



WHO: Fleisch ist krebserregend

Das letzte Jahr

Reha – der klinische Blick



**Interview mit
Thomas Schael**



S. 3



S. 6



S. 38

- 3 - 5 Im Gespräch: Thomas Schael
- 6 - 8 Fleisch ist krebserregend
- 9 Der Kommentar
- 10 - 11 Das letzte Jahr
- 12 - 14 Wie arbeitet die Reha?
- 15 Leserbriefe
- 16 - 17 Lymphödeme ernst nehmen
- 18 - 20 Paola möchte Gerechtigkeit
- 21 Umfrage: Männer in der SKH

- 22 - 23 Studie zur Palliativ-Care!
- 24 - 27 Der Landesmitgliederausflug
- 28 - 29 Keramikkurs Meran
- 30 - 32 Mediziner im Austausch
- 33 - 35 Vortrag: Vorsorge mal drei
- 36 - 37 ADMO: Knochenmarkspende
- 38 Nabelschnurblutspende
- 41 - 43 SKH-Pressmitteilungen
- 44 - 45 Das Klausurseminar der SKH

- 46 - 47 Der 16. Reschenseelauf
- 48 Benefizkonzert in Bruneck
- 49 Wild- & Winefestival
- 50 - 51 Gedanken zum Weihnachtsfest
- 52 Ferienaufenthalte
- 54 Schreibwerkstatt in Bozen
- 55 - 70 Was ist los in den Bezirken?
- 72 - 73 Gut und G'sund - Festmenu

WIR ÜBER UNS

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

Unterstützung, Beratung und Information der Krebspatienten und ihrer Angehörigen im sozialen, gesundheitlichen, finanziellen und psychologischen Bereich – das sind die Ziele der Südtiroler Krebshilfe. Und wir nehmen es sehr ernst mit diesen Aufgaben. September und Oktober sind von Tradition aus Monate, in denen der Schwerpunkt auf Information liegt. Und diese Chance legt Zeugnis davon ab. Zahlreiche Vorträge wurden in den verschiedenen Bezirken gehalten, über einige berichten wir. Die Krebshilfe hat an die Medien mehrere Pressemitteilungen zu besonderen Themen versandt und wir haben unsere jährliche Pressekonferenz mit Experten abgehalten. In diesem Jahr anlässlich des Welt-Palliativ Care Days. Information ist für uns deshalb so wichtig, weil sie der erste Schritt zu einer eigenverantwortlichen Vorsorge ist. Wenn ich weiß, welches Angebot es gibt und wenn ich weiß, welche Risiken ich auf mich nehme, wenn ich nicht vorsorge und nicht auf mich und meinen Körper schaue, dann werde ich selbst aktiv. Das hoffen wir jedenfalls. Denn Gesundheit ist nicht eine Sache, die ich blindlings und passiv jemandem anvertraue, sondern sie ist unser wichtigstes Gut, das wir in erster Linie selbst

hüten und schützen müssen. Schade nur – und es liegt mir am Herzen, dies hier vorzubringen – schade nur, dass unser Informationsangebot nicht immer angenommen wird. Vielleicht liegt das auch an uns, an der Krebshilfe, wir sollten mehr werben für unsere Veranstaltungen, aber zum Teil liegt das auch an der Bequemlichkeit, am Abend noch einmal auszugehen und sich einen Vortrag anzuhören. Ich kann Ihnen allen nur raten, sich zu überwinden. Sie werden es sicher nicht bereuen. Die Ärzte, die wir gewinnen können, Vorträge für uns zu halten, sind stets bemüht, ihr Fachgebiet, das Thema des Abends so anschaulich zu verpacken, dass es interessant, verständlich und aufschlussreich ist. Also bitte, tragen Sie sich gleich die nächsten Termine in Ihren Kalender ein!

Während ich diese Zeilen schreibe, scheint draußen die Sonne, es ist warm wie sonst nie im November, auch bei mir im Oberpustertal und es fällt mir nicht leicht, mich in Weihnachtsstimmung zu versetzen. Wenige Tage sind es noch bis zum Fest, einige Schaufenster sind schon vorweihnachtlich geschmückt. Ich sehe diesem Fest immer etwas zwiespalten entgegen. Auf der einen Seite sehe ich die Freu-



Ida Schacher Baur
Präsidentin

de, die Lichter, die Wärme der Familie, aber ich kann auch nicht umhin, an jene zu denken, die ohne Hoffnung sind, die sich mitten im Kampf gegen die heimtückische Krankheit Krebs befinden, mit Angst, Schmerzen und Verzweiflung kämpfen, in Not sind. In diesem Jahr haben wir keinen besinnlichen Text religiöser Natur zum Weihnachtsfest, wir haben uns an jene Organisation gewandt, die Freiwilligen der Zivilgesellschaft – binario 1, die jeden Tag am Bahnhof Bozen und am Brenner die vielen Flüchtlinge empfängt, die hier stranden und auf ein Weiterkommen hoffen. Sie schenken den Menschen einen kostbaren Augenblick der Wärme, versorgen sie mit Essen, Trinken und Bekleidung, mit Solidarität.

Ich wünsche Ihnen allen ein schönes Fest und hoffe, dass jeder von Ihnen den Funken Wärme und Liebe empfinden und weitergeben kann, der von der Weihnachtsgeschichte ausgeht.

Ihre
Ida Schacher



Bestes Gesundheitssystem Europas schaffen

Thomas Schael, Generaldirektor des Südtiroler Sanitätsbetriebs im Gespräch



Fotos: Othmar Seehauser

Er ist zielstrebig und seine Ziele sind hochgesteckt. Der Südtiroler Sanitätsbetrieb stehe gut da, sagt sein neuer Generaldirektor Thomas Schael. Trotzdem gebe es noch genügend Verbesserungspotential, so müssten z. B. die vorhandenen Möglichkeiten effizienter genutzt werden und ein einheitliches Kommunikationssystem geschaffen werden. Ein optimistischer Ausblick.



Generaldirektor Thomas Schael

Chance: Herr Schael, Sie haben Ihr neues Amt in einem, nennen wir es sehr kritischen Moment angetreten. Das Gesundheitswesen ist ein ebenso kostenintensiver wie sensibler Bereich. Ihnen fällt nicht zuletzt die Aufgabe zu, eine Reform durchzusetzen, an deren Ausarbeitung Sie nicht mitgewirkt haben.

Thomas Schael: Das stimmt so nicht. Als ich Mitte Juni meine Stelle als Generaldirektor des Südtiroler Sanitätsbetriebes antrat, stand die Ausarbeitung der Reform des Gesundheitsdienstes erst am Anfang und auch jetzt ist diese noch nicht abgeschlossen. Seit Mitte des Jahres bin ich also sehr wohl in den Prozess zur Gestaltung der Gesundheitsreform „Gesundheit 2020“

eingebunden. Beschlossen wird diese dann allerdings von der Politik und mir obliegt anschließend die Umsetzung, damit haben Sie recht.

Chance: Die fetten Jahre sind vorbei. Einsparungen sind unumgänglich. Von der Gesellschaftsentwicklung her ist mit einem Anstieg der Spesen zu rechnen.

Thomas Schael: Ich weiß nicht, was Sie unter fetten Jahren verstehen, aber soweit ich das überblicken kann, ist der Südtiroler Sanitätsbetrieb im Vergleich zu jenen im restlichen Italien finanziell gut bis sehr gut ausgestattet. Es geht auch nicht darum, Einsparungen zu erzielen, sondern darum, die vorhandenen finanziellen Ressourcen

so effizient wie möglich einzusetzen und damit den Südtiroler Patientinnen und Patienten die bestmögliche Gesundheitsbetreuung zu garantieren. Denn, wie Sie richtig sagen, die Zukunft hält aufgrund der demografischen Entwicklung – sprich: immer mehr ältere Menschen und chronisch Kranke – für das Gesundheitssystem einige Herausforderungen bereit. Ganz zu schweigen von den Kostensteigerungen die auf uns zukommen, sollte die Reform des Südtiroler Gesundheitswesens nicht angegangen werden. Auf all das müssen wir vorbereitet sein.

Chance: Krebspatienten sind für das Gesundheitswesen sehr kostenintensiv. Auch die Vorsorge ist sicher ein *Folgt >*



Foto: Nicole Steiner

Thomas Schael arbeitet an der Umsetzung der Reform "Gesundheit 2020"

➤ Kostenfaktor, der nicht zu unterschätzen ist. Kommen dann Operation(en), Chemo- oder Strahlenbehandlung, Nachsorge, kostspielige Medikamente usw. hinzu. Es werden immer wieder Befürchtungen laut, dass dies dazu führen wird, dass es (wieder) Patienten erster und Patienten zweiter Klasse geben wird.

Thomas Schael: Diese Befürchtungen entbehren jedweder Grundlage. Gerade durch die eben erwähnte und angestrebte Effizienzsteigerung werden wir auch in Zukunft in der Lage sein, jeder Südtirolerin und jedem Südtiroler die bestmögliche Gesundheitsversorgung angeeignet zu lassen.

Chance: Südtirol ist zu Recht stolz auf seinen Standard in der Krebsbehandlung, der den modernsten Anforderungen entspricht und der auch den internationalen Vergleich nicht scheuen muss. Kann dieser Standard auch in Zukunft gehalten werden? Wie beurteilen Sie die Entwicklung der nächsten zehn Jahre? Viele (Krebs) Patienten fürchten in Zukunft nicht mehr die bestmögliche Versorgung zu erhalten.

Thomas Schael: Gerade im onkologischen Bereich konnten wir bereits in der Vergangenheit die Qualität der Betreuung und Versorgung steigern. Als Beispiele nenne ich an dieser Stelle die Einführung des

Tumorboards und die kürzlich erfolgte ISO-Zertifizierung von Abteilungen innerhalb des gesamten Südtiroler Sanitätsbetriebes im ganzen Land, die in diesem Bereich tätig sind. Der nächste Schritt, der nun erfolgt, ist die klinische Zertifizierung dieser Abteilungen. Sie sehen also, dass auch diese von Ihnen angesprochene Angst, die Versorgungsqualität für Krebspatientinnen und -patienten würde sinken, nicht nur völlig unbegründet, sondern dass sogar eine Verbesserung zu erwarten ist.

Chance: Was sehen Sie als Schwerpunkt Ihrer Tätigkeit?

Thomas Schael: Den Schwerpunkt meiner Arbeit sehe ich darin, den Transformationsprozess, in dem sich die Südtiroler Gesundheitsversorgung befindet, so zu beeinflussen und zu managen, dass der Südtiroler Sanitätsbetrieb am Ende den Südtiroler Bürgern und Bürgerinnen noch bessere und effizientere Dienste bieten kann. Ich möchte das beste Gesundheitssystem Europas schaffen.

Chance: Sie sind ja beileibe kein Neuling im italienischen Sanitätswesen. Wie fällt der Vergleich aus mit Situationen, die Sie bisher kennengelernt haben? Wo kann Südtirol dazulernen, bzw. was kann von Südtirol anderswo als Beispiel dienen?

Thomas Schael: Das Südtiroler Gesundheitswesen verfügt über eine exzellente „Hardware“, sprich, die Häuser und Einrichtungen sind sehr gut ausgestattet und darin arbeiten motivierte und hochqualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Daraus könnte man viel mehr machen – eben durch eine bessere Ausnutzung der vorhandenen Möglichkeiten. Wenn nicht viel da ist, dann muss man effizienter arbeiten, um seine Ziele zu erreichen. Und deshalb sind uns andere Sanitätsbetriebe in Italien in Sachen Effizienz etwas voraus.

Chance: Im Zuge der anstehenden Gesundheitsreform, die bis 2020 durchgezogen werden soll, stehen Sparmaßnahmen und grundsätzliche Entscheidungen an, die unpopulär sind, auch wenn sie daraufhin zielen, eine immer bessere Versorgung zu gewährleisten – Stichwort Anzahl der Krankenhäuser, Geburtenabteilungen bzw. Neuordnung der Tumorchirurgie. In der Öffentlichkeit ist ein ungutes Klima entstanden, das auch für politische Interessen ausgenutzt worden ist. Sehen Sie hier Handlungsbedarf?

Thomas Schael: Handlungsbedarf sehe ich in dem Sinn, als dass eine Reform unumgänglich ist. Nichts tun wäre in diesem Fall das Allerschlimmste. Änderungen

werden immer mit Skepsis betrachtet, aber wir haben keine Alternative, wenn wir das Südtiroler Gesundheitswesen zukunftssicher machen wollen.

Dabei wollen wir die Südtiroler Bevölkerung ebenso mitnehmen wie unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Deshalb versuchen wir, alles, was beschlossen und geplant ist, so transparent wie möglich zu kommunizieren. Leider können wir nicht verhindern, dass so manches von den Medien falsch interpretiert oder bewusst „hochgejazzt“ wird. Da würde ich mir manchmal einen etwas seriöseren Umgang mit den erhaltenen Informationen von Seiten der Medien wünschen.

Chance: Networking ist heute Grundbedingung für jede Art von Tätigkeit. Viele Abteilungen der Krankenhäuser stehen in regem (inter)nationalen Austausch. Auf Landesebene scheint die Kommunikation, vor allem zwischen Krankenhaus und Peripherie, sogar zwischen einzelnen Abteilungen im gleichen Krankenhaus, zwischen Patient und Arzt, nicht zuletzt auch zwischen Sanitätsbetrieb und Öffentlichkeit aber nach wie vor ein Problem zu sein.

Thomas Schael: Das sehe ich nicht so. Sie sprechen von mehreren verschiedenen Kommunikationskanälen, die meiner Meinung nach nicht vergleichbar sind. Networking ist eine Sache, interne Kommunikation eine andere und externe Kommunikation mit Medien und Öffentlichkeit wiederum eine andere. Wir versuchen jedenfalls in alle Richtungen offen zu kommunizieren, sei es intern, sei es extern. Über verschiedene Kanäle – Rundmails, Intranet, Internet und unser vierteljährlich erscheinendes Magazin „one“, das auch online zugänglich ist, – versuchen wir Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Bürger und Bürgerinnen über den Südtiroler Sanitätsbetrieb auf dem Laufenden zu halten. Unsere Kommunikationsabteilung versorgt die Medien nahezu täglich mit Informationen.

Chance: Das mag ja alles sein, aber im Krankenhaus Bozen gibt es Abteilungen, die untereinander keine Patienten-Daten austauschen bzw. einsehen können, weil sie unterschiedliche Computersysteme laufen haben. Die Ärztekammer fordert seit langem die Einführung eines einheitlichen Systems...



Das Landeskrankenhaus Bozen

Thomas Schael: Einen Teil der Kommunikationsproblematik, nämlich die unterschiedlichen IT-Systeme der Bezirke, sind wir dabei zu lösen. Dafür nehmen wir auch einiges an Geld in die Hand, nämlich rund hundert Millionen in den nächsten fünf Jahren. Grundsätzlich muss man sagen, dass die Kommunikation innerhalb eines so großen Betriebes mit rund 9.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern nicht einfach ist. Es gibt sicher Verbesserungspotential, da gebe ich Ihnen recht. Aber wie gesagt, wir arbeiten daran.

Chance: Apropos Peripherie: Es ist oft die Rede von einem gewissen Ungleichgewicht. Im Landeskrankenhaus Bozen sind gewisse Dienste hoffnungslos überfüllt und die Patienten müssen entsprechende Wartezeiten in Kauf nehmen. Auf dem Land werden nicht alle Dienste zu hundert Prozent genutzt. Hinzu kommt seit dem letzten Jahr die freie Arztwahl. Wie wird sich das Ihrer Meinung nach auswirken?

Thomas Schael: In dem Maße, wie es oft pauschalisiert wird, besteht dieses Ungleichgewicht Peripherie – Bozen gar nicht, aber es stimmt, dass noch einiges optimiert werden könnte. Und genau das streben wir mit der Neuordnung des Südtiroler Gesundheitswesens an. Die von der EU garantierte freie Arztwahl innerhalb Europas, die vergangenes Jahr durchgesetzt wurde, hat auf das Südtiroler Gesundheitssystem kaum Auswirkungen gezeigt. Die Versorgung, die wir bieten, hat in allen Bereichen eine hohe Qualität und nur in Ausnahmefällen suchen die Betreuten Hilfe im Ausland. Die Südtiroler und Südtiroler vertrauen dem Südtiroler Sanitätsbetrieb und wir arbeiten hart daran, dieses Vertrauen weiterhin zu festigen.

Chance: In den vergangenen Wochen gab es immer wieder Meldungen in der

Tagespresse, dass Südtirol für Ärzte nicht mehr attraktiv sei. Meldungen von Spezialisten, die abwandern, bzw. gar nicht erst versuchen, nach Südtirol zu kommen. Meldungen von Allgemeinärzten, die vorzeitig in Pension gehen bzw. sich gar nicht erst niederlassen. Was ist an diesen Meldungen dran und was muss getan werden, um dem drohenden Ärztemangel entgegenzuwirken?

Thomas Schael: Ärztemangel ist in vielen

Ländern ein Thema, egal ob das jetzt Deutschland, die Schweiz, Österreich oder Italien ist. Ein Thema, das uns in Zukunft noch lange beschäftigen wird. Oft wird die Attraktivität des Arbeitgebers aber mit finanziellem Entgelt gleichgesetzt, das dieser bereit ist zu zahlen. Nach dem Motto: die Ärzte gehen dorthin, wo sie am meisten verdienen. Dieser Meinung bin ich nicht. Genauso wie in vielen anderen Bereichen der Berufswelt zählen auch in der Medizin immer mehr die so genannten „weichen“ Faktoren. Wo habe ich eine hohe Lebensqualität? Wo kann ich mich besser verwirklichen? Solche und ähnliche Fragen stellen sich auch Ärztinnen und Ärzte, bevor sie sich für eine Stelle bewerben. Und da, denke ich, können Südtirol und der Südtiroler Sanitätsbetrieb durchaus mithalten. Aber klar, wir sind noch nicht da, wo wir hinwollen, wir müssen versuchen als Arbeitgeber noch attraktiver zu werden. Helfen wird uns dabei auch die Tatsache, dass in Zukunft Innovation, Forschung und Entwicklung im Südtiroler Sanitätsbetrieb eine größere Rolle spielen werden. In Zusammenarbeit mit Eurac, Claudiana und anderen Partner soll verstärkt in diese Richtung gearbeitet werden.

Chance: Zum Abschluss eine persönliche Frage: Sie sind Deutscher, leben seit 1988 in Italien. Welchen Eindruck haben Sie von Südtirol, bzw. den Südtiroler Verhältnissen?

Thomas Schael: Südtirol hat sehr geordnete Verhältnisse (lacht). Wie gesagt, der Südtiroler Sanitätsbetrieb hat die besten Voraussetzungen, um europaweit mit den Besten mithalten zu können. Diese müssen nur konsequent und effizient genutzt werden. Es gilt, eine Vision für das Südtiroler Gesundheitssystem zu entwickeln und diese dann umzusetzen.

Es geht um die Wurst

WHO: Verarbeitetes Fleisch krebserregend wie Rauch und Asbest



Also neu ist die Nachricht nicht. Schon 1989 hat die WHO dazu aufgerufen, den Verzehr tierischer Fette einzuschränken. Trotzdem hat die Meldung am 26. Oktober eingeschlagen wie eine Bombe: Verarbeitetes Fleisch sei krebserregend und zwar genauso wie Rauch, Dieselabgase und Asbest. Aber auch hier gilt wie bei so vielem im Leben vor allem eines: das rechte Maß!

Wer gesund leben will, hat es wirklich nicht leicht! Tierische Fette, vor allem in verarbeiteter Form, also Schinken, Speck und Würste, aber auch frisches, rotes Fleisch, insbesondere wenn es gegrillt oder angebraten ist, sind von der Internationalen Agentur für Krebsforschung (IARC) in die Kategorie 1 bzw. 2a der krebserregenden Substanzen eingestuft worden. Dies auf der Basis von 800 Studien, die von 22 Experten in zehn Ländern über mehrere Jahre durchgeführt worden sind.

Laut der in den 70er und 80er Jahren durchgeführten und 2004 veröffentlichten China-Studie sollte man als gesundheitsbewusster Mensch auch auf Milchprodukte, Eier und Käse verzichten. Der bekannte Krebsexperte Umberto Veronesi hält sich daran. Im Fisch heißt es, sei Blei enthalten. Alkohol ist ebenso zu meiden wie die sogenannten Softdrinks, Fanta, Cola und süße Säfte. Vegan ist demnach angesagt, aber aufgepasst, wo Gemüse und Obst herkommen. Bei den Getreiden ist ebenfalls Vorsicht geboten. Amaranth, Buchweizen und

Quinoa gelten als unbedenklich. Weizen, Kamut und Roggen erregen auch schon Verdacht.

Schwarz oder weiß also, oder? Nun ganz so schlimm ist es nicht. Die von der WHO herausgegebene Entscheidung ist als Leitlinie zu verstehen und besagt vor allem eines: Vorsicht ist geboten, aber es kommt auf die Menge an! Konkrete Ernährungsempfehlungen gibt die Studie nicht. Der Koordinator des Projekts, Kurt Straif, schreibt in der wissenschaftlichen



Zeitschrift „Lancet“, dass 34.000 Krebsto- te im Jahr auf erhöhten Fleischkonsum zurückzuführen seien. Zum Vergleich: eine Million Menschen sterben jährlich an vom Rauchen verursachten Pathologien, 600.000 aufgrund von Alkohol und 200.000 an den Folgen der Umweltverschmutzung.

Wer in Italien lebt, zählt zu dem Teil der Weltbevölkerung, der sich traditionell gesund ernährt. Die sogenannte mediterrane Diät wird allgemein von Wissenschaftlern und Ärzten gelobt und empfohlen. Wenig und vor allem schonend zubereitetes Fleisch, viel Fisch, ungesättigte pflanzliche Fette, sprich Olivenöl sowie reichlich Gemüse, Salat und Obst, ausreichend Kohlehydrate in Form von Pasta und Reis, wenig Brot, kaum Butter, keine Sahne – das sind die Grundpfeiler der mediterranen Diät.

In Italien werden im Schnitt 78 kg Fleisch pro Kopf im Jahr verzehrt. In den USA sind

es 125 kg, in Australien 120 kg und in Großbritannien dürfte die Zahl ähnlich liegen, in Argentinien vermutlich noch höher. Vor allem rotes Fleisch sei schädlich, heißt es. Allen voran das Schweinefleisch, gefolgt von Rindfleisch. Aber auch das Fleisch von Schaf, Ziege und Pferd zählt zu dieser Kategorie. Weißes Fleisch, sprich Geflügel, soll hingegen weniger gefährlich sein. Aber hier kommt es auf die Qualität an: das Fleisch von Hühnern, die ohne Auslauf im engen Käfig gezüchtet werden ist sicher mit mehr Vorsicht zu genießen als jenes von glücklichen Hühnern im Freigehege.

Ein oder auch zweimal in der Woche darf Fleisch denn auch auf den Tisch, sagen die meisten Experten, und wer ab und zu ein Brötchen mit Mortadella oder einen Hamburger isst, tut sich zwar nicht unbedingt etwas Gutes, aber er stirbt auch nicht daran. Wichtig ist, dass diese Lebensmittel eine Ausnahme bleiben und dass der tägliche

Speisezettel reich an frischem Gemüse und Rohkost ist, dass dem Körper genügend Proteine und Kohlehydrate zugeführt werden sowie ausreichend Flüssigkeit in Form von Wasser oder auch Tees und Aufgüssen. Auch ein kleines Glas Rotwein habe durchaus gesundheitsfördernde Wirkung.

Südtirol ist in dieser Beziehung ein Hybrid. Bei uns sind mediterrane Diät und deutsch-österreichische Esskultur eng verbunden. Spaghetti mit Tomatensauce, Mozzarella und Tomaten, Biogemüse, Sauerkraut mit Hauswurst und Speck.

Hat sich aber nun etwas geändert, oder besser, müssen wir etwas ändern? Seit 1998 kennen wir die zehn Regeln der WHO, um Krebserkrankungen vorzubeugen: Regelmäßige Bewegung. Meidung von Übergewicht. Wahrnehmung der Vorsorgeuntersuchungen. Selbstkontrolle des eigenen Körpers. Maßhalten *Folgt >*



Dr. Guido Mazzoleni



Dr. Lucio Lucchin



Dr. Lucia Piazzì

- > beim Genuss von Alkohol. Wenig rotes Fleisch und generell wenig tierische Fette essen. Nicht rauchen. Sonnenbestrahlung meiden. Impfung gegen Hepatitis B und Papillomavirus. Kontakt mit krebserregenden Stoffen meiden. Wer sich bisher daran gehalten hat und auch in Zukunft daran hält, tut viel für sich und seine Gesundheit.

Der erhöhte Konsum von verarbeitetem Fleisch wird in direkte Beziehung mit dem Auftreten von Dickdarmkrebs und auch von Magenkrebs gebracht. Pro 50 g am Tag erhöht sich das Risiko an Dickdarmkrebs zu erkranken um 18 %, bei frischem rotem Fleisch sind es 17 % pro 100 g am Tag. Das sagt die Statistik. Die Statistik sagt aber auch, dass der Durchschnittsitaliener höchstens zweimal pro Woche hundert Gramm frisches rotes Fleisch isst und nur 25 Gramm verarbeitetes Fleisch am Tag. Im verarbeiteten Fleisch sind es hauptsächlich die für die Konservierung verwendeten Nitrite und Nitrate, denen eine krebser-

regende Wirkung nachgesagt wird; beim frischen Fleisch ist es die Zubereitungsart: scharf angebratenes und zu heiß gegrilltes Fleisch gelten als schädlich.

Wir haben einige Experten zu diesem Thema befragt. Der Primar der Abteilung für Pathologie und Anatomische Histologie, Guido Mazzoleni sieht keinen Grund zur Panik. „Die Studie hat nichts Neues ergeben, wir wissen schon lange, dass rotes Fleisch vor allem in verarbeiteter Form krebserregend sein kann, wenn es in zu hohen Mengen konsumiert wird. Früher gab es in Tirol auffallend viele Magentumoren. Man hat das mit dem regelmäßigen Verzehr von Speck in Zusammenhang gebracht. Aber früher hatten die Menschen auch keine Alternative zu auf diese Weise konservierten Lebensmitteln. Es gab keinen Kühlschrank, um Lebensmittel frisch aufzubewahren. Heute hat nicht nur jede Familie einen Kühlschrank, wir können auch täglich frische Lebensmittel kaufen. In meinen Augen geht es nicht um den völligen Verzicht auf Fleisch, sondern um verantwortungsvolles Essen, Einkaufen und Zubereiten. Rauchen ist mit Sicherheit schädlich, immer. Beim Fleisch kommt es auf die Quantität und die Qualität an!“

Ernährungsmediziner Michael Kob, der die Rezept-Rubrik betreut, ist ein Fan von vegetarischen Rezepten und hat bereits vor dem 26. Oktober für diese Ausgabe der Chance ein vegetarisches Fest-Menu zusammengestellt. Dr. Kob unterscheidet zwischen Medizin und Ethik: „Aus "medizinischer" Sicht kann ich nur sagen, Fleischgenuss ist mit Maß und Ziel unbedenklich (wie Paracelsus schon sagte "Die Dosis macht das Gift"); aus "ethischer" Sicht kommt es auf den persönlichen Standpunkt an. Wir können ohne weiteres ohne Fleisch auskommen, leben dadurch sogar

gesünder, respektieren und schützen unsere Umwelt (Wasserverbrauch, CO2 und andere schädliche Gase, Ozonloch, Regenwaldabholzung, etc. etc.) und fügen anderen Lebewesen kein Leid zu.“

Dr. Lucio Lucchin, Primar der Abteilung für Diätologie und klinische Ernährung sowie Präsident der italienischen Gesellschaft für Diätologie und klinische Ernährung hat auf Anfrage des „Alto Adige“ ebenfalls vor Panik gewarnt. „Dunkles Fleisch kann auch weiterhin genossen werden und zwar bis zu maximal 500 Gramm in der Woche.“ Der Vergleich zeige, dass von hundert Personen, die sich fleischlos ernährten, fünf an Dickdarmkrebs erkrankten, bei fleischessenden Personen seien es sechs auf hundert. Wichtig sei hingegen, Qualität und Provenienz des Fleisches besser und regelmäßiger zu kontrollieren.

Zuletzt die geschäftsführende Primarin der Abteilung für Gastroenterologie, Lucia Piazzì: „Wir wissen, dass die Ernährung ein Risikofaktor ist, ebenso wie wir wissen, dass verarbeitetes Fleisch, Wurst, Speck etc. in zu hohen Mengen einen Risikofaktor darstellen. Nur weil die WHO jetzt diese Studie veröffentlicht hat, erkranken wir jetzt nicht alle an Dickdarmkrebs. Es wäre an der Zeit, sich wieder gemäß der mediterranen Diät und zwar in ihrer ursprünglichen Form zu ernähren. Früher gab es sonntags Braten und höchstens noch einmal in der Mitte der Woche etwas Fleisch zu essen, ansonsten hat man sich hauptsächlich von Gemüse, Obst und Getreide ernährt. Und zwar von saisonalem Obst und Gemüse. Keine Erdbeeren im Dezember! Außerdem sollte man auf die Menge achten, das ist nämlich auch ein nicht zu unterschätzender Risikofaktor, zu viel essen. Es gibt eigentlich kein verbotenes Lebensmittel, es gibt das rechte Maß!“



Dr. Michael Kob

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Dr. Nicole Dominique Steiner
Chefredakteurin

Kennen Sie das? Diese kleinen Glücksmomente, wenn Sie das Gefühl haben, Sie erleben gerade einen ganz besonderen Augenblick oder Sie eine ganz besondere Begegnung? Ich muss gestehen, dass ich viele solcher kleinen Glücksmomente gerade im Zusammenhang mit meiner Arbeit für die Südtiroler Krebshilfe erleben durfte und darf. Auch bei der Vorbereitung dieser Chance gab es einen solchen Augenblick. Als ich mit unserem Fotografen Othmar Seehauser an einem Küchentisch in Brixen Erich Feichter gegenüber saß, der uns erzählte, wie er mit seiner Frau Heidi das letzte Lebensjahr geteilt hat. Ohne die Chance hätte ich ihn vermutlich nie kennengelernt und ohne die Chance hätte ich auch nie über diese ganz besondere Lebens- und Liebesgeschichte, denn auch darum geht es, um Liebe, schreiben können. Das Sterben - unser eigenes und das der uns nahen Menschen - ist immer noch ein Tabuthema in unserer Gesellschaft, behaftet mit Angst und mit Schrecken. Für Heidi Niederstätter und Erich Feichter war dieses gemeinsame letzte Jahr, so traurig und schmerzvoll es auch war, die intensivste und innigste Zeit ihrer fast 30jährigen Partnerschaft.

Und noch eine persönliche Geschichte erzähle ich Ihnen. Den Kampf gegen den Krebs hat Paola Ghirello nach sechs Eingriffen gewonnen, aber der Krebs hat Spuren hinterlassen, die unübersehbar sind. Der Sanitätsbetrieb hat die Übernahme der Kosten für einen weiteren (Laser)Eingriff abgelehnt.

Nicht lebensnotwendig, sondern rein ästhetischer Natur, lautete die Begründung. Hier bräuchte es Entscheidungsträger, die den Menschen sehen und nicht nur den Kostenfaktor. Ich hoffe, dass die Geschichte von Paola auch anderen Mut gibt, aus dem Schatten zu treten und für ihre Rechte einzutreten. Paola geht es nicht um's Geld, sie möchte Gerechtigkeit. Ich habe ihr Anliegen bei Landesrätin Martha Stocker deponiert, die aber nach Rückfragen beim Amtsdirektor des Sanitätsbetriebs, Michele Dagostin leider nur bestätigen konnte, dass die erforderliche Lasertherapie ein kosmetischer und kein erforderlicher medizinischer Eingriff sei und deshalb keine Rückerstattung vorgesehen ist.

Vorsorge, Schulmedizin im Vergleich zur Komplementärmedizin, Palliativpflege, Blutspenden aus der Nabelschnur, Pressemitteilungen zu den Themen Lymphom, Prostatakrebs und Brustkrebs – wenn Sie diese Chance durchblättern, könnten Sie fast meinen, Sie hätten eine Fachzeitschrift in der Hand. Aber die Information, die wir aus erster Hand anbieten, richtet sich nicht an ein Fachpublikum, sondern ist so aufbereitet, dass jeder versteht, worum es geht. Schließlich ist Information eines der Hauptanliegen der Krebshilfe. Und je besser wir informiert sind, desto besser können wir uns schützen und Verantwortung für unsere Gesundheit übernehmen.

Am 26. Oktober ging es quer durch alle Medien: Dunkles Fleisch ist als gleich

krebserregend eingestuft worden wie Rauch oder Asbest. Wer das sagt? Die Weltgesundheitsorganisation, WHO, die 800 Studien zu diesem Thema verglichen und ausgewertet hat. Nun, so neu, wie es schien war diese Nachricht am Ende nicht. Seit den neunziger Jahren wird immer wieder darauf hingewiesen, dass zu häufiger Fleischgenuss, vor allem von dunklem und verarbeitetem Fleisch, Dickdarmkrebs hervorrufen kann. Wer ein oder zwei Mal pro Woche Fleisch isst, dabei auf Menge und Qualität achtet und sich gemäß den Prinzipien der mediterranen Diät ernährt, der braucht eigentlich keine Angst zu haben. Vegetarier oder Veganer müssen wir deshalb nicht werden. Das ist der ethischen Einstellung jedes einzelnen überlassen. Dr. Michael Kob, der für uns die Rezeptrubrik betreut, hat jedenfalls schon vor dem 26. Oktober ein vegetarisches Weihnachtsmenü vorbereitet, als Beweis, dass ein Festmahl sich auch ohne tierische Produkte zubereiten lässt. Ich werde das Rezept ausprobieren!

Und hiermit wäre ich schon bei den Weihnachtswünschen. Ein frohes Fest und einen guten Start ins neue Jahr wünsche Ihnen allen, besinnliche Tage im Kreis Ihrer Lieben und schöne Wintertage.

Ihre Nicole Dominique Steiner

Einladung zur Ordentlichen Vollversammlung

Die Südtiroler Krebshilfe lädt Sie herzlich zur Ordentlichen Vollversammlung am

**Samstag, 9. April 2016,
um 14.30 Uhr
im Saal „Südtiroler Handwerk“,
Wirtschaftsverband Handwerk und
Dienstleister, Mitterweg 7, Bozen ein.**

1. Einberufung um 06.15 Uhr
2. Einberufung um 14.30 Uhr

Tagesordnung

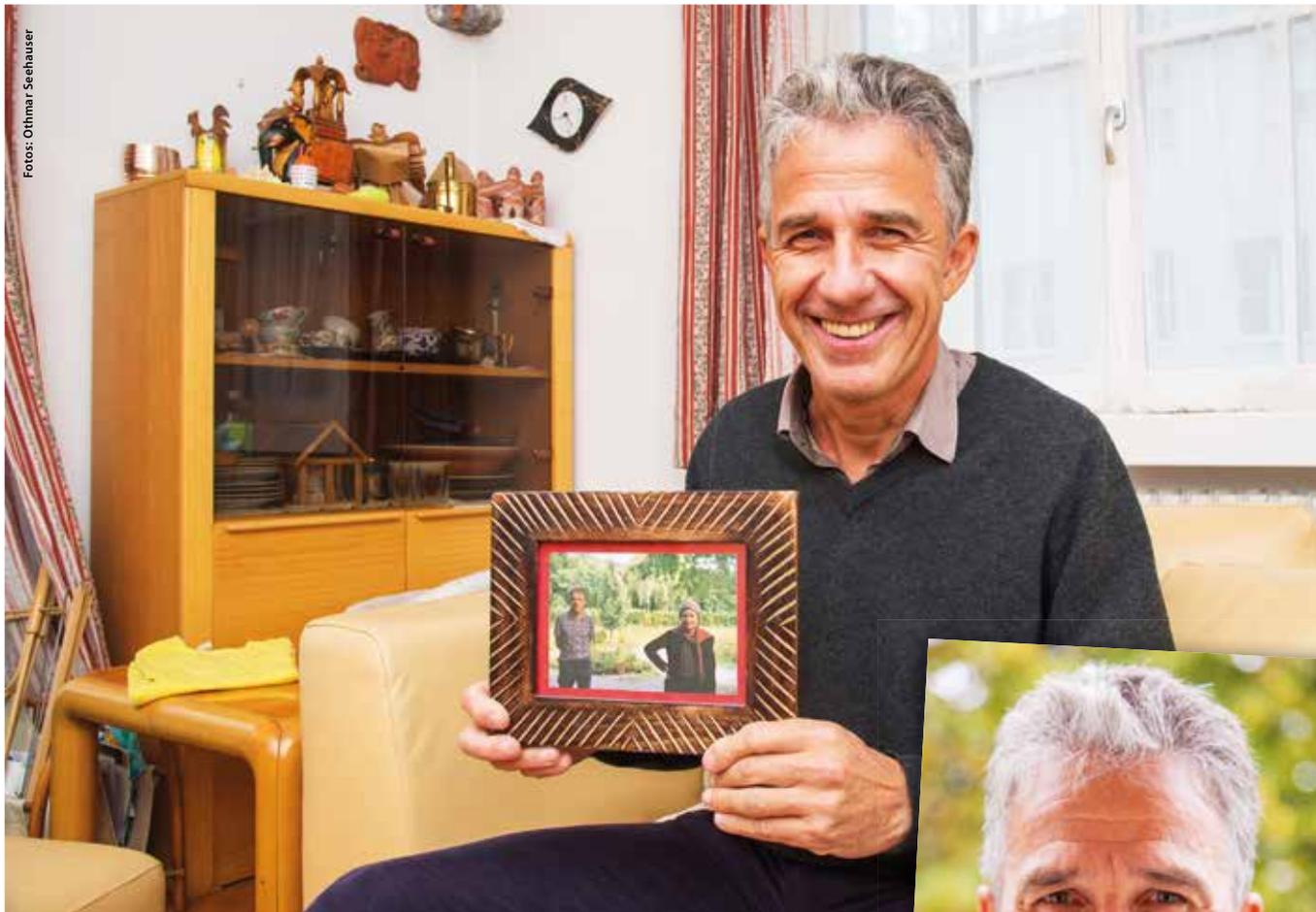
1. Grußwort der Präsidentin der Vereinigung
2. Ernennung des Vorsitzenden und des Schriftführers der Vollversammlung
3. Kurze Ansprache seitens der Ehrengäste
4. Bericht des Zentralvorstandes
5. Bericht des Rechnungsprüferkollegiums
6. Vorlage und Genehmigung der Bilanz zum 31.12.2015 und der dazugehörigen Berichte
7. Allfälliges

Anschließend laden wir Sie herzlich zu einem Umtrunk ein
Wir freuen uns über Ihr Kommen!



Seite an Seite

Erich Feichter hat seine Frau im Sterben begleitet



Fotos: Othmar Seehauser



Erich Feichter

Er hat eine alte Zukunft und eine neue. Am 6. Januar 2015 war die alte Zukunft zu Ende, mit dem Tod seiner Frau, Heidi Niederstätter. Wenn er zurückblickt auf das letzte, intensive Jahr mit ihr, Seite an Seite haben sie jeden Tag miteinander gelebt, ist sein Blick heiter und voll Liebe.

„Was tun wir jetzt? Willst Du überhaupt bei mir bleiben?“ fragte Heidi Niederstätter ihren Mann Erich Feichter, als sie die Diagnose erhielt. Lungenkrebs im Metastase-Stadium. Das war vor zwei Jahren. Nach einem Jahr Therapie gaben ihr die Ärzte noch drei Monate, ein weiteres Jahr ist es am Ende geworden. „Wir waren immer Realisten“, sagt Erich Feichter. „Sie hat mir das wirklich offen gelassen und für mich gab es keinen Zweifel: Das stehen wir gemeinsam durch und Du bleibst hier, bei mir zuhause, egal was kommt.“

Dank des 104er Gesetzes konnte er sich von der Arbeit im Krankenhaus Bozen freistellen lassen. „Wenn das nicht gegangen wäre, hätte ich gekündigt, wir hätten schon genug gehabt zum Leben.“ 28 Jahre waren sie verheiratet, als Heidi erkrankte und die Zukunft war voller Pläne. „Reisen wollten wir vor allen Dingen, wenn wir beide erst einmal in Pension gegangen wären.“

Gereist sind sie dann im letzten Jahr. „Wir waren in Kroatien, Wellness in Österreich, Wochenenden... Wenn ich laufen gegangen bin, ist sie mit dem Rad mitge-

kommen, solange es eben ging.“ Kraft und Mut hat sich Erich bei einem Freund geholt, der genau dasselbe erlebt hatte. Auch er ist seiner Frau bis zum Schluss beigestanden. „Er konnte mir alle meine Fragen beantworten, hat mich vorbereitet, auf das, was kommt und so wusste ich immer, was ich tun musste. Das gab mir Sicherheit.“

Erich hat aus Intuition gehandelt, sich von seinem Instinkt leiten lassen und hat sich in allem ganz auf seine Frau eingestellt. „Wir waren auch in Innsbruck und in Deutschland für alternative Therapien, das

hat sie kurzfristig aufgebaut. Wenn es ihr gut ging, ging es mir auch gut. Ich habe versucht, ihr und damit auch mir das Leben in allem lebenswert zu machen. Im Bett zu liegen und zu weinen, hätte keinen Sinn gehabt.“

Seltsamerweise, erzählt Erich, war das Thema Tod schon von Anfang an in ihrer Beziehung ein Thema gewesen. „Wir wussten genau, was wir wollten, hatten abgesprochen, wie wir uns verhalten würden, wenn es so weit ist. Auch, dass wir einander nicht leiden lassen wollten. Das hat uns auch Kraft gegeben, über alles ganz offen zu reden. Von Anfang an.“

Schwierig ist ihnen beiden die Entscheidung gefallen, was mit den Kindern zu tun sei. „Instinktiv willst du sie als Eltern nicht belasten, aber dann dachten wir, dass sie es uns übel genommen hätten und so haben wir sie gleich eingeweiht.“ Eine gute Entscheidung. Beide, Tochter Anne Sophie und Sohn Lorenz weilten zur Zeit der Diagnose im Ausland. Die Tochter in Norwegen, der Sohn in Wien. „Für beide war es selbstverständlich, zurückzukommen und diese Sache mit uns durchzustehen. Als Familie sind wir zusammengewachsen durch die Krankheit. Auch jetzt noch. Diese Erfahrung verbindet.“

Als ob Heidi Niederstätter geahnt hätte, dass ihre Zeit bemessen war, hat sie schon einige Jahre vor ihrem Tod begonnen, ihren Mann zu bitten, sie auf beruflichen Reisen zu begleiten, wo es eben möglich war. Als Schulinspektorin war sie oft zu Tagungen eingeladen. „Sie war eine starke Frau. Ich habe das positiv denken erst lernen müssen, hatte es nicht immer schön und leicht im Leben, aber ich hatte das Glück, eine Frau zu haben, die immer zu mir gehalten hat.“

Im Oktober 2014 schickte Erich Feichter seine Frau noch einmal auf Urlaub mit zwei Freundinnen. Eine Woche am Meer. Sie wollte erst nicht fahren, traute es sich nicht zu, aber er ermunterte sie. „Über das Handy waren wir immer in Kontakt; die Fotos von diesem Urlaub zeigen sie fröhlich und ausgelassen.“

Als sie dann zurück kam, ging es mit den Kräften langsam zu Ende. Erich Feichter bezog mit seiner Frau das Zimmer des Sohnes, wo das Krankenbett neben dem Einzelbett Platz hatte. „Ich wollte sie nicht alleine lassen in der Nacht.“ Um vier Uhr

morgens war sie immer unruhig. Er hob sie dann ganz vorsichtig aus dem Bett und hielt sie zart im Arm bis sie wieder schlafen konnte.

„Die Unterstützung von Seiten des Hausarztes Dr. Walter Niederstätter und des Sprengels war einzigartig“, erzählt Erich. „Wir hätten über den Vinzenzverein auch Nachbetreuung haben können, aber das wollten wir nicht. Ich war ja da.“ Der Hausarzt kam fast jeden Tag ins Haus, die Palliativschwester jeden Tag. „Heidi hatte auch viel Besuch. Viele ehemalige Schülerinnen, eine machte ihr die Nägel. Sie hatte so schöne Hände.“ Freunde, Freundinnen, Kollegen. Das gab Erich immer wieder die Möglichkeit, eine Stunde laufen zu gehen, sich eine kleine Auszeit zu geben. Auch seinen Kindern, die sich mit ihm in der Pflege abwechselten.

Es war eine intensive Zeit, die intensivste Zeit ihrer Beziehung und vielleicht sogar die schönste Zeit ihrer Beziehung, sowohl für ihn als auch für sie, sagt er im Nachhinein und das hat auch sie gesagt. „Wir waren ja teilweise 24 Stunden beieinander, da lernt man sich so gut kennen, wie sonst nie. Das ist das Geschenk, das bleibt!“

Zur Linderung der Knochenschmerzen hat Erich eine Infrarotsauna im Zimmer montiert. „Erst hat sie geschimpft, aber dann haben wir sie gemeinsam aufgebaut; sie hat mir die Montageanleitung vorgelesen, ich habe montiert und benutzt hat sie sie jeden Tag. Danach ging es immer etwas besser.“ Einen Entsafter hat er auch gekauft, um sie mit frischen Vitaminen zu versorgen. „Sie hat immer gesagt, mach´ dem Arzt einen Saft, damit er gesund bleibt.“

Im letzten Monat ist Erich nicht mehr laufen gegangen. Er hat sich ein Heimrad auf den Balkon gestellt vor ihrem Zimmer gestellt. „So konnte sie mich immer sehen und mir ein Zeichen machen, wenn es sie etwas brauchte. Die Tür musste ich natürlich schließen, damit sie nicht kalt bekommt.“

Am 30. Dezember spürte Erich Feichter, dass die Zeit gekommen war. Er spürte auch ohne Worte, dass sie diese Tage mit ihm alleine verbringen wollte. Er sagte alle Besuche ab, schickte die Kinder bis 5. Ja-



nuar Skilaufen und ließ sich von der Krankenschwester einweisen, die Infusionen zu legen. „Wir wollten niemanden mehr, außer uns.“ Warum er den Kindern sagte, sie sollten am 5. Januar zurücksein, kann er heute nicht mehr nachvollziehen. „Ich wusste das einfach instinktiv, und ich habe nie daran gezweifelt, dass etwas schief gehen könnte.“

Zwei Tage vor ihrem Tod wollte Heidi noch einmal in ihr Heimatdorf Sand in Taufers fahren, Abschied nehmen.

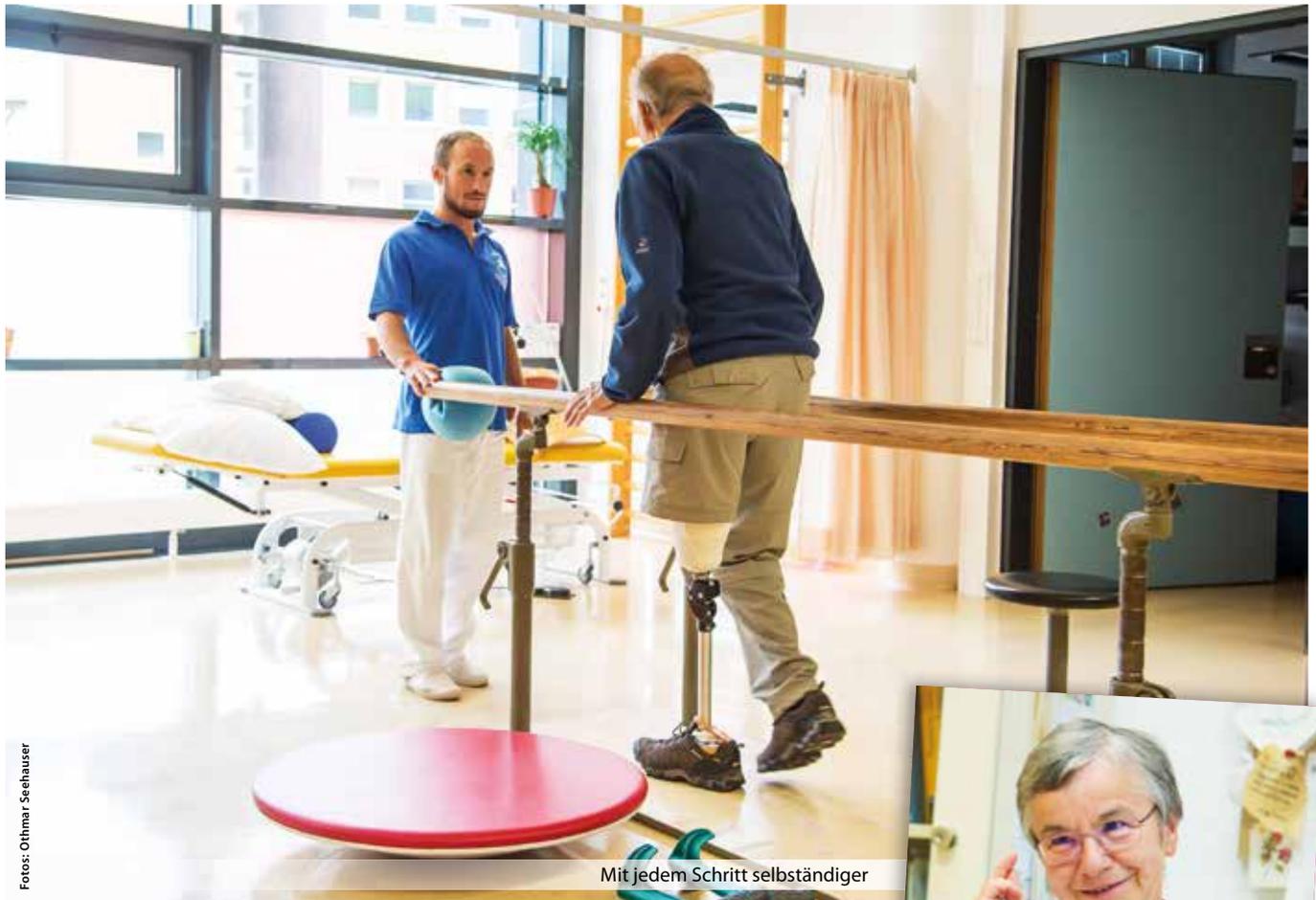
Hatte Erich Feichter psychologische Betreuung während dieser Zeit? „Nein“, sagt er. „Ich hatte meinen Freund.“ Ich bin immer für Dich da, hatte er gesagt und das war er auch. „Er hat mir z. B. gesagt, wenn es Deiner Frau schlecht geht und Du hast die Nacht nicht geschlafen, verlier nie die Geduld, schrei´ sie ja nie an.“ Heute fühlt sich Erich Feichter stark genug, um seine Erfahrung weiterzugeben und ebenso zu helfen.

Als die Kinder am 5. Januar zurückkamen, hatte er schon Abschied genommen und konnte sich in den Hintergrund zurückziehen. Von seiner Frau hat er das schönste Abschiedsgeschenk erhalten: „Wenn ich noch einmal zu leben hätte“, sagte sie, „dann würde ich Dich wieder nehmen, genauso wie Du bist.“

Fast ein Jahr ist nun vergangen. Das Leben geht weiter. Heidi Niederstätter fehlt ihren Kindern und ihrem Mann. Aber sie haben gelernt, loszulassen, sie gehen zu lassen. Erich Feichter: „Sie war die Meisterin, ich habe nur geholfen, habe ihr beistehen dürfen, habe getan, was ich als Mensch tun konnte.“ Und die Kraft dafür findet sich, wenn man es nur darauf ankommen lässt!

Wir haben den klinischen Blick

Ex-Primarin Gertraud Gisser über die Arbeit in der Rehabilitation



Fotos: Othmar Seehauser

Mit jedem Schritt selbständiger

Der Begriff Rehabilitation ist sehr weit gefasst. Für Gertraud Gisser, Ex-Primarin der Reha-Abteilung in Brixen, ist es die Sparte der Medizin par excellence, weil sie von einem ganzheitlichen Bild des Patienten ausgeht und sich zur Aufgabe stellt, „den Menschen zu unterstützen seine verlorenen gegangenen Funktionen wieder zu erlangen, um wieder voll an seinem sozialen Umfeld teilnehmen zu können.“



Dr. Gertraud Gisser

Ich bin eine „mosca bianca“, sagt sie und lacht ihr verschmitztes Jungmädchenlachen. Gertraud Gisser. Sechzehn Jahre war sie Primarin der Reha-Abteilung am Krankenhaus Brixen, in den letzten Jahren auch mitverantwortlich für das Neuro-Rehazentrum in Sterzing. Auch als Primarin war sie noch aktiv in die Patientenbehandlung involviert. Dieses Jahr hat sie selbst gesagt, Schluss, es reicht, jetzt soll jemand Jüngeres das Ruder übernehmen. Sie arbeitet nun unter ihrem Nachfolger Dr. Wolfgang Nothdurfter als Oberärztin auf den

Rehabilitations-Abteilungen in Brixen und in Sterzing und ist glücklich damit.

Patienten also jeder Art. Schlaganfall-Patienten, orthopädische Fälle, generell Patienten nach einem chirurgischen Eingriff, Krebspatienten. Patienten mit organischen Leiden, Patienten, die wieder laufen oder sprechen lernen müssen, Gehörlose, Blinde, Patienten, mit Lymphödemen, Patienten nach einer Behandlung auf der Intensivstation, Schmerzpatienten, Demenzpatienten, Kinder. In der Reha-Behandlung,

so Gertraud Gisser, kommen schulmedizinische und komplementärmedizinische Ansätze gemeinsam ins Spiel. Zur Reha-Behandlung gehören Physiotherapie, Logotherapie und Ergotherapie. „In der Reha“, unterstreicht Gertraud Gisser, „haben wir Einblick in alles, wie früher, als der Arzt schauen, riechen, schmecken, tasten und hören musste, um eine Diagnose zu erstellen. Wir haben den klinischen Blick!“

Voraussetzung für das Gelingen einer Reha-Behandlung, unterstreicht Dr. Gisser,



„Rehabilitation ist Medizin par excellence!“

ist die aktive Mitarbeit des Patienten. „Es gilt sensibel auf die Bedürfnisse des Patienten einzugehen, jedem ein individuelles Programm zusammenzustellen und zu erkennen, welche Barrieren es zu überwinden gibt. Innere und äußere und zwar nicht nur im räumlichen, sondern auch im übertragenen Sinn. Zum Wiederherstellen von Funktionen gehört auch, dem Patienten helfen, seine Angst zu überwinden. Angst, es nicht zu schaffen, Angst sich wehzutun. „Er muss neues Vertrauen in sich und seine Fähigkeiten gewinnen und das Team, denn eine Reha-Behandlung ist immer Teamarbeit, steht ihm auf diesem Weg beiseite. Mit der Selbstständigkeit gewinnt der Patient auch seine Eigenwürde zurück.“

Wenn der Autonomieverlust so hoch ist, dass ein Patient zuhause gepflegt werden muss, machen die Ergotherapeuten der Reha-Abteilung einen Lokalausweis und treffen sich mit dem Pflegepersonal

um die poststationäre Phase auf das Beste vorzubereiten und zu koordinieren.

Wobei Selbstständigkeit von Fall zu Fall etwas ganz anderes sein kann. Wieder mit den eigenen Beinen laufen, mithilfe einer Gehhilfe oder einer Prothese laufen oder sich mit einem Rollstuhl innerhalb der eigenen vier Wände frei zu bewegen...

Eine Reha-Behandlung beginnt zum Teil schon vor einer Operation, auf jeden Fall aber unmittelbar danach. Das Behandlungskonzept wird erstellt, wenn der Patient noch stationär ist und wird mit der jeweiligen Abteilung abgesprochen. Jeder Patient wird einem bestimmten Therapeuten zugewiesen, um die Behandlungskontinuität zu gewährleisten. Auf der Reha-Abteilung eines Schwerpunkt-Krankenhauses wie Brixen herrscht das Prinzip der Angemessenheit. Vorrang haben alle akuten und postakuten Fälle, erst danach

kommen Patienten mit einfacheren Funktionsstörungen.

„Eine seriöse Reha-Behandlung“, so Gertraud Gisser, „besteht nicht aus einer Stromtherapie oder einer wöchentlichen Wohlfühl-Massage. Dafür gibt es private Strukturen, an die wir die Patienten auch weitervermitteln können.“ Die Therapeuten werden angehalten, eigenverantwortlich mitzudenken und kritisch die einzelnen Fälle zu beurteilen. Sie entscheiden die Therapie weitgehend selbst und bringen ihre Ideen und Erfahrungen mit ein.

Eine komplexe Reha-Behandlung, so die frühere Primarin, gehe immer einher mit einer Lebenskrise des Betroffenen. „Diese Untiefen des menschlichen Lebens muss man lernen im Team zu tragen, sie gemeinsam zu verarbeiten; jeder Therapeut muss lernen, wie er sich selbst schützen kann.“ Andererseits sind auch Erfolgserleb- *Folgt >*



Je früher eine Reha-Behandlung einsetzt, desto besser. Auf jeden Fall gleich nach einer Operation

> nisse Teil des Alltags. „Einen Patienten nach erfolgreicher Reha-Behandlung alleine, auf seinen eigenen Füßen auf einen Spaziergang in die Intensivstation schicken, um sich dort persönlich für seine Rettung zu bedanken“, so Gertraud Gisser, „das ist ein schöner Augenblick!“

Bei Krebspatienten ist die Reha-Behandlung oft sehr komplex. Die Mitarbeiter der Reha-Abteilung arbeiten eng mit dem

Behandlungsteam zusammen. Zum einen geht es darum, Funktionen wieder herzustellen, die postoperative Phase zu begleiten, kognitives Training zu betreiben, also die höheren Hirnfunktionen, das Kurzzeitgedächtnis wieder zu trainieren, es geht um Bewegungstherapie (sich bewegen ist das um und auf bei der Krebstherapie sagt Gertraud Gisser!) und es geht in vielen Fällen auch um die Behandlung von Lymphödemen.“ Etwa 16 % aller Krebspatienten

haben mit diesem Problem zu tun, nicht nur Brustkrebspatientinnen, auch Operationen an Prostata oder am Unterleib oder Strahlenbehandlung können eine solche Therapie notwendig machen.

Bei einem Lymphödem gibt es zwei Stadien, erklärt Dr. Gisser. Die erste oder Akutphase, wo es um eine Entstauungstherapie geht und die zweite Phase, wo es um eine Erhaltungstherapie geht. Die Therapie besteht aus Lymphdrainage, manuelle Grifftechniken an allen Lymphstationen und dann aus einem elastischen Kompressionsverband, der ein Leben lang und rund um die Uhr zu tragen ist: Strümpfe, Handschuhe, Strumpfhosen, Ganzkörperbandagen, die den Patienten auf Maß angepasst werden. Patienten, denen Lymphknoten entfernt werden müssen, werden automatisch der Reha-Abteilung gemeldet. Heute, so Gisser, sind die Chirurgen sensibilisiert, die Lymphknoten nur teilweise zu entfernen.

Krebspatienten, die Mitglied der Südtiroler Krebshilfe sind, können die Lymphdrainage nach dem Krankenhausaufenthalt auch in den Ambulatorien der Krebshilfe durchführen lassen, die Therapeuten stehen in engem Kontakt mit den jeweiligen Krankenhäusern.

In der Öffentlichkeit und auch bei den Angehörigen fehlt oft das Verständnis für Patienten mit Lymphödem, die Schwere dieser Erkrankung werde oft unterschätzt. Gertraud Gisser kennt in diesem Fall kein Pardon und greift auch zu ungewöhnlichen Maßnahmen. „Einmal habe ich den Mann einer Patientin zu mir bestellt, weil er partout nicht einsehen wollte, dass seine Frau am Hof keine schweren Arbeiten mehr verrichten sollte und ich habe ihn mit einem Sechs-Kilo-Gewicht am Arm eine halbe Stunde herumlaufen lassen!“

Ein Lymphödem ist eine schwerwiegende und ernstzunehmende Erkrankung. Die Betroffenen sollen sich bewegen, können auch Sport ausüben, dürfen aber keine schwere körperliche Arbeit verrichten. Sie müssen sich vor Sonneneinstrahlung schützen, vor Insektenstichen und vor Lymphstaus. „Wenn nichts getan wird“, warnt die Reha-Ärztin, „kann es zu einer akuten Wundrose oder zu einer lebensbedrohenden Sepsis kommen.“

Rehabilitation. Eine vielfältige Tätigkeit im medizinischen Bereich, die fundierte Kenntnisse in allen Sparten und psychologisches Einfühlungsvermögen voraussetzt.



Das Landeskrankenhaus Brixen



Liebe Leserinnen und Leser...

Nach langer Pause durfte ich mich wieder einmal über einen Leserbrief freuen. Hansjörg Elsler aus Meran wollte die Freude über seinen Ferienaufenthalt mit den Lesern teilen und vor allem dazu aufrufen,

mitzumachen. Jedes Jahr bietet die Krebshilfe Aufenthalte an der Adria, am Gardasee und im Gsiesertal an. Die Anmeldungen starten im Frühjahr. Worauf warten Sie noch?

nd



Dr. Nicole Dominique Steiner
Chefredakteurin

Nur zu empfehlen Ferienaufenthalt im Gsiesertal

Als ich die Zeitschrift „Die Chance“ im Dezember 2014 in den Händen hielt und die verschiedenen Angebote der Ferienaufenthalte durchschaute, kam bei mir so leise der Gedanken auf, dass ich mich doch für den Bergturnus anmelden könnte. Ich notierte mir den Termin der Einschreibungen in meinem Outlookkalender vor und beließ die Sache dann so.

Anfang März merkte ich mich telefonisch bei diesem Ferienaufenthalt vor, war aber eigentlich davon überzeugt, dass es sicher einen so großen Andrang gäbe, dass ich ohnehin nicht berücksichtigt werden würde. Die Monate vergingen und ich arbeitete in meinem üblichen „Rhythmus“ weiter und dann fehlten auf einmal nur noch 14 Tage zum Bergaufenthalt. Ich hatte nichts mehr gehört von der Krebshilfe und als ich mich in Meran telefonisch erkundigte, ob meine Einschreibung berücksichtigt worden sei, hoffte ich insgeheim, dass es nicht klappen würde. Die Antwort aber war: natürlich sei ich berücksichtigt! Nur müsse der Betrag noch überwiesen und die vorgesehene Eigenerklärung eingereicht werden. Mir wurde irgendwie mulmig: Soll ich wirklich mit der Krebshilfe zu einem Bergaufenthalt starten? Was erwartet mich da? Mit wem werde ich diese 10 Tage verbringen? Wie werden die anderen Teilnehmer sein? Sind sie alt oder jung, sind sie aktiv oder nicht, wer wird mit mir das Zimmer teilen? Viele Fragen beschäftigten mich. Ich war noch nie alleine ohne Familie im Urlaub gewesen!

Ich zahlte ein und schickte die Eigenerklärung los und dann war auch schon der Tag da. Ich startete alleine mit meinem Fahrzeug in das Gsiesertal, dort angekommen war ich erstmals überwältigt von der Schönheit und Weite dieses Tales, zugleich kamen auch die anderen TeilnehmerInnen an und wir begrüßten uns und bezogen die Zimmer. Es war eine überraschend kleine



Eine gut harmonisierende Gruppe

Gruppe, vier Frauen und drei Männer! Bei einer ersten kleinen Spazierrunde und dem gemeinsamen Mittagessen planten wir schon die ersten Wandertouren, ganz einfach und demokratisch wurden die Ziele ausgesucht und am nächsten Morgen ging es los. Die erste Tour war dann auch gleich recht anstrengend für mich und am Abend kam ich müde aber zufrieden ins Hotel zurück und genoss dort den schönen Wellnessbereich. Beim Abendessen wurde bereits das nächste Ziel vereinbart. Ich war zufrieden mit mir selber, dass ich es so gut geschafft hatte und freute mich bereits auf den nächsten Tag. Das Wetter zeigte sich in diesen Tagen von seiner besten Seite, war traumhaft, warm, wolkenlos und bot eine herrliche Fernsicht. Was will man mehr!!

So vergingen diese zehn Tage wie im Flug, wir wurden eine gut harmonisierende Gruppe, und obwohl ich doch weitaus der Jüngste war, fühlte ich mich wohl und es wurde auf alle Bedürfnisse nach Möglichkeit eingegangen. Gegen Ende des Aufenthaltes haben wir noch einige Zeit mit Preiselbeeren pflücken und Pfifferlingen suchen verbracht, sodass wir alle etwas mit nach Hause bringen konnten.

Ich war am Ende überrascht, wie einfach und schnell eine Gruppe zusammen

findet, wie lange es für mich her war, dass ich so viel Tage mir die Zeit genommen habe, in den Bergen zu Wandern. Es waren bestimmt 40 Jahre vergangen, seit ich Preiselbeeren im Wald gepflückt oder Pilze gesucht habe, dass ich mir die Zeit genommen habe, die Ruhe und Schönheit unserer Bergwelt wahr zu nehmen und sie auch auf mich wirken zu lassen.

Dieser Bergaufenthalt der Südtiroler Krebshilfe im schönen Gsiesertal hat mir geholfen, ein wenig „Entschleunigung“ in meinen Alltag zu bringen, mir wiederum Werte und Dinge in Erinnerung zu rufen, die mir viele Jahre nicht mehr so bewusst waren.

Ich bedanke mich bei der Gruppe für die gute Aufnahme, ich bedanke mich beim gesamten Team des Hotel Waldruhe für die so herzliche und hervorragende Betreuung, und ich bedanke mich bei der Südtiroler Krebshilfe, die mir diesen Aufenthalt ermöglicht hat und mir geholfen hat, wieder ein wenig mehr Ruhe in meinem hektischen Alltag zu bringen. Ich wünsche übrigens viel mehr Betroffenen auch den Mut, so ein Abenteuer zu wagen, denn es zahlt sich aus!!

Hansjörg Elsler, Meran

Achtung Lymphödem

Die manuelle Lymphdrainage und elastischer Kompressionsverband



Viele Krebspatienten können nach einer Tumoroperation oder nach der Strahlentherapie ein Lymphödem entwickeln. Es handelt sich dabei um eine übermäßige Ansammlung eiweißhaltiger Flüssigkeit im Gewebe, die zu einer Schwellung führt. Ein solches Ödem entsteht, wenn Lymphgefäße unterbrochen oder die zugehörigen Lymphknoten geschädigt oder entfernt worden sind.

Man unterscheidet zwei Formen des Lymphödems. Erstens das primäre, angeborene Lymphödem bei dem die Lymphabflusswege oder Lymphknoten entweder nicht ausgebildet oder unzureichend vorhanden sind. Zweitens das sekundäre oder erworbene Lymphödem, das nach Traumata oder Operationen auftritt. Die Abflusswege und/oder Knoten wurden dabei durchtrennt oder durch Radiotherapie (Bestrahlung) beschädigt.

Auch wenn durch die neuen schonenden Tumoroperationen die Entstehung eines Lymphödems verringert wird, kann durch eine Strahlentherapie ein solches

entstehen. „Das kann auch nach 15 oder 20 Jahren noch passieren“ so die Aussage des Sprechers der Arbeitsgruppe onkologischer Rehabilitation der Deutschen Krebsgesellschaft.

Deshalb ist es wichtig, die ersten Anzeichen einer Entstehung eines Lymphödems zu erkennen. Das sind Schwere- und/oder Spannungsgefühl, Schmerzen und eine beginnende Schwellung in dem betroffenen bzw. umliegenden Areal (z.B. bei Brustoperationen in der Brust, Arm, Thorax; bei Prostataoperationen in den Hoden, Bein, Bauch; bei Kehlkopfoperationen im Hals- und Gesichtsbereich).

Die Lymphflüssigkeit besteht nicht nur aus Wasser, sondern enthält viele gelöste Stoffe, darunter auch Eiweiße. Verbleiben diese über längere Zeit in höherer Konzentration im Gewebe, kommt es dort zu einer chronischen Entzündungsreaktion. Langfristig leidet das Gewebe darunter und die Schwellung führt zu einer mangelnden Durchblutung. Die Sauerstoffzufuhr und die Nährstoffversorgung werden vermindert. Die Haut verliert an Elastizität, sie wird anfälliger für Krankheitserreger. Das betroffene Gewebe wird hart und es schmerzt.

Die manuelle Lymphdrainage in Kombination mit einer Bestrahlung und geziel-



ten heilgymnastischen Übungen können dem Lymphödem entgegenwirken und so weitgehende Schäden vermieden werden. Ist ein Lymphödem aufgetreten, muss der Betroffene ein Leben lang einen Strumpf tragen. Diese werden individuell angepasst und garantieren den perfekten Druck, um das Lymphödem unter Kontrolle zu halten. Die Strümpfe (für Arme, Beine oder Rumpf) sind heute aus hautverträglichem weichen Material gemacht und können auch beim Sport getragen werden.

Die manuelle Lymphdrainage (MLD) ist eine Aktivierung des Lymphabflusses bzw. Entstauung (Drainage) des Gewebes durch gezielte physiotherapeutische Griffe und beginnt immer in der Halsregion. Der Physiotherapeut arbeitet mit sanften und leichten Druckbewegungen der Fingerkuppen. Ödematöse Körperregionen wie Arme, Beine, Halsregion, Körperstamm werden dadurch entlastet. Neben der entstauenden Wirkung hat die MLD noch weitere positive Eigenschaften. Der/die Patient/in wird durch diese Massage ruhiger, der Magen-Darm-Trakt (Verdauung) wird angeregt und eine Schmerzlinderung findet statt. Sie wirkt tonusentziehend auf die Muskulatur; eine Entspannung tritt ein. Eine Lymphgefäßneubildung (Anastomosen) findet statt, um die angestaute Lymphflüssigkeit über andere Wege besser ableiten zu können. Diese Therapieform hat Emil Vodder in den 1930 Jahren entwickelt, seit den 1960 Jahren hat sich die MLD etabliert und wird an Massage- und Physiotherapieschulen gelehrt. Oft wird eine Lymphdrainage auch nach

operativen Eingriffen empfohlen, damit die Wunde schneller abschwillt und richtig durchblutet ist.

Es gibt vier Grundtechniken, die durch bestimmten Druck und Geschwindigkeit die Pumpleistung der Lymphgefäße (Lymphangione) verbessern soll (Aktivierung). Der Therapeut erzeugt durch die Griffe mit wechselndem Druck einen Reiz für das Gewebe. Die glatten (unwillkürlichen) Muskelzellen der Lymphangione beantworten diesen Reiz mit erhöhter Pumpfrequenz und diese hat dann zur Folge, dass die angestaute Lymphflüssigkeit aus dem

betroffenen Areal schneller und effizienter abfließen kann. Die Lymphe wird zu den zentralen größeren Lymphstämmen weitergeleitet, um von dort über den Blutkreislauf gereinigt, weiterverteilt oder ausgeschieden zu werden (etwa 4 – 6 Liter täglich).

Wie vorher schon erwähnt, sollte die MLD bei ausgebildeten Lymphödemem immer in Kombination mit einer Bandagierung bzw. Kompressionsbestrumpfung und gymnastischen Übungen einhergehen. Außerdem ist dabei die Narbenbehandlung auch nicht außer Acht zu lassen. Narben verursachen Spannungsschmerzen und Bewegungseinschränkungen. Durch die Behandlung werden Narben weicher, sie werden verschieblicher und die Bewegung kann verbessert werden.

Die Südtiroler Krebshilfe bietet die manuelle Lymphdrainage, die individuelle Heilgymnastik und Bandagierungen kostenlos an. Diese werden von kompetenten Heilmassagisten und Physiotherapeuten in den jeweiligen Bezirken für Tumorkranke durchgeführt. Es ist dafür eine Verschreibung des Facharztes notwendig (nicht vom Hausarzt!). Informationen und Anmeldung können in den zuständigen Bezirksbüros erhalten und gemacht werden. Öffnungszeiten und Telefonnummern stehen auf der letzten Seite der „Die Chance“.



Für die SKH ist das Lymphödem seit jeher ein wichtiges Thema, im Bild eine Infoveranstaltung von 2014

Wir danken Edith Huber und Renate Trafoier, Therapeutinnen der Südtiroler Krebshilfe, für diesen Beitrag.

Wenn das Netz zu große Maschen hat...

Kein Fall gleicht dem anderen. Die Geschichte von Paola Ghirello



Den Tumor hat Paola Ghirello besiegt. Einen seltenen Krebs der Nasenschleimhaut, ein Spinaliom, der ihr im Mai 2014 diagnostiziert wurde. Aber der Krebs hat Spuren hinterlassen. Sichtbare und unsichtbare. Äußerlich und in der Seele. Zudem fühlt sie sich ungerecht behandelt.

Sie hat gelernt, zu grüßen. Alle. Menschen, die sie nicht kennt, die sie noch nie gesehen hat, die sie aber unverwandt anstarrt. Neugierige Blicke, indiscrete Blicke. Auch mitleidvolle Blicke. Das Letzte, was Paola Ghirello sich wünscht. Mitleid. Der Krebs ist besiegt, aber er hat Spuren hinterlassen und ein Verstecken gibt es nicht. Sie muss lernen, damit zu leben.

Eine noch junge Frau. 46 Jahre alt ist Paola, sie hat drei Kinder im Alter von 12, 16 und 20. Einen Mann, der zu ihr steht. Alleinverdiener. Eine Familie ohne große Ansprüche. Bis zum Ausbruch der Krankheit zufrieden. Die Krankheit hat vieles geändert.

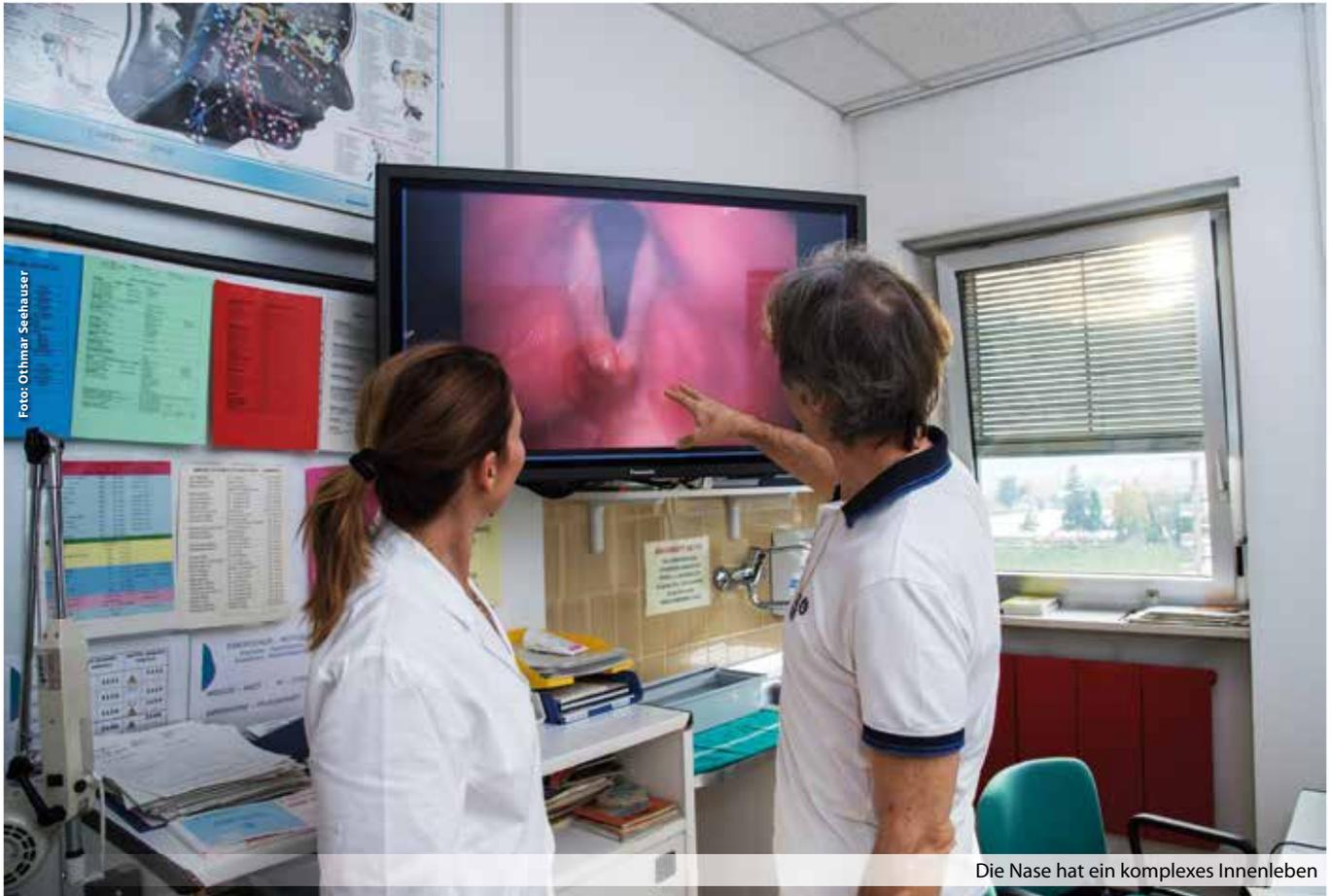
Sechs Operationen hat sie bis jetzt überstehen müssen. Jede mit Vollnarkose. Die ersten zwei, um mehr als die Hälfte der Nase samt Nasenscheidewand zu entfernen, weitere vier, um mit Hilfe von Knorpelmasse, die an den Ohren entnommen wurde, die Nase wieder aufzubauen. Der letzte Eingriff war am 4. August. Für die Oberfläche der Nase wurde ein Kopfhautlappen oberhalb von der Stirn transplantiert. Kopfhaut deshalb, weil so die arterielle Versorgung des Transplantats gewährleistet ist. Eine Narbe auf der Stirn bis zum Haaransatz zeigt den Verlauf.

Der Tumor ist am Krankenhaus Bozen diagnostiziert worden. Die behandelnde Ärztin der Hals-Nasen-Ohren-Abteilung,



Dr. Cristina Diana, sowie Primar Rolando Füstös haben ihrer Patientin empfohlen, den komplizierten Eingriff an der Nase an einem auf diesen Eingriff spezialisierten Zentrum vornehmen zu lassen, dem „Istituto Dermopatico dell’Immacolata“, IDI in Rom. Die Kosten für Operation und Krankenhausaufenthalt wurden vom Sanitätsbetrieb der Autonomen Provinz Bozen übernommen.

Die plastische Rekonstruktion der Nase hat unübersehbare Zeichen hinterlassen.



Die Nase hat ein komplexes Innenleben

Ausgeprägte Narben, die Nasenspitze ist dunkler gefärbt als die restliche Haut des Gesichts. Auch die Form der Nase ist verändert. Was Paola Ghirello aber am meisten belastet, ist etwas anderes und hängt von der besonderen Beschaffenheit des Hauttransplantats ab. Auf der Kopfhaut wachsen Haare und zwar ohne Unterlass. Deshalb wachsen nun auch auf dem Transplantat in und auf der Nase Haare. Wie eben auf dem Kopf. Und nun kommen wir zu dem, was Paola als ungerecht empfindet.

Zumindest auf der äußeren Seite der Nase könnte der unerwünschte Haarwuchs durch eine entsprechende Lasertherapie blockiert werden. Allerdings kann nur ein ganz besonderer Typ von Laser auf dieser empfindlichen Haut zum Einsatz kommen. Einen solchen gibt es in keiner öffentlichen Einrichtung der Region. Paola müsste sich demnach in einer privaten Struktur behandeln lassen. Die zuständige Kommission hat aber entschieden, dass dieser Eingriff nicht unter die „LEAs, die wesentlichen Betreuungsstandards“ fällt, und hat diese Lasertherapie als einen rein kosmetischen

Eingriff abgetan, für den die öffentliche Hand keinerlei Mittel zur Verfügung stellt.

Die Chance hat sich mit diesem Fall an Landesrätin Martha Stocker gewandt, die ihrerseits Erkundigungen beim Amtsdirek-

tor des Sanitätsbetriebs, Michele Dagostin einholte und sich auch vom Primar der Dermatologie in Bozen, Dr. Klaus Eisendle, über den sehr seltenen Eingriff der Stirnlappenplastik aufklären lassen. „...es tut mir leid, dass ich Frau Ghirello [Folgt >](#)



Paola Ghirello mit ihrer Familie vor der Operation



Nach der ersten Rekonstruktionsoperation

> nicht weiter entgegenkommen kann, gerade weil ich ihr Anliegen sehr gut nachvollziehen kann“, schreibt die Landesrätin für Gesundheit, Arbeit, Sport und Soziales

in ihrer Antwort. „...diese Art von Leistung fällt auch in Südtirol nicht unter die LEAs.“

„Ich kann nicht verstehen, wo der Unterschied zwischen mir und einer an Brustkrebs operierten Frau ist“, sagt Paola Ghirello. „Bei einer Brusttumorkranksin passt der plastische Chirurg die gesunde Brust an die rekonstruierte Brust an; die Kosten dafür trägt richtigerweise der Gesundheitsbetrieb.“ Auch dieser Eingriff ist objektiv betrachtet nicht „lebensnotwendig“, ist aber wichtig, damit die betroffene Frau ihr seelisches Gleichgewicht wieder findet und sich nicht ihrer Weiblichkeit beraubt fühlt. „Und was ist mit dem seelischen Gleichgewicht einer Patientin mit einer auffälligen Missbildung mitten im Gesicht?“ fragt Paola.

Den Krebs hat sie überwunden, aber die Folgen werden ein Leben lang sichtbar bleiben. Paola ist geheilt, aber sie muss lernen mit ihrer Missbildung zu leben. Kein leichtes Unterfangen. Seit vergangenem

Februar, als die akute Krankheitsphase überwunden war, leidet sie an einer schweren Depression.

„Die Patientin leidet infolge der Missbildungen an Nase und im Gesicht an einer schweren Angst-Depression, die sich auch in Verhaltensänderungen manifestiert, wie emotive Instabilität, Schlaflosigkeit, Rückzug vom sozialen Leben“, heißt es im Bericht des behandelnden Psychologen.

Paola Ghirello hat sich wegen der Lasertherapie an verschiedene Institutionen gewandt. Aber bisher sie ist nur auf geschlossene Türen gestoßen. „Es geht mir dabei nicht um das Geld,“ betont sie. „Irgendwie werden wir das schon zusammen bekommen. Und Mitleid möchte ich schon gar nicht! Nur fühle ich mich einfach schrecklich ungerecht behandelt!“ Und das brennt. Brennt mehr, als die Narben und die Missbildung, mit denen zu leben sie lernen wird.

Dr. Cristina Diana

„Die Patientin ist an einem auch für ihr noch relativ junges Alter seltenen Tumor erkrankt und das an einer sehr untypischen Stelle. Sie musste sich einem Eingriff unterziehen, der vor allem unter dem ästhetischen Gesichtspunkt sehr belastend ist.

Da es sich um eine äußerst seltene Form dieses Hauttumors handelte, habe ich vorgezogen, die Patientin an ein auf diese Eingriffe spezialisiertes Institut, das IDI, Istituto Dermopatico dell’Immacolata in Rom und an einen mir persönlich bekannten plastischen Chirurgen zu überweisen, der über große Erfahrung auf diesem Gebiet verfügt. Es waren mehrere Eingriffe notwendig, dennoch ist das Ergebnis für die Patientin sehr belastend. Um der onkologischen Sicherheit willen musste der größte Teil der Nase entfernt und nachträglich mit Knorpel und einem Hauttransplantat wieder rekonstruiert werden. Es wurde ein Hautlappen der Stirn und eines Teils der Kopfhaut heruntergeklappt, um die wiederaufgebaute Nasenoberfläche abzudecken. Aufgrund der besonderen Beschaffenheit der Kopfhaut wachsen nun auf der Nase kontinuierlich Haare; eine weitere Belastung der Patientin. Wir haben ihr deshalb zu einer Lasertherapie geraten, um diesen Haarwuchs zu blockieren. Ich kann wirklich nicht nachvollziehen, dass der Patientin die Übernahme der Kosten



Dr. Cristina Diana

von Seiten des Sanitätsbetriebs verweigert wurde. Es mag schon sein, dass Kosten eingespargt werden müssen, aber ich bin der Ansicht, dass man auch diese seltenen

Erkrankungen berücksichtigen muss, und dass man berücksichtigen muss, welche Auswirkungen ein solches Handicap auf die betreffende Person hat.“

Was wünschen Männer?

Umfrage zur Zufriedenheit der männlichen Mitglieder der Krebshilfe

Die Krebshilfe ist seit jeher ein frauenorientierter Verein. Obwohl durchschnittlich mehr Männer als Frauen an Krebs erkranken, sind nur acht Prozent der Mitglieder der Südtiroler Krebshilfe männlichen Geschlechts! Eine Studie soll nun Aufschluss geben über die Bedürfnisse der männlichen Mitglieder.

Männer neigen dazu, sich während der Krankheit zu isolieren, sie lehnen Hilfestellung von außen oft ab, empfinden diese als Einmischung oder als nicht dem Bild eines starken Mannes entsprechend.

Die Zusammensetzung der Entscheidungsgremien und des Vorstands der Südtiroler Krebshilfe spiegelt das Verhältnis der eingeschriebenen Mitglieder natürlich wider. Viele Frauen sind engagiert, nur wenige Männer sind in den Vorständen. Auch die Agenda, wo alle Angebote der Krebshilfe auf einen Blick zusammengefasst sind, gibt diese Situation wider. Basteln, Filzen, Keksebacken, Tanzen, Handarbeiten, Töpfern, Wie schminke ich mich während der Chemotherapie... so und anders lauten die Namen einiger Aktivitäten, die die Krebshilfe ihren Mitgliedern anbietet. In Zukunft könnte die Agenda den Mitgliedern auch Aktivitäten wie Modellbau, den gemeinsamen Besuch von Sportveranstaltungen, Tischlern, Fischen oder Birdwatching anbieten, Kurse, die ein männliches Publikum ansprechen, aber nicht nur.

Ein Fragebogen zur Messung der Mitgliederzufriedenheit wurde von der Psychologin und Psychotherapeutin i.A. Carmen Raffa in Zusammenarbeit mit der Südtiroler Krebshilfe erarbeitet. Er wurde an alle männlichen Mitglieder verschickt, bis 15. Oktober sollten die Antworten anonym wieder zurückgeschickt oder in den Bezirksbüros abgegeben werden. Rücksendungen, die bis Dezember eintreffen können unter Umständen noch berücksichtigt werden. Voraussetzung für ein Gelingen der Untersuchung ist natürlich die Beteiligung der Männer an der Umfrage. Psychologin Carmen Raffa hofft, dass mindestens 20 – 30 % der Angeschriebenen sich die Mühe nehmen, den Fragebogen auszufüllen. Mehr als zehn Minuten braucht man dazu nicht.

Die Ergebnisse werden nach unterschiedlichen Altersgruppen geordnet: unter 30, zwischen 31 und 50, 51 – 65 sowie über 65. Die Fragen sprachen mehrere Bereiche an, in denen die SKH aktiv ist: finanzielle Unterstützung, psycho-physische Aktivitäten, Freizeit, Information und Förderung der Kreativität. Insgesamt wurden 29 Aktivitäten zur Wahl gestellt, zwei Wunschaktivitäten konnte jeder Teilnehmer zusätzlich angeben. Die Teilnehmer konnten hinter jeder Aktivität ankreuzen ob sie sie für sehr interessant/ nützlich, interessant/ nützlich, weniger interessant/ nützlich bzw. für nicht interessant/ nützlich erachteten.



Psychologin und Psychotherapeutin i.A. Carmen Raffa

Ziel dieser Umfrage ist, Männer gezielter ansprechen und für eine Mitgliedschaft in der Krebshilfe gewinnen zu können. Aus der Einleitung zum Fragebogen: „Wir werden unter Berücksichtigung des Leitbildes und der finanziellen Ressourcen der Vereinigung Ihre Vorschläge auf Umsetzung und Machbarkeit prüfen, unser primäres Ziel bleibt das Wohlbefinden unserer Mitglieder.“ Im Frühjahr werden die Ergebnisse der Studie in der Chance vorgestellt.



Fotos: Othmar Seehauser

Rund um die Uhr!

SKH finanziert Studie zur Förderung der Lebensqualität von Palliativpatienten



Palliativpflege, die Begleitung eines Patienten zu einem würdevollen Sterben möglichst im gewohnten Umfeld, ist eine der größten Herausforderungen nicht nur für die Angehörigen sondern auch für die mit der Palliativpflege befassten Berufsgruppen. Ärzte, Krankenpfleger und Betreuer. Voraussetzung hierfür ist ein gut funktionierendes Netzwerk sowie eine Versorgung rund um die Uhr, 24 Stunden täglich und sieben Tage in der Woche.

Die Südtiroler Krebshilfe fördert eine Studie, die in Zusammenarbeit von SAKAM, Südtiroler Akademie für Allgemeinmedizin und in Kooperation mit der Universität Innsbruck und der Freien Universität Sigmund Freud Wien erstellt wird: „Förderung der Lebensqualität palliativer PatientInnen in häuslicher Betreuung in Südtirol“. Anlässlich des Welt Palliativ Tages wurde die Studie im Rahmen einer Pressekonferenz vorgestellt.

Die Studie wurde im Oktober 2014 aufgenommen und hat eine Laufzeit von zwei Jahren, vorgestellt wurde sie von Dr. Adolf Engl, Präsident der SAKAm, der wis-

senschaftlichen Mitarbeiterin Anna Gögele und Dr. Giuliano Piccoliori, Direktor der SAKAm. Die Landesvorsitzende Ida Schacher eröffnete die Pressekonferenz im Namen der Südtiroler Krebshilfe.

„Wir sind alle sterblich“, so Dr. Adolf Engl in seiner Einführung, „leben aber in der Illusion unsterblich zu sein, bis mit der Krankheit ein brutales Erwachen kommt.“ Wenn keine Hoffnung auf Heilung besteht, so Engl, gehe es darum, den Patienten über die Kontrolle von Schmerzen, Schlaflosigkeit, Übelkeit u. a. m. die bestmögliche Lebensqualität zu gewährleisten. Palliative-Care kommt von pallium = Mantel. „Es gilt

den Patienten, aber nicht nur, auch die Angehörigen und die Betreuer, zu unterstützen und zu entlasten. Dazu braucht es eine optimale interdisziplinäre Zusammenarbeit von Patienten, Angehörigen, Betreuern und den verschiedenen Berufsgruppen aus dem medizinischen, sozialen, spirituellen und psychologischen Bereich.“ Kurz ein palliatives Netzwerk.

Zwei Drittel der Südtiroler haben angegeben zuhause sterben zu wollen. Dies hat eine vorangegangene Pilotstudie ergeben. Eine große Herausforderung für das Sanitäts- und Sozialwesen. Die Studie untersucht, wie gut die Hausbetreuung

funktioniert, was nicht funktioniert und welche Maßnahmen getroffen werden müssen, um diesen Dienst zu verbessern, welche Auswirkungen das Angebot von spezifischer Supervision des Fachpersonals, also von Krankenpflegepersonal und Hausärzten auf die Qualität der Patientenversorgung hat.

Die Psychologin Anna Gögele erläuterte das Vorgehen der Studie. Die Teilnahme an der Studie ist freiwillig, ausgenommen sind Demenzpatienten, Voraussetzung ist, dass der betreffende Patient noch über eine gewisse Lebensqualität verfügt und im Besitz seiner geistigen Kräfte ist. Bis September 2015 wurden 12 Palliativ-Netzwerke untersucht; es gibt drei Messzeitpunkte, zu Beginn der Palliativbetreuung, nach ca. 1,5 Monaten und nach 3,5 Monaten bzw. nach dem Tod des betreffenden Patienten.

Die Supervision im Rahmen der Studie wurde von allen betroffenen Akteuren als positiv, sinnvoll und hilfreich empfunden. Die Qualität der Betreuung und der Lebensqualität wurde in diesem Zusammenhang als erhöht, die Kommunikation als verbessert erachtet. Als problematisch bezeichnet wurde in der Tat von allen Beteiligten die psychische Belastung der Angehörigen (ohne Supervision), die mäßige Kommunikation zwischen allen Beteiligten, die Patienten hingegen gaben einen niedrigen Wert in Bezug auf das soziale Befinden an.

Giuliano Piccoliori, Direktor der Akademie für Allgemeinmedizin und Mitglied der internationalen Arbeitsgruppe Palliativcare, stellte in Kürze die gesetzlichen



Rahmenbedingungen der Palliativpflege dar, Gesetz Nr. 38/2010. Jeder Patient, im Endstadium einer Krankheit wo therapeutische Maßnahmen nicht mehr greifen, hat demnach das Recht auf all jene Therapien, die schmerzlindernd sind, die seine Autonomie aufrecht erhalten und ihm ein Leben in Würde garantieren. Der Gesetzgeber verpflichtet sich darüber hinaus, allen Beteiligten, Betreuern, Pflegern usw. den größtmöglichen Beistand und zwar rund um die Uhr zu gewährleisten.

In Südtirol ist die Verordnung zur Palliativpflege, die Bezug nimmt auf das Staats-Gesetz noch nicht verabschiedet worden. Südtirol ist zusammen mit Sardinien Schlusslicht in Italien, was die Übertragung der betreffenden Daten anbelangt und auch die Vernetzung von Krankenhaus und Territorium ist noch nicht gewährleistet. Es gibt nur zwei Hospize, eines in Bozen

und eines in Meran, aber es gibt noch kein landesweites Palliativnetz und keine landesweite rund um die Uhr Palliativ-Versorgung der Patienten. Auf dem Land ist die palliative Versorgung zuhause am besten, allerdings hängt dies von der Bereitschaft des jeweiligen Hausarztes ab.

Einer der wichtigsten Punkte der Palliativversorgung, so Dr. Engl zum Abschluss, sei die kontinuierliche Erreichbarkeit eines Hausarztes sowie die Institutionalisierung des Übergabegesprächs zwischen Krankenhaus, Hausarzt und Sprengelpersonal. Eine schon vor 18 Jahren durchgeführte Umfrage unter Hinterbliebenen habe gezeigt, dass das Wissen um die ständige Erreichbarkeit des Arztes als wichtigstes Element empfunden worden sei und das auch am Wochenende und in der Nacht. Vor allem in den städtischen Gebieten Südtirols ist das noch Utopie. ●



Dr. Adolf Engl



Psychologin Anna Gögele



Giuliano Piccoliori

Die Gemeinschaft feiern

Der Landesmitgliederausflug 2015 nach Algund am 26. September



Die Vorbereitungen gingen über mehrere Monate. Welches Programm? Welches Erinnerungsgeschenk? Welches Menu? Viele Dinge, die es zu bedenken gilt, wenn es darum geht, 360 Menschen – denn so viele sind aus allen Landesteilen gekommen – einen unvergesslichen Tag zu bereiten. Der Landesausflug der Südtiroler Krebshilfe 2015 nach Algund am 26. September, organisiert vom Bezirk Meran Burggrafenamt.

„So ein Tag, so wunderschön wie heute, so ein Tag, der dürfte nie vergehn. So ein Tag, auf den ich mich so freute, und wer weiß, wann wir uns wiedersehn.“ So lautete der Text eines Schlagers aus den 70er Jahren. Wer weiß, ob nicht dem einen oder anderen Teilnehmer des Landesausflugs diese Worte in den Sinn gekommen sind.

Es war eigentlich alles perfekt. Jedenfalls waren der Bezirksvorsitzende Oskar Asam, seine Stellvertreterin Roberta Melosi, der Vorstand: Anna Kofler, Annalisa Pircher, Annamaria Trafoier und Berta Kasseroler, Sekretärin Sigrun Abart und alle freiwilli-

gen Helfer am Abend überglücklich, dass alles so gut geklappt hat. Das Wetter spielte mit, ein wunderschöner Herbsttag mit Sonnenschein. Das Algunder Vereinshaus Peter Thalgueter war die ideale Location. Das Catering des Hotel-Restaurants Kirchsteiger aus Völlen, wo mit Christian Pircher der jüngste Sternekoch Südtirols hinter den Töpfen steht, hatte ein Essen der Superlative vorbereitet.

Nicht geplant war eine spontane Einlage von Merans neuem Bürgermeister Paul Rösch. Verspätet aufgrund eines vorherigen, unaufschiebbaren Termins, hatte er spontan seine Ziehharmonika



mitgebracht und den Mitgliedern der Krebshilfe anstelle einer Begrüßungsrede ein Konzert mit Musik und Gesang spendiert, das die gute Stimmung noch um ein Vielfaches steigerte. Und wenn er auch erst um 12.30 Uhr eingetroffen ist, geblieben ist er bis 16 Uhr.

Musik war allerdings auch im Programm vorgesehen: Begeistert waren die Mitglieder über die Darbietungen des Meraner Chors „Non nobis domine“ unter Leitung



von Antonio Battistella. Stefano Rubino führte vor, wie man mehr oder weniger gefüllten Wassergläsern Noten entlocken kann. Die Musikgruppe „Die guten Freunde“ spielte den ganzen Nachmittag auf.

Neben dem Pfarrer von Algund, Harald Kössler, der den gemeinsamen Tag mit ei-

nem Gottesdienst in der St. Josefs Kirche festlich einleitete, wurden die Mitglieder der Krebshilfe auch von Algunds Bürgermeister Ulrich Gamper auf das Herzlichste begrüßt. Die 1970 neu erbaute Pfarrkirche St. Josef begeisterte die Gäste durch ihren weiten großzügigen Innenraum und die symbolträchtigen Fenster. Das in grün

gehaltene Nordfenster, grün als Farbe der Hoffnung und der Vollendung, als Zeichen, dass der Mensch über Freud und Leid hin zur Vollendung geht sowie das nach Osten zeigende, lichterfüllte, bunte „Osterfenster“, das Sonnenaufgang, Helligkeit und Freude symbolisiert, hatten es den Besuchern besonders angetan. *Folgt >*





> Auf die Zusammenstellung eines Besichtigungsprogrammes haben die Meraner ganz bewusst verzichtet. Oskar Asam: „Wir haben uns ein ruhiges, harmonisches Zusammensein gewünscht und wollten die

Gemeinschaft nicht mit einem aufwändigen Besuchsprogramm auseinanderreißen.“ Das Konzept ist aufgegangen. Nach dem Essen bildeten sich Gruppen, die im Thalgoter-Haus Karten spielten, andere

setzen sich hinaus in die Sonne, um sich angeregt zu unterhalten und auszutauschen oder um gemeinsam die schöne Herbststimmung zu genießen. Wer wollte, spazierte ein wenig in die Umgebung.





Eine kleine Überraschung hatten die Meraner auch für ihre Gäste aus ganz Südtirol bereit: Für jeden gab es einen Teelichtbehälter aus Keramik, den die Teilnehmer am Keramikkurs unter der Anleitung von Ro-

bert Giovanazzi schon Monate vorher mit viel Liebe und Einsatz vorbereitet haben. Warum gerade einen Teelichtträger? Ganz einfach, sagt Oskar Asam: „Wir haben uns gedacht, beim Anblick der kleinen Kerze

können auch die Erinnerungen an diesen gemeinsam verbrachten Tag wieder aufflackern.“ Und im nächsten Jahr lädt der Bezirk Pustertal die Mitglieder der SKH zum Landesausflug nach Bruneck. ●



Geschenktes Licht

Der Keramikkurs Meran hat 500 Teelichterhalter für den Landesausflug gebastelt



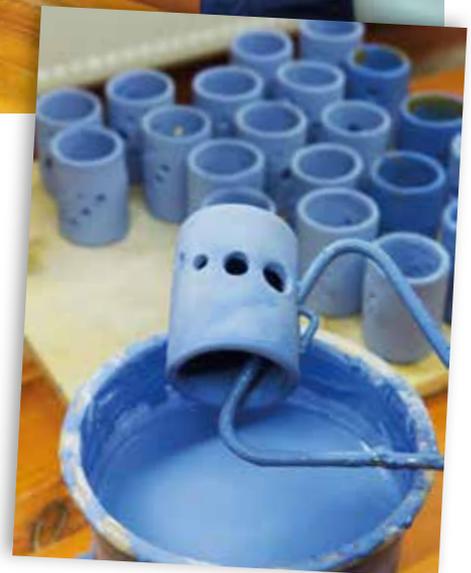
Fotos: Othmar Seehauser

Ton auswalgen, Böden ausstechen, eine feine Wurst rollen und den Rand hochziehen... und fertig ist er noch lange nicht. Viele Arbeitsgänge, um einen kleinen Teelichterhalter herzustellen. Die sieben Teilnehmerinnen am Keramikkurs in Meran haben im vergangenen Jahr 500 solcher Kerzenhalter gefertigt – für den Landesmitgliederausflug im September.

Top secret war die Arbeit des Keramikurses, schließlich war das Begrüßungsgeschenk für die Teilnehmer am Ausflug als Überraschung gedacht. Und jeder Teelichterhalter ist ein Einzelstück, der mit seinem Licht den neuen Besitzer grüßt und an einen schönen Tag erinnert. Der Kurs ist inzwischen längst beendet, der Landesausflug vorbei. Die Töpferlehrlinge der Krebshilfe waren mit Begeisterung dabei und hatten auch eine Maskotte: den 5jährigen Michael, der seine Oma Dora begleitet und auch mit Ton formen durfte.

Robert Giovanazzi betreibt in Meran ein Geschäft für Töpferbedarf und verkauft Töpferwaren. Ton ist aus Erde und Ton erdet. Davon ist Robert Giovanazzi überzeugt, seit 30 Jahren gibt er Töpferkurse für Schulen, mit der Krebshilfe hat er für dieses Projekt zum ersten Mal zusammen gearbeitet.

Im Arbeiten mit Ton, sagt er, sind die vier Grundpfeiler des Lebens enthalten, Erde, Wasser, Feuer und Luft. Arbeiten mit Ton ist entspannend, für Seele und Körper. Mit



den Händen den Ton spüren, ihn formen, die Gedanken dabei fliegen lassen, sich auf das, was die Hände aus dem Ton kreieren einlassen, Spannungen in den Ton eindrücken und dadurch abbauen. Robert geht von einer Frau zur anderen, erklärt Techniken und gibt Tipps.

Die Teilnehmerinnen, Berta, drei Marias, Elisabeth, Oma Dora und Michael, sind



Mit viel Freude dabei, die Gruppe des Keramikurses von Robert Giovanazzi

ganz bei der Sache. Aber sie scherzen auch, erzählen sich Witze, tauschen Erfahrungen aus oder aber sind still auf ihre Arbeit konzentriert. Eine Teilnehmerin kommt aus Meran, vier nehmen die weite Anfahrt aus Passeier und zwei aus Ulten in Kauf.

Nach dem ersten Brennen kommen die Tonstücke in das Farbbad – blau, braun,

grün – Überschüssiges wird vorsichtig mit einem Schwamm abgetupft, dann geht es noch einmal in den Brennofen. Die Farbinintensität hängt von der Brenndauer und von der Dickflüssigkeit ab.

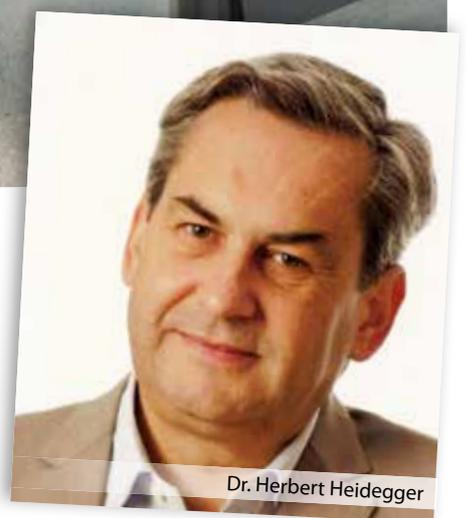
Insgesamt zehn Mal wird sich die Gruppe treffen und wenn die 500 Teelichtträger fertig sind, dann wird jede auch für sich

ein schönes Stück töpfern. Inzwischen füllt sich das Regal nach und nach mit den Kerzen-Gefäßen, jedes trägt einen lieben Wunsch von seiner Schöpferin in sich. ●



Kümmern statt kummern

Vortragsabend in Meran zum Thema Prävention und Komplementärmedizin



Dr. Herbert Heidegger

Was passiert, wenn ein Schulmediziner und ein Komplementärmediziner aufeinandertreffen? Es kommt zu einem interessanten Austausch! So jedenfalls haben es die Teilnehmer des Vortragsabends in Meran empfunden. Primar und Direktor des Brustgesundheitszentrums Meran Herbert Heidegger und Gynäkologe und Komplementärmediziner Rudolf Gruber zum Thema Vorsorge und ganzheitliche Komplementärmethoden in der Krebsbehandlung.

Ein Heimspiel für den Primar der Gynäkologie am Krankenhaus Meran, der den Teilnehmern oder besser Teilnehmerinnen, nur vier Männer saßen im Publikum, bestens bekannt war. Souverän überließ Heidegger das Feld, d. h. den größten Teil des Abends dem Gast aus Bruneck, Dr. Rudolf Gruber.

Es gibt immer mehr Krebserkrankungen und in den kommenden Jahrzehnten wird sich die Zahl der Krebskranken verdoppeln. Das ist die schlechte Nachricht. Die gute Nachricht ist, dass wir immer länger leben. In Südtirol leben Frauen im Schnitt 85 Jahre, Männer 80. Das eine ist mit dem anderen verbunden. Mit zunehmendem Alter steigt die Gefahr an Krebs zu erkranken.

Eine Krebserkrankung ist aber längst kein Todesurteil mehr. Die meistens Krebsarten sind heilbar, dies vor allem dank der Früherkennung und dem Vorsorgeangebot.

Einige aktuelle Zahlen: In Südtirol erkranken pro Jahr 380 Frauen an Brustkrebs und 25 an Gebärmutterhalskrebs. Etwa 70 % der Frauen machen regelmäßig einen Paptest. Wer sich regelmäßig bewegt hat ein um 20 – 30 % geringeres Krebsrisiko als Menschen, die sich nicht oder kaum bewegen und auch das Risiko für Metastasen-Bildung sinkt bei regelmäßiger Bewegung um 50 %. 15 % aller Krebsfälle werden durch Inaktivität hervorgerufen. Wer mehr als zwei Stunden in der Woche spazieren geht, reduziert das Risiko an Krebs zu sterben um 30 %.

„In meiner Abteilung“, so Dr. Herbert Heidegger, „haben wir bereits laut Statistik eine Quote von 87 % der Patientinnen, die nach fünf Jahren die Krankheit überleben! Dies liegt natürlich auch an den immer besseren Therapien, aber vor allem an der Kombination von Vorsorge und Früherkennung.“ Krebsprävention, so der Direktor des Brustgesundheitszentrums Meran, hänge davon ab, wie jeder mit sich umgehe. Faktoren wie Verhaltensprävention, aber auch das soziale Umfeld und Umweltfaktoren, das Bemühen um Aufklärung spielten hier eine Rolle.

Mit Screening allein ist es nicht getan. Das sagt auch der Schulmediziner. Heidegger: „Nur 50 % der Brusttumoren wer-



den durch das Screening entdeckt, diese Zahl zeigt, dass das Screening alleine nicht reicht. Zumal etwa 15 % der Knoten von der Mammographie nicht erfasst werden.“ Zunehmend erkranken Frauen, die jünger sind als 50 an Brustkrebs, in diesem Alter wird das Screening noch nicht angeboten. Viele Frauen ertasten ihren Krebs selbst oder der Knoten wird durch eine Ultraschalluntersuchung erfasst. Diese wird allerdings nicht vom Sanitätsbetrieb getragen. Wird aber von den Frauenärzten empfohlen.

„Ich muss mir meine Gesundheit auch etwas kosten lassen“, sagt dazu der Primar der Gynäkologie Meran und spricht von der personalisierten Früherkennung, also davon, die eigene Risikokonstellation zu erkennen und entsprechend zu handeln. Also genetische Faktoren zu berücksichtigen (Krebsfälle in der Familie), den Lebensstil verantwortlich zu gestalten (gemäß dem Zehn-Punkte-Programm des WHO), das Vorsorgeprogramm wahrzunehmen, Screening, Paptest, Papilloma-Virus-Impfung (die jetzt auch - auf eigene Kosten - für Jungen ab 12 angeboten wird). Kurz sich aktiv um seine Gesundheit zu kümmern, ohne deshalb in Panik zu verfallen. Kümmern statt kummern, so seine Devise.



Dr. Rudolf Gruber

Eine ideale Gesundheit gibt es nicht, so Dr. Rudolf Gruber. Als Bauernsohn aus dem Ahrntal von Kind auf naturverbunden. Nach dem Besuch der Landwirtschafts-

schule in Auer hat er Medizin studiert, Spezialisierung in Gynäkologie und Studium von Naturheilkunde, Heilkräutern, Biotherapie und Kneippverfahren. „Die Gesundheit jedes Menschen ist einzigartig!“ Von dieser Grundvoraussetzung geht Dr. Gruber aus.

Der Weg zur Gesundheit oder besser die Erhaltung der Gesundheit sei deshalb sehr vielseitig, erklärte Gruber dem Publikum. Entgiftung, Erkennung und *Folgt >*



Gebannt folgte das Publikum den Ausführungen der beiden Mediziner

> Ergänzung von Mangelzuständen, das Finden eines der eigenen Person entsprechenden Rhythmus, die eigene Erdung (und auch Himmelung) finden, den Schlaf als wichtigsten Taktgeber des Organismus wahrnehmen, regelmäßige Bewegung, die (Heil)Kraft der Kräuter und jene des Wassers, das schwache und träge aber gesunde Zellen aktiviert.

Das Grundprinzip der Komplementärmedizin ist das Erhalten der Gesundheit, der bewusste Umgang mit seinem Körper und nicht das reine Bekämpfen von Symptomen. Komplementärmedizin setzt im Idealfall ein, bevor der Mensch erkrankt, beugt der Erkrankung vor. Komplementärmedizin sieht den Menschen als Ganzes.

„Einmal am Tag Hunger empfinden, einmal am Tag müde sein und einmal am Tag schwitzen – das sind gute Voraussetzungen, um die Gesundheit zu erhalten“, erklärte Gruber. Zahlreiche Kräuter helfen die Funktionen und auch die Abwehrkräfte des

Organismus zu stärken. Bei der Kräuterlehre, betonte der Komplementärmediziner, beziehe er sich auf die Lehren von Kneipp und von Kräuterpfarrer Hermann Josef Weidinger.

„Ich habe mich auch sehr eingehend mit der chinesischen Medizin befasst“, erklärte er, „bin aber für mich persönlich zur Erkenntnis gekommen, dass unsere Wurzeln doch in der europäischen Medizin liegen!“

Dr. Gruber ging es nicht darum, dem Publikum Allheilmittel oder Alternativen zur Schulmedizin vorzusetzen, sondern vielmehr unterschiedliche Ansätze aufzuzeigen, wie man verantwortlich mit seiner Gesundheit und seinem Körper umgehen kann, wie man seine Gesundheit bewahren und was man tun kann, um im Fall einer Er-

krankung das Gleichgewicht des Organismus wiederherzustellen. Ideal ist es, wenn Schulmedizin und Komplementärmedizin Hand in Hand arbeiten und sich ergänzen, so wie die beiden Vorträge sich ergänzt haben. So kann z. B. der Komplementärmediziner Chemotherapie-Patienten Echinacea (Sonnenhut) verabreichen, um schmerzhaften Aphten im Mund vorzubeugen. Viele Heilkräuter helfen, dem geschwächten Körper Energie zuzuführen und dessen Selbstheilungskräfte zu aktivieren, ebenso wie Akupunktur und Heilmassagen.

Unter dem Titel „Gesund durchs Jahr“ ging Rudolf Gruber auf die Wirkungen bestimmter Heilkräuter ein und auch darauf, wie die Jahreszeiten, bzw. die Monate unser Befinden und unsere Körperfunktionen beeinflussen.

So ist beispielsweise Dezember der Monat der Besinnung, wo es heißt, alles in Einklang zu bringen, innerlich aufzuräumen. Auch das ist eine Voraussetzung für Gesundheit! Dabei können helfen: Koriander, Nelke, Schwedenbitter, Gerstsuppe oder gedünstetes Obst. Der Januar hingegen ist der Monat der Atemwege und des Immunsystems. Man sollte viel Zeit draußen im idealen trockenen Reizklima des kältesten Monats des Jahres verbringen, Samen und Keimlinge zu sich nehmen und Räuchern mit Zirm, Lat-schen, Fichte, Lavendel oder Lärche.

Neu sind diese Erkenntnisse nicht, und sie wurden mehr oder weniger unbewusst von unseren Urgroßeltern schon angewendet, sind aber im Zuge der „Verstädterung“ und der „Technologisierung“ des Lebens, einer immer größeren Distanz zur Natur, verloren gegangen. ●



Das geht alle an!

Die drei Typen der Vorsorge - Vortrag von Dr. Christoph Mayr



Die Krebs-Prävention beginnt nicht erst mit den Screening-Untersuchungen sondern schon von klein auf. Ein Vortrag über die verschiedenen Arten der Vorsorge, gehalten von Chirurg Christoph Mayr.

Informativ, interessant und vor allem verständlich hat Dr. Mayr das Thema Vorsorge aufbereitet. Die sogenannte Primärprävention setzt vor Eintreten der Krankheit ein und zielt darauf ab, eine Erkrankung von vornherein zu verhindern. Sie richtet sich an Risikogruppen, Gesunde und Personen ohne Krankheitssymptome, beginnt mit dem Lebensstil und der Ernährung, mit den Impfungen gegen Papilloma-Virus und Hepatitis B.

Abgesehen von der genetischen Veranlagung, die ein jeder von Geburt an mit sich bringt und von Umweltfaktoren, hängt eine Krebserkrankung vor allem davon ab, wie verantwortlich wir mit uns und unserem Körper umgehen. Übergewicht, Bewe-

gungsmangel, Rauchen, zu viel Alkohol, zu viel Essen aber vor allem auch ungesundes Essen sind Risiko-Faktoren. Der Genuss von dunklem und verarbeitetem Fleisch (Wurstwaren, geräuchertes und geselchtes Fleisch), Konservierungsstoffe, tierische Fette, zu viel Zucker und zu wenig Obst und Gemüse schwächen unseren Organismus.

Garantien gibt es in diesem Bereich allerdings nicht. Dr. Mayr: „Auch ich gehe davon aus, dass ich möglicherweise irgendwann an einem Krebs erkrankte. Das liegt einfach daran, dass wir immer älter werden. Und wenn ich ehrlich bin: Ein Schlaganfall oder eine Demenz schrecken mich wesentlich mehr!“ Einen früh erkannten Krebs kann man schließlich heilen!



Vorsorge beginnt im Kindesalter.
Dr. Mayr mit seinem kleinen Sohn

Wer wenig Fleisch und viel Fisch isst, wie z. B. Japaner oder Koreaner oder sich gar vegan ernährt, ist deshalb nicht unbedingt vor Krebs gefeit. Auch in diesen Ländern nimmt die Anzahl der Dickdarm-Krebserkrankungen zu. Es gehe nicht um den völligen Verzicht, sondern um das richtige Maß. „Schon Paracelsus sagte, „sola dosis facit venenum“, zitierte Mayr den berühmten Arzt des Mittelalters. „Allein die Dosis macht das Gift.“

Folgt >



Die Dickdarmspiegelung ist eine Sekundärpräventionsuntersuchung, die jeder, der einen solchen Krebsfall in der Familie hat, alle fünf Jahre durchführen sollte.

> Die Sekundärprävention setzt im Frühstadium einer Krankheit an, dann wenn sie sich eigentlich noch nicht bemerkbar macht. Sie dient der Früherkennung von Krankheiten und der Eindämmung ihres Fortschreitens. Unter Sekundärprävention fallen alle vom öffentlichen Gesundheitswesen angebotenen Vorsorgeuntersuchungen wie Mammographie oder Paptest für Frauen, die Untersuchung auf verstecktes Blut im Stuhl und eventuell eine Dickdarmspiegelung oder der PSA-Test für Männer. Letzterer ist allerdings nicht unumstritten, da ein erhöhter PSA-Wert nicht nur Indiz für einen Prostatakrebs, sondern auch für eine harmlose Entzündung sein kann.

Screenings, also eine allgemeine Vorsorgeuntersuchungen für einen breiten Teil der Bevölkerung haben nur bei jenen Tumorarten einen Sinn, die häufig vorkommen und langsam wachsen, bzw. einen hohen Heilungsgrad aufweisen. So kann beispielsweise ein Brustkrebs durch Tasten oder auch eine Mammographie bereits in einem sehr frühen Stadium entdeckt werden.

Das herkömmliche Brustkrebscreening, das bisher vom öffentlichen Sanitätswesen für Frauen ab 50 angeboten wird, müsste allerdings überdacht werden, so Dr. Mayr, da zunehmend auch Frauen, die jünger sind als 40 an Brustkrebs erkranken.

Bei Dickdarmkrebs greift die Sekundärprävention sehr gut, da sich dieser Tumor sehr langsam entwickelt. In Südtirol wird die Vorsorgeuntersuchung auf verstecktes Blut im Stuhl erst seit zwei Jahren angeboten, in anderen Regionen Italiens schon seit langem. Alle Bürger zwischen 50 und 70 werden im Abstand von zwei Jahren eingeladen diesen einfachen Selbsttest vorzunehmen. Bei positivem Ergebnis wird zusätzlich eine Koloskopie vorgenommen. Dickdarmkrebs kann bei Früherkennung zu hundert Prozent geheilt werden. Darmpolypen oder Krebsvorstufen können bereits während der Darmspiegelung entfernt werden.

Laut Dr. Lucia Piazza, geschäftsführende Primarin der Abteilung für Gastroenterologie am Landeskrankenhaus Bozen, bestäti-

gen die jüngsten Zahlen den Erfolg dieses Screenings. Im Jahr 2013 wurde bei 46 % der Personen, die sich nach dem positiven Stuhltest einer Darmspiegelung unterzogen haben, eine Krebsvorstufe bzw. ein Darmkrebs diagnostiziert. Ohne die Vorsorgeuntersuchung hätten diese Patienten den Krebs nicht rechtzeitig entdeckt, da er erst dann beginnt, Beschwerden zu verursachen, wenn es bereits zu spät ist.

Die Tertiärprävention setzt nach der Akutbehandlung, bzw. nach der Diagnose einer Erkrankung ein. In dieser Phase geht es darum, Rückfälle, das Fortschreiten (Metastasen) bzw. Folgeschäden zu vermeiden. Es steht nun nicht mehr nur der rein medizinische Aspekt im Vordergrund.

Komplementärmediziner können den Betroffenen mit Kräutertherapie, Akupunktur oder Homöopathie kräftigen, Vereinigungen wie z. B. die Südtiroler Krebshilfe bieten den Betroffenen nicht nur medizinische Hilfe (Lymphdrainage, Nachsorgeturnen, Bewegungstherapie), sondern auch soziale oder ökonomische Unterstützung an, um bei der Wiedereingliederung in den



B

Bei Früherkennung können viele Krebsarten geheilt werden

Alltag zu helfen. - Doktor Christoph Mayr ist nach erfolgreichem Abschluss des Medizinstudiums in Innsbruck seit 1997 am

Krankenhaus Bozen tätig, seit 2002 als Facharzt für allgemeine Chirurgie, er hat 2001 in Siena einen Master in Senologie

abgeschlossen und ist Mitglied des Brustgesundheitszentrums. ●

5 PROMILLE für die SKH

Steuernummer der Südtiroler Krebshilfe: 9400 4360 213 - 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.

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

ADMO stellt sich vor

Zwei Vorträge zum Thema Knochenmarkspende in Toblach



Für viele Patienten ist die Knochenmarkspende die letzte Hoffnung

Weltweit gibt es über 26.022.317 von ihnen. Potentielle Knochenmarkspender, die in ein nationales Register eingeschrieben sind. In Italien sind es 357.253 in Südtirol etwas über 5.000. Stichtag 31. August 2015. Nicht alle von ihnen werden zur Spende gerufen. Aber jeder von ihnen ist ein potentieller Lebensretter.

Die Sektion Oberpustertal hat im vergangenen Oktober zwei Informationsabende in deutscher und in italienischer Sprache mit der Vereinigung der Knochenmarkspender, ADMO, in der Bibliothek von Toblach veranstaltet. Referenten waren die Präsidentin von Admo Südtirol, Emanuela Imprescia, deren Sohn Alessandro Poli seine Leukämie dank einer Spende überlebt hat bzw. Dr. Oswald Prinoth und Christine Gamper. Claudio Tait, Sekretär von ADMO, der am 26. Januar 2005 ein Knochenmarkstransplantat erhalten hat, erzählte seine (Über)Lebensgeschichte.

Im Mittelpunkt der beiden Abende standen zum einen die „technischen“ Aspekte, also wie eine Spende und die anschließende Transplantation vor sich gehen und bei welchen Krankheiten und wie das gespendete Rückenmark Leben retten kann. In besonderem Maße berührten die zahlreichen Wortmeldungen von Personen aus dem Publikum, potentielle Spender, tatsächliche Spender sowie Patienten, die eine Spende erhalten haben.

In das Spender-Register aufgenommen werden können Personen zwischen 18 und 38 Jahren, spenden kann man bis

zu einem Alter von 55. Um sich in das Spender-Register eintragen zu lassen, muss man sich einer HLA-Bestimmung unterziehen (Blut-oder Speichelprobe), das sind menschliche Gene, die für die Funktion des Immunsystems zentral sind. Die Kompatibilität zwischen Spender und Empfänger hängt von der Übereinstimmung dieser Gene und nicht etwa wie oft fälschlicherweise angenommen, von der Blutgruppe ab. Nicht alle potentiellen Spender kommen auch tatsächlich zur Spende. Für viele Patienten ist eine Knochenmarkstransplantation die letzte Hoffnung auf Rettung.



Ida Schacher und Dr. Oswald Prinoth



Suche nach neuen Spendern



Katja und Georg – sie haben beide schon gespendet

Die Vorsitzende der Sektion Oberpustertal und Landesvorsitzende Ida Schacher: „Die große Botschaft von beiden Abenden war der Gedanke, die Solidarität weiterzutragen, unabhängig von Herkunft, Rasse oder Religion. Das Geben ohne Un-

terschied und ohne Grenzen stand im Mittelpunkt.“

In der nächsten Ausgabe der Chance werden wir die Vereinigung ADMO und ihre Tätigkeit ausführlich vorstellen. ●



Bei zwei Vortragsabenden in Toblach stand ADMO im Mittelpunkt



Die ADMO-Weihnachtsaktion

Wenn neues Leben Leben rettet

Auch in Südtirol: Vereinigung der Spenderinnen von Blut aus der Nabelschnur



Der Vorgang ist schmerzlos und kann ohne großen Aufwand und Kosten durchgeführt werden: das Gewinnen des Bluts aus der Nabelschnur unmittelbar nach der Abnabelung. Eine kleine Geste, die Leben retten kann.

Die italienische Vereinigung der Spenderinnen von Blut aus der Nabelschnur, Associazione Donatrici Italiane Sangue Cordone Ombelicale, ADISCO wurde 1995 gegründet, in Südtirol gibt es sie seit 2003. Die ehemalige Hebamme Marisa Cantisani hat sie ins Leben gerufen und ist nach wie vor unermüdlich dabei, diese Vereinigung und ihre Ziele bekannt zu machen.

Das Blut aus der Nabelschnur wurde bis vor wenigen Jahren entsorgt, d. h. weggeworfen. Ein Jammer, denn die in diesem Blut enthaltenen Stammzellen haben ähnliche Eigenschaften wie die im Knochenmark enthaltenen Stammzellen.

Allerdings teilen sie sich schneller und deshalb braucht man nur ein Zehntel der Menge wie bei Knochenmarksblutzellen. Sie sind zudem besser verträglich für den Empfänger, weil das Immunsystem des Neugeborenen noch nicht ausgereift ist.

Zunächst wurde das aus der Nabelschnur gewonnene Blut ausschließlich bei Kindern eingesetzt, mittlerweile können auch Erwachsene eine Transplantation erhalten. Da die in der Nabelschnur enthaltene Menge an Blut nur selten 190 ml überschreitet, erhalten Erwachsene mitunter Blutzellen von zwei Spendern. In Europa kommen auf hundert Stammzellentransplantationen nur etwa vier Trans-



plantationen aus Nabelschnurblut. In den USA und in Japan hingegen sind es schon 20% bzw. 50%. Das Blut kann gespendet werden bzw. für den „privaten“ Gebrauch bestimmt werden, wenn z. B. ein Geschwisterkind eine Transplantation benötigt.

Das gespendete Blut wird in Nabelschnurbanken bei minus 180 Grad in flüs-



Das Day-Hospital der Hämatologie am Krankenhaus Bozen

sigem Stickstoff aufbewahrt. Forschungen zeigen, dass sich das Blut zwanzig Jahre unverändert hält, die Wissenschaftler gehen heute aber davon aus, dass es sich unbegrenzt krioconservieren lässt.

Der Vorteil des Nabelschnurbluts im Gegensatz zu Knochenmarksspenden ist, dass es im Bedarfsfall sofort zur Verfügung steht. Bei einer Knochenmarksspende vergehen ein paar Tage; der Spender muss benachrichtigt werden und verschiedene Untersuchungen durchlaufen, bis es schließlich zur eigentlichen Spende kommt.

Zum Einsatz kommen diese Stammblutzellen bei Empfängern, die an Leukämie erkrankt sind, an Blutbildungsstörungen oder genetischen Erkrankungen leiden. Ein Teil des gespendeten Bluts geht in die Forschung über stammzellenbasierte Therapien für Menschen mit Querschnittslähmung, mit Diabetes 1, mit degenerativen oder Erb-Krankheiten.

In Südtirol können Mütter seit 2003 am Krankenhaus Bozen das Blut aus der Nabelschnur spenden, seit 2010 auch in den Krankenhäusern von Brixen, Bruneck

und Meran. Das gespendete Blut wird von hier zur Blutbank in Padua geschickt und wird an Leukämie erkrankten Kindern gespendet.

Folgt >



Die ehemalige Hebamme Marisa Cantisani



- > Mit der Hebamme bzw. der Geburtsabteilung muss eine mögliche Spende im Voraus abgesprochen werden. Mutter und Kind spüren jedenfalls nichts von der Spende, das Blut wird nach erfolgter Abnabelung aus der Nabelschnur gewonnen.

Die 1993 gegründete Milano Cord Blood Bank war die erste ihrer Art in Italien. Am 31. August 2015 gab es in Italien 33.871 Nabelschnurblutspenden, weltweit waren

es 658.234. Im Vergleich dazu: 357.253 potentielle Knochenmarkspender waren zu diesem Zeitpunkt in das nationale Register eingeschrieben. In Italien wurden 2014 509.000 Kinder geboren. Wenn jede Mutter ihr Einverständnis zur Spende gegeben hätte...

ADISCO investiert in Infokampagnen z. B. auch in Schulen, um die Bevölkerung für diese Spende zu sensibilisieren. Eine eigene Kampagne richtet sich in der jeweiligen

Sprache an junge Frauen chinesischer oder arabischer Herkunft. Da das Blut dieser Ethnien eigene Gewebeeigenschaften (HLA-Typisierung) aufweist und mit europäischem Blut nicht oder nur bedingt kompatibel ist, sollen diese Frauen zur Spende animiert werden. Weitere Aufgaben sieht die Vereinigung in der Information werdender Mütter sowie im Spendensammeln, im Organisieren von Kursen für Hebammen und von wissenschaftlichen Tagungen.

Auf der Abteilung für Hämatologie am Krankenhaus Bozen wurden bisher erst zwei solcher Spenden vorgenommen. Dr. Norbert Pescosta: „Das Blut aus der Nabelschnur ist unreifer und passt deshalb besser, außerdem ist es sofort verfügbar. Aber diese Technik kann - zumindest bisher - nur in ganz bestimmten spezialisierten Zentren durchgeführt werden, da bei dieser Art Transplantation eine größere Infektionsgefahr besteht als bei Transplantationen von Stammzellen aus Knochenmark. Es ist im Augenblick sicher noch eine Nischen-Therapie.“ Bei Kindern funktioniert die Nabelschnurblutspende bis zu einem Gewicht von 35 – 40 kg sehr gut, bei Erwachsenen käme es eben auf das Gewicht des Patienten an, bzw. müssten zwei Spenden zugleich verwendet werden.

Richtigstellung

In der Ausgabe Chance 2/2015 ist bei der Bebilderung der Reportage über das Tiroler Krebsforschungsinstitut und bei der Vorstellung der Nordtiroler Krebshilfe leider ein Fehler unterlaufen, es wurde auf der Titelseite (in klein), auf Seite 3 und auf Seite 11 ein Foto abgedruckt, das einen Zellkern mit Cytoplasma zeigt, das Dr. Petra Obexer nicht für den Druck freigegeben hatte. Wir bedauern dieses Versehen.



Gemeinsam gegen Brustkrebs

Europäischer Brustkrebsmonat – Jede 9. Südtirolerin ist betroffen



Brustkrebs ist heilbar, wenn er früh erkannt wird. Diese positive Botschaft steht für die Südtiroler Krebshilfe im Mittelpunkt des Europäischen Brustkrebsmonats Oktober. Ein qualifiziertes Netz unterstützt dabei betroffene Frauen in Südtirol.

400 Frauen erkranken in Südtirol jährlich an Brustkrebs. Also jede neunte Südtirolerin. Glücklicherweise sind jedoch auch die Heilungschancen wesentlich gestiegen und in Südtirol verfügt man mittlerweile über ein qualifiziertes Betreuungs- und Hilfsnetzwerk für Betroffene, erläutert die Südtiroler Krebshilfe anlässlich des Europäischen Brustkrebsmonats Oktober.

Eine frühzeitige Diagnose sowie eine fundierte Therapie und Begleitung sind dabei wesentliche Faktoren, die eine Heilung positiv beeinflussen. „Als Südtiroler Krebshilfe machen wir uns vor allem für die Präventionsarbeit stark und sorgen für eine Begleitung der Patientin von der Diagnose bis zur Genesung und darüber hinaus“, so Ida Schacher, Präsidentin der Südtiroler Krebshilfe. Ein wichtiger Partner hierbei sind die Brustkrebszentren in Südtirol (BZG). Um diese Zertifizierung zu erhalten, müssen jährlich

über 150 neue Brustkrebs-Fälle behandelt werden. Dazu braucht es ein Kernteam mit zwei spezialisierten Brust-Chirurgen und Radiologen. Außerdem sind (Video)Konferenzen vor und nach jeder Operation für jede Patientin notwendig, unter anderem mit der Universitätsklinik Innsbruck, um die Therapiestrategie festzulegen, das sogenannte Tumorboard. Separate Räume für die Diagnose, Behandlung, Nachbetreuung und die Zusammenarbeit mit anderen Disziplinen, inklusive der sogenannten Brustkrebsschwestern, sind weitere Rahmenbedingungen.

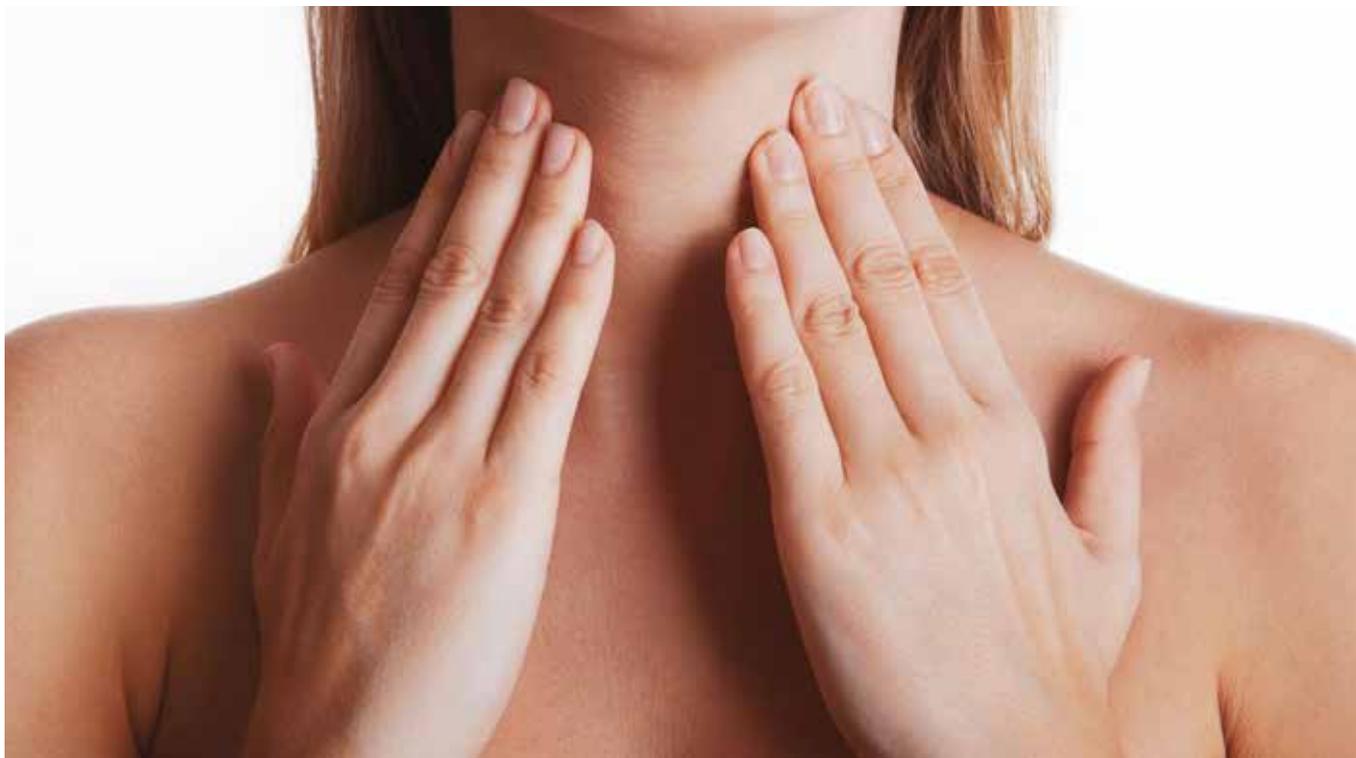
Die Experten in den Brustkrebszentren bringen reichlich Wissen und Erfahrung ein, sodass die Patientinnen dort eine optimale medizinische Betreuung erhalten: Zahlreiche Studien belegen dabei einen Überlebensvorteil für Brustkrebs-Patientinnen, die in solchen qualitätsorientierten Zentren behandelt werden. Dabei wird im Brustge-

sundheitszentrum jeweils auch auf die Zusammenarbeit mit Ärzten aus anderen Disziplinen, Psychologen oder Patientenorganisationen geachtet. Mit begleitenden Angeboten, Vorträgen oder der Unterstützung beim Ankauf von Prothesen-BHs unterstützt die Südtiroler Krebshilfe die Betroffenen, wo immer sie kann. Gemeinsam bemüht man sich also, die Frauen und ihre Angehörigen ganzheitlich zu begleiten und betreuen.

Vermeidbar ist Brustkrebs leider nicht, auch wenn mit einem gesunden Lebensstil das Risiko reduziert werden kann. Bei Früherkennung ist Brustkrebs heilbar! Von besonderer Wichtigkeit sind dabei auch die monatliche Selbstuntersuchung der Brust sowie die Screening-Maßnahmen in den Krankenhäusern, zu denen Frauen im Alter von 50 bis 69 Jahren eingeladen werden. Weitere Infos zum Thema sind auch auf der Webseite der Südtiroler Krebshilfe www.krebshilfe.it einsehbar. ●

Kennen Sie Ihre Lymphknoten?

Weltlymphomtag – Bei verdächtigen Schwellungen Arzt aufsuchen



Die Lymphknoten beziehungsweise das Lymphsystem befinden sich in unserem ganzen Körper, wir wissen aber meist nicht viel über sie. Anlässlich des Weltlymphomtages am 15. September klärt die Südtiroler Krebshilfe auf.

Sicher, wir haben hin und wieder etwas über Lymphknoten gehört, aber recht viel wissen wir meist nicht darüber. Dabei zieht sich das Lymphsystem quer durch unseren gesamten Körper: Es gliedert sich in 500-600 Lymphknoten, die sich unter anderem im Knochenmark, in der Milz oder in der oberhalb des Herzens gelegenen Thymusdrüse befinden. Das Lymphgefäßsystem durchzieht hingegen eng zu den benachbarten Blutgefäßen unseren Körper. Es transportiert die Lymphe, eine klare Gewebsflüssigkeit, und ist Teil unseres Immunsystems. Die Zellen des lymphatischen Systems (Lymphozyten) gehören zu den weißen Blutkörperchen und sind wichtig, um die körperfremden Partikel oder erkrankten Zellen zu erkennen und durch den Abtransport über das Lymphsystem zu beseitigen.

Wir bemerken die Lymphknoten vor allem dann, wenn sie aufgrund einer

Abwehr- oder Entzündungsreaktion geschwollen sind – beispielsweise bei Infektionen im Rachen, bei denen die Lymphknoten, etwa hinter den Ohren, sich vergrößern. Diese gutartigen Lymphome bilden sich zurück, wenn die Entzündung vom Immunsystem erfolgreich bekämpft worden ist. Bösartige (maligne) Lymphome – auch als „Lymphdrüsenkrebs“ bezeichnet – entwickeln sich hingegen, wenn Zellen des lymphatischen Systems entarten. Man kann diese Lymphome in zwei Gruppen einteilen: die Hodgkin-Lymphome und die häufigeren Non-Hodgkin-Lymphome (NHL); wobei beide Gruppen sich wiederum in viele verschiedene Krankheitsformen unterteilen.

Wann aber besteht bei vergrößerten oder angeschwollenen Lymphknoten der Verdacht auf eine Krebserkrankung? Oft treten bei einer Erkrankung keine spezifischen Symptome auf und ein malignes

Lymphom wird eher zufällig entdeckt. Das häufigste Symptom ist eine schmerzlose, andauernde oder stetig wachsende Lymphknotenschwellung, meist im Hals-, Achsel- oder Leistenbereich – wobei nicht jede Vergrößerung automatisch auf eine Krebserkrankung hinweist, häufig steckt einfach eine Infektion dahinter. Erst wenn andere Nebenerscheinungen wie Nachtschweiß, unregelmäßiges Fieber, Müdigkeit oder Gewichtsverlust, Atemnot oder Husten auftreten, deutet dies auf ein bösartiges Lymphom hin.

Abgeklärt wird dies dann durch nähere Untersuchungen wie der Überprüfung des Blutbildes oder einer Biopsie. Die Behandlung ist dann spezifisch abgestimmt und hängt von einer Reihe von Faktoren ab. Auf alle Fälle: Bemerken Sie Veränderungen an den Lymphknoten, suchen Sie vorsichtshalber einen Arzt auf! ●

Risikozone für den Mann

Pressemitteilung Europäische Prostata - Krebswoche



Der Gang zum Urologen ist nicht angenehm, kann dem Mann aber Leben retten. Die Südtiroler Krebshilfe informiert anlässlich der Prostatakrebs-Woche über die Früherkennungsmaßnahmen in Südtirol.

Die Schwellenangst nehmen und die Früherkennung fördern – dies sind die Ziele der Europäischen Prostata-Krebswoche, die alljährlich Ende September stattfindet. „Als Südtiroler Krebshilfe möchten wir das Tabuthema aufbrechen und über die Früherkennungsmöglichkeiten im Land informieren“, so Ida Schacher, Präsidentin der Südtiroler Krebshilfe. Auch hierzulande ist Prostatakrebs die häufigste Krebsarten beim Mann, gefolgt vom Lungenkrebs. 28% der Krebs-Neuerkrankungen betreffen die Prostata, wobei die meisten Betroffenen zwischen 55 und 74 Jahre alt sind. Hinter dem Begriff „Prostatakrebs“ verstecken sich allerdings ganz unterschiedliche Problematiken: Es gibt harmlose Ausprägungen von Prostatakrebs sowie extrem aggressive Varianten.

Die Zahl der Neuerkrankungen ist in Europa generell im Steigen begriffen – allerdings auch, weil Männer zunehmend die

Früherkennungsmaßnahmen wahrnehmen und dadurch mehr Erkrankungen festgestellt werden. Ab 45 Jahre können Männer in Südtirol die Früherkennungsuntersuchung beim Urologen in Anspruch nehmen. Diese bestehen aus einer Tastuntersuchung und aus der Messung des PSA-Werte, einem Eiweißstoff, der nur von der Prostata gebildet wird. Ist dessen Wert erhöht, kann dies auf einen Tumor hinweisen, es kann jedoch auch nur eine harmlose Prostatentzündung oder eine gutartige Prostatavergrößerung dahinterstecken – ein Grund, warum die Zweckmäßigkeit dieser Messung auf wissenschaftlicher Ebene diskutiert wird.

Sicher ist jedoch: Wird eine Neuerkrankung der Prostata frühzeitig erkannt, steigen zum einen die Heilungschancen und zum anderen können schonendere Therapiemöglichkeiten angewandt werden. Die Überlebensrate sind heute dank einer

rechtzeitigen Diagnose durch die Screenings gestiegen und liegen nach fünf Jahren bei 75 bis 80 Prozent.

Grundsätzlich erzielt die Bestrahlung bei Prostatakrebs gute Heilungschancen, insofern dieser noch auf das Organ selbst beschränkt ist und noch keine Metastasen vorliegen. Aber auch im fortgeschrittenen Stadium kann eine Strahlentherapie zur Anwendung kommen. Von der adjuvanten Therapie spricht man hingegen, wenn eine Strahlentherapie nach einer Operation bei nicht kompletter Entfernung und bei Karzinomen in fortgeschrittenem Stadium angewandt wird. „Mit unserer Sensibilisierungskampagne ‚Schau auf dich!‘ möchten wir auf die Vorsorge und Früherkennungsuntersuchungen in Südtirol aufmerksam machen“, so Ida Schacher, „da Prostatakrebs häufig erst im Spätstadium Beschwerden verursacht, ist eine Früherkennung besonders wichtig.“

Ehre und Amt

Das Klausurseminar der SKH mit Kommunikationstrainerin Luise Vieider



Das Ehrenamt und zwar in seiner ursprünglichsten Bedeutung stand im Mittelpunkt des ersten Klausurseminars für die Vorstandsmitglieder der Südtiroler Krebshilfe. Eine gemeinsame und auch individuelle Reflexion über das, was das Ehrenamt ausmacht und was damit verbunden ist. Moderatorin war Kommunikationstrainerin Luise Vieider.



Landespräsidentin Ida Schacher

Was bedeutet eigentlich Ehrenamt? Diese Frage stellte Moderatorin und Kommunikationstrainerin Luise Vieider zu Beginn der Veranstaltung am 14. November in Bozen in den Raum. Das Wort Ehrenamt, ein typisches Beispiel für die Wortvielfalt der deutschen Sprache, dank der Möglichkeit aus zweien eines zu kreieren. Ehre. Es ist eine Ehre gewählt zu werden. Eine Ehre, dass andere Menschen Vertrauen in einen setzen. Ein Ehrenamt bringt viel Positives mit sich. Sich selbst weiter zu entwickeln, Menschen kennenlernen, an Persönlichkeit und an Selbstvertrauen zu gewinnen. Und Amt? Das zweite Wort aus dem sich das Wort zusammensetzt, weist auf den verbindlichen Aspekt hin. Ein Amt ist mit Verpflichtungen verbunden, einer Aufgabe, mit Zeitaufwand

und mit Einsatz. Ein Amt fordert demjenigen, der es innehat Kohärenz ab, Pünktlichkeit, Präsenz, Kontinuität.

Soweit der Input für die Arbeit dieses Samstagmorgen am dem sich Vorstandsmitglieder aus allen Bezirken in Bozen getroffen haben. In der Großgruppe und später in Kleingruppen wurden alle Aspekte, die dieses Ehrenamt mit sich bringt, diskutiert. Ein Ehrenamt bringt demjenigen, der es ausübt viele positive Feedbacks und auch Dank, es ist aber auch stressig, erfordert einen nicht unerheblichen Zeitaufwand und es braucht ein optimales Zeitmanagement, damit Beruf, Familie, Freunde und alles, was sonst das persönliche Leben ausmacht, nicht zu kurz kommen.

Bevor man ein Ehrenamt antritt, muss man sich dessen bewusst sein, um Konflikte und Unstimmigkeiten zu vermeiden. Innerhalb einer Vereinigung wie der Krebshilfe heißt es auch untereinander Verständnis aufbringen. Nicht jeder hat das gleiche Maß an Zeit zur Verfügung und nicht jeder zu den gleichen Zeiten. Es gilt also auch sich abzustimmen, Rücksichten zu nehmen, auf die Bedürfnisse des einzelnen, Engagement nicht nur nach der Quantität, sondern nach der Qualität zu beurteilen.

Ein weiteres Thema des intensiven Vormittags war der Erfahrungsaustausch untereinander, die Kommunikation, innerhalb des Bezirks und der Arbeitsgruppen und



Gruppenarbeit

bezirksübergreifend. Luise Vieider: „Es geht nicht nur darum, Programme und Abläufe zu besprechen, sondern auch Vorgehensweisen, sich untereinander austauschen. Wie hast Du das gemacht? Wie verhältst Du Dich wenn...? Wichtig ist auch das gemeinsame Feiern, wenn etwas gelungen ist, die Freude über einen Erfolg (gemeinsam) genießen um damit Motivation zu schaffen für die ehrenamtliche Mitarbeit.“

Das Seminar, das im Pfarrheim in Bozen abgehalten worden ist, schloss mit einem gemeinsamen Mittagessen. ●



Auch Lachen gehört dazu



Intensiver Austausch



Zufrieden mit den Ergebnissen

Laufen und Solidarität

Infostand der Krebshilfe Vinschgau am 16. Reschenseelauf - Scheckübergabe



Von li: Rebecca Wallnöfer (Vorstandsmitglied), Margareth Telser (Vizepräsidentin SKH-Vinschgau), Valentina Vecellio, Organisator des Reschenseelaufs Gerhard Burger und Gianni Podini (Präsident der Südtiroler Sporthilfe).

Bewegung ist ein ganz entscheidender Faktor für die Vorbeugung und die Rehabilitation von Tumorerkrankungen. Aus diesem Grund organisiert und beteiligt sich die Südtiroler Krebshilfe an sportlichen Veranstaltungen wie z. B. Volksläufen. Ein Rekordereignis war der diesjährige Reschenseelauf mit fast 4.000 Teilnehmer und 10.000 Besuchern.



Der Bezirk Vinschgau der SKH war mit einem Informationsstand an dieser Veranstaltung beteiligt, versorgte die Läufer mit frischem Obst und verteilte Informationsmaterial zur Krebsvorsorge und über die vielseitige Tätigkeit der Krebshilfe.

Der Reschenseelauf wurde am 18. Juli zum 16. Mal unter idealen meteorologischen Bedingungen ausgetragen. Fünf Kategorien beteiligten sich an der Veranstaltung. Der Hauptlauf geht über 15,3

km, 80% davon Asphalt, rund um den See. Start ist in Graun in Höhe des historischen Kirchturms, der aus dem Stausee ragt. Viele Läufer entscheiden sich auch für den Just for Fun-Lauf nach dem Motto Dabeisein ist alles, hier wurde keine Zeit genommen. Außerdem gab es einen Wettkampf der Handbiker sowie der Nordic Walker. Am Mittag ist hingegen der Apfellauf für die Kinder gestartet, je nach Alter auf einer Länge von 150 bis 1,600 Metern. Der Parcours rund um den Reschensee beginnt auf 1.450 m und weist eine Steigung von 90 Metern auf.

Die Südtiroler Krebshilfe erhielt vom Organisationskomitee einen Scheck in Höhe von 3.200 € überreicht. Anlässlich der Übergabe hat der Vorstand des Bezirks Vinschgau Valentina Vecellio zu Wort gebeten. Die Sporttrainerin der SKH und Ideatorin der Bewegungstherapie wies auf die Wichtigkeit der Bewegung für die Vorbeugung und die Rehabilitation von Tumoren hin und unterstrich den gesellschaftlichen Wert des Sportes als Wegbegleiter und Mutmacher in einer schwierigen Lebenssituation. Sport und insbesondere gemein-



Teilnehmer- und Besucherrekord



Zusammen läuft es sich besser



Früh übt sich



sam ausgeübter Sport sei „gesundes Doping für die Seele“, das den Krebspatienten aus dem berüchtigten "Bermuda-Dreieck" von TV, Couch und Depression, heraushelfen kann.



Der Infostand des Bezirks Vinschgau mit Obst für die Athleten



Auf die Plätze, fertig, los!

Wie ein ganzes Orchester...

Benefizkonzert in Bruneck mit dem Mundharmonika Quartett Austria



Das Mundharmonika Quartett Austria

Sie klingen wie ein ganzes Orchester, sind aber nur zu viert. Das Mundharmonika Quartett Austria aus Laakirchen in Oberösterreich, Vizeweltmeister im Mundharmonikaspiel. Am 7. November füllten sie das Pacherhaus in Bruneck mit Musik und guter Laune.

„Die Zahl der Neuerkrankungen steigt und die Zahl der Spendengelder geht zurück“, so die Vorsitzende der Sektion Unterpustertal, Martha Feichter. „Dieses Benefizkonzert ist ein Mittel, um die Öffentlichkeit zu sensibilisieren.“ Unterhaltung und Information also. Ein erfolgreicher Abend in jeder Hinsicht, das Benefizkonzert, das die Sektion Unterpustertal der Südtiroler Krebshilfe am 7. November in Bruneck mit Hilfe von Hermann Demichiel organisiert hat.

Auch Landespräsidentin Ida Schacher ließ es sich nicht nehmen, das Publikum zu begrüßen: „Die Diagnose Krebs ist der Beginn eines Lebensabschnitts zwischen Hoffen und Bangen, die Krebshilfe steht den Betroffenen in dieser Phase in vielfältiger Weise zur Seite. Um diesen Dienst zu gewährleisten brauchen wir die Unterstützung aller.“

Und dann legten die Vizeweltmeister im Mundharmonikaspiel auch schon los. Ein

Gags. „Von Pop bis Polka...!“ so der Name des Programms. Unglaublich welche Vielfalt an Tönen einer Mundharmonika zu entreißen sind und für viele vielleicht auch neu, dass Mundharmonika nicht gleich Mundharmonika ist. Es gibt kleine und große in tiefen oder hohen Registrierungen und sogar Tasten können sie haben: Gerald Seyr an der chromatischen Mundharmonika, Hans Ortner spielte die chromatische und die diatonische Mundharmonika, Andrea Fränzel die Bassmundharmonika und Thomas Stockhammer Akkordmundharmonika und Harmonetta.

Das Quartett wusste das Publikum, das begeistert mitkatschte, zu begeistern und bewies, dass es den Titel Vizeweltmeister zu Recht trägt. Zwischen den Musikstücken, witzig interpretierte Hits aus der Pop- und Unterhaltungsmusik, Udo Jürgens, peppige Klassik, feine Volksmusik und nicht zu vergessen die großen Western- und Filmtracks,

wussten sie zudem mit lockerer Moderation zu unterhalten.

Martha Feichter: „Es war wunderbar zu sehen, wie begeistert die Menschen waren. Ein Moment, der ans Herz gegangen ist und einfach gute Laune geschaffen hat, so dass alles Negative in den Hintergrund getreten ist.“ Und zum Abschluss gaben die vier Musiker ihrem Publikum noch ein ganz besonders rührendes „Es wird scho glei dumper...“ mit auf den Heimweg.

Ermöglicht wurde dieser Benefizabend nicht zuletzt durch die Hilfe verschiedener Sponsoren, der Erlös in Höhe von 4.712 Euro unterstützt die Arbeit der Sektion Unterpustertal der Südtiroler Krebshilfe.

„Die Südtiroler Krebshilfe, Sektion Oberpustertal betreut im Moment ungefähr 230 betroffene Mitglieder. Wir versuchen, sie in ihrer Krankheit zu begleiten und sie zu unterstützen im menschlichen, psychologischen, sozialen und finanziellen Bereich. Dies alles ist nur möglich, weil so viele Menschen hinter uns stehen, uns gedanklich begleiten und uns auch finanziell unterstützen.“



Faszinierend wie unterschiedlich Mundharmonikas klingen können



Dankeschön an Hermann Demichiel für die Organisationshilfe



Die Vorsitzende der Sektion Unterpustertal, Martha Feichter

4. Wild- und Weinfestival in Toblach

Der Erlös des Abends unterstützt die Arbeit der Krebshilfe



Hotel Hubertushof in Toblach

Exquisites Essen und erlesene Weine standen im Mittelpunkt des 4. Wild- und Weinfestivals in Toblach zu dem sich 80 Personen im Hotel Hubertushof eingefunden hatten. Der Erlös des Abends ging zugunsten der Krebshilfe.

Am 11. Oktober war es zum vierten Mal wieder so weit: Die Krebshilfe Oberpustertal mit der Vorsitzenden Ida Schacher und das „Komitee“ bestehend aus Präsident Dr. Johann Steiner, Peppo Trenker, Arnold Wolf und Christoph Trenker hatten zu einem Abend der besonderen Art eingeladen. Elisabeth und Walter Baur stellten die Räumlichkeiten ihres Hotels Hubertushof zur Verfügung und spendierten den Gästen einen Aperitiv.

Koch Hans Hofmann und sein Küchenteam zauberten aus dem von Peppo Trenker zur Verfügung gestellten und fachgerecht vorbereiteten heimischen Wildfleisch schmackhafte Gerichte. Zu jedem Gang gab es den passenden Wein von ver-

schiedenen Südtiroler Weingütern, ausgesucht und präsentiert von der Tochter der Gastgeber, Sommelier Alexandra Baur und zur Verfügung gestellt von Diether Karadar und Arnold Wolf.

Für die musikalische Unterhaltung und das Strapazieren der Lachmuskeln sorgten Celso De Martin und Günther Rabensteiner aus Welsberg. Alle Anwesenden genossen die Spezialitäten und den guten Wein, erfreuten sich an der Gesellschaft und setzten mit ihrer Anwesenheit ganz bewusst ein Zeichen der Solidarität und Hilfsbereitschaft. Mit dem Erlös dieses Abends kann die Südtiroler Krebshilfe vielen Betroffenen zur Seite stehen und sie auch finanziell unterstützen.

Ida Schacher bedankte sich ganz herzlich bei allen, die zum Gelingen dieses wunderbaren Abends beigetragen hatten und die durch ihre Spende die Arbeit der Krebshilfe unterstützen. In kurzen Zügen gab sie auch einen Überblick über die Tätigkeit der Vereinigung.

„Die Südtiroler Krebshilfe, Sektion Oberpustertal betreut im Moment ungefähr 230 betroffene Mitglieder. Wir versuchen, sie in ihrer Krankheit zu begleiten und sie zu unterstützen im menschlichen, psychologischen, sozialen und finanziellen Bereich. Dies alles ist nur möglich, weil so viele Menschen hinter uns stehen, uns gedanklich begleiten und uns auch finanziell unterstützen.“

Auch das ist Weihnachten...

Weihnachten steht vor der Tür. Weihnachten, das Fest der Liebe und der Freude. Lichterglanz, Christbaum und Krippe, Weihnachtsmarkt und Geschenke. Leuchtende Kinderaugen und Erwachsene, die wieder zum Kind werden, wenn sie die vertrauten Töne der Weihnachtslieder hören... Aber nicht für alle ist das so.

Viele Menschen stehen im Schatten des Lichts. Menschen, die Teil unserer Gesellschaft sind, aber auch viele, immer mehr Menschen, die von draußen kommen. Die auf der Durchreise sind, die die Hoffnung auf ein besseres Leben, auf ein einfaches aber würdevolles Leben, auf ein Leben ohne Angst und Hunger, ohne Krieg und Schrecken noch nicht verloren haben. Die alles, was ihnen lieb und vertraut

war, hinter sich haben lassen müssen. Weihnachten ist auch die Zeit, um jener zu gedenken, die keinen Grund zur Freude haben. Weil sie krank sind, weil sie allein sind, verzweifelt ohne Hoffnung, auf der Flucht. Auch Joseph und Maria waren allein in der Nacht, als das Kind geboren werden sollte. Auch sie stießen auf verschlossene Türen. Wenn wir am Weihnachtsfest ihrer Gedenken, sollten wir auch die anderen nicht vergessen, jene die heute auf dem Weg sind, ohne zu wissen, ob, wann, wie und wo sie schlussendlich ankommen werden.

Den Text zum Weihnachtsfest haben uns die Freiwilligen der Zivilgesellschaft – binario 1 zur Verfügung gestellt.

nd



Weil wir in erster Linie alle Menschen sind

Weihnachtsgedanken von den Freiwilligen der Zivilgesellschaft- binario 1

„In keiner Weise dürfen wir uns dazu bewegen lassen, die Stimme der Menschlichkeit in uns zum Schweigen bringen zu wollen. Das Mitfühlen mit allen Geschöpfen ist es, was den Menschen erst wirklich zum Menschen macht.“

Albert Schweitzer

Eine Momentaufnahme: Dicht gedrängt stehen wir Freiwilligen gemeinsam mit Familien mit Kleinkindern, jungen Männern, Vätern, die ihre Familien zurück gelassen haben, Minderjährigen, hochschwangeren Frauen auf Bahngleis 3 am Bozner Bahnhof. Die meisten der Menschen sind aus Eritrea oder Somalia, seit Monaten oder gar Jahren auf der Flucht. Mit angstvollen Augen blicken viele um sich, einige haben außer den Kleidern, die sie am Leib tragen, nichts bei sich – der junge Mann neben mir schlottert in seinem kurzärmligen T-Shirt. Er möchte, wie alle hier am Bahngleis, nach Deutschland. Dort hat er Familie, hofft auf eine bessere Zukunft. Die Hoffnung mit dem Eurocity München zu erreichen zerbricht – Polizisten blockieren die Türen. Trotz gültigem Ticket ist es nicht möglich, diesen Zug zu besteigen. Wir atmen durch, Tränen steigen uns in die Augen, wir füh-

len uns ohnmächtig, wir können es nicht begreifen.

Seit diesem Moment sind Wochen und Monate vergangen. Glück und Leid liegen am Bahnhof und darüber hinaus eng beieinander. Manchmal können wir nicht viel tun, ein bisschen Menschlichkeit in Form von Gehörschenken oder „einfach nur Dasein“ zeigen. Wir lachen und weinen gemeinsam mit den Menschen, die auf ihrer Flucht in Bozen stranden, wir freuen uns über Jacken, Obst und die vielen helfenden Hände.

Die große Solidarität der Südtiroler Bevölkerung ist überwältigend. Manchmal sind wir auch verzweifelt und wütend, fühlen uns allein oder ohnmächtig, möchten mehr tun, können es aber nicht. Wir freuen uns über die dankende Umarmung



Jeden Tag kommen sie an, die Freiwilligen reichen ihnen eine Hand

der Menschen, die den Bozner Bahnhof verlassen, und hoffen gleichzeitig, dass sie gut und sicher in ihrem „neuen“ Leben ankommen.



Fotos: Othmar Seehauser

Nicht alle erleben eine frohe Weihnacht

Längst schon sind viele Freiwillige nicht nur am Bozner Bahnhof aktiv, auch in den Flüchtlingsunterkünften haben sich Freiwillige aktiviert und setzen sich aktiv ein. Themen, die wir bislang nur aus Nachrichten kannten, sind nun auch bei uns im kleinen Südtirol angekommen – vielleicht dies ein Grund der handfesten Solidarität von vielen. Es steht außer Frage, dass die Zuwanderungswelle, die wir in diesen Monaten in Europa erleben, eine große,

noch nie dagewesene Herausforderung darstellt: noch nie waren weltweit so viele Menschen auf der Flucht wie 2015. Bilder, von Menschen, die im Mittelmeer ertrinken, lassen viele nicht mehr los. Das Elend der Flüchtlinge ist nahe gerückt in den vergangenen Monaten und Wochen und es wird nahe bleiben. Die Solidarität ist groß und doch werden Zäune errichtet, Türen verschlossen, rassistische Äußerungen werden gepostet, war er ein politi-

scher oder „nur“ ein Wirtschaftsflüchtling?, heißt es. Angst vor dem Fremden macht sich breit, Angst davor, dass uns jemand etwas wegnimmt. Europa versteift sich auf nationalistische Interessen, diskutiert über Quoten und übergeht dabei so historische Grundwerte wie Solidarität oder Schutz der Würde jedes Menschen. ●

*Binario1 – Bahngleis1
www.binario1bz.it*



Ferienaufenthalte 2016

Berg - See - Meer



Die Südtiroler Krebshilfe organisiert für Tumorkranke, die autonom und selbständig sind, erholsame Ferien in sozialer Gemeinschaft.

Allgemeine erforderlichen Bedingungen zur Teilnahme bzw. Vormerkung

- **Rückfälle** müssen schon im Voraus mitgeteilt werden und nicht erst während der Vormerkung! Bei Tumorrückfällen muss dem Zentralsitz Bozen umgehend **vor** Beginn der Anmeldefrist ein fachärztliches Attest übermittelt werden, da ansonsten das Vorrtrittsrecht verfällt.
- Vorrtrittsrecht haben ordentliche/betroffene Mitglieder innerhalb des 5. Erkrankungsjahres (einschließlich 2011).
- Die Teilnehmer/innen sind ausschließlich ordentliche /betroffene Mitglieder, **die autonom und selbstständig sein müssen. Begleitpersonen sind nicht vorgesehen. Wir erinnern daran dass der Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2016 beglichen sein muss.**
- Mitglieder, welche unter Behandlung von **Radio- Chemotherapie** stehen bzw. diese innerhalb 2 (zwei) Monate vor Abfahrt des Turnus abgeschlossen haben, können aus gesundheitlichen Gründen an den Kur- und Ferienaufenthalten **nicht teilnehmen**
- Die Teilnehmer/innen müssen sich während des ganzen Aufenthaltes **manierlich und respektvoll benehmen**. Diskretion, gegenseitiges Verständnis und Respekt werden vorausgesetzt.
- Die Leistungen umfassen die Unterbringung **im Zweibettzimmer**, Verpflegung, An- und Heimreise. **Einzelzimmer nur für Kehlkopflose und Stoma-träger**. Einzelzimmer werden nur im Falle von schwerwiegender gesundheitlicher Gründe mit Beschluss durch den Zentralvorstand genehmigt. Diese Anträge müssen schriftlich und mit einem **Fachärztlichen Zertifikat** (kein Hausarztzertifikat) innerhalb Jänner/Februar 2016 eingereicht werden.
- Kosten für Zusatzleistungen bezüglich Unterbringung (z.B. Klimaanlage, Kühltisch, usw.), Medikamente, spezielle Ausflüge, Eintritte und persönliche Ausgaben sind **nicht enthalten**.
- Bei späterer Anreise oder früherer Abreise infolge Erkrankung (aufgrund ärztlicher Anordnung) oder vorzeitigem Abbruch des Ferienaufenthaltes aufgrund grob ungebührlichem Verhalten oder Falscherklärung, ist ein Ersatz des anteiligen Kostenbeitrages bzw. allfälliger Fahrtkosten ausgeschlossen. In diesen Fällen wird der gesamte Kostenbeitrag einbehalten.
- **EIGENERKLÄRUNG:** Alle Teilnehmer müssen innerhalb **29. April 2016 die Eigenerklärung über ihren Gesundheitszustand**, die **in den Bezirkssitzen aufliegt**, an den Zentralsitz übermitteln.

Vormerkungen:

- Sie erfolgen **ausschließlich telefonisch** (0471 – 408786) **von Montag 07. bis Freitag 18. MÄRZ 2016 jeweils von 08:15 bis 12:00 Uhr.**
- Bei Überbuchung eines Ferienaufenthaltes gilt die Reihenfolge des Erkrankungsjahres; bei gleichem Erkrankungsjahr gilt das Einlangen der Anmeldung. Am 29. März 2016 erfolgt die Erstellung der effektiven Teilnehmerlisten und angemeldete Mitglieder **außerhalb des 5. Erkrankungsjahres müssen sich beim Zentralsitz melden**, um die eventuelle Teilnahme zu erfahren.

Kostenbeitrag

- Dieser muss innerhalb **29. April 2016** ausschließlich mittels Überweisung auf das K/K: **IT 29 P060 4511 6010 0000 0120 000** beglichen werden (**Barzahlung ist nicht möglich**).
- Ohne Überweisung verfallen Vormerkung und Teilnahmerecht.
- Bei fristlosem Abbruch des Ferienaufenthaltes **ohne vorherige Benachrichtigung** wird für die Zukunft das **Teilnahmerecht** an den Ferienaufenthalten **entzogen**.

Beschreibung der Turnusse:

Welches Erkrankungsjahr habe ich?

A	vom Jahr 2011 bis 2016	= innerhalb des 5. Erkrankungsjahr
B	vom Jahr 2010 bis 2006	= ab dem 5. Erkrankungsjahr
C	Jahre 2005, 2004, 2003, 2002, 2001, 2000, 1999, 98, 97, etc.	= ab dem 10. Erkrankungsjahr

Allgemeine Turnusse: Für alle betroffene Mitglieder zugänglich

Was	Tage	Ortschaft	Hotel	Zeitraum	A	B	C
Meer	12	Bellaria	Amalfi	24/05/2016 – 05/06/2016	250 €	375 €	518 €
Meer	12	Misano Adriatico	Parkhotel Kursaal	27/05/2016 – 08/06/2016	250 €	375 €	529 €
Meer	12	Bellaria	Amalfi	05/09/2016 – 17/09/2016	250 €	375 €	518 €
Berg*	10	St. Martin Gsiesertal	Waldruhe	22/08/2016 – 31/08/2016	210 €	315 €	675 €

* Bergaufenthalt wird nur mit mindestens 10 Teilnehmern durchgeführt.

NEU! Kurz mal weg

Wochenend-Aufenthalte am Gardasee

Dieses Angebot ist als Ausspannung für Betroffene junge Menschen / Junggebliebene und einer Begleitperson gedacht. „Kurz mal weg“ wird heuer zum ersten Mal angeboten. Nähere Informationen telefonisch unter Tel. 0471 – 408786.

Nur für betroffene Mütter mit Kindern:

An diesem Turnus können betroffene Mütter mit Ihren Kindern (bis max. 14 Jahre) und einer Begleitperson teilnehmen. Der Kostenbeitrag der Begleitpersonen wird direkt im Hotel beglichen, die Vormerkungen erfolgen jedoch über die Südtiroler Krebshilfe.

	Tage	Ortschaft	Hotel	Zeitraum	A	B	C	pro Kind
Meer	12	Misano Adriatico	Parkhotel Kursaal	27/06/2016 – 09/07/2016	250,00 €	375,00 €	621,00 €	125,00 €

Nur für Kehlkopferierte - Jodkuraufenthalt:

Unsere Vereinigung veranstaltet auch heuer einen Meer-Jodkuraufenthalt für Kehlkopferierte sowie Teiloperierte. Die Kosten für die Jodkur trägt der Sanitätsbetrieb, während die Kosten für den Hotelaufenthalt teils von unserer Vereinigung getragen werden.

	Tage	Ortschaft	Hotel	Zeitraum	Betrag
Meer	14	Rimini	Hotel Regina	18/05/2016 – 01.06.2016	200,00 €

- Für ein Einzelzimmer: € 100,00 gehen zu Lasten des Patienten und werden direkt beim Südtiroler Sprachbehinderten Verband beglichen.
- Für Vormerkungen und Fragen wenden Sie sich direkt im Büro der Südtiroler Sprachbehindertenverband tel. 0471 203823 oder bei Frau Liane 348 74 56 973
- Busabfahrt: 8.00 Uhr gegenüber Hotel Alpi, Südtirolerstrasse 35 in Bozen - Begleitpersonen zahlen Euro 20,00 für den Bus. Da die Anzahl der Plätze begrenzt ist, ersuchen wir alle Interessierten sich so bald wie möglich anzumelden.
- Wir erinnern Sie daran, dass die Jodkuren gemacht werden müssen.**

Schadenersatzansprüche

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

Buchung und Rücktritt:

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

Der Kostenbeitrag muss innerhalb 29. April 2016 beglichen werden (Barzahlung ist nicht möglich).

ZAHLUNGS AUFFORDERUNG (Der Überweisungsauftrag kann jeder Bank erteilt werden)

Begünstigter:	Südtiroler Krebshilfe	Drei Heiligen Gasse 1	39100 Bozen
Bank: Sparkasse Bozen	IT 29 P 06045 11601 000000120000	Betrag €	
Zahlungsgrund:	Ferienaufenthalte 2016 Turnus-angabe		
Für den Erhalt des Auftrages:	Datum, Stempel und Unterschrift		
Name des Teilnehmers			
Adresse			
Wohnort			

Schreiben kann jede(r)

Kreative Schreibwerkstatt in Bozen – Wortesuchen bei Tee und Kerzenlicht



Schreiben befreit

Zwei Jahre hat es gebraucht, dann ist sie endlich gestartet: die Schreibwerkstatt in Bozen. Es ist eine kleine Werkstatt geworden, zwei Mitglieder des Bezirks Bozen haben sich eingetragen. Im Frühjahr geht es hoffentlich weiter.

Das Sitzungszimmer am Sitz des Bezirks Bozen war eigentlich etwas groß für die kleine Gruppe, aber eine Kanne Kräutertee und Kerzenlicht haben eine angenehme Atmosphäre schaffen können. Nachdenken, schreiben, vorlesen, miteinander reden und lachen, die zwei vorgesehenen Stunden waren nie zu lange und Maria Grazia und Donatella staunten nicht selten, über die Worte und Sätze, die sich auf ihren Blättern formten, fast wie von selbst. Nachdenkliche Texte, kleine Gedichte und sogar Tweets haben sie geschrieben, die ihnen spontan aus der Feder flossen und sich zu einem harmonischen Ganzen zusammenfügten. Ob kurz oder lang, jeder Text war in gewissem Sinne auch ein Spiegel, in dem sich die Teilnehmerinnen oft auch mit einem Schmunzeln wiedererkannten.

Maria Grazia: „Im vergangenen Herbst wurde ich aufmerksam auf den Kurs „Kreatives Schreiben“, und nachdem ich ein wenig darüber nachgedacht habe, überwand ich meine Bequemlichkeit und meldete mich an. Es waren insgesamt vier Treffen zu je zwei Stunden, und jetzt, wo der Kurs fast zu Ende ist, muss ich sagen, dass es für mich eine sehr positive, anregende und auch unterhaltsame Erfahrung war. Wir verbrachten die Stunden damit, nach Worten zu suchen und sie in ungewöhnlicher und auch heiterer Weise zusammenzufügen, vor uns eine dampfende Tasse Tee. Die Kursleiterin leitete uns auf diesem Wortweg freundlich und immer zu einem Lächeln bereit, wie eine Freundin. Ich würde mir wünschen, dass der Kurs im nächsten Halbjahr wieder stattfindet und kann ihn nur empfehlen.“

Zwei Tweets (plus minus 140 Anschläge)

Traum

Schlafen, träumen, aufwachen und wieder einschlafen; Wirklichkeit oder auch nur ein schöner Traum? Egal, in jedem Fall ein angenehmes Gefühl.

Zuhören

Das Rascheln der Blätter, bewegt von einer leichten Brise, hören. Das Zwitschern einer kleinen Kreatur und gestört werden vom Brummen eines Motors.

Sogno

Dormire, sognare, svegliarsi e poi dormire ancora, ma sarà vero oppure è stato un bel sogno? Rimane comunque una bella sensazione.

Ascoltare

Sentire il fruscio delle foglie mosse da una leggera brezza, il cinguettio di qualche piccola creatura e venir disturbati dal rombo di un motore.

Donatella: „Es ist unglaublich, wie ich aus wenigen Worten und in so kurzer Zeit Texte zaubern konnte, Texte voller Farben und Bilder, Texte, die mein Innerstes wiedergaben, voller Gefühle. Ich sitze da, konzentriert und schaue auf das Blatt vor mir, fühle mich wohl in dieser in gewissem Sinne auch intimen Atmosphäre und dann plötzlich kommen sie, die Ideen, formen

sich zu Wörtern und zu Sätzen, fast von selbst, als sei Schreiben von jeher mein Beruf gewesen.“

Der Kurs Kreatives Schreiben hat mich einen neuen Aspekt meines Ichs entdecken lassen: auch ich kann schreiben, mal poetisch, mal phantasievoll, mal nachdenklich.“

Petit Onze

Autunno

Brown
Le foglie cadono
Strada nel bosco
Castelli, colori, castagne, luce
Intimità

Elfchen

Herbst

Brown
Blätter fallen
Straße im Wald
Schlösser, Farben, Kastanien, Licht
Geborgensein

BOZEN - SALTEN - SCHLERN



◀ Törggeleausflug nach Unterplatten auf dem Ritten am 24.10.2015

Der diesjährige Törggeleausflug am 24. Oktober führte die Mitglieder an einem wunderschönen Herbsttag nach Unterplatten auf den Ritten. Im Gasthof Terl gab es ein ausgezeichnetes Essen und dazu wurde mit der Ziehharmonika aufgespielt. Mit Tanz und Kartenspiel verging der Nachmittag wie im Flug. ▼



◀ Informationsabend mit Dr. Mayr Christoph 15.10.2015 ▶

Interessant und aufschlussreich der Vortrag in italienischer Sprache von Chirurg Dr. Christoph Mayr über Krebsvorsorge. Schade nur, dass so wenige gekommen sind! Im Anschluss gab es beim Buffet Gelegenheit zum Gespräch mit dem Referenten. Ausführlicher Bericht s. S. 33

„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

MERAN - BURGGRAFENAMT



3. Pseirer Speck und Kneidfest in St. Leonhard

Am 31. Mai fand auf dem Festplatz in St. Leonhard das 3. Pseirer Speck und Kneidfest zugunsten der Südtiroler Krebshilfe, Bezirk Meran Burggrafentamt statt. Verschiedene Musikgruppen spielten kostenlos zum Tanz auf. Für das leibliche Wohl gab es zahlreiche verschiedene Knödelarten zu verkosten. Der Reinerlös kommt Betroffenen zugute.



Grillfest in Laas

Gemeinschaft ist schön! Am 20. Juni fuhr eine große Gruppe von Mitgliedern mit dem Zug nach Laas, um zusammen mit den Mitgliedern aus dem Bezirk Vinschgau einen unterhaltsamen Tag zu verbringen.



„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“



◀ **Scheckübergabe Halbmarathon**
Am 18. August fand die offizielle Scheckübergabe des Erlöses beim Meraner Halbmarathon statt.



◀ **Ausflug an den Reschensee** ▶
Am 6. Juni traf sich eine kleine Gruppe von Mitgliedern um miteinander einen geselligen Tag zu verbringen. Es war eine gelungene Wanderung.



▶ **Ausflug nach Pedratsches**
Die Vorstände der Bezirke unternahmen eine gemeinsame Wanderung nach Pedratsches. Ein Tag im Zeichen des regen Austauschs.
◀ Es war ein rundum gelungener Tag.



Folgt >

„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

MERAN - BURGGRAFENAMT

Landesausflug Algund
Impressionen vom
Landesausflug 2015 in Algund



Törggelen in Nals
Am 17. Oktober lud der Bezirk zum traditionellen Törggelen ins Restaurant Apollonia in Sirmian bei Nals ein. Geselliges Beisammensein bei Südtiroler Spezialitäten und Kastanien.



Es war ein geselliger Tag



„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

VINSCHGAU



Landesausflug

Algund, das Gartendorf bei Meran von wunderschönen Weinbergen umgeben, war das diesjährige Ziel des Landesausfluges. Das Treffen war eine schöne Gelegenheit, um sich gegenseitig wahrzunehmen. ▼



Törggelen

Was wäre der Herbst ohne Törggelen. Zahlreiche Mitglieder trafen sich heuer in der historischen Tschenglsburg, um sich kulinarisch verwöhnen zu lassen. ▼



Nicht vergessen!

Die Bewegungstherapien im Wasser, in Schlanders und in Mals laufen im Januar weiter.

Die Bewegungstherapie mit Valentina Vecellio in Schlanders und in Glurns mit Erna Wieser werden im Januar weitergeführt.

Treffpunkt Handarbeit:
jeden ersten Mittwoch im Monat um 15.00 Uhr
im Bezirkssitz.

Alle sind herzlich eingeladen!
Wir freuen uns auf Euer Kommen.

Folgt >

„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

VINSCHGAU



◀ Infostand Marmor & Marille ▶

Beim Infostand in Laas konnte der Bezirk wieder Vasen aus Marmor, die die Schüler der Fachschule für Steinbearbeitung eigens für die Krebshilfe angefertigt haben, an Interessierte verteilen. „Ein leuchtendes Beispiel“ wie Zusammenarbeit zwischen Schule und Vereinigungen aussehen kann.

▶ Kiwanis unterstützt Familie in Not

Der Erlös der Benefizveranstaltung im „Kräuterschlossl“ in Goldrain ging in diesem Jahr an die Familie Lechner. Cornelia Lechner ist nach der Geburt des jüngsten Sohnes ihrem Krebsleiden erlegen. Der Vorstand der Krebshilfe Bezirk Vinschgau unterstützte die Veranstaltung tatkräftig.



Vorankündigung:

**Halte deinen Rücken gesund!
Der Kurs beginnt am 30. März**

Das Büro bleibt
vom 24. Dezember bis
04. Januar 2016 geschlossen.

Wir wünschen allen
ein besinnliches Weihnachtsfest.



◀ Informationsabend Kann man Darmkrebs vermeiden – heilen?

Schon zum zweiten Mal referierte Dr. Bernhard Spechtenhauser bei uns im Vinschgau. Darmkrebs ist heilbar, jedoch nur, wenn er frühzeitig erkannt wird. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind deshalb von größter Wichtigkeit. Wenn die ersten Symptome von Darmkrebs auftreten, ist oft schon zu viel Zeit vergangen, in der man die Krankheit hätte wirksam bekämpfen können.

„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“



◀ **Grillfest Vinschgau-Meran** ▶
Einmalig! Zum ersten Mal trafen sich der Bezirk Vinschgau und der Bezirk Meran zum gemeinsamen Grillen im Vinschgau. Viel Humor und gute Laune begleiteten den sommerlichen Tag. ▼



▶ **Genuss und Benefiz „Ein Abend in Rot“** ▶

Die Mitarbeiter des Alters- und Pflegeheimes von Laas führten ein ganz besonderes Projekt durch. Zufriedenheit und das Glück, gesund zu sein waren der Anlass für den Genuss- und Benefizabend. Mit einem 10-Gänge Degustations-Menü, begleitet von guten Weinen, feiner Musik und einem Fünf-Sterne-Service verwöhnten die Mitarbeiterinnen des Altersheimes von Laas die zahlreich erschienen spendenfreudigen Gäste. Der Abend wurde ein großer Erfolg und ergab einen Reinerlös von 6.420 Euro für die Südtiroler Krebshilfe Bezirk Vinschgau.



◀ **Informationsabend Zielgerichtete Krebstherapie**
Zahlreiche Teilnehmer folgten dem interessanten Vortrag von Dr. Petra Obexer vom Tiroler Krebsforschungsinstitut.

„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

PUSTERTAL

SEKTION OBERPUSTERTAL

Weihnachtsfeier

Wir laden ein,
gemeinsam Weihnachten zu feiern!

Am Donnerstag, 17. Dezember
um 14.00 Uhr
in der Aula der Mittelschule Toblach!

Alle sind herzlich eingeladen!
Wir freuen uns auf Euer Kommen.



Sammlung von Plastikverschüssen

17.551 sauber geputzte Plastikstöpsel haben die Mädchen der Marienschule in Bozen gesammelt. Die Erzieherin Sabine Tschurtschenthaler und ihr Freund Patrick haben sie im Büro vorbeigebracht! Ein großes Vergelt's Gott!



ADMO – Vereinigung der Knochenmarkspender

In zwei Vorträgen, in italienischer und in deutscher Sprache hat die ADMO – Vereinigung der Knochenmarkspender ihre wertvolle Tätigkeit im Dienste der Gesundheit vorgestellt. Ausführlicher Bericht s. S. 36



Drei-Zinnen-Lauf 2015

Beim 18. Südtirol Drei Zinnen Alpine Run konnte die Präsidentin Ida Schacher einen Spendenscheck über 1.000,00 Euro entgegennehmen! Vielen Dank!
Im Bild die Präsidentin Ida Schacher mit Präsident Gottfried Hofer und Landesrätin Dr. Martha Stocker.

Ferien

Das Bezirksbüro bleibt
vom 23. Dezember 2015
bis zum 4. Jänner 2016
geschlossen!

Wir wünschen allen unseren Mitgliedern und Freunden, unseren Spendern und Unterstützern ein friedvolles, gesegnetes Weihnachtsfest und ein gutes, glückliches Neues Jahr 2016!



Almhüttenfest

Bei herrlichem Almwetter, hervorragendem Service und flotter Musik haben wir auch heuer wieder fest gefeiert!



◀ Vortrag mit Dr. Petra Obexer

Den sehr interessanten Ausführungen von Dr. Petra Obexer über ihre Arbeit am Tiroler Krebsforschungsinstitut folgten 100 Zuhörer in der Aula der Mittelschule Toblach. ▼



▶ Großartige Unterstützung!

Herzlichen Dank unseren großzügigen Spendern: dem Versell-Club von Gsies, den Burschen vom Kreuz Aufstellen auf dem Hohen Mann, den Burschen vom Lattlschießen in Gsies und dem Freizeitverein Ex-Aequo von Prags. ▼



„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

PUSTERTAL

SEKTION UNTERPUSTERTAL



Nicht vergessen:
Wallfahrt im Mai, Ausflug im Juni,
Kneippen im Juli.



▲ Ausflug nach Lusern ▲

Die deutsche Sprachinsel Lusern war Ziel des bezirksausflugs am 11. Juni. Zuerst stand eine Wanderung zum „Campo di Luserna“ auf dem Programm und nach einer gemütlichen Stärkung im Dorfgasthaus gab es noch eine sehr interessante Einführung im Dokumentationszentrum Lusern.



▲ Kneippen mit Edith ▲

Am 23. Juli besuchten die Mitglieder unter der Anleitung der Therapeutin Edith Huber die Kneippanlage in Niederdorf. Nach einer einführenden Erklärung ging es durch den Schlamm und anschließend durch das kalte Wasserbecken. Zum Abschluss konnten Bein-, Arm- und Gesichtsgüsse ausprobiert werden



▼ Spende vom Stadtfest in Bruneck ▼

Vom 24.-26. Juli 2015 fand das allseits bekannte Brunecker Stadtfest statt. Der Verein „Die Verzogenen“ hat in der Oberstadt Spiralkartoffel, Fleischspießchen und Cupcakes verkauft, um den Erlös der Südtiroler Krebshilfe zu spenden. Der Präsident des Vereins, Olaf Tasser, überreichte dem Bezirk eine überaus großzügige Spende übergeben. Allen Mitwirkenden ein herzliches „Vergelt's Gott“!



Anmeldung für Kurse im Januar 2016

Bitte vergessen Sie nicht, sich so bald als möglich für die Kurse anzumelden, die in der ersten Woche nach Dreikönig beginnen!



Herzkissen

Ein paar fleißige Helferinnen beim Basteln der Herzkissen für die Frauen, die an Brustkrebs operiert worden sind.



Spende vom Verein „Die geilen Böcke“

Anfang der neunziger Jahre wurde in Olang der Verein „Die geilen Böcke“ gegründet, mit dem Ziel die Sportart „Böcklfahren“ etwas bekannter zu machen. Die Vereinsmitglieder haben sogar an Freestyle-Shows teilgenommen. Nach der Weltmeisterschaft im Jahre 2013 wurde es immer stiller um den Verein. Daher wurde heuer auf der Angerer Alm in Olang die Auflösung des Clubs gefeiert und der Großteil des übrigen Geldes der Südtiroler Krebshilfe gespendet.



Mortadella-Aktion

Nicht mehr wegzudenken: die Mortadella-Aktion am Graben in Bruneck. Am 10. und 11. Juli wurden wie jedes Jahr belegte Brote gut gefüllt mit den Scheiben einer Riesemortadella an die Passanten gegen eine freiwillige Spende verteilt.

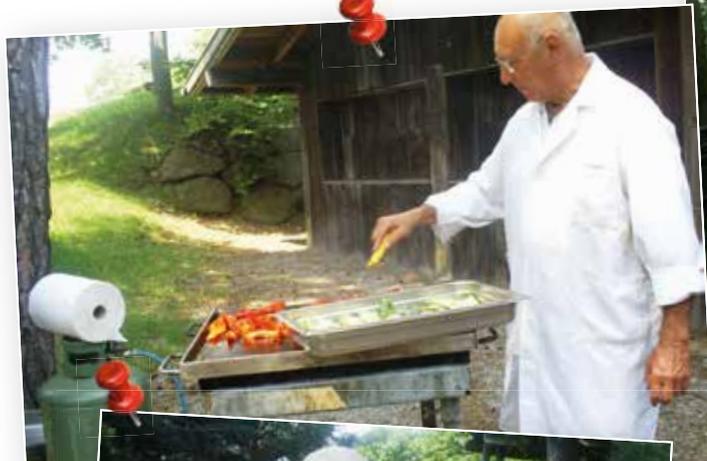


„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

EISACKTAL

Wandern und Grillen

Die Sommerwanderung des Bezirks mit anschließendem Grillen führte von Albeins nach Teis.



Törggelen

Nach guter Südtiroler Tradition trafen sich die Mitglieder des Bezirks am 3. Oktober zum Törggelen am Haidnerhof in Pairdorf bei Brixen.



▶ Koffermarkt

Koffermarkt in Mühlbach – eine gute Gelegenheit die Arbeit der Krebshilfe vorzustellen.



▶ Vortrag ▶

Bedeutung der Palliativbehandlung für eine bessere Lebensqualität mit Referentin Lia Ossanna, Pflegekoordinatorin der Hospice und Palliativbetreuung im Krankenhaus Bozen.



◀ Weihnachtsmarkt 2015 ▼

Alle Jahre wieder: Selbstgemachtes für den weihnachtlichen Benefizmarkt



„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

ÜBERETSCH - UNTERLAND



Spenden

Ein herzliches Vergelt's Gott an alle, die uns mit Spenden bedenken: Der Verein für Kultur und Traditionen von Tramin hat den Erlös seiner Veranstaltungen für den Fond Kinder von Krebskranken zur Verfügung gestellt. Beim Vereinsfest in Neumarkt haben Freiwillige Strauben verkauft und der Erlös der Krebshilfe zu gedacht. Anlässlich des Benefizturniers Chiriga Golf Cup in Petersberg wurden der Krebshilfe € 4.500,00 gespendet.



Nicht vergessen:

Donnerstag 3. Dezember, 12.30 Uhr
Weihnachtsfeier im Bürgerhaus Tramin.

Samstag, 19. Dezember, Hauptplatz Neumarkt,
Verkauf von Orangen zugunsten der Krebshilfe.

Im Advent helfen Freiwillige gegen eine Spende bei "Jungmann" in Neumarkt, bei "Tigotà" in Leifers und im "Maxi-Mode-Zentrum" Eppan beim Verpacken von Weihnachtsgeschenken.



Wallfahrt nach Weißenstein

Schon zum siebten Mal haben die Mitglieder des Bezirks eine Wallfahrt in Weißenstein organisiert. Padre Giuseppe hielt die Messe und Christine las die Fürbitten. Ein Anlass um all jener zu gedenken, die nicht mehr unter uns weilen. Im Anschluss traf sich die Gruppe zur Merende in einem nahegelegenen Gasthof.



Törggelen!

Immer ein besonderer Augenblick der Gemeinschaft: Das Törggelen





► Ferien am Unterfennberg

Immer wieder auf's Neue ein Ort, an dem man die Seele baumeln lassen und Kraft schöpfen kann. Und wenn es vorbei ist, bleibt die Freude auf das nächste Jahr!



► Ausflug zur Cislun Alm

Ein traditioneller Ausflugsort, von dem es aber galt Abschied zu nehmen, denn nächstes Jahr, so viel wurde schon verraten, geht es woanders hin. Nach einem kurzen Anmarsch oder Anfahrt mit dem Bus und nach der gemeinsamen Feier der hl. Messe haben die Teilnehmer zum letzten Mal die berühmte Polenta mit Lucaneca und Käse genossen. Der Nachmittag verging wie im Flug bei Kartenspiel und Gesang.



► Feuerwehrfest beim Paterpichl in Kaltern

Einen Teller Gulaschsuppe gegen eine Spende für die Krebshilfe. Die stellvertretende Vorsitzende des Bezirks Berta Tschigg hatte auch anlässlich des diesjährigen „Großen Markts“ in Kaltern ihre Freiwilligen mobilisiert.

Agenda

Alle Termine und Veranstaltungen des Bezirks stehen in der AGENDA.

Für Einschreibungen (und Informationen) bitte ab einen Monat vorher im Bezirksbüro melden, Tel. 0471 820466.

Das Bezirksbüro Neumarkt bleibt
**vom 23. Dezember 2015
bis 4. Januar 2016 geschlossen.**

Allen ein Gesegnetes Fest und
ein Frohes Neues Jahr.

Folgt >

„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

ÜBERETSCH - UNTERLAND



Folkloreabend

Mitte Oktober hat Norbert Bertignoll im Haus Unterland in Neumarkt durch den Folkloreabend geführt. Mit dabei waren die Jungs Schuhplattler Montan, Chi-Cho Egna/Neumarkt, Angelo Paluselli, Josef Bertignoll, Luca Vignale und Isabel Mulas, die Volkstanzgruppe Neumarkt, der Frauen Dreigesang Montan, Veronika Widmann und Helli Flor, italienische Meister des Bike Club Egna/Neumarkt



„Vital for Business“

Seit 15 Jahren verkauft die Krebshilfe Süßes aller Art für die Teilnehmer an der Veranstaltung „Vital für business“ in den Lauben von Neumarkt. Ein Dank an die Organisatoren Alfred Monsorno und Norbert Bertignoll.



Landesausflug nach Algund

Fotoreportage des Landesausflugs nach Algund und Danke an die Meraner für diesen wunderschönen und heiteren Tag.





Winterliches Festmenü

fleischlos!



Dr. Michael Kob
Diätologe

Selten häufen sich so viele Festessen wie in der Weihnachtszeit! Heiliger Abend, Weihnachtstag, Stephanstag, Silvester und Neujahr: Ereignisse, bei denen auch ein mehr oder weniger festliches Menü auf den Tisch kommt. Leider sind diese meist üppigen, mehrgängigen Festtagschmäuse sehr fleischbetont: Weihnachtsschmaus, Weihnachtsgans, verschiedenen Aufschnitte, Cotechino, usw.

Wer auf Fleisch verzichten möchte - sei es aus gesundheitlichen Gründen (ein hoher Fleischkonsum geht mit einem erhöhten Risiko für zahlreiche Erkrankungen wie Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Gicht, Herzinfarkt und diversen Krebserkrankungen einher), oder aus ethischen Gründen, tut sich bei Festessen schwer, und ist meistens auf nicht unbedingt gesündere Alternativen wie Käse und Eier angewiesen.

Alle Gerichte sind zu 100% vegan, laktose- und cholesterinfrei und arm an gesättigten Fettsäuren. Zusätzlich sind sie reich an hochwertigen, pflanzlichen Eiweißen.

Ich möchte Ihnen hier ein Festmenü präsentieren, welches komplett ohne tierische Produkte auskommt, aber sowohl optisch als auch vom Geschmack her eine absolut gleichwertige Alternative zu klassischen Weihnachtsmenüs darstellt, und somit auch die meisten Fleischfans überzeugen kann. Die meisten Personen werden nicht einmal bemerken, dass dieses Menü absolut vegan ist!

Fleischkonsum und Krebs

Zahlreiche Studien belegen, dass Vegetarier und Veganer im Vergleich zu Fleischessern seltener an Tumoren im Bereich des Dickdarms, der Speiseröhre, der Leber, der Niere, der Brust und der Prostata erkranken. Besonders dunkles Fleisch und verarbeitetes Fleisch (z.B. Wurstwaren) scheinen einen wesentlichen Risikofaktor für die Krebsentstehung darzustellen.



Gerstensuppe mit Räuchertofu

ZUTATEN für 4 Personen:

- 1 Zwiebel, klein gehackt
- 30 g Karotten in Würfel geschnitten
- 30 g Stangensellerie, in Würfel geschnitten
- 20 g Kartoffeln, in Würfel geschnitten
- 120 g Gerste, in kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen
- 50 g kleine rote Linsen
- 100 g Räuchertofu (im Bio-Laden oder Reformhäusern erhältlich. Als Alternative geht auch normaler Tofu, allerdings gibt das Rauch-Aroma der Suppe eine besondere Note)
- 1,5 Liter Gemüsebrühe
- 1 EL Pflanzenöl (Samenöl, Rapsöl, Erdnussöl)
- 1 Lorbeerblatt
- 4 EL fein geschnittener Schnittlauch
- Pfeffer, Salz, Paprika (ideal: geräuchertes Paprikapulver)

ZUBEREITUNG:

1. Klein gehackte Zwiebel im Öl anbraten.
2. Karotten und Sellerie dazugeben und fünf Minuten mit dünsten.
3. Gerste und Linsen hinzugeben und mit der Suppe aufgießen.
4. Räuchertofu in kleine Würfel bzw. Streifen schneiden, dazugeben und zugedeckt und für ca. 45 Minuten kochen lassen.
5. Anschließend die Kartoffelwürfel dazugeben und für weitere 15 Minuten kochen lassen.
6. Mit frischem Schnittlauch, Salz, Pfeffer und Paprika würzen und servieren.



Foto: Dr. Michael Kob

Veganer hackbraten mit „bratensosse“

ZUTATEN für 4 Personen:

200 g	Glutenpulver (auch „Instant-Seitanpulver“ oder „Seiten-Fix“ genannt, im Bioladen oder in besser ausgestatteten Supermärkten erhältlich)
3 EL	Semmelbrösel (ohne Schmalz!)
3 EL	Haferflocken
2	mittelgroße Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2 TL	Senf
300ml	Wasser
100ml	Samenöl
2 EL	Sojasoße
1 TL	Salz
	Pfeffer, Paprikapulver, Majoran

Der vegane Hackbraten kann auch am Vortag zubereitet werden und über Nacht im Kühlschrank aufbewahrt werden. Vor dem Servieren in Scheiben schneiden, kurz erhitzen (Pfanne, Ofen, Mikrowelle) und Bratensosse darüber geben. Als Beilage eignen sich Polenta, Kartoffeln, Püree oder Reis.

ZUBEREITUNG:

1. In einer Schüssel Glutenpulver mit Semmelbröseln, Haferflocken, Salz und Gewürzen vermischen.
2. In einer zweiten Schüssel Wasser, Sojasoße, Senf, Samenöl, fein gehackte Zwiebeln und gepressten Knoblauch gut verrühren und in die Schüssel mit den trockenen Zutaten schütten.
3. Sobald der Wein verdampft ist, die Spargelspitzen mit einer Küchenzange entnehmen und beiseite stellen. Den Reis zufügen und unter rühren glasig werden lassen. Nun die Erbsen nach und nach mit einem Schöpflöffel die Brühe hinzufügen und umrühren, bis der Reis noch bissfest - "al dente" ist.
4. Mit einem Löffel alles gut vermengen, bis ein homogener Teig entsteht.
5. Den Teig in eine Hackbratenform bringen und zuerst in Backpapier, dann in Aluminiumfolie einwickeln.
6. In eine Kastenbrotform legen und im auf 200 °C vorgeheizten Ofen ca. 2 Stunden backen.

ZUTATEN „BRATENSOSSE“:

600ml	Wasser
1	mittelgroße Zwiebel
1	Knoblauchzehe
100ml	Rotwein
50ml	Sojasoße
2 EL	Mehl
2 EL	Samenöl
	1 Lorbeerblatt, 1 Rosmarinzweig

ZUBEREITUNG:

1. 400ml Wasser und 100ml Rotwein mit der kleingeschnittenen Zwiebel, der zerdrückten Knoblauchzehe, dem Rosmarinzweig und dem Lorbeerblatt aufkochen und um etwas mehr als die Hälfte reduzieren lassen.
2. Anschließend durch ein kleines Sieb filtern und den Sud beiseite stellen. 2 EL Samenöl mit 2 EL Mehl vermischen, aufwärmen und anschwitzen.
3. Dann 200ml Wasser dazugeben, aufkochen und den Sud dazugeben. Einige Minuten weiter köcheln lassen.



SÜDTIROLER KREBSHILFE | ZENTRALSITZ

Dreiheiliggasse, 1 | 39100 Bozen
Tel. +39 0471 28 33 48 | Fax +39 0471 28 82 82
info@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰				

BOZEN SALTEN-SCHLERN

Dreiheiliggasse, 1 | 39100 Bozen
Tel. +39 0471 28 37 19 | Fax +39 0471 28 82 82
bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

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

Ambulatorium I & II

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

Ambulatorium Völs

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

ÜBERETSCH - UNTERLAND

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

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

Ambulatorium Leifers

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

Ambulatorium Neumarkt

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

Ambulatorium Kaltern

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

MERAN-BURGGRAFENAMT

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

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ 14 ³⁰ - 17 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰			

Ambulatorium Meran

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

Ambulatorium Lana

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

VINSCHGAU

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

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

Ambulatorium Schlanders

Hauptstraße, 134 | 39028 Schlanders
Tel. +39 0473 73 66 25

Ambulatorium Prad am Stilfser Joch

Silberstrasse, 21 | 39026 Prad am Stilfser Joch

PUSTERTAL

Sektion Unterpustertal

Kapuzinerplatz, 9 | 39031 Bruneck
Tel. +39 0474 55 13 27
unterpustertal@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	17 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	-

Ambulatorium Bruneck

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

Ambulatorium Sand in Taufers

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

Ambulatorium Pedraces

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

Sektion Oberpustertal

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

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

Ambulatorium

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

EISACKTAL-WIPPTAL-GRÖDEN

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

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

Ambulatorium Brixen

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

Ambulatorium Sterzing

Krankenhaus 5. Stock, St.-Margarethen-Straße, 24 | 39049 Sterzing
Tel. +39 0472 77 43 46

Ambulatorium Klausen

Sprengel Klausen, Seebegg, 17 | 39043 Klausen
Tel. +39 0472 81 31 35



SÜDTIROLER KREBSHILFE

