das **K/K Raika** oder **POS im Büro** erfolgen.

(Ohne Überweisung verfallen Vormerkung und Teilnahmerecht.)

Unsere Bankdaten lautend auf EO Südtiroler Krebshilfe:

Raiffeisen Meran: **IT40 H081 3358 5920 0003 0320 5606**

Abmeldung und Stornierungen

Bitte informieren Sie uns rechtzeitig, falls Sie an einem Kurs oder einer Veranstaltung nicht teilnehmen können. Eine Abmeldung ist bis spätestens **zwei Tage vor Beginn** möglich. Danach ist **keine Rückerstattung** mehr möglich.

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG 2026 NACH PESCHIERA DEL GARDA

- 📍 **Ort:** Madonna del Frassino – Peschiera del Garda
- 📅 **Termin:** Samstag, 19. September
- ➡ **Abfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt – Prader Platz
- 🏠 **Rückfahrt:** um ca. 16.30 Uhr
- 💶 **Beitrag:** 30 € für ordentliche, 40 € für fördernde Mitglieder

Mehr Informationen auf Seite 61 dieser
Ausgabe der **Chance Nr. 2/2026**.

AUSFLUG INS ULTENTAL

- 📅 **Termin:** Freitag, 21. August 2026

GRUPPENTANZ

- 📍 **Ort:** Bezirkssitz Meran, Rennweg 27
- 📅 **Termin:** ab 22. September 2026
- 👤 **Leitung:** Eva Halmschlagler Fuchs
- 💶 **Beitrag:** 25 € ordentliche, 30 € fördernde Mitglieder

YOGA IM BEZIRKSBURO

Wir bieten einmal wöchentlich für unsere Mitglieder eine Yogastunde an.

- 📅 **Termin:** ab Montag, 7. September 2026, ab 16.15 Uhr
- 💶 **Beitrag:** 25 € ordentliche, 30 € fördernde Mitglieder

LEICHTE GYMNASTIK (QI GONG)

- 📍 **Ort:** Turnhalle der Kapuzinerstiftung Liebeswerk Meran, Goethestr. 15
- 📅 **Termin:** ab Donnerstag, 24. September 2026, 10 Treffen, 16.30 – 18.30 Uhr
- 👤 **Referentin:** Martina Theiner
- 💶 **Beitrag:** 25 € ordentliche Mitglieder, 30 € fördernde Mitglieder
- 📍 **Ort:** Alte Gemeinde St. Leonhard
- 📅 **Termin:** 24. September 2026, 9.00 – 11.00 Uhr
- 👤 **Referentin:** Martina Theiner
- 💶 **Beitrag:** 25 € ordentliche Mitglieder, 30 € fördernde Mitglieder

Mitzubringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe

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, 21. September 2026, 10 Einheiten
Kurs 1: 10.00 – 11.00 Uhr | Kurs 2: 11.00 – 12.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Jürgen Prantner
- 💶 **Beitrag:** Freiwillige Spende

Mitzubringen: Schwimmsachen

NACHSORGETURNEN

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

- 📍 **Ort:** Turnhalle Kapuzinerstiftung Liebeswerk Meran, Goethestraße 15, Meran
- 📅 **Termin:** ab Donnerstag, 24. September 2026, 15.00 – 16.30 Uhr, 10 Einheiten
- 👤 **Leitung:** Jürgen Prantner
- 💶 **Beitrag:** Freiwillige Spende

Mitzubringen: Turnsachen

VERKAUF SELBSTGEBUNDENER HERBST-KRÄNZE

- 📅 **Termin:** Im Oktober 2026

Nähere Infos im Bezirksbüro erhältlich

TÖRGGELEN IM PASSEIERTAL

- 📅 **Termin:** Mittwoch, 28. Oktober 2026
- ➡ **Abfahrt:** 11.00 Uhr Praderplatz Meran
- 💶 **Beitrag:** 30 € ordentliche, 35 € fördernde Mitglieder

WEIHNACHTSFEIER

- 📅 **Termin:** Dezember 2026, 11.00 Uhr Messe in der Pfarrkirche St. Nikolaus mit anschl. Mittagessen im Mehrzwecksaal St. Nikolaus
- 💶 **Beitrag:** Freiwillige Spende

PATIENTENTRANSPORT

Das Pilotprojekt „Fahrtendienst“ über die AfB (Arbeitsgemeinschaft für Behinderte) ist auch auf unseren Bezirk ausgeweitet. Mitglieder, welche NICHT vom Weißen bzw. Roten Kreuz zu den Therapien gefahren werden, können diesen Dienst in Anspruch nehmen, indem sie 5 Fahrten pro Jahr im Bezirksbüro beantragen.

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 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 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.

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

TANZEN MACHT FREUDE

Ob zu Volksmusik, Polka- oder Walzerrhythmen oder „Boarisch“, Tanzen macht Freude, beflügelt, ist gut für die Konzentration, Koordination und Kondition! Spass und nette Bekanntschaften sind dabei garantiert! Also kommt vorbei!

- 📍 **Ort:** Vereinshaus von St. Martin in Passeier
- 📅 **Termin:** ab November 2026 bis April 2027, jeden Montag, 14.30 – 17.00 Uhr

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

Isabella, Tel. 349 44 57 515

WELTTAG DER SENIOREN

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

- 📅 **Termin:** Donnerstag, 1. Oktober

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Mindestanzahl für unsere Kurse

5 Teilnehmer:innen

Maximale Anzahl für unsere Kurse

15 Personen

Dank Fördermittel für Mitglieder teilweise kostenlos (freiwillige Spenden zur Unterstützung möglich).

Auskünfte und Anmeldung

Anmeldung im Bezirksbüro Toblach erforderlich (wo nicht anders angegeben)
Frühzeitige Anmeldung empfohlen.

Kontakt

Tel. 0474 97 28 00 oder Tel. +39 340 33 67 301
oder bei Ida Schacher, Tel. +39 340 52 39 553

E-Mail: oberpustertal@krebshilfe.it

Platzvergabe & Listen

Bei Überbuchung zählt das Erkrankungsjahr (Vorrangigkeit bei jüngerem Erkrankungsjahr; bei gleichem Jahr zählt der Eingang).

Am **14. September 2026** werden die effektiven Teilnehmerlisten erstellt.

Für Gymnastik-Kurse

Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung nötig.
(im Büro erhältlich)

Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Montag – Donnerstag: 8.00 – 12.00 Uhr

Vom 21. Dezember 2026 bis 10. Januar 2027 geschlossen.

Mitgliedsbeitrag & Kosten

Um Dienste zu nutzen, muss der **Jahresbeitrag für 2026** von **15 €** erneuert werden.

Kostenbeitrag

Für **Kurse** und **Ausflüge** ist in **Barbezahlung** **nicht mehr möglich**

Bitte Überweisung auf das K/K der Raika Toblach.
(Ohne Überweisung verfallen Vormerkung und Teilnahmerecht.)

Unsere Bankdaten lautend auf EO Südtiroler Krebshilfe:

Raika Toblach: **IT30 B080 8058 3600 0030 0206 148**

Abmeldung und Stornierungen

Bitte informieren Sie uns rechtzeitig, falls Sie an einem Kurs oder einer Veranstaltung nicht teilnehmen können.
Eine Abmeldung ist bis spätestens **zwei Tage vor Beginn** möglich. Danach ist **keine Rückerstattung** mehr möglich.

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG 2026 NACH PESCHIERA DEL GARDA

 **Ort:** Madonna del Frassino – Peschiera del Garda

 **Termin:** Samstag, 19. September

 **Abfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt

 **Rückfahrt:** um ca. 16.30 Uhr

 **Beitrag:** 30 € für ordentliche, 40 € für fördernde Mitglieder

Anmeldung: innerhalb 9. September 2026

Mehr Informationen auf Seite 61 dieser

Ausgabe der **Chance Nr. 2/2026**.

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

WIMBOCHA OLMGAUDI

Traditionelles Almfest in Winnebach mit mehreren Einkehrmöglichkeiten in den verschiedenen Almhütten. Die Krebshilfe Oberpustertal bietet in der Hanselhütte leckeres Essen und nette Spiele für die Kleinen an. Wir freuen uns auf zahlreiche Besucher!

 **Ort:** Winnebach

 **Termin:** Sonntag, 23. August, 10.00 Uhr Feldmesse beim Strickhof im Anschluss Festbeginn 18.00 Uhr Hüttenschluss

YOGA

In einem geschützten Rahmen kannst du wieder in deine Kraft finden und deinen Körper wieder besser spüren. In sanften Yoga-sequenzen wird besonders Rücksicht auf die individuellen Möglichkeiten jedes*r Einzelnen genommen. Das Immunsystem wird stimuliert, Beweglichkeit und Lebensqualität können sich deutlich verbessern. Das Üben in der Gruppe gibt darüber hinaus das Gefühl der Gemeinschaft und Verbundenheit.

 **Ort:** Yogaraum HOKU Toblach

 **Termin:** ab 14. September, jeden Montag 10 Einheiten, 16.00 – 17.00 Uhr

 **Referentin:** Valentina Sommadossi

 **Beitrag:** 25 €

Material: Yogamatte und Decke (wird bei Bedarf zur Verfügung gestellt), Socken und etwas zu trinken

BESICHTIGUNG SCHAUKÄSEREI TOBLACH

In einer gemütlichen Wanderung lässt sich der Toblacher See auf einem interessanten Naturlehrpfad umrunden.

 **Termin:** November 2026

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:** Camping Olympia, Toblach
- 📅 **Termin:** 10 Einheiten, ab 5. Oktober, jeden Montag von 8.30 – 9.30
- 💶 **Beitrag:** 25 €
- 👤 **Referentin:** Ivana Marchesini

KREBSNACHSORGETURNEN

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

- 📍 **Ort:** Turnhalle GS Toblach
- 📅 **Termin:** 10 Einheiten ab 30. September, jeden Mittwoch um 14.45 Uhr
- 💶 **Beitrag:** 25 €
- 👤 **Referentin:** Renate Schäfer

QI GONG - SCHNUPPERKURS REGENERIERENDE BEWEGUNG, DIE ATMUNG, KÖRPER UND GEIST EINBEZIEHT:

„Qi Gong“ ist eine psycho-physische 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.

- 📍 **Ort:** Bezirksbüro Toblach
- 📅 **Termin:** 06. Oktober, 13. Oktober, 20. Oktober um 17.00 Uhr
- 👤 **Referent:** Walter Bortolon

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

ROSENKRANZGEBET IN AUFKIRCHEN

Gemeinsam 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:** Kahnwirt, St.Martin / Gsies
- 📅 **Termin:** 15. Oktober um 17 Uhr
- 💶 **Beitrag:** 15 €

Anmeldung: bis Donnerstag, 8. Oktober erforderlich

WEIHNACHTSFEIER

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

- 📍 **Ort:** Aula der Mittelschule Toblach
- 📅 **Termin:** Freitag, 11. Dezember, 14.00 Uhr

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

RORATE-GOTTESDIENST

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

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

LYMPHDRAINAGE

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

- 📅 **Therapiestunden:**
Toblach – Montag, 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

Mindestanzahl für unsere Kurse

5 Teilnehmer:innen

Maximale Anzahl für unsere Kurse

15 Personen

Dank Fördermittel für Mitglieder teilweise kostenlos (freiwillige Spenden zur Unterstützung möglich).

Auskünfte und Anmeldung

Anmeldung im Bezirksbüro Bruneck erforderlich (wo nicht anders angegeben)
Frühzeitige Anmeldung empfohlen.

Kontakt

Tel. 0474 551327 oder Tel. 345 0761137

E-Mail: unterpustertal@krebshilfe.it

Platzvergabe & Listen

Bei Überbuchung zählt das Erkrankungsjahr (Vorrangigkeit bei jüngerem Erkrankungsjahr; bei gleichem Jahr zählt der Eingang).
1 Woche vor Kursbeginn werden die effektiven Teilnehmerlisten erstellt.

Für Gymnastik-Kurse

Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung nötig.
(im Büro erhältlich)

Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Montag: 13.00 bis 17.00 Uhr

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag: 8.30 bis 12.00 Uhr

Vom 21. Dezember 2026 bis 10. Januar 2027 geschlossen.

Mitgliedsbeitrag & Kosten

Um Dienste zu nutzen, muss der **Jahresbeitrag für 2026** von **15 €** erneuert werden.

Kostenbeitrag

Barbezahlung ist nicht mehr möglich.

Der Beitrag muss vor Kursbeginn ausschließlich mittels **Überweisung** auf das **K/K Raika Bruneck** oder **POS im Büro** erfolgen.

(Ohne Überweisung verfallen Vormerkung und Teilnahmerecht.)

Unsere Bankdaten lautend auf EO Suedtiroler Krebshilfe:
Raika Bruneck: **IT 81 L 08035 58242 000300212008**

Abmeldung und Stornierungen

Bitte informieren Sie uns rechtzeitig, falls Sie an einem Kurs oder einer Veranstaltung nicht teilnehmen können. Eine Abmeldung ist bis spätestens **zwei Tage vor Beginn** möglich. Danach ist **keine Rückerstattung** mehr möglich.

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG 2026 NACH PESCHIERA DEL GARDA

-  **Ort:** Madonna del Frassino – Peschiera del Garda
-  **Termin:** Samstag, 19. September
-  **Abfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt
-  **Rückfahrt:** um ca. 16.30 Uhr
-  **Beitrag:** 30 € für ordentliche, 40 € für fördernde Mitglieder

Anmeldung: innerhalb 09. September 2026

Mehr Informationen auf Seite 61 dieser

Ausgabe der **Chance Nr. 2/2026**.

„DER BAUM“ – AKTIV NACH PROSTATAERKRANKUNG

„Der Baum“ ist eine therapeutisch angeleitete Trainingsgruppe zur Bewältigung der spezifischen Lebenssituation von Männern nach einer Prostata-Erkrankung.

-  **Ort:** Krankenhaus Bruneck, Bau L, 4. Stock Gymnastikraum,
-  **Termin:** ab Dienstag 8. September, jeden 1. Dienstag im Monat, 17.00 – 19.00 Uhr
-  **Leitung:** Dr. Hartmann Aichner und Dr. Anton Huber

Anmeldung: bei Dr. Hartmann Aichner Tel. 348 35 58 655 oder Dr. Anton Huber Tel. 0474 58 18 05

MEIN ZWEITES LEBEN

Die Gesprächsgruppe stellt einen geschützten Rahmen dar, um die Erkrankung zu bewältigen. Wichtige Schwerpunkte sind: Verbesserung des Gesundheitsverhaltens und der Lebensqualität, Wissensvermittlung durch Kurzreferate, Übungen und Rollenspiele.

-  **Ort:** Krankenhaus Bruneck, Bau L, 4. Stock Gymnastikraum 4.37
-  **Termin:** ab Montag 7. September alle drei Wochen, jeden Montag, 14.30 – 17.00 Uhr
-  **Leitung:** Dr. Anton Huber, Psychoonkologe

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:** ab Freitag 4. September, 8.30 – 11.30 Uhr, weitere 5 Treffen
-  **Leitung:** Michaela Falkensteiner (Methodik) und Dr. Anton Huber (psychologische Betreuung)
-  **Beitrag:** 30 € für die zweite Jahreshälfte

Anmeldung: Bezirksbüro oder im Krankenhaus Bruneck unter Tel. 0474 58 18 05 (Dr. Huber) oder Tel. 0474 58 62 20 (psychologischer Dienst)

BASTELNACHMITTAGE

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

- 📍 **Ort:** Sitzungsraum der Südtiroler Krebshilfe in Bruneck Kapuzinerplatz 9
- 📅 **Termin:** 1. Treffen am Montag 28. September, ab 14.00 Uhr; weitere Treffen nach Vereinbarung
- 👤 **Leitung:** Christine Terzer

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 21. September, jeden Montag, 9.00 – 10.00 Uhr, 10 Treffen
- 📅 **Termin 2:** ab 24. September, jeden Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr, 10 Treffen
- 💶 **Beitrag:** 25 € + (Eintritt Hallenbad extra)

Ahrntal

- 📍 **Ort:** Hotel Adler St. Johann, Ahrn 63
- 📅 **Termin:** ab 08. September jeden Dienstag von 09.00–10.00 Uhr (8 Einheiten)
- 💶 **Beitrag:** 20 € + (Eintritt Schwimmbad extra)

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 22. September, jeden Dienstag, 13.30 – 16.30 Uhr, 10 Treffen, Einstieg jederzeit möglich
- 👤 **Leitung:** Ruth Oberschmied und Franz Josef Hofer
- 💶 **Beitrag:** 25 € + evtl. Materialspesen
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** max. 9 Teilnehmer

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 30. September, jeden Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr, 10 Treffen
- 💶 **Beitrag:** 25 € + evtl. Materialspesen
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** max. 10 Personen
- 👤 **Leitung:** Elisabeth Maurer

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 24. September, jeden Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr, 10 Treffen
- 👤 **Leitung:** SSV Bruneck
- 💶 **Beitrag:** 25 €

ENTSPANNUNGSTURNEN (YOGA)

Den TeilnehmerInnen wird ein aktives Programm in Stufen geboten, 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:** im 2. Stock des Schreibwarengeschäft Papyrex, J.-G.-Mahl Str. 23, Bruneck Industriezone
- 📅 **Termin:** ab 28. September, jeden Montag, 9.00 – 10.15 Uhr, 8 Treffen zu je 75 min.
- 💶 **Beitrag:** 40 €
- 👤 **Leitung:** Petra Röck

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

DAS NEUE ICH: SCHMINKTIPPS FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Wohlfühlmomente schaffen und mehr Selbstvertrauen finden! Typgerechte Schminktipp und Hilfestellung bei der Produktauswahl, bzw. Fragen zu den eigenen Produkten.

- 📍 **Ort:** im Bezirksbüro der Südtiroler Krebshilfe, Kapuzinerplatz 9 Bruneck
- 📅 **Termin:** Donnerstag, 15. Oktober, 9.00 – 12.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Isolde Seeber, Make-up Artist
- 💶 **Beitrag:** 15 €
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** max. 4 Personen

FARB- UND STILBERATUNG

Eine Farbberatung ist eine persönliche Stilberatung. Dabei geht es darum, herauszufinden, welche Farben am besten zur natürlichen Erscheinung einer Person passen – also zu Hauttyp, Haarfarbe und Augenfarbe. Ziel ist es, Farben zu identifizieren, die die Person frisch, strahlend und harmonisch wirken lassen – und solche zu vermeiden, die blass, müde oder „fehl am Platz“ wirken.

- 📍 **Ort:** im Bezirksbüro der Südtiroler Krebshilfe in Bruneck, Kapuzinerplatz 9
- 📅 **Termin:** Donnerstag, 5. November von 9.00 – 12.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Isolde Seeber
- 💶 **Beitrag:** 15 €

TÖRGGELEN

Wir verbringen einen gemeinsamen Nachmittag mit typischen Törggelen Gerichten.

-  **Ort:** Wirtshaushotel Alpenrose in Montal
-  **Termin:** Samstag, 10. Oktober, 12.00 Uhr
-  **Beitrag:** 15 €

KERZENAKTION

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

-  **Ort:** Volksbank Bruneck
-  **Termin:** Freitag, 23. Oktober, 8.30 – 13.00 Uhr

ADVENTKRÄNZE FÜR DEN WEIHNACHTSMARKT

Wir gestalten Adventkränze für unseren Weihnachtsmarkt in Bruneck. Wir freuen uns über freiwillige Helfer und Helferinnen, die Freude und Erfahrung am Basteln und Dekorieren haben

-  **Ort:** Räumlichkeiten der Bürgerkapelle Bruneck, Galileo-Galilei-Str. 3
-  **Termin:** Anfertigung der Adventskränze Montag 23.11 – Mi 25.11.2026 von 8.30 – 17.00 Uhr

Die fertigen Adventskränze/-gestecke werden auf dem Weihnachtsmarkt angeboten.

RORATE MIT ADVENTSFEIER

-  **Ort:** Wir treffen uns um 16.00 Uhr zur Adventsfeier bei den Ursulinen im Tschurtschenthalerpark in Bruneck.
-  **Termin:** Freitag 11. Dezember

HILFE FÜR DIE SEELE

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

Die Termine für die Treffen werden individuell vereinbart.

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 dem 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

Anmeldung: Gynäkologie Ambulanz Bruneck
(Mo–Fr von 8.00 – 12.00 Uhr) Tel. 0474 58 13 33

LYMPHDRAINAGE

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

Anmeldung: Für den Ersttermin das Bezirksbüro kontaktieren; Folgetermine und Absagen direkt im Ambulatorium
Tel. 0474 55 03 20

APEO (ASSOCIAZIONE PROFESSIONALE DI ESTETICA ONCOLOGICA)

Ein neuer Ansatz zum Wohlbefinden der PatientInnen in onkologischer Therapie

Behandlung der durch onkologische Therapien geschädigten Finger-, Fußnägel, Haut und Gesicht durch spezialisierte Kosmetikerinnen der APEO. Für die Behandlungen erhalten die ordentlichen Mitglieder einen Kostenbeitrag, der anhand der aktuellen EEVE der letzten Steuerperiode ermittelt wird.

Erforderliche Dokumente: EEVE
Informationen im Bezirksbüro

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Mindestanzahl für unsere Kurse

5 Teilnehmer:innen

Maximale Anzahl für unsere Kurse

15 Personen

Dank Fördermittel für Mitglieder teilweise kostenlos (freiwillige Spenden zur Unterstützung möglich).

Auskünfte und Anmeldung

Anmeldung im Bezirksbüro Neumarkt erforderlich (wo nicht anders angegeben)
Frühzeitige Anmeldung empfohlen.

Kontakt

Tel. +39 349 76 62 046

E-Mail: ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

Vormerkungen für die Kurse

Telefonisch 349 76 62 046

Montag 31. August bis Freitag 4. September 2026

jeweils von **9.00 – 12.00 Uhr**.

Kursanmeldungen ab August möglich!

Platzvergabe & Listen

Bei Überbuchung zählt das Erkrankungsjahr (Vorrangigkeit bei jüngerem Erkrankungsjahr; bei gleichem Jahr zählt der Eingang). Am **14. September 2026** werden die effektiven Teilnehmerlisten erstellt.

Für Gymnastik-Kurse: Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung nötig. (im Büro erhältlich)

Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Montag: 14.00 bis 18.00 Uhr (Juli und August)

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag: 8.00 bis 13.00 Uhr (Juli und August). **Vom 12.–19. August, 17.–27. September und vom 24. Dezember bis 03. Jänner 2027 geschlossen**

Mitgliedsbeitrag & Kosten

Um Dienste zu nutzen, muss der **Jahresbeitrag für 2026** von **15 €** erneuert werden.

Kostenbeitrag

Barzahlung ist nicht mehr möglich. Der Beitrag muss innerhalb **18. September 2026** ausschließlich mittels **Banküberweisung** oder **POS im Büro** erfolgen. (Ohne Überweisung verfallen Vormerkung und Teilnahmerecht.)

Unsere Bankdaten lautend auf EO Südtiroler Krebshilfe:

Raiffeisenkasse: **IT22 0082 2058 3710 0030 4202 317**

Volksbank: **IT76 M058 5658 3700 5857 9155 004**

Sparkasse: **IT50 V060 4558 3700 0000 0533 300**

Abmeldung und Stornierungen

Bitte informieren Sie uns rechtzeitig, falls Sie an einem Kurs oder einer Veranstaltung nicht teilnehmen können. Eine Abmeldung ist bis spätestens **zwei Tage vor Beginn** möglich. Danach ist **keine Rückerstattung** mehr möglich.

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG 2026 NACH PESCHIERA DEL GARDA

 **Ort:** Madonna del Frassino – Peschiera del Garda

 **Termin:** Samstag, 19. September

 **Abfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt

 **Rückfahrt:** um ca. 16.30 Uhr

 **Beitrag:** 30 € für ordentliche, 40 € für fördernde Mitglieder

Mehr Informationen auf Seite 61 dieser

*Ausgabe der **Chance Nr. 2/2026**.*

Anmeldung: innerhalb Dienstag, 08. September

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

Die Diagnose Krebs ist ein tiefer Einschnitt im Leben. Viele Fragen tauchen auf: Was bedeutet das für mich und meine Familie? Wie gehe ich mit belastenden Gefühlen um? Wo finde ich Kraft? Wie sieht meine Zukunft aus – beruflich und persönlich?

Die Südtiroler Krebshilfe lädt Sie ein, diese und andere Fragen gemeinsam zu reflektieren – in einem geschützten Rahmen, mit professioneller Begleitung.

 **Ort:** Marconi Str. 1/B, Bozen

 **Termin:** Ab September monatlich,
Termine werden dann gemeinsam vereinbart!

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

Zielgruppe: Dieses Angebot richtet sich an all jene, die die akute medizinische Behandlung entweder gerade abgeschlossen haben oder noch in Therapie sind.

Kontakt: Regina Bogner Tel. 347 36 15 945

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:** Hotel Masatsch „Römigberg“ Saal, Kaltern

 **Termin:** ab Mittwoch, 23. September, 17.00 – 18.00 Uhr

 **Leitung:** Florian Kalser

 **Beitrag:** freiwillige Spende - nur für ordentliche Mitglieder

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:** Montags, ab 5. Oktober, 16.30 – 17.30 Uhr

 **Leitung:** Maria Magdalena Winkler

 **Beitrag:** 20 € für ordentliche Mitglieder für 10 Einheiten

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

Mitzubringen: Schwimmsachen, rutschfeste Socken o. Badeschuhe

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:** Freitags, ab 2. Oktober, 17.00 – 18.00 Uhr, 8 Einheiten
-  **Leitung:** Judith Wieser
-  **Beitrag:** 35 € für ordentliche, 50 € für fördernde Mitglieder

Anmeldeschluß: 28. September

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 6. Oktober, jeden ersten Dienstag des Monats, ab 15.00 Uhr

Wer noch nicht die Mitgliedskarte für 2026 gemacht hat, kann sie bei dieser Gelegenheit machen.

PREISWATTEN OFFEN FÜR ALLE:

-  **Ort:** Montan, Vereinssaal
-  **Termin:** am Samstag, 31. Oktober 2026 um 14.00 Uhr
-  **Beitrag:** Nenngeld € 25 mit Abendessen

Es warten viele schöne Sachpreise.

Einschreibung im Bezirksbüro 349 7662046

INFORMATIONSABEND MIT DR. FRANCO STANZIAL „IN DEN GENEN GESCHRIEBEN?“

Vorsorge, Familiengeschichte und Tumoren. Wie oft haben wir beim Arzt schon die Frage gehört: „Gibt es in Ihrer Familie Krebserkrankungen?“ Der Informationsabend mit Dr. Franco Stanzial hilft uns zu verstehen, warum diese Frage so wichtig ist. Im Mittelpunkt steht dabei, wie genau diese genetischen Informationen zu einem entscheidenden Werkzeug für unser persönliche Vorsorge werden können."

-  **Ort:** UDAE Saal - Rathausring 26 in Neumarkt
-  **Termin:** am 20. November um 18 Uhr

WIR ERWARTEN SIE ZAHLREICH!

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, 5. Oktober, 16.30 – 17.30 Uhr
-  **Leitung:** Maurizio Gottardi
-  **Beitrag:** nur für ordentliche Mitglieder. Die 8 Einheiten sind kostenlos

Mitzubringen: bequeme Bekleidung, warme Socken

TÖRGGELEN

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

-  **Ort:** Neumarkt, Seniorenclub in der Boznerstrasse 18
-  **Termin:** Donnerstag, 15. Oktober, 12.00 Uhr
-  **Beitrag:** 10 € für betroffene Mitglieder, 15 € für Begleitpersonen

Anmeldung: innerhalb Montag, 12. Oktober

NACHSORGETURNEN: Haltungs-und Bewegungsgymnastik

Ziel des Kurses ist den Teilnehmern ein aktives, professionelles Programm zu bieten, welches es ermöglicht einen entspannten, freudvollen Zugang zum eigenen Körper und die Selbstheilung und Gelassenheit zu fördern.

-  **Ort:** PHYSIOMED - Göllersiedlung 8 - BRANZOLL
-  **Termin:** ab Donnerstag, 22. Oktober 26 um 18.00 Uhr
-  **Leitung:** Petra Negrello
-  **Beitrag:** 35 € für ordentliche Mitglieder für 8 Einheiten

SOLIDARITÄT IM DEZEMBER

Unsere traditionellen Initiativen im Monat Dezember: **Geschenke einpacken** bei „Jungmann“ in Neumarkt.

WEIHNACHTSFEIER

-  **Ort:** „Bürgerhaus“ Tramin, Mindelheimerstraße 16
-  **Termin:** Samstag, 5. Dezember, 12.00 Uhr
-  **Beitrag:** 15 € für betroffene Mitglieder, 25 € für Begleitpersonen

Anmeldung: innerhalb Mittwoch, 2. Dezember

KERZEN FÜR ALLERHEILIGEN

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

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

ARBEITEN MIT TON

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

-  **Ort:** im Bezirksbüro Neumarkt
-  **Termin:** im Herbst - sobald genug Einschreibungen sind
-  **Beitrag:** 25 € für 4 mal

Entspannungstherapie: WALDBADEN

Der Wald ist ein Ort des Wohlbefindens, wie zahlreiche Studien belegen. Waldbaden ist ein gesundheitsförderndes Erlebnis des vollständigen Eintauchens in die Natur, das in Japan über Jahre hinweg entwickelt und erforscht wurde. Dabei folgen Sie einem sorgfältig ausgewählten, von einem Experten begleitenden Weg für etwa 2 Stunden.

-  **Ort:** Schwarzenbach oder Castelfeder
-  **Termin:** 1° mal am Dienstag, den 6. Oktober um 9.30 Uhr ca. 2 h - die anderen Termine fixieren wir dann gemeinsam, insgesamt 5 x
-  **Leitung:** Katia Nicoletti
-  **Beitrag:** 35 € für betroffene Mitglieder

Mitzubringen: bequeme Outdoorbekleidung, Decke/Matte, Trinkwasser

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 3 Gratis-Behandlungen an.

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

Angefordertes Dokument: EEW

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 Arztes 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.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Mindestanzahl für unsere Kurse: 5 Teilnehmer:innen

Maximale Anzahl für unsere Kurse: 15 Personen

Dank Fördermittel für Mitglieder teilweise kostenlos (freiwillige Spenden zur Unterstützung möglich).

Auskünfte und Anmeldung

Anmeldung im Bezirksbüro Schlanders erforderlich

(wo nicht anders angegeben)

Frühzeitige Anmeldung empfohlen.

Kontakt

Tel. Tel. 0473 62 17 21 / +39 345 92 78 129

E-Mail: vinschgau@krebshilfe.it

Vormerkungen für die Kurse

Erfolgen **ausschließlich telefonisch 0473 62 17 21!**

Kursanmeldungen ab August möglich!

Platzvergabe & Listen

Bei Überbuchung zählt das Erkrankungsjahr (Vorrangigkeit bei jüngerem Erkrankungsjahr; bei gleichem Jahr zählt der Eingang). Am **14. September 2026** werden die effektiven Teilnehmerlisten erstellt.

Für Gymnastik-Kurse: Ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung nötig. (im Büro erhältlich)

Öffnungszeiten des Bezirksbüros

Montag: 14.00–16.00 Uhr

Dienstag und Mittwoch: 8.00–12.00 Uhr

Donnerstag: 8.00–12.00 Uhr und 14.00–16.00 Uhr

Das Büro bleibt vom 10. August bis 23. August 2026 geschlossen.

Mitgliedsbeitrag & Kosten: Um Dienste zu nutzen, muss der **Jahresbeitrag für 2026** von **15 €** erneuert werden.

Kostenbeitrag

Barbezahlung ist nicht mehr möglich. Der Beitrag muss innerhalb **einer Woche vor Kursbeginn** ausschließlich mittels **Überweisung** auf das **K/K Raiffeisenkasse Schlanders** erfolgen. (**Ohne Überweisung verfallen Vormerkung und Teilnahmerecht.**)

Unsere Bankdaten

lautend auf EO Südtiroler Krebshilfe Bezirk Vinschgau:

Raika Schlanders: **IT40 Q082 4458 9200 0030 0225 002**

Abmeldung und Stornierungen

Bitte informieren Sie uns rechtzeitig, falls Sie an einem Kurs oder einer Veranstaltung nicht teilnehmen können. Eine Abmeldung ist bis spätestens **zwei Tage vor Beginn** möglich. Danach ist **keine Rückerstattung** mehr möglich.

► **Abfahrt:** wird durch das Bezirksbüro mitgeteilt

🏠 **Rückfahrt:** um ca. 16.30 Uhr

💶 **Beitrag:** 30 € für ordentliche, 40 € für fördernde Mitglieder

*Mehr auf Seite 61 dieser Ausgabe der **Chance Nr. 2/2026**.*

NEU! AQUARELLKURS ALS MALTHERAPIE

Das Zusammenspiel von Wasser, Farbe und Papier schafft einzigartige Bildwelten. Das gemeinsame künstlerische Schaffen in einer offenen und wertschätzenden Atmosphäre macht diesen Kurs zu einem besonderen Erlebnis.

📍 **Ort:** Atelier des Künstlers Reinhold Tappeiner
Lechner Marmorplatz 2/B, Laas

📅 **Termin:** 17+18. September, 9.00 – 17.00 Uhr

Zielgruppe: Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Für ordentliche Mitglieder kostenlos. Begrenzte Teilnehmerzahl

Spesenbeitrag für Material: 20 €

SCHONENDES AUFBAUTRAINING

Ideal zur Rekonvaleszenz nach Krankheit, Operation, Chemotherapie, um den Körper wieder langsam an regelmäßige Bewegung zu gewöhnen und die Muskeln, Sehnen und Gelenke schrittweise zu stärken ohne sie zu überlasten.

Kortsch

📍 **Ort:** Turnhalle GS

📅 **Termin:** Montag, 5. Oktober, 17.00 Uhr, 10 Einheiten

👤 **NEU! Leitung:** Kiesenebner Edeltraud Andrea

💶 **Beitrag:** 25 € ordentliche Mitglieder, 50 € fördernde Mitglieder

NACHSORGETURNEN IM WASSER

Wassergymnastik schont Gelenke, Sehnen und Rücken. Sie fördert durch den Wasserdruck den Lymphfluss und stärkt gleichzeitig Muskulatur und Herz-Kreislauf-System. Die Leichtigkeit der Bewegungen fördert ein positives Körpergefühl.

Latsch

📍 **Ort:** Hallenbad Latsch

📅 **Termin:** Donnerstag, 8. Oktober, 16.30 Uhr, 10 Einheiten

👤 **Leitung:** Waltraud Lunger

💶 **Beitrag:** 25 € ordentliche Mitglieder, 65 € fördernde Mitglieder

Mals

📍 **Ort:** Hallenbad Mals

📅 **Termin:** Dienstag, 6. Oktober, 14.00 Uhr, 10 Einheiten

👤 **Leitung:** Maria Belopotocanova

💶 **Beitrag:** 25 € ordentliche Mitglieder, 65 € fördernde Mitglieder

NEU! Graun

📍 **Ort:** Hallenbad Curunes

📅 **Termin:** 30. Oktober, 14.00 Uhr, 8 Einheiten

💶 **Beitrag:** 25 € ordentliche Mitglieder, 65 € fördernde Mitglieder

Mitzubringen: Schwimmsachen und Badeschuhe

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG 2026

📍 **Ort:** Madonna del Frassino – **Peschiera del Garda**

📅 **Termin:** Samstag, 19. September

SANFTE GYMNASTIK

Sanfte Gymnastik für eine bessere Lebensqualität für Körper, Geist und Seele: Muskelaufbau, Beweglichkeit und Koordination durch Festigung des Bindegewebes mit und ohne Geräte.

- 📍 **Ort:** Basis Schlanders
- 📅 **Termin:** Montag, 5. Oktober, 9.00 Uhr, 10 Einheiten
- 👤 **Leitung:** Lunger Waltraud
- 💰 **Beitrag:** 25 € ordentliche Mitglieder, 50 € fördernde Mitglieder

SANFTES BEWEGUNGSTRaining, GEHIRNTRAINING ZUR REGENERATION

Sanftes Bewegungstraining kombiniert schonende Übungen mit gezieltem Gehirntraining. Es fördert Beweglichkeit, Balance, Koordination, Konzentration und Gedächtnis und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Geeignet für alle, die Körper und Geist gleichzeitig aktivieren möchten.

- 📍 **Ort:** Eys, Vinschgastr. 37
- 📅 **Termin:** Donnerstag, 8. Oktober, 9.00 Uhr, 10 Einheiten
- 👤 **Leitung:** Simone Spechtenhauser
- 💰 **Beitrag:** 25 € ordentliche Mitglieder, 50 € fördernde Mitglieder

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Turnschuhe

TÖRGGELEN

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

- 📍 **Ort:** Schnalshuberhof, Oberplars/Algund
Es wird ein Bus organisiert, genaue Abfahrtszeiten bei der Anmeldung im Bezirksbüro.
- 📅 **Termin:** 17. Oktober

NEU! HAIKU: JAPANISCHE KURZGEDICHTE

Einführungskurs in die Kunst des Haiku-Dichtens. Mitzubringen sind etwas Zeit, Liebe zur eigenen Sprache und die Bereitschaft, seinen Lebensweg mit mehr Achtsamkeit zu füllen. Die Haiku-Werkstatt wird von der Referentin als Spendenbeitrag für die SKH und die Rheuma-Liga angeboten.

- 📍 **Ort:** Bezirksbüro der SKH Schlanders, Krankenhausstrasse 13
- 📅 **Termin:** Mittwoch, 11. November, 14.30 Uhr bis 16.00 Uhr, 3 Einheiten
- 👤 **Leitung:** Helga Maria Gorfer, Haikudichterin

Anmeldung für die Mitglieder der SKH und Rheuma-Liga:
Bezirksbüro Schlanders, Tel. 0473 621721

VERNÜNFTIGER UMGANG MIT MEDIKAMENTEN

Vortrag über den verantwortungsbewussten Umgang mit Medikamenten und die wichtigsten Grundsätze, um Risiken zu vermeiden und die Wirksamkeit zu sichern (zusammen mit dem Bildungsausschuss)

- 📍 **Ort:** Laas, Bibliothek
- 📅 **Termin:** Donnerstag, 19. November um 19.00 Uhr

BESINNLICHE WEIHNACHTSFEIER

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

- 📍 **Ort:** Mals, wir treffen uns um 11.00 Uhr in der Kapuzinerkirche in Mals zu einem besinnlichen Wortgottesdienst, gestaltet von Burgi Pardatscher mit der Frauensinggruppe „Les Poulettes“, geleitet von Sibylle Pichler.
Im Anschluss Mittagessen im Gasthaus „Greif“.
- 📅 **Termin:** Samstag, 19. Dezember

Anmeldung: innerhalb 5. Dezember

WEIHNACHTSMARKT SCHLANDERS

Am Weihnachtsmarkt von Schlanders sind wir mit einem Infostand vertreten.

- 📍 **Ort:** Schlanders in der Fußgängerzone
- 📅 **Termin:** Samstag, 12. Dezember und Sonntag, 13. Dezember

LYMPHDRAINAGE

Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrumpfung) kann ein Lymphödem reduziert werden. Für die Lymphdrainage der Braucht es die Verschreibung des Facharztes sowie die Ticketbefreiung Kodex 048. Mit unserer Therapeutin Ingeborg Nollet. Vormerkungen im Sekretariat Schlanders
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

„EIN OFFENES OHR“

Wir hören zu, erklären und beraten.

Ein Angebot der SKH Bezirk Vinschgau, in Zusammenarbeit mit pensionierten Ärzten für PatientInnen und deren Angehörige.

- 📍 **Ort:** Gesundheitssprengel Schlanders
- 📅 **Termin:** Jeden 1. Donnerstag im Monat um 10.00 Uhr

PATIENTENVERFÜGUNG

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

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

Eine Erfolgsgeschichte

Vor 20 Jahren wurde das Brustgesundheitszentrum Brixen – Meran gegründet



Foto: Othmar Seehauser

Vor zwanzig Jahren wurde das Brustgesundheitszentrum Brixen – Meran auf Initiative der damaligen Primare der Abteilungen für Gynäkologie in Brixen und Meran, Dr. Arthur Scherer und Dr. Herbert Heidegger gegründet und aufgebaut. Wir haben mit Dr. Heidegger, der seit vergangenem Jahr im Ruhestand ist, einen Rückblick gehalten.

Wie kam es zur Gründung des Brustgesundheitszentrums?

Dr. Herbert Heidegger: Die Initiative ging zurück auf eine Entscheidung des Europäischen Parlaments von 2005: Angesichts der zu hohen Sterblichkeitsrate von Brustkrebspatientinnen wurden die europäischen Staaten aufgefordert, Maßnahmen zu ergreifen, um diese Zahlen zu senken und Brustkrebszentren aufzubauen. Dr. Scherer und ich wir fragten uns, was können wir machen und die naheliegendste Idee erschien uns, gemeinsam ein Zentrum aufzubauen. Es war ein großer Aufwand.

Wir verbrachten viele lange Abende mit der Planung.

Was war das Neue an diesem gemeinsamen Zentrum?

Dr. Herbert Heidegger: Drei Stichworte: Interdisziplinarität, Qualitätsmanagement und Zertifizierung. Das heißt, der Aufbau eines Pools aus verschiedenen Experten, Gynäkologen, Radiologen, Chirurgen, Onkologen, Dietologen, Onko-Psychologen, Pathologen, Radiotherapeuten, Komplementärmediziner, spezialisiertem Pflegepersonal, die Breastcare-Nurses, Physiothe-

rapeuten... Fachkräfte, die ihre Erfahrungen bündeln. Die Möglichkeit, durch die Zusammenlegung von zwei Abteilungen in jedem Bereich fundierte Erfahrung durch höhere Zahlen anzusammeln. Die regelmäßige Kontrolle der Tätigkeit durch Audits im Abstand von einem bzw. drei Jahren.

Und die Zahlen beweisen den Erfolg dieser Strategie!

Dr. Herbert Heidegger: Absolut. Auch weil wir stark in Screening und Prävention investiert haben und den Patientinnen neben dem rein medizinischen Aspekt noch >



Dr. Herbert Heidegger

viel drum herum anbieten. Wir haben eine Brustkrebs-Sportgruppe mithilfe von Valentina Vecellio aufgebaut, wir haben Informationsabende veranstaltet und dafür gesorgt, dass die Öffentlichkeit für das Thema Prävention und Vorsorge sensibilisiert wird. Wir haben die Frauen zur Selbstuntersuchung angeleitet und für alle Patientinnen

ein Treffen mit Psycho-Onkologen bzw. mit Diätberatern organisiert. Wir haben angenehme Räumlichkeiten zur Verfügung gestellt und über die Breastcare-Nurses den direkten Draht zu jeder Patientin hergestellt. Und wir haben eine Zusammenarbeit mit der Universitätsklinik Innsbruck aufgebaut, um besonderen Fällen auch den Zugang zu einem universitären Exzellenzzentrum zu erleichtern.

Braucht es im Zeitalter der Globalisierung und Standardisierung der Therapien heute noch den direkten Zugang zu einem universitären Zentrum?

Dr. Herbert Heidegger: Bei besonders komplexen Fällen, z. B. wenn eine Patientin nicht nur Brustkrebs hat, sondern zusätzlich noch andere Tumore wie z.B. eine Leukämie. Die direkte Linie zur Universitätsklinik ermöglicht uns auch, Patientinnen an Studien teilhaben zu lassen und wir wissen, dass Patient*innen, die an Studien teilnehmen können, zusätzliche Heilungschancen haben. In unserem BGZ betrifft das rund 10 Prozent der Patientinnen.

Und die Ergebnisse haben gezeigt, dass Zusammenarbeit die Basis von Erfolg ist...

Dr. Herbert Heidegger: Ja, es ist eine absolute Erfolgsgeschichte; die Zahlen beweisen das und auch der jährliche Vergleich mit rund 200 internationalen Brustgesundheitszentren. Wir stehen im Vergleich gut da!

Das Beispiel BGZ hat Schule gemacht. Es werden immer mehr thematische Zentren gebildet: Prostatazentrum, Darmzentrum, Hautkrebszentrum, Kopf-Hals-Tumorzentrum usw. Wie erklären sie sich, dass es für den Aufbau der anderen „Organ-Zentren“ doch noch sehr lange gedauert hat?

Dr. Herbert Heidegger: Brustkrebs ist eine sehr besondere Erkrankung und hat eine starke politische Dimension. Politisch, weil Frauen betroffen sind. Und Frauen kümmern sich, Frauen fordern, Frauen geben sich nicht einfach zufrieden. Frauen wollen mehr. Deshalb ist in diesem Bereich deutlich mehr weitergegangen und die anderen schließen sich erst jetzt an. ●

Die von der SKH mitfinanzierte
**Bewegungstherapie wird
im Herbst fortgesetzt.**
Infos im BGZ Brixen.

SAVE THE DATE: 9.–10. OKTOBER 2026

IV. Südtiroler Senologietage Bozen

Neue Therapien und die Patientin im Mittelpunkt

Brustkrebs bleibt die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Gleichzeitig steigen die Heilungs- und Überlebenschancen kontinuierlich. Welche neuen Entwicklungen dazu beitragen und wie moderne Behandlungskonzepte aussehen, steht im Mittelpunkt der IV. Südtiroler Senologietage, die am 9. und 10. Oktober 2026 in der Sparkasse Academy stattfinden. Unter dem Titel „Integrierte Behandlungspfade und neue Grenzen in der Therapie des Mammakarzinoms: Die Frau im Mittelpunkt“ diskutieren Fachleute aus Südtirol und darüber hinaus

aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und deren praktische Anwendung. Im Fokus stehen neue zielgerichtete Medikamente, Immuntherapien, innovative chirurgische Verfahren sowie die Frage, wie Behandlungen immer stärker auf die individuelle Situation der Patientin zugeschnitten werden können. Ein zentrales Thema ist dabei die sogenannte Deeskalation: Mithilfe genetischer Tests kann heute bei manchen Frauen auf belastende Chemotherapien verzichtet werden, ohne die Heilungschancen zu verschlechtern. Ebenso wird die

Bedeutung spezialisierter Brustzentren, der sogenannten Breast Units, hervorgehoben, in denen verschiedene Fachrichtungen eng zusammenarbeiten.

Neben medizinischen Innovationen geht es auch um Lebensqualität, Prävention und die Rolle von Patientenorganisationen. Am Samstagvormittag erhalten Selbsthilfe- und Patientenvereinigungen deshalb einen eigenen Programmschwerpunkt. Wissenschaftliche Leiter des Kongresses sind Dr. Luca Tondulli und Dr. Antonio Frena. ●

Immer zielgerichteter und präziser

Neue Medikamente, neue Diagnose-Techniken
und die Zusammenarbeit Mensch - KI



Foto: Ottmar Seehauser

Dr.in Sonia Prader ist 2020 auf Dr. Scherer in der Leitung der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe und des Brustgesundheitszentrums gefolgt. Wir haben sie gefragt, wie sie die Zukunft des BGZ und generell der Brustkrebstherapie sieht.

Dr. Prader, was sind für sie heute die wichtigsten Punkte in der Behandlung von Patientinnen mit Brustkrebs, wenn sie die aktuelle Situation mit jener vor 20 Jahren vergleichen?

Dr.in Sonia Prader: In den letzten 20 Jahren hat sich die Behandlung des Brustkrebses in allen Bereichen stark weiterentwickelt – in der Chirurgie, der Systemtherapie, der Strahlentherapie und auch in der Diagnostik. Beginnen wir mit der Chirurgie: Die brusterhaltende Operation

ist heute Standard, ebenso das Sentinel-Lymphknotenverfahren. Das bedeutet, dass wir den ersten Lymphknoten, der potenziell betroffen sein könnte, gezielt entnehmen und untersuchen, anstatt routinemäßig viele Lymphknoten zu entfernen. Dadurch konnten wir die Eingriffe deutlich schonender gestalten und die Lebensqualität der Patientinnen verbessern.

Was hat sich in der medikamentösen Therapie besonders verändert?

Dr.in Sonia Prader: Vor rund 20 Jahren standen im Wesentlichen Chemotherapie, Tamoxifen sowie erste Aromatasehemmer zur Verfügung, während Herceptin (Trastuzumab) gerade erst eingeführt wurde. Heute ist die Systemtherapie deutlich differenzierter. Wir analysieren Tumore viel präziser auf ihre biologischen Eigenschaften und können die Behandlung entsprechend personalisieren. Neben der klassischen Hormon- und Chemotherapie sind neue Wirkstoffklassen hinzugekommen, etwa CDK4/6-Inhibitoren, die gezielt in den

>

Zellzyklus eingreifen und das Tumorwachstum bremsen. Auch duale Blockaden bei HER2-positiven Tumoren sowie zielgerichtete Therapien wie PARP-Inhibitoren oder Antikörper-Wirkstoff-Konjugate haben die Behandlungsmöglichkeiten wesentlich erweitert. Auch in der Strahlentherapie hat sich viel verändert: Die Behandlungsdauer ist heute oft deutlich kürzer, und in ausgewählten Fällen kann sogar auf eine Bestrahlung verzichtet werden. Gleichzeitig sind die Bestrahlungsfelder viel präziser geworden, wodurch gesundes Gewebe besser geschont wird.

Und wie hat sich die Diagnostik in dieser Zeit entwickelt?

Dr.in Sonia Prader: Auch hier gab es einen enormen Fortschritt. Wir können Tumore heute viel genauer biologisch charakterisieren als früher. Genexpressionstests helfen uns zum Beispiel dabei zu entscheiden, ob eine Chemotherapie tatsächlich notwendig ist oder nicht. Ergänzend kommen Verfahren wie die Liquid Biopsy hinzu, bei der Tumormaterial über eine Blutprobe analysiert werden kann. Genetische Untersuchungen, etwa auf BRCA-Mutationen, werden gezielt bei Risikokonstellationen eingesetzt. Außerdem sind neue Marker wie PD-L1 oder HER2-low in den letzten Jahren hinzugekommen und eröffnen zusätzliche, sehr spezifische Therapieoptionen. Insgesamt hat sich die Behandlung damit stark in Richtung Präzisionsmedizin

entwickelt: weg von Standardtherapien für alle, hin zu individuell abgestimmten, möglichst wirksamen und gleichzeitig schonenden Behandlungsstrategien.“

Und was wird die Zukunft bringen?

Dr.in Sonia Prader: Die Diagnostik wird immer präziser sein und KI wird uns helfen die Biologie der einzelnen Tumoruntergruppen noch besser zu verstehen, Risikopatientinnen zu finden und die Vorsorge und Diagnostik an die einzelnen Patientinnen anzupassen. Der bereits eingeschlagene Weg der zielgenauen Therapie wird weiter verfeinert werden. Auch im Zusammenspiel von jedem Einzelnen und KI sehe ich eine große Chance, v. a. wenn ich an die Prävention denke und die Hinweise, die uns bereits jetzt mitgeteilt werden und uns in Zukunft noch besser unterstützen werden.

Wie sehen sie nach zwanzig Jahren die Zukunft des Brustgesundheitszentrums Brixen-Meran?

Dr.in Sonia Prader: Ich gehe davon aus, dass alle in Südtirol tätigen Kollegen, die sich um Patientinnen mit Brustkrebs kümmern, noch mehr zusammenarbeiten werden. Das Beispiel der Studie CIPN zeigt, wie hoch die Motivation ist, für unsere Patientinnen gemeinsam einzustehen, Forschung zu betreiben und die Lebensqualität der Frauen zu verbessern. Wenn ich mir vorstellen darf, wie Frauen mit Brustkrebs in 20

Jahren betreut werden, so gehe ich davon aus, dass als recht zeitnahe Schritt die Axillarchirurgie wegfällt. In der weiteren Zukunft wird schon sehr frühzeitig mittels Genetik und Blutuntersuchung das genaue Risiko der Erkrankungswahrscheinlichkeit berechnet werden und sich daraus sowohl die Gesundheitsüberwachung als auch Diagnostik ergibt.

Wird die Mammographie in diesem Spektrum weiterhin eine zentrale Stellung einnehmen?

Dr.in Sonia Prader: Nicht mehr für alle gleich, z. B. Mammographie von 50 bis 69 Jahren, sondern exakt auf das Risiko abgestimmt und auch mit neuen Untersuchungstechniken, die digital und analog verbinden. In meiner Vorstellung wird Telemedizin einen fixen Platz in der Gesundheitsversorgung bekommen und Therapiekonzepte werden für jede Patientin individuell erstellt und sogar produziert. Was wiederum eine vollständig neue Art der Forschung und Wissenschaft hervorbringen wird. Wir leben in einer Zeit des Wandels und so wird sich auch das Brustgesundheitszentrum Brixen-Meran wandeln. Ich bin zuversichtlich, dass wir es schaffen werden, uns weiter zu verbessern und dabei immer den Menschen, der vor uns sitzt in seiner Gesamtheit im Blick zu behalten. ●

SAVE THE DATE: 11.–12. DEZEMBER 2026

Erste Ausgabe der Onkologischen Gespräche

Brustkrebszentrum Brixen Meran begeht 20jähriges Jubiläum mit einem Kongress

Zwanzig Jahre Brustkrebszentrum Brixen-Meran. Statt eines Festes gibt dieses Jubiläum Anlass für einen Kongress. Oder besser: die erste Ausgabe der „Onkologischen Gespräche.“ Zwei Tage, vom 11. – 12. Dezember 2026, wird es in der Cusanus Akademie in Brixen um die unterschiedlichsten Aspekte des Mamakarzinoms

und seiner Behandlung gehen. Stichworte wie Auswirkungen des Hormonmangels, Sportliche Aktivität und Metastasen, neue Marker, HR+/HER2-, HER2+, Genetik und Mutation BRCA. Es referieren Experten aus Südtirol und Norditalien. Organisiert wird dieser Kongress, der alle Südtiroler Brustzentren mit einbezieht, von Brixen

Dr.in Sonia Prader, Verantwortliche des Brustzentrums Brixen, könnte sich eine zweijährige, wandernde Version dieser Onkologischen Gespräche, einmal in Brixen, einmal in Meran, einmal in Bozen, einmal in Bruneck vorstellen. ●

Gemeinsam wachsen

Die Landesversammlung der Südtiroler Krebshilfe 2025



Foto: Othmar Sehauser

Die jährliche Landesversammlung ist mehr als nur eine Pflichtübung: die Möglichkeit der Bestandsaufnahme, der Erkenntnis wie vielfältig die Aktivitäten der Krebshilfe sind, Zeichen der Transparenz, Ort der Begegnung, nicht nur untereinander, auch mit Vertretern der öffentlichen Verwaltung. In der Bilanz war 2025 ein positives Jahr, wenn auch die SKH von den Auswirkungen der Krisenzeiten betroffen ist und sich anpassen musste, z.B. mit der Erhöhung des Mitgliederbeitrags auf 15 Euro.

Gemeinsam wachsen – unter diesem Motto wurde im vergangenen April die Landesversammlung der Südtiroler Krebshilfe abgehalten. Ein Motto, das für die in ihrem Amt bestätigte Landesvorsitzende Maria Claudia Bertagnolli auch zeigt „wie wir miteinander unterwegs sind“. „Sich zuhören, gegenseitig stärken, gemeinsam den Weg teilen, mutig bleiben, Veränderungen

zulassen, Werte bewahren und Zukunft zu lassen.“

In den Reihen der Ehrengäste sind sie ein Garant für Wahrgenommen-Werden und Unterstützung: Gesundheitslandesrat Dr. Hubert Messner und der Direktor des Sanitätsbetriebs, Dr. Josef Widmann fehlen bei keiner Landesversammlung und lassen

es sich nicht nehmen, jedes Jahr erneut, zu bestätigen, wie wichtig die Tätigkeit der SKH im Mosaik der Angebote für die Patienten ist. „Ein Verein, der bewegt! Garant für Menschlichkeit.“ Dr. Widmann erneuerte das Versprechen, immer ein offenes Ohr für die Anliegen der Patienten zu haben. Zum ersten Mal präsent auch die Landesrätin für Soziales, Rosmarie Pamer. Ihre Willkom- >



Die Landesvorsitzende der SKH, Maria Claudia Bertagnoli



Der Landesrat für Gesundheit, Dr. Hubert Messner

mensgabe war – in Zusammenarbeit mit dem Ressort für Gesundheit – ein Paket, um die Wartezeiten zu verkürzen.

Die Revisoren bestätigten der Krebshilfe wie jedes Jahr eine transparente und korrekte Verwaltung. Die Bilanz 2025 und das Budget 2026 wurden einstimmig angenommen.

Den Rückblick auf das Jahr in Form einer symbolischen Führung durch die wohlgepflegten Beete eines blühenden Gartens, übernahm in diesem Jahr Sigrun Falkensteiner, Landesschuldirektorin der deutschen Schulen. Zahlen, die beeindrucken: Mit 10.206 Mitgliedern ist die Südtiroler Krebshilfe eine der mitgliederstärksten Vereinigungen Südtirols. Im Jahr 2025 nahmen 2.714 Mitglieder Dienstleistungen der Krebshilfe in Anspruch, 571 Patient:innen erhielten 7.389 Therapiestunden mit den Physiotherapeut:innen in den sieben Bezirken; über tausend Mitglieder nutzten das Angebot der Ergotherapien – Kunst-

therapie, Qi Gong, Tanz, Wassergymnastik, Kreatives Schreiben, Selbsthilfegruppen, Handarbeit etc. 127 Personen haben an den Ferienaufenthalten teilgenommen, davon 18 Mütter und Väter mit Kindern.

Die Krisenzeiten haben auch bei der Südtiroler Krebshilfe zu notwendigen Sparmaßnahmen geführt. Eine Mindestanzahl von fünf Personen für Kurse, eine Erhöhung des Eigenbetrags und des Mitgliedsbeitrags. Die Patient:innen können in Zukunft maximal fünf Fahrten des Begleiddienstes Ablatus

(Unterland, Unterpustertal, Gröden) in Anspruch nehmen.

Nichtsdestotrotz steht die SKH ihren in Not geratenen Mitgliedern auch finanziell zur Seite. Im vergangenen Jahr wurden über "Südtirol hilft" 116.400 € an 32 Familien verteilt sowie 225.000 für andere Hilfsprojekte ausgegeben. Die Krebshilfe finanziert sich zu 47% selbst, 53% des Budgets kommen aus Landesbeiträgen, inklusive der Kosten für die Kosten der Lymphdrainage.

"Für mich ist Krebs ein sehr emotional besetztes Thema, ich bin im engen Freundeskreis betroffen. Die SKH ist eine Vereinigung, die die Menschen dort abholt, wo sie sich befinden. Für uns ist sie ein ungemein wichtiger Netzwerkpartner. Als Dienst wäre nie leistbar, was die Krebshilfe mit ihren Freiwilligen und ihrer kapillaren Verteilung schafft!"

Rosmarie Pamer



Der Direktor des Südtiroler Sanitätsbetriebes, Dr. Josef Widmann



Die Landesrätin für Soziales, Rosmarie Pamer



Sepp Messner Windschnur

Die Krebshilfe unterstützt zwei wichtige Südtiroler Forschungsprojekte: jenes zum Thema „Insulinresistenz und Krebs“ von Dr. Gilbert Spizzo, Brixen sowie die Studie über den Einsatz von Kryotherapie zur Verhinderung der chemotherapiebedingten Polyneuropathie (CIPN) in den Südtiroler Brustzentren, organisiert von Dr.in Sonia Prader, Leiterin des Brustgesundheitszentrums Brixen.

Kommunikation ist seit jeher ein wichtiges Anliegen der Südtiroler Krebshilfe. Nicht nur über die Herausgabe der Zeitung „Die Chance – La Chance“, und zahlreicher

thematischer Broschüren, sondern auch über Radiokampagnen, den Podcast der Brunecker Krebsgespräche und die jährliche Pressekonferenz am Weltkrebstag mit Südtiroler Experten, um über neue Therapien zu berichten, vor allem aber, um die Öffentlichkeit über die Wichtigkeit von Vorsorge und Prävention zu informieren.

Den Abschluss der Präsentation bildete ein bunter Fotoreigen durch die verschiedenen Aktivitäten der sieben Bezirke. Hier nur einige Beispiele: Das Medizinische Café, Begegnung, Beratung und Information mit drei ehemaligen Hausärzten im Vinschgau.

Zehn Jahre Herbstkranzverkauf in Meran, ein Ausflug mit Selbst-Koch-Aktion im Unterland, ein 60. Geburtstag von 5 Freunden ist Anlass für eine einzigartige Spendenaktion im Eisacktal, Initiativen mit den Piloten der Kunstflugstaffel Frece Tricolori im Oberpustertal, der Ostermarkt im Unterpustertal u. v. a. m. .

Musikalisch begleitet wurde die Landesversammlung von Sepp Messner Windschnur, der im vergangenen Jahr mehrere Benefizkonzerte zugunsten der Krebshilfe gegeben hatte. Besonders sein autobiografisches Lied: „Bittschön Herr Tumor“ wurde mit großem Applaus bedacht.

Wie in jeder Landesversammlung gab es auch Platz für Anmerkungen des Publikums. Ein brennendes Thema war die Schließung der onkologischen Tagesklinik in Innichen. Sanitätsdirektor Widmann betonte, dass diese Entscheidung nicht leichtgefallen, aber im Interesse der Qualität der Therapien gefallen sei. „Wir haben es mit immer komplexeren Therapien zu tun, für deren Verabreichung es spezialisiertes Personal braucht, das wir aufgrund des mangelnden Ärztenachwuchses im Augenblick in Innichen nicht haben. Eine wohnortnahe Versorgung heißt nicht vor der Haustür.“ In Bruneck sei die adäquate Versorgung der Patient:innen hingegen gewährleistet. ●

Die Vorsitzenden der sieben Bezirke der SKH: v. li. Nives Fabbian, Eisacktal; Ida Schacher Oberpustertal; Margareth Abram Überetsch – Unterland; Paul Oberarzbacher Unterpustertal; Monika Kuenrath Vinschgau; Rosmarie Weithaler Meran – Passeier; Maria Claudia Bertagnolli Bozen - Salten - Schlern.



Lebenslinie

Hommage an eine Künstlerin und Mutter – Ausstellung von Werken von Beate Gantz in der Stadtgalerie Bozen



Beate Gantz vor einem Werk der Serie New York

Eine Hommage, ein wehmütiges Abschiednehmen aber auch Ausdruck von Solidarität und von Stolz. Ein Blick auf Werk und Leben einer bemerkenswerten Frau und Mutter. Die Künstlerin Beate Gantz ist im September 2024 an Krebs verstorben, ihre Tochter, Gabriela Zeitler hat vom 6. Juni – 18. Juli 2026 eine Ausstellung in der Stadtgalerie Bozen kuratiert, unterstützt vom Bezirk Bozen Salten Schlern der Südtiroler Krebshilfe.

Über 50 Jahre künstlerisches Schaffen, aber kein Anspruch auf eine chronologische Werkschau. Arbeiten mit Öl, Acryl, Tusche, Tempera und Gouache, groß- und kleinformatig. Auch ein Bild aus der letzten Schaffenszeit, aus 2023. Ein weiblicher Akt, wie Beate Gantz so viele geschaffen hat, in ihrer Recherche über die weibliche Identität. Ein Werk mit dem bezeichnenden Namen „Asche und Blüte“. In der großen Vitrine der Stadtgalerie die

Farbpalette, Pinsel, eine Staffelei und das Tuch, mit dem die Künstlerin ihre Pinsel sauber wischte.

Fast zwei Jahre brauchte Tochter Gabriela Zeitler, um die Ausstellung vorzubereiten. Ein Weg der Trauer auch, der Verarbeitung, der Wertschätzung, der Liebe, vielleicht auch des Entdeckens. „Meine Mutter“, sagt Gabriela Zeitler, „war ebenso mit Hingabe Künstlerin wie fürsorgliche Mutter. Sie war

der Mensch, dem ich am meisten vertraut habe. Mein Buddy, meine Vertraute, mein Sparring-Partner.“ Die Idee zur Ausstellung war schon gleich nach dem Tod ihrer Mutter entstanden. Ein spontaner, innerer Wunsch, ihren Weg nachzuzeichnen, ein Gefühl der Pflicht auch, ihr Werk und ihre Essenz zu bewahren. „Ich empfinde es als Geschenk, dass meine Mutter mit ihren Bildern ein Vermächtnis hinterlassen hat – eines, das in die Gegenwart hineinwirkt und



Mutter und Tochter, Beate und Gabriela

*Es fällt mir schwer
zu sprechen
meine Sprache
sind die Bilder
Wer mich kennt
liest in mir
die anderen
erahnen
Stärke
und Schwäche
Zweifel
und Zuversicht
Gefühle
bleiben*

–
*sich selbst begegnen
das Wichtigste*

–
FREI SEIN!

bis heute eine unglaubliche Kraft besitzt: Menschen zu berühren. Der Abend der Vernissage hat das auf berührende Weise sichtbar gemacht.“

Beate Gantz ist nur elf Monate nach ihrer Diagnose gestorben. Ein Pankreas-Krebs, ein Krebs, der wenig Hoffnung lässt, auch wenn sie nie die Zuversicht verloren hat. Sie verarbeitete ihre Krankheit, wie so vieles andere im Leben auch, die Unsicherheiten

ihrer Kindheit in Wien, die sie ein Leben lang begleitet haben, in ihrer Kunst. Noch fünf Tage vor ihrem Tod hat sie mit letzten Kräften an einem Bild arbeiten wollen. Viele ihrer letzten Werke tragen Textfragmente. Der Tod war kein Gesprächsthema, das Beate Gantz mit anderen Menschen geteilt hätte. Gedanken über Endlichkeit vertraute sie nur ihren Bildern an, ihre künstlerische Tätigkeit war bis zum Schluss ihre ganz eigene Art des Dialogs, des Verarbeitens. Und deshalb waren, sind ihre Werke lebendig. In der Erinnerung Gabriela Zeitlers bleibt Beate Gantz immer die moderne, jung gebliebene Frau, die um die weibliche Unabhängigkeit kämpfte; auf einer Studentenparty ebenso zuhause wie auf dem Opernball. „Sie war sensibel und zart, aber in ihr war Kraft, die auch aus ihren Werken spricht. Sie war hübsch und weltgewandt, kulturell offen und reiste viel. Es ist tröstlich, zu wissen, dass sie ein erfülltes Leben hatte, auch wenn es mit 70, viel zu früh, ein Ende gefunden hat.“ Ihr Werk ist Zeugnis ihrer Kunst und ihres Lebens, ihres Wesens.

Beate Gantz

Geboren am 2. Juli 1954 in Wien, verstorben in Bozen im September 2024. Kunstakademie Wien, Akademie der angewandten Künste Wien und Academia delle Belle Arti Venedig (1977). Heirat mit Gerhard Zeitler Plattler und Umzug nach Bozen. 1992 – 1996 Übergang zur expressiven Bildersprache. Ausstellungen in Bozen, Wien, Malcesine, Florenz, Mailand, Linz, Viareggio, Caorle, Ala. Aufenthalte in Venedig und New York. Ab 1990 Zusammenarbeit mit Robert Scherer. Mitglied des Südtiroler Künstlerbundes.

Bei der Ausstellungs-Vernissage begegnete Gabriela Zeitler vielen Gesichtern, die sie aus der Zeit mit ihrer Mutter kannte. „Es war ein so schöner Abend, in Verbundenheit und Erinnerung, in Wertschätzung, aber auch im Zeichen der Solidarität.“ Eine Spendenbox für die Südtiroler Krebshilfe erinnert an Menschen, die ein ähnliches Schicksal erfahren wie Beate Gantz, die Krankheit. Die Dame, die in der Galerie Aufsicht führt, vertraute Gabriela Zeitler an, dass sie noch nie ein solches Fest bei einer Vernissage erlebt hätte, das ohne ihr Eingreifen wohl noch lange in den Abend weitergegangen wäre. ●

NACHRICHTEN AUS DEN BEZIRK BOZEN – SALTEN – SCHLERN



Vernissage Beate Gantz 5. Juni

Ein Dankeschön an Gabriela Zeitler, Tochter der Malerin Beate Gantz für die Kuratierung der Ausstellung ihrer Mutter und für das Geschenk an den Bezirk Bozen.



Ausflug Arte Sella 8. Mai

Ausflug an einen magischen Ort, an dem Kunst und Natur verschmelzen.



Bezahlung POS

Die Anzahlungen erfolgen alle über die Bank und jetzt auch im Büro mit dem neuen POS GERÄT.



Ende Mai/Anfang Juni verbrachten 36 Mitglieder erholsame Tage in Bellaria

Bei herrlichem Wetter blieb Zeit für Strand, Meer, Gespräche, neue Bekanntschaften und gemeinsame Aktivitäten. Ausflüge nach Ravenna, Rimini und San Marino bereicherten den Aufenthalt ebenso wie die romagnolische Küche im Hotel Amalfi. Gestärkt, dankbar und mit vielen schönen Erinnerungen traten wir die Heimreise an.

Ein herzlicher Dank der SKH für die Organisation.



Projekt Rapunzel

Wir danken für die wunderbaren Haare, welche sie für unser Projekt gespendet haben.



Leben

Du kommst mit nichts, jagst
dein Leben lang
alles hinterher und gehst
am Ende wieder
mit nichts.

Sorge dafür, dass
deine Seele mehr mitnimmt
als deine Hände.

Gedanken und Lebensweisheiten
von Silvia Orlini

NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK EISACKTAL – WIPPTAL – GRÖDEN

Rosenverkauf

6.830 Rosen und 1.200 Rosen im Topf 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.



Verkaufsstand in Wiesen



Verkaufsstand und
Vorbereitung in Brixen



Verkaufsstand in Sterzing



ZUR ERINNERUNG

Landesmitgliederausflug
am Samstag, 19. September
nach Madonna del Frassino
in Peschiera del Garda.

Liederabend Dr. Mahlknecht

Ein gelungener Abend liegt hinter uns: In stimmungsvoller Atmosphäre, mit berührenden Liedern und vielen schönen Begegnungen. Besonders erfreulich ist, dass 1.010 Euro an Spenden zusammengekommen sind – ein herzliches Dankeschön an alle, die dazu beigetragen haben.



Gemeinsames Beisammensein – Wassergym. Sterzing + Turnen Sterzing

Die Turngruppe und die Wassergymnastikgruppe aus Sterzing lassen den Kurs gemeinsam ausklingen und treffen sich zu einem gemütlichen Pizzaeessen. Eine schöne Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen und den gelungenen Kursabschluss zu feiern.

Erinnerungen bewahren – Ein Sorgenfresser aus geliebter Kleidung

Stoffgewordene Erinnerung, die uns mit geliebten Menschen verbinden. In unserer besonderen Nähwerkstatt verwandeln wir Kleidungsstücke von Mutter, Vater, Oma oder Opa in liebevolle Sorgenfresser. Ein Sorgenfresser ist mehr als ein Stofftier – er erinnert an geliebte Menschen und hat eine kleine Öffnung, in die Gedanken, Sorgen oder Wünsche gesteckt werden können. Ein Trost in schwierigen Momenten.



NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK MERAN – BURGGRAFENAMT



Geranienaktion

Auch in diesem Jahr wurden von fleißigen Helfern die Geranien für die Südtiroler Krebshilfe Burggrafenamt zum Erwerb angeboten. Die Aktion fand wieder zwischen Palmsonntag und Pfingsten statt.



Frühlingsfahrt an den Gardasee

Am 8. Mai trafen sich über 80 Mitglieder zum traditionellen Frühlingsausflug an den Gardasee. Von Meran aus ging es über die Autobahn bis nach Riva del Garda, wo die Cascade di Varone besichtigt wurden. Im Anschluss ging es nach Malcesine. Dort wurden wir im Restaurant Malcesine zu einem leckeren Mittagessen erwartet. Wer wollte, konnte danach noch einen Spaziergang entlang des Gardasees machen. Es war ein Tag mit vielen guten Gesprächen und alle waren zufrieden. Wir freuen uns schon auf den nächsten Ausflug.



Qi Gong Gruppe Meran

Die Teilnehmer der Qi Gong Gruppe aus Meran beim obligatorischen Pizzaessen. Alle freuen sich schon wieder auf den Herbst, um dann wieder weiterzumachen.



Tanztherapie

Abschlussfeier der Tanzgruppe. Alle freuen sich schon wieder auf den Herbst, um gemeinsam wieder zu tanzen.



Kräuterverkauf zugunsten der Krebshilfe Passeier

Ende April fand der alljährliche Kräuterverkauf zugunsten der Krebshilfe Passeier statt. In den Dörfern Stuls, Rabenstein, Moos, Platt, Pfelders, Walten, St. Leonhard, St. Martin, Schweinsteg, Tall, Riffian überlegten zahlreiche Personen mit Herz nicht lange und unterstützten selbstverständlich und mit helfenden Händen diese Aktion. Ein DANKE allein reicht hierfür nicht aus. Es bedarf eines aufrichtigen „Vergelts Gott“ für dieses Zeichen gelebter Solidarität und Menschlichkeit. Der gesamte Reinerlös kommt wieder betroffenen Passeirern zugute, welche krankheitsbedingt in finanzielle Schwierigkeiten geraten. Danke an ALLE, die diese Aktion unterstützt haben



Kräuterverkauf Riffian

Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen der Pfarrcaritas Riffian sagen im Namen der Südtiroler Krebshilfe DANKE! Beim Blumen - und Kräuterverkauf zugunsten der Südtiroler Krebshilfe am Samstag, 25.04. und Sonntag, 26.04.2026 konnten wir alle Pflanzen und Blumen nach der Messfeier verkaufen. Den Erlös konnten wir an die Südtiroler Krebshilfe weitergeben. Ein ganz großes Vergelt's Gott für eure Mithilfe und Unterstützung. Monika Hopfhauer



Spendenaktion Raika Passeier

Im Rahmen einer Online-Kundenbefragung der Raiffeisen Passeier, wurde von der Raiffeisenkasse soziales Engagement gezeigt. Zahlreiche Mitglieder und Kunden nahmen an der Umfrage teil und leisteten damit nicht nur einen wichtigen Beitrag zur Weiterentwicklung der Bankdienstleistungen, sondern unterstützten gleichzeitig auch einen guten Zweck. Im Zuge der Befragung konnten die Teilnehmenden über den Empfänger einer Spendenaktion abstimmen. Dabei fiel die Wahl auf die Südtiroler Krebshilfe. Die Raiffeisen Passeier stellte daraufhin eine Spende in Höhe von 1.000 Euro zur Verfügung, um die wichtige Arbeit der Organisation zu unterstützen. Obmann Karl Hofer und Direktor-Stellvertreter Stephan Kuppelwieser überreichten am 26. Mai 2026 offiziell die Spende an die Vertreter der Krebshilfe Passeier. Anwesend bei der Übergabe waren auch die Bezirksvorsitzende der Krebshilfe Rosmarie Weithaler und ihre Stellvertreterin Maria Martina Theiner.

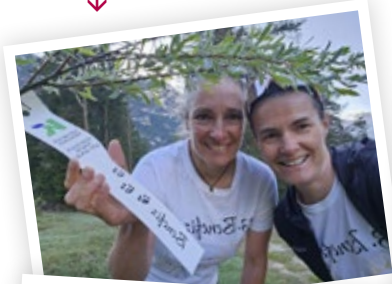
V.l.n.r. Direktor-Stellvertreter Stephan Kuppelwieser, Obmann Karl Hofer, Sonja Kobler, Anita Santoni, Rosmarie Weithaler, Maria Martina Theiner.



NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK OBERPUSTERTAL

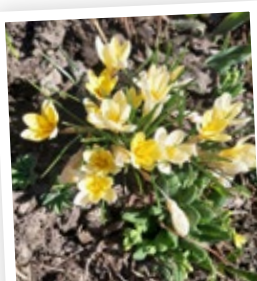
23. Benefizlauf

Am Samstag, 6. Juni 2026 hieß es zum 23. Mal: gemeinsam aktiv für den guten Zweck! Von Schludersbach nach Toblach – laufend, gehend oder mit dem Rad durften wir dieses Jahr wieder zahlreiche Teilnehmer begrüßen. Anschließend genossen die Sportler mit ihren Familien noch einen sonnigen Nachmittag mit leckerem Essen. Ein großer Dank gilt auch allen Gönnern und freiwilligen Helfern, ohne die diese Veranstaltung nicht durchführbar wäre. Herzlichen Dank!



Generationen verbinden – gemeinsam wachsen

Ein besonderer Tag im Forstgarten Welsberg: Kinder, Seniorinnen und Senioren sowie Menschen mit Beeinträchtigung haben gemeinsam Kartoffeln gesetzt, junge Bäume gepflegt und wertvolle Zeit miteinander verbracht. Auch wir von der Südtiroler Krebshilfe durften Teil dieses berührenden Projekts „Jung & MischwAlt“ sein. Ein herzliches Dankeschön an alle Beteiligten für diese wunderbare Initiative und die wertvolle Zusammenarbeit!

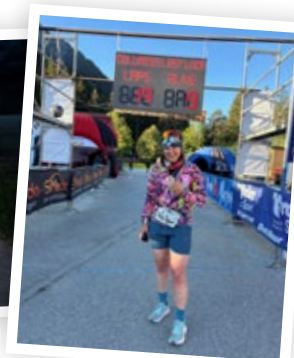


Kreuzwegandacht

Eine besinnliche Andacht von Toblach nach Aufkirchen.

Was für eine beeindruckende Leistung!

Monika Rabanser hat am Samstag, den 23. Mai 2026, beim Dolomiti Last Loop einen unvergesslichen Lauf zugunsten der Südtiroler Krebshilfe absolviert. Dank dieser großartigen Initiative konnten 3.000 Euro an Spenden sowie rund 100 Euro in bar vor Ort gesammelt werden. Liebe Monika, von Herzen ein großes DANKE für deinen Einsatz, deine Energie und dein Engagement!



Frühlingsfahrt

Dieses Jahr brachte uns unsere Frühlingsfahrt nach Brixen, wir durften die Hofburg erkunden und anschließend eine Marende im Kutscherhof genießen.



Der neue Vorstand

Im Zuge der Wahl am 26.02.2026 wurde die bisherige Bezirksvorsitzende Ida Schacher bestätigt, ebenso ihr Stellvertreter Hubert Oberhammer. Maria Hofmann, Roswitha Schönegger, Annemarie Tschurtschenthaler, Rita Lampacher Kohlhuber, Jud Hans und Alexander Gruber wurden in den Vorstand gewählt bzw. bestätigt.



Ausflug

Am 18.03.2026 ging es für uns den Berg hinauf ins Reinhold-Messner-Haus. Dort gab es eine kurze Führung. Vielen Dank der 3Zinnen AG für die kostenlose Berg- und Talfahrt.



NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK UNTERPUSTERTAL – AHRNTAL – GADERTAL

Primeln für einen guten Zweck!

Welch eine Farbenpracht! Jedes Jahr versteht es der Gartenmarkt Almar in Luttach, die Kunden an diesem Tag zu motivieren, Primeln für einen guten Zweck zu kaufen. Vielen Dank dafür!



Ostermarkt

Auch in diesem Jahr war unsere Handarbeitsgruppe mit einem Stand auf dem Ostermarkt vertreten. Trotz des eisigen Winds zogen die vielfältigen, bunten Marktstände und die fröhliche Atmosphäre zahlreiche Besucher an, und die Handarbeiten fanden guten Absatz. Herzlichen Dank an alle Besucherinnen und Besucher. Wir freuen uns schon jetzt auf das nächste Jahr.



Liederabend

Am 5. März lud Dr. Josef Franz Mahlknicht zu einem Liederabend in die Bibliothek Reischach ein. Die Zuhörerinnen und Zuhörer konnten seinen Liedern lauschen, begleitet von Gitarre und Gesang, und dabei nachdenken sowie mitfühlen.



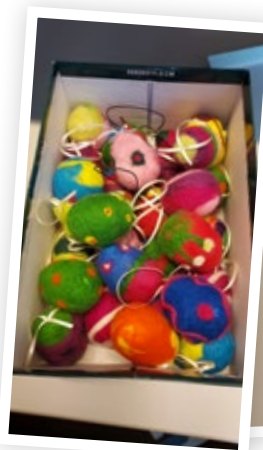
Eine Rose für das Leben

Im Rahmen unserer jährlichen Rosenaktion haben sich zahlreiche ehrenamtliche Helferinnen und Helfer zusammengefunden, um den Verkauf reibungslos zu organisieren. Sie sortierten sorgfältig die Rosen, verpackten und lieferten sie anschließend an die vielen Pfarreien in unserem Bezirk. Dafür sagen wir von Herzen: Vergelt's Gott für euren unermüdlichen Einsatz!



Basteln für einen guten Zweck

Mehrere Heimbewohner vom Seniorenwohnheim Georgianum St. Johann haben mit viel Herz Ostereier gefilzt, die unseren Ostermarkt verschönert haben. Vielen lieben Dank dafür!



Preiswatten

Im April trafen sich die Teilnehmer zum Preiswatten im Gasthof Jägerheim. Die Spieler überzeugten mit Geschick und Humor. Anschließend konnten sich alle mit leckerer Suppe und frisch gebackenen Tirtlan stärken. Wir freuen uns schon jetzt auf die nächste Runde Preiswatten!



Lederflechttechnik

Unter der fachlichen Anleitung von Gabi und mit viel Geduld haben unsere Handwerkerinnen verschiedene Börsen kreiert. Die Kunst des Lederflechtens erfordert präzises Arbeiten, gute Materialauswahl und sorgfältiges Verweben der Streifen, damit Haltbarkeit und Form bleiben. Vom Zuschneiden der Lederriemen über das Verknüpfen bis zum Abschließen der Kanten entstanden langlebige, stilvolle Börsen, praktisch, um Geld aufzunehmen, oder z. B. in der Handtasche alles geordnet unterzubringen.



Statt Geschenke, eine Spende

Die SKH bedankt sich herzlich bei Eros Ferrari für seine großzügige Spende. Anlässlich seines runden Geburtstags hat er statt Geschenken Spenden für unsere Organisation erhalten.



Wildkräuter vor der Haustür

Inspirierendes Erlebnis beim Entdecken und Bestimmen von Heil- und Gewürzpflanzen. Praxisnah wurden Arten bestimmt, Anwendungen, Nachhaltigkeit und respektvolles Sammeln erklärt. Gewürzpflanzen brachten neue Geschmackserlebnisse, ergänzt durch Verkostungen. Fazit: Mehr Wissen, mehr Sinn für Kräuter im Alltag und Freude am Gemeinsamen.



NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK ÜBERETSCH – UNTERLAND

Primel-Aktion

Die Krebsforschung ist eine sehr wichtige Angelegenheit, darum sammeln die Frauen der SVP jährlich um den 8. März Spenden durch den Verkauf von Primeln und auch von Küchenkräutern für diesen guten Zweck. Auf dem Bild sind die Freiwilligen aus Montan mit unserer Bezirksvorsitzenden Margareth Abram (2. v. re) zu sehen.



Qi-Gong

Maurizio Gottardi ist der Coach des Qi-Gong Kurses. Die zahlreichen Teilnehmerinnen nehmen die Sache sehr ernst und trainieren jeden Montagnachmittag mit ihm, um fit zu bleiben. Im Herbst wird es weitergehen. Wir freuen uns schon darauf.



Sommerstundenplan - Urlaub!

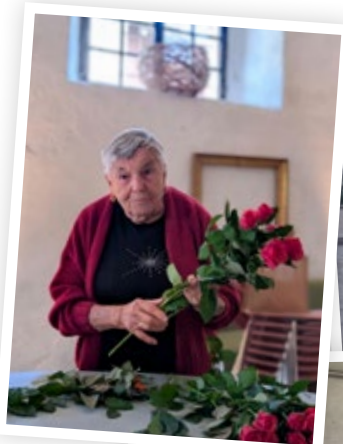
Achtung: Achtung: In den Monaten **Juli und August** hat das Bezirksbüro in Neumarkt geänderte Öffnungszeiten:

Montag nachmittags von 14.00–18.00 Uhr,
Dienstag bis Freitag von 8.00–12.00 Uhr.

Das Büro ist vom 12.–19. August, vom 17.–27. September und vom 24. Dezember bis 03. Jänner 2027 wegen Ferien geschlossen.

Eine Rose für das Leben

Ostern und auch der Muttertag im Mai bedeuten zugleich: „Eine Rose für das Leben“. Bei dieser Aktion bieten freiwillige Helfer:innen Rosen an. In Margreid z. B. hilft die 92-jährige Annemarie Schweigggl Carlini schon seit vielen Jahren mit und ist immer noch mit viel Freude dabei. In Tramin sind schon seit Jahren die jungen Mitglieder des Volkstanzes aktiv. Der Erlös kommt Mitgliedern zugute, die von den verschiedensten Tumorerkrankungen betroffen sind. Wir danken allen von Herzen, die regelmäßig, Jahr für Jahr diesen konkreten, wichtigen Beitrag leisten.



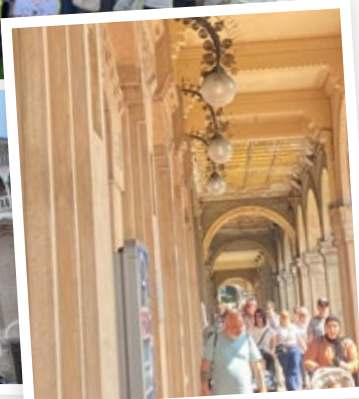
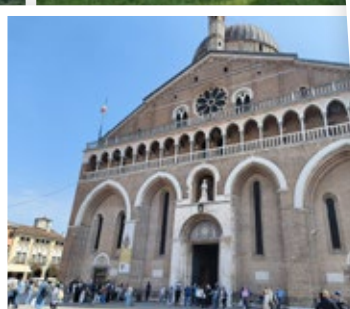
Grüße aus Bellaria – Grüße aus Alba Adriatica

Das Essen schmeckt so gut, wir genießen unseren Urlaub. Liebe Grüße aus Alba Adriatica. Die lustige Teilnehmergruppe aus Bellaria hat einen Tagesausflug nach S. Marino gemacht, von wo sie eine Grußkarte an alle Mitglieder des Bezirks geschickt haben. Alle zusammen bedanken sich bei den Organisatoren dieser wunderbaren Ferienaufenthalte.



Mitgliedskarten 2026

Wer noch nicht die Mitgliedschaft 2026 für 15 € erneuert hat, kann das jederzeit durch eine Banküberweisung lautend auf EO Südtiroler Krebshilfe IT220 08220 58371 000304202317 oder direkt im Bezirksbüro Neumarkt tun!



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, herzlicher Dank!

Plastikstöpsel

Auch unser Bezirk ist sehr aktiv, und sammelt Plastikstöpsel zu Gunsten des Onkologischen Instituts für krebserkrankte Kinder von Aviano. Wer möchte, kann saubere Stöpsel aller Art (Wasser, Milch, Waschmittel, Shampoo, Weichspüler, Nutella usw.) bei uns im Bezirksbüro abgeben. Danke allen, welche sie schon gebracht haben und wir erwarten noch mehr, damit auch wir unseren wertvollen Beitrag leisten können.



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

Bezirksmitgliederausflug nach Padua

Traditionell wird im Mai der Bezirksausflug organisiert. Heuer führte er uns nach Padua zum Hl. Antonius und nicht nur. Wer wollte, konnte die Stadt besichtigen, Freunde besuchen, am großen Samstagsmarkt am Prato della Valle shoppen. Da wir sehr früh gestartet sind, wurde längs der Strecke eine zünftige Marende aufgetischt, obwohl uns später ein gutes Mittagessen in einem Agriturismo erwartete. Bis bald, beim nächsten Landesausflug im Herbst nach Peschiera del Garda zur Madonna del Frassino.



NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK VINSCHGAU

Landesmitgliederversammlung

„Ein Netzwerk, das dich trägt“ - Am 11. April fand wiederum die jährliche Vollversammlung der Südtiroler Krebshilfe statt. Auch der Bezirk Vinschgau war mit einigen Mitgliedern vertreten. Zu diesem Anlass wurde auch die langjährige Vorsitzende Helga Schönthaler, die selbst leider nicht dabei sein konnte, verabschiedet. Die neu gewählte Vorsitzende, Monika Kuenrath, wurde vorgestellt und als Mitglied im Zentralvorstand begrüßt.



Infostand

Am 9. Mai auf dem Kulturhausplatz in Schlanders, zusammen mit dem Verein für Organspende und Avis für Blutspende, haben wir als Vorstand der SKH, Bezirk Vinschgau, bei einer geselligen Veranstaltung am Vormittag über unsere Tätigkeiten informiert.



Biologisches Testament

Dr. Wunibald Wallnöfer, ehemaliger Prader Gemeindearzt, bietet Hilfe zur Erstellung der „Patientenverfügung“.



VORANKÜNDIGUNG: TÖRGGELEN IM OKTOBER



„Ein offenes Ohr“ ist besser als Googlen

Sich informieren und immer mehr wissen, ist für viele Menschen, die eine Diagnose erhalten, ausgesprochen wichtig. Nur selten fallen einem schon im Krankenhaus bei der Mitteilung der Diagnose die richtigen Fragen ein, oft ist man zu aufgeregt und traut sich nicht nachzufragen oder kann dem fachmedizinischen Jargon nicht folgen. Statt wahllos im Internet zu suchen, ist es besser, sich mit erfahrenen Experten auszutauschen. „Ein offenes Ohr“ heißt die neue Initiative, die mit Hilfe von pensionierten Ärzten gestartet werden konnte. Eine Aktion der SKH Bezirk Vinschgau für unsere Patient:innen und deren Angehörige.

Die pensionierte Gemeindeärzte, Dr. Erich Doná, Dr. Helmut Rauner und Dr. Wunibald Wallnöfer, bieten diesen kostenlosen Dienst ehrenamtlich an. Die Ärzte sind jeden 1. Donnerstag im Monat, im Gesundheitssprengel Schlanders, Hauptstr.134 im 1.Stock ab 10.00 Uhr anwesend.

Großartige Spende

Ein herzliches Dankeschön der Bäuerinnenorganisation Ortsgruppe Tartsch für die großzügige Spende zur Unterstützung der SKH. Vergelt's Gott.



Südtiroler
Bäuerinnenorganisation

Benefiz-Preiswatten

Wir bedanken uns herzlich beim KVV und den Senioren im SBB Taufers im Münstertal für die großzügige Spende zur Unterstützung der SKH. Die Spende war der Reinerlös bei einem gemeinsam organisierten Preiswatten Vergelt's Gott.



Sommerausflug

Unser diesjähriger Sommerausflug hat uns an einem sonnigen Junisamstag ins Schnals Tal ins stille Dorf Karthaus geführt. Gemeinsam besichtigten wir das Karthäuser-Kloster Allerengelberg, und seine einzigartige Umgebung, das in uns allen einen tiefen Eindruck hinterlassen hat. Anschließend genossen wir ein schmackhaftes Mittagessen im Gasthaus „Grüner“.

Ein Herzliches Dankeschön an alle,
die mit einer Spende die Südtiroler
Krebshilfe unterstützt haben.
Ein großes Vergelt's Gott!



Ein Tag zum Durchatmen – Landesmitgliederausflug 2026

19. September 2026



Foto: Meridjünggarn - Eigene Werk, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=14652331>

Der Landesmitgliederausflug stellt für viele unserer Mitglieder einen wertvollen Moment der Begegnung, des Austauschs und der Entlastung dar. Insbesondere angesichts der vielfältigen Herausforderungen des Alltags bietet dieser gemeinsame Tag die Möglichkeit, neue Kraft zu schöpfen und Gemeinschaft bewusst zu erleben. In diesem Jahr führt uns der Ausflug nach Peschiera del Garda mit einem Besuch des Wallfahrtsortes Madonna del Frassino – einem Ort der Ruhe, Besinnung und inneren Einkehr.

PROGRAMM

10:00 Uhr	Ankunft in Peschiera del Garda
10:15 – 12:00 Uhr	Heilige Messe sowie anschließendes Verweilen im Santuario Madonna del Frassino
12:30 Uhr	Gemeinsames Mittagessen im „Ristorante al Frassino“
14:30 – 16:30 Uhr	Gemütliches Beisammensein und freier Nachmittag
ab 16:30 Uhr	Rückfahrt

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Teilnahme ist ausschließlich Mitgliedern der Südtiroler Krebshilfe vorbehalten. Anmeldung erforderlich (begrenzte Teilnehmerzahl). Der Gesundheitszustand muss eine Teilnahme am Ausflug erlauben.

KOSTEN / TEILNEHMERBEITRÄGE

Mitgliederbeitrag: € 30,00

Eigenanteil für Begleitpersonen (fördernde Mitglieder): € 40,00 (nur bei verfügbaren Plätzen)

ORGANISATION

Abfahrtszeiten: werden vom jeweiligen Bezirksbüro mitgeteilt

Anmeldung: über das zuständige Bezirksbüro

Hinweis: Etwaige Lebensmittelunverträglichkeiten oder spezielle Bedürfnisse sind bei der Anmeldung unbedingt bekannt zu geben.

WICHTIGE HINWEISE

Stornierungen sind bis spätestens zwei Tage vor der Veranstaltung möglich. Nach diesem Zeitpunkt kann der Teilnehmerbeitrag leider nicht mehr rückerstattet werden.



Dr. Michael Kob
Diätologe

Gefüllte Auberginen mit orientalischem Couscous, Kräutern & Granatapfel

Wenn die Temperaturen steigen, darf auch die Küche leichter, frischer und farbenfroher werden. Dieses pflanzliche Sommergericht verbindet mediterrane und orientalische Aromen mit einer angenehmen Balance aus Frische, Röstaromen und leichter Süße. Auberginen liefern Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, während Kräuter, Granatapfel und Gemüse nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch sommerliche Akzente setzen. Das Rezept eignet sich hervorragend als leichtes Hauptgericht oder als gemeinsames Essen mit Familie und Freunden.



Fotos: Klagenfurt

Zutaten für 4 Personen

- 2 große Auberginen
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 150 g Couscous
- 200 ml heiße Gemüsebrühe
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 kleine Zucchini, klein gewürfelt
- 1 Karotte, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Zimt
- 1 Prise Chili
- 2 EL Rosinen
- 2 EL gehackte Mandeln oder Pistazien
- 1 Handvoll frische Petersilie
- etwas frische Minze
- Saft einer halben Zitrone
- frische Kräuter
- Granatapfelkerne
- Tahin und Zitrone (optional)

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Auberginen längs halbieren und das Fruchtfleisch kreuzweise einschneiden. Mit Olivenöl bestreichen, leicht salzen und etwa 30–35 Minuten weich rösten. Alternativ können die Auberginen auch im Airfryer bei 180–190 °C etwa 15–20 Minuten gegart werden.
3. Couscous in eine Schüssel geben, mit heißer Gemüsebrühe übergießen und etwa 5 Minuten quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern.
4. Zwiebel, Knoblauch, Zucchini und Karotte in etwas Olivenöl einige Minuten anbraten. Kreuzkümmel, Zimt und Chili hinzufügen.
5. Das weiche Auberginenfleisch vorsichtig aus den Hälften lösen, grob hacken und mit dem Couscous-Gemüse-Mix vermengen.
6. Kräuter, Zitronensaft, Rosinen und Mandeln/Pistazien hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Auberginenhälften großzügig mit der Couscous-Mischung füllen und nochmals etwa 10 Minuten backen.
8. Mit Granatapfelkernen, frischen Kräutern und optional etwas Tahin-Zitronen-Soße servieren.

Tipp: Das Gericht schmeckt auch lauwarm hervorragend und eignet sich daher ideal für sommerliche Abende oder als Meal-Prep für den nächsten Tag.

Das Gericht ist: cholesterinfrei, arm an gesättigten Fettsäure, ballaststoffreich, laktosefrei, 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 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	-

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 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	-
	14 ³⁰ - 15 ³⁰	-	14 ³⁰ - 15 ³⁰	-	-

Ambulatorium I & II

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

Ambulatorium Völs

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

ÜBERETSCH - UNTERLAND

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

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

Ambulatorium Leifers

Altenzentrum, Schuldurchgang, 4 | 39055 Leifers

Ambulatorium Neumarkt

Cesare-Battisti-Ring, 6 | 39044 Neumarkt

Ambulatorium Kaltern

Sprengel Kaltern II Stock, Rottenburgerplatz, 1 | 39052 Kaltern

MERAN - BURGGRAFENAMT

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

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

Ambulatorium Meran

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

Ambulatorium Lana

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

VINSCHGAU

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

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

Ambulatorium Schlanders

Hauptstraße, 134 | 39028 Schlanders

Ambulatorium Prad am Stilfser Joch

Silberstrasse, 21 | 39026 Prad am Stilfser Joch

Ambulatorium Latsch

Hauptstrasse, 65 | 39021 Latsch
Handy +39 335 12 11 329

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	13 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	-

Ambulatorium Bruneck

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

Ambulatorium Sand in Taufers

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

Ambulatorium Pedraces

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

OBERPUSTERTAL

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

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

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 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰

Ambulatorium Brixen

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

Ambulatorium Sterzing

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

Ambulatorium Mühlbach

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



SÜDTIROLER KREBSHILFE

