

Die Chance

Die Zeitschrift der Südtiroler Krebshilfe

APRIL 2019 | NR. I

Poste Italiane SpA – Versand im Postabonnement ges. Dekr. 353/2003 (abgeändert in Ges. 27/02/2004 Nr. 46) Art. 1, Komma 2, CNS Bozen Erscheinung: 3 Mal im Jahr, Einschreibung ins Bozner Landesgericht Nr.3/2003 ISSN 2533-0055

Foto: Othmar Spillauer

5 a Day

Dynafit - Vinschgau - Cup

Interview mit Landesrat Thomas Widmann



Die 2. Brunecker Krebsgespräche



- 3 Die 2. Brunecker Krebsgespräche
- 13 Der Kommentar
- 14 Pressekonferenz Krebshilfe
- 16 Interview mit LR Thomas Widmann
- 18 Pezkoller Preis 2019 Trient
- 20 5 a Day - Ernähr Dich gesund

- 22 EOS Bozen: Chirurgen im Gespräch
- 24 Dynafit Vinschgau Cup 2019
- 26 Biskuit Backkurs im Vinschgau
- 28 Die Schreibwerkstatt in Bozen
- 30 Maltherapie mit Emanuela
- 32 Benefizkonzert der Soltnflitzer

- 33 Psychologische Behandlung für Patienten und Angehörige
- 34 Leserbrief: Leben mit Prostatakrebs
- 35 Was ist los in den Bezirken?
- 58 Gut und g'sund mit Dr. Michael Kob

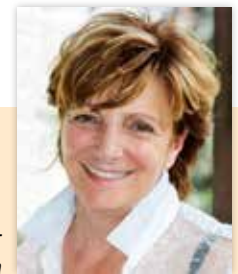
WIR ÜBER UNS

Liebe Leserinnen und Leser,

ich glaube, so schwer ist es mir selten gefallen, das Editorial zu schreiben. Ich habe lange darüber nachgedacht, ob und wie ich schreiben soll. Geradeheraus ist immer am besten, habe ich mir gedacht, oder? Also: Ich habe (wieder) Krebs. Ich war vor nunmehr vier Monaten wie so viele von Euch mit bangem Herzen vor dem Arzt gesessen und habe das gehört, was ich schon befürchtet hatte und vielleicht doch nicht wahrhaben wollte. „Sie haben Krebs.“ Enddarmkrebs. Die drei Worte, die niemand hören möchte und die mit einem Schlag das ganze Leben auf den Kopf stellen. Jetzt, Mitte März, habe ich schon Chemo und Strahlentherapie hinter mir und das Tumorboard hat zu meiner großen Erleichterung entschieden, dass ich doch nicht operiert werden muss. Ich habe Momente der Verzweiflung durchlebt, der Ängste, aber auch der Hoffnung. Ich habe mich am eigenen Leib davon überzeugen können, wie gut unsere Strukturen funktionieren, wie kompetent unsere Ärzte und das Pflegepersonal sind, wie hochwertig und auf dem letzten Stand die Therapien sind, die bei uns angeboten werden. Ich bin zuversichtlich! Und ich bin die Krankheit von Anfang an offen angegangen. Ich habe darüber geredet und das war gut

so! Ich habe von so vielen Seiten Hilfe erfahren. Anrufe, gute Worte, konkrete Hilfe und so viel Zuneigung. Und ich glaube, dass ich sagen kann, dass ich durch diese Erfahrung wieder gesehen habe, wie wichtig unsere Vereinigung ist. Nicht nur wegen der bürokratischen und finanziellen Hilfen, wegen der Sommeraufenthalte, der Kurse und und und. Ich meine, das ist natürlich alles auch sehr wichtig. Aber, was unsere Vereinigung ausmacht, ist das Tragen und Getragensein. Das Sich-Verstanden- und Aufgehoben-Fühlen in einer Gemeinschaft. Das Füreinander-Dasein. Ich bin stolz, der Südtiroler Krebshilfe anzugehören und ihre Landesvorsitzende zu sein.

Im Rahmen des jährlichen Weltkrebstages haben zwei wichtige Veranstaltungen stattgefunden, die gezeigt haben, wie groß das Bedürfnis der Gesellschaft ist, über Krebs, über Vorsorge und über die modernen Therapien informiert zu sein. Am 2. Februar haben die 2. Brunecker Krebsgespräche stattgefunden. Ein Nachmittag mit einem dichtgedrängten Programm. Die Organisatoren sind der Direktor der onkologischen Tagesklinik in Bruneck, Dr. Christoph Leitner und der Rechtsanwalt Andreas Leiter. Die Krebshilfe gehört zu



Ida Schacher
Präsidentin

den Förderern dieser Initiative. Der 2. Februar war auch der Tag des großen Schneechaos. Und trotzdem war der Saal gefüllt. Viele Menschen haben das Wetter und die komplizierten Verhältnisse nicht geschaut und sich trotzdem auf den Weg gemacht. Auch in den Saal im Pastoralzentrum in Bozen sind viele Medienvertreter gekommen, um an der alljährliche Pressekonferenz der SKH zum Weltkrebstag am 4. Februar teilzunehmen.. Zeichen, dass die Medien diese einmalige Chance zu nutzen wissen, Informationen zu diesem wichtigen Thema aus erster Hand zu erhalten. Und ich kann nur sagen, informiert Euch, steckt nicht den Kopf in den Sand, geht zu den Vorsorgeuntersuchungen, achtet auf Eure Gesundheit und vertraut unseren Ärzten!

Eure
Ida Schacher, Präsidentin

Mit freundlicher Unterstützung der Abteilung Gesundheit

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL
Abteilung Gesundheit



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Ripartizione Salute



IMPRESSUM: DIE CHANCE: Kostenlose Zeitschrift für die Mitglieder der Südtiroler Krebshilfe.
Herausgeber: Südtiroler Krebshilfe, Dreieinigengasse 1, 39100 Bozen, Tel: 0471 28 33 48, Fax: 0471 28 82 82 e-mail: info@krebshilfe.it
In das Landesverzeichnis der ehrenamtlich eingetragen Dek. Nr. 199/1.1-28.10.1997 Einschreibung ins Bozner Landesgericht Nr. 3/2003
Sekretariat: Südtiroler Krebshilfe **Chefredakteurin:** Dr. Nicole Dominique Steiner **Fotos:** Othmar Seehauser **Titelbild:** Regenbogen Dorf Tirol
Grafik und Layout: Studio Mediamacs, Bozen **Druck:** Athesia Druck GmbH, Bozen **Nächste Ausgabe:** August 2019

Die 2. Brunecker Krebsgespräche

Hochkarätige Fachärzte und Patienten auf der Bühne des UFO



Fotos: Ottmar Seehauer

Dass auch der Südtiroler Sanitätsbetrieb die Initiative Krebsgespräche sehr begrüßt, zeigte die Anwesenheit von Sanitätsdirektor Thomas Landthaler (1.v.li.) und von Walter Amhof, (1.v.re.), Bezirksdirektor Bruneck. Im Bild zusammen mit Primar Carlo Carnaghi und Guido Mazzoleni sowie mit Dr. Christoph Leitner.

Im Februar 2018 waren sie als einmaliges Ereignis gedacht, der Erfolg im Februar 2019 zeigt, dass es diese Veranstaltung braucht, wenigstens einmal im Jahr. Die Rede ist von den Brunecker Krebsgesprächen, die am 2. Februar in ihre zweite Runde gegangen sind. Das Konzept hat sich mehr als bewährt: Hochkarätige Experten, Patienten und ein Thema, das jeden von uns angeht. Krebs-Vorsorge, Therapie und Nachsorge.

Auf dem Podium des UFO in Bruneck die Primare der Onkologie Bozen, Dr. Carlo Carnaghi, des Dienstes für Anatomische Pathologie und Histologie, Dr. Guido Mazzoleni, des Zentralen Internistischen Day-Hospitals Meran, Dr. Manfred Mitterer, der Abteilung Innere Medizin am Krankenhaus Bruneck, Dr. Stefan Brugger, der Hausarzt und Facharzt für Anästhe-

siologie und Intensivmedizin, Dr. Hannes Mutschlechner sowie Dr. Christoph Leitner, Direktor des onkologischen Day-Hospitals Bruneck. Außerdem die (stellvertret.) Pflegekoordinatorinnen aus Bruneck, Meran, und Bozen, Margareth Reier, Monika Alber sowie Silvia Libera deren Arbeit auch filmisch dokumentiert worden ist und als Patienten der Brunecker Theatermacher

Klaus Gasperi sowie Dr. Barbara Mair in der Doppelrolle als Ärztin und zweimalige Tumorpatientin. Die Veranstaltung wurde moderiert von Andreas Leiter und der Journalistin Verena Duregger, die gemeinsam mit Dr. Christoph Leitner das Konzept für diese Veranstaltung entwickelt haben. Die Südtiroler Krebshilfe hat die Initiative Brunecker Krebsgespräche finanziell unterstützt.





Dr. Christoph Leitner und Rechtsanwalt Andreas Leiter. Sie hatten die zündende Idee für die Brunecker Krebsgespräche.

Beginn der 2. Brunecker Krebsgespräche war um 14 Uhr, die Veranstaltung endete nach 19.30 Uhr. Der Saal des UFO war gut gefüllt, obwohl eine Schneefront die A 22 und weite Teile des Pustertales lahm gelegt hatte, hatten sich viele Menschen auch aus anderen Landesteilen auf den Weg nach Bruneck gemacht. Mehr als 30 Personen hatten die Veranstalter auf nächstes Jahr vertrösten müssen, weil die Voranmeldungsquote ausgebucht war.

Informationen aus erster Hand, so präsentiert, dass auch Nicht-Mediziner alles verstehen können. Dieses zündende Konzept haben der Onkologe Dr. Christoph Leitner und der Brunecker Rechtsanwalt Andreas Leiter entwickelt, überzeugt davon, dass es immer noch zu viele Tabus rund um das Thema Krebs gibt. Krebs geht alle an und Wissen nimmt der Krankheit, die längst kein Todesurteil mehr ist, vieles von ihrem Schrecken. „Jedes Jahr erkranken in Südtirol 2.000 Menschen an Krebs, dies ist für uns Auftrag genug, etwas gegen die Stigmatisierung der Betroffenen und die Tabuisierung dieser Krankheit zu unter-

nehmen“, erklärte Dr. Christoph Leitner bei der Eröffnung der Veranstaltung. Thema des Nachmittags im UFO in Bruneck war "Vorsorge, Therapie und Nachsorge, die drei Säulen der Krebsbehandlung."

„Bis 2030 werden schätzungsweise 13 Millionen Menschen an Krebs sterben“, so Andres Leiter in seiner Einleitung. „Ein Drittel könnte dank regelmäßiger Vorsorge gerettet werden, ein weiteres Drittel müsste bei entsprechendem Lebensstil überhaupt nicht erkranken.“ Ein immer wichtigeres Thema heute: Die Nachsorge. Vor 40 Jahren war das noch kein Thema, weil nur die wenigsten Patienten mehr als fünf Jahre überlebten. „Heute gilt es, den Patienten zu helfen, ins Leben zurückzufinden, sich eine neue Lebensphilosophie zuzulegen.“

Ein großes Problem ist nach wie vor das Darüber-Reden. Andreas Leiter: „Während der Wartezeit auf das Ergebnis der Vorsorge- oder Kontrolluntersuchungen, während und vor allem nach der Therapie, in diesen Phasen wäre das Reden für die Patienten aber auch für die Angehörigen ganz wich-

tig.“ Aber zu vieles bleibt ungesagt. Aus Angst. Aus Scheu. Um den anderen nicht zur Last zu fallen. Motive für das Schweigen gibt es (zu) viele. Deshalb, so Leiter, „ganz bewusst unser Titel für diese Veranstaltung: Krebsgespräche. Reden wir darüber! Eines unserer Anliegen heute ist, allen den Mut zum Sprechen zu vermitteln.“

Die Lebenserwartung in unserer Gesellschaft steigt zunehmend und liegt bereits im Mittelwert bei über 80 Jahren. „Mit der steigenden Lebenserwartung“, so Dr. Christoph Leitner, „ist auch ein Anstieg der Krebserkrankungen verbunden. Immer mehr Menschen erkranken, aber auch immer mehr Menschen überleben.“ In Südtirol sind rund 5,5% der Bevölkerung „Survivors“, Betroffene, die den Krebs überlebt haben und die bis an ihr Lebensende nachgesorgt werden. „Diese Menschen und ihre Angehörigen müssen mit den Auswirkungen dieser Kondition klarkommen, Auswirkungen auf das Familienleben, auf Sexualität und Liebe, auf die Arbeit und die finanzielle Situation. Sie müssen mit der Angst leben lernen.“

Die Ärzte sind heute vor die Aufgabe gestellt, nicht nur die Lebenszeit ihrer Patienten zu verlängern, sondern auch deren Lebensqualität zu verbessern. Und dazu, so Dr. Leitner, brauche es nicht nur ein individuelles Nachsorgekonzept für jeden Patienten, sondern ein umfassendes Netzwerk, in das auch die bereits vorhandenen Anlaufstellen für Patienten und Survivors wie Südtiroler Krebshilfe, LILT oder mazonzone miteingebunden sind. „Vor allem sollten wir uns eines vor Augen halten: Die Geschichte des Krebs ist nicht jene der Ärzte, sondern jene der Patienten.“

Der Nachmittag im UFO verging wie im Nu. Jeder der Experten befasste sich mit einem unterschiedlichen Aspekt der Krankheit Krebs, der Vorsorge, Therapie und Nachsorge und stellte den Standpunkt des Hausarztes, des Onkologen, des Pathologen, des Pflegepersonals und auch der Patienten dar. Wie schon im vergangenen Jahr hatten sich zwei Patienten bereit erklärt ganz offen über ihre Erkrankung und über ihr Leben mit dem Krebs zu reden. Die kurzen Pausen wurden von Isabel Pasetto mit Gitarre und Gesang begleitet, auch die 18jährige Musikerin ist Krebspatientin. Die Schüler der Klasse 5 B der Landes-Hotelfachschule Bruneck versorgten die Teilnehmer mit gesunden Getränken und Zwischenmahlzeiten. ●

Reden wir darüber!

Informationen aus kompetenter Hand – Wissen nimmt Angst



Foto: Othmar Sebhauer

Die Kommunikation zwischen Arzt und Patient ist ein wichtiger Teil der Krebsbehandlung. Nicht immer sprechen Ärzte und Patienten die gleiche Sprache. Und damit sind nicht etwa Italienisch oder Deutsch gemeint. Die Brunecker Krebsgespräche haben sich zum Ziel gesetzt, beide Gruppen ins Gespräch zu bringen. Mit Erfolg. Am 2. Februar war auf der Bühne des UFO in Bruneck die besten Fachärzte Südtirols versammelt, um ganz einfach darüber zu reden: Über Krebs. Neueste Erkenntnisse und Therapien, Zahlen und Fakten, das interdisziplinäre Team...

Der erste Beitrag war dem Allgemeinmediziner vorbehalten.

Dr. Hannes Mutschlechner aus Bruneck unterstrich die Bedeutung des Hausarztes als Bindeglied im interdisziplinären Netzwerk. „Der Hausarzt ist als Vertrauensperson der erste Ansprechpartner für den Patienten, er muss ihn wahrheitsgemäß aber nicht schonungslos aufklären. Er kennt im

Idealfall Lebensumstände, die Familie, die Geschichte des Patienten.“ Der Hausarzt spielt eine ganz wichtige Rolle bei der Vorsorge und bei der Frühdiagnostik. „Unsere Aufgabe ist es, den Patienten aufzuklären über einen gesunden Lebensstil, über Impfungen, Elektromog, Radonstrahlung, Patientenverfügung etc. und der Verunsicherung durch unqualifizierte Informationen und Dr. Google gegenzusteuern.“ Der

Hausarzt kommuniziert mit den Diensten, begleitet die Therapien, er ist zuständig für die Nachbetreuung und auch für die palliative Behandlung. Um all diesen Aufgaben gerecht zu werden, darf der Hausarzt, so Dr. Mutschlechner, nicht zum reinen Bürokraten und Rezepteschreiber degradiert werden, er braucht adäquate Räumlichkeiten und als Unterstützung einen mobilen onkologischen Dienst für die Hausbesuche.





Hausarzt
Dr. Hannes Mutschlechner



Primar für pathologische Histologie,
Dr. Guido Mazzoleni



Primar für Onkologie,
Dr. Carlo Carnaghi

Dr. Guido Mazzoleni, Primar der Abteilung für pathologische Histologie, befasste sich mit den Vorsorge-Screenings. „Screening heißt eine Diagnose für einen Patienten ohne Symptome erstellen. Es geht darum, mit nicht invasiven, bezahlbaren und zuverlässigen Test Erkrankungen frühzeitig zu erkennen, mit dem Ziel die Sterblichkeit zu verringern und vor allem die Lebensqualität zu steigern.“ Diese Voraussetzung erklärt auch, warum der öffentliche Gesundheitsdienst Screenings auf nur drei Tumorarten beschränkt und zudem eine Altersgrenze zieht. Ein Screening zum Lungenkrebs wird in Erwägung gezogen. Das Prostatakrebs-Screening über den PSA-Wert im Blut habe sich hingegen als nicht zuverlässig erwiesen, weil die Werte nicht eindeutig zu interpretieren seien. Das heiße allerdings nicht, dass die Männer sich nicht regelmäßig untersuchen lassen sollten. In Südtirol gibt es seit 2000 das Brustkrebs-Screening, seit 2011 den PAP-Test und seit 2013 das Dickdarmkrebs-Screening. Im Jahr 2017 nahmen im Schnitt etwas weniger als 60% der in Frage kommenden Bevölkerung diese Möglichkeit wahr. Mazzoleni: „Das sind zu wenig! Im Trentino waren es bis zu 80%.“ Eine neue Strategie soll die Südtirolerinnen animieren, sich der Brustkrebsvorsorge zu unterziehen: Mit der Einladung zur Mammographie wird gleich ein Termin vorgeschlagen.

Der Primar der Onkologie Bozen, **Dr. Carlo Carnaghi** wartete mit guten und weniger guten Nachrichten auf. Auf Italien bezogen: Die Italiener sind weltweit

das gesündeste Volk, obwohl die Gesundheitsausgaben dank des universalistischen Gesundheitssystems pro Kopf weit unter dem europäischen Durchschnitt liegen. Die Pro-Kopf-Ausgaben sind in den letzten Jahren weniger gestiegen als in den anderen Ländern und das bei gleichem Standard! Die Südtiroler sind die Gesundesten in Italien. Im Schnitt erreicht jeder Bürger das Alter von 70 ohne große gesundheitliche Beschwerden. In Calabrien sind es 50 Jahre. Die Südtiroler sind ein aktives Volk, im italienischen Durchschnitt bewegen sie sich am meisten. Regelmäßige Bewegung ist eines der Präventionskriterien für Krebs. Sie rauchen weniger, besonders bei den Männern ist die Zahl der Raucher im Abnehmen. Sie sind weniger übergewichtig als die Bevölkerung im restlichen Italien. Aber: Der Alkoholkonsum in Südtirol ist pro Kopf höher als anderswo und entsprechend höher ist die Anzahl der Hals-Kopf- und der Lebertumore. Und: Südtirol hat eine der höchsten Hautkrebsraten in Europa.

Die Reform der onkologischen Chirurgie und die Einführung der Zertifizierung zeige erste Ergebnisse: Die postoperative Sterblichkeitsrate ist seit 2014 gesunken. Die peripheren Strukturen müssen sich ihrer Limits bewusst sein und gleichzeitig qualitativ aufgewertet werden, indem sie in das Südtirol weite onkologische Netz eingebunden werden.

In Südtirol fehlten spezialisierte Forschungszentren und es gebe kein Krankenhaus, mit einem Einzugsgebiet von mehr

als 300.000 Bürgern (HUB). In Zukunft, so Primar Carnaghi, gehe es darum, homogene und standardisierte Therapiepläne für ganz Südtirol festzulegen sowie die Zusammenarbeit mit Universitäten und Forschungszentren national und international zu verstärken. „In Südtirol treffen verschiedene Kulturen und Denkmodelle aufeinander, Italien, Deutschland, Schweiz und Österreich. Das müssen wir ausschöpfen!“ Die neuen Therapiemodelle und Pharmaka, so Carnaghi, hätten in den letzten Jahren Dinge ermöglicht, die noch vor zwei Jahren niemand für möglich gehalten habe. „Aber gleichzeitig sind die Kosten der Behandlungen dramatisch gestiegen.“ Schon im Jahr 2020 sei nicht abzusehen, wie das nationale Gesundheitswesen die exorbitanten Kosten der onkologischen Therapien bezahlen könne.“

Dr. Manfred Mitterer, Primar der Zentralen Internistischen Tagesklinik in Meran wartete mit einem interessanten Überblick über die Entwicklung der Krebstherapie auf. Von den Anfängen ab 1900 (Paul Ehrlich entwickelt die erste Chemotherapie) nach dem Motto Stahl, Strahl und Gift bis zu den Biomarkern im Jahr 2000, der Immuntherapie 2013 und den individualisierten, auf dem Eiweißprofil basierenden genetischen Therapien von heute. „Wir haben heute Ergebnisse, z. B. beim Lungenkrebs, von denen wir vor nur zwei Jahren nicht geträumt hätten.“ Die Entwicklung sei so rasant, dass ein Mensch/ Arzt alleine, dem nicht nachkommen können. „Pro Woche erscheinen 500 Fachartikel, die medizini-



Dr. Manfred Mitterer,
Primar der internistischen Tagesklinik Meran



Dr. Stefan Brugger,
Primar Innere Medizin Bruneck

sche Datenmenge nimmt derart zu, dass sie nur mithilfe von künstlicher Intelligenz zu erfassen ist. Kognitive Assistenzsysteme sind die Zukunft. Und die Zukunft beginnt heute.“

Auch Mitterer befasste sich mit den Kosten des öffentlichen Gesundheitssystems. „Der Ärzte- und Pflegepersonalbedarf wird bis 2020 um 38% steigen. Warum? Weil die meisten Krebs-Patienten heute nicht

mehr sterben, sondern chronische Patienten werden.“ Stichwort Ärztemangel: Wir müssen es schaffen, die jungen Leute, vor allem auch Onkologen nach dem Studium zurück nach Südtirol zu holen. Heute sitzen die guten Onkologen in den Großstädten, in Hamburg, Berlin, Mailand, aber es braucht sie in der Peripherie! Aber, so Mitterer, „Südtirol ist nicht attraktiv: Keine Forschung, zu viel Bürokratie und zu wenig Lohn.“

Dr. Stefan Brugger, Primar der Abteilung für Innere Medizin Bruneck, ist einer der jungen Ärzte, die zurückgekommen sind. Nach mehreren Jahren in Wien ist er vor einem Jahr zurückgekehrt. Er gab dem Publikum viele Denkanstöße zum Thema Krebs und Gesellschaft mit auf den Weg. Kontrolle und Schuld: Krebs ist keine Schuld. Auch Menschen mit dem besten Lebenswandel erkranken daran. Nicht bei allen Patienten funktionieren die Therapien, die Heilungschancen sind nicht von vorneherein absehbar. Krebs und Wirtschaft: Jedes Jahr steigen die Kosten der Therapien um 15%. Wer trifft die Entscheidung welches Medikament für welchen Patienten eingesetzt wird? Kommt der Fortschritt nur einigen zugute oder werden die Sozialabgaben erhöht? Italien ist bisher Vorreiter im öffentlichen Gesundheitswesen. Krebs und Kommunikation: Aufklärung ist das Um und Auf jeder Therapie. Nichtaufklären verstößt gegen die Menschenwürde. „Das Schwierigste in meinem Job, so Dr. Stefan Brugger, „ist rechtzeitig zu erkennen, wann eine Therapie von Heilung auf palliativ umgestellt werden muss.“ Brugger beendete seinen Vortrag mit einem Credo: „Krebs wird zu einer chronischen Erkrankung, mit der man lange und glücklich leben kann, aber ohne Tabu. Ich glaube an die Kraft der Seele, aber nicht an gewissenlose Geschäftemacher und selbsternannte Gurus!“ ●

Roland Griessmair, Bürgermeister von Bruneck



„Der Krebs führt nicht Regie“

Die Patientengespräche – Klaus Gasperi und Barbara Mair



Fotos: Ottmar Seehauer

Theatermacher Klaus Gasperi: "Den Kampf gegen den Krebs überlasse ich den Ärzten!"

Das Gespräch mit den Patienten ist vielleicht der eindringlichste Augenblick der Brunecker Krebsgespräche. Informationen aus erster Hand, Lebensberichte. Wie lebt man den akuten Krebs, wie überlebt man ihn und wie lebt man mit ihm. Verena Duregger spricht das alles mit ihren Interviewpartnern ganz offen an. Das berührt und macht Mut. Mut beweisen auch die Patienten, die auf der Bühne ihre Geschichte preisgeben: Der Brunecker Theatermacher Klaus Gasperi und die HNO-Ärztin und zweimal Betroffene Barbara Mair.

„Ich mache alles, verlasse mich auf die Ärzte und laufe sicher keinen falschen Propheten nach. Ich habe viel gekämpft in meinem Leben, den Kampf gegen den Krebs überlasse ich den Ärzten“, so brachte **Klaus Gasperi** seine Situation auf den Punkt. Er sei siebzig, meinte Gasperi, er habe gut gelebt und jammern helfe auch nichts. Eigentlich sei er vor seiner Erkrankung, ein Prostatakarzinom mit Knochenmetastasen, nie richtig mit dem Thema in Berührung gekommen. Die Prostatavorsor-

ge habe er nie wahrgenommen. Der Krebs machte sich durch Knochenschmerzen bemerkbar. Gasperi geht mit seiner Krankheit offen um, auch wenn er merkt, wie sehr dieses Thema in unserer Leistungsgesellschaft noch tabu ist. Auch er habe erlebt, dass Leute die Straßenseite wechseln, wenn sie ihn sehen. „Ich versuche so zu leben wie immer, wenn auch ohne Bart und ohne Schamhaare“, scherzt er. Die Selbsthilfegruppe „Der Baum“ sei eine tolle Initiative und Stütze und die Behandlung erlebe er

als ausgesprochen kompetent, sowohl in Bruneck als auch in der Strahlentherapie in Bozen. „Der Krebs führt nicht Regie. Er ist im Augenblick der Hauptdarsteller, aber der Intendant bin ich.“

Zweimal hat es sie getroffen, beim ersten Mal im Jahr 2000 war **Barbara Mair** 21 Jahre alt. Morbus Hodgkin. Nach der Behandlung wechselt sie Studiengang. Nicht mehr Kunstgeschichte und Geschichte, sondern Medizin. „Das hat mich alles ungemein



Dr. Barbara Mair, Patientin und selbst Ärztin interviewt von Verena Duregger



Walther Lücker

fasziniert damals.“ 2018 ist die HNO Ärztin ein zweites Mal erkrankt, an Brustkrebs. Das soziale Netz der Freundinnen hat sie bei der ersten und zweiten Diagnose getragen. „Beide Erkrankungen habe ich nicht allein, sondern zusammen geschafft!“ Selbst bei der Strahlentherapie, damals noch in Trient, waren zwei Freundinnen dabei, Medizinstudentinnen im Praktikum. Die Strahlentherapie ist vermutlich für den Zweitumor verantwortlich, den sie selbst ertastet hat. Sie war noch in Mutterschutz, ihr Sohn gerade eineinhalb. „Ich habe meine Krankheit behandelt, wie wenn es sich um eine meiner Patientinnen handeln würde.“ Das Vom-Fach-Sein hat sie als Vorteil erlebt. „Ich hatte keine Metastasen und habe ge-

schaute, dass ich so schnell wie möglich die Chemo-Therapie beginnen konnte.“ Ihr kleiner Sohn hat alles mit durchlebt. Zweifel und Ängste hat Barbara Mair in Bezug auf ihn. Das Warum war nie ein Thema für sie. „Ich stecke alle meine Energie in die Heilung, nicht in unnütze Fragen. Bin eine überzeugte Schulmedizinerin.“ Das hält sie allerdings nicht davon ab, komplementärmedizinische Behandlungen und die Onkopsychologie in Anspruch zu nehmen. „Ich mache auch Biomeditation, Atemübungen, gehe viele spazieren und umarme Bäume.“ Nie vergessen wird Barbara Mair als sie mit ihrem Tastergebnis zu ihrem Kollegen Dr. Leitner gegangen ist. „Christoph, habe ich gesagt, eine Katastrophe, ich habe ein

Mammakarzinom. Und er hat geantwortet: Das ist keine Katastrophe, das behandeln wir!“

Walther Lücker, der erste Patient, der bei den 1. Krebsgesprächen auf die Bühne kam, hat dem Publikum kurz vom Vakuum berichtet, in das der Patient nach Ende der Behandlung fällt. „Das ist wie eine Abnabelung. In die Freiheit entlassen und im ersten Moment nicht recht wissen, was damit anfangen.“ Alleingelassen gefühlt habe er sich aber nie. In der Nachtherapiephase, so Lücker, heiße es lernen, mit Angst umzugehen. „Angst vor einem Rückschlag, das Gefühl der Hilflosigkeit nach den Kontrollen bis das befreiende Ergebnis kommt.“ ●

Keine telefonischen Spendenanrufe



Des Öfteren wird uns mitgeteilt, dass Menschen per Telefon kontaktiert werden, um eine Spende für Krebspatienten zu erbitten.

Wir weisen darauf hin, dass diese Anrufe nicht von der Südtiroler Krebshilfe getätigt werden!

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

Unsere SpenderInnen schenken uns nicht nur ihr Geld, sondern auch ihr Vertrauen. Ihren Erwartungen wollen wir gerecht werden und halten daher strenge ethische Grundsätze für die Verwendung der Spenden-

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



Es geht weiter

Die 2. Brunecker Krebsgespräche im Rückblick der Organisatoren

Krebs, das ist ein Thema, das mit Angst verbunden ist, mit Unsicherheit, mit Tabu. Auf der einen Seite die Wissenschaft, die Ärzte, auf der anderen Seite der Patient, der sich oft ausgeliefert fühlt. Und irgendwo dazwischen die Eigenverantwortung. Was kann ich tun, um vorzubeugen, was kann ich tun, wenn ich schon erkrankt bin. Die ersten Brunecker Krebsgespräche haben sich im Februar 2018 dieser Herausforderung gestellt. Eine Wiederauflage der Veranstaltung zum Weltkrebstag 2019 schien fast schon eine Verpflichtung. Jetzt ist es ein Must!

Sie sind ein Team, das sich aus Zufall zusammengefunden hat. Der Onkologe Dr. Christoph Leitner und sein Jugendfreund, der Brunecker Rechtsanwalt Andreas Leiter sowie dessen Frau, die Journalistin Verena Duregger. Im vergangenen Jahr hatten sie noch Zweifel, ob ihre Idee funktionieren könnte. Nach der zweiten Auflage besteht kein Zweifel, dass es weitergeht. Wie und wo, darüber darf noch nachgedacht werden. Auch wenn die Location UFO in Bruneck perfekt ist, nur ein bisschen zu klein.

Die Chance hat mit den drei Organisatoren gesprochen. Wie haben Sie die zweite Auflage der Krebsgespräche erlebt und wie geht es weiter bzw. geht es weiter?

Dr. Christof Leitner: Wir können absolut zufrieden sein. Das große Interesse an der zweiten Auflage der Krebsgespräche und die Tatsache, dass die Leute auch trotz des Schneefalls und blockierter Straßen versucht haben, zu kommen, hat uns bestätigt. Krebs ist ein Thema das brennt. Die Leute wollen wissen und zwar nicht nur die Patienten. Wir hatten mehr als 300 Anmeldungen und mussten hundert Personen absagen. Für uns Ärzte sind diese Gespräche eine Herausforderung, der wir gerne nachkommen, unsere Informationen so weiterzugeben, dass auch Außenstehende sie verstehen können. Ich glaube auch unser Mix an Experten und Betroffenen macht das Ganze so interessant. Die Patienten, die bei uns auf die Bühne kommen sind mutig so offen über ihre Geschichte zu sprechen und sie machen anderen Mut. Was mir dieses Jahr gefehlt hat, war die Diskussion auf der Bühne.

Es gab keine Möglichkeit, um politische Strategien zu diskutieren. Die einzelnen Beiträge waren für mich persönlich zu lang,

da sind wir das nächste Mal gefordert, ein effizienteres Zeitmanagement zu führen. Man darf das Publikum auch nicht mit zuvielen und nicht unbedingt relevanten Informationen überlasten. Weniger ist hier wohl mehr!

Rechtsanwalt Andreas Leiter: Mein größtes Anliegen ist es, der Angst zu begegnen. Und das haben wir glaube ich geschafft. Im ersten Jahr wurde ich noch gefragt, warum nennt ihr die Veranstaltung Krebsgespräche? Zur zweiten Auflage bekam ich diese Frage nicht mehr gestellt.



Welchen Namen sonst hätten wir wählen sollen? Es geht um Krebs. Und wir wollen über Krebs reden. Darüber reden, Informationen sammeln, Einblicke in Leben mit Krebs nehmen, das nimmt Angst. Ein aufgeklärter, mündiger Patient kann mit dem Arzt ein paritätisches Verhältnis aufbauen. Es stimmt, Informationen bekommen wir heute viele, Stichwort Dr. Google. Aber nicht immer ist diese Information kontrolliert, oft wird mit Emotionen gespielt, mit reißerischen Titeln, eben mit Angst. Das tun wir nicht. Unser Ziel geht über die Krebsgespräche hinaus. In diesem Jahr war die Veranstaltung über einen Monat in irgendeiner Weise in den Medien präsent. Das ist gut so. Das müssen wir langfristig verankern. Im UFO vermitteln wir ausgewogenes Wissen. Letztes Jahr wussten wir nicht, ob es ein zweites Mal geben wird.

Jetzt müssen wir überlegen, wie wir die dritte Auflage angehen wollen und wo. Im UFO haben wir ideale Bedingungen, aber wenig Platz. Bruneck als Austragungsort mag dezentriert sein, aber es ist mittlerweile ein Begriff...

Verena Duregger: Die 1. Krebsgespräche haben wir als Premiere erlebt, es ging uns darum, das Thema Krebs salonfähig zu machen. Für die 2. Auflage mussten wir uns nicht mehr rechtfertigen, unsere Forderung, „Reden wir darüber“ wird inzwischen angenommen. Ich bin stolz, dass wir im Februar das Who is Who der onkologischen Internistik Südtirols auf die Bühne des UFO geholt haben. Und nicht nur auf die Bühne. Ärzte zum Anfassen. Das hat sich auch in den Pausen gezeigt, in denen die Ärzte von vielen Seiten angesprochen wurden. Für

mich persönlich ist der Kern der Brunecker Krebsgespräche das Gespräch mit den Patienten. Es braucht Mut dazu, nicht jeder könnte das. Aber die Geschichte aus erster Hand präsentiert zu bekommen, das betrifft, das macht verständlich, was in diesen Menschen vorgeht, das macht Mut. Krebs ist tragisch, auch wenn es gut ausgeht, hinterlässt er seine Spuren. Es ist kein Thema, das einfach abgehakt werden kann. Aber ich hatte den Eindruck, dass bei unserer Tagung doch auch eine gewisse Leichtigkeit mit ins Spiel kam, auch ein Lachen. Sehen, wie diese Menschen, Klaus Gasperi, unser Gast vom letzten Jahr, Walther Lücker oder die Ärztin Barbara Mair im Leben stehen, ihr Leben nach dem Krebs, mit dem Krebs meistern, das nimmt Ängste und zeigt gleichzeitig: Krebs geht uns alle an! ●

Der Motor der Abteilungen

Film über die Pflegekoordinatorinnen der Onkologie Bozen, Meran und Bruneck



Vor allem wenn es um Krebs geht ist immer die Rede von Patienten und Ärzten. Ein dritter Part hingegen bleibt meist im Hintergrund, obwohl dieser Gruppe ein ganz besonderer Stellenwert in der Krebstherapie zukommt: das Pflegepersonal. Bei den 2. Brunecker Krebsgesprächen war all jenen Frauen und Männern, die sich täglich um die Patienten kümmern und die der Motor der Abteilungen sind, ein Film gewidmet: ein Blick in den Alltag der

Pflegekoordinatorinnen Margareth Reier (Bruneck) und Monika Alber (Meran) sowie der stellvertretenden Pflegekoordinatorin Silvia Libera (Bozen). Verena Duregger hat den Film zusammen mit Stefan Ghedina verwirklicht. Herausgekommen ist ein einfühlsames Portrait, ein Bericht über drei Frauen im Hintergrund, die kontrollieren, hinterfragen und organisieren. Eine Tätigkeit mit einer großen Verantwortung, die Professionalität, die Fähigkeit zur Empathie

aber auch des Distanzhaltens voraussetzt. Keine der drei würde ihren Arbeitsplatz gegen eine andere Abteilung tauschen. „Wir müssen Nähe zulassen und gleichzeitig uns selbst schützen lernen, bereit sein zuzuhören, aber auch neutral bleiben können und sind in einen unaufhörlichen Lernprozess eingebunden, um mit den neuesten Entwicklungen Schritt zu halten.“ Im Foto v. li.n.re.: Silvia Libera, Margareth Reier und Monika Alber. ●

Mein Leben leben

Isabel Pasetto, 18 Jahre und voll Optimismus nach vorne schauen



Die Gitarre war ihr ein wichtiger Begleiter. Nächtelang hat Isabel Pasetto durchgespielt, selbst im Krankenhaus. Das warme Holz, der vertraute Druck der Saiten, die Vibrationen und die Musik auch das hat ihr Kraft gegeben, nach vorne zu schauen. Immer. Mit vierzehn Jahren ist Isabel an Knochenkrebs erkrankt.

Die Diagnose wie bei so vielen ein Blitz aus heiterem Himmel. „Ein Riß“ sagt Isabel, wenn sie an diesen Moment zurück denkt. 2014, vor fast fünf Jahren. Ständige Schmerzen im Bein, der Verdacht auf Meniskus und schließlich eine Magnetresonanz mit Kontrastmittel: Die Diagnose war nicht der vermutete Meniskusriß, sondern Krebs. Ein Ewing Sarkom. Es folgte der Weg, den so viele Krebskranke gehen. Mit vierzehn ist das aber schon noch einmal anders. Chemotherapie, eine Operation, bei der ihr Oberschenkel mit einer biologischen Prothese aus dem Wadenbein ersetzt wurde, 30 Bestrahlungen und weitere acht Chemotherapien.

Von heute auf morgen musste sie alles lassen. Schule, Freunde, Sport, alles, was man als Teenager so macht. Getragen wurde sie von ihrer Familie, von der Gitarre, von ihrer Musik. Von ihrer positiven Einstellung. Von ihrer inneren Ruhe.

Ein Jahr nach Ende der Bestrahlungstherapie beginnt alles wieder von vorne. Die Strahlen haben die Knochensubstanz angegriffen. Isabel hat Osteoporose. Das Knie bricht. 2018 erhält sie in Innsbruck eine Knochentransplantation. Aber ihr Körper stößt das fremde Gewebe ab. Mitte März 2019 muss sie wieder unters Messer. Dieses Mal soll mit Knochensubstanz aus ihrem

Becken der Knochen stabilisiert werden. Isabel hofft, es ist das letzte Mal. Hoffte auf ein Leben ohne Stock. Danach.

Tabu kennt sie nicht. Isabel ist offen, spricht alles an, kennt keine falsche Scham und im Zusammenhang mit ihrer Erkrankung hat die Pustertalerin die Erfahrung gemacht, dass andere Leute das auch so sehen. „Ich bin sogar von Leuten angerufen und angesprochen worden, die ich gar nicht kenne.“ Ihr hat das Sprechen über die Krankheit, das Sprechen über die Angst geholfen. „Es ist wie die Musik ein Weg, um seine Gefühle herauszulassen, Ängste abzubauen, loszulassen.“ Gefühle. Ein ganz wichtiges Wort für sie. Gefühle und loslassen. Sich öffnen. Sie tut es in ihren Liedern. In Gesprächen. Mit ihren Freunden. Im Sommer 2017 hat sie eine Gruppe junger Menschen kennengelernt, die ihr seither fast zur (zweiten) Familie geworden sind. Durch dick und dünn gehen sie zusammen, Musik ist das Band, das sie zusammenhält. Auch ihr Freund Manfred gehört zu dieser Gruppe.

Wie empfindet sie ihre Krankheit? „Anstrengend“, sagt sie. Anstrengend ist ein Wort, in das Isabel vieles einpackt: Anstrengend, weil sie nicht leben kann, wie eine normale 18jährige. Weil sie nicht mehr Handball spielen oder tanzen gehen kann.

Anstrengend, weil sie durch ihre Erkrankung gereift ist und viele Dinge anders wahrnimmt, als man das normalerweise mit 18 tut. Dinge wie Familie, wie Verantwortung, wie Zukunft. Anstrengend, weil sie jetzt die Schule abgebrochen hat und warten muss auf das nächste Schuljahr. Anstelle des Sprachgymnasiums wird sie im nächsten Jahr eine andere Schule besuchen. Noch ein Jahr fehlt ihr zur Matura.

Wenn sie nach vorne schaut, wovon träumt sie? „Ich möchte mein Leben leben. Reisen. Weiterkommen. Den Stock endlich an den Nagel hängen. Diese Geschichte endgültig abschließen.“

Aus ihrer Stimme spricht Lebensfreude. Isabel ist kein Kind von Traurigkeit. Sie beschreibt sich selbst als offen, sehr optimistisch, kontaktfreudig, spontan, neugierig auf neue Menschen und Begegnungen. Berührungängste hat sie keine.

Bei den Brunecker Krebsgesprächen hat Isabel in den Pausen gespielt. Sie findet solche Veranstaltungen ungemein wichtig. „Man muss die Gesellschaft aufklären, reden, erklären, informieren. Damit es einem nicht so geht wie mir. Du weißt von nichts und stehst dann total unter Schock. Wenn ich weiß, habe ich weniger Angst!“ Heute weiß Isabel viel. ●



Liebe Leserinnen und Leser,

Auch das Schneechaos hat die Leute nicht davon abhalten können, am 2. Februar zu den Krebsgesprächen nach Bruneck zu kommen. Ein eindeutiges Zeichen wie groß der Bedarf an Aufklärung ist. Krebs geht uns alle an. Betroffene, Verwandte, alle. Information ist besser als Angst. Und offen darüber reden ist besser als das Tabu. Krebs ist vor allem auch eine Alterserkrankung. Wir werden immer älter und deshalb erkranken immer mehr Menschen an Krebs. Aber schon längst ist das kein Todesurteil mehr. Krebs ist eine Krankheit, die man in vielen Fällen heilen kann, vor allem, wenn sie früh erkannt wird. Und wenn man ihn nicht ganz heilen kann, kann er doch zumindest unter Kontrolle gehalten werden als chronische Erkrankung, wie etwa Bluthochdruck oder Diabetes. Wissen spielt bei all dem eine wichtige Rolle. Was ich kenne, macht mir weniger Angst. Angst lähmt, Wissen lässt mich handeln. Jeder von uns ist gefordert, sich zu informieren. Für sich aber auch für

die Gesellschaft. Ein verantwortungsvoller Lebensstil kann Krebs entscheidend vorbeugen. Regelmäßige Vorsorge ebenfalls. Früh erkannte Krebserkrankungen haben gute Heilungschancen. Die Forschung hat in den letzten Jahren Riesenfortschritte gemacht und die modernen Therapien sind wirksamer und in den meisten Fällen besser verträglich als die herkömmlichen Chemotherapien. Aber sie sind auch mit enormen Kosten verbunden, die die Möglichkeiten jedes öffentlichen Gesundheitssystems übersteigen. Auch aus diesem Grund sind wir gefordert, jeder von uns, verantwortlich mit uns umzugehen. Fast die Hälfte der Krebserkrankungen könnte nämlich verhindert werden, wenn wir die Regeln des Europäischen Krebscodes respektieren. Das haben auch die Ärzte, die an den Krebsgesprächen teilgenommen, deutlich gesagt. Vor allem das Rauchen und der Alkoholmissbrauch, zu wenig Bewegung, zu viel ungeschützte Sonnenbestrahlung und eine falsche Ernährung sind für viele

Krebserkrankungen verantwortlich. Also worauf warten wir? Weniger Alkohol, keine Zigaretten, mit Sonnenschutz Faktor 50 eincremen und hinaus ins Freie!

Mit den letzten Landtagswahlen war auch ein Wechsel im Landesamt für Gesundheit verbunden. Die Chance hat den neuen Landesrat Thomas Widmann, der auf Martha Stocker gefolgt ist, zu seinen Vorstellungen über sein neues Amt interviewt. Ein wichtiges Thema auch hier die Kostenexplosion durch die neuen Krebstherapien. In Südtirol hat jeder Bürger Zugang zu den besten Therapien und das soll auch in Zukunft so bleiben. Wie Landesrat Thomas Widmann das verwirklichen will, können Sie im Interview nachlesen.

*Gute Lektüre wünscht Ihnen
Nicole Dominique Steiner*

5 PROMILLE für die SKH

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

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

Was ist zu tun?

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

Steuernummer der Südtiroler Krebshilfe: 9400 4360 213

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

Zuweisung auf dem Modell CU:

Wenn Sie keine Steuererklärung (Mod. 730 oder UNICO) verfassen, können Sie die 5 Promille auch auf einer Kopie des Mod. CU zuweisen, das Sie von Ihrem Arbeitgeber oder von der INPS erhalten. Auch darauf sind die vorgesehenen Felder enthalten. Füllen Sie das Feld „Wahl für die Zweckbestimmung von 5 Promille der IRPEF“ mit Ihrer Unterschrift und der Steuernummer

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

Wir danken herzlichst!

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

Bitte hier abtrennen

Ich bin und ich werde

Pressekonferenz der SKH zum Weltkrebstag am 4. Februar 2019



Foto: Ottmar Seehauser

Jedes Jahr nimmt die Südtiroler Krebshilfe den Weltkrebstag am 4. Februar zum Anlass, drei Experten einzuladen, um die Medien und damit die breite Öffentlichkeit über Krebsvorsorge, neue Therapieansätze sowie aktuelle Daten zu den Krebserkrankungen in Südtirol zu informieren. In diesem Jahr waren es der Primar der Onkologie Bozen, Carlo Carnaghi, der Primar der Pathologie Guido Mazzoleni und Christoph Leitner, Direktor des onkologischen Day-Hospitals Bruneck.

Die wie immer gut besuchte Pressekonferenz, die von den Medienvertretern auch entsprechend verbreitet wurde, stand unter dem Thema: Ich bin und ich werde. Lässt sich eine Krebserkrankung vermeiden? Wie viele Menschen erkranken in Südtirol an einem Tumor? Und welche neuesten Erkenntnisse gibt es zu den Therapiemöglichkeiten? Das waren die Fragen an die Experten. „Als Südtiroler Krebshilfe ist es uns wichtig, die Bevöl-

kerung kontinuierlich zu sensibilisieren“, eröffnete Ida Schacher, Präsidentin der Südtiroler Krebshilfe die Veranstaltung. „Es geht uns nicht nur darum, die Patienten in ihrem Kampf gegen den Krebs zu unterstützen, wir möchten durch gezielte Information darauf hinarbeiten, dass es erst gar nicht dazu kommt und zur Vorsorge und Früherkennung von Tumorerkrankungen beitragen.“

Dr. Christoph Leitner, leitender Facharzt der Abteilung Onkologie des Krankenhauses Bruneck, stellte den Europäischen Kodex gegen Krebs vor: Mit Hilfe dieser Empfehlungen zur Krebsbekämpfung will die Europäische Kommission über einfache Maßnahmen informieren, die das Risiko für Krebserkrankungen reduzieren können und gleichzeitig jeden Einzelnen zur Verantwortung für sich selbst auffordern. Die zwölf Empfehlungen des Kodexes sind von



jedem umsetzbar: Der Verzicht aufs Rauchen, eine Reduzierung bzw. Verzicht auf Alkoholkonsums, das Vermeiden von zu viel Sonnenstrahlung, eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung oder die Teilnahme an den Krebsfrüherkennungs- und Screening-Programmen sind einige der Ratschläge. „Man geht davon aus, dass knapp die Hälfte der krebsbedingten Todesfälle in Europa vermieden werden könnten, wenn alle Ratschläge allgemein befolgt werden würden“, so Christoph Leitner.

Dr. Carlo Carnaghi, Primar der Medizinischen Onkologie am Krankenhaus Bozen, stellte die neuesten Erkenntnisse in der Krebsbehandlung stellte vor. „Man kann im Augenblick tatsächlich von einer Revolution in unserem Fachgebiet sprechen. Es gibt Fortschritte, die vor zwei Jahren noch undenkbar waren“, so Primar Carnaghi. Im Fokus der Forschung stehen vor allem molekularbiologischen Krebstherapien, mit denen gezielt nur Tumorzellen angegriffen werden, sowie eine neue Generation von Pharmaka. „Dabei wird sich auch die Definition von Krebs ändern: Wir werden nicht mehr von Brust-, Prostata- oder Lungenkrebs sprechen, sondern von bestimmten Molekularprofilen“, so Carnaghi. Er verwies zudem auf die Wichtigkeit der fachübergreifenden Zusammenarbeit und des gegenseitigen Austausches im Interesse der Patienten. „Jede Erkrankung ist

einzigartig und jeder Patient ist einzigartig. Wir müssen gemeinsam die beste Lösung für sein ganz spezifisches Problem finden: Je enger wir zusammenarbeiten, umso besser gelingt uns dies. Die Onkologie in Südtirol ist dabei auf dem neuesten Stand.“

Dr. Guido Mazzoleni, Primar der Anatomischen Pathologie und Histologie am Krankenhaus Bozen ist Dauergast der Pressekonzferenz, wie er zu Beginn scherzend feststellte. Über seinen Schreibtisch gehen alle histologischen Ergebnisse Südtirols. Wie jedes Jahr präsentierte er in seiner Eigenschaft als Direktor die neuesten spezifischen Daten zur Häufigkeit, Neuerkrankungen oder Mortalität, die im Südtiroler Tumorregister gesammelt und analysiert werden.

In Südtirol erkrankten im Bezugszeitraum 2009-2013 2.947 Personen, davon 1.623 Frauen und 1.324 Männer, an Krebs. Bei den Männern ist der Prostatakrebs mit 21,9% die häufigste Krebsart, gefolgt von Kolon-Rektum-Tumor (12,6%), Lungenkrebs (10,5%) und Blasenkrebs (9,7%). Frauen erkranken am häufigsten an Brustkrebs (28,8%), gefolgt von Kolon-Rektum-Krebs (12,2%), Lungenkrebs (6,6%) und bösartigen Melanomen (6,4%). Durchschnittlich versterben 1.189 Südtirolerinnen und Südtiroler aufgrund einer Tumorerkrankung (Bezugszeitraum 2012-

2016). „Bei den Männern verringern sich die Krebsneuerkrankungen pro Jahr, bei den Frauen bleiben diese stabil“, so Primar Mazzoleni.

Die Inzidenz (Häufigkeit des Auftretens von Neuerkrankungen) für Melanome und Schilddrüsenkrebs steige bei den Männern, bei den Frauen jene für Lungen- und Schilddrüsenkrebs. Die Anzahl an Neuerkrankungen von Prostatakrebs nehme hingegen leicht ab, ebenso von Darm- und Magenkrebs bei beiden Geschlechtern. Bei den hämatologischen Tumoren bleibe die Inzidenz hingegen weitgehend stabil. Primar Mazzoleni unterstrich, dass ein gesunder Lebensstil und die Teilnahme an den Screening-Programmen wirkungsvolle Mittel sind, um Krebserkrankungen vorzubeugen bzw. diese frühzeitig zu erkennen. „Zirka vier von zehn Tumorerkrankungen könnten vermieden werden. In Südtirol werden drei Screening-Programme angeboten: 25,7% der eingeladenen Südtirolerinnen nahmen 2017 an den Früherkennungsprogrammen für den Gebärmutterhals-Krebs (Pap-Test und HPV-Test) teil, zur Mammografie gingen 58,7%. Diese Zahl rechnet allerdings jene Frauen nicht mit ein, die diese Untersuchungen privat vornehmen lassen. Das Screening gegen Dickdarmkrebs (für Frauen und Männer zwischen 50 und 69) nahmen 42,3% der Eingeladenen in Anspruch. ●

Ich bin zuversichtlich!

Ein Gespräch mit dem neuen Landesrat für Gesundheit Thomas Widmann



Seit 25. Januar ist Thomas Widmann der neue Landesrat für das Gesundheitswesen, ein Bereich, der mit einer Milliarde und dreihundert Mio. Euro fast ein Viertel des gesamten Landeshaushalts einnimmt. Ein Bereich, der nicht nur überaus komplex, sondern auch mit großen Herausforderungen konfrontiert ist: die steigende Lebenserwartung und Überalterung der Gesellschaft, die damit verbundene Zunahme von (Langzeit) Erkrankungen. Eine unaufhaltsame Kostenexplosion, Ärztemangel und anstehende Haushaltskürzungen.

Bis kurz vor der Bildung der neuen Landesregierung wusste Thomas Widmann noch nicht, welches Ressort ihn letztlich erwarten würde. Hinter vorgehaltener Hand war er zwar schon länger als Nachfolger von Martha Stocker gehandelt worden, die dieses wichtige Ressort in einer äußerst schwierigen Übergangszeit übernommen und für vier Jahre geführt hatte, aber das war nur Gerüchteküche und so befindet sich Widmann nun in einer intensiven Einarbeitungsphase, um sich mit seiner neuen Aufgabe vertraut zu machen.

Chance: Landesrat Widmann, Sie haben mit Gesundheit, Breitband und Genossenschaftswesen eines der Schlüsselressorts der Landesregierung übernommen. Wie gehen Sie an Ihre neue Aufgabe heran?

LR Thomas Widmann: Ich habe mein Amt vor eineinhalb Monaten angetreten und befinde mich derzeit (Mitte März, Anm. d. Red.) in einer intensiven Einarbeitungsphase. Bei der Vertiefung sämtlicher Themenbereiche, die das öffentliche Südtiroler Gesundheitssystem betreffen, begleitet mich der Experten-Pool des Gesundheitswesens, das heißt die erfahrenen

und fachkompetenten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Abteilung Gesundheit sowie des Südtiroler Sanitätsbetriebs. Bereits in diesen ersten Wochen hat sich bestätigt, was ich mir im Vorfeld vorgestellt hatte: der Gesundheitsbereich ist gekennzeichnet von einer enormen Komplexität. Für diese Art von Problemen kann es weder schnelle noch einfache Lösungen geben - dies zu versprechen, wäre leichtfertig und unverantwortlich. Mit einem Haushaltsvoranschlag von rund einer Milliarde und dreihundert Millionen stellt das Gesundheitswesen einen Bereich dar, der fast ein Viertel des gesamten Haushaltes des Landes für 2019 ausmacht. Ich bin mir der überaus großen politischen Verantwortung dieser Aufgabe bewusst und bin natürlich auch stolz darauf, dass man dieses ebenso wichtige wie delikate Ressort anvertraut hat. Die adäquate Gesundheitsversorgung der Südtiroler Bevölkerung ist mir ein Herzensanliegen und ich habe mich mit großer Freude an die Arbeit gemacht.

Chance: Sie haben die Komplexität dieses Bereiches angesprochen. Auf der einen Seite geht es hier um überaus wissenschaftliche, technologische, zukunftsweisende As-

pekte, auf der anderen Seite geht es um die Menschen, um jeden Einzelnen...

LR Thomas Widmann: Das sehe ich genauso. Die größte Herausforderung liegt für mich derzeit darin, in kürzester möglicher Zeit gut durchdachte, nachhaltige Lösungen zu finden, die der Bürger- und Patientenzufriedenheit gerecht werden. Wir dürfen weder das Eine noch das Andere aus den Augen verlieren. Aber ich muss auch sagen, dass gute Vorarbeit geleistet worden ist, wir sind bereits auf einem guten Weg und ich rechne damit, in den nächsten ein zwei Monaten erste konkrete Handlungsvorschläge auf den Tisch zu bringen.

Chance: Für die Mitglieder der Südtiroler Krebshilfe ist die rasante Entwicklung der Therapien einerseits ein Anlass zur Hoffnung, andererseits aber auch zur Sorge. Man liest fast täglich in Zeitungen von neuen Forschungserkenntnissen, neuen Therapien, neuen Medikamenten. Mit diesen neuen vielversprechenden Therapien, wie z. B. der Immuntherapie, sind aber auch exorbitante Kosten verbunden. Das macht Angst vor einer Zweiklassen-Gesellschaft.

LR Thomas Widmann: Die Krebs-Immunpräparate, die zu den neuesten Therapieansätzen der Immunonkologie gehören, werden individuell für jeden Patienten hergestellt und das geht, wie Sie richtig sagten, mit exorbitanten Kosten einher: von mehreren tausend bis über hunderttausend Euro für ein einzelnes Präparat! Das öffentliche Südtiroler Gesundheitssystem hat bisher die Kosten aller Medikamente übernommen, die von der Italienischen Arzneimittelbehörde A.I.F.A. zugelassen sind und wird dies auch weiterhin tun. Das ist sicher eine der ganz großen Herausforderungen der nächsten Jahre. Für die Zukunft müssen wir eine geeignete Strategie dafür entwickeln, wie wir diese modernen Therapien bei steigender Zahl betroffener Krebspatienten weiterhin leistbar machen. Nebenbei ein Problem, das ja nicht nur uns betrifft, sondern ganz Europa. Wir werden nach Wegen suchen müssen, unsere Ressourcen umzuschichten, und zwar so, dass wir das Wichtigste im Auge behalten, nämlich die lebensrettenden und/oder lebensverlängernden therapeutischen Maßnahmen für jeden.

Chance: *In diese Überlegungen werden auch die Patienten bzw. gesunde Menschen miteinbezogen, im Sinne, dass jeder aufgerufen ist, Verantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen? Ich denke hier z. B. an den europäischen Krebscode.*

LR Thomas Widmann: Ganz gewiss. Wenn wir das Gesundheitssystem effizient halten wollen, muss jeder seinen Beitrag leisten. Schon jetzt unterstützen, fördern und initiieren wir Maßnahmen, die die Bevölkerung zu einem gesunden Lebensstil anregen. Ich denke hier z. B. an die Aktion 5 a Day in den Supermärkten (jeder sollte täglich 5 Portionen Obst und Gemüse zu sich nehmen, Anm. d. Red.) oder an die neue Regelung der Brustkrebsvorsorge: Wir erinnern die Frauen nicht nur daran, eine Mammographie vornehmen zu lassen, sondern wir schicken ihnen die Einladung samt Termin ins Haus. Vereinigungen wie die Krebshilfe sind ganz wichtig, weil sie den direkten Kontakt zu den Menschen haben, diese Informations- und Aufklärungsarbeit der kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Vorsorge und Nachsorge sind ganz wichtige Aspekte!

Chance: *Nicht nur Südtirol, ganz Europa hat mit einem zunehmenden Mangel an qualifizierten Kräften, Ärzten und Pflegepersonal zu kämpfen. Eine Situation, die*

sich in den nächsten Jahren noch zuspitzen wird. Wie blicken Sie in die Zukunft?

LR Thomas Widmann: Der demographische Wandel zeigt seine Auswirkungen überall, und natürlich auch in Südtirol. In einer Gesellschaft mit immer mehr älteren Menschen steigt auch die Zahl der chronischen Kranken, 2017 waren es bereits 31,5% der Bevölkerung und damit macht sich der Mangel an Fachärzten und Pflegepersonal bereits sehr deutlich bemerkbar. Das Problem war absehbar und es wurde auch schon viel getan, um dem Fachärztemangel in Südtirol vorzugreifen. Ich denke hier an die Umgestaltung der Fachärzteausbildung und die Wiederaufnahme im Herbst 2018 der Facharzt Ausbildung nach österreichischem Modell in Südtirol. Diese kann jetzt wieder an den dafür akkreditierten Abteilungen der Krankenhäuser des Südtiroler Sanitätsbetriebes absolviert werden (80 von 107) und wird vom Gesundheitsministerium anerkannt. An der Veranstaltung „Investment for the Future“ im NOI-Techpark, wo dieses Modell vorgestellt wurde, haben im Februar 250 interessierte Medizinstudenten, Praktikanten und Jungärzte in der Fachausbildung teilgenommen. Eine weitere Maßnahme war der Ausbau der Sonderausbildung in Allgemeinmedizin mit der Gründung eines eigenen Instituts mit 30 Ausbildungsstellen, das in der Landesfachhochschule für Gesundheitsberufe Claudiana angesiedelt ist. Systematische Netzwerkarbeit bringt interessierte Fachkräfte mit den Führungskräften des Sanitätsbetriebs zusammen. Zudem ist Südtirol eine attraktive Location, die nicht nur einen interessanten Arbeitsplatz, sondern auch ideale Lebensbedingungen bietet! Das alles lässt mich zuversichtlich in die Zukunft blicken.

Chance: *Wie stehen Sie zum Dauerthema Südtiroler Krankenhäuser und der Schaffung von Exzellenz-Zentren?*

LR Thomas Widmann: Mit der Einführung der „onkologischen Zertifizierung“ in den Südtiroler Krankenhäusern haben wir in den vier Fachbereichen Allgemeine Chirurgie, Urologie, Gynäkologie und HNO hochkompetente Referenz-Zentren geschaffen. Gleichzeitig wurden die onkologischen Tageskliniken in Brixen und Bruneck eingerichtet, in Innichen gibt es ebenfalls ein onkologisches Day-Hospital, so dass die Patienten sich diesem Teil der Behandlung in Wohnortnähe unterziehen können. Das ist ein großer Qualitätssprung, unter jedem

Gesichtspunkt! Wir stellen nicht nur die bestmögliche Behandlung von Krebspatienten sicher, sondern tun auch alles dafür, ihre Lebensqualität zu verbessern.

Chance: *Haben Sie einen persönlichen Bezug zu Ihrem neuen Aufgabengebiet?*

LR Thomas Widmann: Ich stelle mich gerne Herausforderungen und mit meinem Amt sind drei Bereiche verbunden, Gesundheit, Breitband und Genossenschaften, die zu den wichtigen Megatrends unserer Zeit gehören. Ich gehe diese Aufgabe mit viel Begeisterung, Lernbereitschaft und einer gesunden Mischung aus Tatendrang und Bodenständigkeit an. Besonders im Gesundheitsbereich werde ich mir immer vor Augen halten, dass es hier vordergründig um Menschen geht, die das Recht auf eine kompetente und humane Behandlung haben. Ich möchte, dass sich Patienten einfach gut aufgehoben fühlen.

Chance: *Und wie stehen Sie zur Südtiroler Krebshilfe?*

LR Thomas Widmann: Im März jährt sich der Todestag meines Bruders Pauli, der vor zwölf Jahren infolge einer Krebserkrankung frühzeitig verstorben ist und eine Frau und sechs Kinder hinterlassen hat – das hat uns alle schwer getroffen und geprägt. Seither hat das Thema Krebs für mich noch einmal eine ganz andere Wertigkeit bekommen. Ich fühle mich den Mitgliedern und Mitwirkenden der Südtiroler Krebshilfe tief verbunden: Ihnen gilt meine aufrichtige Anerkennung und Dankbarkeit für ihr unermüdliches Engagement. Die Tätigkeit der Krebshilfe ist nicht mehr wegzudenken, denn sie leistet für die Betroffenen wertvolle Dienste im gesundheitlichen Bereich und nicht nur. Sie kann dort eingreifen, wo der Arm des öffentlichen Dienstes nicht mehr hinlangt. Es ist meine Absicht, die Arbeit der Südtiroler Krebshilfe auch weiterhin nach Kräften zu unterstützen und im Rahmen des Möglichen alle nötigen Mittel sicherzustellen. ●

Pezcoller-Preis erstmals an Italiener

Prof. Alberto Mantovani: Verbindung von Entzündungen und Tumorwachstum



Seit 1980 wird jedes Jahr Ende Februar in Trient einer der wichtigsten Krebsforschungspreise weltweit vergeben. Der Preisträger 2019, Alberto Mantovani, ist der erste Italiener, der zudem in Italien forscht, der mit dem begehrten Pezcoller-Preis ausgezeichnet wurde. Mantovani wird zu den zehn besten Immunologen weltweit gezählt und ist der bedeutendste italienische Forscher auf dem Gebiet der Biomedizin.

Die Preisträger dieser Auszeichnung, die den Namen ihres Begründers trägt, Prof. Alessio Pezcoller (1896 – 1993), langjähriger Primar der Chirurgie am Krankenhaus Santa Chiara in Trient, wird jedes Jahr von einem hochkarätigen internationalen wissenschaftlichen Komitee ausgesucht. Der erste Preis wurde 1980 vergeben. Die Forschungen von Prof. Mantovani haben zu neuen Erkenntnissen über die Biologie der

Tumore geführt und damit völlig neue Therapiewege eröffnet. Er konnte über Makrophagen, eine Art korruptierter Riesenfresszellen des Immunsystems, eine Verbindung zwischen Entzündungen und Tumorwachstum nachweisen. Diese besondere Art der Leukozyten bekämpfen nämlich nicht die Krebszellen, sondern fördern deren Wachstum. Diese Forschungsergebnisse haben die bisherigen Annahmen in Bezug auf die posi-

tive Wirkung von Entzündungen, die ja eine Reaktion des Immunsystems sind, auf den Kopf gestellt. Bei einer Krebserkrankung stellt eine Entzündung nicht wie bei anderen Pathologien den ersten Mechanismus der Körperabwehr dar, sondern das Gegenteil: Sie fördert das Tumorwachstum. Diese Erkenntnisse von Alberto Mantovani haben bereits zur Entwicklung neuer Therapien geführt, die zum Teil bereits klinisch



erprobt sind, unterstrich der Präsident der Pezcoller-Stiftung, Enzo Galligioni bei einer Pressekonferenz am 25. Februar. Galligioni war bis 2016 Primar der Onkologie am Krankenhaus Santa Chiara.

Eine der Besonderheit des Pezcoller-Preises ist, dass die Erforschungsergebnisse bereits in die Praxis umgesetzt und eine konkrete Anwendung in der Krebstherapie haben müssen. Es reicht nicht, (irgendwann) eine außerordentliche Entdeckung gemacht zu haben. Die Preisträger müssen zudem noch im Forschungsleben stehen

In der Tat haben bereits vier Pezcoller-Preisträger seit 1980 nachdem sie diese Auszeichnung erhalten haben, auch den Nobelpreis gewonnen, zuletzt der Nobelpreisträger 2018, James Allison (Pezcoller-Preis 2015). Die anderen sind: Paul Nurse, Pezcoller 1995 - Nobel 2001, Elizabeth Blackburn, Pezcoller 2001 - Nobel 2009, Mario R. Capecchi, Pezcoller 2003 - Nobel 2007. Weitere drei Nobelpreisträger gehörten hingegen einem der wissenschaftlichen

Komitees an, die jedes Jahr den Kandidaten aus einer Liste der besten Forscher weltweit auswählen.

Die Preisvergabe verteilt sich auf zwei Events. Zunächst wird dem Preisträger anlässlich des jährlichen Kongresses der Amerikanischen Krebsforschungsgesellschaft, der dieses Jahr vom 29. März bis 1. April in Atlanta, eine Goldmedaille überreicht. In Trient hingegen wird Prof. Alberto Mantovani am 11. Mai den mit der Auszeichnung verbundenen Forschungsbeitrag in Höhe von 75.000 Euro entgegennehmen. Die Pezcoller Stiftung hat auch die Förderung junger Wissenschaftler zum Ziel, deshalb haben die Preisträger zur Auflage, zwei Lectio Magistralis zu halten, eine an der Universität Padua und eine an der Universität Trient, dieses Jahr am 9. bzw. 10. Mai.

Die Pezcoller Stiftung veranstaltet außerdem jedes Jahr zu einem bestimmten Thema das Pezcoller – Symposium, die 31. Ausgabe findet am kommenden 17. und 18. Juni in Trient statt. Eingeladen da-

zu sind die weltweit besten Forscher auf dem Gebiet des gewählten Themas. Im Dezember hingegen findet traditionell ein Fortbildungskongress für Onkologen statt. Die Stiftung fördert zudem junge Forscher mit ein- bzw. zweijährigen Stipendien im Bereich der Onkologie.

Der diesjährige Preisträger, Alberto Mantovani, ist am 29. Oktober 1948 in Mailand geboren. Er ist verheiratet und hat vier Kinder und hat einen Studienabschluss in Medizin mit Fachrichtung Onkologie. Nach mehrjähriger Forschungstätigkeit in Mailand und anderen italienischen Universitätsstädten sowie im Ausland, u. a. London und Bethesda (Usa), kehrte er 1979 definitiv zurück nach Italien, wo er zunächst am Institut Negri in Mailand wichtige Forschungsarbeiten durchführte. Seit 2005 ist Mantovani wissenschaftlicher Leiter des Instituts Humanitas in Mailand und Präsident der Forschungsstiftung Humanitas. Er lehrt an der medizinischen Fakultät Humanitas und an der Queen Mary University von London. ●

5 a day: Einfach gesund essen

Aktion der Dienste für Prävention und für Diätetik und Ernährung



Five a day. Fünfmal am Tag. Dreimal Gemüse und zweimal Obst. Ein Muss mit Genuss und Vorbeugung für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck und auch Krebs. Fünf Portionen, klingt eigentlich gar nicht so viel. Und viele von uns denken: Klar, mach ich doch. Wenn man dann aber richtig nachrechnet, sind es doch oft weniger. Eine Aktion des Dienstes für Prävention zusammen mit dem Dienst für Diätetik und klinische Ernährung am Krankenhaus Bozen.

Mehrere Supermärkte sind angeschrieben worden, viele haben auch Interesse gezeigt, gestartet ist die Aktion im vergangenen Dezember letztlich in vier Poli-Märkten, zwei in Bozen, sowie je einer in Brixen und in Meran und zwar an je zwei Wochentagen. Die Idee ist denkbar einfach: die Menschen anregen, in ihren täglichen Speisezetteln insgesamt fünf Portionen Gemüse und Obst zu integrieren.

Eine Portion, das heißt eine Handvoll, ist die perfekte individuelle Maßeinheit. Jedem seine ganz persönliche Handvoll. Erwiesen ist jedenfalls, dass wer täglich diese Menge an Obst und Gemüse, also zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse, roh oder gekocht, zu sich nimmt, vielen Erkrankungen vorbeugen kann.

In den Supermärkten wurde an den beiden Tagen ein Stand aufgebaut. Die Kunden konnten hier bereits in wiederverwendbaren Beuteln abgepackte Tagesrationen zu ca. 850 g Obst und Gemüse zu reduzierten Preisen einkaufen. In den Beuteln fanden sie zum Beispiel eine Birne, zwei Mandarinen, einen Fenchel und eine Salatgurke. Oder zwei Äpfel, eine Karotte, Lauch und Blumenkohl.

An den Ständen wurden die Kunden aber auch beraten. Dr. Michael Kob, vom Dienst Diätetik und klinische Ernährung, der das Projekt miterdacht und betreut hat, hat eigens Promotoren ausgebildet, die den Kunden beim Ausschauen der Gemüse und Obstportionen behilflich waren sie mit interessanten Infos versorgten. An der Herbstmesse funktionierte es genauso, ein Stand und mehrere Promotoren, die das Konzept 5 a Day erklärten und warum es so wichtig ist, täglich ausreichend Obst und Gemüse in seinen Speiseplan einzubauen.

Im Frühjahr soll die Aktion wiederholt werden. Die Dienste für Prävention und für Diätetik und klinische Ernährung haben inzwischen auch eine Broschüre herausgegeben, mit vielen Informationen rund um die gesunde Ernährung, um die Inhaltsstoffe der verschiedenen Obst- und Gemüsesorten, einem Kalender, wann welches Gemüse und Obst reif ist und mit jeder Menge praktischen Tipps und lehrreichen „Hätten Sie es gewusst?“ Zum Beispiel kann man da lesen, dass Spinat bei weitem nicht so Eisenhaltig ist, wie es immer heißt und dass man dieses Gemüse sehr wohl auch aufwärmen darf, vorausgesetzt, es wird nach dem ersten Erwärmen kühl aufbewahrt. Oder

dass den höchsten Vitamin C Gehalt nicht Zitronen aufweisen, sondern Chilis, und zwar die fünffache Menge! Oder dass die in Soja enthaltenen Phytoöstrogene nicht das Krebs- oder Rezidivrisiko erhöhen, sondern im Gegenteil sogar vor Krebs schützen.

Sehr praktisch sind die Menuvorschläge, mit konkreten Beispielen, wie man diese fünf Portionen in den Tagesmenuplan einbauen kann. Drei verschiedene Variationen von Frühstück, Pause, Mittagessen, Merende, Abendessen und Spätmahlzeit. Wenn man das Prinzip erst einmal verstanden hat, sind der Phantasie in Sachen Obst und Gemüseverzehr keine Grenzen mehr gesetzt! Und auch für Gemüsemuffel gibt es viele Anregungen, wie man Gemüse so zubereiten kann, dass man es fast nicht merkt! Außerdem gibt es ungefähre Mengenangaben, ausgehend von einem Mittelwert von 80 g pro Portion. So entsprechen z. B. ein Apfel oder sieben Erdbeeren oder 20 Himbeeren oder zwei Feigen einer Portion. Bei Gemüse sind das z. B. acht Blumenkohlrischen, zwei Artischocken, eine halbe Paprikaschote oder fünf cm Salatgurke. Nüsse werden zwar als Gemüse angesehen, werden aber nicht als Portion gerechnet und können zusätzlich verzehrt werden. Kartoffel zählen



Ein Info-Stand mit Promotorin

hingegen nicht als Gemüse, weil sie sehr viel Stärke enthalten. Fruchtsäfte können zwar als maximal eine Portion am Tag gerechnet werden, sind aber mit Vorsicht zu genießen, weil sie sehr viel Zucker enthalten.

Die erste Aktion war jedenfalls ein Erfolg. Die Supermärkte mussten schon zu Mittag Nachschub holen und in den beiden großen Märkten in Bozen wurden je 300, in den kleinen 150 Portionen verkauft. Im März ist dann die zweite Aktion gestartet, weitere werden folgen. Die Broschüre kann

im Internet heruntergeladen werden, www.sabes.it/gesundheitsvorsorge/, bzw. sind über den Sanitätsbetrieb und die beiden Dienste erhältlich.

Das erste Projekt „5 a Day for a better health, ist übrigens 1991 in den USA ins Leben gerufen worden. Statistiken zeigen, dass sich in Dänemark, Großbritannien und den Niederlanden am meisten Menschen an die 5 a Day Regel handeln. Regelmäßiger Obst- und Gemüseverzehr stärkt nicht nur unser Immunsystem und beugt Erkrankungen vor, Studien haben auch ergeben, dass Menschen, die sich bewusst ernähren, weniger an Stress leiden.

Katalin Szabò, vom Amt für Prävention, die das Projekt von ihrer Vorgängerin übernommen hat, unterstreicht: „Wir haben nur italienisches Gemüse und Obst angeboten und wo es ging auf regionale Produkte zurückgegriffen.“ Kein leichtes Unterfangen im Winter! Die Beutel waren deshalb mit Karotten, Äpfeln, Kohl- und Wintersalatsorten aus Südtirol gefüllt, aber es gab auch

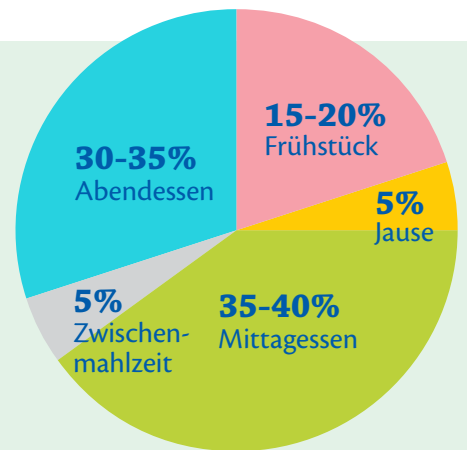


Mandarinen, Orangen, Tomaten, Zucchini aus italienischen Gewächshäusern. Bunt, gesund, knackig, frisch und vor allem gesund. Was will man mehr auf dem Teller! ●

Ernährungsgewohnheiten der Südtiroler

Laut der modernen Ernährungswissenschaft sollte der Tagesbedarf an Kalorien auf fünf Mahlzeiten aufgeteilt werden:

15-20% auf das Frühstück, 5% auf die Jause, 35-40% auf das Mittagessen, 5% auf die nachmittägliche Zwischenmahlzeit und 30-35% auf das Abendessen. Als Hauptmahlzeit des Tages gilt dabei für 74,9% der Südtiroler richtigerweise das Mittagessen, für 13,4% das Abendessen, für 11,7% das Frühstück.



Das Abendessen stellt für Personen im erwerbsfähigen Alter öfter die Hauptmahlzeit des Tages dar (**19,9%** unter den 18-39-Jährigen und **14,0%** unter den 40-64-Jährigen) als für jene unter 18 Jahren (**8,7%**) und über 64 (**7,3%**).

68,6% der Südtiroler nehmen **das Mittagessen** an Werktagen (Schul- oder Arbeitstage) zuhause ein, 10,0% in der Betriebs- oder Schulmensa, 8,8% im Restaurant oder in der Bar, 6,4% am Arbeitsplatz und 6,2% anderswo.

87,9% der Südtiroler nehmen gewohnheitsmäßig ein **Frühstück** zu sich, das als angemessen definiert werden kann, d.h. es enthält Milch oder feste Nahrungsmittel. 6,8% der Bevölkerung frühstücken nicht, und 5,3% trinken nur Kaffee oder Tee.

Fast die Hälfte der Bevölkerung (**47,5%**) konsumiert mindestens einmal pro Tag Blattgemüse (gekocht oder roh) und ungefähr gleich viele Personen (**45,5%**) essen täglich andere Arten von Gemüse (Tomaten, Melanzane, Paprika, Fenchel, Zucchini, Artischocken, Karotten, Kürbis, Blumenkohl, Erbsen und andere frische Hülsenfrüchte).

Nur 6,6% der Bevölkerung halten sich an die Empfehlung der WHO, mindestens fünf Portionen Obst oder Gemüse pro Tag zu verzehren.

Quelle: astat-info Nr. 23/05/2018

Chirurgen zum Anfassen

Prof. Alfred Königsrainer und Prof. Johann Pratschke im offenen Gespräch



Foto: Othmar Seehauer

Die Veranstaltung hätte den ganzen Tag dauern können, so groß war das Interesse des Publikums. „Neue Erkenntnisse sowie aktuelle Fortschritte der Tumorbehandlung. Begegnung und Gespräch mit zwei international anerkannten Fachleuten“ war das Thema zu dem die Sozialgenossenschaft EOS zusammen mit der Südtiroler Krebshilfe am 30. November 2018 in ihren Sitz in Bozen Rentsch eingeladen hatte. Auf dem Podium zwei Koryphäen: Prof. Dr. Alfred Königsrainer und Prof. Dr. Johann Pratschke.

Beide zählen international zu den besten Chirurgen im Bereich Onkologie und Transplantation, beide waren auch mehrere Jahre an der Innsbrucker Universitätsklinik tätig und sind daher dem Südtiroler Publikum ein Begriff. Königsrainer stammt aus Moos i. Passeier. Seit 2004 ist er ärztlicher Direktor der Klinik für Allgemeine, Viszerale- und Transplantationschirurgie der Universitätsklinikum Tübingen, sein Spezialgebiet ist die Hepatobiliäre Chirurgie

und Lebertransplantation. Pratschke war 2009 als Direktor der Klinik für Visceral-, Transplantations- und Thoraxchirurgie auf den Lehrstuhl für Chirurgie an die Medizinische Universität Innsbruck berufen, seit 2014 ist ärztlicher Leiter der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Transplantationschirurgie der Charité-Universitätsmedizin am Campus Virchow-Klinikum und der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie am Campus Charité Mitte in

Berlin. Er ist mit seinem Team europaweit führend in der minimalinvasiven Chirurgie und Durchführung komplexer laparoskopischer Operationen (Schlüssellochtechnik).

Das Besondere an der Veranstaltung war, dass es sich um ein lockeres Gespräch handelte. Die Chirurgen erzählten aus ihrem Arbeitsalltag, tauschten sich auch gegenseitig aus, und sie beantworteten Fragen aus dem Publikum. In einer Sprache, die



Prof. Johann Pratschke



Prof. Alfred Königsrainer

auch für Nichtfachleute verständlich war. Dies entspricht auch dem Verständnis das beide von ihrem Beruf haben: sowohl der Arzt als auch die Mitarbeiter müssten eine hohe soziale Kompetenz mitbringen, um den Patienten entsprechend versorgen zu können.

Vor Beginn der Veranstaltung hatten Patienten (nach Voranmeldung) die Möglichkeit zu einem Privat-Gespräch mit den beiden Chirurgen. Und genau hier hätte es vermutlich einen ganzen Tag gebraucht. Viele wollten die Chance nutzen, ihren Fall vorzubringen.

Und genau in dieser Beziehung konnten Pratschke und Königsrainer die Südtiroler Patienten beruhigen! Die medizinische, chirurgische und onkologische Versorgung in Südtirol sei auf dem neuesten Stand. Was es zu verbessern gelte, wäre die interdisziplinäre Zusammenarbeit sowie die Vernetzung und enge kollegiale Kommunikation mit den zuweisenden Ärzten und Hausärzten.

Königsrainer war 2012 in der Kommission für die Reform der Südtiroler Tumorchirurgie. Sowohl er als auch Pratschke betonten mehrmals und mit Nachdruck, dass Zertifizierung und die damit verbundenen

Mindestzahlen absolute Voraussetzung für Qualität sei. Pratschkes Kommentar zur Tatsache, dass es in Südtirol sieben Krankenhäuser für eine Bevölkerung von etwas mehr als einer halben Million gäbe: „Ich habe mir das auf der Karte angeschaut, das sind im Schnitt 11,7 km vom Patienten zum nächsten Krankenhaus. Das ist das Paradies und nicht von dieser Welt!“ ●

Von links: Die Vorsitzende der SKH, Ida Schacher, Landtagsabgeordnete Jasmin Ladurner, Ulrich Seitz – EOS, Prof. Johann Pratschke, Prof. Alfred Königsrainer und Volksanwältin Gabriele Morandell



Sport und Spende

Der 7. Dynafit-Cup – 18. Januar Nachtlauf Schöneben – 7.000 Euro für die SKH



Freitag, 18. Januar, Talstation Schöneben, 19.30. Minus elf Grad. Sternenhimmel, Vollmond und eine Piste, die knapp vier Kilometer und 800 Höhenmeter den Berg hinaufführt. Start des dritten Laufs der siebten Ausgabe des Dynafit-Cups Vinschgau. 227 Teilnehmer. Es gibt mehrere Kategorien: Rennklasse, Hobbyklasse und Wanderklasse. Mit Tourenskiern, Schnee- oder Wanderschuhen. Altersgrenze keine.

Die kalte Luft lässt fast die Nasenflügel zusammenkleben. Kalt ist es, aber dank technischer Kleidung und vor allem dank der vor allem im unteren Bereich der Piste nicht unerheblichen Steigung, ist uns warm. Der Fotograf Othmar Seehauser und ich nehmen an der dritten Ausgabe des Dynafit-Cups teil, um die Atmosphäre einfangen zu können. Viel reden tun wir nicht während des Aufstiegs. Aber wir halten kontinuierlich unser Tempo. Der harte Schnee unter unseren Wanderschuhen knirscht. Die ganz schnellen Rennläufer sind schon längst über alle Berge, aber

immer wieder ziehen Skitourengehänger und auch einige Schneeschuhgehänger, die es eilig haben, an uns vorbei. Auch wir lassen einige hinter uns. Zum Fotografieren halten wir nur zweimal an während des Aufstiegs. Es ist zu kalt, um länger ohne Handschuhe arbeiten zu können oder stehen zu bleiben.

Je höher wir aufsteigen, desto mehr öffnet sich der Blick auf das Tal und den Reschensee. Wunderschön. Die Lichter des Dorfs flimmern in der Kälte und die hinter uns kommenden Läufer oder Wanderer ziehen mit ihren Kopflampen Lichtschlan-

gen in die Luft. Rechts und links ist die Piste von Wald eingerahmt. Einem richtigen Winterwald, mit weißgezuckerten Spitzen. In Bozen hat man im Januar 2019 von der kalten Jahreszeit noch nicht viel mitbekommen, hier im obersten Vinschgau herrscht tiefer Winter.

Dann sehen wir das Licht der Bergstation. Die Rennklasse hat unterhalb der Station noch einen Parcours mit weiteren Höhenmetern auf Zeit zurückzulegen. Wir bringen das letzte Stück zur Schöneben Hütte hinter uns und freuen uns auf etwas



Nicole Dominique Steiner und Rebekka Wallnöfer



Robert Peer



Franz Gruber

Wärme. Rebekka Wallnöfer vom Vorstand der Krebshilfe Vinschgau wartet schon auf uns. Schön dass Ihr da seids!“ empfängt sie uns und führt uns in die Hütte an den Tisch zu den anderen. Das Stimmengewirr ist groß. Es wird gegessen, getrunken und geredet. Eine bärige Stimmung. Der Vorstand der Krebshilfe ist bis auf die Vorsitzende Helga Wielander, die mit Grippe im Bett liegt, vollzählig versammelt. Eine beachtliche Leistung, wenn man das Durchschnittsalter anschaut. Josef Tschennet ist 77, Bernhard Staffler 73, Robert Peer 66 und Elisabeth Platzgummer 74. Rebekka Wallnöfer ist mit 54 mit Abstand die Jüngste. Sie alle sind ohne Eile und ohne Mühe in der Nacht den Berg hinaufmarschiert und haben eine große Freude damit.

Vom Sportverein Laas, erkenntlich am grünen Outfit, sind über zwanzig Leute mit von der Partie. Eigens um die Krebshilfe zu unterstützen. Schon zum zweiten Mal hat das Team des Dynafit-Cups beschlossen, der Südtiroler Krebshilfe den Erlös der Veranstaltung zuzuteilen. Fünf Euro von jedem Startgeld gehen an die SKH. Am Ende der Saison, beim siebten Lauf in Langtaufers am 23. Februar wurde der Krebshilfe der symbolische Spendenscheck dann übergeben: 7.000 Euro.

Robert Peer ergreift das Wort, bedankt sich bei den Veranstaltern, für ihre große Mühe, diese tolle Veranstaltung jedes Jahr auf die Beine zu stellen und dabei immer auch an jene zu denken, die Hilfe nötig haben. Die Krebshilfe, so Peer, „kann mit den Spenden in vielerlei Weise Hilfe leisten.“

Das Team des Dynafit-Cup besteht aus: Alexander Erhard, Stefan Karnutsch, Klaus Wellensohn, Anton Steiner, Stefan Kupelwieser, Stefan Holzknicht und Franz Gruber. Ihnen zur Seite steht ein Team von rund dreißig freiwilligen Helfern. Dank ihres Einsatzes und der Hilfe der Sponsoren konnte dieses Jahr schon zum siebenten Mal der Dynafit-Cup, benannt nach dem Hauptsponsor, ausgetragen werden. Fünf Rennen, zwei an Samstag Vormittagen und drei Nachtläufe, immer in der Formel Renn-, Hobby und Wanderklasse, damit jeder auf seine Kosten kommt. Wer dreimal teilnimmt, bekommt ein Geschenk überreicht. Auf die Erstplatzierten warten schöne Sachpreise und auch wer keine Zeit genommen hat, kann unter Umständen etwas mit nachhause nehmen, denn unter allen Eingeschriebenen werden Tombolapreise verlost, zur Verfügung gestellt von den Sponsoren.

Wie er und seine Freunde auf die Idee zum Dynafit-Cup gekommen sind, frage ich Franz Gruber. Am Anfang waren sie zu viert, erzählt er. Hauptmotiv war, dass sie selbst alles Sportler sind, an vielen Wettkämpfen teilnehmen und selbst schon seit zehn Jahren von Dynafit gesponsert werden. Den Sport mit einem Spendenprojekt zu verbinden und Menschen zu motivieren, etwas Gutes nicht nur für sich, sondern auch für andere zu tun, lag nahe. Und warum schon zweimal die Krebshilfe als Spendenempfänger? „Krebs betrifft glaube ich fast alle in irgendeiner Weise persönlich“, gibt Franz Gruber zur Antwort. „Auch mich und dann hat uns die Art der Zusammenarbeit gefal-

len, die herzliche Stimmung.“ Die Krebshilfe kann dieses Kompliment nur zurückgeben und danken.

Die meisten Teilnehmer des Laufs fahren mit der Seilbahn hinunter, die anlässlich des Laufs Überstunden macht. Fotograf Othmar Seehauser und ich aber beschließen, zu Fuß abzustiegen. Ein wunderschöner Nachtspaziergang. Die Kopflampe braucht es nicht, das Mondlicht ist hell genug. Vor uns das Dorf Reschen und der See mit der dahinterliegenden Bergflanke, auf der das Licht der Schneekatzen zu sehen ist. Es ist still, nur der Schnee unter den Schuhen ist zu hören. Als wir unten ankommen, tut es uns fast leid, dass es schon vorbei ist. Aber es ist schon nach Mitternacht und der Weg bis Bozen ist noch weit. ●

Im Laufschrift die Schneepiste hinauf



Die Tortenfée

Die Krebshilfe Vinschgau zu Gast bei Marie Luise Gruber – Backkurs



Foto: Othmar Seithauer

Die Küche ist ein Traum, zumindest für jene, die die Leidenschaft Kochen (und Backen) im Blut haben und weniger auf die Eleganz als auf das Praktische schauen. Unter einem wunderschönen Gewölbe rechts und links an der Wand Edelstahlschränke, Kühlfächer, Arbeitsflächen, in der Mitte Holzherd und professionelle Gaskochstelle. Dazu das entsprechende Koch- und Backgeschirr. Das Reich von Marie Luise Gruber Tinzl.

Auf der Eckbank in der Ecke der Küche sitzen acht Frauen, Rebekka, Elisabeth, Margareth, Helga, Ilse, Irmgard, Katharina und Sonja und schauen gebannt zu. Luise schlägt gerade eine Buttercreme und erklärt, wie man das am besten bewerkstelligt. Sie kocht und backt nicht nur gerne, sie hat auch Freude daran, ihr Wissen weiterzugeben und so kam der Back-Kurs für die Krebshilfe zustande. Es geht um Biskuit. Der Teig ist schon zubereitet, die

Teigböden im Ofen. Nun geht es darum, die Füllungen herzustellen. Buttercreme, Joghurtcreme und Schokolade. Das Um und Auf der Buttercreme, erklärt Marie-Luise, ist das Eiweiß. „Es muss noch fließen, darf nicht zu fest sein. Und wenn etwas übrigbleibt, kann man es auch einfrieren.“ Die Frauen notieren.

Marie-Luise kocht und backt nicht nur professionell, sie achtet auch auf die Zu-

taten und in ihrer Küche steht natürlich auch eine Getreidemühle. In ihrem Haus ist Bio selbstverständlich, ihr Mann Josef Tinzl war einer der ersten Biobauern in Laas und Mitbegründer der Genossenschaft Demeter. Biomilch, Biosahne, Eier der eigenen, biologisch ernährten Hühner. Zum Binden verwendet sie Leinmehl, für manche Teigsorten auch Lupinenmehl, das einen leicht nussigen Geschmack hat. Zum Würzen verwendet Marie-Luise ätherische Öle,



Am meisten Spaß macht Marie Luise das Verziern



Spritzbeutel ganz einfach selbstgemacht

z. B. Pfefferminze für die Schokosahne oder Orangenöl. Den Bisquit-Boden tränkt sie nicht mit Rum, sondern mit (Rohr)Zuckerwasser. „Den Rum schmeckt man viel zu stark heraus!“

Nach einer Weile gesellt sich Michael zu den Frauen in der Küche, der jüngste der drei Kinder von Marie-Luise. Er möchte Konditor werden, wenn er groß ist und liebt es, seiner Mutter in der Küche zuzuschauen – und zu kosten! Aus den fertigen Biskuitböden zaubert Marie-Luise drei Torten. Sie sagt zwar, es sei alles leicht, wenn man nur weiß wie, aber ihren acht Zuschauerinnen kommt es doch vor wie Zauberei. Eine Biskuitrolle, eine Joghurtsahne und eine Schokosahnetorte stehen jedenfalls am Ende des Nachmittags zum Kosten bereit auf dem Tisch. Perfekt wie aus der Konditorei. Und so gut!

Dass sie diese Kuchen auch so schön hinbekommen, daran zweifeln die Frauen,

aber sie können jede Menge nützlicher Tipps mit nachhause nehmen. Bei der Zubereitung auf den Aufwand achten. Das heißt, zuerst die weißen Zutaten verarbeiten, Sahne, Eiweiß, Gelatine, dann kann man die gleiche Schüssel verwenden, ohne sie zwischendurch abspülen zu müssen. Die Zwischenzeiten zum Nachputzen nutzen, dann ist die Küche immer aufgeräumt, das erleichtert das Arbeiten und man muss nicht am Ende alles Spülen und Putzen. Beim Schokocrema herstellen im Wasserbad etwas Schokolade in heißes Wasser und nicht umgekehrt, einrühren, sonst klumpt es.

Marie-Luise zeigt auch, wie man ganz einfach aus Backpapier einen Spritzsack (nie zu klein!) herstellen kann, um Kuchen mit Mustern oder Schriften zu verzieren (nebenbei ist das etwas, was sie ganz besonders gerne macht). Sie empfiehlt den Frauen außerdem bei der Anschaffung des Back- und Koch-Geschirrs nicht aufs

Geld zu schauen. Es ist eine Anschaffung fürs Leben und Qualität erleichtert das Arbeiten. Stahlschüsseln und Metallreifen verschiedener Größe, Spezialschneebeesen, Spachteln und gute Messer.

Marie Luise Gruber stammt aus Villanders. Backen war schon immer ihr Hobby. Als junges Mädchen bekam sie allerdings keine Lehrstelle als Konditorin und hat deshalb zunächst Köchin gelernt. Sie hat im Anschluss sowohl als Köchin als auch als Konditorin in verschiedenen Restaurants, Hotels und auch Konditoreien gearbeitet und war auch eine zeitlang bei einem Catering-Service tätig. Vor ein paar Jahren hat sie sich zuhause den Traum der Profiküche erfüllt. In einer Mappe bewahrt sie viele Fotos von Torten auf, die sie zubereitet hat. Viele sind quadratisch, ihre Lieblingsform. Und mit den künstlerischen Verzierungen werden es wahre Kunstwerke. Fast zu schade zum Essen. ●

Die Chance digital

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



Schreiben kann jede(r)

Die Schreibwerkstatt in Bozen: Der Stift in der Hand ist der Schlüssel zum Ich



Sechs Frauen um einen Tisch. Sie schreiben, sie lesen vor, sie teilen sich mit. Sie teilen ihre Erfahrungen. Entdecken sich und die anderen. Im Schreiben findet jede zu sich. Die Schreibwerkstatt in Bozen. Montag, 17 - 19 Uhr. Zwei Stunden, die keine missen möchte. Zeit für sich selbst. Nachstehend eine Auswahl an Texten, entstanden zwischen Oktober 2018 und März 2019. Auf eine Übersetzung wurde bewusst verzichtet, damit jeder Text im Original gelesen werden kann.

Schreiben für mich

Schreiben heißt auch Zuhören
Zuhören heißt auch Stille
Stille heißt Aufmerksamkeit
Aufmerksamkeit heißt Liebe
Schreiben heißt Liebe

Claudia Rizzieri

La fine dell'inverno

Una fila di gocce scintilla sul bordo del vecchio tetto. Sul ramo le gemme si gonfiano ignare della gelata che verrà. Il gatto esce sul balcone in cerca di sole, scuote le zampe disgustato dal pavimento freddo. Nel grande vaso verde la calla prepara lunghi steli appuntiti, come un indovinello: fiore o foglia?

Claudia Tomaselli

Il baule

Sarah Mall aveva appena compiuto 40 anni. Era stata in diversi Paesi, scriveva guide di viaggio e recensioni di alberghi nei quali soggiornava in incognito per essere trattata da "normale turista". Le piaceva il suo lavoro, ma anche ritornare, ogni tanto, nella casa natale. Il paesino tra i monti le faceva ritrovare i profumi ed i rumori della sua infanzia. Aveva deciso di festeggiare un compleanno così importante insieme ai suoi cari, avrebbe incontrato gli amici di Milano la settimana successiva per un aperitivo alla moda.

La prospettiva della festa insieme agli amici di infanzia ed i parenti più stretti nella trattoria del paese, le riempiva il cuore.

Era arrivata con un giorno di anticipo rispetto alla data prevista ed era andata direttamente a salutare la nonna che, anche se diventava sempre più curva ad ogni sua visita, manteneva gli occhi vispi e curiosi di quando era giovane ed il sorriso che sapeva volgere in positivo anche le giornate più nere.

Sarah bevve un the con la nonna, e visto che oggi poteva prendersela con calma, le chiese di andare in soffitta, come quando da bambina, cercando nei vecchi bauli, si travestiva diventando ogni volta un personaggio diverso. Rovistando tra le casse impolverate ritrovò i giochi a lei cari, le foto della prima vacanza "lontana" con la sua famiglia, era da lì che era nata la sua voglia e curiosità di scoprire il mondo: spiccare il volo sapendo di poter contare su un nido sicuro al quale poter tornare.

Silvia Pojer

Solitudine

Ieri mentre passeggiavo nel bosco, ho incontrato un personaggio che in un primo momento mi ha spaventato molto. Indossava un mantello scuro, aveva una barba ispida e intorno a lui aleggiava un forte sentore di aglio. Dal suo zaino tirò fuori una mela e gentilmente me ne offrì un po' – era un modo per fare amicizia. Ha cominciato a raccontarmi la sua storia: Era stato un artista molto conosciuto, aveva girato il mondo e visitato tante isole. Aveva portato la sua arte persino fino a Roma dove visse per tanti anni in una casa in campagna coltivando rose. Amava molto questa casa perché accanto passava un ruscello che gli faceva tanta compagnia con il suo scorrere dell'acqua. Ma un giorno tutto finì, cadde in miseria e non potendo più mantenere la sua casa si ritrovava a fare l'eremita nel bosco. Il suo letto era l'erba e come compagnia aveva un paio di merli che lo seguivano passo per passo. Ecco, mi disse, questa era la mia storia, contento di aver finalmente potuto parlarne. E io in quel momento sono stata per lui una luce nella solitudine.

Mariella Marzo

I miei capelli verdi

Io sto dalla parte degli alberi abbattuti dalla tromba d'aria di ottobre. Sento che loro sono parte di me e voglio esprimere la mia solidarietà con un gesto forte, fortissimo, quasi rivoluzionario, per una persona riservata e amante dell'anonimato come me. Da oggi vestirò di marrone e avrò radici, tronco e rami al posto di piedi, busto e braccia e dipingerò faccia e capelli di un verde smeraldo. La mia chioma sarà rifugio sicuro di uccelli e insetti nel gelido inverno.

Bello questo mio gesto audace, mi riempie il cuore di armonia e bellezza.

Mi sistemo sulle Passeggiate del Talvera tra un vivace acero canadese splendido nel suo vestito giallo arancio e un maestoso ippocastano un po' severo e aspetto pazientemente di mettere giù radici. Sento un brusio, un vociare, un ridacchiare sempre più forte: tutta la vegetazione lì intorno mi guarda con meraviglia, stupore, incredula per tanto ardire. Inizia a piovere e l'ippocastano cerca di darmi un po' di riparo, abbassando un ramo ancora carico di foglie. Ma la pioggerella sottile diventa scroscio impietoso e ai miei piedi si forma una pozzanghera dove il mio bel verde smeraldo muore nel fango. Sono bagnata fradicia e penso che la natura mi abbia semplicemente messo al mio posto di umana non vegetale. Infreddolita e fradicia torno a casa. Abbacchiata sì ma non vinta: da domani capelli verdi con ombrello... in caso di pioggia.

Katia Pojer



Die Magie von Blau, Rot und Gelb

Therapeutisches Malen in Neumarkt – Farben und Pinselstrich
öffnen Fenster zur Seele.



Foto: Othmar Seifhauser

Stille. Oder fast. Im Hintergrund das leise Radio von Erika Plank, Sekretärin des Bezirks Überetsch-Unterland. Ein paar Autos fahren vorbei. Ansonsten Stille und das Geräusch der Pinsel, die über das Blatt streichen. Beim Absetzen wird es einen Augenblick stärker. Rita und Gerlinde sind konzentriert bei der Arbeit. Sie besuchen den von Emanuela Laurenti angebotenen Kurs "Therapeutisches Malen".

Maltherapie, das heißt nicht, Kunstwerke erstellen. Das Ergebnis zählt nicht, erklärt Emanuela, es geht nicht darum, ein schönes Bild zu malen, es geht um den Prozess des Malens, um die unmittelbare Wirkung der Farbe auf den Patienten. Der Kurs ist auf zwölf Treffen angesetzt. Eine Teilnehmerin ist zum heutigen vierten Treffen nicht mehr gekommen. „Nicht jeder packt das“, sagt die Kunsttherapeutin. Der Umgang mit Farbe und Pinsel geht tief ins Innere. „Das muss man aushalten können.“

„Wie ist es euch ergangen nach dem letzten Mal?“, fragt Emanuela. Ein Gefühl des Wohlbefindens, berichten Rita und Gerlinde. Eine Freude aus dem Inneren.

Emanuela weiß wovon sie spricht. 2013 war sie selbst Krebspatientin. Leukämie. 28 Jahre war sie damals alt. Bei Rita liegt die Therapie zwei Jahre zurück. Sie ist bereits ins Arbeitsleben zurückgekehrt. „Aber ich wollte etwas für mich tun“. Zuhause, das weiß sie, würde sie sich die Zeit nicht nehmen. Sie hat sich mit anthroposophischer

Maltherapie auseinandergesetzt und diesen Kurs ganz bewusst ausgesucht, um an ihrer Persönlichkeit zu arbeiten.

„Das kann mir nur guttun.“ Gerlinde ist seit November 2018 in Therapie, noch zwei Wochen Strahlentherapie und sie hat es hinter sich (Mitte März, Anm. d. Red.). Sie besucht außerdem noch den von Krebshilfe angebotenen Entspannungs- und Atemungskurs. Die Therapien lassen ihr wenig Zeit, aber die Zeit, die sie hat, möchte sie intensiv für sich selbst nutzen.



Gerlinde und Rita sitzen sich gegenüber. Vor sich das weiße Blatt, wie ein Fenster zur Seele. Drei Wassergläser und drei Töpfchen mit Aquarellfarben: blau, rot und gelb. Emanuela erklärt die Aufgabe. Sie liest aus der Genesis. Der zweite Tag der Schöpfung. Luft. Die Trennung von oben und unten. In der Blattmitte sollen Gerlinde und Rita anfangen. Zunächst mit gelb. Horizontal. Dann kommen rot und blau. Nach oben hin immer leichter, nach unten hin kräftiger. Die breiten Pinsel streichen über das Blatt. Mehrmals fahren sie der horizontalen Linie nach. Wenn sie zu dick aufgetragen wird, kann die Farbe mit Wasser verstrichen werden. Beim Wiederholen des Vorgangs, soll immer von der Blattmitte ausgegangen werden. Die gleichmäßige Bewegung der Hand, das Geräusch des Pinsels, die Farben führen zu einer Art Trance. Gerlinde und Rita sind ganz vertieft in die Bewegungen, wirken versunken. Rita malt in Wellen, Gerlinde gerade Striche. Sie setzt den Pinsel häufig ab, tunkt ihn ganz vorsichtig und zart in die Farbe. Rita zieht ihre Wellen durch. Die Wiederholung ist ein wichtiges Element der anthroposophischen Maltherapie, das therapeutische Moment liegt in der Automatisierung der Geste.

„Den Abschluss des vierjährigen Studiums der Kunst-Therapie, habe ich dem Krebs zu verdanken.“ Verdanken. Emanuela wählt genau dieses Wort. Die Krankheit hat sie mit sich selbst konfrontiert. Drei Monate war sie in Isolierung auf der Abteilung

für Hämatologie. „Wenn Du so ganz allein mit dir bist, dann stellst du dir Fragen. Was habe ich bis jetzt gemacht? Ist die Krankheit meine Schuld? Habe ich Gutes getan? Gibt es etwas, was ich gerne noch tun möchte? Sie hatte bereits die Kunstakademie besucht und im Internet ist sie auf die anthroposophische Kunsttherapie gestoßen. Über das Malen direkt an seiner Selbstgestaltung, seiner Selbstheilung und seiner Individuation beteiligt sein. Kaum aus dem Krankenhaus entlassen und noch während der Chemotherapie schrieb sie sich an der Schule Stella Maris in Bologna ein. „Meine Familie, mein damaliger Freund alle waren dagegen. Das Hin- und Herfahren mit dem Zug ist gefährlich, das ist zu anstrengend... sagten sie. Aber ich musste das einfach machen! Emanuela hat nicht nur die Krankheit überwunden, sie hat auch ihr Studium abgeschlossen.“

Die Therapie orientiert sich an der Genesis, vom Chaos, von der Leere zu meiner wieder erfüllten Welt. Die Krankheit schafft eine Leere, die gefüllt werden muss. „Wir sind allein mit unserer Krankheit und in dieser Situation ist es richtig, dass wir uns uns selbst stellen!“ Aus der Farbe, so Emanuela erwächst Neues. „Die Farbe und die Geste des Malens helfen uns, das Licht, die Flamme in unserem Inneren wieder zu finden, die uns trägt. Der Tumor zwingt uns, uns auf unsere eigenen Beine zu stellen, das kann eine Chance sein, kann uns innerlich befreien. Das Blatt ist ein Fenster zur Seele,



das Emanuela lesen kann. Am Ende jedes Treffens werden die Empfindungen thematisiert.

Eine zentrale Rolle spielt die Farbe Blau. „Die Therapie beginnt immer mit Blau und sie endet mit Blau.“ Am Ende werden die beiden Blau miteinander verglichen und aus diesem Vergleich wird der Weg erkenntlich, den die Patienten während der Therapie zurücklegen. Von Blau zu Blau. Und dazwischen liegen Welten. ●

Auf den Bergen...

...ewig such ich Dich – Benefizkonzert in Jenesien zu Gunsten der Südtiroler Krebshilfe



Alle zwei Jahre ist es wieder soweit: Die Musi spielt auf in der Aula Magna in Jenesien. Super Stimmung und Spaß für die Liebhaber der Volksmusik und Hilfe für Menschen mit Krebs. Organisiert wurde das Konzert wie immer von Sepp Rungaldier und den „Soltnflitzern“.

Persönlicher Höhepunkt für Sepp Rungaldier war eine ganz besondere Uraufführung: Stefan Santi trug das Lied vor, das Rungaldier für seine 2007 verstorbene Frau Emmi geschrieben hat. „Als sie starb“, erzählte Rungaldier, „wollte ich ein Lied für sie schreiben. Geschafft habe ich es erst im letzten Jahr auf einem Dreitausender, den ich alleine bestiegen habe. Dort kamen mir die Worte, nach denen ich so lange gesucht habe. Ein besinnliches Lied. Der Refrain: „Es ist schön die Gletscher in der Sonne zu sehen doch auch sie können nicht bestehen und auch die Rosen müssen mit den Schatten gehen – so wie ich.“ Aufgetreten sind am Samstag, 16. März in Jenesien die Runden Oberkrainer, Tiroler Wind, Stefan Santi sowie die Salten Oberkrainer. „Der Saal war bis auf den letzten Platz gefüllt“, sagt Sepp Rungaldier, „und wir sind stolz, der Krebshilfe wieder eine große Summe spenden zu können.“ Vor zwei Jahren waren es mehr als 4.000 Euro. Den Ehrenschatz der Veranstaltung hatten der SVP Senator Meinhard Durnwalder und Jenesiens Bürgermeister Paul Romen übernommen. Unter den Gästen die Vorsitzende der Krebshilfe Bozen Salten Schlern, Maria Claudia Bertagnolli, ihre Vorgängerin Monika Gurschler sowie Stellvertreterin Brigitta Thaler. ●



Nicht nur den Körper auch die Seele heilen

SKH vermittelt und trägt psychologische Behandlung von betroffenen Mitgliedern und deren Angehörigen



Eine Krebserkrankung betrifft nie nur den Körper, sondern auch die Seele. Von einem Moment auf den anderen, wird alles, was bisher selbstverständlich war, in Frage gestellt. Ein Psychologe kann wertvolle Hilfe dabei leisten, wieder zu einem Gleichgewicht zu finden. Im Krankenhaus steht den Patienten der onko-psychologische Dienst zur Verfügung. Die SKH vermittelt Betroffenen und ihren Angehörigen auch in der Phase danach Psychologen und übernimmt die Kosten von 5 Behandlungseinheiten.

Im Krankenhaus werden Krebs-Patienten routinemäßig von einem Onko-Psychologen besucht und haben die Möglichkeit auf Wunsch weitere Treffen mit ihm zu vereinbaren. Aber auch wenn die akute Phase längst vorbei ist, wenn Entscheidungen anstehen, wenn es zu einem Rückfall kommt, wenn die Rückkehr in ein „normales“ Leben sich schwieriger gestaltet, als angenommen, wenn es zu Problemen in der Partnerschaft kommt und in vielen anderen Situationen mehr, kann ein Mensch, der mit einer Krebserkrankung lebt, Hilfe brauchen. Gespräche mit Angehörigen, mit dem Partner, mit Freunden sind wichtig, aber oft braucht es doch die Hilfe eines Experten, um tatsächlich an den Kern des Problems zu gelangen.

Viele Patienten scheuen sich, einen Psychologen aufzusuchen. Sie wissen nicht, an wen sie sich wenden können oder sie fürchten, die mit der Behandlung verbundenen Spesen nicht tragen zu können. Die Krebshilfe verfügt über einen Pool aus erfahrenen Psychologen und kann ihren betroffenen Mitgliedern und auch deren Angehörigen den geeigneten Facharzt vermitteln. Auch für die Kosten von 5 Behandlungseinheiten kommt die Krebshilfe zur Gänze auf.

Der psychologischen Behandlung hängt immer noch der Ruf an, etwas für Leute zu sein, die verrückt sind. Dabei geht es darum, mithilfe eines Experten, der Zeichen erkennen kann und mit richtigen Fragen Knoten lösen kann, innere Blockade aufzuheben

und zu neuer Sicherheit zu finden. Ein Psychologe ist neutral. Es fällt oft leichter einem fremden Menschen auch intime und sehr persönliche Details anzuvertrauen. Im Gespräch mit einem Psychologen muss der Patient keine Angst haben, verurteilt oder missverstanden zu werden, er muss keine negative Reaktion fürchten, kann sich ganz frei öffnen und auch fallen lassen.

Informationen über diesen Dienst und die Modalitäten gibt es in jedem Bezirksbüro. ●

Liebe Leserinnen und Leser, Hans Schölzhorn, Mitglied der Südtiroler Krebshilfe und Delegierter von „EUROPA UOMO“, Mailand hat der Redaktion der Chance diese Lebensgeschichte zugeschickt, die wir Ihnen nicht vorenthalten wollen und deshalb in Form eines Leserbriefes veröffentlichen. nd

„Die Mär vom starken Mann“

Oder worüber Männer schon gar nicht reden wollen

Ein Mann will gesund und potent sein, bis ins hohe Rentenalter, wenn möglich. Auf dem Karriereplan des Mannes ist Krebs nicht vorgesehen, schon gar nicht der Prostatakrebs. Manche Männer versuchen das Thema einfach zu ignorieren und ziehen es vor, möglichst lange keinen Männerarzt aufzusuchen. Aber wenn es dann mit der Potenz so nicht ganz nach Wunsch klappen will, oder wenn sich eine Blasenentleerungsstörung bemerkbar macht, muss man(n) wohl oder übel zum Urologen.

Angst vor Impotenz/Inkontinenz

Im Jahr 1999 begann meine „Karriere“ bei der Urologie. Es war gerade die Zeit, als meine Frau das erste Kind entband. „Weil mir schon mal da sind, schau doch in der Urologie vorbei“, meinte sie. Da Frauen meistens recht haben, ließ ich mich durchchecken. „Im Grunde sei soweit alles in Ordnung“, stellte der Primar damals fest. „Dass aber beim Wasserlassen nicht alles so perfekt laufe, sei dem Alter (mit 47?) geschuldet“, legte er nach. Das kam mir nicht ganz geheuer vor, aber wenn’s der Primar so sagt, wollte ich nicht widersprechen. Im Frühjahr 2003 meinte aber ein nachdenklicher Urologe, der PSA-Wert gefalle ihm nicht so besonders und er schlug eine Biopsie vor. Nicht wissend, was so eine Biopsie eigentlich genau ist, stimmte ich nichtsahnend zu.

Wenige Wochen später wurde ich zum Primar gerufen. „Das Ergebnis der Biopsie ist leider nicht gut ausgefallen“, teilte er mir mit. Und, was heißt das nun? „Nun ja, sie haben leider Krebs und wir sollten über mögliche Therapien nachdenken“, gab der Primar mir, einem ziemlich verdatterten Patienten, mit auf dem Heimweg.

Operation mit 51?

Zuhause angekommen, machte ich mich erst einmal kundig. Wozu hat man denn schließlich Internet und Dr. Google? Der Urlaub steht an, fahren oder sich gleich operieren lassen? Es folgte mehrere Gespräche mit den Urologen, die natürlich die Entfernung der Prostata favorisierten. Als der Primar bemerkte, dass ich nicht so „auf Operation stehe“, meinte er, es gäbe mit

der Bestrahlung eine gute Alternative. In Trient bedeutete man mir, dass die interne Bestrahlung (Brachttherapie) – bei meinem PSA-Wert und Gleason-Score von 5 (der sogenannte Aggressivitätswert) durchaus indiziert sei, es könnte nicht viel schiefgehen. Schließlich handle es sich hier um einen „Haustierkrebs“.

Haustier- oder Raubtierkrebs?

Irgendwie hatte ich kein gutes Gefühl. „Sollten sich die Werte bestätigen, werde ich wiederkommen“, sagte ich den Ärzten in Trient. Leider bestätigte sich der „Gleason-Score“ bei einer genauen Zweitprüfung nicht. Gleason Score 7 ist schon eine andere Hausnummer, das hatte ich inzwischen von Dr. Google gelernt. Manche Prostatazentren wenden die Brachttherapie bei diesen Werten noch an, andere nicht.

Warum nicht die Hormontherapie?

Wenn bei Patienten die Operation und/oder Bestrahlung nicht den gewünschten Effekt erzielen, raten die Urologen/Onkologen zur Hormontherapie. Eine gewisse Zeit verspricht die Hormontherapie auch Erfolg, aber wie lange? Da sind sich die Experten nicht einig. Einige Jahre könnte das schon gutgehen, meinte ein Urologe. Ein anderer Arzt erklärte mich hingegen für verrückt, als ich die Hormontherapie als Therapie erster Wahl wählen wollte.

Wenn die PSA-Werte zu schnell steigen

Einige Monate später zeigten die Blutwerte, dass der PSA nicht schläft, es bestand also dringender Handlungsbedarf. Sechs Monate brauchte ich bis zum Start der Hormontherapie. Mir wurde aus den vielen Gesprächen mit anderen Betroffenen, mit dem Bundesverband Prostatakrebs, mit österreichischen Betroffenen, mit „Europa Uomo“, Mailand, klar, dass die Hormontherapie auf längere Sicht nur den sogenannten „Haustierkrebs“ in Schach halten kann. Einen gefährlicheren „Raubtierkrebs“ (ab Gleason-Score 7 aufwärts, und/oder mit einem höheren PSA-Wert) kann die Hormontherapie nicht heilen. Auch habe ich gelernt, dass der zu schnelle Anstieg der PSA-Werte – wenn er nicht gestoppt werden kann – ein ernstzunehmendes Alarmzeichen ist.

15 Monate Hormontherapie

Die anschließenden 15 Monate Hormontherapie sind gut verlaufen, die Werte sind erfreulich gesunken. Über einen zu langen Zeitraum kann diese Therapie allerdings nicht fortgeführt werden, will man nicht Impotenz und eventuell Osteoporose riskieren. Eine gute Knochenstrategie ist unerlässlich, um keine bösen Überraschungen zu erleben. Und es braucht viel Überzeugungsarbeit, dass die Ärzte hier mithelfen, damit die Knochen der Patienten nicht allzu sehr Schaden erleiden.

Achtung auf Knochendichte

Zum Beispiel können erhöhte Werte der Pyridinoline ein Hinweis auf Knochenmetastasierung oder Osteoporose sein. Daher sollte nicht nur der PSA-Wert, sondern auch der Testosteronwert regelmäßig gemessen werden, vor, während und nach der Hormontherapie. Ist der Testosteronwert vor der Therapie und nach der Therapie auffallend niedrig, besteht die Gefahr der Osteoporose. Eine Knochendichtemessung ist daher unerlässlich, kostet nicht viel und kann sowohl in der Bonvicini-Klinik oder Marienklinik umgehend vorgemerkt werden. Um all diese Dinge muss sich der Patient allerdings oft selbst kümmern, es sei denn, er findet einen aufgeschlossenen Urologen/Onkologen, der ihn dabei begleitet.

Rückfall nach 15 Jahren

Fast hätte ich meinen „Untermieter“ in den folgenden Jahren vergessen. Nun hat er sich aber wieder gemeldet. Und so starte ich wieder mit der Hormontherapie. Zusätzlich muss ich mich dieses Mal auch einer externen Bestrahlungstherapie unterziehen. Ich bin nun gespannt, wie sich mein weiterer Krankheitsverlauf entwickelt. „Haustierkrebs“ ist das keiner mehr, das ist mir klar.

Selbsthilfe ist auch Hilfe

Ich habe mich der Selbsthilfegruppe „Der Baum“ angeschlossen, die sich einmal monatlich (am ersten Dienstagabend des Monats) in Bruneck trifft. Außerdem habe ich mich in der italienisch-internationalen Patientenorganisation „EUROPA UOMO“ engagiert, die Patienten zur Seite steht, die vom Prostataumor betroffen sind.

Für Anfragen und Informationen stehe ich Betroffenen gerne zur Verfügung: Handy 339 36 72 009 oder Mail sparhaus@yahoo.de.

BOZEN SALTEN SCHLERN



Zusammenarbeit mit den Gemeinden

Die Zusammenarbeit mit den Gemeinden Sarntal und Deutschnofen läuft weiter. Neue Treffen gab es mit den Bürgermeistern von Jenesien (Paul Romen) und Ritten (Paul Lintner, im Bild mit (Vize)Präsidentin Claudia Bertagnolli und Brigitta Thaler). Wir bedanken uns für Ihre Bereitschaft zur Zusammenarbeit.

Infostand in der Gärtnerei Reider

Zum ersten Mal waren wir als Krebshilfe bei der Adventausstellung der Gärtner, in der Gärtnerei Reider am 24. und 25. November mit einem Infostand vertreten. Wir danken den Konditoreien und Bäckereien von Bozen für die Kuchen und Mehlspeisen, die sie uns gespendet haben.



Infostand Krankenhaus Bozen

Der Informationsstand im Krankenhaus Bozen im November und Februar ist mittlerweile schon Tradition.

Ankündigung
Wallfahrt nach
Maria Trens am 11. Mai

„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

BOZEN SALTEN SCHLERN

Adventskränze und Weihnachten >

Wir danken den Frauen von Tiers und den Frauen Marianne, Donatella, Monika, Sieglinde und Cristina für das Schmücken der vielen Adventskränze. Mit einer Hl. Messe und einem Mittagessen haben wir unser erstes gemeinsames Weihnachtsfest begangen.



Glühweinstand >

Glühweinstandl mit Ivan auf dem Bozner Christkindlmarkt zugunsten der Krebshilfe.



Tag der Kranken 11.02.2019

“Umsonst habt ihr empfangen, umsonst sollt ihr geben” (Mt 10,8)
Zum Welttag der Kranken trafen wir uns gemeinsam mit der Pfarre Gries in der Stiftskirche St. Augustin zur Hl. Messe mit Krankensalbung. Beim Ausgang wurden den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Schokoherzen und erste Frühlingsblumen in Töpfchen gegen eine kleine Spende übergeben.

Kontakt

Für einen Termin mit der Vorsitzenden **Maria Claudia Bertagnolli** im Sitz des Bezirks, in der Dreieiligen Gasse 1 in Bozen, melden Sie sich bitte telefonisch unter **0471 283 719** bzw. **335 121 13 93** oder via Email: **bozen-salten-schlern@krebshilfe.it**



EISACKTAL



◀ Würdigung des Ehrenamtes

Die stellvertretende Vorsitzende Elfriede Burger, das Vorstandsmitglied Ilaria Zanesco und die Vorsitzende Nives Fabbian beim Fest des Ehrenamtes.

▶ Weihnachtlicher Benefizmarkt 2018

Immer ein ganz besonderes Event: die Eröffnung des weihnachtlichen Benefizmarktes der Eisacktaler Krebshilfe in den Räumlichkeiten des Bezirkssitzes.



◀ Landesberufsschule Tschuggmall

Schüler der Landesberufsschule Tschuggmall spendierten für unseren Benefizmarkt von ihnen handgefertigte Gegenstände! Ein großes Lob und Danke den Berufsschülern!



EISACKTAL



Herbstliches Mittagessen in Sterzing >

Am 17. November 2018 haben Freiwillige ein Mittagessen gegen eine freiwillige Spende zubereitet. Die Bezirksvorsitzende Nives Fabbian und ihre Stellvertreterin Elfriede Burger konnten einen Scheck in Höhe von 834,96 € entgegennehmen.



Kuchen- und Keksverkauf in St. Ulrich

Am 28. November 2018 hat die Selbsthilfegruppe "Fidanza" eine Kuchen- und Keksaktion gestartet. Der gesamte Erlös von 1.951,00 € wurde an die Krebshilfe Eisacktal gespendet! Ein herzliches Vergelt's Gott!

Nicht vergessen!
Anmeldung für Wallfahrt,
Kneippen und Sommerausflug!
Nähere Infos stehen in der Agenda
Frühjahr 2019.



^
**Tag des Kranken
am 11. Februar**

Nach dem Gottesdienst in der Kapuzinerkirche von Brixen gab es noch ein gemütliches Beisammensein mit einem Teller Gerstesuppe die Elfriede Burger zubereitet hatte.

< **Kundenaktion
"Optik Brugger" Brixen**

Das Geschäft "Optik Brugger" hat wie jedes Jahr in der Weihnachtszeit eine Kundenaktion zu Gunsten der Südtiroler Krebshilfe Bezirk Eisacktal durchgeführt und den gesammelten Spendenbetrag noch verdoppelt. Die Vorstandsmitglieder Julia Müller und Ilaria Zanesco konnten einen Scheck in Höhe von € 1.200,00 entgegennehmen.



„Eine Rose für das Leben“
am Ostersonntag,
21. April ab 9.00 Uhr
vor den Kirchen
der einzelnen Orte
unseres Bezirks.

Ankündigung
Alle Mitglieder, die eine E-Mail-Adresse haben sind gebeten, uns diese mitzuteilen, damit wir sie leichter erreichen können!
eisacktal@krebshilfe.it

„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

PUSTERTAL

SEKTION OBERPUSTERTAL



◀ **Weihnachtsfeier**
Alle Jahre wieder im Advent treffen sich die Mitglieder der Sektion Oberpustertal um sich bei einem gemütlichen Beisammensein auf das bevorstehende Weihnachtsfest einzustimmen.



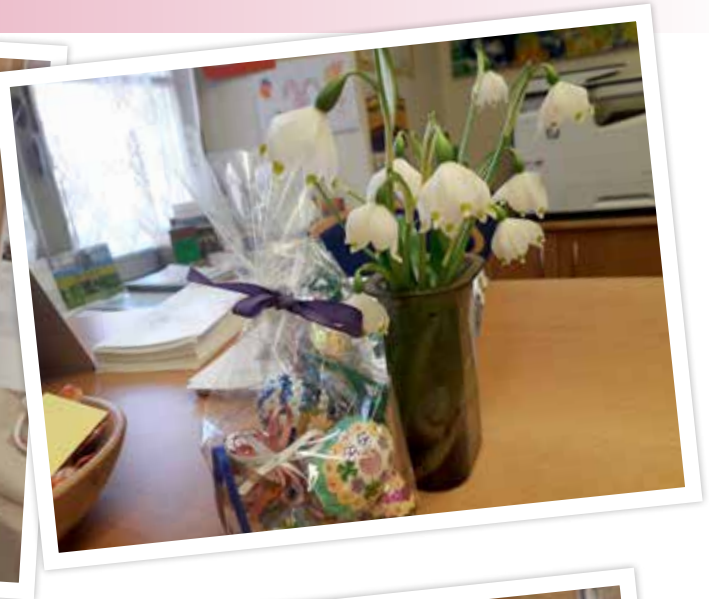
▶ **Vorweihnachtliches Konzert**
Am Tag vor Heilig-Abend gab es ein wunderschönes Weihnachtskonzert in der Pfarrkirche von Toblach. Herzlichen Dank für die Organisation, danke den Ausführenden und ein großes Dankeschön an Hannes Tschurtschenthaler.



^ **Sportfischerverein Gsiesertal**
Der Sportfischerverein Gsiesertal hat im Bürgersaal von St. Martin Gsies zu einem großen Preiswatten eingeladen. Der Erlös ging an die Krebshilfe Oberpustertal: allen ein großes Vergelt's Gott!



Ankündigung!
Am 16. Mai gehen wir zusammen mit der Sektion Unterpustertal auf Wallfahrt. Ziel ist die Wallfahrtskirche „Zu den sieben Schmerzen“ in Riffian. Start in Sexten um 8.00 Uhr.



Mit Liebe gebastelt

Viele herrlich bunte Ostereier hat Frau Dora mit viel Liebe für uns gebastelt. Hier ein kleiner Frühlingsgruß aus Toblach!



Krebsnachsorgeturnen im Wasser

Ein Angebot, das sehr geschätzt wird. Der Spaß kommt auch nicht zu kurz.



Preiswatten

Wieder ein großer Erfolg war das Preiswatten beim Kirchenwirt in Aufkirchen. Eifrig wurde um die schönen Sachpreise gekämpft.



„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

PUSTERTAL

SEKTION OBERPUSTERTAL

CaSTA 2019

Im Rahmen der CaSTA 2019 – zeigten die Alpini-Truppen mit General Claudio Berto Herz und Solidarität für unsere Arbeit und unsere Kranken beim Konzert im Grandhotel Toblach und beim Hockeyspiel „La partita del cuore“.



Lionsclub

Worte reichen eigentlich nicht aus!
Dem Lionsclub Sillian-Innichen ein tausendfaches Vergelt's Gott, danke!



Unser jüngster Unterstützer

Justin ist unser jüngster Unterstützer: immer wieder lässt er sich etwas Besonderes einfallen, um für „alle, die krank sind“ Geld zu sammeln! Danke, lieber Justin!



Besuch vom anderen Landesende

Wir haben uns sehr über den Besuch der Bezirksvorsitzenden Überetsch-Unterland Maria Angela Berlanda Poles in Toblach gefreut!



Wissenswertes

In insgesamt drei Vorträgen haben wir viel Wissenswertes erfahren: Patientenverfügung und Vitamin D waren die Themen, die die meisten Zuhörer angezogen haben. Herzlichen Dank den Referenten!



Weihnachtsmarkt in Sexten

Ein überwältigender Erfolg beim Weihnachtsmarkt in Sexten. Herzlichen Dank an die rührige Organisatorin, Rita Lampacher– Vergelt's Gott!



Ankündigung!

Jubiläums-Benefizlauf – am Samstag, 8. Juni mit Start um 15.00 Uhr bei der Misurina-Kreuzung! Laufen, Spaß haben und Gutes tun – alle sind herzlich eingeladen! Festbetrieb im Dorfplatz von Toblach ab 18.00 Uhr. Für Speis und Trank ist bestens gesorgt!

„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

PUSTERTAL

SEKTION UNTERPUSTERTAL



◀ **Weihnachtsmarkt**

Viele treue Käufer unserer Adventkränze mussten unseren Stand erst suchen, weil er nicht mehr im Tschurtschthalerpark war. Aber wie jedes Jahr waren unsere Adventkränze und Gestecke sehr gefragt.

Die fleißigen Helferinnen und Helfer beim Winden.

Weihnachtsmarkt Prettau ▶

Auch auf dem Weihnachtsmarkt in Prettau waren wir vertreten. Ein liebes Mitglied unserer Sektion hatte die Idee, auch dort einige gestrickte Sachen zum Kauf anzubieten. Wir bedanken uns ganz herzlich bei Ihr!



Nicht vergessen!

Wallfahrt nach Riffian am 16. Mai
zusammen mit den Oberpustertalern,
Grillfeier in Haidenberg am 13. Juni,
Kräuterwanderung mit Veronika
gegen Ende Juni, Termin wird noch
mitgeteilt, Kneippen in Vahrn am
25. Juli zusammen mit dem Bezirk
Eisacktal. Wir hoffen auf eine rege
Teilnahme!

▶ **Weihnachtsfeier**

Unsere Weihnachtsfeier im Pfarrsaal von Bruneck. Martha Erlacher bedankte sich beim Dekan für die Gestaltung der Rorate. Klotilde und Rosmarie kochten Tee für die Teilnehmer.



◀ **Spende Haarstudio**

Das Haarstudio Mayr beteiligt sich am Projekt Rapunzel. Jede und natürlich auch jeder, der seine Haare spenden will, kann sie dort abgeben. Familie Mayr bringt sie dann nach Deutschland, wo aus diesen Haaren Perücken gefertigt werden. Der Erlös aus dem Verkauf der Haare wurde vom Haarstudio auf 1.000 € aufgerundet und der Südtiroler Krebshilfe als Spende übergeben.



Berufsschule Bruneck

Auch im letzten Advent waren die Schüler des Berufsbildungszentrums in Bruneck wieder fleißig für unseren Weihnachtsmarkt im Einsatz. Sie haben Badesalze, Kerzen, Adventskalender und Teelichter gebastelt. Monika Wolfsgruber hat die gebastelten Sachen in Empfang genommen und sich bei den Schülern herzlich bedankt.



Tag des Kranken

Am 11. Februar feierten wir wie jedes Jahr in der Kapuzinerkirche den Tag des Kranken. Anschließend gab es zum Aufwärmen Tee und einen kleinen Imbiss. Allen, die geholfen haben, ein herzliches Dankeschön!



Arbeiten mit Ton und Holz

Mit viel Begeisterung sind die Teilnehmer in unserem neuen Kurs „Arbeiten mit Ton und Holz“ am Werk. Jeder kann sich nach eigenem Wunsch das Material aussuchen und sich kreativ beschäftigen.



„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

MERAN - BURGGRAFENAMT



Passeier – Auswahl Jahrestätigkeit

Wir haben mit vielen fleißigen kleinen und großen Händen Duftsäckchen genäht und mit frischem Lavendel gefüllt. Der Duft hat uns ganz entspannt arbeiten lassen.

Einen besonderen Nachmittag verbrachten wir damit, uns in der Klosterarbeit zu üben! Dies ist eine traditionelle Handarbeit, die zu Unrecht fast ins Vergessen geraten ist. Umso schöner ist es, dass Johanna uns die Kunst des Fertigmachens der einzelnen Blüten, Blätter und Umrandungen mit sehr viel Geduld und Freude vorgeführt hat! Wenn man es erst einmal gelernt hat, ist auch diese Arbeit Entspannung pur!

Bei unseren Treffen haben wir Badesalze hergestellt, Fußbäder gemacht, fleißig gestrickt, Karten gebastelt, Ostereier gefilzt, und vieles andere mehr.



Tag der offenen Tür >

Am 22. November fand im Bezirksbüro in Meran der Tag der offenen Tür statt. Zahlreiche Interessierte besuchten die Räumlichkeiten und erwarben die selbstgebastelten weihnachtlichen Dekorationsartikel.





◀ **Passeier – Basteln für Weihnachtsfeier**
Einen ganz besonders engagierten Nachmittag hat unsere Gruppe beim „Jeans-Sterne-Nähen“ für das Weihnachtsessen in Meran verbracht! Aus alten Jeans haben die Kinder der Betroffenen fleißig Sterne ausgeschnitten, Mamis und Omas haben munter drauflos genäht und wieder andere haben die Bänder aus Wollresten gedreht. Ein gemütlicher gemüthlicher Nachmittag im Zeichen der Gemeinschaft, bei dem wieder einmal Groß und Klein, Jung und Alt zusammengearbeitet haben, ins Gespräch gekommen sind und einfach mit Freude dabei waren!



▶ **Passeier – Weihnachtskonzert**
Ein wahrlich tolles Konzert wurde am 19.12.2018 in Zusammenarbeit mit der Liachterzeit in St. Leonhard Passeier im Tirolerhof Stoodl abgehalten! Wenn alle zusammen helfen, wird Unmögliches möglich gemacht! Michael Aster und Martin Perkmann gaben ein Konzert der Extraklasse bei welchem alle Zuhörer voll auf Ihre Kosten kamen! Der Erlös wurde an die Krebshilfe übergeben!

Jeder Besucher erhielt als Dankeschön ein liebevoll gefülltes Säckchen mit einem Lebkuchenherz, einer Kerze und Tannenzweigen! Diese 200 Kekse wurden von Brigitte Halbeisen und ihren Enkeln gebacken und anschließend mit Hilfe von Alberta Pöhl verpackt! Vergelt's Gott dafür!!!



„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

MERAN - BURGGRAFENAMT



Weihnachtsfeier

Am 11. Dezember feierten die Mitglieder des Bezirks Meran Burggrafenamt der Südtiroler Krebshilfe ihre traditionelle Weihnachtsfeier. Um 11 Uhr fand in der Maria Trost Kirche ein Gottesdienst statt, der vom Gesangsduo Maria und Helmuth musikalisch umrahmt wurde. Im Anschluss saßen alle in gemütlicher Runde beim köstlichen Mittagessen zusammen.

Passeier – Neue Plakate

Viele neue Plakate zieren nun die Wände der Arztpraxen, Apotheken, Zahnärzte sowie im Sprengel um auf UNS und unseren Verein aufmerksam zu machen! „Getraut enk, mir sein für enk do!“, dieser Spruch hat vielen betroffenen Passeier/innen Mut gemacht, sich bei uns mit ihren Anliegen zu melden! Die Plakate wurden von unseren Betroffenen und deren Kindern gestaltet und sind wahre Blickfänge geworden!



Neues Auto

Der Vorstand mit dem neuen Auto und der neu angebrachten Beschriftung des Bezirks Meran Burggrafenamt.



Preiswatten

Am 16. Februar fand im Bürgersaal in Naturns das alljährliche Benefiz-Preiswatten der Südtiroler Krebshilfe Bezirk Meran Burggrafenamt statt. Auf die 120 Spieler warteten tolle Preise. Auch für das leibliche Wohl war bestens gesorgt. Es gab selbst gebackene Kuchen, Hirtenmakkeroni und als Nachspeise die berühmte Schneemilch zubereitet vom Vorsitzenden Oskar Asam. Die schlechtesten Spieler erhielten einen wunderschönen Putzeimer mit wertvollen Reinigungsprodukten.

Die ersten drei erhielten eine Urkunde mit Namen und wertvolle Sachpreise, wie z. B. ein Prüfungessen für die Servicelehrlinge in der Landesberufsschule für das Gastgewerbe „SAVOY“ oder ein leckeres Degustationsmenü für 2 Personen beim Restaurant Kirchsteiger in Völlan. Es war eine rundum gelungene Veranstaltung, die Organisatoren sowie Spieler glücklich nach Hause gehen ließ.

Getraut enk, mir sein für enk do!

Unter diesem Motto treffen wir uns seit Jänner 2018 jeden Mittwoch mit Menschen, die an Krebs erkrankt sind. Herzlich Willkommen sind bei uns auch Bekannte, Freunde und Familienangehörige der Betroffenen. Gemeinsam trägt sich vieles leichter! Man lacht und weint zusammen, man fühlt miteinander und hilft sich gegenseitig, tauscht Erfahrungen aus und darf einfach so sein, wie man ist! Mal „gut drauf“, dann wieder traurig und „sierig“ mit sich selber, seinem Körper, seiner Krankheit... All das bereichert und stärkt die Gruppe und gibt das Gefühl nicht allein zu sein! Im Jahr 2018 haben 297 Erwachsene und 96 Kinder den Weg zu uns gefunden. Entstanden sind neue Freundschaften, Begegnungen, die das Leben bereichern, alles im Zeichen einer Solidarität und Menschlichkeit, die nicht in Worte zu fassen sind. Wir sind dankbar, diese Aufgabe übernommen zu haben! Dankbar, dass wir auf die Unterstützung von Frauen wie Waltraud Prünster, Rita Graf und Brigitte Halbeisen zählen können, die sich jahrelang mit großem Engagement für die Krebshilfe eingesetzt haben!

„Das Herz soll Hände haben, die Hände ein Herz!“ Unter diesem Motto stellen wir den Passeirer Betroffenen unsere Freizeit zur Verfügung! Diese Art von Menschlichkeit und Solidarität möchten wir nach außen tragen und an unsere Mitbürger und Kinder weitergeben! Isabella, Erika, Anneliese und Carmen!

Weitere wöchentliche Aktivitäten:

Montag: von 15-17:00 Uhr Tanzen zu Volksmusik und Fox im Vereinshaus St. Leonhard

Dienstag: 19:30 Uhr Geruchserlebnis Düfte, Fußbäder, Atemübungen, Entspannungsübungen, leichte Wassergymnastik

Mittwoch: 15-17:00 Uhr verschiedene Tätigkeiten und Vorträge

ÜBERETSCH - UNTERLAND

◀ Einweihung neues Autos für den Krankentransport

Im Herbst letzten Jahres musste das Auto des Bezirks ausgetauscht werden, da es in letzten vier Jahren über 250.000 km mit den 12 freiwilligen Autofahrern gefahren hatte. Dank einiger privater Sponsoren (Stiftung Südtiroler Sparkasse, „Run for Life“ und der Baufirma Volcan) und allen 18 Gemeinden der Bezirksgemeinschaft wurde der Kostenbeitrag gedeckt. Bei einer kleinen Feier am Hauptplatz wurde das Auto von Dekan Josef Haas gesegnet, die Gemeindevertreter hielten Ansprachen, auch die Landespräsidentin Ida Schacher war aus dem Pustertal angereist und erinnerte daran, dass nur dank des unermüdlichen Einsatzes vieler Freiwilliger die Solidarität funktionieren kann. Zum Schluss gab es noch einen kleinen Umtrunk und alle konnten das neue Auto für den Patiententransport begutachten.



AGENDA

Alle Termine und Veranstaltungen des Bezirks stehen in der AGENDA. Für Einschreibungen (und Informationen) bitte nicht vergessen, ab einen Monat vorher im Bezirksbüro anrufen. Tel. Nr. 0471 820466

Nächste Veranstaltungen

Mittwoch: 8. Mai, Wallfahrt

nach Maria Weissenstein

Sonntag: 19. Mai – Ausflug nach Asiago
(Agenda S. 114)

Weihnachtsfeier in Tramin

Mariale und Margareth haben mit ihrem perfekt eingespielten Team ein Super-Mittagessen zubereitet und allen eine große Freude bereitet. Wir haben uns auf das kurz darauf bevorstehende Weihnachten eingestimmt und wieder viele Freunde und Bekannte getroffen. Danke an alle die zum guten Gelingen beigetragen haben!!!



Konferenz über Bachblüten

Birgit Trebo hat kompetent und interessant in die Welt der Bachblüten eingeführt. Das große Interesse der Teilnehmenden zeigte sich auch an den vielen Fragen, die Birgit Trebo ausführlich beantwortete. Es war ein sehr lehrreiches Treffen. Danke Birgit!



e-mail Adresse
Anfrage an alle, welche auf Internet erreichbar sind:
geben Sie uns Ihre e-mail Adresse bekannt
ueberetsch-unterland@krebshilfe.it
damit wir Sie leichter erreichen können!



„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

ÜBERETSCH - UNTERLAND

Tag des Kranken >

Am 11. Februar ist der Welt-Tag des Kranken. Bei der Hl. Messe sangen sich die Frauen und auch Rainer, der Sänger-Gruppe aus Montan, in die Herzen der Teilnehmer. Nachher gab es im Klosterspeisesaal eine köstliche Gerstensuppe, welche von den freiwilligen Frauen des Bezirksausschusses zubereitet worden war. Die „Crostoli“ zum Nachtisch hatten die „Bauersfrauen“ aus Auer spendiert, die auch in der Küche fleißig angepackt haben.



Weihnachtsmarkt

Die Häuschen am Weihnachtsmarkt in St. Jakob und auch in Leifers sind bei den Mitbürgern sehr beliebt, auch deshalb weil es immer besondere Spezialitäten zu essen gibt. So auch im vergangenen Advent. Danke an Lorena und ihre Freundinnen. Dank den Frauen der Dienstags-Bastelgruppe und natürlich auch an Pietro, welche alle in der Winterkälte standen und die verschiedenen Bastelarbeiten zu Gunsten der Vereinigung verkauft haben.



Sommerstundenplan - Urlaub!

Achtung: In den Monaten Juni/ Juli/ August hat das Bezirksbüro in Neumarkt geänderte Öffnungszeiten: Montags nachmittags von 14-18 Uhr, Dienstag bis Freitag von 08-12 Uhr. Das Büro ist vom 23. April bis zum 05. Mai wegen Ferien geschlossen





◀ **Päckchen einpacken**
Wir bedanken uns bei den zahlreichen Freiwilligen Damen, welche ihre kostbare Freizeit geopfert haben, um Päckchen einzupacken. Alle Jahre kurz vor Weihnachten lassen sie es sich nicht nehmen, ihrer Fantasie freien Lauf zu lassen und die schönsten Päckchen anzufertigen. Beim Maxi-Mode in Eppan, Tigotà in Leifers und Jungmann in Neumarkt wurde wieder mit viel Geschick, buntem Geschenkpapier und farbigen Maschen kunstvolle Pakete liebevoll gefertigt und wer eingekauft hatte, konnte sich gegen einen kleinen Beitrag zu Gunsten der Vereinigung das Geschenk verpacken lassen. Das Verpackungsmaterial wurde wie immer von den teilnehmenden Geschäften zur Verfügung gestellt und wir bedanken uns auch herzlichst bei ihnen.

Orangen der Solidarität

Auch diesen Winter haben Giusy und Angelo aus Sizilien wieder einen Lastwagen voller Orangen und anderer mediterraner Köstlichkeiten zu uns gebracht. Sie wurden am Hauptplatz in Neumarkt von einigen Freiwilligen des Bezirksausschusses und in Tramin vom "Egetmann-Verein" verkauft, welcher die Summe aufgerundet hat. Ein Dankeschön an alle, die tapfer in der eisigen Kälte ausgeharrt haben.



◀ **Gulasch in der Feuerwehalle Paterbichl**
Berta und ihre Mitarbeiterinnen der Selbsthilfegruppe Überetsch haben im Februar in der Feuerwehalle Kaltern Paterbichl Gulaschsuppe und Würstchen angeboten. Der Andrang der Bevölkerung war enorm und es kam eine beachtliche Summe zusammen; auch deshalb weil fast alle Geschäftsleute die Ware gespendet haben. Danke – Danke!



Spenden
Es gibt immer wieder Personen, welche nicht genannt werden möchten, die aber als Geschenk zum Geburtstag, Hochzeitstag oder ähnliches großzügig zu Gunsten der Krebshilfe spenden. Ihnen gilt unser aufrichtiger Dank!

„WAS IST LOS IN DEN BEZIRKEN“

VINSCHGAU



Mit Humor und Herz

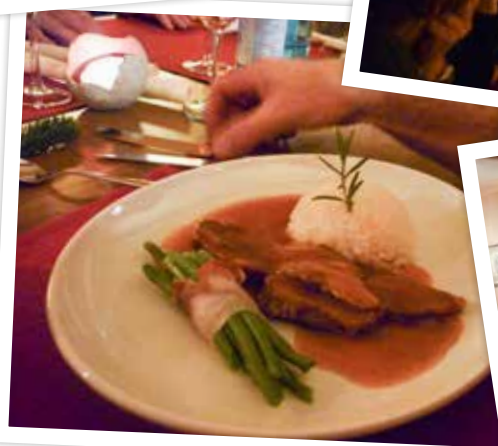
Die Fasnachtsclubs von Tschengls und Eyrs sammelten bei ihren Veranstaltungen für die Südtiroler Krebshilfe. Unterstützung für den guten Zweck kam von vielen Seiten. Wir bedanken uns ganz herzlich für die großzügige Unterstützung.



Vortrag Patientenverfügung

Was soll mit mir passieren, wenn ich nicht mehr selber entscheiden kann? Wenn ich im Koma oder im Sterben liege und meinen Willen nicht mehr äußern kann?

Mit Antworten auf diese Fragen wartete Dr. Wunibald Wallnöfer bei dem Informationsabend zu Patientenverfügung auf. In der Patientenverfügung kann man all diese Situationen im Voraus bestimmen. Zu früh ist es dafür nie, aber schnell zu spät.



Adventsfeier

Tragt in die Welt ein Licht. Es tut gut, soviel Licht zu tanken und Wärme zu spüren.

Nicht vergessen!
GRILLFEST
mit dem Bezirk Meran
am Samstag,
15. Juni 2019
in Laas



Wohlfühlgymnastik >
Wer körperlich aktiv ist, fühlt sich seltener erschöpft, ist leistungsfähiger und bleibt beweglicher.

Nicht vergessen!
PATIENTENVERFÜGUNG!
Dr. Hermann Zingerle bietet Ihnen jederzeit Hilfe bei der Verfassung der Patientenverfügung an. Für einen Termin melden Sie sich im Bezirksbüro: 0473 621721



< **Großzügig**
Mals bewies mit der heurigen Weihnachtsaktion wieder Gemeinschaftssinn. Unter dem Motto „Mitnond im Malser Advent“ wurden an zahlreichen Abenden Speisen und Getränke gegen eine freiwillige Spende angeboten. Der Reinerlös dieser Gemeinschaftsaktion ging an die Krebshilfe Vinschgau.

Infostand Weihnachtsmarkt Schlanders
Während der Adventszeit herrschte in der Fußgängerzone von Schlanders eine vorweihnachtliche, besinnliche Stimmung. Anlass auch für Interessierte mit Vertretern der Krebshilfe ins Gespräch zu kommen und sich über die Angebote unserer Vereinigung zu informieren.



VINSCHGAU

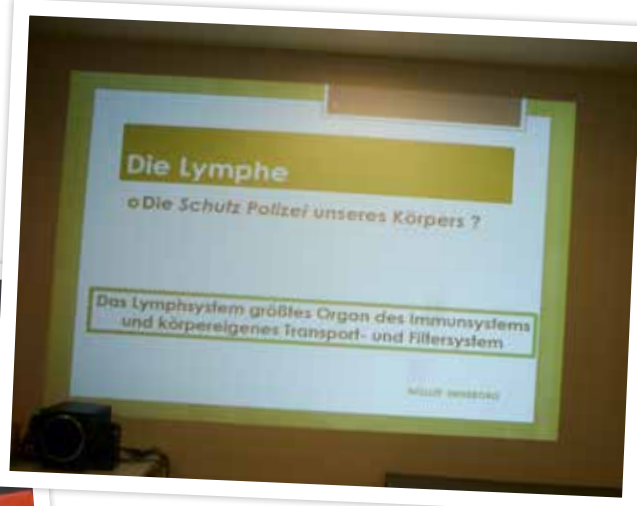


Nicht vergessen!
INFOSTAND
Marmor und Marille
am 3. und 4. August
2019 in Laas



Tag der Kranken "Umsonst habt ihr empfangen, umsonst sollt ihr geben"

Der Welttag der Kranken soll Gelegenheit bieten, sich mit Kranken und Krankheiten auseinanderzusetzen. Gemeinsam feierten wir in der Lourdeskirche von Laas eine HL. Messe.



◀ Vortrag: Das Lymphsystem

Ingeborg Nollet, Physiotherapeutin der Krebshilfe, hielt einen interessanten Vortrag über das Lymphsystem, die Schutzpolizei des Körpers. Mit anschaulichen Bildern begleitete sie ihre Ausführungen. Das Lymphsystem ist für eine Vielzahl von Funktionen zuständig. Eigentlich könnte man es auch als Abfallentsorgungssystem bezeichnen. Anhand der Präsentation konnten die Teilnehmer die Wichtigkeit eines gut funktionierenden Lymphsystems erkennen.

▶ LVH-Erlös geht an den guten Zweck

Um ein Zeichen zu setzen und unsere wertvolle Arbeit zu unterstützen, hat die LVH-Ortsgruppe Schnals beschlossen, den Erlös ihrer Advents-Aktion der Krebshilfe zu spenden. Danke vielmals.





**Vortrag:
Hilfe für Angehörige von Tumorpatienten**

Krebs betrifft nicht nur die Erkrankten. Auch das Leben von Familie und Freunden verändert sich. Eine Situation, die alle Beteiligten auf die Probe stellt und mit der nicht leicht umzugehen ist. Ruth Warger berichtete anhand von Fall – Beispielen zu diesem Thema und gab den Zuhörern Ratschläge für den Alltag mit auf den Weg.



Basteln in der Adventzeit
Gemeinsam Zeit zu verbringen und kreativ tätig zu sein, ist eine besinnliche Einstimmung auf die Weihnachtszeit.



Nicht vergessen!

NEU! Selbsthilfegruppe – Wer macht mit – einander beizustehen und sich zu helfen. Anmeldung: Büro der Südt. Krebshilfe 0473 621721



Dr. Michael Kob
Diätologe

Hefezopf

Der Hefezopf ist eine klassische Süßspeise, die zu besonderen Anlässen (Ostern, Neujahr, Allerheiligen, Tauffeste) gebacken wird. Allerdings enthält der typische Hefezopf eine Menge an tierischen Fetten und Eiern. Das folgende Rezept soll zeigen, dass ein Hefezopf auch vollkommen ohne tierische Nahrungsmittel zubereitet werden kann, ohne dass der Geschmack darunter leidet! Und natürlich auch ohne besonderen Anlass.



Zutaten:

- 500 g Mehl
- ½ Würfel frische Hefe
- 2 EL warmes Wasser
- 80g Zucker
- 200 ml Pflanzenmilch (Sojamilch, Reismilch oder andere)
+ 2 EL zum Bepinseln
- 100g pflanzliche Margarine
- 1 Fläschchen Vanillearoma
- 2 EL Sojamehl (optional)
- ½ TL Salz
- 100 Schokoladenchips (aus Bitterschokolade)
- 2 EL Hagelzucker

Das Rezept ist: vegetarisch, vegan, laktosefrei, cholesterinfrei.

Zubereitung:

1. Den Hefewürfel mit den Fingern zerbröckeln, mit etwas Zucker vermengen und mit Hilfe einer Gabel in 2 EL warmem Wasser auflösen. Etwas vom Mehl darüber streuen, mit Frischhaltefolie abdecken und für ca. 15 Minuten stehen lassen.
2. Inzwischen die Pflanzenmilch mit der Margarine vermischen und bei kleiner Flamme wärmen, bis die Margarine komplett geschmolzen ist.
3. Zucker, Vanillearoma, Sojamehl und Salz dazugeben und mit der aufgelösten Hefe und dem Mehl vermengen.
4. Das Ganze gut kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht (ca. 5 Minuten).
5. In eine Schüssel legen, mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort für ca. 1 Stunde aufgehen lassen.
6. Anschließend die Schokoladendrops vorsichtig unter den Teig kneten und diesen in drei gleich große Stücke teilen.
7. Aus jedem Stück einen ca. 40 cm langen Strang formen. Die drei Stränge zu einem Zopf flechten und die Enden zusammendrücken und unter den Teig klappen.
8. Den Zopf vorsichtig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Frischhaltefolie abdecken und für eine weitere Stunde aufgehen lassen.
9. Frischhaltefolie entfernen, den Zopf mit der restlichen Pflanzenmilch einpinseln und den Hagelzucker darauf streuen.
10. Für ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 170°C (Ober- und Unterhitze) backen.
11. Auskühlen lassen und in Scheiben geschnitten servieren. Mit Marmelade oder Margarine bestreichen und genießen.

Als Variante können auch Rosinen oder kandierte Früchte in den Teig verarbeitet werden. Da diese beim Backen leicht verbrennen, sollten sie sich nicht an der Oberfläche des Zopfes befinden (evtl. in den Teig drücken).

SÜDTIROLER KREBSHILFE | ZENTRALSITZ

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

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰

BOZEN SALTEN-SCHLERN

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

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

Ambulatorium I & II

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

Ambulatorium Völs

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

ÜBERETSCH - UNTERLAND

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

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

Ambulatorium Leifers

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

Ambulatorium Neumarkt

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

Ambulatorium Kaltern

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

MERAN-BURGGRAFENAMT

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

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

Ambulatorium Meran

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

Ambulatorium Lana

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

VINSCHGAU

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

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

Ambulatorium Schlanders

Hauptstraße, 134 | 39028 Schlanders
Tel. +39 0473 736641

Ambulatorium Prad am Stilfser Joch

Silberstrasse, 21 | 39026 Prad am Stilfser Joch

Ambulatorium Latsch

Hauptstrasse, 65 | 39021 Latsch

PUSTERTAL

Sektion Unterpustertal

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

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	15 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	-

Ambulatorium Bruneck

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

Ambulatorium Sand in Taufers

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

Ambulatorium Pedraces

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

Sektion Oberpustertal

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

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

Ambulatorium

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

EISACKTAL-WIPPTAL-GRÖDEN

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

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

Ambulatorium Brixen

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

Ambulatorium Sterzing

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

Ambulatorium Mühlbach

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



SÜDTIROLER KREBSHILFE

