

Day-Hospital Bruneck

Die Krankenhaus-Apotheke Bozen

ADMO - Leben schenken



Die Vorsorge-Pyramide



- 3 Die Vorsorge-Pyramide
- 6 Das Day-Hospital in Bruneck
- 11 Kommentar
- 11 Achtung: Spendenanrufe
- 12 Die Krankenhaus Apotheke Bozen
- 15 Tagung: Grenzerfahrung Krebs
- 18 ADMO - Leben schenken
- 24 Brustwarzen-Tätowierung
- 26 Plastik-Stöpsel für die Forschung
- 29 Wohltätigkeitsball in Leifers
- 30 Der Welt-Tag des Kranken
- 32 Malkurs in der Bonvicini-Klinik
- 34 5 PROMILLE für die SKH
- 35 Vortrag über natürliches Leben
- 35 16. Pustertaler Benefizlauf im Juni
- 36 Kurs "Gesund kochen" in Allitz
- 39 Primeln für die Krebsforschung
- 40 Pressekonferenz mamazone
- 41 Info-Stand Krebshilfe Bozen
- 42 Bewegungstherapie feiert 5 Jahre
- 43 Weihnachtsfeier mit Bischof
- 44 Was ist los in den Bezirken
- 56 "Gut und G'sund" - Hülsenfrüchte

WIR ÜBER UNS

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

ich bin gerade mit den Vorbereitungen für die Landesversammlung am 9. April beschäftigt. Wenn ich sehe, was die einzelnen Bezirke und Sektionen auch im vergangenen Jahr wieder geleistet haben, bin ich außerordentlich stolz, eine so wichtige und aktive Vereinigung wie die Krebshilfe repräsentieren zu dürfen. Den Betroffenen dabei helfen, ihren schwierigen Alltag zu bewältigen. Ihnen bei der Lösung ihrer vielen Probleme, auch jener, die nur indirekt mit der Krankheit zu tun haben, zur Hand zu gehen und die Bevölkerung über die Wichtigkeit der Vorsorgeuntersuchungen zu informieren... Das ist für mich eine der schönsten Aufgaben, denen ich mich in meinem Leben gestellt habe. Und es ist auch eine der anspruchsvollsten.

Auch in den letzten Monaten hat die Krebshilfe wieder Zeichen gesetzt, wir haben viele Aktionen durchgeführt, große und kleine, die uns und unsere Mitglieder weitergebracht haben. Vieles können Sie in dieser Chance nachlesen. Unsere jährliche Pressekonferenz anlässlich des Weltkrebstages wo wir unsere Vorsorgepyramide

vorgelegt haben. Die vielen Kurse, in denen sich unsere Mitglieder begegnen können und wo sie eine Hilfe, ein Ventil finden, um mit ihrer Situation fertig zu werden. Die Vorträge von Ärzten, die immer wieder ihre Freizeit zur Verfügung stellen, um über so wichtige Themen wie die Vorsorge zu informieren. Tagungen, wie jene des Psychologischen Dienstes Ende März in Meran, wo es um die "Grenzerfahrung Krebs" ging.

Ich bin sehr stolz auf das, was die SKH in den letzten Jahrzehnten in Südtirol auf die Beine gestellt hat, ich bin vor allem stolz darauf, dass wir so viele Freiwillige, ehemalige Betroffene und Nicht-Betroffene haben, die Zeit und Mühe nicht scheuen, um der gemeinsamen Sache zu dienen.

Unsere Gesellschaft wird immer älter und der Preis, den wir dafür zahlen müssen, ist, dass immer mehr Menschen an Krebs erkranken. Aber immer mehr Menschen werden auch von dieser Krankheit geheilt. Auch die Südtiroler Krebshilfe trägt dazu bei. Indem wir Forschungsprojekte unterstützen, z. B. jenes von Dr. Petra Obexer am Ti-

roler Krebsforschungsinstitut für das die SVP Frauen am 8. März wieder im ganzen Land Primeln verkauft haben.

Oder die Arbeit an der Krebsklinik in Aviano für die wir im Pustertal schon seit vergangenem Mai Plastikstöpsel sammeln. Viele kleine Puzzleteile, die sich zu einem Ganzen zusammenfügen. Krebs ist schon lange kein Todesurteil mehr, aber es ist eine Zäsur, ein Einschnitt im Leben jedes Betroffenen und seiner Angehörigen und wir als Krebshilfe möchten einen Beitrag dazu leisten, dass auf diesen Einschnitt etwas Positives folgt.

Ich wünsche Ihnen allen einen wunderschönen Frühjahrs und die Gewissheit, nicht alleine zu sein.

Ihre
Ida Schacher



IMPRESSUM: DIE CHANCE: Kostenlose Zeitschrift für die Mitglieder der Südtiroler Krebshilfe.
Herausgeber: Südtiroler Krebshilfe, Dreieinigengasse 1, 39100 Bozen, Tel: 0471 28 33 48, Fax: 0471 28 82 82 e-mail: info@krebshilfe.it
 In das Landesverzeichnis der ehrenamtlich eingetragten Dek. Nr. 199/1.1-28.10.1997 Einschreibung ins Bozner Landesgericht Nr. 3/2003
Sekretariat: Südtiroler Krebshilfe **Chefredakteurin:** Dr. Nicole Dominique Steiner **Fotos:** Othmar Seehauser
Grafik und Layout: Studio Mediamacs, Bozen **Druck:** Athesia Druck GmbH, Bozen **Nächste Ausgabe:** Juli 2016

Jeder kann etwas tun!

Krebs muss nicht sein - Pressekonferenz zum Weltkrebstag-Info-Pyramide



Vor zehn Jahren wurde er das erste Mal begangen, der Weltkrebstag am 4. Februar. An diesem Tag wird weltweit über das Thema Krebs und über Vorsorge informiert. Die Südtiroler Krebshilfe organisiert jedes Jahr eine Pressekonferenz zu einem spezifischen Thema. Im vergangenen Februar stellte sie die Vorsorge-Pyramide vor.

Drei Experten, Dr. Guido Mazzoleni, Dr. Susanne Baier und Dr. Michael Kob waren eingeladen über folgende Themen zu referieren: Zahlen zu Krebserkrankungen in Südtirol, den Europäischen Krebskodex und die Rolle der Ernährung in der Krebsvorsorge.

Die wie jedes Jahr gut besuchte Pressekonferenz wurde von der Landesvorsitzenden der SKH, Ida Schacher Baur eröffnet. „Die Prävention ist unserer Vereinigung seit jeher ein Anliegen, ein verantwortlicher Lebensstil ist ein wesentlicher Beitrag, das Risiko an Krebs zu erkranken, zu minimieren“, so die Präsidentin.

Die Südtiroler Krebshilfe hat sich etwas Originelles einfallen lassen, um die Bevölkerung kurz und prägnant über das Thema Krebs und wie man sich schützen kann, zu informieren. Eine handliche Papierpyramide auf deren drei Seiten die wichtigsten Informationen rund um das Thema Krebs und Vorsorge zusammengefasst sind. „Die Pyramide enthält die wichtigsten Zahlen zu den Krebserkrankungen in Südtirol, die zehn Regeln des Europäischen Krebskodex sowie eine Nahrungsmittelpyramide, die auf einem Blick aufzeigt, worauf man bei der Ernährung achten sollte“, erklärte Ida Schacher. Eine Seite Zahlen, eine Seite konkrete Anleitung zum gesunden Essen und

eine Seite für die Regeln des Krebs-Kodex. Die Pyramide wird in allen Büros der Krebshilfe sowie in den Arztpraxen ausliegen.

Dr. Guido Mazzoleni ist Primar der Abteilung Pathologische Anatomie und Histologie am Krankenhaus Bozen und Direktor des Südtiroler Tumorregisters. Er gab einen Überblick darüber wie viele Südtiroler jährlich an Krebs erkranken und welche die häufigsten Tumorerkrankungen in Südtirol sind.

Demnach erhielten in Südtirol im Jahr 2014 insgesamt 3.360 Menschen die Diagnose Krebs, davon 1.917 Männer *Folgt >*



Dr. Susanne Baier



Dr. Guido Mazzoleni



Dr. Michael Kob

und 1.443 Frauen. Die häufigsten Krebsarten sind bei Männern der Prostatakrebs (22,7%), gefolgt vom Kolon-Rektum-Karzinom (12,2%) und dem Lungenkrebs (5,2%); Frauen erkranken am häufigsten an Brustkrebs (25,2%), gefolgt vom Kolon-Rektum-Karzinom (11,7%) und ebenfalls an Lungenkrebs (9,9%).

Im Zeitraum 2004 – 2008 waren es 1.576 Männer und 1.248 Frauen. Der Anstieg der Zahlen ist vor allem auf drei Faktoren zurückzuführen: die längere Lebenserwartung, der Anstieg der Bevölkerung und ein nach wie vor verbreiteter, ungesunder Lebensstil. Der Vergleich mit anderen regionalen Krebsregistern (die im italienischen Zentralregister zusammengefasst sind) zeigt, dass in Norditalien mehr Frauen an Brustkrebs erkranken als in Süditalien. Bei Leberkrebs sieht es genau umgekehrt aus.

Die Inzidenzrate (die Wahrscheinlichkeit an einem Tumor zu erkranken) im Zeitraum 2004-2008 lag bei Männern bei 653,3 pro 100.000 Einwohnern und bei den Frauen bei 505,7 pro 100.000 Einwohner. Im gleichen Zeitraum verstarben 651 Männer (270 pro 100.000 Einwohner) und 507 Frauen (205 pro 100.000 Einwohner) an einer Krebserkrankung. Das sind etwas weniger als im restlichen Norditalien. Das Krebsrisiko der Südtiroler Frauen liegt insgesamt etwas unter dem italienischen Durchschnitt.

Nach den Herz-Kreislaufkrankungen sind Krebserkrankungen auch in Südtirol die zweithäufigste Todesursache.

Stichwort Lebensstil: Jeder kann selbst viel dafür tun, um sich vor Krebs zu schützen. Die Onkologin Susanne Baier erläuterte die zehn Regeln des europäischen Krebs-Kodex. „Je-

der kann Krebs aktiv vorbeugen und jeder Erwachsene sollte ein Vorbild für Kinder sein, indem er ein gesundheitsbewusstes Verhalten an den Tag legt.“

Durch eine konsequente Umstellung der Lebensgewohnheiten ließe sich die Hälfte aller Krebserkrankungen vermeiden, so die Onkologin am Bozner Krankenhaus. Die von Experten zusammengestellten Regeln des Krebs-Kodex sind ebenso einfach wie einleuchtend. Nicht rauchen – Tabakgenuss ist an erster Stelle der krebsfördernden Verhaltensweisen. Regelmäßige Bewegung schützt nicht nur vor Krebs, sondern auch vor Rückfällen! Und auch vor Übergewicht, ein weiterer Risikofaktor. Eine ausgewogene Ernährung mit frischem Obst und Gemüse, wenig und vor allem kein rotes Fleisch, sowie wenig bis gar

DIE HÄUFIGSTEN TUMORE TUMORI PIÙ FREQUENTI

MÄNNER - MASCHI

- 22,7 % Prostata
- 11,7 % Kolon-Rektum - colon-retto
- 9,9 % Lunge - polmone
- 8,7 % Blase - vescica
- 5,1 % Magen - stomaco

FRAUEN - DONNE

- 25,2 % Brust - seno
- 12,2 % Kolon-Rektum - colon-retto
- 5,7 % Lunge - polmone
- 5,4 % Haut - pelle (nur Melanome - solo melanomi)
- 4,7 % Gebärmutter - utero

Inzidenzschätzung - stima incidenza 2004-2008 WWW.KREBSHILFE.IT

REGELN GEGEN KREBS

EINE GESUNDE LEBENSWEISE IST DIE BESTE MÖGLICHKEIT, EINER KREBSERKRANKUNG AKTIV VORZUBEUGEN.

- Rauchen Sie nicht
- Vermeiden Sie Übergewicht
- Bewegen Sie sich regelmäßig
- Essen Sie täglich frisches Obst und Gemüse
- Trinken Sie wenig Alkohol
- Verhindern Sie übermäßige Sonnenbestrahlung
- Schützen Sie sich vor krebs-erregenden Stoffen
- Gehen Sie zu den Untersuchungen zur Krebs-Früherkennung

REGOLE CONTRO IL TUMORE

UNO STILE DI VITA SANO È LA VIA MIGLIORE PER LA PREVENZIONE ATTIVA DEL TUMORE.

- Non fumare
- Evitare l'obesità
- Esercitare una regolare attività fisica
- Consumare giornalmente frutta e verdura fresca
- Limitare il consumo di alcol
- Evitare l'eccessiva esposizione al sole
- Evitare l'esposizione a sostanze cancerogene
- Eseguire regolarmente esami per la diagnosi precoce del tumore

Auf einen Blick die wichtigsten Informationen zum Thema Krebs und wie man sich davor schützen kann!

kein Alkoholkonsum helfen ebenfalls, Krebserkrankungen vorzubeugen.

Als weitere Regel gilt ein ausreichender Schutz vor der Sonnenstrahlung und vor krebserregenden Stoffen. Um mögliche Krebserkrankungen frühzeitig zu erkennen, sollte der eigene Körper kontinuierlich beobachtet und bei Veränderungen ein Arzt aufgesucht werden. Auch die regelmäßige Wahrnehmung der Vorsorge-Untersuchungen ist Teil des Krebs-Kodex. Mammographie und Selbst-Untersuchung der Brust, die Untersuchung auf Blut im Stuhl, die Impfung von Mädchen und Jungen gegen den Papillomavirus. Zehn Prozent der Krebsarten werden nebenbei durch Viren verursacht! Der Pap-Test für Frauen und die Kontrolle des PSA-Spiegels im Blut für Männer, auch wenn dieser kein eindeutiger Hinweis auf einen Krebs ist. Die Selbstuntersuchung des Hodens. Sowohl bei Frauen als bei Männern gilt es auch zunehmend die jungen Generationen von der Wichtigkeit der Vorsorge- und Selbstuntersuchungen zu überzeugen.

30 bis 40 % der Krebserkrankungen gehen auf das Konto falscher Ernährung zurück, erläuterte Dr. Michael Kob von der Abteilung Klinische Ernährung am

Krankenhaus Bozen. So ist Adipositas (starkes Übergewicht) ein Risikofaktor für mindestens 13 Krebsarten. Das Risiko an Darmkrebs zu erkranken, steigt mit hohem Fettkonsum, vermehrter Aufnahme von Substanzen, die beim Grillen und Räuchern entstehen, und mit erhöhter Alkoholzufuhr.

Der Verzehr von Fleisch und die Häufigkeit von Darmkrebs stehen ebenso nachweislich in Zusammenhang. „Eine ausgewogene Ernährung sowie die Kombination bestimmter Nahrungsmittel können zur Stärkung der körpereigenen Abwehr beitragen, die Heilung fördern und das allgemeine Wohlempfinden heben“, so Michael Kob.

Zu bevorzugen sei eine pflanzenbetonte Ernährung, fünf Mal am Tag sollten wir Obst und Gemüse zu uns nehmen - sie sind wichtige Quellen für Vitamine, Mineralsalze, Ballaststoffe und Antioxidantien. Ebenso sollten weniger Fleisch und mehr Hülsenfrüchte wie Vollkorngetreide, Nüsse und Samen auf dem Speiseplan stehen. Verarbeitetes Fleisch wie Wurstwaren sind zu vermeiden; der Verzehr von rotem Fleisch auf maximal 300 Gramm pro Woche einzuschränken und mit weißem Fleisch und Fisch zu ersetzen.

Auch empfehle es sich, den Alkoholkonsum einzuschränken: „Männer sollten sich mit maximal drei und Frauen maximal zwei Alkoholeinheiten am Tag begnügen“, so Dr. Michael Kob. Ein absolutes Muss sei hingegen die tägliche Bewegung, mindestens eine halbe Stunde täglich sollte man mit Spazierengehen, Wandern, Radfahren, Tanzen oder sonstigem Sport verbringen.

Schlussendlich: Die Gesundheit ist immer noch das höchste Gut, das wir besitzen – und jeder sollte eigenverantwortlich darauf achten, für sich und auch als Vorbild für die nachkommenden Generationen! Krebs ist nach wie vor eine Geißel der Menschheit – aber mit etwas Disziplin und gesundheitsbewusstem Verhalten kann man sich davor schützen. ●

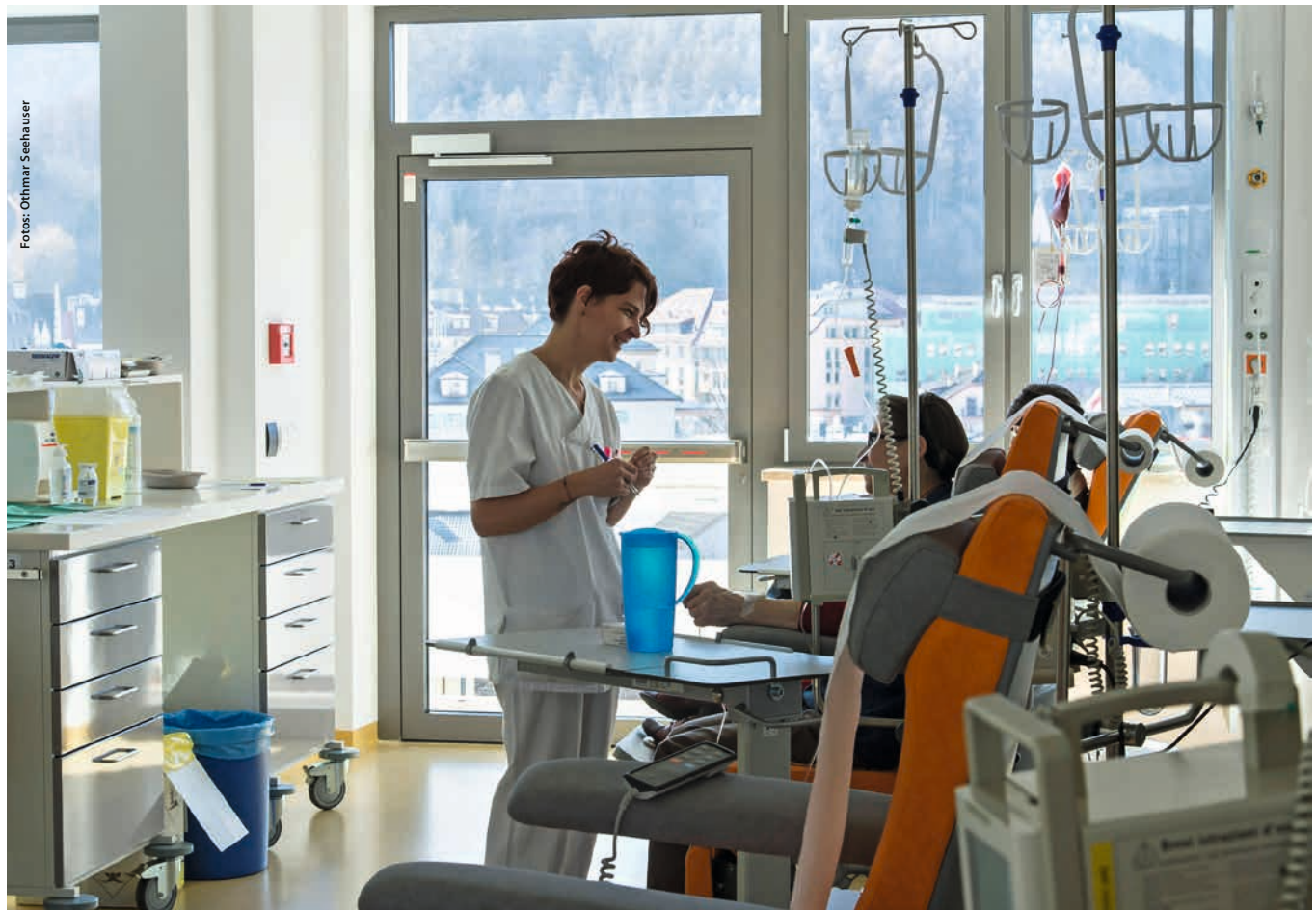


Die Landesvorsitzende der SKH, Ida Schacher Baur, Dr. Susanne Baier, Dr. Michael Kob, und Dr. Guido Mazzoleni



Ein Platz am Fenster mit Blick

Die neue onkologische Tagesklinik am Krankenhaus Bruneck



Zum Greifen nah scheinen sie, der Kronplatz und das Brunecker Schloss. Der große lichtdurchflutete Saal der onkologischen Tagesklinik in Bruneck kann bis zu zehn Patienten aufnehmen. Seit 2. November erhalten die onkologischen Patienten aller Abteilungen des Krankenhauses hier ihre Chemotherapie.

Wenn man die Abteilung im fünften Stock des Brunecker Krankenhauses betritt, fällt einem sofort die Ruhe auf. Die Ruhe und die freundliche Atmosphäre. Helle Farbtöne, gelb und lindgrün. Die technischen Konsolen neben jedem Platz für die Chemotherapie sind mit einem Lichtbild verkleidet, das einen blühenden Kirschbaum darstellt. Keine Hektik, kein Geschirrklappern, kein frenetisches Hin- und Her-Gerinnen, wie man es von Abteilungen mit Betten im Krankenhaus gewohnt ist.

Bis November behandelte jede Abteilung, Gynäkologie, Urologie, Gastroenterologie, HNO usw. ihre Tumorpatienten selbst. Nicht immer gab es dafür geeignete Räumlichkeiten. Im Zuge der Umsetzung eines Staatsgesetzes, das die zentrale Verteilung der Chemotherapie vorsieht, wurde nun das Day Hospital geschaffen.

Im fünften Stock des Brunecker Krankenhauses gibt es vierzehn Plätze, zehn im großen Saal, vier im kleinen, der entweder für bettlägerige Patienten genutzt

wird oder für Patienten, die Blutproben machen müssen oder Transfusionen erhalten, die keine Chemotherapie sind, z. B. zur Osteoporose-Vorsorge oder Vitamine.

Die onkologische Tagesklinik untersteht der Abteilung für Innere Medizin und Primar Siegfried Weger, geleitet wird sie von Oberärztin Ulrike Felder, die sich mit Dr. Marlene Nothdurfter und Dr. Evelyn Hainz in der medizinischen Betreuung der Patienten abwechselt. Jeweils zwei Monate versehen die Ärztinnen im Wechsel den Dienst



Ein perfekt eingespieltes Team, v. l. n. r.: Dr. Ulrike Felder, Katja Mair, Rosi Declara, Margareth Reier, Ulrich Messner, Monika Pellegrini, Dr. Verena Niederwanger, Anna Burgmann und Heidi Niederkofler

im Day Hospital. Im Sommer wird ein vierter Arzt dazustossen, der derzeit noch in Innsbruck auf der Onkologie arbeitet.

„Zunächst waren die Patienten skeptisch und fürchteten um die Kontinuität der Behandlung, weil sie während der Chemotherapie nicht mehr ihre betreuenden Ärzte sehen“, berichtet Dr. Felder. „Jetzt aber sind wir eine Großfamilie, die Patienten fühlen sich gut aufgehoben bei uns!“ Die Ärztin verfügt über langjährige Erfahrung im Umgang mit onkologischen Patienten und strahlt eine große Ruhe aus, die sie auch im Umgang mit Angehörigen und Pflegepersonal zeigt. „Unsere Abteilung fungiert von 8 bis 16 Uhr für onkologische Patienten auch als Erste Hilfe“, so Dr. Felder. „Wer ein Problem hat, kann ohne Termin in die Abteilung kommen, ohne zuerst über die Erste Hilfe zu gehen.“

Das Einzugsgebiet des Day Hospitals Bruneck ist Anholz, das Gsieser- und das Gadertal, von Welsberg abwärts bis Vintl.

Pro Tag versorgt die Abteilung im Schnitt acht Patienten, die zur Chemotherapie kommen. Die Patienten machen am Morgen zunächst Blutproben, die direkt auf der Abteilung entnommen und untersucht werden. Apotheker und Arzt überprüfen gemeinsam, ob die Werte des Patienten eine chemotherapeutische Behandlung zulassen, wenn ja, wird im zytostatischen Labor, das sich direkt auf der Abteilung befindet, die jeweilige, vom Tumorboard gemäß der internationalen Standards zusammengestellte Chemotherapie zubereitet.

In der Tagesklinik versehen sieben Krankenschwestern ihren Dienst. Nicht alle von ihnen waren schon vorher mit der Pflege

von onkologischen Patienten befasst. Zwei Vollzeitkräfte, zwei Part-Time mit 75%, zwei mit 50% plus die Pflegekoordinatorin, Margareth Reier, die auch für die Innere Medizin zuständig ist.

Im Zytostatika-Labor arbeiten vier Techniker und zwei Apotheker, Dr. Verena Niederwanger und Dr. Martin Großgasteiger. Die Infusionsbeutel mit den Chemotherapien werden im Isolator von den Technikern zubereitet, eingeschweißt und ausgeschleust und dann in einem sterilen Tragebehälter in den Chemotherapie-Raum gebracht.

Zwei Techniker können am Isolator nebeneinander arbeiten. Sie sind durch Kleidung, Handschuhe, Brille, Maske usw. vor jedem Kontakt mit den hochgiftigen Substanzen der Chemotherapie *Folgt >*

geschützt. Die Zubereitung im sterilen Isolator hat den Vorteil, dass die Medikamentenfläschchen aufgebracht werden können und nicht nach einmaliger Entnahme entsorgt werden müssen. Bei einem Preis von bis zu 2.000 € pro Medizin ist mit der Arbeit am Isolator eine große Kostensparnis verbunden.

Die Beutel werden von den Schwestern in Empfang genommen, die ebenfalls Schutzkleidung anlegen, wenn sie die Patienten an die Chemotherapie-Infusion anhängen. Mehrere Stunden verbringen die Patienten im Chemotherapie-Raum. Einige schauen aus dem Fenster, andere reden leise miteinander, wieder andere lesen.

Die Schwestern gehen mit großer Kompetenz und Ruhe ihrer Arbeit nach und sorgen dafür, dass die Patienten sich wohl fühlen. Ein buntgemischtes Team aus Onkologie, Gynäkologie, Innerer Medizin und Orthopädie.

Anna arbeitet seit drei Wochen in der Tagesklinik und ist immer noch erstaunt darüber, welche Stärke und positive Einstellung die Patienten ausstrahlen. Ihre Kollegin Katja betont, dass nie gedrückte Stimmung herrsche. „Die Patienten sind gut gelaunt, lachen miteinander. Ich habe den Eindruck, dass sie sich hier wohlfühlen.“ Pflegedienstleiterin Margareth Reier, die das Team der Tagesklinik und die Arbeit des Pflegeteams der Abteilung Medizin B koordiniert, betont, wie wichtig auf so einer Abteilung neben der Kompetenz das menschliche Klima für die Patienten sei.

Wie wird man mit der Arbeit in einer onkologischen Tagesklinik fertig? Nimmt man Probleme mit nachhause oder kann



Ulrich Messner bereitet im Isolator eine Chemotherapielösung vor. Die leeren Medikamentenfläschchen werden in einen sterilen Sack ausgeschleust, ebenso wie die Infusionsbeutel

man abschalten? Katja ist seit 17 Jahren auf der Abteilung Innere Medizin und betreut seit zehn Jahren onkologische Patienten. „Es gibt solche und solche Tage, wo man abschaltet und andere, wo man eine Last

mit nachhause nimmt.“ Rosi: Solange wir untereinander offen sind und auch miteinander scherzen können, funktioniert das Team gut und das ist wichtig für die Patienten und für uns!“ ●

Die Apothekerin Verena Niederwanger



Die Pflegekordinatorin Margareth Reier



Die verantwortliche Ärztin Ulrike Felder



Nur positive Rückmeldungen

Primar Dr. Siegfried Weger: Top Sicherheitsvorkehrungen und Pflegeteam



Fotos: Othmar Seehauser

Dr. Siegfried Weger ist Primar der Inneren Medizin am Krankenhaus Bruneck. Das onkologische Day Hospital gehört zu seiner Abteilung. Jeden Tag kommt er vorbei, um nach dem Rechten zu schauen.

Chance: Die Tagesklinik ist nach einem ganz modernen Konzept strukturiert...

Primar Weger: Seit 2. November sind hier alle chemotherapeutischen Behandlungen konzentriert wie es der Gesetzgeber schon vor Jahren vorgeschrieben hat. In dieser Abteilung gibt es ganz kurze Wege und die Sicherheitsvorkehrungen sind top!

Chance: Haben Sie auf die Planung zur Einrichtung der Abteilung Einfluss nehmen können?

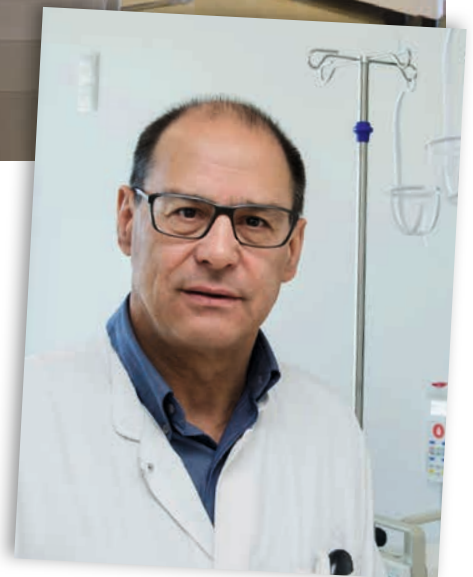
Primar Weger: Ja, sowohl ich als auch die verantwortliche Ärztin der Tagesklinik,

Dr. Ulrike Felder, waren in den Umbau involviert.

Chance: Was war für sie wichtig?

Primar Weger: Neben den technischen Einrichtungen auf dem neuesten Stand, dem zytostatischen Labor, war uns auch das Ambiente wichtig. Einen Ort zu schaffen, an dem der Patient sich wohl fühlen kann.

Chance: Wie sind die Rückmeldungen von Seiten der Patienten? Nicht alle haben es begrüßt, nicht mehr in der Fachabteilung (Gynäkologie, Urologie etc.) weiter behandelt zu werden?



Primar Dr. Siegfried Weger

Primar Weger: Wir haben eigentlich nur positive Rückmeldungen! Die Fensterplätze sind am beliebtesten und man kann sehen, dass sich die Patienten den Umständen entsprechend gut aufgehoben fühlen. Es ist mir auch wichtig festzustellen, dass wir hier ein sehr gutes Schwesternteam haben. Das Pflegepersonal ist sensibel und fein, es harmonisiert sehr gut, ist menschlich und fachlich einfach sehr gut drauf!

„Ich fühle mich gut aufgehoben“

Sonja Obkircher kommt täglich zur Chemotherapie in die Tagesklinik



Sonja Obkircher

Heute hat sie Kopfschmerzen. Die Blutwerte sind aber in Ordnung und Dr. Ulrike Felder hat schon mit ihr gesprochen und sie beruhigt. Sie kann die Chemotherapie machen. Sonja Obkircher ist 28 Jahre alt und ist am 3. Zyklus angelangt.

Sonja ist im August 2015 an einer seltenen Unterform der akuten Leukämie erkrankt, Promyelozytenleukämie, so der Name ihrer Erkrankung. Nach der Diagnose war sie fünf Wochen stationär im Krankenhaus Bozen, dann hat sie den Antrag gestellt, in Bruneck weiter behandelt zu werden.

Chance: Sie kommen jeden Tag in die Tagesklinik?

Sonja Obkircher: Vier Wochen lang, fünf Tage die Woche und dann bin ich einen Monat zuhause. Jetzt bin ich beim dritten

Zyklus angelangt. Ich erhalte ein Arsen-Präparat in Kombination mit Vitaminen.

Chance: Sie haben ihre Chemotherapie in der alten Abteilung angefangen?

Sonja Obkircher: Die erste Woche war ich dort. Es gab nur drei Stühle, der Raum war nicht sehr schön und die Krankenschwestern hatten anderes zu tun. Hier sind sie präsent und ich fühle mich sehr gut aufgehoben.

Chance: Die Tagesklinik ist Ihr Referenzzentrum?

Sonja Obkircher: Ich mache alles hier. Auch die Blutproben jeden Montag, Mittwoch und Freitag sowie das Elektro Kardiogramm. Und nach zwei Stunden Therapie kann ich nachhause gehen. Sollte während der vierwöchigen Pause etwas sein, kann ich tagsüber ohne Termin jederzeit hierher kommen. Das ist auch sehr beruhigend.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Dr. Nicole Dominique Steiner
Chefredakteurin

Informieren ist eine der Hauptaufgaben der Südtiroler Krebshilfe. Zahlreiche Broschüren und Informationsveranstaltungen zeigen, wie ernst es die Krebshilfe mit dieser Aufgabe nimmt. Informieren über Vorsorgeuntersuchungen. Informieren über die verschiedenen Krebsarten und wie man diese heilen kann, Informieren über Dienstleistungen der öffentlichen Hand zugunsten der betroffenen. Vorträge mit Experten und Diskussionsrunden, Tagungen und Pressekonferenzen sowie Internet und Facebook. Es gibt viele Wege zu informieren und die Krebshilfe nutzt sie alle.

Auch die Chance sieht es als ihre Hauptaufgabe an zu informieren. Nicht nur über Krebs und wie man ihn heilen kann, sondern auch wie man damit fertig werden kann, was die Krebshilfe alles tut und was in den einzelnen Bezirken und Sektionen vor sich geht.

Die jährliche Pressekonferenz am Weltkrebstag ist ein wichtiger Anlass mit den Anliegen der Krebshilfe an die Öffentlichkeit zu treten. In diesem Jahr stellten die Onkologin Dr. Susanne Baier, der Primar der Abteilung für Pathologie, Guido Mazzeni und der Dr. Michael Kob von der Abteilung für klinische Ernährung die Vorsorgepyramide vor.

Ein Bündel an Informationen über Krebs, Vorsorge und Ernährung. Klein, anschaulich, praktisch und informativ, das ist die Pyramide, die in den nächsten Monaten landesweit verteilt und hoffentlich auch aufgestellt wird. Ich bin jedes Jahr wieder erstaunt und freudig überrascht, wie positiv die Medien auf diese Veranstaltung reagieren und wie intensiv sie die angesprochenen Themen aufgreifen. Eine wahrgenommene Gelegenheit, Information landesweit zu verteilen!

Auch die Chance ist in dieser Hinsicht ein wichtiges Medium der Krebshilfe. Sie sieht es zudem als ihre Aufgabe, Hintergrundinformationen zum Thema Krebs und über Behandlungsmethoden zu vermitteln, bzw. Abteilungen des Sanitätsbetriebs, die Menschen, die täglich den Kranken helfen und zur Seite stehen, vorzustellen.

In dieser Chance wird es zugegeben etwas technisch, wenn wir die Krankenhauspapotheke vorstellen. In Bozen wurde ein Robot zur Zusammenstellung von Chemotherapien entwickelt, der mittlerweile auf der ganzen Welt verbreitet ist. Auch das ist wichtig zu kommunizieren: Südtirol liegt sicher nicht am Nabel der Welt, aber unser Land ist ganz vorne mit dabei, wenn es um die Bekämpfung der Krankheit Nummer 1 des Menschen geht.

Aber Technik und Forschung allein reichen nicht, es braucht auch noch etwas anderes, um Menschen helfen, wieder gesund zu werden. Zuwendung, selbstlose Pflege und Strukturen, die nicht nur modern eingerichtet sind, sondern auch den menschlichen Aspekt nicht vernachlässigen. Das neue onkologische Day Hospital in Bruneck ist ein Paradebeispiel dafür. Modernste Technik gepaart mit Menschlichkeit und einem wunderschönen Blick auf den Kronplatz vom Sessel aus, wo man die Infusion mit der Chemotherapie erhält.

Ich schreibe für mein Leben gerne Geschichten, Portraits oder stelle Lebenswege vor. Emanuela Imprescia, Präsidentin von ADMO hat uns ihre Geschichte erzählt. Eine Geschichte, in der alles vorkommt: Krankheit, Verzweiflung, Hoffnung, Glück und Zufall, Mut und Kompetenz. Ihr Sohn Alessandro hat es geschafft, den Krebs zu besiegen, dank der Hilfe eines Spenders. Und sie setzt sich Tag für Tag dafür ein, dass es viele und immer mehr solcher Geschichten mit Happy End zu erzählen gibt.

Eine anregende Lektüre wünscht Ihnen

Nicole Dominique Steiner

Keine telefonischen Spendenanrufe



Des Öfteren wird uns mitgeteilt, dass Menschen per Telefon kontaktiert werden, um eine Spende für Krebspatienten zu erbitten. Wir weisen darauf hin, dass diese Aufrufe nicht von der Südtiroler Krebshilfe getätigt werden!

Geldspenden sollten immer mittels Banküberweisung erfolgen.

Die Südtiroler Krebshilfe unternimmt weder Telefonaktionen noch geht sie von Tür zu Tür, um Spenden zu sammeln.

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

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

Die Südtiroler Krebshilfe verfügt über das Gütesiegel „Sicher Spenden“.

Dieses garantiert, dass alle Spenden dort ankommen, wo sie gebraucht werden, und nicht in einen unkontrollierten Verwaltungsaufwand fließen.



Das Herz des Krankenhauses

In der Apotheke werden die Chemotherapien für die Day Hospitals hergestellt



Der Arm des Roboters bewegt sich computergesteuert hin und her. Er füllt die Infusionsbeutel mit den verschiedenen Substanzen, die das Protokoll des jeweiligen Patienten für die Chemotherapie vorsieht. Der 2007 in Bozen entwickelte Automat zur sterilen Zusammenstellung von Chemotherapien wird mittlerweile weltweit eingesetzt!



Alicia Tavella, geschäftsführende Direktorin

Die Apotheke des Bozner Krankenhauses befindet sich weitab von den Abteilungen im Untergeschoss. Sie ist sozusagen das Herz des Betriebs. Alle Medikamente werden von hier aus zentral verwaltet, werden von hier aus eingekauft und auf die Abteilungen verteilt. Ebenso die Chemotherapien und die Zubereitungen für die künstliche Ernährung. Die Apotheker der Krankenhaus-Apotheke sind außerdem für die Kontrolle und Verwaltung der Pharmaka in Altersheimen und Ambulato-

rien des Sanitätsbetriebs im Bozner Raum verantwortlich.

Die Abteilung wird von Alicia Tavella als geschäftsführende Direktorin, geleitet. Insgesamt sieben Apotheker und fünf biomedizinische Labortechniker, die von Carlo Möseneder Frajria koordiniert werden, sind hier beschäftigt.

Die Labortechniker arbeiten an sieben Tagen, samstags und sonntags nur am

Vormittag, um alle Anfragen bewältigen zu können. Auch die Apotheker müssen am Wochenende und nachts Bereitschaftsdienst garantieren.

Das Herzstück der Abteilung ist die sogenannte Anti-Tumor-Pharmaka Einheit, auf italienisch UFA (Unità Farmaci Antitumorici), mit ihrem sterilen Labor, wo im Roboter, aber auch an zwei Sicherheits-



Dieser Roboter zur sterilen Herstellung von Chemotherapie-Lösungen wurde in Bozen entwickelt und wird mittlerweile weltweit eingesetzt

werkbanken (Laminar Flow Cabinet) sterile Chemotherapielösungen hergestellt werden. Dieses sterile Labor ist u. a. eine der Bedingungen für die Zertifizierung der onkologischen Abteilung. In einem zweiten sterilen Labor werden Beutel für die parenterale künstliche Ernährung gefüllt.

Carlo Möseneder Frajria: „Wir geben im Jahr rund 13.000 Chemotherapie-Beutel und 4.000 Beutel für künstliche Ernährung heraus. Am Tag sind es um die 40 Chemotherapien.“ Die Chemotherapien werden nach den Protokollen des Tumorboards zusammengestellt. Der verantwortliche Apotheker ist ein weiteres Kontrollorgan nach dem zuständigen Onkologen, der anhand der Blutproben bestimmt, ob der jeweilige Patient am vorgesehenen Tag die Chemotherapie erhalten kann.

Im sterilen Labor arbeiten die durch spezifische Kleidung, Masken, Brillen und Kopfbedeckungen geschützten Techniker zu zweit an der Sicherheitswerkbank bzw. bedienen den Computer. Die Sicherheitswerkbank hat einen kontinuierlichen Luftfluss, der verhindert, dass Substanzen austreten, aber auch dass Keime ins Innere der Werkbank gelangen. Der Umgang mit den hochgiftigen und zum Teil auch krebserregenden Chemotherapie-Lösungen ist sehr delikat und will gelernt sein. Die Techniker absolvieren ein dreijähriges Studium in biomedizinischer Technik und besuchen anschließend einen Kurs, in dem sie auf die Arbeit im sterilen Labor vorbereitet werden.

„Die Herstellung der Chemotherapie-Lösungen ist vor über zehn Jahren zentralisiert worden“, erklärt Alicia Tavella. „Früher wurden die Infusions-Beutel von den Kran-

kenschwestern der einzelnen Abteilungen (Gynäkologie, Gastro, HNO, Dermatologie, Urologie etc.) im nicht sterilen Raum, womöglich auf der Fensterbank des Schwesternzimmers, zusammengestellt. Mit allen damit verbundenen Risiken für das Personal und auch für den Patienten, da ein absoluter Schutz und eine absolute Sterilität so nicht gewährleistet werden konnte.“

Auch die Behälter der Zellgifte sind heute aus einem besonderen, unzerbrechlichen Glas hergestellt, sollten sie versehentlich auf den Boden fallen, besteht keine Gefahr der Kontaminierung.

Die Zentralisierung hat den Sicherheitsstandard erheblich erhöht und gleichzeitig ist damit eine Kostenersparnis verbunden, da die Medikamente rationeller verwendet werden können. Gerade die einzel- *Folgt >*



Arbeiten zusammen in der Apotheke des Landeskrankenhauses Bozen, v. l. n. r.: Günther Morandell, Alicia Tavella, Michela Falciani, Daniela March, Marina Comini, Carlo Möseneder – Frajria, und Paola Cappelletto

> nen Substanzen der Chemotherapien sind sehr kostenaufwändig. Ein kleines Fläschchen kann 2.000 Euro und mehr kosten.

Zum Einsatz kommen sowohl ältere, bewährte als auch neue Anti-Tumor-Präparate. Vor allem die neuen Präparate

sind sehr kostspielig. Jede Abteilung hat ein bestimmtes Budget für Medikamente zur Verfügung, das regelmäßig kontrolliert wird.

Die Chemotherapie-Präparate werden von der Apotheke an die drei Day-

Hospitals des Bozner Krankenhauses geliefert. Rund 80% gehen an Onkologie und Hämatologie, die restlichen 20% an die Pädiatrie. Am Krankenhaus Bozen verfügt nur eine Abteilung über einen eigenen Apotheker, die Hämatologie. Paola Cappelletto ist in der Krankenhausapotheke für die Hämatologie zuständig.

Zudem bereitet die Krankenhausapotheke Infusions-Lösungen mit antiviralen Präparaten für die Intensivstation, die Urologie und Nephrologie sowie für die Abteilung für Infektionskrankheiten und den Operationsaal der Abteilung für Augenerkrankungen vor.

Onkologische Patienten gelten als chronische Patienten, denen die Pharmaka direkt verabreicht werden müssen, auch wenn sie nicht mehr stationär behandelt werden. Aus diesem Grund gibt es im Bozner Krankenhaus auch eine Apotheke mit Publikumsverkehr. Allerdings nur für chronisch Kranke, die dort die vom behandelnden Krankenhausarzt verschriebenen Medikamente abholen können. Dabei kann es sich um Anti-Virale-Medikamente, entzündungs- oder schmerzhemmende Medikamente, um Mittel gegen Übelkeit oder zur Immundepression, bzw. Palliativpharmaka usw. handeln.

Marta Mazzer versieht den Dienst in der Apotheke für chronisch Kranke im Foyer des Krankenhaus Bozen



Grenzerfahrung Krebs

Tagung der Psychologischen Dienste und der SKH: Krebs - Sturz aus der Normalität?



„Sie haben Krebs.“ Drei Worte, die das Leben eines jeden Betroffenen, aber nicht nur seines, von einem Moment zum anderen auf den Kopf stellen. Nichts wird danach mehr sein, wie es vorher war. Die Beziehung zu sich selbst, zum Leben, zu den anderen ändert sich. Unglaublich aber wahr: In vielen Fällen zum Besseren.

Drei namhafte Referenten beleuchteten das Thema Grenzerfahrung Krebs im wohlgefüllten Meraner Pavillon des Fleurs von unterschiedlichen Seiten. Der Onko-Psychologe Dr. Norbert Längerer aus Meran, der Onkologe und Philosoph Dr. Manfred Kanatschnig und der Theologe, Philosoph und Paartherapeut Dr. Hans Jellouschek. Eine Tatsache sprach aus allen drei Beiträgen. Krebs ist eine existenzumwälzende Erfahrung, die das gesamte Umfeld des Erkrankten mit einbezieht. Viele Menschen brauchen in dieser Situation professionellen

Beistand und dürfen bei den mit der Krankheit verbundenen Entscheidungen nicht allein gelassen werden.

Der Psychologe am Meraner Krankenhaus Norbert Längerer unterschied mehrere Phasen der Erkrankung. Mit der Diagnose, so Längerer „ist ein Sturz aus dem Olymp verbunden. Ich werde mir meiner Endlichkeit bewusst.“ Auf die Diagnose folge die Phase des Warum. Warum ich? Was in meinem Leben hat dazu geführt? Männer und Frauen beantworten sich diese

Fragen meist unterschiedlich. Männer, die im Allgemeinen ohnehin Probleme haben, Emotionen zuzulassen, suchen nach medizinischen Begründungen, Frauen nach psychologischen, esoterischen.

Mit Behandlungsbeginn gehe es wieder aufwärts. „Man tut etwas für mich. Der Patient“, so Längerer „muss jetzt nur die anderen machen lassen. Er fühlt sich aufgehoben, hat das Gefühl, das Leben kommt zurück.“ Auf diese Phase folge bei Behandlungsende oft ein weite- *Folgt >*



Die Tagung im Pavillon des Fleurs war gut besucht. (Ex)Patienten, Interessierte und Menschen, die von Arbeits wegen mit diesem Thema zu haben.

res schwarzes Loch. „Ohne medizinischen Kontext, sich selbst überlassen, kann der Betroffene auch zu Depression neigen.“

„In dieser Phase sind sowohl der behandelnde Arzt als auch die ihm nahestehenden Menschen sehr gefordert. Die seelische Verarbeitung der Krankheit hinkt der körperlichen Heilung hinterher!“ In einer psychologischen Behandlung könne geholfen werden, wieder zu Lebenslust zu finden und das neue Ich, das nicht mehr so sein wie vorher, zu akzeptieren. In dieser Phase

gehe es darum, was der Betroffene kann, was er braucht, wie er leben will und was er nicht mehr möchte. „Es geht um Ballast abwerfen, darum neue Sicherheit und einen neuen Blickwinkel zu gewinnen.“ Krebsnachsorge, so der Psychologe Norbert Längerer ist in diesem Sinne Krebsvorsorge!“

Dr. Manfred Kanatschnig, Onkologe und Internist, Philosoph, Leiter des Ethikreferats am Klinikum Klagenfurt und der Kärntner Ärztekammer, befasste sich in seinem Vortrag mit den Grenzen der medizinischen

Behandlung. „Der Mensch“, so Kanatschnig, ist das einzige Lebewesen, das um seinen Tod weiß!“ Früher waren die Ärzte paternalistisch eingestellt. Der Patient wurde behandelt und hatte kein Mitspracherecht. Heute gelte es die Autonomie des Patienten zu respektieren, gemeinsam zu entscheiden, welche Behandlung für ihn die richtige sei. „Hierbei braucht der Arzt Feingefühl, nicht immer entspricht eine spontan geäußerte Entscheidung auch dem Lebenskonzept des Patienten.“ Es gelte auch zu entscheiden, welche Behandlung

Dr. Norbert Längerer



Dr. Manfred Kanatschnig



Dr. Hans Jellouschek



der Patient benötige, eine kurative oder eine palliative. „Am besten wäre es, zu Beginn jeder Behandlung auch schon palliativ zu arbeiten. Es geht darum palliativ Lebenszeit mit Lebensqualität zu gewinnen.“

Eine schlechte Tumorthherapie sei gekennzeichnet durch wenig Kommunikation und das Fehlen palliativer Maßnahmen. Die Therapie soll gemeinschaftlich entschieden werden!“ Der Arzt muss sich Zeit nehmen für das Gespräch und er muss in der Lage sein, abzuwägen, welche Wahrheit dem Patienten zumutbar ist. „Eine zu offene Aufklärung kann grausam sein, ein Mangel an Aufklärung kann den Patienten wertvoller Lebenszeit berauben. Vielleicht muss der Arzt nicht alles sagen, aber was er sagt, muss wahr sein!“ Die moderne Medizin gerate zudem immer mehr ins Spannungsfeld von Rationalisierung und auch Ökonomie. „Der Patient darf auf keinen Fall zum Kunden werden!“

Theologe, Philosoph und Lehrtherapeut für Paarbeziehung, Buchautor, das ist Dr. Hans Jellouschek. Seine Ausführungen über die Auswirkungen einer Krebserkrankung auf die Paarbeziehung erhielten eine besondere Tiefe, da er aus eigener Erfahrung sprach. Seine Frau, ebenfalls Paartherapeutin, ist an einer Krebserkrankung verstorben. „Eine Krankheit ist immer auch eine Krise der Paarbeziehung, gleichzeitig aber auch eine Herausforderung aus der gemeinsamen Krisenbewältigung zu einer neuen Lebensdimension und zu einem stabilen Bündnis zu finden, eingespielte Beziehungsmuster zu überwinden!“

Der Fokus dürfe sich nicht allein auf die Wiederherstellung der Gesundheit richten,

sondern vielmehr auf den Erhalt der psychischen, physischen und sozialen Lebensqualität beider. Auf den Schock der Diagnose reagierten erfahrungsgemäß beide Partner unterschiedlich. Männer zögen sich eher zurück, Frauen suchten die emotionale Nähe, das Gespräch. Hier könne ein professioneller Berater vermitteln und helfen, die Partner ins Gespräch zu bringen. Voraussetzung für das, was Jellouschek stabiles Bündnis nennt. Alle mit der Krankheit verbundenen Entscheidungen seien gemeinsam zu treffen und zu tragen. „Wenn eingespielte Muster durcheinander kommen, kann man die Partnerschaft neu definieren, die Liebe neu entdecken!“

Wenn die Krankheit wie z. B. im Fall von Prostatakrebs oder von Hormontherapie bei Frauen die Sexualität eines Paares beeinträchtigt, könne auch dies helfen, neue Dimensionen, eine neue Erotik zu entdecken, zu mehr Genuss durch eine anders erlebte Körperlichkeit zu finden. Vier Punkte bezeichnete Jellouschek als fundamental für ein mit Krankheit konfrontiertes Paar: bewusstes Leben im Hier und Jetzt. Lebensträume verwirklichen, auch wenn die Zeit begrenzt scheint. Freundschaften pflegen, um Freiräume

zu schaffen und spirituellen Bedürfnissen Raum zu geben.

Die Tagung wurde organisiert vom psychologischen Dienst im Südtiroler Sanitätsbetrieb und der Südtiroler Krebshilfe. Es moderierte die Psychologin Klara Astner. Eröffnet wurde sie mit Grußworten der Landesrätin Martha Stocker, von Ulrich Seitz, Amt für Krankenhäuser, Roland Döcker, Sanitätskoordinator im Gesundheitsbezirk Meran und von der Landespräsidentin der SKH, Ida Schacher. ●



Die drei Krankenhaus-Psychologen Norbert Längerer, Klara Astner und Anton Huber

Psychologin Klara Astner



Zwei Fragen an die Psychologin Dr. Klara Astner

Chance: Was war das Ziel dieser Tagung, die sie mit ihren Kollegen Dr. Patrizia Donolato (Bozen), Dr. Norbert Längerer (Meran), und Dr. Anton Huber (Bruneck) zusammen mit der Krebshilfe vorbereitet haben?

Klara Astner: Es ging uns nicht um eine wissenschaftliche Tagung, sondern um eine erfahrungsgeleitete, emotionale Ebene.

Chance: Das heißt, kein Austausch nur unter Fachleuten, hinter verschlossenen Türen?

Klara Astner: Genau, es ging uns darum, diese mit der Krebserkrankung verbundenen Faktoren aus dem medizinischen Rahmen herauszuholen, sie ganz offen und für ein ganz gemischtes Publikum anzusprechen.

Durch die Veranstaltung führte die Brixner Psychologin Dr. Klara Astner. Landesrätin Martha Stocker, die Vorsitzende der SKH Ida Schacher und Amtsdirektor Ulrich Seitz haben die Tagung eröffnet.

Das schönste Geschenk – Leben

Emanuela Imprescia, Präsidentin ADMO: Wenn das Leid Früchte trägt



Foto: Tustyle



Foto: Othmar Seehauser

Emanuela Imprescia, Präsidentin ADMO

Eine Geschichte des Gebens und des Empfangens, die Geschichte von Emanuela Imprescia, Präsidentin der Südtiroler Vereinigung der Knochenmarkspender, ADMO. Begonnen hat alles 2005, als ihr damals vierjähriger Sohn Alessandro an Leukämie erkrankte.

Zwei Jahre Chemo- und Radiotherapie. Damals war von einer Rückenmarkstransplantation noch nicht die Rede. „Das ist bei so kleinen Patienten sozusagen die allerletzte Hoffnung“, sagt Emanuela. Seit 2013 ist sie Präsidentin der ADMO, als ihr Vorgänger Gregorio Tranquillini ganz unerwartet verstorben ist.

Ich war immer eine sehr ängstliche Person, sagt Emanuela. Schwer zu glauben, wenn man sie heute erlebt. „Ich hätte nie daran gedacht, Blut zu spenden oder mich bei ADMO einzuschreiben, bis ich nicht gesehen habe, mit wie viel Mut mein kleiner

Sohn durch seine Krankheit gegangen ist.“ Nichts tuend danebenstehen, nein das konnte sie nicht! Und so hat sie sich im Frühjahr 2006, zunächst zögernden Herzens, bei Admo eingeschrieben. Schon im Oktober kommt der Anruf: Kompatibel!

In Italien beträgt das Verhältnis zwischen tatsächlichen Spendern potentiellen Spendern 1 zu 100.000 und bei mir ist nicht einmal ein halbes Jahr vergangen!“ Emanuela hat für eine junge Französin gespendet und diese Gabe, wie sie sagt, vier Jahre später mit Zins und Zinseszins zurückbekommen.

Genau. Denn vier Jahre später hatte Alessandro einen Rückfall. Mit sechs Jahren galt er als geheilt. Mit zehn ging es wieder los. Und dieses Mal bestand auch für ihn die einzige Hoffnung in einer Transplantation mit Knochenmark. Keine Chemotherapie, keine Bestrahlungen. Aber auch die Transplantation ist kein Kinderspiel! Viele Tage in völliger Isolation, weil



Ein Brief in Buchform an die unbekannte Spenderin



Ein Kuchen in Buchform zum jährlichen "Donanno-Spendetag"

das eigene Knochenmark des Patienten völlig zerstört werden muss. Jeder noch so kleine Infekt bedeutet in dieser Phase den Tod. Nach der Transplantation wechselt der Empfänger oft Blutgruppe, wenn der Spender eine andere als er selbst hat. Auch Alessandro hat heute die Blutgruppe Null; vor der Transplantation hatte er A+.

„Während der Isolationsphase haben wir gelernt uns mit den Augen zu umarmen“, erinnert sich Emanuela Imprescia. Alessandro hatte Glück, der Spender, oder besser die Spenderin, wurde rechtzeitig gefunden. Eine 22jährige Frau, die im deutschen Spenderregister eingetragen war. Am dritten Mai 2010 kehrte Alessandro ins Leben zurück. Seither feiern er und seine Familie jedes Jahr den „donanno“, den „Spendetag“.

In das Spenderregister kann man bis zu einem Alter von 35 Jahren aufgenom-

men werden. Eine einfache Blutentnahme reicht aus für die Typisierung des Bluts. Spenden kann man bis zu einem Alter von 55. In anderen Ländern der EU kann man sich sogar noch mit 54 in das Spenderregister eintragen lassen. „Auch ein Jahr kann ausreichen, um ein Leben zu retten“, sagt Emanuela Imprescia. In Italien wurde das Alter für Neuregistrierungen erst kürzlich von 38 auf 35 herabgesetzt. Ursache sind, so die Präsidentin von ADMO, die hohen Kosten der Typisierung. Für Emanuela ist das ein Fehler. „Zwanzig Jahre, die man einfach so wegwirft. Zwischen 35 und 55 Jahren könnten sich so viele Menschen noch entscheiden, Spender zu werden.“

Aber zurück zu Alessandro. „Nach fünf Jahren habe ich meine Spende zurückbekommen und heute setze ich mich mit

Leib und Seele dafür ein, dass es viele solche Geschichten mit Happy End wie jene meines Sohnes gibt!“ Die Rückenmarksspende ist so einfach! Eine erste Blutentnahme für die Typisierung. Eine zweite Blutentnahme, wenn ein Patient mit ähnlichen Werten gefunden wird. Und dann die Spende. Meistens auch diese in Form einer Blutentnahme. Wobei dem Blut nur das Knochenmark entzogen wird und das restliche Blut wieder zurück in die Vene fließt. Nur in wenigen Fällen wird heute das Knochenmark noch aus den Beckenknochen oder dem Steißbein entnommen.

Es fällt Emanuela nicht leicht, immer und immer wieder die Geschichte ihres Sohnes zu erzählen. Auch wenn alles gut ausgegangen ist. Die zweite Erkrankung war mit großen Ängsten und *Folgt >*



Heute wieder eine glückliche Familie: Salvatore Poli und Emanuela Imprescia mit ihren Kindern Anna, Andrea und Alessandro

> noch mehr Unsicherheit verbunden. Viele schwierige Momente. Es hätte sie fast die Familie gekostet. Der Bruder von Alessandro, Andrea, ist gerade ein Jahr älter, die kleine Schwester Anna ist nach der ersten Erkrankung von Alessandro geboren. „Sie hat uns allen am meisten Kraft gegeben damals!“

Emanuela spricht ganz offen auch ihre Ehekrise an. „Mein Mann Salvatore fühlte sich nutzlos, außen vor. Sah mich ganz eng mit Alessandro und immer mehr in die Tätigkeiten der Vereinigung eingebunden.“ Heute hat auch er seinen Platz gefunden. Zusammen mit Freiwilligen des Zivilschutzes von Florenz transportiert er Beutel mit Knochenmark vom Spender zum Empfänger. Eine Tätigkeit, die ihn in der ganzen Welt herumbringt. „Kürzlich hat er einen Beutel von Polen nach Spanien gebracht, ein andermal von Brasilien nach Spanien.“

Viele Erfahrungen. Viele Erinnerungen. Kein leichtes Bündel für einen so jungen

Menschen wie Alessandro. Heute ist er fünfzehn Jahre alt und möchte am liebsten ganz unbekannt sein. Ein Junge wie

Ein Vorbild an Tapferkeit, Alessandro Poli



jeder andere und nicht das Aushängeschild von ADMO Südtirol und der Facebook-Gruppe Poli Ale - Knochenmark für das Leben.

Aber sie, Emanuela, sie schafft es nicht, sich zurückzuziehen. „Es ist in mir drinnen, ich kann nicht anders, ich muss immer neue Spender finden, es lässt mir keine Ruhe, auch wenn ich nur ein neues Mitglied oder zwei finde bei unseren Veranstaltungen, bin ich glücklich. Dieser eine könnte es sein, der Hunderttausendste, jener, der ein Leben retten kann!“ In Südtirol sogar der Tausendste, ADMO zählt hier über 6.800 Mitglieder, 65 Menschen haben in den vergangenen Jahren tatsächlich spenden können. Emanuela: „Wir hatten unsere Chance und deshalb will ich helfen, dass auch andere Menschen ihre Chance haben!“

Im Jahr 2014 ist sogar ein Buch über die Geschichte von Alessandro herausgekommen. „Il Dono“, die Spende, welchen



Emanuela Imprescia mit Landesrätin Martha Stocker

anderen Namen könnte es auch haben. Auch das ein unerwartetes Geschenk. Bei einer Veranstaltung, wo sie in Vertretung für ADMO eingeladen war, wird Emanuela von einem Herrn angesprochen, der sie reden gehört hat. „Wo sie so gut reden gelernt hätte. Ob sie auch schreiben könne...“ Der Herr mit den seltsamen Fragen ist kein Geringerer als der Verlagsdirektor von Feltrinelli, Gianluca Foglia, in Begleitung des Schriftstellers Erri De Luca, der das Vorwort für Emanuelas Buch schreiben wird.

Das Buch ist ein Brief an die unbekanntes Spenderin, der Emanuela die Geschichte von Alessandro erzählt. Ohne Beschönigungen. Die Verzweiflung, die Angst, den Schmerz, die Freude, die Hoffnung, das Warten, die Ehekrise und die Rückkehr in die Normalität.

„Was wir mit Alessandro erlebt haben“, sagt Emanuela, „hat uns verstehen lassen, worauf es im Leben ankommt, es hat uns

besser gemacht!“ Und dieses Bewusstsein brennt in ihr wie ein Feuer, ein Feuer, dass sie Tag für Tag antreibt, weiterzumachen,

Erri De Luca, Emanuela Imprescia und Gianluca Foglia



noch einen potentiellen Spender zu finden, und noch einen und noch einen.

In Italien sind derzeit rund 350.000 potentielle Spender im Register eingetragen. Viel zu wenig, wenn man bedenkt wie viele Einwohner und wie viele Bürger über 18 Jahre und unter 35 bzw. 55 Italien hat. Wer einmal gespendet hat, wird aus dem Register gestrichen, nur für den gleichen Empfänger darf ein zweites Mal gespendet werden. Die meisten potentiellen Spender gibt es auf Sardinien.

„Dieses Jahr zwischen Januar und Ende Februar haben sich in Südtirol schon drei neue Spender eingeschrieben“, freut sich Emanuela. Ein Zeichen der Hoffnung! ●

ADMO Südtirol
Sassaristraße 20, 39100 Bozen
Tel.: 0471 400823
email: info@admobz.com
www.admobz.com

Folgt >



Foto: Donatino 2015

Der jährliche "Spendentag" ist immer ein fröhliches Fest

Und Du? Bist Du schon Spender?

> Landesweite Sensibilisierungskampagne von ADMO

ADMO Südtirol und ADMO Italien wird von vielen Menschen unterstützt, die im Rampenlicht stehen und die ihre Bekanntheit für einen guten Zweck einsetzen möchten. "EHI, TU! HAI MIDOLLO? Heißt die Kampagne, die Sportler, Musiker, Künstler, Menschen aus dem Showbusiness und aus dem öffentlichen Leben für ADMO vorantragen. Alle diese „Werbeträger“ haben eines gemeinsam: Sie sind als potentielle Spender im ADMO-Register eingetragen. Andrea Boccelli oder Fabrizio Frizzi, die Familie Barilla, aber auch die komplette Rugby-Mannschaft von Parma, Zebra Rugby. In unserer Region sind alle drei Mitglieder der Musikgruppe The Bastards Son of Dionisos potentielle Spender und ADMO-Testimonials. Und auch viele erfolgreiche Sportler haben es sich nicht nehmen lassen, für die Knochenmarkspende zu

werben. Patrick Thaler und Laura Letrari, Elena Valentini und Deborah Vivarelli, Tanja Cagnotto und Francesca Dallpè, Antonella Bellutti, Dominik Paris und Peter Fill, Manuel Quinzato und Anton Bernhard. Auch die

Sportreiterin Evelyn Pöhl wirbt für ADMO, sie ist allerdings kein potentieller Spender, sie hat vor einigen Jahren selbst eine Spende erhalten.

Immer auf der Suche nach neuen Mitgliedern



ADMO versucht vor allem junge Menschen beizeiten zu motivieren, sich in das Spenderregister eintragen zu lassen. Aus diesem Grunde besucht die Vereinigung regelmäßig Schulen und stellt sich dort vor. Die Tatsache, dass viele junge und erfolgreiche Sportler sich entschlossen haben, für ADMO zu werben, hat einen sehr positiven (Nachahmungs)Effekt gerade auf junge Menschen. Viele Patienten warten schon zu lange auf ihre Rettung und jedes Jahr werden es mehr. Jeder potentielle Spender mehr erhöht ihre Chance eines Tages tatsächlich ein neues Leben zu erhalten. Und Du? Bist Du schon Spender? ●

Erst zwanzig und schon Spender!

Lorenzo Serafini hat sich kaum volljährig gleich bei ADMO eingeschrieben

Er ist Medizinstudent in Bologna. Einundzwanzig Jahre alt, ein offenes Lächeln, der nette Junge von nebenan. Lorenzo Serafini hat es im Blut, beide Eltern waren bis zum Erreichen der Altersgrenze in der Spenderliste von ADMO eingetragen.

Chance: Seit wann bist Du im ADMO-Spenderregister eingetragen?

Lorenzo Serafini: Ich war in der vierten Oberschulklasse, gleich nach meinem 18. Geburtstag. Meine Eltern haben mich dazu ermutigt und außerdem wusste ich damals schon, dass ich Medizin studieren möchte und habe mich mit solchen Themen auseinandergesetzt.

Chance: Du bist einer der Spender, die auch tatsächlich zum Spenden gerufen wurden. Wie viele Zeit ist vergangen zwischen Einschreibung und Aufruf?

Lorenzo Serafini: Eineinhalb Jahre. Der erste Anruf kam und danach musste ich weitere Tests machen. Dann kam das Ok.

Ich war kompatibel! Das war im Januar. Der OP-Termin wurde auf Juli festgesetzt.

Chance: Warum OP? Du kannst doch auch einfach über eine Blutabnahme spenden.

Lorenzo Serafini: Schon, aber der behandelnde Arzt des Empfängers war der Ansicht, dass das aus dem Knochen gewonnene Knochenmark besser wirke. Mir machte dieser Eingriff nichts aus.

Chance: Wie lange warst Du im Krankenhaus?

Lorenzo Serafini: Zwei Nächte. Die Nacht davor, auch um sich zu vergewissern, dass ich keine Infekte hatte und dann die



Lorenzo Serafini

Nacht danach. Nach einer Woche spürte ich überhaupt nichts mehr!

Chance: Aber weißt Du, wer dein Knochenmark bekommen hat?

Lorenzo Serafini: Mir wurde gesagt, ein ganz kleines Mädchen, irgendwo in Italien.

Chance: Und denkst Du manchmal an sie?

Lorenzo Serafini: Ja sicher, eigentlich recht oft. Ich frage mich dann, wie es ihr wohl geht, ob sie wieder ganz gesund ist. Ich habe mich für sie auch weiterhin bereit gestellt. Eigentlich darf man ja nur einmal spenden, es sei denn der Empfänger braucht eine weitere Spende. Ich hoffe, sie wird es nie brauchen, aber ich bin jedenfalls da!

Chance: Und wann ist Euer "Spendetag"?

Lorenzo Serafini: Am 2. Juli 2015!

Chance: Hast Du mit Deinen Freunden über diese Erfahrung gesprochen?

Lorenzo Serafini: Und ob! Ich habe sie alle aufgefordert, selbst Spender zu werden. Ein Minimum an Einsatz für ein unglaubliches Ergebnis: Ein Leben retten! ●

Wirbt für ADMO: Anton Bernhard, Kapitän der italienischen Eishockey-Nationalmannschaft



Der Haut-Künstler

Marco Zoppetti pigmentiert Brustwarze und Warzenhof



Foto: Othmar Seehauser

Er sieht sich als Künstler, nur dass er nicht auf Leinwand malt, sondern auf – Haut. Marco Zoppetti, einer der ganz Bekannten in der Tätowier-Szene. Zwei Studios im Piemont und einmal im Moment Gast-Tätowierer im Tiki-Studio Bozen.

Was soll denn das? Ein Artikel über einen Tätowierer in der Chance?, werden Sie sich jetzt fragen. Ja, denn Zop, so sein Künstlerna- me, ist nicht nur für großflächige Körper- tatoos bekannt, wie sie jetzt besonders unter jungen Men- schen Mode sind, er hat sich auch auf eine andere Art Tatroo spezialisiert. Ein Tatroo, das vielen Frauen dabei hilft, ihr verloren gegangenes Körpergefühl wiederzufinden. Er pigmentiert rekonstruierte Brustwarzen und den dazugehörenden Warzenhof.

Für Frauen, die bei einer Mastektomie auch die Brustwarze verloren haben, be-

stehen zwei Möglichkeiten, ihrer rekonstruierten Brust wieder einen ganz natürlichen Aspekt zu verleihen. Entweder sie entscheiden sich auch für einen plastisch- chirurgischen Wiederaufbau der Brustwarze mittels einer besonderen Operationstechnik, bei der ein „normales“ Hautstück mehrmals so eingeschnitten und zusammengebunden wird, dass ein Nippel entsteht. Das sieht täuschend echt aus, nur dass diese Haut eben nicht dunkel pigmentiert ist. Ein geschickter Tätowierer kann dieser Brustwarze und auch dem Warzenhof mit Hilfe natürlicher Pigmente eine natürliche Färbung geben.

Wer hingegen keine Rekonstruktion möchte, kann sich eine Brustwarze mit Vorhof in 3 D tätowieren lassen. Marco Zoppetti: „Das sieht täuschend echt aus, mit Hilfe von Schatten und unterschiedlicher Pigmentierung entsteht der optische Aspekt einer Brustwarze.“

Laut Dr. Alexander Gardetto, bis vor kurzem plastischer Chirurg am Krankenhaus Brixen, bediente sich die Sanitätseinheit bis vor einigen Jahren eines Tätowierers aus Innsbruck. „Wir waren aber mit dessen Arbeit doch nicht hundertprozentig zufrieden“. Im Zuge der Sparmaß- *Folgt >*

Das Tüpfelchen auf dem i

Interview mit dem plastischen Chirurgen Dr. Alexander Gardetto

Dr. Alexander Gardetto war bis vergangenen 31. Januar Leiter des Referenzzentrums für plastische Chirurgie am Krankenhaus Brixen. Gardetto operierte auch in den Krankenhäusern Meran, Bozen und Sterzing. Seit März ist er Sanitätsdirektor und Leiter der Abteilung Plastische, Ästhetische und Handchirurgie an der Privatklinik Briksana.

Chance: Wie viele Brustmastektomien mit Verlust der Brustwarze fallen in etwa in einem Jahr in Südtirol an?

Dr. Alexander Gardetto: Sie können davon ausgehen, dass es um die 40 bis 50 Fälle sind.

Chance: Die Wiederherstellung der Brustwarze ist ein Problem?

Dr. Gardetto: An sich nicht. Das heißt, plastisch-chirurgisch kann die Brustwarze täuschend echt wieder hergestellt werden, wenn die Patientin das wünscht.

Chance: Aber die Pigmentierung ist ein Problem?

Dr. Gardetto: Bis vor zwei Jahren hatten wir in Brixen eine Tätowiererin aus Innsbruck, die die Brustwarze und den Warzenhof pigmentieren konnte. Aber zum einen waren wir mit ihrer Arbeit nicht voll zufrieden, zum anderen hat der Südtiroler Sanitätsbetrieb beschlossen, nicht mehr die Kosten für diesen „Eingriff“ zu übernehmen.

Chance: Ein Eingriff, der aber sehr wichtig ist für die Frauen...

Dr. Gardetto: Die Pigmentierung der Brustwarze ist das Tüpfelchen auf dem i für eine zufriedenstellende Brustrekonstruktion. Ich bin der Meinung, dass es keine besondere (medizinische) Sensibilität braucht, um das zu verstehen! Diese Art Tätowierung wurde jedenfalls als ästhetischer Eingriff klassifiziert und solche Eingriffe übernimmt der Sanitätsbetrieb nicht.

Chance: Das heißt die Frauen müssen im Augenblick auf das Tattoo verzichten?

Dr. Gardetto: Sie müssen darauf verzichten oder es sich selbst bezahlen und selbst einen Tätowierer finden, der das machen kann. Wir haben uns seinerzeit in Brixen nach einem Tätowierer umgeschaut, aber keine Unterstützung von offizieller Seite bekommen. Die italienische Krebsliga LILT hat uns nun zugesichert, die Kosten zu übernehmen. Es sind Verhandlungen im Gange...

Chance: Mit einem Tätowierer?

Dr. Gardetto: In der Brustambulanz in Bozen soll dieser Dienst dann angeboten werden. Ein Tätowierer, der Erfahrung mit dieser Art Tattoo hat, ist auch schon kontaktiert worden.

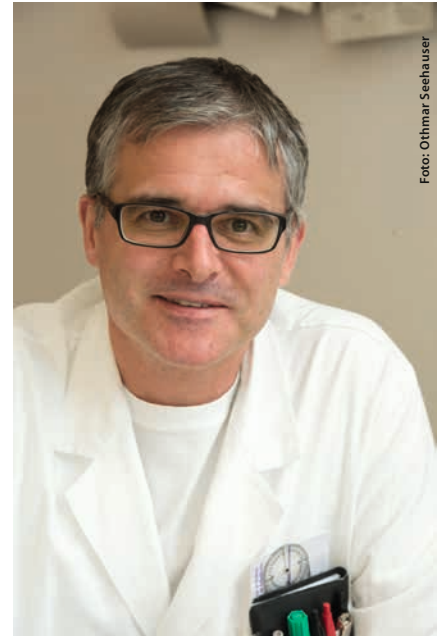


Foto: Othmar Seehauser

Dr. Alexander Gardetto

Chance: Sie sind seit Februar nicht mehr für den Südtiroler Sanitätsbetrieb tätig...

Dr. Gardetto: Die Tätigkeit im Rahmen der Briksana ist für mich eine neue Herausforderung. Ich bin jetzt frei zu entscheiden, mit welchen Materialien und wie ich arbeite und hoffe, dass meine Patienten davon profitieren. Im Rahmen der Briksana wird sich mein Tätigkeitsfeld erweitern, ich werde jetzt z. B. auch im Bereich der Schönheitschirurgie tätig sein. Ich persönlich könnte mir sehr gut auch eine weitere Zusammenarbeit mit dem Sanitätsbetrieb im Rahmen einer Konventionierung vorstellen. ●

> nahmen im Sanitätsbetrieb in den letzten Jahren wurde allerdings die Finanzierung dieses „Eingriffs“ gestrichen. Die betroffenen Frauen mussten sich die Pigmentierung ihrer Brustwarze, die immerhin um die 500 Euro kostet, selbst bezahlen.

Im letzten Jahr gab es erste Kontakte zwischen dem Südtiroler Sanitätsbetrieb und dem Tätowierer Marco Zoppetti, der alle drei Wochen nach Bozen kommt. Am Krankenhaus Bozen soll in nächster Zukunft eine Brustambulanz eingerichtet

werden, wo neben vielen anderen Diensten auch diese Art von Tätowierungen vorgenommen werden können. Die italienische Krebsliga, LILT, hat sich bereit erklärt, diese Kosten zu übernehmen. ●

Ein Stöpsel für das Leben

Club 58 Frece Tricolori sammelt Plastikverschlüsse für Krebszentrum in Aviano



Die Begeisterung für Flugshows und der Wunsch anderen zu helfen, seit zwanzig Jahren sind es diese beiden Anliegen, die der 58. Frece Tricolori Club im Pustertal verfolgt. Am 16. April wird sich eine Riesenplastikflasche gefüllt mit über zwei Millionen Stöpseln auf den Weg nach Pordenone machen.

Bis November stand diese Flasche, die auf einen Sattelschlepper montiert ist, auf der Expo. Seither steht sie auf Plätzen in den verschiedenen Ortschaften des Pustertals. Schulen, Gastbetriebe und Private sind aufgerufen, Plastikstöpsel aller Art dort zu entsorgen. Wasser- und Getränkeflaschen, Nutella, Reinigungsmittel, Trinkjoghurt, Deckel von Filzstiften oder Kugelschreibern, Deckel von Cremetuben, Zahncreme, Parfums, von Putzmitteln... zigtausende von Plastikstöpsel aus Polyethylen jeder Größe und Farbe landen jeden Tag im Müll. Und das obwohl sie

wieder verwertbar sind. Man kann daraus Autobus-Sitzschalen herstellen, Prothesen oder medizinische Ersatzteile, z. B. von Stethoskopen.

Wenn sie korrekt entsorgt werden, ergeben diese Deckel bares Geld. Ein Zentrum in Pordenone entsorgt sie, der Erlös wird für das Krebszentrum in Aviano verwendet. Vierhunderttausend Stöpsel ergeben ungefähr tausend Kilogramm, eine Tonne. Eine Tonne Stöpsel aus Polyethylen ist zwischen 150 und 200 Euro wert. Das Krebszentrum in Aviano ist ein modernes

Forschungszentrum, das sich u. a. mit einer personalisierten Krebstherapie und neuen Formen der Vorsorge befasst sowie mit der Verbesserung der Kommunikation zwischen den einzelnen Operateuren in der Krebsbehandlung, Hausarzt, Facharzt, Pflege, Krankenhaus, Posttherapien. Das Zentrum arbeitet eng mit dem nationalen Krebsregister zusammen und sammelt und wertet Daten aus über Ursachen von Krebs, u. a. auch in Bezug auf Krebsrisiken am Arbeitsplatz. Das Zentrum ist in ein italienisches und internationales Netzwerk eingebunden und fungiert auch als Refe-



Die Riesenflasche: Von der Expo ins Pustertal

Fleißig gesammelt!



renzkrankehaus für die Region Julisch-Friaul-Venetien.

Plastikstöpsel werden seit 1995 in verschiedenen Regionen Italiens gesammelt und zwar von den unterschiedlichsten Organisationen. Caritas, Carabinieri, Rotary-Club und viele andere wohlthätige Vereinigungen, die mit dem Erlös Schulen, Kindergärten, Krankenhäuser, Forschung oder Waisenhäuser und Krankenstationen in Afrika unterstützen. Ein Körperbehinderter aus Novara soll der Erste gewesen sein, der 1995 in Italien mit dem Sammeln von Plastikstöpseln angefangen hat. Ihren Ursprung hat diese Sammelaktion in Frankreich. Dort ist die Vereinigung „bouchon d’amour“, (übersetzt Stöpsel der Liebe) schon seit einigen Jahrzehnten landesweit aktiv. Allein im Jahr 2012 haben die Freiwilligen dieser Vereinigung an insgesamt 97 Sammelstellen über 485 Millionen Stöpsel gesammelt, da sind ungefähr 1.167 Tonnen

recyclebaren Plastiks mit einem Wert von über 90.000 Euro.

Aber zurück zur Sammelaktion im Pustertal. Der Club 58 der Frece Tricolori zählt Mitglieder in allen Gemeinden des Pustertals. Vorsitzender ist seit jeher Rudy Krautgasser. Selbst Pilot und begeisterter Anhänger der berühmten Kunstflug-Staffel der italienischen Luftwaffe, ist Krautgasser auch schon bei den Frece Tricolori mitgeflogen.

Der Vorstand des Clubs trifft sich einmal im Monat. Der Pustertaler Club mit Sitz in Innichen ist der größte der Frece Tricolori Clubs, die über die ganze Welt verstreut sind. 135 Clubs gibt es. Der Club organisiert regelmäßig Fahrten zu den Auftritten der Frece Tricolori. Bei den Flug-Shows der Frece Tricolori organisiert der Club Gadgets, verkauft belegte Brote und Getränke, um Geld für seine Wohltätigkeits- *Folgt >*



Empfang der Riesenflasche in Toblach seitens der Gemeindeverwaltung mit Bürgermeister Guido Bocher, Mittelschuldirektor Stephan Oberrauch, Präsident des Tourismusvereins Andreas Trenker, Vorstand des 58. Freccione Tricolori Clubs mit Präsident Rudi Krautgasser und Landespräsidentin der Südtiroler Krebshilfe Ida Schacher

> programme zu sammeln. Helfen ist dem Club 58 seit Gründung ein großes Anliegen. Für das Krebszentrum in Aviano konnten in den vergangenen Jahren über 30.000 € zur Verfügung gestellt werden. Der Club hat u. a. einen Fitnessparcour und einen Kinderspielplatz errichtet, Tischgarnituren, Bänke, Fahrräder und Blumenkisten bereit gestellt.

Darüber hinaus zählt der 58. Freccione Tricolori Club zu den aktiven Unterstützern des

Bezirks Pustertal der Südtiroler Krebshilfe und stellt außerdem Mittel für Familien in Not bereit. Die Aktion Plastikstöpsel ist bereits seit Mai 2015 im Gang.

Mit der groß angelegten Plastikstöpselaktion begehrt der umtriebige Club sein zwanzigjähriges Bestehen. In allen Recyclinghöfen zwischen Bruneck und Sillian wurden am 1. Mai des vergangenen Jahres entsprechende Sammelbehälter aufge-

stellt. Der 58. Club hat es sich zur Aufgabe gestellt, für das Sammeln der Stöpsel zu werben und diese an den Sammelstellen einzusammeln. Die gefüllte Riesenflasche, die seit Jahresbeginn die Plätze des Pustertals ziert, ist ein weithin sichtbares Zeichen von Solidarität. Anfang März war sie bereits zu 70 % gefüllt, bis zum 16. April erwartet sich Rudy Krautgasser über zwei Millionen wiederverwertbare Plastikdeckel mit einem Gewicht von mehr als sieben Tonnen. ●

Die Präsidentin wirft ihre gesammelten Stöpsel in die Flasche



Der Club 58 unterstützt seit jeher die Krebshilfe



Tanzen kennt kein Alter

Wohltätigkeits-Ball der Krebshilfe Unterland in Leifers



Musik ist befreiend. Macht fröhlich. Verbindet. Und Musik kennt kein Alter. Auch nicht, wenn sie in die Beine geht. Der Ball, den der Bezirk Unterland im Februar in Leifers veranstaltet hat, war der beste Beweis. Die Tanzfläche voll und lachende Gesichter wohin man auch blickte.

Jedes Jahr veranstaltet die Krebshilfe Unterland Überetsch einen Ball und jedes Jahr nehmen viele Betroffene und Freunde diesen Termin wahr. Paartänze, Walzer, Foxtrott, Tango, aber auch Single-Tänzer. Eugenio Pinnini, alias Eugen stand zwar alleine auf der Bühne mit seiner Gitarre und seinem Computer, aber die Musik, die er für den Ball vorbereitet hatte war orchesterreif. Alte und neue Schlager, Rockklassiker und Discodance – für jeden

Geschmack war etwas dabei. Sitzenbleiben ging nicht, die Beine machten sich bei diesen Rythmen von alleine selbständig.

An die hundert Gäste waren nach Leifers ins Pfarrheim gekommen. Die Krebshilfe hat mit vielen Freiwilligen ein Menü vorbereitet und auch ein Bar-Dienst war eingerichtet. Der Abend verging jedenfalls wie im Flug, und der Erlös hilft der Krebshilfe helfen. ●

Die Tombola



So schön ist tanzen



Das zufriedene Organisationskomitee

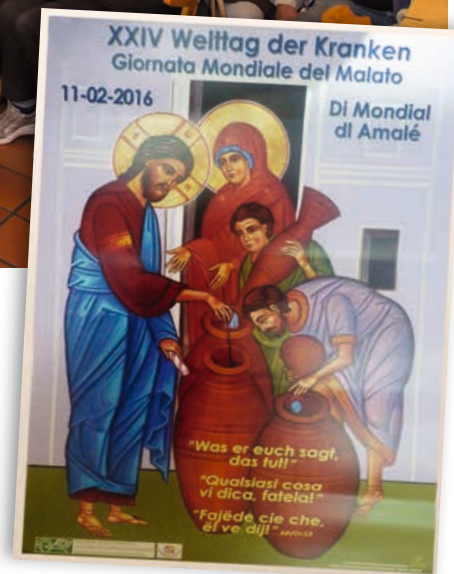


Eugen - Ein Mann wie ein Orchester!



Gemeinsam beten und gedenken

Der internationale Tag des Kranken am 11. Februar in den Bezirken



Seit 1993 wird er jedes Jahr weltweit am 11. Februar begangen. Der Tag des Kranken. In aller Welt versammeln sich Menschen, Kranke und deren Angehörige zum gemeinsamen Gebet, um Heilung für sich und ihre Lieben zu erbitten bzw. jener zu gedenken, die im Laufe des Jahres an Krankheit gestorben sind. Auch die Mitglieder meisten Bezirke der SKH treffen sich an diesem Tag.

Viele werden es nicht wissen. Den Welttag des Kranken gibt es seit 1993, das Datum 11. Februar ist kein Zufall. Ideator dieses weltweiten Gebetstages ist kein geringerer als Papst Johannes Paul II. Der Anlass war seine eigene Parkinson Erkrankung Krankheit, die zwar bereits 1991 diagnostiziert, aber erst 1993 bekannt gegeben wurde. Der polnische Papst war ein glühender Anhänger der Heiligen Jungfrau von Lourdes, der viele Krankenheilungen zugeschrieben werden.

Lourdes ist in der Tat auch in der heutigen Zeit, obwohl sich immer mehr Menschen von der (katholischen) Kirche entfernen, nach wie vor einer der weltweit am häufigsten aufgesuchten Wallfahrtsorte.

Am 11. Februar 1858 hatte die erst 14jährige Bernadette in einer Grotte bei

Massabielle am Fluss Gave du Pau nahe der kleinen Stadt Lourdes im französisch-spanischen Grenzgebiet der Pyrenäen die erste ihrer insgesamt 18 Marienerscheinungen. Die Grotte war ein von Schweinehütern aufgesuchter Ort und wurde auch für die Müllverbrennung genutzt. Bernadette erschien dort insgesamt 18 Mal eine weißgekleidete und blaugegürtete, wunderschöne Dame, wie sie erzählte. Das Mädchen legte auch eine Quelle in der Grotte frei. Heute sind es jährlich vier bis sechs Millionen Menschen, die auf der Suche nach Heilung nach Lourdes pilgern.

Im Jahr des Kranken, 2005, ist Papst Johannes Paul II an einer Sepsis gestorben und sein Nachfolger, Benedikt XVI, hatte den 11. Februar 2013 gewählt, um seinen Rücktritt als Papst aus Gesundheitsgründen bekannt zu geben.

Ein bedeutungsträchtiger Tag also, den auch die Krebshilfe für das Gebet, das gemeinsame Gedenken der Verstorbenen und ein Gemeinschaftserlebnis nutzt, das den Kranken und wer ihnen nahe steht, unabhängig davon, ob sie gläubig sind oder nicht, das Gefühl vermittelt, nicht alleine zu sein. Im Prinzip wird der Welttag des Kranken in den meisten Bezirken auf ähnliche Art und Weise begangen, gemeinsames Gebet während des Gottesdienstes und anschließendes Beisammensein. Nur der Bezirk Meran Burggrafenamt sieht kein besonderes Programm vor.

Oskar Asam, Vorsitzender des Bezirks Meran: „Für uns ist jeder Tag ein Tag des Kranken. In unserem Bezirk leben wir die Gemeinschaft sehr intensiv. Aus diesem Grund sehen wir kein besonderes Programm für den 11. Februar vor.“



Die Wallfahrtskirche in Lourdes

In Brixen trafen sich die Mitglieder der Krebshilfe und ihre Freunde und Angehörigen in der Kapuzinerkirche zur gemeinsamen Feier eines Gottesdienstes. Anschließend saßen die Mitglieder bei

einem stärkenden Teller Gerstsuppe zusammen.

Der Bezirk Vinschgau hat anlässlich des Welttages des Kranken am 11. Februar und

anlässlich des Heiligen Jahres der Öffnung der kleinen Heiligen Pforte der Barmherzigkeit Kapelle im fünften Stock des Krankenhauses von Schlanders beigewohnt. Am Nachmittag trafen sich die Mitglieder ein weiteres Mal zum Gebet in der Lourdes-Kapelle auf der Laaser Höhe.

Die Grotte in den Pyrenäen, in der Bernadette die Marienerscheinungen hatte



Im Pustertal versammeln sich die Mitglieder jedes Jahr zahlreich zur gemeinsamen Feier der Hl. Messe in Aufkirchen; im Anschluss wird zu einem Umtrunk in das neben der Wallfahrtskirche liegende Gasthaus eingeladen.

Auch in Bozen und im Unterland ist der Tag des Kranken längst eine liebevoll gewonnene Tradition. Im Unterland treffen sich die Mitglieder des Bezirks im Kapuzinerkloster in Neumarkt zum Gottesdienst, anschließend bekommen sie im Refektorium des Klosters eine Gulaschsuppe serviert.

Im Bezirk Bozen Salten Schlern hingegen folgte auf die feierliche Messe im Bozner Dom, die Dekan Bernhard Holzer zweisprachig gestaltet hatte, eine Gulaschsuppe in gemütlicher Runde im Kolpinghaus.

Malen befreit die Seele

Jeden Freitag Kurs mit Sigrid Trojer in der Strahlentherapie der Bonvicini-Klinik



Die Krebstherapie ist ein einschneidender Moment im Leben jedes Betroffenen. Ängste, Schmerzen, Unwohlsein, Schwäche, Fatigue, psychisches und physisches Unbehagen sind die ständigen Begleiter von Menschen, die sich einer Chemo- oder Strahlentherapie unterziehen müssen. Kreative Aktivitäten wie z. B. Malen helfen zur Muße zurückzufinden.

Heute sind sie nur zu viert, Juliska, Gabriele, Christine und Filomena. Sie sitzen je zu zweit sich gegenüber an den kleinen quadratischen Tischen im Multifunktionssaal der Bonvicini-Klinik. Kapelle, Sitzungssaal, Versammlungsraum und jeden Freitagnachmittag von 15 bis 17 Uhr Atelier für den Malkurs, den die Vinschgauer Künstlerin und Kunsterzieherin Sigrid Trojer seit Januar und noch bis Juni für die Patienten der Abteilung für Strahlentherapie abhält.

Auf dem „Altar“ stehen Farben, Wasser, Säfte, Kekse und ein Radio. Im Augenblick

ist es aber ausgeschaltet. Es herrscht eine angenehme, entspannte Stille im Raum, die Frauen sind konzentriert über ihre Arbeiten gebeugt. Trockentechnik wie Kursleiterin Sigrid Trojer erklärt. „Für Aquarell oder Ölfarben sind zwei Stunden zu kurz und außerdem wäre das in diesem Saal etwas kompliziert. Die Frauen könnten ihre Arbeiten nicht gleich mit nachhause nehmen.“ Trockentechnik heißt Öl- und Wachscreiden, Holzfarben, Bleistifte oder Filzstifte.

Sigrid Trojer arbeitet das erste Mal mit Krebskranken. Sie geht dabei sehr intuitiv

und spontan vor. „Ich wollte keinen Psychologen dabei haben, das hier ist keine Maltherapie, nein, wir malen. Therapie, jede Art von Therapie, bleibt hier außen vor!“ Wichtig ist ihr der Umgang mit Farben, sie ist überzeugt von der heilenden Kraft der Farben. Jeden Freitag bringt sie ein neues Thema mit, das die Teilnehmer des Kurses frei gestalten können. Sigrid Trojer geht von Tisch zu Tisch, gibt Tipps und kleine Hinweise, was vielleicht besser gemacht werden könnte, hilft weiter, wenn der Malvorgang ins Stocken gerät. Oft schaltet sie auch Musik zur Begleitung ein. Positive Klänge für eine positive Stimmung.



Filomena und Christine und im Hintergrund Gabriele und Juliska bei der Arbeit

An diesem ersten Freitagnachmittag im März heißt das Thema Stilleben. Jede der vier Frauen ist es anders angegangen. Filomena malt Licht und Schatten, Christine geometrische Figuren mit dem Bleistift. Am Nebentisch geht es bunter zu, hier werden die Filzstifte verwendet. Am 14. Februar hat Sigrid Trojer das Thema: Herzensangelegenheit gestellt, ein anderes Mal ging es um die Pflanzenwelt, dann um stilisierte Formen.

Es geht nicht darum, Meisterwerke zu schaffen, sondern darum, sich gut dabei zu fühlen. „Malerei“, so Sigrid Trojer, „hat etwas Befreiendes an sich, geht direkt an die Seele. Da wechselt man innerhalb von wenigen Minuten von melancholisch zu fröhlich, von belastet zu heiter, von bedrückt zu frei.“

Juliska hat auch früher schon ein bisschen gemalt, „aber nichts wirklich Künstlerisches!“ Sie liebt den Malkurs wegen der Konzentra-

tion. „Du sitzt an Deiner Arbeit, konzentriert Dich darauf und alles andere verschwindet wie von Zauberhand.“ Auch Gabriele genießt diese zwei Stunden, weil sie sich ganz bewusst Zeit für sich nimmt, ohne Ziel, ohne einen konkreten Anlass. Sie ist im Augenblick fasziniert vom Spiel von Schatten und Licht. „Das ist wie im Leben, beides gehört dazu, damit etwas vollständig ist!“

Am Tisch auf der anderen Seite des Raumes sitzen Filomena und Christine. Auch sie beide ganz vertieft in ihre Arbeit. Christine sieht den Malkurs vor allem als Auszeit für sich. „Sich entspannen, Spaß haben und nicht alles so genau nehmen.“ Vor allem Letzteres sei für sie ganz wichtig. „Ich bin nämlich eigentlich so eine etwas Pingelige und wenn beim Malen nicht immer alles ganz perfekt ist, dann tut mir das richtig gut!“ Beim Malen lerne man sich selbst besser kennen, lerne das Jetzt, den Moment ganz bewusst zu leben.

Filomena bezeichnet sich selbst als „null künstlerisch bewandert“. Seit der Schulzeit hatte sie keine Farbstifte mehr in der Hand und jetzt genießt sie diesen Zustand des völligen Versunkenseins. Existentielle Probleme treten in den Hintergrund und Verblässen, wenn man sich mit der Frage beschäftigt, ob man noch etwas Schatten geben sollte oder eher nicht.

Was hier zählt, ist der Augenblick, die Muße. Was zuhause in den eigenen vier Wänden nicht gelingt, kommt hier von alleine, abschalten und innere Ruhe finden.

Auch wenn die Frauen still vor sich hin arbeiten, sind sie doch auch vom Gefühl der Gemeinschaft getragen. Oft reichen ein Blick, manchmal auch ein paar Worte, um den Kontakt aufzunehmen. Bevor es weiter geht und der Geist eins wird mit der Hand, die den Stift über das Blatt führt.

Folgt >



Auch das Personal würde gerne daran teilnehmen

Sie ist die Sekretärin der Abteilung für Radiotherapie an der Bonvicini-Klinik. Anita Cairelli kümmert sich um die Anmeldungen für den Malkurs, bereitet den Saal vor und übernimmt das Archivieren der Arbeiten. Jedes Bild der Teilnehmer wird fotografiert. Es ist das erste Mal, dass die Klinik mit Unterstützung des Landes, der Südtiroler Krebshilfe, von LILT und mamazone einen solchen Kurs organisiert. „Ein Erfolg“, sagt Anita. „Wir haben auch Anfragen von Personen, die nicht Patienten der Strahlentherapie sind und sogar das Personal würde gerne daran teilnehmen.“

Muße und Entspannung tun in der heutigen schnelllebigen Gesellschaft not. Jeden Freitag ist Anita Cairelli schon auf die Arbeiten der Teilnehmer gespannt. „Auch die Ärzte stehen dieser Initiative sehr positiv gegenüber.“

Am 17. Juni wird Vernissage gefeiert und alle bis dahin entstandenen Arbeiten ausgestellt. Die Teilnehmerzahl des Kurses ist auf 10 – 12 Personen beschränkt. Es besteht auch die Möglichkeit, den Partner, Angehörige oder sonst eine nahestehende Person mitzubringen.



Dr. Martin Maffei Radiologe an der Abteilung für Strahlentherapie.

„Wird vielfach unterschätzt!“

Dr. Martin Maffei ist Radiologe an der Abteilung für Strahlentherapie. Er legt Wert auf die Feststellung, dass es sich bei dem Malkurs nicht um eine Mal-Therapie handelt. „Es geht hier eben nicht um das Verarbeiten von Erlebtem, sondern um die Möglichkeit, sich ungezwungen in einem positiven Ambiente zu begegnen.“ Genau das zeigten auch die Bilder. „Gewisse Dinge werden sicher verarbeitet, aber insgesamt wird einfach dem Augenblick freier Lauf gelassen. Alles andere entwickelt sich von selbst.“

Egal ob Malen oder Bewegung, Krebspatienten, so Maffei, brauchten diese Momente ohne „Zwang“, in dem sie eben nicht therapiert, sondern ganz frei seien. „Wenn dann doch etwas über die Krankheit, die innere Verfassung zu Tage tritt, und das tut es, dann kommt das spontan und ist insofern befreiend!“ Nach Ansicht Maffeis werde dieser „spielerische“ Aspekt von Ärzten oft unterschätzt. Den Patienten tue es gut, unter sich zu sein und dadurch ganz zwanglos ihre ähnlichen Erfahrungen austauschen zu können.

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!

Die Natur schenkt uns alles

Traudl Schwienbacher bei den Schlanderser Gesundheitstagen

„Prävention: Meinen Körper schützen – Die Lebensaufgabe.“ So lautet das Motto der diesjährigen Schlanderser Gesundheitstage, vom 15. bis zum 26. Februar. Auch die Südtiroler Krebshilfe war mit dem Bezirk Vinschgau bei dieser Veranstaltung vertreten.

Am 24. Februar hielt Traudl Schwienbacher, die Gründerin der Ultner Winterschule einen Vortrag zum Thema „Die vier Jahreszeiten als Lebenszeiten.“ Ihr Vortrag wurde von Dr. Heinrich Stecher eingeführt, der in diesem Zusammenhang die Tätigkeit der Südtiroler Krebshilfe und einige Aktionen wie z. B. die im vergangenen Jahr eingeführten Gesundheitspässe für die Vorsorgeuntersuchungen und die Vorsorgepyramide vorstellte.

Traudl Schwienbacher erklärte ihr Prinzip des Lebens im Einklang mit der Natur. „Die Natur schenkt uns alles, wir müssen verantwortungsvoll mit diesen Gaben umgehen.“ So das Motto der Leiterin der

Winterschule. Gegen alle Krankheiten und Beschwerden, so Schwienbacher, gäbe es Naturheilmittel. So könne z. B. den Patienten, die die Chemotherapie nicht vertragen, mit der Verabreichung von gemahlene Aprikosenkernen geholfen werden.

Sie selbst lebt diesen Einklang mit der Natur konsequent vor, trägt nur selbstge-spinnene Wolle, ernährt sich von den Erzeugnissen des Gartens sowie von Beeren und Kräutern, die sie jeden Tag bei ihren Spaziergängen sammelt. Auch bei der Einrichtung sollte man auf Naturprodukte achten. „Eine Wohnungseinrichtung aus massivem Holz hilft der Seele zu gesunden“, so Schwienbacher. ●



Traudl Schwienbacher

Mitmachen ist alles

Der 13. Pustertaler Benefizlauf am 11. Juni

Am 11. Juni ist es wieder soweit, um 15 Uhr fällt der Startschuss in Schludersbach an der Kreuzung Misurina zum 13. Benefizlauf und 5. Benefizmarsch der Südtiroler Krebshilfe Oberpustertal. Das Ziel ist der Dorfplatz von Toblach.

Egal ob Läufer oder Geher, wichtig ist nicht die Zeit, sondern das Mittun. Der Lauf führt am Fluss entlang und nur auf den letzten zwei Kilometern, wenn der Kirchturm von Toblach schon in Sicht ist, steigt die Strecke etwas an.

Im vergangenen Jahr beteiligten sich 240 Menschen, davon 90 Kinder zwischen vier und zwölf am Lauf. Und die Sektion Oberpustertal der Krebshilfe war stolz auf Einnahmen in Höhe von über 13.500 Euro; 240 Läufer und Geher, davon 90 Kinder zwischen drei und zwölf hatten sich am Benefizlauf bzw. -marsch beteiligt.

Der Benefizlauf wird wie jedes Jahr zusammen mit dem Luchsverein veranstaltet. Interessenten können sich im Bezirksbüro (Tel. 0474 972 800) oder di-

rekt bei der Vorsitzenden des Pustertals, Landespräsidentin Ida Schacher (Tel. 335 1211392) anmelden.

Jeder Läufer erhält ein T-Shirt, im Anschluss dürfen sich alle auf ein zünftiges Fest mit Musik und gutem Essen im Festzelt freuen. Um rechtzeitige Anmeldung aller Teilnehmer wird gebeten.

Besser als Kaffee und Kuchen

Kochkurs mit Annemarie Markt - Vom Salat bis zum süßen Ende



Fotos: Vivian Manzardo

Kochen kann eigentlich jeder, aber gesund kochen will gelernt sein. Im Vinschgau haben acht Frauen und zwei Männer an einem Kochkurs teilgenommen, den der Bezirk in Laas/ Allitz für die Mitglieder organisiert hat. Vorgekocht hat Annemarie Markt.

Auf den ersten Blick hätte es ein Kasperletheater sein können. Ein Fenster in der Wand zwischen zwei Räumen, davor zwei Stuhlreihen mit Zuschauern. Nur dass im Fenster nicht Kasperle, Gretl und das Krokodil waren, sondern Annemarie Markt, die mit Hilfe von Rebekka Wallnöfer die verschiedenen Gerichte vor den Augen der Zuschauer zubereitete und Erklärungen dazu abgab. In der kleinen Küche des Feuerwehrhauses von Allitz saßen weitere vier Zuschauer, darunter auch zwei Herren, Bernhard und Otto, die beide angaben, zum Kochkurs gekommen zu sein, um ihren Frauen davon zu erzählen und die Rezepte mitzubringen. Selbst wollten sie sich allerdings (noch) nicht an die Töpfe stellen.

Salat mit den Händen mischen, dann schmeckt er besser. Das Dressing im Voraus

für die ganze Woche anrichten und beim Salat anmachen etwas Wasser dazu geben, pflanzliches Fett (Margarine) anstelle von Butter verwenden. Die Gemüsecreme-Suppe mit etwas frischgeraspeltem Meerrettich und saurer Sahne oder etwas Joghurt auffrischen. Tipps über Tipps gab die Profiköchin an ihr Publikum weiter, während sie ein Gericht nach dem anderen flink und schön garniert hervorzauberte.

Drei Salate, drei Cremesuppen, drei warme Vorspeisen, Nudeln, Risotto und Gemüsetörtchen, zwei Hauptgänge mit (weißem!) Fleisch bzw. Fisch sowie drei Desserts. Viel Salat und Gemüse, wenig Sahne, wenig Butter, kein rotes Fleisch und Fisch, das sind die Grundprinzipien der Küche von Annemarie Markt. Dass sie bereits seit einigen Jahren in Pension ist,



Annemarie Markt und Rebekka Wallnöfer

merkt man ihr nicht an. Zuvor hat sie mehrere Jahre in der Algunder Weinstube in Meran gearbeitet, nach dem dritten Kind allerdings – das hat sie nebenbei auch noch geschafft, ist sie mit der Familie nach Laas gezogen und hat in mehreren Lokalen in Schlanders gearbeitet.

Ihre Küche beruht auf frischen Zutaten, ist flink zubereitet und überaus leicht. Da-



Salat mit den Händen mischen, dann schmeckt er besser

von konnten sich die Teilnehmer am Kochkurs alle überzeugen. Nach jedem Gang ging es nämlich ans Kosten. Auch wenn es vier Uhr nachmittags war. Besser als Kaffee und Kuchen stellte Maria fest!

Läufersalat mit Nüssen, Kiwi und Äpfeln, Hüttensalat mit Ei, geröstetem Roggenbrot und Speck und Roquefortsalat mit Birne. „Kennt’s Ihr den Roquefort?“ Fragt Annemarie in die Runde und gibt dann eine An-

ekdote zum Besten, wie dieser französische Schafskäse entstanden ist. Ein Schäfer hatte Frischkäse in einer Höhle vergessen, um einer schönen Frau zu verfolgen. "Nach zwei Wochen war es dann Schimmelkäse."

Filomena freut sich auf den nächsten Gang



Schmeckt das gut! Und gesund ist es auch!





Gruppenbild mit Köchin Annemarie Markt

Die Teilnehmerinnen haben sich eigentlich alle aus dem gleichen Grund eingeschrieben. Zum einen Interesse, ob sie es denn zuhause richtig machen, bzw. die Suche nach neuen Ideen und die Freude an der Gemeinschaft. Annie: Ich wollte einfach schauen, ob ich richtig liege. Ich koche viel mit den Erzeugnissen vom eigenen Garten und Acker. Fleisch essen wir vor allem Wild, weil mein Mann Jäger ist.“ Ihre Freundin Paula hatte Lust einmal

etwas Neues auszuprobieren. Irene hingegen wollte sich selbst etwas Gutes tun. Filomena, ex Krankenschwester, hat gleich noch ihre Freundin Helene mitgebracht. Filomena lebt alleine und möchte ihr Essen radikal auf gesund umstellen. Zum Frühstück isst sie schon seit einigen Monaten kein Brot mehr, sondern nur noch frisches Obst mit etwas Marillenmarmelade. Aber auch für sie zählt der Faktor Gemeinschaft. „Ich tu bei allen Angeboten der Krebshilfe mit“, sagt sie. „Schwimmen, Wallfahrten und Bewegungstherapie“. Und dann findet sie noch Zeit für das Seniorentanzen, zum Orgelspielen und Chorsingen.

Chauffeur. „Unser Mann für alles“, nennt ihn Rebekka. Wo Not ist, packt er mit an. Auch die ehemalige Vorsitzende des Bezirks Vinschgau, Sigrid Burger gehört zu den Teilnehmern des Kochkurses und verfolgt mit großem Interesse die Erklärungen von Annemarie Markt. „Etwas Neues schadet nie“, sagt sie. Allerdings zweifelt sie, dass sich ihre „Mander“ von der gesunden Küche leicht überzeugen lassen. In einer Metzgersfamilie auch kein leichtes Unterfangen. Aber den Versuch ist es wert!

Nicht nur gut gekocht, sondern auch schön angerichtet

Bernhard ist nicht nur gekommen, weil seine Frau arbeiten muss und er ihr berichten soll. Er dient auch als

Jedes Mal wenn ein Rezeptteil abgeschlossen ist, bittet Annemarie ihre „Schüler zu Tisch. Kleine Portionen, damit auch jeder von allem kosten kann. Die Salate werden bis auf den Roquefort-Salat im Wasser-Glas serviert, die Suppen in Kaffeetassen. Auch Vorspeisen, Hauptgang und Desserts sind kleine Portionen, schließlich sollen die Kochlehrlinge ja alles kosten. Im Laufe des Nachmittags stößt auch noch der kleinste Teilnehmer zur Gruppe: Elia, Enkelkind von Anni. Und auch die Vorsitzende Helga Wielander schafft es gerade noch rechtzeitig für die warmen Vorspeisen... Wie lecker doch gesund Gekochtes sein kann!



Primeln für die Krebsforschung

Seit 16 Jahren jeden März: Landesweite Benefizaktion der SVP-Frauen



Seit 16 Jahren setzen sich hunderte SVP-Frauen im Rahmen der Primelaktion rund um den 8. März, dem internationalen Weltfrauentag, ehrenamtlich für die Krebsforschung ein. An 154 Standorten wurden zwischen 28. Februar und 20. März landesweit die farbenprächtigen Frühlingsboten angeboten.

Der Reinerlös der Benefizaktion kommt der Krebsforschung zugute, insbesondere dem Tiroler Krebsforschungsinstitut, wo die Südtiroler Mikrobiologin Petra Obexer neue Methoden zur Krebsbekämpfung erforscht. „Da alljährlich in Südtirol 3000 Frauen und Männer und auch viele Kinder an Krebs erkranken, ist es notwendig, bessere Behandlungsmöglichkeiten und Maßnahmen zur Vorbeugung zu entwickeln. Für dieses gemeinsame Ziel wollen wir uns einsetzen“, betont Landesfrauenreferentin Renate Gebhard.

Die Aktion wurde im Jahr 2000 von der damaligen Landesfrauenreferentin Martha Stocker ins Leben gerufen. Bis einschließlich 2015 konnten genau 430.182,17 Euro für die Krebsforschung gesammelt werden. ●



Brustkrebs früh erkennen

Moderne Diagnostik und Vorsorge verbessert Überlebenschancen signifikant



„8 Fragen und Antworten zum Thema Brustkrebs“ heißt die Broschüre, die „mamazone Frauen und Forschung gegen Brustkrebs“ bei ihrer jährlichen Pressekonferenz anlässlich des Frauenmonats März im Hotel Laurin in Bozen vorgestellt hat. Das Ziel ist, Frauen aller Altersgruppen zu mehr Achtsamkeit in Sachen Brustgesundheit zu sensibilisieren.

In einem bestimmten Moment unserer Existenz verlieren wir die Macht über unser Leben, und es wird dann vom Schicksal gelenkt. Das ist die größte Lüge des Lebens.“ Diesen Satz von Paulo Coelho aus „Der Alchimist“ hat mamazone für ihre Info-Kampagne 2016 gewählt.

Brustkrebs ist die häufigste bösartige Erkrankung bei Frauen. Heute erkrankt jede 8. Frau im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs. Am häufigsten betroffen ist zwar die Altersgruppe zwischen 50 und 70 Jahren, aber

auch der Anteil jüngerer Frauen steigt ständig. Deshalb ist es mamazone ein Anliegen, die Botschaft zu vermitteln, dass je früher eine Erkrankung entdeckt wird, umso größer die Chance der Heilung ist und dass Brustkrebs schon lange kein Todesurteil mehr darstellt!

Die Zahlen zeigen es eindeutig: Auch wenn es heute mehr Neuerkrankungen als vor zehn Jahren gibt (48.000 in Italien/400 in Südtirol jährlich, vor 10 Jahren 37.000 Fälle in Italien und 300 in Südtirol), ist die

Zahl der Sterbefälle durch Brustkrebs mit 80 pro Jahr in Südtirol konstant geblieben. Das heißt, es sterben heute ein- **Folgt >**

Informieren ist wichtig

Stand der Südtiroler Krebshilfe im Bozner Krankenhaus



Aufklären ist wichtig, ebenso wichtig wie Spenden sammeln. Mit dem Informations-Stand in der Eingangshalle des Bozner Krankenhauses tut der Bezirk Bozen Salten Schlern beides.

Kleine mit Schafwolle gefüllte Rheumakissen oder mit Zirmspänen gefüllte Nacken-Kissen, handgestrickte „Patschen“, Stofftiere, Tassen, Glückwunschkarten und viele andere Dinge verkauften die Freiwilligen des Bezirks an zwei Tagen

im Februar. Viele Menschen nahmen sich die Informationsbroschüren zu Vorsorge und anderen wichtigen Themen mit oder sie blieben stehen und es entwickelten sich Gespräche, in denen die Mitglieder über die Tätigkeit der Krebshilfe berichten

konnten. Viele Besucher des Krankenhauses nutzten auch die Gelegenheit, um ein kleines Geschenk zu erstehen oder sie spendeten einen Betrag für die Arbeit der Krebshilfe. An den zwei Tagen konnten über 1.500 Euro eingenommen werden. ●

> deutlich weniger Frauen an Brustkrebs als noch vor 10 Jahren.

Eine Ursache dafür ist ohne Zweifel die Früherkennung. In einem frühen Stadium ist der Tumor meist lokal begrenzt und hat (noch) kein umliegendes Gewebe befallen. Die verbesserten Überlebenschancen sind außerdem auf die Fortschritte in der Diagnostik und Therapie zurückzuführen.

Aufklärung, Information und Sensibilisierung von gesunden Frauen ist ein zentrales Anliegen von mamazone im Kampf gegen Brustkrebs. Mit der neuen Broschüre möchte mamazone Frauen aller Altersgruppen zu mehr Eigenverantwortung in Sachen Brustkrebsfrüherkennung aufrufen.

Die Broschüren liegen landesweit in Apotheken und Arztambulatorien sowie in den Raiffeisenfilialen auf. Jüngere Frauen sollen

auch über eine Sensibilisierungskampagne über facebook und twitter erreicht werden.

An der Pressekonferenz haben neben Martina Ladurner und Erika Laner von mamazone Südtirol der Vorstand der Universitätsklinik für Frauenheilkunde Innsbruck und Präsident der Tiroler Krebshilfe, Prof. Dr. Christian Marth sowie Ulrich Seitz, geschäftsführender Amtsdirektor, Amt für Krankenhäuser teilgenommen. ●

Bewegungstherapie feiert 5 Jahre

Erlebnistag und Fortbildung am 30. April im Meraner Reha-Krankenhaus



Es wird im wahrsten Sinne des Wortes ein bewegtes Fest, die Veranstaltung anlässlich des fünfjährigen Bestehens der Bewegungstherapie für onkologische Patienten am 30. April am Meraner Krankenhaus. Primar Herbert Heidegger und Valentina Vecellio haben das Konzept vor fünf Jahren gemeinsam entwickelt und umgesetzt.

Erfolge sollen gefeiert werden und die Bewegungstherapie ist mit Sicherheit ein außerordentlicher Erfolg. Mittlerweile gibt es eine Bewegungstherapiegruppe nicht nur an der Gynäkologie Meran sondern auch allgemein für Krebspatienten in Meran und in Schlanders, außerdem trainiert Valentina Vecellio eine Bewegungstherapie-Running-Gruppe in Meran.

Am 30. April jedenfalls wird gefeiert, aber auch an die Gesundheit gedacht. Morgens um 8.30 Uhr geht es mit einer Gesundheitsstraße im 3. Stock des Meraner Reha-Krankenhauses los, anschließend blickt eine Multimedia-Show zurück auf

fünf Jahre Bewegungstherapie, bevor zwei international bekannte Gastredner vom NCT Heidelberg und dem Klinikum rechts der Isar München Vorträge zum Thema Sport und Krebs halten werden. Nach einem - natürlich gesunden - Stehimbiss kann man sich für den drei Kilometer langen „Lauf für das Leben“ einschreiben, der um 14 Uhr startet. Valentina Vecellio, Primar Herbert Heidegger und die Südtiroler Krebshilfe hoffen auf rege Teilnahme!



„Die Krebshilfe ist ein Segen für das Land“

Weihnachtsfeier der SKH Bozen mit Bischof Ivo Muser im Bozner Dom



Die Mitglieder der Südtiroler Krebshilfe, Bezirk Bozen Salten Schlern haben sich am Samstag, 12. Dezember zur gemeinsamen Feier eines Gottesdienstes im Bozner Dom versammelt.



Bischof Ivo Muser, der in der eigenen Familie das Drama der Krankheit Krebs erfahren hat, ließ es sich nicht nehmen, die Messe persönlich zu halten. In der Predigt betonte er, dass es sich bei der Krankheit weder um Verhängnis noch um eine Strafe handele und dass wer an Krebs erkrankte, sich dafür nicht zu schämen oder zu verstecken brauche. „Krebs“, so der Bischof, „ist immer ein Anlass, sich zu fragen, worauf es im Leben wirklich ankommt.“ In der Krankheit erlebten die Betroffenen die tiefste Bedeutung der Menschwerdung und nahmen Anteil am Kreuz, das die Menschheit erlöst hat.

Der Gottesdienst wurde vom Frauenchor aus Reinswald festlich untermalt. Im Anschluss waren die Mitglieder im Kolpinghaus zu einem Mittagessen eingeladen. ●



„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

EISACKTAL



- ◀ **Eröffnung Benefizmarkt 2015**
Alle Jahre wieder. Am 25. November 2015 wurde der traditionelle weihnachtliche Benefizmarkt 2015 feierlich eröffnet.
- ▶ Der Vorstand Bezirk Eisacktal-Wipptal-Gröden bei der Eröffnung des Weihnachtsmarkts 2015



- ◀ **Weihnachtsaktion „Optik Brugger“**
Auch das ist schon eine Tradition. Jedes Jahr zu Weihnachten führt Michael Brugger, Inhaber des Geschäftes "Optik Brugger" in Brixen eine besondere Kundenaktion zugunsten der Krebshilfe durch.
Er motivierte seine Kunden, den Rabatt, den er ihnen beim Kauf gewährte, der Südtiroler Krebshilfe zu spenden und verdoppelte dann den gespendeten Betrag.
Michael Brugger konnte der Bezirksvorsitzenden Nives Fabbian De Villa und ihrer Stellvertreterin Elfriede Burger Scapin einen Scheck in Höhe von € 1.500,00 übergeben.

- ▶ **Faschingsfest „Gnoccolada“**
Der Crostoli-Stand der Krebshilfe am Domplatz bei der "Gnoccolada"



„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“



◀ **Tag des Kranken am 11. Februar** ▶
Kirchliche Feier in der Kapuzinerkirche in Brixen.
Nach dem Gottesdienst gemütliches Beisammensein bei
einem Teller Gerstensuppe. ▼



▶ **Turngruppe Brixen**
Die Turngruppe Brixen mit dem Turnlehrer Saro

Nicht vergessen:
Anmeldung
bis zum 06 Mai
für den
**Frühlingsausflug
nach Rattenberg!**
und am 16. Juni
**Sommerausflug
zum Partschinser Wasserfall**

„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

MERAN - BURGGRAFENAMT



◀ Faschingsfeier ▶

Am 8. Februar fand sich eine kleine Gruppe von Mitgliedern ein, um gemeinsam einen lustigen Nachmittag zu verbringen. Einige kamen sogar maskiert.

◀ Es war ein erfreulicher Nachmittag für alle. ▶



PUSTERTAL

SEKTION UNTERPUSTERTAL



Weihnachtsmarkt ▶
Der Stand auf dem Weihnachtsmarkt im
Tschurtschenthalerpark in Bruneck:
Selbstgebasteltes für die Weihnachtszeit.



◀ Törggelen

Ein Termin, der jedes Jahr viele
Mitglieder zusammen bringt: das
Törggelen beim Lahnerhof in Montal

Ein besonderer Dank dem
Ziehorgelspieler!

Nicht vergessen!

Mittwoch 18. Mai
Wallfahrt nach Maria Luggau

Freitag 24. Juni
Ausflug ins Villgratental

Kneippen mit Edith
nicht am Donnerstag 28. Juli
sondern am 21. Juli



Mortadella-Aktion
am 15. und 16.07.2016
am Graben in Bruneck



WAS IST UNS WICHTIG?:

- » Der persönliche diskrete und respektvolle Austausch untereinander,
- » Neues Selbstvertrauen gewinnen,
- » Informationen und Tipps zur Lebensbewältigung,
- » Stressmanagement
- » Kurzvorträge zu aktuellen Themen

ZIELGRUPPE:

Alle betroffenen Männer frühestens ab ca. 3 Monate nach der Diagnosestellung

GRUPPENLEITUNG:

Dr. Hartmann Aichner (Betroffener)
Dr. Anton Huber (Psychoonkologe)
Fachliche Unterstützung: Dr. Lukas Lusuardi, Primar der Urologie, KH- Brixen

ORT:

Krankenhaus Bruneck, Bau L, 4. Stock Gymnastikraum



ZEIT:

1. Treffen am 5. Mai 2016 von 18.00 bis 20.00 Uhr
Weitere Treffen werden bekannt gegeben.

ANMELDUNG UND INFOS:

- » bei Dr. Hartmann Aichner, Tel. 348 355 86 55
- » bei der Südtiroler Krebshilfe, Tel. 0474 551327
- » beim Psychologischen Dienst im Krankenhaus, Dr. Anton Huber, Tel. 0474 581805

„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

PUSTERTAL

SEKTION OBERPUSTERTAL



◀ Einstimmung auf Weihnachten

In der Aula der Mittelschule Toblach haben sich die Mitglieder der Sektion Oberpustertal miteinander auf das bevorstehende Weihnachtsfest eingestimmt. Bei besinnlichen Texten und schönen Liedern, vorgetragen vom Mädchenchor Pichl/Gsies und der Bläserklasse der Grundschule Toblach haben wir einen schönen Nachmittag miteinander verbracht.

Tag der Kranken ▶

Am ersten Fastensamstag haben wir den Welttag der Kranken gefeiert. Der Pfarrer von Toblach, Josef Gschnitzer, stellte ihn unter das Thema: „Maria, Mutter der Barmherzigkeit und Heil der Kranken“. Er nahm alle Menschen, die ein körperliches, geistiges oder seelisches Leiden zu tragen haben, in sein Gebet auf und gab ihnen den guten Rat, die Sorgen und Nöte der Schmerzensmutter anzuvertrauen. Maria, Mutter der Barmherzigkeit und Heil der Kranken, bitte für uns und steh uns bei!



◀ Kreuzwegandacht

Betend und singend sind wir miteinander den Kreuzweg von Toblach bis nach Aufkirchen gegangen und haben unsere Ängste und Nöte dem leidenden Jesus und seiner Mutter anvertraut.



Preiswatten ▶

Im Silvesterhof von Wahlen/Toblach haben sich wattbegeisterte Mitglieder getroffen. Bei fröhlicher Stimmung wurde um die tollen Preise gespielt.





◀ Vortrag mit Dr. Michael Kob

Ernährung und Gesundheit: Die Rolle der Ernährung in der Tumorstoffwechsellage – ein Thema, das viele Menschen anspricht und dementsprechend auch das große Interesse und die Teilnahme an diesem Vortrag. Für die Ausführungen und Erklärungen sei dem Referenten Dr. Michael Kob herzlichst gedankt.

Ankündigung Benefizlauf

Wir würden uns über viele Teilnehmer freuen. Termin bitte vormerken:

Benefizlauf

am Samstag, 11. Juni
mit Start um 15.00 Uhr
an der Kreuzung zum Misurina-See!



◀ Pragser Bergweihnacht

Für die großzügige Spende zugunsten der Südtiroler Krebshilfe sei den Organisatoren der Pragser Bergweihnacht aufrichtig gedankt. Ein herzliches Vergelt's Gott.

Spende vom Club Frece Tricolori ▶

Aus den Händen von Präsident Rudy Krautgasser konnte die Landespräsidentin Ida Schacher einen Spendenscheck entgegennehmen. Wir freuen uns sehr über die großzügige Unterstützung und danken für die gute Zusammenarbeit.



„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

ÜBERETSCH - UNTERLAND

Weihe des neuen Autos ▶

Dank einer großzügigen Spende der Raiffeisenkasse Salurn konnte der Bezirk Unterland Überetsch ein neues Auto für die Hausbesuche anschaffen.

Das Fahrzeug wurde vor der Filiale von Pater Markus geweiht, anwesend waren auch die führenden Angestellten der Raikafiliale, der Bürgermeister von Neumarkt, Horst Pichler, Vertreter der Finanzzwecke sowie der Bezirksvorstand und die freiwilligen Fahrer. ▼



Adresse und Mail

Im Interesse einer besseren Kommunikation bitten wir alle, die über eine Mailadresse verfügen, uns diese mitzuteilen.
ueberetsch-unterland@krebshilfe.it



◀ Weihnachtsfeier in Tramin ▶

Eine wundervolle Einstimmung auf das Weihnachtsfest. Das gemeinsame Mittagessen, köstlich zubereitet von den phantastischen Köchinnen Mariale und Margareth, tatkräftig unterstützt von zahlreichen Freiwilligen.



Orangen der Solidarität ▶

Schon zum zweiten Mal hat im vergangenen Dezember das landwirtschaftliche Unternehmen "Catanzaro Giusy e Montalbano Angelo" aus Ribera (AG) einen Lastwagen voll Orangen zum Verkauf für die Krebshilfe zur Verfügung gestellt. Die Orangen wurden in Neumarkt und Tramin vom Vorstand der Krebshilfe bzw. von Mitgliedern des Egetmann-Vereins verkauft. Tausend Dank allen, die der dezemberlichen Kälte getrotzt haben!



◀ Weihnachtsmarkt

In diesem Jahr gab es Unterstützung. Nicht nur in Leifers, sondern auch in Sankt Jakob gab es einen Stand der Krebshilfe, den Lorena, ihre Freundinnen und die Frauen des Dienstagskreises organisiert hatten. Sie trotzten auch den eisigen Temperaturen und verkauften allerhand Selbstgebasteltes zugunsten der Krebshilfe.

▶ Päckchen

Bei Maxi Mode in Eppan, Tigotà in Leifers und bei Jungmann in Neumarkt machten sich in der Vorweihnachtszeit zahlreiche Helferinnen mit Schere, Papier, Schleifen und Bändern zu schaffen, um Päckchen gegen eine Spende zu machen. Das Verpackungsmaterial stellten die Geschäfte, die Frauen hingegen Zeit und Phantasie und die Käufer lohnten es mit einer Spende zugunsten der Krebshilfe.



AGENDA

Alle Veranstaltungen des Bezirks sind in der AGENDA aufgeführt. Um teilzunehmen bitten wir, sich rechtzeitig im Bezirks-Büro anzumelden. Tel. 0471 820466; ab einem Monat vor Veranstaltungsbeginn.

Unbedingt vormerken:
Samstag, 14. Mai

**Ausflug nach Fiavé
und an den Gardasee**

(siehe AGENDA, S. 117).

Es sind noch einige Plätze frei.

„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

VINSCHGAU



◀ **Infostand Weihnachtsmarkt Schlanders**
Fleißige Hände beim Abfüllen der Teesäckchen, die an Interessierte beim Weihnachtsmarkt verteilt wurden.

Neu!
Eröffnung der Heiligen Pforte der Barmherzigkeit
im 5. Stock des Krankenhauses Schlanders.
Die „Kleine Pforte der Barmherzigkeit“ bleibt bis zum Pfingstsonntag geöffnet und ist täglich zugänglich für das Gebet.



▼ **Bewegungstherapie u. Wassergymnastik**
Mit viel Elan und Schwung durch den Winter.
Begeisterte Teilnehmer, die sich wöchentlich fit halten.



▲ **Adventfeier**
Hochwürden Lanbacher aus Latsch eröffnete die Adventsfeier mit besinnlichen Gedanken zur Vorweihnachtszeit.
Alle Teilnehmer freuten sich darüber, ein paar gemütliche Stunden in Gesellschaft bei einem guten Essen miteinander zu verbringen.



Nicht vergessen
Frühlingsfahrt nach Aschbach
am Samstag, 21. Mai 2016
Grillfest mit dem Bezirk Meran
am Samstag, 25. Juni 2016



▲ Informationsabend

Am 18. Februar referierte Dr. Oreste Pieramico im Schnalstal über Darmkrebs. Fachgerecht und informativ gestaltete er diesen Abend. Gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung in der frischen Luft und Vorsorge sind drei Grundsätze, an die man sich halten sollte.

▲ Tag der Kranken

▲ Auch in diesem Jahr pilgerten zahlreiche Kranke nach Laas in die Lourdeskirche zum Gottesdienst



▲ **Weihnachtspost**
selbstgebastelt

Hinweis

Spendensammlung:

Aufgepasst, Krebshilfe ist nicht gleich Südtiroler Krebshilfe! Wir weisen darauf hin, dass von unserer Organisation **keine Telefonanrufe** und Spendensammlung vorgenommen werden.

Die telefonischen Spendenaufrufe werden weder von uns, der Südtiroler Krebshilfe noch von der Liga der Krebsbekämpfung (LILT) durchgeführt.

Wer telefonisch um eine Spende gebeten wird, sollte genau nachfragen, um welche Vereinigung es sich handelt.



▲ Vinschger Weihnachtslicht 2015

Immer mehr Menschen finden sich unverschuldet in Notsituationen wieder. Mit der Spendenaktion „Vinschger Weihnachtslicht“ will der hds genau diesen Personen helfen und ihnen ein wenig Licht in den Alltag bringen.

Danke!

„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

VINSCHGAU



- ◀ **Kochkurs**
Einmalig, aber fantastisch!
Der Kochkurs Gesund kochen mit Annemarie Markt in Allitz bei Laas.



Gesundheitstage ▶

Im Rahmen der Gesundheitstage Schlanders organisierte die Südtiroler Krebshilfe einen Info-Abend über gesunde Lebensweise mit Traudl Schwienbacher, Gründerin der Ultner Winterschule: „Die vier Jahreszeiten als vier Lebenszeiten“.



- ▶ **Krippenbau Tabland**
Das Krippenbauen gehört zur Vorweihnachtszeit und erfreut sich auch im Vinschgau größter Beliebtheit. Die Spenden kommen traditionell wohlthätigen Zwecken zu Gute.
- ▶ Die Krippenfreunde aus Tabland spendeten einen Teil der Einnahmen von 2.392,50 € an den Bezirk Vinschgau. Wir sagen Danke!

BOZEN - SALTEN - SCHLERN



◀ Infostand Krankenhaus Bozen

Er ist schon Tradition der Infostand des Bezirks Bozen Salten Schlern im Bozner Krankenhaus. Gleich neben dem Eingang stellten sich die Freiwilligen am 9. und 10. Februar auf, um über die Arbeit der Krebshilfe zu informieren und Spenden zu sammeln.



◀ Tag des Kranken im Dom Bozen ▶

Am 11. Februar 2016 zelebrierte Dekan Bernhard Holzer im Dom von Bozen eine zweisprachige Hl. Messe für die Kranken der Südtiroler Krebshilfe Bozen Salten Schlern. ▼



Tigotà

Den Weihnachtseinkauf mit Spenden verbinden.

Auch im vergangenen Jahr hat sich die Firma Tigotà wieder an die Südtiroler Krebshilfe um Hilfe für das Verpacken der Geschenke in der Weihnachtszeit gewandt. In fünf Filialen in Bozen waren Freiwillige fleißig mit Päckchen packen befasst.

Zum Dank dafür gab es eine schöne Spende, die der Arbeit im Bezirk zu Gute kommt



Hülsenfrüchte

Gesunde und schmackhafte Alternative zu tierischen Produkten - Eiweißlieferanten



Foto: Dr. Michael Kob

In Südamerika, Afrika, China, Indien und dem Mittleren Osten gelten Hülsenfrüchte schon seit Jahrhunderten als Grundnahrungsmittel. Wer sich gesund ernähren möchte, für den sind die verschiedenen Bohnenarten die ideale Alternative zu tierischen Produkten. Vegetarier und Veganer können ihrem Körper dank Hülsenfrüchten eine ausreichende Proteinzufuhr gewährleisten.

Sie sind vielfältig und schmackhaft und ein wahrer Gesundbrunnen, Sojabohnen, Saubohnen („Favabohne“), weiße Bohnen, schwarze und rote Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Erdnüsse und die Früchte der weißen Lupine.

Der Eiweißgehalt dieser mehr oder weniger kleinen, ovalen länglichen oder runden und sehr hübsch anzusehenden Bohnen von Hülsenfrüchten liegt zwischen 17% und 30%, in Kombination mit Getreideprodukten nimmt die Proteinqualität noch weiter zu. Zusätzlich enthalten Hülsenfrüchte langsam resorbierbare Kohlenhydrate („Slow-Carbs“), Mineralsalze wie Eisen und Zink, Ballaststoffe und Antioxidantien.

Hülsenfrüchte können nicht nur in ihrer ursprünglichen Form („Bohne“) ver-

wendet werden, sondern auch als fein gemahlenes Mehl (Kichererbsenmehl, Sojamehl, usw.), ideal zum Andicken von Soßen und Suppen bzw. als Ei-Ersatz zum Binden von Gemüsebällchen, Knödeln oder Kuchenteig. Die Sojabohne nimmt dabei eine Sonderstellung ein, da diese als einzige Bohnenspezies auch Fette enthält: das Sojaöl. Aus der Sojabohne wird unter anderem Sojamilch, Tofu (eine Art Topfen aus Sojamilch), Tempeh (fermentierte Sojabohnen), Miso, Sojasoße und Sojagranulat (sog. „texturiertes Sojaprotein“) gewonnen.

Allerdings haben die gesunden Hülsenfrüchte einen etwas unangenehmen Nebeneffekt: sie führen zu vermehrter Gasbildung im Darm. Diese ist vor allem auf den Gehalt an unverdaulichen Oligosacchariden (Zuckern) wie Raffinose

und Starchyose zurückzuführen, welche durch die Enzyme des menschlichen Verdauungstraktes nicht gespalten werden und somit unverdaut in den Dickdarm gelangen, wo sie von den Darmbakterien unter Gasbildung fermentiert werden: Blähungen, Völlegefühl, Winde und manchmal auch Bauchkrämpfe und Durchfall können die Folge sein. Wenn man beim Verzehr der Hülsenfrüchte einige Vorsichtsmaßnahmen beachtet, kann man diese lästigen Nebenwirkungen allerdings deutlich abschwächen.



Dr. Michael Kob
Diätologe

Einige Tipps um die Gasbildung gering zu halten:

- Essen Sie langsam, kauen Sie gut, verzichten Sie auf kohlenstoffhaltige Getränke und Kaugummi
- Wenn sie bisher nur selten Hülsenfrüchte verzehrt haben, sollten Sie mit kleinen Mengen beginnen und die Menge und Frequenz graduell steigern. Dies führt zu einer Anpassung der Darmflora und zu einer geringeren Gasbildung.
- Konsumieren Sie anfangs vor allem frische Hülsenfrüchte, da diese weniger Oligosaccharide als die getrocknete Form enthalten. Der Gehalt an Raffinose und Starchyose nimmt bei getrockneten Bohnen mit der Lagerzeit graduell zu, verbrauchen Sie deshalb getrocknete Hülsenfrüchte in relativ kurzer Zeit.
- Weichen Sie getrocknete Hülsenfrüchte mindestens 12 Stunden bzw. über Nacht in Wasser ein. Schütten Sie das Einweichwasser weg, da dieses besonders viele unverdauliche Kohlenhydrate enthält.
- Entfernen Sie den beim Kochen von Hülsenfrüchten entstehenden Schaum an der Wasseroberfläche, da dieser reich an Raffinose und Starchyose ist.
- Kochen Sie Hülsenfrüchte gut durch.
- Spülen Sie Hülsenfrüchte aus Konserven gut ab.
- Wählen Sie kleine Hülsenfrüchte, welche besser verdaulich sind. Am wenigsten gasbildend sind kleine, geschälte und halbierte Mungbohnen, rote Linsen und Erbsen.
- Lassen Sie Hülsenfrüchte wie Mungbohnen, Linsen und Erbsen keimen. Beim Keimen werden die unverdaulichen Oligosaccharide in leicht verdauliche Zucker umgewandelt. Die Keime verleihen dem Salat Würze und sind sehr gesund.
- Fermentierte Sojabohnenprodukte wie Tempeh und Miso sind leichter verdaulich. Tofu ist ballaststoffarm und deshalb wenig gasbildend.



Foto: Dr. Michael Kob

- Verwenden Sie Gewürze, welche die Gasbildung im Darm reduzieren (Gewürznelken, Zimt, Lorbeere, Kurkuma, Asafoetida auch Asant, Ingwer) oder sogenannte Karminativa (Fenchelsamen, Anissamen, Koriandersamen, Kümmel, Kreuzkümmel). Asant ist übrigens auch ein Bestandteil der Worcestersauce. Beim Kochen von Hülsenfrüchten wird es nur in sehr geringen Mengen verwendet und in der Regel als Klumpen unter den Deckel des Kochgeschirrs geklebt, wo es sein Aroma entfalten kann. In geriebener Form kann es auch direkt den Speisen beigegeben werden. Auch die japanische Kombu-Alge führt zu verringerter Gasbildung, wenn Sie ins Einweichwasser zugefügt und/oder mitgekocht wird.
- Verwenden Sie Aktivkohle, welche Luft im Darm bindet oder Enzym-Supplemente, welche unverdauliche Kohlenhydrate spalten können (z.B. Sinaire-Tabletten). Folgt >



Foto: Dr. Michael Kob

Linsenbällchen

ZUTATEN für 4 Personen:

200g rote geschälte Linsen
1 Knoblauchzehe
1/2 Zwiebel
3 EL Öl
60g Mehl (am besten Vollkornmehl)
2 EL Tomatenkonzentrat
Oregano, Thymian
1TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Linsenbällchen zusammen mit Reis oder Kartoffelpüree und einer Soße zum Dippen servieren, oder in einer Piadina oder einem Sandwich mit Salatblatt, Zwiebel, Tomate, Senf oder Ketchup genießen. Für fünf Minuten in einer Tomatensoße mit gekocht, eignen sich die Bällchen auch hervorragend als vegetarische Alternative zur klassischen "Pasta con polpetta". Die Bällchen schmecken auch am nächsten Tag noch wunderbar (kalt oder aufgewärmt). Ideal auch für Picknick, Pausenbrot oder den Snack zwischendurch.

ZUBEREITUNG:

1. Linsen gut abspülen und mit 0,5 Liter kaltem Wasser aufkochen.
2. Sobald das Wasser zu kochen beginnt, auf kleinster Flamme ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Restliches Wasser abgießen und die Linsen mit einer Gabel etwas zerdrücken.
4. Kleingehackten Knoblauch und Zwiebel, Paprikapulver, Kräuter, Mehl, Tomatenkonzentrat, Öl, Salz und Pfeffer dazugeben und gut verrühren bzw. kneten.
5. Die entstandene Masse mindestens 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
6. In der Zwischenzeit Backrohr auf 200° C (Ober- und Unterhitze) vorwärmen.
7. Ein Backblech mit Öl bepinseln, aus der Linsenmasse mit den Händen kleine Bällchen formen und auf dem Backblech verteilen.
8. Im Backrohr 15-20 Minuten backen lassen, dabei gelegentlich wenden. Alternativ können die Bällchen auch in Öl in einer Pfanne von allen Seiten angebraten werden.

Internationales Jahr der Hülsenfrüchte 2016

Unter dem Motto „Nahrhafte Pflanzen für eine nachhaltige Zukunft“ haben die Vereinten Nationen (UN) das Jahr 2016 zum „Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte“ erklärt. Bohnen, Linsen, (Kicher)Erbsen und Co zählen zu den ältesten und ertragreichsten Kulturpflanzen überhaupt.

Während sie in Lateinamerika, Afrika und Asien ein wichtiges Grundnahrungsmittel darstellen, sind diese wichtigen Eiweißlieferanten in Mitteleuropa beinahe in Vergessenheit geraten.

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	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰

BOZEN SALTEN-SCHLERN

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

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

Ambulatorium I & II

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

Ambulatorium Völs

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

ÜBERETSCH - UNTERLAND

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

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

Ambulatorium Leifers

Altenzentrum, Schuldurchgang, 4 | 39055 Leifers
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	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰
	14 ³⁰ - 17 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	09 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	-
	-	14 ⁰⁰ - 18 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	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰

Ambulatorium Brixen

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

Ambulatorium Sterzing

Krankenhaus 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

