

Poste Italiane SpA - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 2, CNS BOLZANO Periodico quadrimestrale, Iscrizione al Tribunale di Bolzano N°3/2003



Il prestigioso premio Pezcoller

Registro Tumori migliora raccolta dati

Kneipp: rinvigorire con acqua



**I pazienti altoatesini
in ottime mani**



S. 3



S. 13



S. 29

- 3 Il premio Pezcoller
- 7 Commento
- 8 Abilità e passione - Luca Calabrese
primario del Reparto Otorino
di Bolzano
- 10 Uno stipendio al registro Tumori
- 11 Vendita delle primule da record
- 12 Il fascino della periferia:
Primario Günther Sitzmann
Chirurgia Brunico
- 14 Le vostre lettere
- 15 Gruppi auto - aiuto
- 16 Dott. Harald Ausserer:
essere civetta o allodola
- 18 Emergenza sole
Tumore della pelle
- 20 Generoso: Ferdinand Seiwald
- 22 Linfodrenaggio:
con gli occhi di un uomo
- 23 Gita sociale in autunno
- 24 Patronato INCA: invalidità
- 26 Giardino-terapia a Merano
- 28 Kneipp per tutti
- 30 Grigliata extracircondariale
- 32 Dott. Harald Stecher:
medico e musicista
- 33 Il jolly: Antonino Brillante
- 34 Due corse di beneficenza
in Alta Pusteria
- 37 Run for Life il 2 settembre
- 38 Concerto di beneficenza giovanile
- 39 Un primario da protagonista
- 40 Cosa succede nei circondari?
- 54 Buono e sano
con il dottor Michael Kob

PARLIAMONE

Care lettrici e cari lettori!

Ho letto ieri sul giornale che a Innsbruck si è tenuto un congresso medico sul tema carcinoma ai polmoni e che, a cinque anni di distanza, l'80% dei pazienti può oggi considerarsi guarito. Sempre che la malattia venga diagnosticata precocemente, questo è chiaro. Fino a pochi anni fa, il tumore ai polmoni veniva ancora considerato una forma di tumore difficilmente curabile. È veramente stupefacente constatare quanti e quali progressi abbia fatto la medicina negli ultimi anni. E noi abbiamo la fortuna di vivere in una parte d'Europa in cui l'assistenza medica è ottimale e sempre aggiornata! Questo è uno degli aspetti. L'altro è che il tumore ai polmoni molto spesso dipende da comportamenti o stili di vita non corretti. E questo non riguarda solo il tumore ai polmoni. Il fumo, perché di questo si tratta, causa infatti anche altre forme di tumore, ad es. alla vescica. Ma c'è una cosa ancora più grave: gli studi hanno dimostrato che le conseguenze del fumo passivo sono molto più gravi di quanto ritenuto finora. E questo mi spaventa. Specialmente se penso

a quei bambini i cui genitori fumano (anche in auto!), a quegli adolescenti che cominciano a fumare già a 14 o 15 anni, se non ancora prima, perché così si sentono più grandi o a tutti coloro che, pur non fumando, inspirano il fumo espirato dai loro amici. Ognuno di noi assume su di sé la responsabilità per sé stesso e per la propria salute, ma dovrebbe assumersela anche per il prossimo. Una prevenzione regolare e uno stile di vita sano sono il risultato di questa assunzione di responsabilità. L'Assistenza Tumori non si stancherà mai di ribadirlo!

Ne ho già parlato nel mio ultimo editoriale ma, a rischio di ripetermi, vorrei riprendere nuovamente l'argomento: la prossima primavera voteremo per il rinnovo del direttivo. A livello provinciale e distrettuale. Coloro che hanno fondato l'Assistenza Tumori ormai più di 35 anni fa, vorrebbero passare il testimone a persone giovani e motivate, che restino fedeli agli ideali dell'organizzazione ma che portino pure un po' di aria nuova. Un incarico di questo tipo è sicuramente



Ida Schacher
Presidente

un impegno che richiede senso di responsabilità e tempo. Non c'è dubbio. Ma se si è in molti a darsi una mano, allora tutto diventa più facile. Aiutare gli altri è una cosa meravigliosa. Ed è ancora più bella se lo si può fare tutti insieme. Abbiamo bisogno di visi nuovi, di nuove idee e di persone disposte a dare nuova linfa all'Assistenza Tumori.

Vi auguro buon divertimento nella lettura di questo numero della Chance - che offre ancora una volta una grande varietà di argomenti - e una splendida estate con tanto tempo da dedicare al proprio benessere, alla propria famiglia e agli amici.

Vostra
Ida Schacher Baur
la presidente



IMPRESSUM: LA CHANCE: Periodico gratuito per i soci dell'Assistenza Tumori Alto Adige.

Editore: Assistenza Tumori Alto Adige, Via Tre Santi 1, 39100 Bolzano, Tel: 0471 28 33 48, Fax: 0471 28 82 82, e-mail: info@krebshilfe.it

Iscritta nel reg. prov. delle organizzazioni di volontariato Decr. n. 199/1.1-28.10.1997 Iscrizione al Tribunale di Bolzano N°3/2003

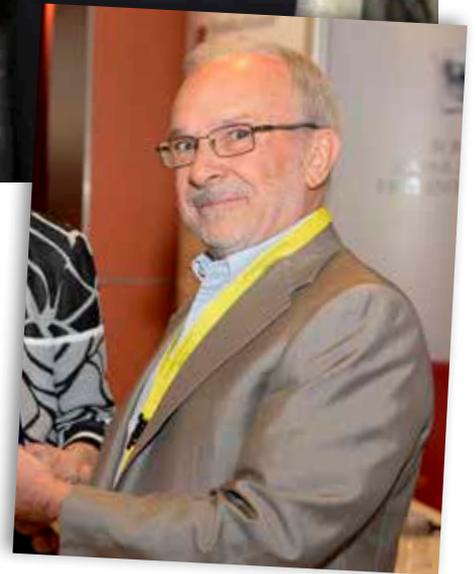
Direttrice: Dr. Nicole Dominique Steiner Segreteria: Assistenza Tumori Alto Adige Foto: Othmar Seehauser Foto di copertina: Les Fontanes a San Vigilio di Marebbe

Layout: Studio Mediamacs, Bolzano Stampa: Tipografia Athesia Druck Srl, Bolzano Prossima edizione: dicembre 2017



Dal Trentino al mondo

Fondazione Pezcoller assegna premio prestigioso per la ricerca oncologica



Dott. Enzo Galligioni

È uno dei premi più sostanziosi ed importanti per la ricerca oncologica a livello mondiale. Ad oggi sono venti i ricercatori ad aver vinto il premio Pezcoller. Tre di loro, Paul Nurse, Mario Capecchi ed Elizabeth Blackburne sono stati successivamente insigniti del premio Nobel per la medicina, rispettivamente nel 2001, 2007 e 2009. Il Simposio Pezcoller raduna ogni anno a Trento i migliori ricercatori del mondo.

Il premio è stato istituito nel 1980 dal professor Alessio Pezcoller (1896 – 1993), ex primario chirurgo all'ospedale Santa Chiara di Trento, che ha donato il suo intero patrimonio per la promozione della ricerca biomedica sul cancro. Il primo Premio Pezcoller è andato nel 1988 a Vincent De Vita, l'allora direttore del National Cancer Institute degli Stati Uniti. Dal 1997 fanno parte del comitato che assegna il premio anche membri dell'ACR, l'Associazione Americana di Ricerca sul Cancro,

l'ente più rappresentativo al mondo per la ricerca sul cancro, che vanta tra i suoi membri oltre 37mila oncologi provenienti da tutto il mondo.

Abbiamo parlato con il dottor Enzo Galligioni, fino al 2016 primario del reparto di oncologia del Santa Chiara e neo-presidente della fondazione.

Chance: Il vincitore del premio Pezcoller viene scelto ogni anno tra una rosa di can-

didati che sono tra i migliori ricercatori a livello mondiale...

Dott. Galligioni: Il premio viene assegnato a ricercatori di rilievo internazionale che abbiano compiuto importanti scoperte scientifiche o che abbiano contribuito significativamente all'applicazione dei risultati degli studi alla clinica. Per spiegarmi meglio, non basta aver [Segue >](#)



Tutti gli anni vengono a Trento i migliori ricercatori oncologico a livello mondiale per assistere all'assegnazione del Premio Pezcoller.

> fatto una scoperta eccezionale. I candidati Pezcoller devono essere tuttora attivi, i risultati della ricerca oncologica per la quale vengono premiati devono avere degli esiti concreti, già in atto ed il loro lavoro scientifico deve promettere ulteriori e significativi sviluppi. Il premiato Pezcoller 2017, David Morse Livingstone ne è un esempio davvero formidabile...

Chance: Quante persone formano il comitato che sceglie a chi dare il premio?

Dott. Galligioni: È un comitato d'eccellenza, composto da otto membri di altissimo livello. Metà americani, metà europei. Quest'anno c'erano scienziati provenienti da prestigiosi istituti di ricerca di New York, Boston, Houston e Philadelphia per gli Stati

Uniti e di Heidelberg, Roma, Amsterdam e Barcellona per l'Europa.

Chance: Come funziona?

Dott. Galligioni: Il premio viene assegnato, ovvero non è possibile candidarsi. I partecipanti devono essere presentati da scienziati che lavorano o che hanno lavorato presso istituti di ricerca prestigiosi in campo oncologico. Quest'anno il comitato ha scelto tra una rosa di 31 candidati.

Chance: In che cosa consiste il premio Pezcoller?

Dott. Galligioni: Il vincitore riceve una somma di 75.000 euro. Con il premio accetta di tenere due lectio magistrali, una all'Università di Padova e una all'Università di Trento, che fa parte del consiglio d'amministrazione della Fondazione Pezcoller (come anche il commissariato di Governo, la provincia di Trento, i comuni di Trento e di Rovereto ed il comitato di indirizzo della Fondazione Caritro).



Professor David Morse Livingstone

74 anni, nato in una piccola città a nord di Boston nello stato del Massachusetts, Salem, David Morse Livingstone è vicedirettore e professore di medicina e genetica al Dana-Farber Cancer Institute di Harvard e direttore della Charles A. Dana Division of Human Cancer Genetics e dal 1973 professore di genetica alla Harvard Medical School.

Laurea in medicina a Harvard (1961) e alla Tufts Medical School (1965).



Le ricerche genetiche del premio Pezcoller 2017, David M. Livingstone, hanno rivoluzionato la terapia, la diagnostica precoce e la prevenzione dei tumori alla mammella e alle ovaie.

Chance: E dove viene assegnato?

Dott. Galligioni: Il premio viene assegnato in due momenti. Prima in forma di una medaglia durante il congresso annuale dell'ACR, congresso che vede partecipi i migliori ricercatori di tutto il mondo. Quest'anno dal 1 al 5 aprile a Washington ne hanno partecipato più di 21.9000 scien-

ziati di 80 nazioni e sono stati presentati più di 6.400 lavori scientifici! Successivamente, il premio viene consegnato a Trento (quest'anno lo scorso 5 maggio).

Chance: Mi parli del premiato del 2017.

Dott. Galligioni: Una ricerca di spiccata attualità! Il professor David Livingstone ha

esercitato sia la professione di medico oncologo, sia quella di ricercatore scientifico e di docente universitario. Le sue ricerche hanno rivoluzionato le strategie terapeutiche soprattutto per quanto riguarda il tumore alla mammella e quello ovarico.

Chance: Sono delle ricerche in campo genetico? [Segue >](#)



Dottor Alessio Pezcoller (1886 - 1993)

Nato il 23 aprile 1886 a Rovereto da una famiglia originaria della Val Badia, compie i suoi studi di medicina a Innsbruck e a Firenze.

Attivo fino al 1937 presso la Clinica Chirurgica di Milano e di seguito primario di chirurgia all'Ospedale di Trento con un particolare interesse per il campo dei tumori, all'epoca di pressoché esclusiva competenza chirurgica. Una vita totalmente dedicata al lavoro e allo studio.

Abbandonata per limite d'età la vita ospedaliera, dal 1966 si dedica a proseguire l'idea della fondazione coinvolgendo la Cassa di Risparmio di Trento e di Rovereto in qualità di ente patrocinatore, come anche i due comuni di Trento e di Rovereto.

Istituita nel 1980, è stato presidente onorario della fondazione che porta il suo nome fino alla sua morte nel 1993.



Il primo Premio Pezcoller è stato consegnato nel 1988 dal fondatore, dott. Alessio Pezcoller a Vincent de Vita, l'allora direttore del Nacional Cancer Institute degli Stati Uniti.

> **Dott. Galligioni:** Sono 25 anni che Livingstone assieme alla sua equipe cerca di capire sempre di più come si originano questi due tipi di cancro. In particolare come un piccolo numero di geni specifici sia in grado di sopprimere lo sviluppo di questi tumori. Quando uno di questi geni subisce una mutazione e perde la sua normale funzione, allora è probabile che si sviluppi il cancro alla mammella o all'ovaio nelle pazienti che ereditano quel gene alterato. Questi geni sono noti come BRCA1 e BRCA2. È grazie alle sue ricerche che oggi possiamo identificare chi è a rischio di sviluppare un tumore e sono state sviluppate delle terapie farmacologiche in grado di agire su questi geni.

Chance: A parte il premio internazionale per la ricerca esistono altri premi Pezcoller?

Dott. Galligioni: Sì, c'è il Pezcoller Foundation – EACR Cancer Researcher Award con l'associazione Europea per la Ricerca sul Cancro. Un premio biennale per giovani ricercatori con non più di 15 anni di attività post-dottorato che abbiano raggiunto risultati importanti nella ricerca sul cancro.

Chance: E non finisce qui l'attività della fondazione!

Dott. Galligioni: No, devo dire che in Trentino il premio Pezcoller è molto sentito e viene vissuto come patrimonio di tutta la regione. Ci sono quindi non solo tante persone che dedicano il loro 5 per mille alla nostra fondazione, ma ci sono anche tanti trentini che hanno dedicato il loro lascito al Premio Pezcoller e così abbiamo potuto istituire diverse borse di studio annuali e biennali per giovani ricercatori in ambito oncologico.

Chance: Ma non è ancora tutto...

Dott. Galligioni: No. C'è l'annuale Simposio Pezcoller, che quest'anno si è tenuto il 22 e 23 giugno, al quale partecipano i migliori ricercatori al mondo e dove abbiamo tentato di chiarire e definire i limiti delle nostre conoscenze di base sulla biologia delle cellule tumorali, e delle cellule del microambiente tumorale, che consente al cancro di crescere e proliferare. Questo incontro nasce dal presupposto che sono necessari continui progressi per ottenere risultati sempre mi-

giori nella terapia e prevenzione del cancro. E poi segue a dicembre il cosiddetto Seminario Pezcoller, un convegno medico di aggiornamento oncologico.

Chance: Lei è stato per vent'anni primario di oncologia al Santa Chiara di Trento, fino al maggio 2016, dopo aver lavorato al centro di riferimento oncologico di Aviano e da poco è presidente della fondazione Pezcoller.

Dott. Galligioni: Sono specializzato in oncologia e radioterapia. Quando ho lasciato l'ospedale l'anno scorso ho deciso di chiudere l'attività clinica per l'impossibilità da esterno di rimanere adeguatamente aggiornato. Mi dedico al volontariato. Sono vicepresidente della LILT Trentino e a settembre mi è stato chiesto se volessi accettare la presidenza della fondazione. È un grandissimo onore per me e anche una possibilità di rimanere nell'ambito oncologico senza avere la responsabilità per il paziente, ma rimanendo comunque vicino alla ricerca. ●

Care lettrici, cari lettori,



Dott. Nicole Dominique Steiner
Direttrice

Questa edizione della Chance è colorata come un prato estivo. Manca un tema principale, ma vi presento tanti argomenti interessanti che hanno a che fare con la malattia e con l'Assistenza Tumori. Troverete tante interviste. Per esempio ai due primari dei reparti di Otorino a Bolzano e di Chirurgia a Brunico. Davvero, i pazienti in Alto Adige si trovano in buone mani! Apro la rivista in via del tutto eccezionale con una rubrica, "Verso la speranza". Davanti alla nostra porta, insomma a 50 km di distanza, a Trento, ogni anno viene assegnato uno dei premi più importanti a livello mondiale per quanto riguarda la ricerca sul cancro. Quest'anno il premiato, David Morse Livingstone è niente di meno che il ricercatore che ha scoperto i geni BRCA1 e BRCA2, la cui mutazione è una delle cause del tumore alla mammella e alle ovaie.

Ferdinand Seiwald e Antonino Brillante sono invece due persone che - ognuna a modo suo - hanno dato molto all'Assistenza Tumori. Seiwald a partire dal 2008 ha donato ben quattro buoi all'associazione che sono andati all'asta fruttando decine di

migliaia di euro. Antonino Brillante invece ha regalato e sta regalando tuttora tanto tempo all'Assistenza Tumori. Quando serve una mano, Antonino c'è sempre. Un grazie di cuore a tutti e due.

Bene, e adesso vi parlo di un tema molto delicato: le vaccinazioni. I giornali sono pieni di pro e contro. Io adesso vi parlo in modo del tutto personale. Ho quattro figli, nati tra il 1993 e il 2001. Tutti e quattro sono stati vaccinati. Hanno fatto le vaccinazioni obbligatorie all'epoca, ma hanno fatto anche tutte le vaccinazioni facoltative. Anche il più piccolo è stato vaccinato contro il papillomavirus, come ovviamente le mie figlie. E mio marito e io quest'anno abbiamo fatto come loro del resto, il vaccino contro la meningite.

Perché ve ne parlo, vi chiederete? È molto semplice. Sono convinta che vaccinarsi sia una questione di solidarietà e di responsabilità sociale verso gli altri, verso i soggetti più deboli, e non una scelta personale che dipende dalla propria concezione più o meno alternativa del mondo. Se io sono vaccinata, se i miei figli sono vaccina-

ti, allora non solo noi non ci ammaleremo di certe malattie, che oggi sono, o forse meglio, sembravano essere debellate. Malattie che hanno delle conseguenze gravi, terribili. No, soprattutto non si ammaleranno quelle persone che a causa di una malattia non possono vaccinarsi o sono comunque immunodepresse. Bambini come adulti. Malati di tumore, per esempio! Se io mi vaccino proteggo anche loro. Io ricordo ancora bene nella mia infanzia persone con gravi malformazioni alle gambe a causa della poliomielite, come ricordo persone diventate cieche o sorde dopo il morbillo. Siamo sicuri che vogliamo che ritornino queste malattie? Anche se si tratta solo del vaccino anti-influenzale, se io mi vaccino, proteggo tutti coloro che non possono farlo e gli sfortunati a cui anche una sola influenza potrebbe essere letale.

*Auguro a tutti voi una bellissima estate
Vostra Nicole Dominique Steiner*

IL 5 PER MILLE all'ATAA

Codice Fiscale 94004360213 dell'Assistenza Tumori Alto Adige - Come fare?

Nella dichiarazione di quest'anno per i redditi è possibile destinare il 5 per mille dell'Irpef all'Assistenza Tumori Alto Adige. Al momento della presentazione della dichiarazione dei redditi, sul modello UNICO, 730 e CU, basta scrivere il e apporre la propria firma.

Cosa fare?

Inserisca nel modello Unico 730 oppure CU il codice fiscale dell'Assistenza Tumori Alto Adige e firmi nell'apposito spazio.

Codice Fiscale dell'Assistenza Tumori Alto Adige:
94004360213

In caso di compilazione della dichiarazione dei redditi da persona esterna, questa Vi chiederà l'assegnazione del 5 per mille.

La destinazione sul CU:

Se non si presenta una dichiarazione dei redditi (730 o UNICO), si può comunque indicare la destinazione del 5 per mille e del 8 per mille su una copia del CU che si riceve dal datore di lavoro o dall'INPS e su cui sono riportate apposite caselle. Queste caselle devono essere riempite con la firma ed il codice fiscale dell'Assistenza Tumori Alto Adige. Successivamente si deve firmare nuovamente in calce, inserire il CU in

una busta e depositare gratuitamente la copia presso un ufficio postale o in banca. La busta deve recare l'indicazione "Scelta per la destinazione del 5 per mille dell'IRPEF", scrivendo nome, cognome, e codice fiscale del contribuente. Grazie!

Questa è una possibile scelta in più e non esclude l'8 per mille allo Stato e alle confessioni religiose e non comporta esborsi aggiuntivi.

Vi ringraziamo di cuore!

**5 per mille
all'Assistenza Tumori Alto Adige**
Codice Fiscale: 94004360213
Vi ringraziamo!

Tagliare qui

Sono uno a cui piace rompere gli schemi!

Intervista al nuovo primario otorino dell'ospedale di Bolzano, Luca Calabrese



Foto: Ottimar Stehhauser

Dal primo gennaio il dottor Luca Calabrese è primario del reparto di Otorinolaringoiatria dell'ospedale di Bolzano. Un luminare che vanta più di 5.000 interventi in ambito oncologico, prevalentemente nella regione cervico-facciale. Calabrese ha sviluppato modelli di ricostruzione funzionale ed è conosciuto per la sua particolare umanità nel trattamento dei pazienti.

Abbiamo incontrato il primario nel suo studio. Una chiacchierata piacevole e molto lunga. Il dottor Calabrese si è preso tempo e si è lasciato prendere dalle sue passioni. Per l'oncologia, per il rapporto privilegiato con i suoi pazienti, per gli interventi ultra complessi del capo-collo, la medicina narrativa, l'anamnesi culturale, l'integrazione culturale e i percorsi d'identità come per esempio "mundi" – il forum internazionale della solidarietà e della responsabilità sociale, la prevenzione... Continua ad alzarsi e a cercare qualcosa nel suo computer, delle brochure dell'associazione onlus fondata da lui che porta il nome di suo nonno, Salvatore Calabrese, o del progetto di sensibilizzazione alla disfagia con le ricette di velluto... e se avessimo avuto più tempo la lista si sarebbe allungata an-

cora. Ha due occhi curiosi che brillano e scrutano con interesse chi gli sta di fronte rivelando un autentico interesse.

Chance: Leggendo il suo curriculum - 25 anni a fianco di Umberto Veronesi all'Istituto Europeo Oncologico, dal 2006 in qualità di direttore di Chirurgia orofaringea, viene da chiedersi come mai sia finito a Bolzano?

Dott. Calabrese: È semplice: mi piacciono le sfide e sono uno a cui piace rompere gli schemi! Vengo da un ospedale di altissimo livello ma con difficoltà ad integrarsi nel territorio, nella fase pre- e post-ricovero. Non è semplice mettere tutti in rete e creare dei percorsi che vadano dalla prevenzione alla fase post-terapica. E così la

prestazione d'eccellenza rischia di essere penalizzata perché manca il "dopo".

Chance: E Bolzano le sembra una realtà adatta a creare questa rete?

Dott. Calabrese: Qui ho trovato tanta routine ma anche grandi potenzialità per lavorare sul territorio, e poi facilità nel contatto con il paziente, a differenza di quanto accade in una grande città, la collaborazione tra centro e periferia, le associazioni. Ho trovato tanta disponibilità e adesso bisogna lavorare per migliorare la comunicazione sia interna che esterna rispettando i delicati equilibri esistenti.

Chance: Lei è specializzato in otorinolaringoiatria ma soprattutto in oncologia?

Dott. Calabrese: Sono specializzato in quelli che sono anche gli organi della comunicazione e spesso per curarli li danneggio. Proprio per questo mio essere forse il più grosso creatore di disfagici, un ricostruttore di lingue e di mandibole mi sono sempre molto dedicato all'aspetto funzionale, tentando di arrivare a nuove tecniche che portino risultati migliori non solo sul lato oncologico ma anche nei trapianti sostituendo organi asportati.

Chance: Quindi non vede solo l'aspetto operatorio della neoplasia ma anche la vita del paziente dopo l'intervento?

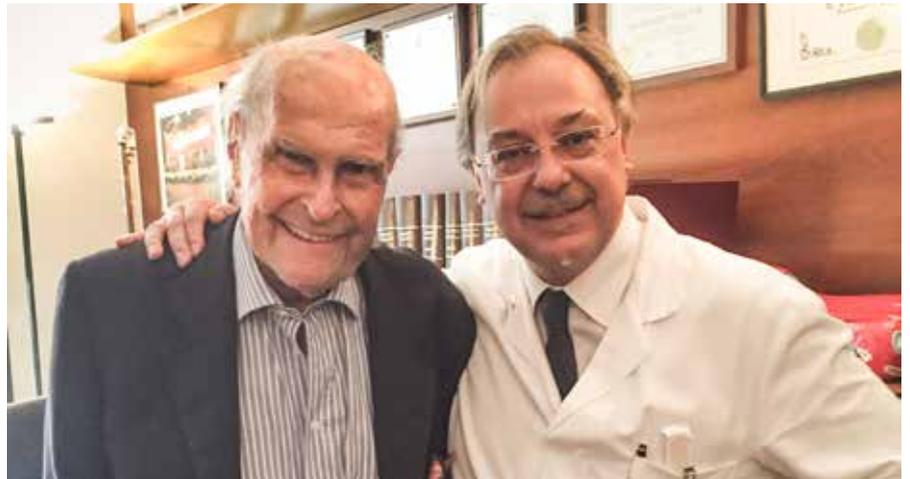
Dott. Calabrese: La salute che cos'è? Il benessere fisico, psichico e sociale, o no? E noi medici spesso ce ne dimentichiamo. Restituiamo la salute a persone che vivono poi da malate. Per questo motivo io seguo l'idea della continuità della cura. Il medico deve confrontarsi con la vita del paziente, con il territorio, deve uscire dall'ospedale.

Chance: A Milano l'ha già fatto!

Dott. Calabrese: Sì, e per questo ringrazio un mio paziente. L'operazione era riuscita, lui guarito. Ma il primo giorno che l'ho visto felice era quando mi ha inviato una foto dove mangiava una pizza. Ma non una vera pizza. Impossibile. No, sua moglie gli aveva preparato una pizza frullando gli ingredienti e assemblandoli a forma di pizza. E lui era felice. Allora sono uscito e ho fatto il giro di alcuni ristoranti. Normali e di un certo livello, chiedendo se avessero pasti per disfagici. Non ce n'erano. Ecco questo è un compito che aspetta il medico nel dopo. Aiutare a creare delle condizioni favorevoli a rendere vivibile la vita del paziente. Dopo.

Chance: A lei sta molto a cuore anche il discorso della prevenzione.

Dott. Calabrese: Eccome! In ospedale non è prevista la prevenzione. In ospedale si curano i malati e basta. Secondo me l'ospedale dovrebbe invece essere il trait d'union tra prevenzione e cura, un luogo d'insegnamento. Quello che succede nel territorio dovrebbe corrispondere agli stessi criteri di qualità dell'ospedale. Il medico specializzato dovrebbe anche uscire dall'ospedale e recarsi sul territorio. Bisogna comunicare. Con i ragazzi perché fumano e bevono male. Con l'università. Con i diversi enti. Gli specialisti dovrebbero fornire nozioni per la diagnosi precoce. L'ospedale e i



Hanno lavorato 25 anni a fianco: Umberto Veronesi e Luca Calabrese..

medici dell'ospedale dovrebbero diventare un punto di riferimento oncologico.

Chance: E qui crede di poter realizzare questa rete?

Dott. Calabrese: Assolutamente sì! Ho trovato un'ottima collaborazione tra gli ospedali e i colleghi.

Chance: Rispetto a Milano com'è cambiata la sua attività?

Dott. Calabrese: Premesso che preferisco un discorso di qualità e non di quantità, Bolzano sta diventando un centro di riferimento oncologico di altissimo livello. A metà giugno abbiamo già avuto più casi oncologici dell'anno scorso, un grosso incremento di alta specialità. Ho effettuato degli interventi con ricostruzioni complesse, impianti ossei, tre ricostruzioni di mandibola, ricostruzioni di lingua...

Chance: E ha trovato un team di collaboratori adatto a queste sfide?

Dott. Calabrese: Assolutamente sì. Ho trovato un team entusiasta con tanta voglia di imparare cose nuove e di mettersi in gioco. Mi sento accolto, trovo tanta disponibilità, anche quella di stare dieci ore in sala operatoria! Venire qui è stata una scelta gratificante.

Chance: La sua famiglia è rimasta a Milano?

Dott. Calabrese: Sì, ho quattro figli di 17, 15, 13 e 12 anni. Difficili trapiantare tutti qui. Certo è un arduo impegno per mia moglie, ma la decisione è stata presa insieme!

Chance: Ha già preso contatto con il territorio?

Dott. Calabrese: Sì ho avuto un incontro con la Facoltà di Design per il discorso della comunicazione e poi ho già trovato uno sponsor per un'altra mia idea che riguarda l'anamnesi culturale.

Chance: Cioè?

Dott. Calabrese: Prima del ricovero al paziente si fanno delle domande sulle sue preferenze di musica, film, letture di giornali, libri ecc. e gli facciamo trovare in stanza un tablet già predisposto anche per le conversazioni skype ecc... Sono strumenti che gli danno la possibilità di comunicare scrivendo quando non riesce a parlare. Spero poi che i giornali ci regalino degli abbonamenti. Vorrei trovare dei giovani volontari che vengono a spiegare ai pazienti come funzionano questi aggeggi.

Chance: Sembra che, a parte l'aspetto strettamente clinico, per lei sia molto importante capire la persona con cui ha a che fare.

Dott. Calabrese: Vede, sto molto attento a come pormi rispetto al paziente. Lo salvo, ma gli cambio la vita e non in meglio, interferendo in moltissimi aspetti della sua quotidianità. Ho sempre chiesto ai pazienti di raccontarmi, di scrivermi la loro storia. Voglio capire il loro modo di vivere, gli aspetti nascosti che possono anche influenzare la cura. Ho raccolto dei testi bellissimi, delle storie bellissime. C'è un ragazzo a cui ho ricostruito la lingua che è riuscito a realizzare il suo sogno di diventare attore. I miei pazienti diventano amici.

Numeri per il futuro

L'ATAA finanzia borsa di ricerca per migliorare la raccolta dati del Registro Tumori



Foto: Othmar Steinhilber

Parla perfettamente italiano con un grazioso accento francese ed è venuta per due mesi a Bolzano non soltanto per valutare i dati del registro tumori di Bolzano e per predisporre la creazione dei file dei casi prevalenti, ma anche per migliorare il suo tedesco. Lei è Marine Castaing, statistica che da dieci anni lavora al Registro Tumori di Catania-Messina-Siracusa-Enna.

Andreas Bulatko, Fabio Vittadello,
Birgit Tschugguel, Marine Castaing,
Guido Mazzoleni, Paolo Vian ed Elena Devigili

L'idea è stata del dottor Guido Mazzoleni, primario del reparto di Anatomia ed Istologia Patologica all'ospedale di Bolzano e direttore del Registro Tumori dell'Alto Adige. Dall'anno scorso Mazzoleni è consigliere dell'AIRTUM, Associazione Italiana dei Registri Tumori, dove ha conosciuto Marine, rimanendo colpito dalla competenza della giovane francese. Il registro tumori dell'Alto Adige attualmente ha completato l'inserimento dei dati del 2012 ma entro la fine dell'anno vorrebbe recuperare il ritardo arrivando a coprire anche il periodo dal 2013 al 2015. In quest'ottica Marine Castaing è stata inserita nel gruppo di lavoro che si occupa di valutare l'andamento dei dati da quando è iniziata la registrazione nel 1995, valutandone la qualità e fornendo un riscontro agli operatori del registro.

Ma prima di entrare nel merito del complesso lavoro di Marine Castaing spieghiamo cos'è un Registro Tumori. È lo strumento di sorveglianza epidemio-

logica che registra tutti i casi di tumore insorti in una determinata popolazione e in un determinato periodo. In Italia oggi sono molte le aree coperte da un Registro Tumori. La maggior parte dei Registri, tra cui anche quello dell'Alto Adige, fa parte della rete nazionale AIRTUM, fondata nel 1996 a Firenze. I loro dati confluiscono in una unica banca dati predisposta dall'ISPO (Istituto per lo Studio e la Prevenzione Oncologica) di Firenze. Un limite dei Registri è rappresentato dal fatto che, mancando una legge nazionale che coordini il lavoro, ogni Registro lavora in autonomia, con criteri condizionati dalla disponibilità e dalla qualità delle fonti; ciò complica non poco la possibilità di una sintesi su base nazionale.

Altri ostacoli al raggiungimento dell'obiettivo di gestire i registri a livello nazionale sono rappresentati dalla frammentazione delle fonti, dai numerosi sistemi informatici di raccolta e di archiviazione, dalla precarietà degli operatori e infine

anche dal problema della privacy. Statisticamente parlando sarebbe ideale se tutti i dati di un paziente confluissero al medico di base a cui spetterebbe poi il compito di inviarli al Registro Tumori. In Danimarca già oggi il meccanismo è questo. Se si prende l'esempio dell'Alto Adige, ci si accorge che i problemi insorgono già nella fase di raccolta dei dati, vista la mancanza di un sistema informatico centralizzato in grado di dialogare tra centro e periferia e addirittura tra i reparti di uno stesso ospedale. I punti di forza comunque non mancano: il Registro fa parte dell'Azienda Sanitaria ed è inserito all'interno di un servizio chiave per il suo funzionamento, quello dell'Anatomia-Patologica, che si occupa anche dello screening oncologico. Può inoltre contare su un periodo di osservazione di quasi 20 anni durante il quale la codifica è sempre stata affidata a medici specializzati, per cui l'archivio di dati clinici come lo stadio alla diagnosi (molto rilevante per la prognosi e la sopravvivenza) è tra i più completi in Italia.



Marine Castaing

Nata tra Bordeaux e Toulouse abita e lavora da più di dieci anni a Catania. Dopo studi di Matematica Applicata alle Scienze Sociali all'università di Bordeaux, due master in biostatistica a Parigi e Bordeaux, ha lavorato all'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro a Lione e all'Institut Gustave Roussy a Villejuif. Dal 2007 in qualità di epidemiologo-statistica al Registro Tumori Integrato di Catania-Messina-Siracusa-Enna esercita sotto la direzione del Professore ordinario emerito di Igiene Salvatore Sciacca. È tutor di tesi di laurea, specializzazioni, master e dottorandi e tiene anche corsi di statistica; inoltre è cultore della materia "Statistica Medica" dell'Università di Catania. Dal 2007 è socia dell'AIRTUM e dell'Associazione Italiana di Igiene (SITI).

Torniamo però a Marine Castaing. In due mesi ha preso in esame i dati raccolti già prima dell'attività del Registro Tumori, cioè quelli compresi tra il 1980 e il 1994, per trovare tutte le persone che si sono ammalate in quei 15 anni, i cosiddetti "casi prevalenti". Questi casi vanno differenziati dai dati raccolti a partire dal 1995 utili alla valutazione dell'incidenza che descrive la diffusione del fenomeno oncologico e che corrisponde ai dati periodicamente pubblicati da un Registro Tumori. Il lavoro di Marine permette invece di stimare l'indicatore della prevalenza che descrive la percentuale di persone che risultava ancora viva al 1° gennaio 2013 (essendo la registrazione completa fino al 2012) con una precedente diagnosi di tumore (successiva al 1980). Una parte del lavoro consiste nell'identificare i casi dei pazienti non residenti, cioè pazienti curati in Provincia ma non residenti in Provincia. Questi dati devono essere raccolti in un registro parallelo per evitare di sovrapporli a quelli dei residenti se si vuole avere un trend attendibile sulla salute della popolazione dell'Alto Adige.

Insomma una materia molto complessa ma molto importante per capire lo stato di salute oncologica della popolazione.

Ma ancora a cosa servono i Registri Tumori? La raccolta di dati sull'incidenza, la prevalenza, la sopravvivenza e la mortalità

di ogni sede tumorale permette un'ottimizzazione della programmazione sanitaria e una migliore sorveglianza epidemiologica su base nazionale e locale. Ad esempio il dato di prevalenza ora disponibile potrà servire per programmare il numero dei medici e tecnici sanitari o degli infermieri necessari, per calcolare il numero dei letti necessari per reparto e per calcolare il budget necessario per garantire un servizio sanitario ottimale. E migliore è il metodo

di raccolta di questi dati, migliore sarà l'uso che potranno farne i responsabili della programmazione.

Per il suo lavoro al Registro Tumori di Bolzano, dove lavora uno staff di due medici e due segretarie coadiuvato da statistici esterni, Marine Castaing ha avuto una borsa di studio finanziata dall'Assistenza Tumori Alto Adige.



Elena De Valiere ed Elena Devigili

Saper gestire le complicazioni

Il dottor Günther Sitzmann è primario di chirurgia a Brunico



Foto: Othmar Sreihauer

Durante gli interventi ascolta musica classica o la stazione radio Ö1. Da un anno il dottor Günther Sitzmann ha preso in mano le redini della chirurgia di Brunico. Tornare in un ospedale piccolo è stata una sfida per lui, in quanto non solo ama gli interventi complicati ma anche l'organizzazione che rende un reparto una macchina perfetta.

Medico militare, con dieci anni di servizio sull'elisoccorso, chirurgo all'ospedale di Bolzano ed a Tubinga dove, accanto al professor Alfred Königsrainer, ha effettuato trapianti complessi ed interventi oncologici multipli. L'esperienza certo non gli manca. Ci siamo chiesti cosa abbia portato un chirurgo come il dottor Günther Sitzmann a ritornare in patria e ad accettare il primariato in un ospedale di periferia. Il chirurgo vede il suo compito da buon medico non solo in sala ma anche nella preparazione di un funzionamento perfetto, di un insieme, di un team ben ingranato per il bene del paziente.

Chance: A Tubinga interventi molto complessi erano il suo quotidiano, a Brunico non ha più la possibilità di fare certe

cose perché mancano i numeri necessari per la certificazione.

Dr. Sitzmann: Secondo me non si tratta sempre di giocare nella prima Liga, ma di raggiungere il massimo, essere al top in quella appena inferiore. Non è che qui non si fa niente. Abbiamo tra i 900 e 1000 interventi all'anno e le posso assicurare che vediamo di tutto. Dalla routine all'emergenza, alla chirurgia oncologica ultracomplexa.

Chance: Vuol dire che anche chi è molto specializzato riesce a realizzarsi professionalmente e a lavorare in modo soddisfacente?

Dr. Sitzmann: Sono qui da neanche un anno e ho già introdotto dieci nuove tec-

niche chirurgiche. Per quanto riguarda la chirurgia minimalmente invasiva del colon retto siamo molto, ma molto al di sopra della media italiana e anche tedesca che prevedono un 40 per cento. Noi siamo tra il 60 e il 70 per cento! Devo anche dire che noi operiamo casi che altrove in Alto Adige sono stati dichiarati non operabili. E lo facciamo con successo!

Chance: Cosa ha trovato a Brunico, paragonato alla clinica universitaria dove ha lavorato per quattro anni prima di tornare in Alto Adige?

Dr. Sitzmann: Innanzitutto devo dire che qui abbiamo a disposizione veramente il massimo della gamma per quanto riguarda tutti i materiali, e siamo liberi di utilizzare

qualsiasi materiale vogliamo. Infatti, non è che la sanità non ha più mezzi, bisogna saperli utilizzare in modo più mirato.

Chance: Chi torna dall'estero ha un occhio molto critico sulla realtà altoatesina?

Dr. Sitzmann: Questo di sicuro! Sull'Alto Adige e sull'Italia. Per esempio devo dire che in Italia la medicina è molto sulla difensiva.

Chance: In che senso?

Dr. Sitzmann: Si rende conto che nella sola città di Roma c'è lo stesso numero di avvocati esercitanti che in tutta la Francia? E non dico di più! Anche se l'Italia è la culla dello stato di diritto, ormai qui viene portato tutto all'estremo. Per tornare al lavoro del medico. Se c'è una complicazione, e parlo di una vera complicazione non di un errore (perché le complicazioni non hanno niente a vedere con la capacità o la bravura del chirurgo, dipendono da tanti fattori imprevedibili) si è subito pronti a gridare all'errore e si corre dall'avvocato. Prendiamo l'esempio del pancreas, un intervento estremamente complicato. In Italia non di rado il chirurgo opta contro l'intervento, anche per paura dei possibili seguiti giudiziari. Meglio fare niente che essere accusato di aver sbagliato. Nel tumore al pancreas l'intervento è invece l'unica, seppur piccola, chance che ha il paziente. Un 20-30% di chance di sopravvivere cinque anni dopo l'intervento. Ma se non è così, e ripeto non a causa del medico, si parla subito di errore. Alla fine chi paga è il paziente perché i medici hanno paura di parlargli in modo sincero.

Chance: Per lei invece parlare con il paziente in modo del tutto aperto è molto importante?

Dr. Sitzmann: Sono sincero, non nascondo niente. Parlo in modo aperto affinché il paziente capisca e poi decido assieme a lui, lo rendo partecipe. In questo modo il paziente è molto più motivato e riesce anche a superare meglio i momenti difficili, che ci sono sempre: è normale sentirsi peggio nel periodo immediatamente successivo all'intervento. Se il paziente sa, se è cosciente può superare molto meglio questo primo impatto.

Chance: Come vede quello che tanti suoi colleghi chiamano la burocratizzazione della medicina?

Dr. Sitzmann: A mio avviso l'azienda sanitaria deve decidere dove posizionarsi.



Il primario ha introdotto questi occhiali partilari con un ingrandimento multiplo per tutto il team chirurgico.

Ci sono sempre meno (buoni) medici. Questo è un fatto. Secondo me non ha senso sovraccaricarli anche di mansioni che non hanno niente a che fare con il loro essere medici, mansioni che gli impediscono di dedicare più tempo ai loro pazienti. Tutti i medici hanno scelto la loro professione per idealismo, si tratta quindi di motivare queste persone. Dicono che servono cento nuovi medici. Ma siamo sicuri che ce ne vogliano proprio cento? L'obbiettivo non dovrebbe essere un numero, quello che serve è un servizio medico adeguato che corrisponde alle esigenze della popolazione. Questo scopo è difficile da raggiungere se un medico è costretto a lavorare di corsa, specialmente a causa dell'eccessiva burocrazia.

Chance: Immagino che si riferisca al nuovo regolamento riguardante l'orario e gli straordinari?

Dr. Sitzmann: Fare il medico non è come fare il camionista o l'impiegato. Ci vogliono anni e anni per arrivarci. Lo studio, la specializzazione, le prime esperienze. E poi arriva qualcuno con l'orologio nella mano e mi dice che non posso stare più di sei o massimo otto ore in sala operatoria. Ma siamo matti?! Se io sto 14 ore in sala, significa che sono al massimo della concentrazione, sarebbe assurdo interrompere e far continuare un altro. Il prof. Magreiter dice: "Non ho mai visto un caso dove il paziente è morto perché il medico era stanco, ma

ho visto dei casi in cui il paziente è morto perché il medico non era un buon medico. I medici in Svezia lavorano tra sei e otto ore. Massimo. E le assicuro che l'outcome per i pazienti è piuttosto negativo!"

Chance: Lei è uno a cui piace lavorare in un team?

Dr. Sitzmann: Assolutamente sì! E proprio in un ospedale piccolo come Brunico il lavoro di squadra è importantissimo. Ci sono tante buone teste qui. Psicologi, oncologi, radiologi, il mio collega Steinkasserer della ginecologia con cui lavoro quasi sempre in team. Se tutti lavorano per lo stesso scopo e insieme, il tutto va per il meglio, come in un mosaico dove tanti pezzetti fanno l'insieme. È questo il salto di qualità che fa la motivazione. È il principio del tumorboard. Mettere insieme diversi aspetti e punti di vista contribuisce notevolmente a migliorare il risultato finale, e devo dire che la cosa fantastica ed interessante in un ospedale piccolo come il nostro sono le brevi distanze, la possibilità di chiamare subito un collega per avere una sua opinione. Siamo riusciti ad ottenere una radicalità in alcuni interventi, che non avevo mai visto nei miei anni a Bolzano.

La migliore clinica universitaria non vale niente se ci si trova sotto le mani di un chirurgo mediocre e la stessa cosa vale anche al contrario!



LE VOSTRE LETTERE

Parole in emozioni

Le partecipanti al corso di scrittura creativa: Claudia, Katia e Silvia, vorrebbero ringraziare l'Assistenza Tumori per l'opportunità data e per farlo hanno scritto alcune righe riportate qui di seguito.

Abbiamo iniziato incuriosite: dai tempi della scuola non ci trovavamo davanti ad un foglio bianco, ci chiedevamo, avremmo scritto solo della malattia che volevamo lasciarci alle spalle?

Abbiamo comunque raccolto la sfida e ci siamo iscritte per un anno ed alcune anche per il secondo. Abbiamo formato un gruppo coeso ed affiatato, disposto a mettersi in gioco, a liberare le emozioni.

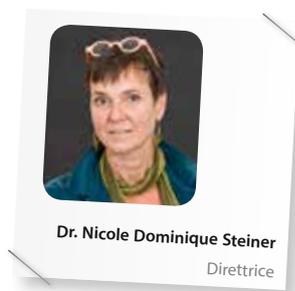
Il foglio bianco si riempiva velocemente, senza fatica.

Al centro la nostra vita, disposte ad ascoltare ed accogliere l'altra senza giudicare.

La lingua non è un ostacolo: l'importante è capirsi. Un grazie particolare a Nicole. Ci ha guidato portando sempre nuovi stimoli, partecipando in prima persona, alla scoperta del potere liberatorio della scrittura.

Speriamo di poter avere un'altra occasione di partecipare al corso anche a partire dal prossimo autunno, magari iniziando alle 17:30, così il corso potrebbe essere fruito anche da chi lavora a tempo pieno. Auguriamo a tutti una buona estate.

Claudia, Katia e Silvia



Dr. Nicole Dominique Steiner
Direttrice

Risultato record per l'azione primule

Dal 2001 sono stati raccolti più di mezzo milione di euro per l'Assistenza Tumori

Ogni anno, verso l'8 marzo, per la festa della donna, sono là pronte in tutta la provincia, che piova, soffi il vento o splenda il sole, a vendere primule: sono le donne dell'SVP. Anche quest'anno hanno organizzato più di 140 banchetti. Sono stati incassati 48.020,45 euro, ossia quasi duemila euro in più dell'anno scorso. Quest'anno si è superata la magica soglia dei 500.000 euro, come ha comunicato con gioia la referente provinciale Renate Gebhard alla consegna dell'assegno all'Associazione Tumori, o meglio alla scienziata sudtirolese dott.ssa Petra Obexer. Da quando hanno iniziato quest'azione, le donne SVP hanno raccolto per la precisione 524.320,45 euro in donazioni da devolvere per la ricerca contro il cancro.

Petra Obexer opera come ricercatrice presso l'Istituto di Ricerca contro il cancro del Tirolo e studia, assieme al suo gruppo di lavoro, la relazione tra le proteine e il cancro. L'obiettivo consiste nel trovare delle terapie che abbiano meno effetti collate-



rali a lungo termine, prevenire le recidive, contribuire a trovare nuove combinazioni di sostanze che permettano di ridurre la

dose di farmaci anticancro contenuti nei chemioterapici e di ridurre quindi anche i danni all'organismo.

Auto aiuto e sostegno nel gruppo

La terapeuta Regina Bogner organizza due gruppi a Bolzano e a Bressanone



Foto: Othmar Seehauer

La maggior parte delle donne preferisce fare sport e allenando il fisico dimentica che anche l'anima ha bisogno di movimento. Soprattutto dopo una malattia che ferisce il corpo ma anche l'autostima.

Regina Bogner sa di cosa parla: lei è ex-malata, ma anche psicoterapeuta.

Sono due i gruppi che ha istituito per l'Assistenza Tumori (e prima per mamazone). Un gruppo misto e guidato a Bressanone e un gruppo di sole donne senza conduzione a Bolzano, dove lei partecipa come membro qualsiasi. Da austriaca non si sente ancora abbastanza sicura con l'italiano, visto che le parole hanno sfumature che è importante saper cogliere, per cui ha deciso per una conduzione monolingue in solo tedesco.

I vantaggi di un gruppo di auto aiuto sono tanti: "Ci si capisce al volo perché abbiamo tutte vissute più o meno la stessa esperienza", dice Regina Bogner. E tutte hanno le stesse esigenze: uscire dall'isolamento. Trovare un nuovo centro di vita, sostegno e comprensione. Parlare liberamente della sessualità e della relazione con il proprio corpo. Sviluppare nuove strategie e prendere esempio da altre storie di vita.

"Nel gruppo c'è sempre tanta energia", racconta la psicoterapeuta. "Ridiamo tanto, ma le lacrime sono ammesse come anche la paura. Parlandone insieme si riesce a gestirla meglio." La paura della recidiva, la

paura dei cambiamenti dovuti alla malattia. Insieme ci si sente più forti. "La partecipazione ad un gruppo terapeutico impedisce di ricadere nei vecchi parametri della vita", ribadisce Regina Bogner. "Non bisogna ritornare in una vita che non concede tempo per se stessi!"

Nel gruppo di Bolzano, la psicoterapeuta non agisce come tale, o meglio, lo fa il meno possibile. Quello che fa è fornire qualche input ad inizio incontro e dare un taglio se la discussione si sta arenando in un vicolo cieco. A parte questo è un membro come tutte le altre.

Diversa la storia a Bressanone. Un gruppo misto, anche se finora ci sono solo pochi uomini, e un gruppo guidato. Questo significa che lei indica un tema, che guida la discussione, decide quando si cambia argomento e commenta quanto viene detto, gestendo con domande mirate l'incontro. "Un gruppo misto è sempre interessante", dice la terapeuta. "Entrano in gioco diverse mentalità, diversi punti di vista e questo apre nuove strade." A differenza delle donne, gli uomini cercano anche in

un gruppo una struttura. Hanno bisogno di un tema come linea guida, preferiscono informazioni, una conduzione frontale alla discussione libera. La grandezza ideale dei gruppi è di sette otto partecipanti. L'anno scorso Regina Bogner ha proposto anche un gruppo per i familiari di malati di tumore, ma purtroppo non si è fatto avanti nessuno.

Hanno un tempo fisiologico i gruppi di auto aiuto? Dipende, dice Regina Bogner, "ma in genere dopo un lasso di tre, quattro anni si arriva al capolinea. È stato detto e raccontato tutto. La vita ha ricominciato a correre senza l'ombra nera della malattia." Ci vogliono nuovi stimoli.

Un gruppo non può sostituire la terapia personale in presenza di problemi psicologici. "È compito di chi conduce il gruppo capire quando una persona ha bisogno di qualcosa di più!" Tutti i due gruppi, a Bolzano e a Bressanone riprendono gli incontri settimanali a partire da settembre. Nuovi partecipanti sono più che benvenuti! Per informazioni chiamare le sedi di Bolzano e di Bressanone.

Storie di civette e di allodole

Dormiamo meglio di quello che pensiamo – Intervista al dott. Harald Ausserer



Dott. Harald Ausserer

Ci sono le civette e ci sono le allodole. Per dormire bene è importante sapere a quale categoria si appartiene! Il sonno è una cosa molto individuale. Non esistono regole fisse, ma dei criteri di riferimento che aiutano ogni individuo a trovare la sua migliore qualità di sonno. Di questo parliamo con il neurologo dott. Harald Ausserer.

È una cosa che facciamo ogni giorno, per tutta la vita, ma solo pochi conoscono bene il sonno e il suo funzionamento. Dormire bene non vuol per forza dire dormire a lungo. Ci sono persone a cui bastano cinque ore, altre che hanno bisogno di otto ore per poter affrontare la giornata freschi ed attivi. Il troppo sonno è un problema esattamente come il poco sonno. Invecchiando avremo bisogno di sempre meno sonno. Dormire bene non significa dormire senza interruzioni. Svegliarsi un paio di volte durante la notte

non incide assolutamente sulla qualità del sonno, ma solo se ci si riaddormenta immediatamente.

C'è sonno e sonno. Il sonno è un susseguirsi di vari cicli, si alternano fasi più o meno lunghe e più o meno profonde ed è proprio questa alternanza che caratterizza un sonno ristoratore. Il neurologo dott. Harald Ausserer si è occupato in modo approfondito del sonno. Oltre al sonno si occupa anche di epilessia e di medicina legata all'alta montagna e alle spedizioni.

Chance: Dormire bene non significa quindi addormentarsi subito e dormire come un sasso?

Dott. Ausserer: No, dormire bene significa attraversare durante la notte delle fasi ondulatorie di sonno leggero e profondo. Molte persone lamentano di aver dormito

male, di essersi svegliate più volte durante la notte, ma poi riescono ad affrontare senza problemi gli impegni della giornata. Ma allora non possono aver dormito così male, il corpo si procura il sonno di cui ha bisogno! La sensazione di aver dormito male è legata a una falsa concezione del sonno.

Chance: Dormire bene non significa quindi chiudere gli occhi la sera e riaprirli la mattina, con in mezzo il nulla?

Dott. Ausserer: Esatto, non è così che funziona il sonno. Ma perchè dormiamo? Cosa succede durante il sonno? È un ambito che non è stato ancora studiato fino in fondo e di cui i ricercatori continuano ad occuparsi. Una cosa è sicura: il sonno è in fondo una faccenda e una necessità psicologica. Il cervello ha bisogno di questo tempo per rielaborare le nostre esperienze e per distinguere quelle importanti da quelle meno importanti, per decidere cosa conservare e cosa possiamo dimenticare.

Chance: Vista così la notte non appare certo rilassante!

Dott. Ausserer: Per il cervello il sonno è un duro lavoro ed è per questo che durante la notte il nostro corpo consuma tanta energia.

Chance: Lei distingue due tipi di persone, le civette e le allodole.

Dott. Ausserer: È un'immagine senza dubbio molto semplificata ma comunque efficace per rappresentare i due tipi di sonno. Esistono persone più attive di notte, che di prima mattina non rendono molto e persone più attive la mattina, che alla sera

hanno difficoltà a tenere gli occhi aperti. Questa è una questione genetica contro cui non si può fare niente. Conviene adattarsi alla propria predisposizione invece di combatterla. Purtroppo nella quotidianità lavorativa molto spesso dobbiamo fare esattamente il contrario di quello per cui saremmo predisposti. Esistono grandi imprese in cui i dipendenti vengono distinti a seconda delle due categorie e si vedono assegnati turni di lavoro che assecondano la loro predisposizione. Gli studi dimostrano in modo inequivocabile: chi può lavorare secondo i propri ritmi naturali, produce di più e si ammala meno!

Chance: A che cosa bisognerebbe quindi prestare attenzione per dormire bene?

Dott. Ausserer: Innanzitutto: andare a letto quando si è veramente stanchi. Chi si lamenta di impiegare tanto tempo per addormentarsi, probabilmente non era abbastanza stanco! Esattamente come le persone che vanno a letto alle 21, non devono poi meravigliarsi che alle 4 o 5 di mattina non sono più in grado di dormire. Il corpo ha dormito abbastanza!

Chance: Il famoso orologio interno!

Dott. Ausserer: Esatto. Chi conosce il proprio corpo e lo ascolta, trova da solo il ritmo giusto.

Chance: E che cosa ci dice del sonnellino dopo pranzo? C'è chi lo ritiene un toccasana, altri dopo sono ancora più stanchi.

Dott. Ausserer: Il parere attuale è di non superare i 15 massimo 20 minuti. Mai di più, altrimenti si entra nella fase di sonno

profondo e se questa viene interrotta, allora ci si sente effettivamente più stanchi di prima. Ma c'è un'altra cosa a cui bisogna fare attenzione: chi dorme a metà giornata poi ha meno sonno alla sera e incontra quindi più difficoltà ad addormentarsi. Bisogna quindi riflettere bene se si ha bisogno o no di un sonnellino!

Chance: Bisognerebbe avere un ritmo di sonno regolare?

Dott. Ausserer: Sarebbe meglio, ma delle eccezioni come nei fine settimana o durante le vacanze, non nuocciono. È più importante rispettare le fasi del giorno e della notte. Questo significa passare la parte attiva del giorno alla luce, mentre la notte e la fase del sonno al buio. È sconsigliato leggere a letto, controllare le mail o whatsapp oppure guardare la televisione. La camera da letto dovrebbe essere veramente una tana destinata al dormire!

Chance: I disturbi del sonno possono essere degli indicatori di altri disturbi più profondi?

Dott. Ausserer: Sì, è così. Un bisogno esagerato di sonno oppure il non riuscire a dormire sono spesso un sintomo di depressione. In questo caso può essere utile una terapia farmacologica. Esistono farmaci che migliorano la qualità del sonno, donano più energia durante il giorno e che – e questo è determinante – non danno dipendenza. Chi soffre di disturbi del sonno, dovrebbe rivolgersi al proprio medico, soprattutto nei casi di grande stanchezza durante la giornata. ●



Quaresima di beneficenza

Tutti i giorni stanno dietro il banco del loro negozio e vendono prelibatezze: pasta fatta a mano, specialità di pesce e dolci irresistibili.

Durante tutto il periodo della Quaresima, le due commesse del negozio "GUT&GERNE" di Vipiteno, Christin Gröbner e Daniela Pasini, hanno messo da parte in

un box le mance che i clienti offrivano loro. Alla fine dei quaranta giorni hanno raggiunto un importo di 451,48 euro che hanno voluto devolvere all'Assistenza Tumori Alto Adige, con la speranza che questa bella iniziativa venga presa ad esempio anche da altre attività.

Ringraziamo di cuore!

La pelle non dimentica

Settimana europea del melanoma: la prevenzione è la migliore difesa



Foto: Ottimar Seehauser

In Alto Adige viene registrata la più alta incidenza di tumori maligni della pelle di tutta Europa. Con una diagnosi precoce la prognosi di guarigione è molto alta, tuttavia è meglio proteggersi dal tumore alla pelle. Nell'ambito del mese di maggio, mese della prevenzione dei tumori cutanei l'Assistenza Tumori Alto Adige ha informato su come prevenire il cancro della pelle.

La statistica parla chiaro e i numeri sono agghiaccianti: in Alto Adige viene registrata la più alta incidenza di tumori maligni della pelle di tutta Europa. In media un europeo su cinque sviluppa un tumore maligno della pelle nel corso della vita. In Alto Adige questa media scende a uno su quattro! Da notare che non stiamo parlando solo del melanoma ma di tutti i tumori maligni della pelle. Quindi anche del basalioma, la più frequente forma maligna dei tumori della pelle che non causa metastasi ma prolifera molto, causando dei veri e propri buchi nella pelle.

E parliamo anche del carcinoma cutaneo spinocellulare, dopo il melanoma il tumore della pelle più pericoloso che si sviluppa soprattutto sulla cute danneggiata dal sole.

Uno dei motivi è sicuramente l'irraggiamento. L'Alto Adige conta molti giorni di sole all'anno. Ma non solo. Si presuppone che anche l'altitudine possa essere una delle cause. Come anche il fatto che gli altoatesini siano una popolazione "outdoor". Proprio per questo bisogna imparare ad esporsi al sole in modo responsabile.

Chi si espone in continuazione nelle ore più calde e senza protezione adeguata al sole, rischia. Tra le 11 e le 15 il sole diretto dovrebbe essere tabù.

Come stare al sole? Maglietta sottile, possibilmente a maniche lunghe, occhiali da sole, protezione solare adatta e – questo vale soprattutto per bambini e per uomini pelati o con capelli radi – un cappello. Ma attenzione! L'ombra da sola non basta. Anche all'ombra siamo esposti ai raggi ultravioletti dannosi. Un'ora senza protezione all'ombra corrisponde ad un



La combinazione di sole e altitudine è particolarmente dannosa per la pelle.

quarto d'ora di sole diretto, spiega Schacher. "Per i bambini la crema solare mai sotto il fattore 50 e mai completamente nudi al sole. I bambini vanno assolutamente protetti nel modo migliore. E ci devono pensare gli adulti!"

Infatti la generazione dei trentenni e quarantenni di oggi è molto a rischio, proprio quella generazione di bambini che correvano nudi e abbronzati su è giù per le spiagge e per le piscine. Ci vogliono infatti tra i venti e i trent'anni perché si facciano vedere i danni genetici riportati e perché si formino i tumori.

Il solarium non è un'alternativa per chi non può fare proprio a meno della tintarella - sarebbe come andare volontariamente alla ricerca del tumore. In Europa già da qualche anno l'uso è vietato ai minori di 18 anni.

Le visite di controllo da solo non bastano per evitare il tumore della pelle, perché si tratta di una prevenzione secondaria, cioè aiuta a scoprire il tumore in uno stadio precoce, prima che si siano sviluppate delle metastasi. A partire dai 35 anni è consigliabile farsi visitare da un dermatologo almeno ogni due anni, ma inoltre bisogna auto-controllare la propria pelle e i nei.

È importante sapere che lesioni pigmentate irregolari vanno fatte controllare dagli specialisti. Esiste la cosiddetta regola dell'ABCD che può aiutare i profani a individuare le lesioni che potrebbero essere pericolose.

- A** **asimmetria**
- B** **bordi**
- C** **colori**
- D** **diametro**

Una lesione asimmetrica, o con bordi irregolari, o con più colori, o di dimensioni > 5 mm, o che si evolve, è una lesione che merita un controllo dermatologico. La presenza di una di queste caratteristiche non vuol necessariamente dire che siamo di fronte ad un melanoma, si tratta però di un campanello d'allarme che deve spingere a controlli accurati.

Ogni cambiamento della pelle come prurito o sanguinamento, arrossamento improvviso persistente o ruvidità, potrebbero indicare altre forme di cancro della pelle come il basalioma o il carcinoma cutaneo spinocellulare.

Solo una visita dal medico di famiglia o dal dermatologo può dare certezza e togliere ogni dubbio con la possibilità di curare il tumore della pelle in tempo. ●

Un cuore grande

Dal 2008 Ferdinand Seiwald ha donato quattro buoi all'Assistenza Tumori



Foto: Othmar Sehauser

È proprietario di autobus, contadino, allevatore, ha una passione per i cavalli, il 30 marzo 2011 è stato nominato altoatesino del giorno da Radio Südtirol 1 e ha un gran cuore! Ferdinand Seiwald, del maso Gruber di Colle di Dentro in Val Casies, ha donato già quattro volte all'Assistenza Tumori l'incasso per la vendita all'asta di un bue a S. Lorenzo.

È un uomo orgoglioso. Ferdinand Seiwald è orgoglioso dei suoi buoi, dei quattro cavalli norici, dei finimenti tipici per la monticazione che custodisce a casa in una vetrina di vetro sotto la scala in entrata. Dell'impresa di trasporti che ha creato dal nulla e che oggi copre tutto il trasporto locale dalla Val Casies a San Candido e Brunico e del fatto di avere la stessa età di Luis Durnwalder. Si alza come sempre alle cinque di mattina per andare in stalla. E non traspare assolutamente che questo robusto 76enne abbia subito in febbraio la frattura del collo del femore.

In questo momento in stalla ha tredici capi da macello e sette buoi che passeranno l'estate alla Kämpferalm a 2.100 m. Da due anni non tiene più bestie da latte. Ma in stalla c'è comunque sempre molto da fare.

Ogni tre anni Ferdinand Seiwald dona in beneficenza un bue per l'Assistenza Tumori. La prima volta è stato nel 2008. Il bue venne battuto all'asta per 7.400 euro. Nel 2011 per 7.350 euro, nel 2014 per 10.000 e quest'anno si è raggiunto il record a quota 10.396,98 euro. "La carne",



I finimenti per la monticazione

dice con entusiasmo Ferdinand Seiwald, "è così tenera che la si taglia senza coltello!"

Ferdinand Seiwald viene da una famiglia numerosa. Erano undici figli, di cui due coppie di gemelli, e, a parte il più vecchio, tutti gli altri sono ancora in vita. Nella bella stube rivestita di legno sono



Ferdinand Seiwald nella stalla con i suoi buoi

appese le foto dei genitori, dei fratelli e delle sorelle. "Quando iniziavano le doglie - ricorda Seiwald - il papà attaccava il cavallo per correre a prendere l'ostetrica." Quando ritornava, il più delle volte era già tutto finito. Altri tempi!

Ferdinand Seiwald è un uomo di solidi principi. Non parla senza pensare, ma riflette su ogni parola. Gli piacciono i proverbi, la saggezza contadina e li fa propri. "Aiuta gli altri e verrai aiutato", è ad es. uno dei suoi modi di dire. Oppure: "Se gli altri stanno bene, allora sto meglio

anch'io". Oppure ancora: "Se ho mangiato, questo non significa che gli altri siano sazi." E vive secondo questi principi. "Se mi guardo attorno e vedo che uno ha il cancro, un altro ce l'ha per la seconda volta, e altri ne muoiono, allora penso: io sto bene e se dono in beneficenza un bue, ho sempre ancora tutto quello che mi serve; ma posso aiutare dove c'è bisogno!" E in beneficenza viene dato sempre il bue più grande! È una questione d'onore.

I buoi della Val Casies devono trascorrere almeno due estati sull'alpeggio prima

di poter essere venduti e non possono avere più di 36 mesi. L'asta di Pasqua dei buoi che si tiene in marzo a S. Lorenzo, è ogni volta una festa e in molti vi accorrono anche solo per guardare. ●

Quanto durano cinquanta minuti?

Lorenzo Maito fisioterapista nella Bassa Atesina – Importante è la fiducia.



Un uomo e dieci donne. Il "gallo nel pollaio" o semplicemente la sensazione di essere fuori posto? Dipende dai punti di vista. Ma Lorenzo si sente assolutamente a suo agio con le sue colleghe. Oltretutto è l'unico fisioterapista dell'Assistenza Tumori che lavora a tempo pieno.

C'è molto da fare per lui nel circondario Bassa Atesina. Si occupa di tre ambulatori: Egna, Laives e Caldaro.

Quando si entra nel suo bello studio di Egna, si capisce subito che per lui l'aggiornamento è molto importante. È rivestito di legno, alla parete sono appesi due ombrelli cinesi e tutti gli attestati dei suoi corsi di aggiornamento. Trattamenti di riflessologia plantare, massaggio del collo e della nuca, terapia cranio-sacrale, terapia viscerale, terapia del movimento in acqua, massaggio curativo e persino un corso di nordic walking, ma questo non ha niente a che fare con il linfodrenaggio. O forse sì...

Nonostante il circondario Oltradige - Bassa Atesina si trovi sicuramente più vicino a Bolzano che per esempio quello della Val Pusteria, Lorenzo Maito ha molto spesso l'impressione di stare in periferia. Lontano dal centro, e questo nonostante sia in continuo contatto con le sue colleghe. Ma questo forse dipende dal fatto che deve occuparsi da solo di tutto il circondario, come del resto fanno anche le terapeute della Venosta e di Merano. Negli altri circondari lavorano invece due fisioterapiste. Si incontra regolarmente con le colleghe in occasione delle supervisioni psicologiche. "Possiamo confrontarci, parlare dei nostri problemi, delle cose che ci colpiscono e non solo di lavoro."

"Siamo altamente specializzati nel nostro settore", dice Lorenzo Maito. Peccato che questo non venga molto percepito dall'Azienda Sanitaria e dai fisioterapisti che lavorano privatamente. I reparti di ginecologia, oncologia e anche quello di medicina palliativa stimano invece molto la professionalità dei fisioterapisti dell'Assistenza Tumori, in quanto sono in grado di trovare il giusto equilibrio tra trattamento professionale e dialogo personale, cosa particolarmente importante per i pazienti oncologici.

Lorenzo Maito parla lentamente, la sua voce è molto piacevole. È facile immaginarlo al lavoro. Delicato e intenso. Ha mol-

te pazienti e solamente un paziente. Per molte pazienti la prima volta risulta difficile spogliarsi davanti a un uomo. Ci vuole pazienza ed empatia. Durante il linfodrenaggio vengono toccate delle zone molto intime. "Delle parti del corpo che spesso le donne stesse non toccano e non guardano per vergogna". E molte donne, specialmente dopo un intervento come una mastectomia, hanno una percezione distorta del proprio corpo. A volte ci vogliono anni per ripristinare l'equilibrio tra l'anima e il corpo. In questo la fisioterapia è un valido aiuto.

È da molto che il linfodrenaggio non viene più solo utilizzato per gli edemi alle braccia e alle gambe, spiega Maito, ma anche per problemi agli organi interni, disturbi digestivi, crampi intestinali o in seguito a una resezione dello stomaco o della vescica. "Le operazioni che interessano l'addome, possono spesso causare

dolori alla schiena e possono interessare lo scheletro o anche i tendini e i muscoli." Lo stesso vale per la radioterapia. In linea di principio tutti i pazienti dovrebbero cogliere l'occasione di fare regolarmente delle sedute di linfodrenaggio.

Un trattamento dura cinquanta minuti. Meno di un'ora. Ma, afferma il fisioterapeuta, possono essere molto lunghi o passare in un lampo. Quando ha terminato il linfodrenaggio tradizionale, Lorenzo Maito si lascia condurre da ciò che percepiscono le sue mani e da ciò che è emerso parlando con la paziente. "Non si utilizza solo un tipo di trattamento, ma si fa uso di tecniche differenti; non si tratta solo di occuparsi di una zona del corpo, ma bensì di tutta la persona!"

Il dialogo è un momento importante del linfodrenaggio. Ma le donne riescono

ad aprirsi quando vengono trattate da un uomo? Lorenzo risponde di sì.

"All'inizio forse si sentono intimidite, ma poi passa." Un trattamento di linfodrenaggio dopo un cancro non è una cosa che si risolve in poche ore o in modo sporadico. "Di solito si crea un legame a vita", sottolinea Lorenzo. Essendo un uomo riesce forse ad affrontare alcune cose in modo più leggero, diverso. "Parliamo molto, ma ridiamo anche, scherziamo. Un uomo ha un'altra visione delle cose e per questo riesce ad aiutare le pazienti, ad esempio quando si tratta di paure in ambito sessuale o di problemi con il partner. Spesso le donne apprezzano il fatto di poter conoscere il punto di vista di un uomo."

Chissà se Lorenzo Maito resterà anche in futuro il solo fisioterapeuta uomo. Sicuramente è l'uomo giusto al posto giusto. ●

Gita sociale annua provinciale - 23.09.2017

Cari soci,

quest'anno la gita sociale ci porterà sul Renon dove sabato 23 settembre festeggiamo la Santa Messa nella chiesa parrocchiale di Auna di Sotto.

Successivamente pranziamo nella casa delle associazioni "Peter Mayr" e il pomeriggio lo trascorriamo assieme in lieta compagnia con diverse visite guidate.

Prenotazioni: entro venerdì 08 settembre presso le proprie sedi di sezione e di circondario.

Diritto di precedenza: è riservato ai soci ordinari. Eventuali accompagnatori devono essere soci dell'Associazione e potranno partecipare solo in caso di posti disponibili.

Orario e luogo di partenza dei rispettivi autobus vi sarà comunicato dopo la Vostra prenotazione.

La quota di partecipazione si paga tramite bonifico bancario o presso le sedi di sezione e di circondario entro il 10 settembre. Eventuali disdette si accettano fino a 2 giorni prima dell'evento, dopodiché la quota non sarà più restituita!



Quota di partecipazione per:
soci ordinari è di € 20,00
eventuali accompagnatori € 30,00

Programma

ore	10.15	Arrivo a Auna di Sotto
ore	10.30	Santa Messa nella chiesa parrocchiale di Auna di Sotto "Santa Lucia"
ore	12.30	pranzo sociale nella casa delle associazioni "Peter Mayr" di Longomoso
ore	14.30	un piacevole pomeriggio in lieta compagnia
ore	17.00	Rientro in pullman

Ci aspettiamo una partecipazione numerosa da parte vostra e di poter passare assieme una bella giornata!

Quanto prima, tanto meglio!

L'invalidità civile è importante per ciò che riguarda i vantaggi pensionistici.



Una persona che affronta una diagnosi di cancro è completamente presa da visite, operazione e terapia, paure ed emozioni contraddittorie. Invece bisognerebbe in una situazione come questa badare anche ai propri diritti. Il riconoscimento di un'invalidità civile, a seconda della patologia, non porta magari dei vantaggi immediati (finanziari), ma può avere degli effetti positivi in svariati ambiti.

In Alto Adige la pensione d'invalidità viene regolamentata da una legge provinciale (nr.78 del 21.08.78) e dipende dal servizio sanitario provinciale, diversamente da quanto accade in altre realtà italiane dove è di competenza dell'Istituto Nazionale di Previdenza Sociale, INPS-NISF. Il riconoscimento viene stabilito da una commissione medico-legale. Quanto prima viene riconosciuta l'invalidità civile, tanto prima valgono le disposizioni previste. È per questo che Anny Obergasser,

direttrice del patronato INCA della CGIL/AGB, consiglia di rivolgersi senza perdere tempo ai patronati per farsi consigliare ed eventualmente per farsi aiutare a presentare domanda.

Il vantaggio di un'invalidità civile consiste raramente in una pensione o nel diritto di poter parcheggiare l'auto su un posto per disabili, ma, specialmente per pazienti oncologici, la somma di diversi danni può portare ad una percentuale che può avere diverse

conseguenze anche per coloro che non hanno diritto a una pensione di disabilità: vantaggi nelle domande per l'edilizia agevolata, esenzione dal ticket, collocamento in ambito lavorativo, ulteriori permessi lavorativi retribuiti e a partire dal 74% di invalidità verranno calcolati due mesi aggiuntivi a fini pensionistici. I vantaggi sono stabiliti a seconda del grado di invalidità.

La premessa per il riconoscimento di una invalidità civile è che il danno fisico

per cui si fa domanda, non sia stato causato da guerre, incidente sul lavoro o in servizio. I contributi non sono tassabili e, in caso di decesso, non possono essere trasferiti a un parente. La pensione di invalidità civile viene erogata in 13 rate mensili dall'Agenzia per lo sviluppo sociale ed economico, è sottoposta a un reddito massimo e termina con il raggiungimento del 66esimo anno d'età più sette mesi, per passare poi sotto forma di pensione sociale all'Istituto Nazionale d'Assistenza NISF/INPS. Contributi aggiuntivi, correlati e particolari a seguito di una invalidità civile, non sono sottoposti a limiti di reddito. La fascia più alta, quella per invalidità parziale o totale, ovvero tra il 74-99% o 100%, prevede un importo di 435,00 euro al mese. Invalidi totali, non udenti e non vedenti hanno inoltre diritto a contributi accessori, di accompagnamento e straordinari.

Il diritto a una pensione di invalidità va da un'età tra i 0 e i 18 anni e poi tra i 18 e i 65 anni e sette mesi. Le premesse per il riconoscimento di un'invalidità civile sono: il riconoscimento medico (legale) del danno fisico, la residenza in Alto Adige, la

cittadinanza italiana o all'interno della UE. I cittadini non UE devono essere in possesso da almeno dodici mesi di un permesso di soggiorno.

Tutti gli invalidi civili hanno diritto a visite specialistiche gratuite (in ambito alla propria invalidità riconosciuta). A partire da una invalidità civile del 34%, la persona ha diritto al rimborso delle spese per protesi e ausili e ricevono un punteggio più alto nell'edilizia agevolata.

Alcuni esempi come riferimento: chi ha perso un occhio, ha diritto ad una invalidità del 33%. In caso di cancro con buone prospettive di guarigione e un impedimento leggero delle funzioni fisiche le tabelle nazionali prevedono una invalidità dell'11%, in caso di buone prospettive di guarigione ma un grande impedimento delle funzioni fisiche invece del 70%. I pazienti oncologici con prognosi incerta anche dopo un intervento chirurgico, ricevono riconosciuta un'invalidità del 100%. A seguito di una mastectomia la paziente ha diritto ad una invalidità civile del 34%. L'asportazione dell'utero in età fertile dà diritto a 25%,

l'asportazione delle ovaie in età fertile del 35%. Per la depressione, a secondo del grado di gravità, può essere valutata un'invalidità civile tra il 10-80%.

A partire da un'invalidità civile del 46% la persona ha diritto a un collocamento lavorativo protetto (legge 482/68). Chi ha un'invalidità civile del 50%, ha invece diritto a ulteriori 30 giorni di permesso dal lavoro retribuiti (per terapie o visite mediche e simili). A partire da una invalidità civile del 74% fino al 99% la persona ha dei vantaggi pensionistici, ossia gli verranno calcolati ogni anno due mesi in più, che contano per il calcolo dell'ammontare della pensione e dell'età pensionabile. A partire da questo grado di invalidità, si può fare richiesta, a seconda del reddito, di una pensione di invalidità civile, premesso che il reddito annuo non superi i 4.800,38 euro. In caso di invalidità totale il tetto di reddito per ottenere una pensione di invalidità civile è di 16.532,10 euro.

Il Patronato INCA CGIL/ AGB

Il patronato INCA della CGIL/AGB è il più grande d'Italia per numero di iscritti e rappresenta più di 5 milioni di lavoratori dipendenti e 600.000 cittadini italiani che vivono all'estero. Il patronato fa parte del servizio tributario, del servizio immigranti, del servizio di sicurezza. Insieme al servizio tributi CAF, l'ufficio conciliatore, l'ufficio per i migranti e il servizio di sicurezza, il patronato INCA offre non solo informazioni utili nei diversi settori, ma fa parte del sistema di servizio della Cgil. Lo stesso se immigrati o emigrati, tutti possono rivolgersi allo sportello Inca della sede centrale di Bolzano per fare tutte le domande possibili su pensione e sistema sanitario. Il patronato INCA offre a sua volta informazione, sostegno e protezione sul piano amministrativo e se necessario anche in caso di cause giuridiche. Il lavoro del patronato INCA è gratuito per tutti coloro che hanno bisogno di sostegno.

Bolzano	Viale Trieste, 70/a	0471 926545
	Via Piacenza 54	0471 926404
Laives	Via Kennedy 265	0471 955177
Egna	Rathausring 44	0471 812305
San Candido	Via P.P. Rainer 4	0474 913050
Bressanone	Via Fallermayer 9	0472 831498
Brunico	Via Europa 20	0474 370162
Merano	Via Otto Huber 54	0473 203418
Silandro	Via Principale 30	0473 203430
Vipiteno	Via Geizkofler 12	0472 764236

Terapia in giardino

Il circondario Merano Burgraviato inizia un "progetto-giardino"



Foto: Ottmar Steinhilber

Melanzane, peperoni, pomodori, insalata, fragole, cespugli di bacche. Rigorosamente biologici. Dalla scorsa primavera c'è un giardino a Merano che attende i soci del circondario e non aspetta altro che di essere sarchiato, innaffiato e curato. Un nuovo progetto nato grazie a Berta Schiener, che mette a disposizione il terreno, e al dott. Peter Metzger, che si occupa dell'organizzazione.

L'autobus ferma proprio davanti alla casa a cui appartiene il giardino, a Maia Alta, in via Valentino, a pochi passi dai maestosi giardini di Trauttmansdorff. Proprio per questo motivo il presidente di circondario, Oskar Asam, ha scelto il 6 maggio come data per la presentazione del „progetto-giardino“. La giornata delle porte aperte a Trauttmansdorff per le persone con disabilità o affetti da malattie croniche. Il progetto quindi è stato presentato alle 9 nel giardino di Maia Alta e poi i soci sono andati tutti insieme a visitare il magnifico

orto botanico ai piedi del vicino castello di Trauttmansdorff.

L'apezzamento di terreno di Berta Schiener è rettangolare e si trova tra una strada e un piccolo corso d'acqua contornato da cespugli, che, con il suo scrosciare, accompagna i lavori in giardino. Nella parte anteriore sono state create delle aiuole, nella parte posteriore ci sono alberi radi su un prato, il luogo ideale per una piccola pergola e per mettere un paio di panche e un tavolo. Sono spazi che si prestano a es-

sere utilizzati in molti modi. A Berta Schiener preme soprattutto che il suo giardino venga curato e non rinselvatichisca. Non è più tanto giovane e non ce la fa da sola. Al suo annuncio sul giornale ha risposto il dott. Peter Metzger. Ormai in pensione, ha avuto fin da giovane la passione del giardinaggio. Parlando con Oskar Asam è quindi nata l'idea di creare un progetto-giardino.

Il giardino è in condizioni perfette, dice Metzger. "La terra è buona, c'è la giusta dose di luce e ombra." Sul 'Hirzer' ha una mal-



Verde, sano e biologico

ga con cinque vitelli e può utilizzare il loro letame per concimare il giardino in modo biologico. Metzger trascorre ogni giorno un'ora e mezza – due in giardino. Se qualcuno si vuole aggiungere è sufficiente iscriversi presso gli uffici dell'Assistenza Tumori.

Lavorare in giardino è terapeutico, dice il medico, che ha girato il mondo per 25 anni come consulente per la tubercolosi;

è stato in Africa, Sierra Leone, Thailandia, a Mosca, in Kosovo. Alla fine, prima di andare in pensione lo scorso anno, si è occupato di Ebola per il Fondo Mondiale. Il dott. Metzger è originario del Baden meridionale e abita ora a Merano.

“La terapia del giardinaggio è un misto di ergo- e fisioterapia nella quale però sono importanti gli aspetti sociali, fisici e psichi-

ci.” Lavorare la terra, innaffiare e osservare la crescita delle piante, ha una funzione antidepressiva. Lavorare insieme in giardino, così come l'aria aperta e il contatto con la terra e il verde delle piante, aiutano a socializzare e a sentirsi meglio in generale.

Il 6 maggio sono arrivati circa venti soci dell'Assistenza Tumori per visitare il giardino e adesso il circondario spera che siano in molti a partecipare al progetto. Il direttivo di Merano si dà sempre molto da fare per organizzare nuove attività. Cosa non sempre facile, visto che Merano, con i suoi 850 soci, è il circondario più piccolo dell'Assistenza Tumori. Tanto per dare un riferimento: la Val Pusteria ne ha più di 2.750.

Un altro progetto che Merano sta per mettere in cantiere, è il servizio trasporti per i soci, come già viene offerto da molto tempo per esempio in Bassa Atesina. Coloro che hanno tempo e motivazione per accompagnare i pazienti alle visite oppure a fare le terapie, sono pregati di rivolgersi all'ufficio del circondario.

Dott. Peter Metzger



Berta Schiener



La forza curativa dell'acqua

I circondari Val d'Isarco e Pusteria sul percorso Kneipp di Varna con Edith Huber



Foto: Othmar Seehausner

Lo si può fare a casa. Sotto la doccia, in giardino, in una botte, in un torrente, nella rugiada e addirittura nella neve. Da soli o in compagnia. La fisioterapista del circondario Val d'Isarco, Edith Huber, ha invitato i soci a venire il 15 giugno al percorso Kneipp di Varna.

Sebastian Kneipp (1821 – 1897) non è stato l'inventore dei getti freddi e dei bagni alternati. Erano infatti una pratica molto diffusa già ai tempi degli antichi Romani e durante il Medioevo. Ma è stato lui a sperimentarli su sè stesso, a curare la sua tubercolosi con bagni regolari nell'acqua ghiacciata del Danubio e a mettere poi a punto un'intero protocollo di cura.

Getti d'acqua e bagni alternati fortificano il corpo, stimolano il metabolismo, aiutano in caso di disturbi circolatori o di irrorazione sanguigna, sciolgono le tensioni e fortificano il sistema immunitario. Edith

Huber è una fan di Sebastian Kneipp e dei suoi trattamenti. Ogni giorno si sottopone a un trattamento ed è convinta facciano bene anche alle sue pazienti. Lo scorso anno ha organizzato un pomeriggio dedicato ai trattamenti Kneipp assieme alle due sezioni del circondario Val Pusteria sfruttando il percorso Kneipp di Villabassa, quest'anno è invece la volta di Varna.

Prima di iniziare il percorso con le 23 partecipanti, Edith ha presentato Sebastian Kneipp e tutto l'universo Kneipp. Questo prete, idroterapeuta e naturopata era convinto della forza curatrice dell'acqua e ha fatto di Bad Wörishofen, dove dal 1855 era

padre confessore e padre spirituale del convento delle suore Domenicane, un centro di cura a livello internazionale. Nei primi anni è stato molto contestato e accusato addirittura di cialtroneria, ma poi divenne famoso in tutta Europa, consulente per la salute di molti regnanti e nel 1893, in occasione di un'udienza privata, ebbe in cura anche Papa Leone XIII.

La sua teoria di cura si basa su cinque pilastri: acqua, alimentazione, piante curative, movimento e stile di vita, che in fondo anticipano le dieci regole per la prevenzione del cancro (stile di vita salutare e comportamento responsabile).



Calpestare l'acqua e bagni freddi alle braccia

Dopo la parte teorica si è passati al percorso vero e proprio. Edith Huber ha mostrato i trattamenti, ha spiegato come fare i getti su gambe, braccia e viso (contro il mal di testa) e ha poi condotto l'intero gruppo a calpestare l'acqua. I bagni freddi alle braccia, ha spiegato Edith, rappresentano il caffè delle cure naturali. Una cosa è importante: iniziare sempre dalla zona più lontana dal cuore, quindi dal braccio destro. Altrettanto importante è non utilizzare i getti freddi se il corpo è freddo o si hanno i brividi, oppure se c'è un'infezione in atto, come per esempio in caso di cistite. Bisogna fare attenzione anche se si ha la pressione alta. Fare i bagni Kneipp, spiega Edith, stimola la sensibilità per il proprio corpo. E proprio questo rappresenta spesso un problema dopo un cancro: percepire sé stessi.

È importante oltretutto utilizzare il metodo Kneipp con misura, ascoltando appunto il proprio corpo e magari, invece di entrare subito in una tinozza gelida, camminare al mattino su un prato coperto di rugiada o camminare avanti e indietro nella vasca da bagno. Oppure iniziare con l'acqua calda e poi passare a quella sempre più fredda. La doccia fredda alla fine dovrebbe diventare

invece un'abitudine. L'estate, dice Edith, "è il momento ideale per iniziare. D'inverno poi non ci si accorge nemmeno più!"

Chi ha un linfedema o porta calze contenitive non è necessario che rinunci ai trattamenti Kneipp. Il braccio e la gamba possono venire immersi nell'acqua anche con la calza. La stessa cosa vale anche per bagni in mare, nel lago o in piscina.

Il tempo è trascorso in un lampo e per terminare, la presidente Nives Fabbian e la segretaria Carmen Richter hanno offerto succhi freschi e dolci. Adesso si tratta solo di continuare a utilizzare i trattamenti Kneipp. Ci sono molti percorsi Kneipp in Alto Adige e a volte anche una botte piena d'acqua o un lavandino possono bastare. E ricordatevi: terminate la doccia sempre con l'acqua fredda! ●



Edith Huber mostra come si fa. Sempre cominciare lontano dal cuore, sul lato destro!

Benvenuta estate!

Grigliata dei circondari Venosta e Merano a Lasa



“Quando gli angeli viaggiano, il tempo fa il saggio”: queste le parole con cui Roland Mair, parroco di Lasa, ha salutato i soci dei circondari Venosta e Merano-Burgraviato che si sono incontrati il 10 giugno a Lasa per una grigliata. E ha avuto ragione, perchè la giornata non poteva essere più bella. Un cielo blu terso, una piacevole brezza fresca e visi raggianti.

Due circondari si sono incontrati già la terza volta per festeggiare assieme l'inizio dell'estate. Due anni fa a Lasa, l'anno scorso a Merlengo e quest'anno nuovamente a Lasa. Hanno accettato l'invito una sessantina di soci e si sono ritrovati tutti presso la pizzeria San Sisinio vicino al lido di Lasa. Simon Klotz, il gestore della pizzeria, ha messo a disposizione dell'Assistenza Tumori la sua terrazza coperta e lo ha fatto gratuitamente. La carne per la grigliata è stata fornita dalla macelleria dell'ex presidente di circondario, Sigrid Alber, ed è stata accompagnata da insalata di patate e

di cappucci e da verdure grigliate. Anche lo stomaco vuole la sua parte, ma l'ingrediente principale non poteva che essere il buon umore e la felicità di stare insieme!

Sui volti dei due presidenti di circondario, Helga Wielander per la Venosta e Oskar Asam per Merano, si poteva leggere la gioia per la buona riuscita dell'iniziativa. Entrambi hanno voluto sottolineare che obiettivi dell'Assistenza Tumori sono il senso di comunità e il sostegno reciproco. In ricordo dei defunti è stata accesa una candela.

Con grande piacere è stata accolta la visita lampo del dott. Heinrich Stecher, viceprimario di Ginecologia all'ospedale di Silandro, oltre che cantautore (vedasi intervista, n.d.r.). Ha portato con sé chitarra, microfono e amplificatore e ha cantato per i presenti tre “Karrnriadr”, canzoni da carretai, da lui composte, prima di salutare e correre a fare un altro concerto a Prato allo Stelvio. Anche il sindaco di Lasa, Andreas Tappeiner, è riuscito a trovare un ritaglio di tempo per una breve visita, nonostante lo stesso giorno si festeggiasse il 75esimo anniversario della banda di Lasa.



Arthur Werth, ex parroco di Lasa



Il buffet



Helga Wielander e Oskar Asam

Tra gli invitati c'era anche l'ex-parroco di Lasa, Arthur Werth, che ha dispensato una benedizione a tutta la comunità riunita.

Dell'accompagnamento musicale si è occupato Helmut Halbeisen di Stulz in Val Passiria con la sua fisarmonica. In maggio aveva organizzato in Val Passiria assieme alla moglie (entrambi sono ex-malati e soci dell'Assistenza Tumori) la festa di beneficenza dello speck e dei canederli e ha potuto consegnare al presidente di circondario, Oskar Asam, un assegno di 8.740 euro.

Finito di mangiare, non ci è voluto molto perchè le prime coppie iniziassero a danzare o a estrarre le carte da Watten.

Alla fine, nel pomeriggio, gli ospiti hanno preso il treno e hanno dato appuntamento ai Venostani nuovamente a Merano per salutare un'altra estate. Giugno 2018! ●



Che bello è ballare

Helga Wielander, il sindaco di Lasa Andreas Tappeiner e Rebekka



Helmut Halbeisen suona la fisarmonica



Con chitarra e microfono

Il dott. Heinrich Stecher, ospite a sorpresa durante la grigliata a Lasa

Cappello di paglia, i capelli raccolti in un codino, occhi azzurri che scrutano curiosi il loro interlocutore. Così si presenta Heinrich Stecher.

Scusate, il dott. Heinrich Stecher. Non è infatti solo musicista e cantautore, ma anche viceprimario del reparto di Ginecologia all'ospedale di Silandro.

Quasi una doppia vita – ma evidentemente riesce a conciliare entrambe le cose.

Il dott. Heinrich Stecher è stato l'ospite a sorpresa della grigliata di Lasa a cui hanno partecipato i soci di due circondari, quella della Val Venosta e quella di Merano-Burgraviato. Ha presentato tre delle sue nove nuove canzoni "Korrnriadr", ovvero canzoni dei carretai, e poi è dovuto scappare, ma non senza aver prima abbracciato affettuosamente molte delle sue ex paxienti. Ecco di cosa abbiamo parlato.

Chance: Un medico cantante o un cantante che cura? Come si definirebbe?

Dott. Stecher: Devo ammettere che a 18 anni sognavo di fare il musicista, ma è andata bene così! Nel mio tempo libero suono in due gruppi, gli Hagazussa (il nome della „Zaunreiterin“, della strega del libro di Anita Pichler) e gli Emission. Con un gruppo suono un jazz melodico con un tocco di musica brasiliana, con il secondo scriviamo noi la musica e i testi, attualmente per il progetto dei "Korrnriadr".

Chance: Tre di queste canzoni le ha cantate alla grigliata di Lasa...

Dott. Stecher: Avevo poco tempo, ma ci tenevo ad essere presente per lo meno per un saluto. Molte delle persone presenti sono state mie pazienti e per me il contatto personale con le pazienti è importante.

Chance: Che ci sia affetto da entrambe le parti lo si è visto chiaramente. La Sua attività è molto cambiata dopo l'introduzione della riforma della chirurgia oncologica...

Dott. Stecher: È vero. Silandro è un ospedale periferico, non raggiungiamo i numeri richiesti dalla certificazione. Ovviamente mi dispiace non poter più effettuare operazioni in ambito oncologico. Un

intervento al seno non è, a mio avviso, un intervento talmente complesso da giustificare dei numeri così alti. Ma è soltanto la mia opinione. A suo tempo ho criticato la riforma e continuo a pensarla allo stesso modo. Ritengo che nella medicina non sia possibile valutare e organizzare tutte le cose solo da un punto di vista amministrativo. C'è di più in ballo...

Chance: Però Lei è rimasto all'ospedale di Silandro!

Dott. Stecher: Ci sono rimasto perché in un ospedale così piccolo godo di maggiore libertà e ho la possibilità di costruire dei rapporti personali con le pazienti. Per me è importante accompagnare la paziente, non mi interessa la medicina da catena di montaggio, che bada ai numeri invece che alle persone! Un ospedale non è una fabbrica dove si sostituiscono e si avvitano dei bulloni. Secondo me le cifre non sono automaticamente espressione di qualità.

Chance: Se, partendo dal motto di Martin Luther King "I have a dream", Lei potesse realizzare la sua personale idea di medicina, come sarebbe?

Dott. Stecher: Come già detto, per me conta il rapporto personale con la paziente. Prendersi del tempo per lei. Ascoltarla, guardare oltre la superficie, comprendere che persona è. Interessarmi a lei. Questo conta per me. Come pure guidare e sostenere la paziente con la medicina complementare.

Chance: Quello che fa la medicina complementare di Merano...

Dott. Stecher: Esatto, è molto positivo! Soltanto che un reparto così esiste solo a



Cantautore e medico, il dottor Heinrich Stecher

Merano. E cosa possono fare le pazienti della Val Pusteria o dell'Alta Val Venosta o di Salorno? Non possono farsi mettere degli aghi prima di fare la chemioterapia. Spesso sono troppo deboli per fare un viaggio fino a Merano. L'ideale sarebbe prevedere in ogni ospedale un servizio di medicina complementare, in modo che ogni paziente possa veramente avere la possibilità di usufruire di tali terapie. Il mio sogno sarebbe un trattamento personalizzato del paziente, senza dover badare troppo ai tempi e avendo come riferimento le necessità complesse dei pazienti. ●

Il jolly

Antonino Brillante arriva ovunque ci sia bisogno di dare una mano

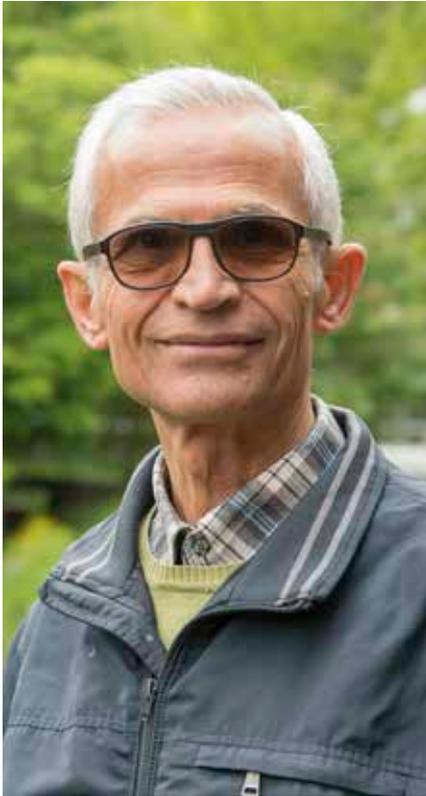


Foto: Ottmar Seehauser

È un jolly. Bisogna portare dei documenti da Bolzano a Merano oppure a Bressanone? Non c'è problema. Lo fa Antonino. Bisogna accompagnare una paziente a fare una visita all'ospedale? Basta telefonare ad Antonino. Raccogliere materiale per il mercatino delle pulci? Antonino aiuta di sicuro. Aiutare e rendersi utile è una necessità per lui, ma al tempo stesso è un suo modo per dire grazie. L'Assistenza Tumori è stata anche per lui un'ancora nella tempesta!

È difficile che perda la calma. Almeno così sembra. Antonino Brillante è un uomo tranquillo, gentile, riservato e generoso, ama la pace ed è impossibile litigare con lui. In gennaio ha festeggiato con la famiglia il suo settantesimo compleanno. Antonino è in forma, sta bene e vuole continuare ad aiutare finché gli sarà possibile.

La sua vita non è stata sempre facile. È arrivato in Alto Adige da Nocera quando aveva 19 anni. Ai tempi prestava servizio in Polizia. Successivamente ha lavorato come autista per un'impresa edile. È in

pensione dal 2000. Un anno prima è andato a monte il suo matrimonio. È stato un periodo difficile che lo ha molto segnato.

Ha preso sempre sul serio la prevenzione dei tumori. Dopo essere andato in pensione, è salito il suo valore di PSA. Ogni anno un po' di più. Nel 2004 la diagnosi: tumore alla prostata. La malattia lo ha di nuovo messo duramente alla prova ed è andato in depressione. "Ho trovato aiuto all'Assistenza Tumori", racconta pensando al passato. "Grazie all'associazione e alla mia forza di volontà sono riuscito a superare quel periodo e ho ricominciato a

vivere!" L'Assistenza Tumori è diventata la sua seconda casa.

Poter aiutare gli altri lo fa sentire utile. È a disposizione dell'Assistenza Tumori per la metà del suo tempo, durante l'altra metà si dedica alla sua passione: viaggiare per l'Alto Adige. Prende il bus in compagnia di alcuni amici e gira per il territorio. Visita chiese, musei, paesi e città. "L'Alto Adige è meraviglioso", afferma con entusiasmo. "Qui ho trovato il mio piccolo paradiso!"

Correre e aiutare

Due gare podistiche di beneficenza per l'AssistenzaTumori



Ida Schacher con Hansjörg Mittich

La gara podistica di beneficenza dell'Alta Pusteria, 14 chilometri da Carbonin a Dobbiaco, è uno dei massimi eventi del programma annuale della sezione pusterese. Quest'anno, per la prima volta, la gara non è stata solo una, ma nel corso di una settimana sono state organizzate ben due corse di beneficenza a favore dell'Assistenza Tumori.

Gianni Poli, ex-maratoneta, primo italiano a concludere la gara in meno di 2 ore e 10 minuti e vincitore nel 1986 della maratona di New York, organizza ogni anno la corsa Cortina-Dobbiaco.

Il giorno prima di questo evento che attira atleti da tutto il mondo, viene sempre organizzata una corsa di beneficenza di 8,5 km intorno al lago di Dobbiaco.

Fino all'anno scorso la somma raccolta andava alle due associazioni Mamazone e DEBRA (I bambini farfalla), quest'anno invece Gianni Poli ha proposto di partecipare alla presidente provinciale dell'Assistenza-Tumori, Ida Schacher, che è inoltre presidente del circondario della val Pusteria. Ida Schacher ha riassunto il messaggio positivo delle due manifestazioni in una citazione del sacerdote belga Phil Bosmans che, visto il cielo splendido, non poteva essere più appropriata: "Il sole sorge per ogni persona buona che vive sulla terra."

Chance: Sono stati due fine settimana molto intensi per la sezione dell'Alta Val Pusteria?

Ida Schacher: Lo può ben dire. La gara di corsa Cortina – Dobbiaco, o come la chiamiamo noi la gara Poli, ci ha occupato per tre giorni. Gianni Poli ci ha messo a disposizione uno stand in zona partenza, dove abbiamo potuto esporre i nostri volantini, informare sul lavoro dell'AssistenzaTumori e raccogliere le iscrizioni per la gara più breve e per la nostra gara principale.

Chance: Quindi Lei e i volontari non vi siete certo risparmiati?

Ida Schacher: Sì certo, dovevamo far presenza, ma è stata veramente una manifestazione magnifica. Un'atmosfera incredibile. Alla partenza della gara lunga c'erano 4.200 atleti iscritti, e di questi 3.760 sono arrivati all'arrivo.

Chance: Il tutto è cominciato il 2 giugno, la festa della Repubblica, giusto?

Ida Schacher: Esatto, quel giorno c'era in programma la manifestazione "Camminando e gustando". La partenza era al Gran Hotel fino alla Biathlon-Arena. Là veniva servita la colazione. Poi avanti fino al lago di Dobbiaco, dove i partecipanti potevano fare una merenda e infine si arrivava al lago di Landro per il pranzo. Il tutto cucinato benissimo da Chris Oberhammer.





Aspettando la partenza



Per ognuno un medaglia da mordere

Chance: E poi il sabato la gara Poli a favore dell'AssistenzaTumori?

Ida Schacher: Infatti. La mattina c'è stata la gara dei bambini, a cui hanno partecipato in 320. Alle 16.30 poi la partenza per la 8,5 km intitolata a Poli. I partenti sono stati 180, tra uomini, donne e bambini. Un bel miscuglio. E alla sera un grande Open-Air nella piazza del paese.

Chance: Associata alla gara c'era una raccolta fondi. Quanto è riuscita a raccogliere l'AssistenzaTumori?

Ida Schacher: Grazie alle donazioni dei concorrenti sono stati raccolti 2.780 euro a favore del nostro lavoro di assistenza ai pazienti della sezione. A questi vanno poi aggiunti i 700 euro delle contadine della Val Casies, che hanno preparato gli Strauben e li hanno venduti per l'AssistenzaTumori. E

Gianni Poli ci ha messo a disposizione tutto ciò che è avanzato, acqua, fruttaecc., per la nostra tradizionale corsa della Pusteria il sabato seguente.

Chance: Neanche il tempo di riposarsi da un weekend maratona, che già dovette rimettervi in moto?

Ida Schacher: Naturalmente, stavamo già organizzando tutto da settimane per la gara dell'Alta Pusteria, ma l'ultima settimana c'era ovviamente ancora molto da fare.

Chance: La corsa si è svolta come d'abitudine?

Ida Schacher: Sì, era la nostra 14esima edizione. Alla mattina la gara dei bambini dalla Rienza fino al centro del paese e poi alle 15 la partenza per Carbonin. Lungo il percorso avevamo dislocato degli stand con

acqua e frutta per i partecipanti, sia corridori che marciatori. Quest'anno erano più di 200. Stahlbau Pellegrini, la Tecno Fenster e anche la Raika di Dobbiaco hanno offerto le magliette per i partecipanti. Dalla pasticceria Harry abbiamo ricevuto le medaglie dolci e alla sera c'è stata una grande festa nel centro di Dobbiaco. Come sempre i cacciatori ci hanno fornito la carne. I soci dell'associazione "Luchs" si sono occupati della grigliata, nel tendone suonavano i "Toblinga Böhmsche". È stata una bellissima festa per l'Alta Pusteria. È andato tutto molto bene. E la disponibilità di così tante persone a mettersi in gioco per gli altri e la gioia con cui tutti sono arrivati all'arrivo, è ogni volta una grande soddisfazione e una conferma per il nostro lavoro! Siamo riusciti a raccogliere 12.000 euro per l'Associazione Tumori.

Chance: Una maratona da ogni punto di vista!

Segue >

importante è arrivare



il gruppo giovanile della Croce Bianca





Le più veloci con Ida Schacher



Ogni partecipante è un vincitore!



L'arrivo del Dobbiaco Cortina Run 2017



Gli aiutanti con la presidente

> **Ida Schacher:** Lo può dire di certo. Dopo questi due fine settimana eravamo proprio stanchi! Ma anche molto felici per la buona riuscita e ringraziamo di cuore tutti coloro che ci hanno aiutato e sostenuto. In particolare tutti quelli che hanno aiutato nell'organizzazione e hanno partecipato alla corsa!

Chance: Quasi me ne dimenticavo! Chi ha vinto la corsa di beneficenza dell'Alta-Pusteria?

Ida Schacher: I più veloci tra gli uomini sono stati Alfred Mair, Günter Strobl e Lukas Walder. Tra le donne ha vinto Julia Kuen davanti a Karin Burgmann e Thea

Schwingshackl. Tutti sono stati premiati con una torta. Tra i marciatori il più veloce è stato Herbert Beikircher. Tra le donne sono salite in tre sul gradino più alto del podio: Elisabeth Sinne, Silvia Feichter e Kerstin Huber.

E alla fine si festeggia



Una torta per i primi arrivati



Run for Life

Prima edizione della gara di corsa mondiale di solidarietà il 2 settembre a Egna

Bambini, adulti di ogni età, giovani e evergreen, atleti e corridori della domenica, tutti sono invitati il 2 settembre alla partenza della prima edizione del Südtirol Run for Life. Il ricavato della manifestazione verrà devoluto all'Assistenza Tumori e al Progetto Cure Palliative per bambini del Lions-Club.

La madrina di questa manifestazione mondiale, che è iniziata nel 2001, sarà la famosa campionessa di sci Isolde Kostner, che invita tutti a partecipare a questa gara e a trascorrere una giornata piacevole di sport e divertimento e a dare al tempo stesso una mano alle persone segnate da una malattia come il cancro.

La quota d'iscrizione per i partecipanti sarà di 15 euro. L'importo delle iscrizioni dei bambini (fino ai 14 anni) andrà interamente al progetto cure palliative per bambini del Lions, quello degli adulti all'Assistenza Tumori che organizza la competizione assieme al comitato organizzatore della corsa degli imprenditori dell'AltoAdige, ai rappresentanti del Lions e al Comune di Egna.

La partenza sarà il 2 settembre alle 11 nella piazza principale di Egna. La gara popolare oppure la marcia copriranno

una distanza di tre chilometri, i bambini percorreranno una distanza di 800 metri e chi preferisce partecipare in bicicletta dovrà fare cinque chilometri. Il tempo non verrà cronometrato, l'obiettivo dell'evento, a detta degli organizzatori, non è quello di fare una grande prestazione sportiva o una gara contro il tempo, ma bensì di divertirsi assieme e essere solidali con le persone colpite dalla malattia.

Gli organizzatori sperano in un gran numero di iscrizioni, mille sarebbero un sogno che magari potrebbe anche avverarsi. Oltre alla gara verrà organizzata una festa con l'accompagnamento musicale dei "Til Tanga" di Falzes.

Per informazioni e iscrizioni:

www.runforlife.eu, info@runforlife.eu oppure l'ufficio dell'Assistenza Tumori del circondario Oltradige-Bassa Atesina, tel. 0471 820466, uebertsch-unterland@krebshilfe.it.



Mariangela Berlanda con l'organizzatore del business run Alfred Monsorno

Altre informazioni si possono trovare sul sito del Lions-Club di Egna, www.lions-egna-neumarkt.it.

Nessuna telefonata per richiedere offerte!



Frequentemente ci viene comunicato che persone vengono contattate telefonicamente

con richieste di offerte per i pazienti di tumore. Facciamo notare che queste richieste non provengono dall'Assistenza Tumori Alto Adige.

L'Assistenza Tumori Alto Adige accetta unicamente offerte attraverso bonifici bancari, non effettua promozioni telefoniche, né richieste di offerte porta a porta.

I nostri donatori non ci regalano solamente il loro denaro, bensì anche la loro fiducia. Vogliamo essere all'altezza delle loro aspettative e, pertanto, manteniamo dei rigidi principi etici per l'utilizzo delle offerte.

L'Assistenza Tumori Alto Adige dispone del sigillo "donazioni sicure", garanzia che tutte le offerte arriveranno là dove veramente servono e non in dispendio amministrativo incontrollato.



Musica sinfonica di classe

Concerto di beneficenza dell'Orchestra della scuola Rudolf Steiner di Basilea



Classico, melodico, ritmico, ma anche sacrale e intenso nel finale – è così che si può definire il concerto di beneficenza dell'Orchestra della scuola superiore Rudolf Steiner di Basilea, che, il 22 aprile presso il Grand Hotel di Dobbiaco, ha eseguito musiche di F. Schubert, K. Jenkins, E. Bloch, J. Haydn e J. Sibelius.

Il concerto è stato preceduto da un intenso periodo di prove nella Pensione Sonnenhof di Naz-Sciaves. L'educazione musicale ha un'importanza rilevante nella scuola Rudolf Steiner. Il gran finale di ogni anno scolastico è rappresentato da una gita di una decina di giorni dedicata alle prove. Ogni volta in un luogo diverso, in un altro paese e, dopo dieci giorni di continuo esercizio, di musica e di vita comune, i ragazzi presentano il risultato del loro lavoro.

L'orchestra ha viaggiato attraverso tutta Europa, ad esempio in Polonia, Grecia, Francia, Belgio, Svezia, Repubblica Ceca e Germania. Sono stati eseguiti concerti nella cattedrale di Carcassonne o nel Duomo della città svedese di Örebro, come pure quest'anno in luoghi come il Grand Hotel di Dobbiaco. I musicisti sono ragazzi tra i 15 e i 18 anni, dalla 9. alla 12. classe.

L'ingresso al concerto era libero, si pregava solamente di fare una donazione per l'Assistenza Tumori. Sono stati raccolti 1.346,95 euro. La presidente dell'Assisten-

za Tumori dell'Alto Adige, Ida Schacher, era entusiasta dell'iniziativa e della bravura degli studenti. Peccato che solo duecen-

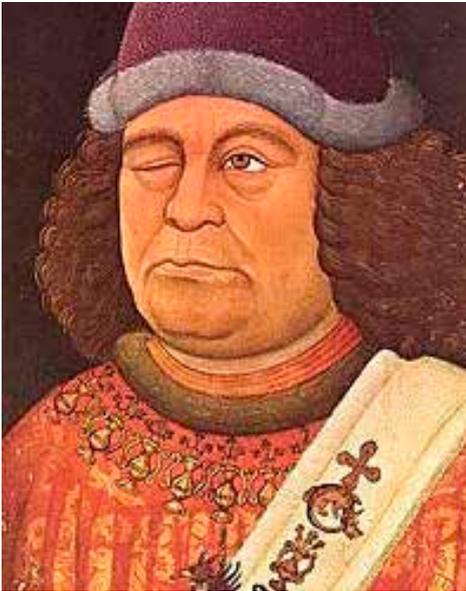
to persone abbiano colto l'occasione per ascoltare della musica classica di altissima qualità interpretata da giovani musicisti. ●



Il concerto di beneficenza è sempre il culmine dell'anno scolastico per allievi e professori della Rudolf Steiner Schule.

Da un ruolo all'altro!

Il dott. Guido Mazzoleni nei panni di Oswald von Wolkenstein



Il dott. Guido Mazzoleni, primario del reparto di Anatomia patologica e Istologia, ha vestito i panni del menestrello Oswald von Wolkenstein nel documentario di Klaus Romen e Claudia Schenk. Il film è stato trasmesso la sera del lunedì di Pentecoste dal Sender Bozen e in maggio è stato presentato al pubblico del Filmclub.

Chance: Da primario ad attore? Come è stato possibile?

Dott. Mazzoleni: È stato un caso. Da molti anni prendo lezioni di pianoforte all'Istituto Musicale di Bolzano. Dopo il corso sono solito a prendere un aperitivo con il mio insegnante. All'inizio dell'anno scorso abbiamo incontrato Klaus Romen, il regista del film su Wolkenstein, visto che Marco Facchin, il mio insegnante di musica e armonia doveva scrivere la musica del film. A un certo punto Klaus mi ha detto: "Potresti per favore chiudere l'occhio destro?" E poi ha esclamato: "Perfetto, è lui!"

Chance: Oswald von Wolkenstein?

Dott. Mazzoleni: Esatto. Si è presentato, mi ha spiegato di cosa si trattava e mi ha chiesto se ero interessato a partecipare a una produzione cinematografica. Ha aggiunto poi che si sarebbe trattato di appena sei fine settimana.

Chance: E Lei ha accettato subito?

Dott. Mazzoleni: Beh, ovviamente ero molto sorpreso, non capita mica tutti i giorni di venire scritturati durante un'aperitivo per interpretare un ruolo da protagonista, e poi ero anche curioso. Perché no, ho pensato.

Chance: Il film è una retrospettiva sulla vita del menestrello e cavaliere altoatesino del 15. secolo raccontata dal punto di vista di un musicista odierno, che si mette sulle tracce di Oswald. Oltretutto Oswald non era proprio quello che si può definire un eroe positivo.

Dott. Mazzoleni: Diciamo che era un tipo fuori dalle regole. Un attaccabrighe e un mascalzone, che derubò la sua famiglia, fece da consigliere a re Sigismondo, poi andò in pellegrinaggio fino a Santiago de Compostela, combattè contro i Mori ed ebbe moltissime avventure amorose. Inoltre scrisse canzoni e poesie sulle sue avventure che sono arrivate fino ad oggi.

Chance: Conosceva già Oswald von Wolkenstein?

Dott. Mazzoleni: Di nome certo, ma non tanto più di questo. Le riprese sono state l'occasione per occuparmi di questo personaggio stravagante.

Chance: Come ha fatto a diventare Oswald?

Dott. Mazzoleni: Con tanta pazienza e grazie alla maestria della truccatrice. Sei fine settimana naturalmente non sono bastati. Il tutto ha richiesto parecchio tempo. Solo per il trucco ogni volta ci voleva più di un'ora, in modo che l'occhio fosse ben chiuso.

Chance: Lei interpreta Oswald ma non recita. Che effetto Le ha fatto vedersi per la prima volta sullo schermo del Filmclub?

Dott. Mazzoleni: È stata una strana sensazione. Anche un po' deludente. Tanto lavoro e poi in 45 minuti è tutto finito. Naturalmente sono state tagliate molte scene. Ma è stata comunque una gran bella esperienza!

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

BOLZANO - SALTO - SCILIAR

► Sempre un successo ►

La vendita delle rose, azione consolidata e molto importante per il circondario, è stata anche quest'anno un successo.

A Bolzano e in tanti paesi del circondario Bolzano Salto Sciliar i volontari si sono impegnati ad allestire degli stand davanti alle chiese e nelle piazze per offrire le rose, raccogliendo così tante offerte per aiutare le persone ammalate di tumore.

La presidente del circondario, Monika Gurschler, ringrazia tutti i volontari che sostengono attivamente l'azione.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI



◀ Gita culturale a Tirolo

La gita a Tirolo rimarrà a lungo nella memoria dei soci. Non soltanto per il castello e la sua storia importante, ma anche per il meraviglioso panorama sulle montagne che ci ha regalato questa bellissima giornata. I partecipanti sono rimasti tutti molto impressionati dagli affreschi e dalle statue di marmo.

▼ Dopo la visita guidata e dopo il pranzo all'hotel "Sole", il gruppo si è recato in Val Passiria a Riffiano al Santuario della Madonna Addolorata per partecipare ad una preghiera con monsignor Ungerer.



▼ Officina di scrittura creativa ▶

Un pomeriggio particolare per le partecipanti all'officina di scrittura creativa: sedute in riva alla confluenza di Isarco e Talvera, il viso al sole e nel vento a descrivere il rumore del fiume. Compito insolito e affascinante che ognuna ha risolto a modo proprio. In autunno si continua. Leggere ed ascoltare sono importanti quanto lo scrivere.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

MERANO - BURGRAVIATO

▼ Muoversi fa bene

I partecipanti del corso di ginnastica.



▼ Gita primaverile

Il 18 maggio due pullman sono partiti da Merano in direzione Mantova.

Giornata bellissima e visita guidata molto interessante di questa bellissima città.

Dopo un ottimo pranzo siamo ripartiti per il lago di Garda.

Passeggiata a Lazise e poi ritorno a casa.



▼ Festa dello speck e dei canederli

Per la seconda volta in Passiria è stata organizzata la festa dello speck e dei canederli a favore dell'Assistenza Tumori. Il tempo meraviglioso e i piatti prelibati consumati a ritmi di fisarmonica hanno attirato tante persone.

Sono andate all'asta due opere dell'artista Sigrid Gufler, di cui uno creato proprio durante la festa. Un grazie di cuore agli organizzatori.





Grigliata

Il 10 giugno i due circondari di Merano e Val Venosta si sono incontrati a Lasa sulla terrazza della pizzeria San Sisinus per l'ormai consueta grigliata di inizio estate. Una giornata bellissima in ottima compagnia.



La terapia del movimento in Val d'Ultimo

Per finire la stagione in bellezza la terapia del movimento ha organizzato un camp estivo in Val d'Ultimo a Santa Geltrude. Per dormire e mangiare ci ha ospitato l'Ultnerhof, per allenarci siamo andate al "Lärchenheim". Il programma prevedeva infatti due allenamenti, una gita in montagna con festa in baita.

Il primo allenamento si è ispirato al power-training dei militari americani. Sudate e sfinite ma piene di ormoni di felicità le ragazze sono state invitate con coach Valentina ad un brunch pomeridiano preparato da Zita e Loris a base di specialità genuine del posto. Per la sera è stata organizzata una cena raffinata con programma. La mattina seguente il primo saluto al sole e esercizi di pilates alle 7.30 e dopo partenza per la malga Fiechter. Una camminata di due ore nel cuore delle belle montagne della val d'Ultimo.

Al lago del pescatore a quota 2.096 m, Valentina e Isabella per riscattare una scommessa si sono immerse nelle acque gelide - 8 gradi! - mentre le altre si sono bagnati i piedi!

A fine giornata un'altra festa a concludere il camp.



Vendita delle rose

Lo stand dell'Assistenza Tumori all'ospedale di Merano.

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

VALLE ISARCO

Pitturare e scoprire ▶

Il gruppo pittura si ritrova in primavera ed autunno, ogni secondo venerdì, nella sede di Bressanone, sotto la guida dell'artista figurativo Hartwig Thaler.



Da ricordare:
Gita provinciale
sabato 23 settembre
al Renon

Una rosa per la vita ▶

Lo stand per la vendita delle rose la domenica di Pasqua in Piazza Duomo a Bressanone.



Preparazione delle rose ▶

Venerdì Santo presso la giardineria Auer a Bressanone sono state preparate le rose da vendere la domenica di Pasqua.



Mercatino di Pasqua

Grazie all'aiuto di molti volontari il mercatino di Pasqua è stato un grande successo.

L'intero introito andrà a favore dei soci ordinari dell'Assistenza Tumori Alto Adige.



▼ Gita di primavera a Oies ►

Sabato 20 maggio ha avuto luogo la nostra gita primaverile ad Oies. Dopo la celebrazione della santa messa abbiamo potuto visitare la casa natale del Santo Josef Freinademetz.

È seguito un delizioso pranzo presso l'albergo San Leonardo.



▼ Mercatino creativo Bressanone

Stand del mercatino creativo in via Tratten a Bressanone con Ilaria e Maria.



▼ Movimento con musica "Rio Abierto"

Muoversi con musica – questo è il programma del corso con Christina Hofer, ogni lunedì, da gennaio a marzo. I partecipanti erano davvero entusiasti ed attendono con piacere i prossimi incontri che inizieranno a settembre.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

VAL PUSTERIA

SEZIONE ALTA PUSTERIA

Asta dei buoi di Casies! ▶

Il suo nome era Amadeus e all'asta dei buoi della Valle Casies ha raggiunto il prezzo record di 10.396,98 euro.

Ringraziamo Ferdinand Seiwald, il Consorzio Kovieh e l'Aspiag.



▶ Pronto Soccorso ▼

Non si sa mai! Grazie al referente Martin Stauder i partecipanti al corso di Pronto Soccorso adesso sono preparati per ogni evenienza.



▼ Etica, malattia e fine vita ▶

Un tema che fa riflettere, la conferenza di P. Martin Lintner OSM, sulle questioni etiche legati alla malattia e al fine vita ha trovato un pubblico interessato e sensibile.



▶ Ringraziamo l'associazione sportiva e tempo libero Yusuf ▼

Il 7 e 8 gennaio i soci dell'associazione Yusuf hanno organizzato una gara di beneficenza di stock sport in variante altoatesina a San Martino Casies. In aprile hanno consegnato alla presidente Ida Schacher un assegno dall'importo di 2.243,92 euro.





▲ **Concerto di beneficenza con musicisti giovani**
Il pubblico era entusiasta e bravissimi i musicisti alle prese con un programma raffinato, gli studenti della scuola Rudolf Steiner a Basilea.
Grazie per una serata indimenticabile!



▼ **Crocevia**
Una tradizione della quaresima cara ai soci, la crocevia di Santa Maria a Dobbiaco.



▲ **Un fiore per la vita**
Ogni anno a ferragosto vendiamo mazzolini di fiori secchi e di erbe davanti alle chiese dell'Alta Pusteria. Ringraziamo già adesso a chi vuole darci un sostegno per il nostro lavoro per i malati!



◀ **Festa delle malghe a Prato alla Drava**
Non dimenticare: domenica, 20 agosto a partire dalle ore 10 ci troviamo tutti per la tradizionale festa delle malghe alla malga Wegefeld a Prato Drava!



Segue >

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

> VAL PUSTERIA

SEZIONE ALTA PUSTERIA

I cresimandi in visita

Nell'ambito della preparazione alla cresima un gruppo di ragazzi si è incontrato con la presidente Ida Schacher per informarsi sul lavoro dell'Assistenza Tumori. Come segno del loro impegno hanno portato una donazione.

Grazie di cuore!



AGENDA

Conferenza con il dottor Steinkasserer

Il 21 settembre il primario di ginecologia, dottor Steinkasserer riferirà sul tema

Donna, Salute e Prevenzione oggi.
Dalla pubertà alla menopausa.



Gli studenti di Sesto alle prese con i tappi

Gli studenti delle scuole di Sesto per mesi hanno raccolto i tappi di plastica.

La consegna al "Club Freccie Tricolori" e all'Assistenza Tumori è stata una vera festa.



Vivere la foresta

A fine giugno i nostri giovani pazienti sono stati invitati a vivere una giornata molto particolare in compagnia delle guardie forestali di Monguelfo. Conoscere le piante del bosco, leggere delle tracce e giocare con l'acqua sono state delle esperienze bellissime da fare insieme agli ispettori e ai genitori.

Ringraziamo per questo meraviglioso regalo!



SEZIONE BASSA PUSTERIA

Vendita delle Rose

È l'evento clou della nostra attività annuale, la vendita delle rose. E proprio per questo motivo ogni anno sono in tanti ad aiutarci. Anche quest'anno il Venerdì Santo ci siamo trovati presso la giardineria Mahlknecht a Brunico per preparare le rose da vendere davanti a tutte le parrocchie la domenica di Pasqua. Quest'anno abbiamo venduto 15.600!

Un grazie sentito a tutti coloro che hanno aiutato nella preparazione e a coloro che hanno acquistato una rosa!



Assegno da Haarstudio Mayr

Il salone Haarstudio Mayr di Brunico ha raccolto capelli lunghi da taglio per venderli ad una ditta che fabbrica parrucche. Poi i titolari hanno raddoppiato il ricavo e donato tutto all'Assistenza Tumori. Grazie infinite!



Seminario

"Qualità di vita dopo il tumore" sono tanti anni che gli psicooncologi Christine Centurioni e Anton Huber organizzano a maggio un seminario-weekend presso l'hotel Alpenrose di Mantana.

Quest'anno con un ospite oncologo. Il dottor Christoph Leitner ha parlato di "Cos'è l'oncologia oggi?"

Lavoretti

Sono già pronte per ricominciare, le signore del gruppo lavoretti a mano. Si riparte il 10 ottobre.

Pellegrinaggio

Il 18 maggio i soci sono partiti in pellegrinaggio a Maria Lavant in Tirolo. Il piccolo paesino di montagna nel Tirolo dell'Est vanta due bellissime chiese.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

OLTRADIGE - BASSA ATESINA

Una rosa per la vita

Si ripete ogni anno: messe in fila ordinatamente e ancora nei cartoni, le rose aspettano di essere ritirate il venerdì Santo nel cortile della presidente a Egna. Il sabato vengono confezionate per poi essere vendute in cambio di un modesto contributo la Domenica di Pasqua davanti alle chiese e sulle piazze dell'Oltradige e della Bassa Atesina.



Generosità

La sera di sabato 10 giugno Bruna e Vittorio di Gregorio di Laives hanno partecipato con figli e nipoti alla Messa nella parrocchia di Laives per ricordare il loro 50esimo anniversario di matrimonio. Il giorno seguente si sono nuovamente ritrovati tutti insieme per trascorrere insieme una giornata di festa e di allegria. Invece dei regali hanno chiesto delle offerte per l'Assistenza Tumori. Mille grazie e congratulazioni!



Ex-autisti volontari

Per ringraziare i nostri autisti volontari che non fanno più servizio abbiamo organizzato un piccolo buffet di ringraziamento.



▼ Gita a Kramsach

Quest'anno la gita primaverile ci ha portati in Austria a visitare il museo dei masi tirolesi e il "cimitero allegro", dove non si trovano dei morti sepolti, ma una collezione di epitaffi particolari, da ridere insomma.



AGENDA

Ricordiamo che per le singole manifestazioni segnate nell'agenda **bisogna prenotarsi**.

Se si vuole partecipare bisogna **telefonare, a partire da un mese prima dell'evento, al numero 0471 820466, ueberetsch-unterland@krebshilfe.it ufficio del circondario di Egna.**

A settembre ritorna il solito orario d'ufficio:
da lu a ve ore 8 - 12 e
martedì anche di pomeriggio ore 14 - 17

▶ Pellegrinaggio a Pietralba

Per il terzo anno consecutivo in primavera è stato organizzato un pellegrinaggio alla Madonna di Pietralba.

Con l'autobus di linea abbiamo raggiunto il Santuario, dove abbiamo partecipato alla S. Messa ringraziando la Madonna.

Dopo ci siamo recati al bar per stare un po' in compagnia, gustandoci un caffè.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

VAL VENOSTA

Una rosa per la vita

Come tutti gli anni, soci e direttivo si sono ritrovati per preparare la vendita delle rose nelle parrocchie di tutta la valle.



Il movimento di tutti i giorni

La terapia di movimento propone programmi mirati che servono anche a ritrovare la forza per la vita di tutti i giorni.



Presentiamo

Il noleggio parrucche è solo una delle tante attività dell'Assistenza Tumori a favore dei nostri soci.

Disponiamo anche di una sala accogliente dove i malati e i loro familiari possono incontrarsi per stare insieme e per condividere i loro problemi.





◀ Pellegrinaggio a Maria Lourdes ▼

Tanti soci si sono radunati per il pellegrinaggio alla chiesa Maria Lourdes a Lasa lo scorso 28 maggio.

▼ In preghiera

Una malattia grave comporta il fatto di doversi confrontare con la propria mortalità.

Nella preghiera possiamo portare le nostre ansie e paure davanti a Dio.



◀ Grigliata ▲

Quando il sole inizia a scaldare non c'è niente più bello che organizzare una bella grigliata.

A giugno ci siamo trovati per il terzo anno consecutivo con i nostri consoci del circondario Merano nella pizzeria San Sisinus di Lasa.



Nota bene

La ginnastica tiene elastici e giovani.
Ad inizio stagione si sprecano i buoni propositi.
Per aiutarvi a realizzarli a partire da ottobre proponiamo di nuovo tante attività e tanti corsi.
Date un'occhiata all'**AGENDA**.





Crudité estive

Spaghetti di Zucchine al pesto rosso



Dr. Michael Kob
Dietologo

La ricetta è: vegetariana, vegana, privo di colesterolo, di lattosio e di glutine, a basso valore calorico. Le vitamine e le sostanze secondarie delle verdure non sono compromesse dal calore perché vengono mangiate crude. Noci sono ricche di acidi grassi del tipo omega 3 e di minerali. I pomodori secchi contengono licopina, una sostanza antiossidante che previene scottature della pelle e protegge da malattie tumorali e cardiovascolari.

INGREDIENTI:

80g	pomodori secchi
40g	noci
2	cucchiaini succo di limone
100ml	olio d'oliva extra vergine
1	spicchio d'aglio
3	zucchine di media grandezza
	sale e pepe q. b.
	erbe fresche (basilico, prezzemolo, origano) a volontà



PREPARAZIONE:

1. Mettere a bagno i pomodori per due ore. Tritare le noci nel frullatore in modo non troppo fine.
2. Strizzare i pomodori e aggiungere assieme al succo di limone, e all'aglio alle noci.
3. Frullare e aggiungere contemporaneamente l'olio finché si amalgama. Condire con sale e pepe e eventualmente con delle erbe fresche.
4. Lavare le zucchine. Tagliare in strisciole molto fini, eventualmente con l'aiuto di un pelapatate o di una grattugia (esiste anche un taglia verdure apposito che taglia le verdure a forma di spaghetti, si chiama "spiralizer"). Si possono fare spaghetti di verdura anche con rape rosse, carote o asparagi.
5. Mescolare gli spaghetti di zucchine crude con il pesto e servire.

Il pesto, coperto di olio, si conserva per dieci giorni nel frigo.

Un piatto ideale per giornate calde, fresco e facilmente da digerire. Adatto da portare in spiaggia o per fare un picnic. In questo caso mescolare gli spaghetti con il pesto solo poco prima di servire.

Buon appetito!

ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE | SEDE CENTRALE

Via Tre Santi, 1 | 39100 Bolzano
Tel. +39 0471 28 33 48 | Fax +39 0471 28 82 82
info@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰				

BOLZANO SALTO-SCILIAR

Via Tre Santi, 1 | 39100 Bolzano
Tel. +39 0471 28 37 19 | Fax +39 0471 28 82 82
bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰				
	14 ³⁰ - 15 ³⁰	-	14 ³⁰ - 15 ³⁰	-	-

Ambulatorio I & II

Via Tre Santi, 1 | 39100 Bolzano
Tel. +39 0471 28 37 19

Ambulatorio Fiè

Piazza della Chiesa, 4 | 39050 Fiè allo Sciliar
Tel. +39 0471 28 37 19

OLTRADIGE - BASSA ATESEINA

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

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰				
	-	14 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	-	-	-
01/06 - 31/08	-	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰			
	14 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	-	-	-	-

Ambulatorio Laives

Centro Anziani, Passaggio zona scolastica, 4 | 39055 Laives
Tel. +39 0471 82 04 66

Ambulatorio Egna

Largo Cesare Battisti, 6 | 39044 Egna
Tel. +39 0471 82 04 66

Ambulatorio Caldaro

Distretto sanitario Caldaro 2° piano, Piazza Rottenburg, 1 | 39052 Caldaro
Tel. +39 0471 82 04 66

MERANO - BURGRAVIATO

Via delle Corse, 27 | 39012 Merano
Tel. +39 0473 44 57 57 | Fax +39 0473 44 57 57
meran-burggrafenamt@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰				
	14 ³⁰ - 16 ³⁰	-	14 ³⁰ - 16 ³⁰	-	-

Ambulatorio Merano

Via Roma, 3 | 39012 Merano
Tel. +39 0473 49 67 35

Ambulatorio Lana

Distretto Socio Sanitario Lana, Via Andreas Hofer, 2 | 39011 Lana
Tel. +39 0473 55 83 72

VAL VENOSTA

Via Ospedale 13 | 39028 Silandro
Tel. +39 0473 62 17 21 | Fax +39 0473 42 02 57
vinschgau@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	14 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰

Ambulatorio

Via Principale 134 | 39028 Silandro
Tel. +39 0473 73 66 25

VAL PUSTERIA

Sezione Bassa Pusteria

Piazza Cappuccini, 9 | 39031 Brunico
Tel. +39 0474 55 13 27
unterpustertal@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	17 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	-

Ambulatorio Brunico

Villa Elsa, Via Andreas Hofer, 25 | 39031 Brunico
Tel. +39 0474 55 03 20

Ambulatorio Campo Tures

Via Hugo von Taufers, 19 | 39032 Campo Tures
Tel. +39 0474 55 03 20

Ambulatorio Pedraces

Pedraces, 57 | 39036 Frazione di Badia
Tel. +39 0474 55 03 20

Sezione Alta Pusteria

Via Gustav Mahler, 3 | 39034 Dobbiaco
Tel. +39 0474 97 28 00 | Fax +39 0474 97 28 00
oberpustertal@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	09 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	-
	-	14 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	-	16 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	-

Ambulatorio

Via Gustav Mahler, 3 | 39034 Dobbiaco
Tel. +39 0474 97 28 00

VALLE ISARCO - ALTA VALLE ISARCO - VAL GARDENA

Via Roma, 7 | 39042 Bressanone
Tel. +39 0472 81 24 30 | Fax +39 0472 81 24 39
eisacktal@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	14 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰			

Ambulatorio Bressanone

Via Roma, 7 | 39042 Bressanone
Tel. +39 0472 81 24 30

Ambulatorio Vipiteno

Ospedale 1° piano interrato, Via Santa Margherita 24 | 39049 Vipiteno
Tel. +39 0472 77 43 46

Ambulatorio Rio di Pusteria

Distretto sanitario Rio di Pusteria, Via Mathias-Perger, 1 | 39037 Rio di Pusteria
Tel. 0472 81 32 92



ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE

