



Meran: „Wir haben jeden getestet“

Corona beschleunigt Medizin-Ethik

Notstand in der Gastro Bozen

Das Glück heißt Victoria



S. 12



S. 37



S. 39

- 3 Dayhospital Meran: Abstrich für alle
- 5 Covid und Medizin-Ethik
- 8 Pathologie Bozen: Es ist an der Zeit!
- 10 SOS Gastroenterologie Bozen
- 12 Gynäkologie Brixen: Vereint im Team
- 14 Kommentar

- 15 Agenda Kompakt
- 29 Landesausflug und -versammlung
- 31 Onkologie Bozen: Mehr Verständnis
- 33 Angst nicht, aber Respekt
- 35 Es braucht emotionale Nähe
- 37 Der Wettlauf um den Impfstoff

- 38 Die App Immuni
- 39 Das Glück heißt Victoria
- 41 Covid in den Bezirken
- 43 Gut und g'sund mit Dr. Michael Kob

WIR ÜBER UNS

Liebe Leserinnen und Leser

das Jahr hat so gut angefangen! Nicht nur für mich, die ich mich wieder voll Tatendrang und Energie gefühlt habe. Wir hatten viele Pläne für unsere Vereinigung. Wir hatten das tolle Event der Biathlon-WM, das uns in vorderster Linie gesehen hat... Und dann: Aus. Schluss. Alle zuhause. Ein Schock! An dieser Stelle möchte ich die Gelegenheit nutzen zu danken. DANKE DANKE DANKE! Der Landesregierung, dem Gesundheitswesen, den Ärzten, den Krankenpflegerinnen und -pflegern. Sie alle haben Großartiges geleistet. Man kann es gar nicht genug schätzen! Von ganzem Herzen und im Namen der Südtiroler Krebshilfe möchte ich auch jenen danken, die sonst immer im Hintergrund stehen, und ohne die gar nichts gehen würde. Unserem Koordinator Dr. Marcus Unterkircher, dem Zentralsekretariat und allen Bezirkssekretärinnen. Sie haben die ganze Zeit gearbeitet, haben sich sorgsam wie immer um alle bürokratischen Angelegenheiten gekümmert, waren immer ansprechbar. Dr. Unterkircher hat für

alle Sicherheitsmaßnahmen gesorgt und sich dafür eingesetzt, dass jetzt alles wieder startbereit ist.

Das Corona-Virus hat nicht nur jeden von uns auf eine harte Probe gestellt, sondern auch die gesamte Südtiroler Krebshilfe. Wir haben alle Veranstaltungen absagen müssen, keine Primelaktion, kein Ostermarkt, kein Rosenverkauf, die Landesvollversammlung und viele weitere Veranstaltungen in allen Bezirken. Ein starker Rückgang der Einnahmen und Spenden. Wir werden haushalten müssen. Die Chance, die Sie in den Händen halten, ist dünner als sonst. Auf die Bezirksseiten mussten wir verzichten. Dafür ist die Agenda dieses Mal in die Chance integriert. Und egal welche Frage Sie haben, in unseren Büros freuen sie sich, Ihnen weiterhelfen zu können.

Vor allem aber müssen wir jetzt wieder hochfahren. Vorsichtig, mit Respekt und Achtung um die Sicherheit der Anderen und um unsere eigene. Wir

können uns wieder trauen. Die Angst ist da, und sie ist verständlich. Wir versuchen sie zu überwinden, müssen unter Wahrung aller Sicherheitsvorkehrungen wieder beginnen, uns zu treffen. Ja, wir trauen uns. Wir alle brauchen den Austausch, brauchen die Treffen, brauchen gemeinsame Unternehmungen. Wir möchten zur Normalität zurückkehren und die Angst überwinden.

Ich bin in diesen Tagen (Mitte Juni) schon am Vorbereiten des Landesausflugs und der Landesvollversammlung, die wir hoffentlich am 19. September in Toblach abhalten werden. Und ich freue mich, Sie und Euch alle wiederzusehen.

Eure Ida Schacher
Präsidentin



Ida Schacher
Präsidentin

Mit freundlicher Unterstützung der Abteilung Gesundheit

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL
Gesundheit



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Salute



IMPRESSUM: DIE CHANCE: Kostenlose Zeitschrift für die Mitglieder der Südtiroler Krebshilfe.
Herausgeber: Südtiroler Krebshilfe, Marconistrasse 1b, 39100 Bozen, Tel. 0471 28 33 48, info@pec.krebshilfe.it, info@krebshilfe.it
 In das Landesverzeichnis der ehrenamtlich eingetragten Dek. Nr. 199/1.1-28.10.1997 Einschreibung ins Bozner Landesgericht Nr. 3/2003
Sekretariat: Südtiroler Krebshilfe **Chefredakteurin:** Dr. Nicole Dominique Steiner **Fotos:** Othmar Seehauser **Titelbild:** Fichtenwald im Samtal
Grafik und Layout: Studio Mediamacs, Bozen **Druck:** Athesia Druck GmbH, Bozen **Nächste Ausgabe:** Dezember 2020

Mundschutz und testen, testen, testen

Dr. Manfred Mitterer, Primar der Zentralen internistischen Tagesklinik Meran – Studie



Foto: Othmar Seehauer

„Wir haben jeden Patienten getestet, auch wenn dies die üblichen Standards in Südtirol bei weitem überstieg.“ Über tausend Corona-Abstriche wurden in den vergangenen drei Monaten in der Abteilung von Primar Dr. Manfred Mitterer durchgeführt; nur fünf Patienten resultierten positiv und mussten die Therapie unterbrechen. Eine Studie hat diese Erfahrungen zusammengefasst.

Mit Unterstützung der Bezirksdirektion ist es Primar Dr. Manfred Mitterer gelungen, seine Abteilung in Gang und vor allem Covid-frei zu halten. Das Rezept dafür: eine perfekte zusätzliche Triage, die die Zugänge zur Abteilung streng geregelt hat, Masken, Hygiene, und testen, testen, testen. Patienten und Personal.

Die positive Erfahrung des Coronavirus-Management in der Tagesklinik hat ihren Niederschlag in einer wissenschaftlichen Arbeit gefunden, die in der Fachzeitschrift der Europäischen Onkologischen Gesellschaft veröffentlicht worden ist und die, so ist Primar Manfred Mitterer überzeugt, vielfach zitiert werden wird. Die erste Ausgabe der

Studie berücksichtigte den Zeitraum vom 15. März zum 9. April 2020 und Daten von 250 Patienten, eine zweite Auflage im Mai basierte auf tausend Patienten.

„Wir hatten knapp 14 Tage Zeit, um aus den Erfahrungen und Nachrichten, die uns tagtäglich aus der Lombardei erreichten,

>

zu lernen. Es galt schnell zu reagieren, Notfallpläne zu erstellen und zu handeln. Es war ein Wettlauf gegen die Zeit und es war rasch klar: Nur dank schneller, unbürokratischer Entscheidungen wird es uns gelingen, die Auswirkungen der Pandemie im Sinne unserer Patienten möglichst gut zu managen und die Therapien fortsetzen zu können," so Mitterer. Gezeigt habe sich das nicht zuletzt auch in Deutschland, wo die Krankenhäuser sich im Voraus, noch bevor die Anzahl der Infizierten im Steigen begriffen war, auf den Ernstfall eingestellt und entsprechend umstrukturiert haben.

Am Eingang der internistischen Tagesklinik Meran waren zwei Krankenschwestern positioniert, die jeden Zutritt kontrolliert haben und jede Person einem ausführlichen, standardisierten Fragebogen unterzogen haben, von dessen Auswertung der Zutritt zur Abteilung abhängig gemacht wurde. Dies, obwohl bereits der Zugang zum Krankenhaus durch das Triage-Zelt kontrolliert worden war. „Selbst im kleinen Südtirol ist es nicht gelungen, hierfür bezirksübergreifend eine einheitliche Vorgehensweise zu etablieren", unterstreicht der Primar des Dayhospitals.

Wenn Mitterer auf die Monate des Lockdowns zurückblickt, kann er die Spannung und die Erschöpfung dieser Tage wieder nachempfinden. Jeder Einzelne, betont der Primar, hat an seiner spezifischen Stelle das Beste gegeben. „Wir haben viel daraus gelernt! Mehr als alles andere, davon ist er überzeugt, war es der Mundschutz, der die Ansteckung eindämmen konnte. Und – wo es möglich war sie einzuhalten – die rechte Distanz. „Mehr noch als die Handschuhe. Niesen, Husten und schon allein die Aerosolbildung beim Sprechen sind viel gefährlicher als der Hautkontakt.“ Das habe man zu Beginn der Pandemie noch nicht so ernst genommen und so manche Experten hätten das sogar in Frage gestellt. Sicher, für die Mitarbeiter und auch für die Patienten, war es überaus anstrengend, den ganzen Tag eine Maske tragen zu müssen. Um das zu verstehen, muss man sich nicht nur an die Schwielen in den Gesichtern des Krankenhauspersonals in der Lombardei erinnern. Das Atmen fällt mit Maske auf Dauer schwer. Kopfschmerzen, trockene Schleimhäute, Atemnot sind nur einige der Nebenwirkungen.

Dem Frühjahr 2021 sieht Prof. Mitterer mit Sorge entgegen. „Wohl gemerkt, nicht was unsere Patienten betrifft.“ Bestimmte onkologische Abteilungen in Italien waren zwei oder sogar drei Monate geschlossen. „Nur die dringenden, lebenserhaltenden Therapien sind dort fortgesetzt worden... Wenn eine Therapie über einen so langen Zeitraum ausgesetzt wird, sind die Folgen absehbar... Die Rückfallquoten werden empfindlich steigen!“ Fürchtet Primar Mitterer eine Rückkehr des Covid-19? „Sofern man von einer Rückkehr sprechen kann, denn das Virus ist immer noch im Umlauf. Aber nein. Wir müssen aus dem, was wir gelernt haben, die Konsequenzen ziehen und entsprechend und vor allem schnell handeln. Unsere Studie zeigt, dass es funktioniert.“

Die Studie

„Infektionsrate und klinisches Management von Krebspatienten während der COVID-19-Pandemie: Erfahrungen aus einem Krankenhaus der Tertiärversorgung in Norditalien“ unter diesem Titel steht die sechsstufige Studie, die am 10. Juni 2020 in der Online Zeitschrift ESMO Open – Cancer Horizons veröffentlicht wurde.

Ergebnis

Die Verfasser der Studie, Dominic Fong, Simon Rauch, Christian Petter, Eva Haspinger, Monika Alber und Manfred Mitterer, zeigen zwar deutlich eine höhere Prävalenz von Covid-19 bei Krebspatienten auf, veranschaulichen aber auch, dass eine Covid-19- Infektion keine Kontraindikation für eine Fortsetzung der Behandlung darstellt.

Von den (bis Mai) fünf positiv resultierenden Patienten der Tagesklinik war nur einer symptomatisch. Dieser Patient verstarb während der Infektion mit Covid, allerdings nicht direkt an den Folgen des Virus, sondern auf-

grund seiner fortgeschrittenen, metastasierenden Krebserkrankung.

Für die klinische Praxis heißt dies: Eine sichere Fortsetzung der Krebsbehandlung in epidemischen Gebieten während der COVID-19-Pandemie ist machbar, vorausgesetzt, es werden rechtzeitig, konsequent und energisch durchgesetzte, angemessene und strenge präventive Maßnahmen zur Infektionskontrolle ergriffen.

Statistik

Die Studie verglich Daten von Patienten der Zentralen Internistischen Tagesklinik Meran, zunächst in einem Zeitraum vom 15. März bis zum 9. April 2020. In dieser Zeit wurden 1.541 Patientenvisiten durchgeführt, 219 Krebspatienten erhielten eine intravenöse Therapie. 156 der Patienten waren an einem bösartigen soliden Tumor erkrankt (49 an Brustkrebs, 23 an Lungenkrebs, 18 an Darmkrebs usw), 67 litten an einer bösartigen hämatologischen Erkrankung. Das Durchschnittsalter der Patienten lag bei 67 Jahren. Mehr als die Hälfte der 219 untersuchten Patienten wies zumindest eine Komorbidität auf. 81 Patienten erhielten eine konventionelle Chemotherapie, 48 eine Immuntherapie und 38 eine Kombination beider Therapien. 31 Patienten erhielten ihre Therapie in oraler Form, 13 waren einer Antihormon-Behandlung unterzogen.

Bis Anfang April wiesen nur vier Patienten der Zentralen Internistischen Tagesklinik einen positiven Covid-Abstrich auf, das entspricht 1,8% der Getesteten. Im Gesundheitsbezirk Meran lag die Infektionsquote bei symptomatischen Patienten bzw. deren Angehörigen im gleichen Zeitraum bei 6,9% der getesteten Personen. Nicht nur alle Patienten, auch das gesamte Personal der Abteilung wurden regelmäßig einem Abstrich unterzogen: neun Ärzte, 23 KrankenpflegerInnen, zwei technische MitarbeiterInnen und zwei Sekretärinnen. Wie wichtig solche

Studien und auf Zahlen und wissenschaftlichen Auswertungen basierte Erfahrungsberichte sind, zeigt sich laut Dr. Mitterer nicht zuletzt auch darin, dass auch die Abteilung der Onkologie am AKH in Wien, dabei ist, eine solche Studie zu veröffentlichen. ●



Corona ist ein Beschleuniger der Medizin-Ethik

Dr. Herbert Heidegger – Primar, Sanitätskoordinator und Präsident des Ethikkomitees



Er hat während der Pandemie Covid-19 sozusagen an drei Fronten gekämpft. Dr. Herbert Heidegger ist Direktor des Brustgesundheitszentrums und Primar der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe am Krankenhaus Meran, gleichzeitig ist er Sanitätskoordinator des Gesundheitsbezirks Meran und seit 2007 Präsident des Südtiroler Ethikkomitees.

Im Juni war seine Abteilung noch am Abarbeiten, auch wenn der „Normalbetrieb“ fast wieder hergestellt war. Was ihn besorgt: Die Krebs-Erstdiagnosen sind im Gesundheitsbezirk Meran im Vergleich zum selben Zeitraum im Vorjahr (bis April) um 50% zurückgegangen. Was das aus onkologischer Sicht bedeuten kann?

Auf jeden Fall eines, wir müssen dringend unsere Früherkennungstätigkeit wieder hochfahren. Während des Lockdowns hatten in unserem Brustgesundheitszentrum klinische (eventuell auffällige) Mammographien absolute Priorität vor Screening-Mammographien.

Die Chance: Wie lange war die Tätigkeit des Brustzentrums bedingt durch die Coronavirus-Pandemie unterbrochen?

Dr. Herbert Heidegger: Vierzehn Tage, dann haben wir wieder begonnen, zunächst mit den Nachsorgeuntersuchungen. Aber wir konnten bedingt durch die Vorsichts-

>



Triage am Krankenhaus Meran

maßnahmen weniger Patientinnen versorgen; das heißt, wir haben eine Menge von Terminen vor uns her geschoben...

Die Chance: *War auch die chirurgische Tätigkeit auf ihrer Abteilung vom Lockdown betroffen?*

Dr. Herbert Heidegger: Nein, ich muss sagen, dass wir die wichtigen – und das sind besonders onkologische – Operationen trotz allem durchführen konnten, da hatten wir eigentlich keine Verspätungen.

Die Chance: *Die Gesundheitsbezirke in Südtirol haben unterschiedlich auf die Pandemie reagiert... Sie sind auch Sanitätskoordinator.*

Dr. Herbert Heidegger: Bei uns im Bezirk ist beschlossen worden, alle Patienten zu testen und zwar rechtzeitig, bevor sie auf die Abteilung aufgenommen werden. Tumorpatienten und vor allem solche, die

sich in onkologischer Therapie befinden, sind anfälliger für Infektionen auch für Covid19. Und wir haben außerdem regelmäßig das gesamte Personal in unserer Abteilung getestet! Wir haben zudem eng mit Hausärzten und niedergelassenen Gynäkologen zusammengearbeitet, die mit uns in kontinuierlichem Telefonkontakt standen, so haben wir zwar weniger Mammographien und Untersuchungen durchgeführt, aber dringende Situationen oder Unklarheiten konnten wir zeitnah beurteilen. Gottseidank haben wir in unseren Ambulatorien genug Platz, um den Abstand zu gewährleisten. Jede Frau in der Ambulanz bekam einen Fragebogen und wurde einer Temperaturkontrolle unterzogen. Und sie durfte maximal 15 Minuten vor dem Termin in die Ambulanz kommen.

Die Chance: *Hatten die Patientinnen Angst?*

Dr. Herbert Heidegger: Sicher waren Ängste vorhanden, besonders bei onkologischen Patientinnen. Aber wir hatten das eigentlich gut im Griff. Etwa 1.500 – 1.600 Frauen sind in unserer Brustkrebs Nachsorge. Wir haben zu den Frauen einen guten und regelmäßigen Kontakt. Das heißt, wir kennen sie und sie kennen uns, damit gelingt es ganz gut, sie zu beruhigen und ihnen Sicherheit zu geben. Einige wenige wollten partout nicht ins Krankenhaus kommen, andere hingegen, bei denen es nicht so dringend war, bestanden auf einer Kontrolle. Im Einzelfall konnten wir auch psychologische Hilfe anbieten.

Die Chance: *Glauben Sie, dass Covid-19 langfristige Angststörungen hervorrufen wird. Sowohl bei den PatientInnen als auch bei den Ärzten und dem Pflegepersonal?*

Dr. Herbert Heidegger: Angst war eine sehr präzente Empfindung für alle, auch für uns Ärzte. Aber von Angststörungen zu

sprechen wäre glaube ich doch übertrieben. Natürlich war die Angstbewältigung ein Thema, das uns beschäftigt hat, auch in der Sanitätsdirektion, wo wir uns über zwei Monate jeden Morgen um 11 Uhr zum Briefing trafen. Es galt aber in diesen schwierigen Momenten das zu tun, was zu tun war. In diesem Zusammenhang würde ich hier gerne eines erwähnen: Die Direktorin unseres Gesundheitsbezirks, Dr. Irene Pechlaner, war unglaublich effizient und präsent! Nicht alle Führungspersonen haben das so geschafft. Auch im Ethikkomitee haben wir uns natürlich mit dem Thema Pandemie auseinandersetzen müssen: Fragen der Triage, der Einschränkung von Bürgerrechten, Fragen der Kommunikation usw. Diese Vollbremsung hat ausnahmslos alle geschockt. Auch uns Ärzte! Da denken wir immer, wir sind so toll, wir erzählen täglich von den Top-Leistungen der modernen Medizin und dann kommt so ein Virus und im Krankenhaus bleibt kein Stein auf dem anderen. Abteilungen wurden geschlossen, Personal umorganisiert. Wir waren alle mit unserer biologischen Verletzbarkeit konfrontiert. Ich nehme mich da nicht aus. Es war einfach dramatisch. Und nicht jeder ist damit fertig geworden. Es zeigte sich: wer vorher schon gut und stark war, wurde noch besser. Wer nicht so gut war, wurde schlechter. In diesem Sinne war die konkrete Angst, ja sogar Überlebensangst auch bei Ärzten ein Thema. Es gab diesbezüglich einige Probleme. Besonders stark waren die Pflegeberufe aufgestellt und präsent. Das muss betont werden. Ich hoffe, dass die Helden von damals auch die Helden der Zukunft sein mögen.

Die Chance: Viele Probleme nicht nur medizinischer und organisatorischer, sondern auch ethischer Natur...

Dr. Herbert Heidegger: Eines steht fest: Corona ist ein Beschleuniger der Medizinethik! Probleme ethischer Natur gab und gibt es viele, die auch im Nachhinein diskutiert werden müssen. Das Problem der Kommunikation zum Beispiel. Patienten wurden ohne Erklärung in andere Krankenhäuser verlegt, Termine gestrichen, Krankenhauspersonal hin- und hergeschoben. Es hat diesbezüglich große Probleme und Sorgen gegeben und es hat viel Frust bei den Mitarbeitern erzeugt. Viele Managementaufgaben waren nicht optimal gelöst. Die Triage war ein großes Thema. Die Tatsache, dass nicht genügend Beatmungsplätze vorhanden sein könnten. Wie in einer solchen Situation entscheiden? Wer bekommt

einen Beatmungsplatz? Das Problem der alten Menschen in den Seniorenheimen, die Frage der bestmöglichen Betreuung von Patienten z.B. durch Telemedizin, eine Frage, die auch in der Nach-Covid-Zeit aktuell bleibt und mit der wir uns ausführlich werden beschäftigen müssen...

Die Chance: ...das Thema Impfungen?

Dr. Herbert Heidegger: Genau. Ist eine allgemeine Impfpflicht zu verantworten? Können gesunde Menschen Testimpfungen unterzogen werden, um einen neuen Impfstoff zu erproben? Oder andersherum, darf man z.B. die Covid Impfung verweigern...?

Die Chance: Sie haben ja nicht nur gynäkologische Patientinnen, sondern auch eine Geburtshilfe...

Dr. Herbert Heidegger: Das war natürlich auch eine große Herausforderung. Wir mussten alle Abläufe völlig neu überdenken. In der ersten Zeit des Lockdown durften Väter bei der Geburt nicht anwesend sein. Das war ein Moment, der doch zu den wichtigsten und prägendsten Ereignissen im Leben eines Paares zählt. Wir mussten alle Frauen, die zur Entbindung kamen testen. Die Verunsicherung war auch bei Ärzten und Hebammen groß! Tatsächlich haben wir bis jetzt (Stichtag 19. Juni, Anm. d. Red.) sieben Frauen mit Covidpositivität betreut. Dabei hatten wir seit Mitte April keine positiven Frauen mehr im Krankenhaus...

Die Chance: Hatten Sie Kontakt mit anderen Krankenhäusern?

Dr. Herbert Heidegger: Viele Kollegen und Freunde haben mich aus Deutschland und Österreich angerufen. Sie stellten Fragen nach unserem Management und unserer Organisation. Sie waren froh um den zeitlichen Vorsprung und wollten ihn gut nutzen. Sie haben sich über Prozeduren informiert, über Schutzkleidung, Umgang mit Mitarbeitern. Wir haben Filme geschickt, z.B. wie man die Schutzkleidung anzieht. Ich habe auch einen Erfahrungsbericht geschrieben, über die „Onkologische Versorgung in einem Covid-19 Epidemiegebiet Norditaliens“, wo auch die Erfahrungen des Primars der onkologischen Tagesklinik, Dr. Manfred Mitterer eingeflossen sind. Wir haben zum Beispiel, wo es möglich war, die intravenöse Behandlung durch eine orale ersetzt, damit die Patienten erst gar nicht ins Krankenhaus kommen müssen.

Wir haben externe Blutuntersuchungen organisiert und eine besondere Form der Betreuung nicht nur, aber auch für onkologische Patienten mit milden Covid Symptomen mittels mobilen Betreuungsteams, bestehend aus Arzt und Krankenpfleger/in. Ein Spaziergang war es jedenfalls bei uns nicht! Und wir werden uns im Nachhinein mit Lücken in unserem Gesundheitssystem auseinandersetzen haben.

Die Chance: Wie sind Sie persönlich damit umgegangen?

Dr. Herbert Heidegger: Es war dramatisch! Man war mittendrin, musste handeln und war vielen Informationen ausgesetzt, ohne wirklich Zeit zum Verarbeiten zu haben. ...Schon wieder zwei Menschen in der Intensivstation gestorben, gar nicht so alt.... Die Bilder der Kollegen und des Pflegepersonals aus der Lombardei... Wenn ich nach Hause gefahren bin vom Krankenhaus, bin ich häufig von der Polizei angehalten und kontrolliert worden, es war ja sonst niemand unterwegs.

Und zuhause, naja... Meine Frau sagt, ich hätte sehr wenig kommuniziert. Ich war sehr betroffen, war selbst so beeindruckt und voller Fragen. Überstehen wir das? Haben wir das wirklich im Griff? Als Führungsperson im Krankenhaus muss man Mut machen und präsent sein. Und das war auch für mich nicht immer ganz einfach. Wie gesagt, das Gefühl der biologischen Verletzbarkeit und Endlichkeit war sehr präsent. Ja und natürlich habe auch ich unter den Folgen des Lockdowns gelitten. Meine Tochter, die in München lebt, hat vor sechs Wochen Zwillinge geboren und erst nächstes Wochenende (Stichtag 19. Juni, Anm. d. Red.) können wir hinausfahren und sie endlich besuchen... ●

Wir sind bereit!

Der Primar der Abteilung für Anatomie und pathologische Histologie, Dr. Guido Mazzoleni



Weniger Arbeit. Keine Screenings, nur dringende, nicht aufschiebbare Operationen, ein paar Autopsien - leider nur ein paar... und dann schließlich ab Ende Mai die Rückkehr zur Normalität. Dies ist die kurze Beschreibung der Coronavirus-Periode durch den Primar der Abteilung für Pathologie und pathologische Histologie am Krankenhaus Bozen, Dr. Guido Mazzoleni.

Der Lockdown hat auch die Arbeit in seiner Abteilung stark beeinflusst. Eine der Abteilungen mit der geringsten Sichtbarkeit für die Patienten, aber von grundlegender Bedeutung für das Funktionieren des gesamten medizinischen Dienstes in Südtirol!

Alle Biopsien, sowohl die präventiv und diagnostisch durchgeführten, als auch die während chirurgischen Eingriffen vorgenommenen Biopsien, um über einen erhaltenden oder aber radikalen Operationsverlauf zu entscheiden, werden von seiner Abteilung ausgewertet. Eine Abteilung mit multi-zonalem Wirkungsbereich

für alle vier Südtiroler Gesundheitsbezirke. Dr. Mazzoleni und seine Mitarbeiter führen makroskopische, mikroskopische, genetische und molekulare Analysen an menschlichen Zellen, Geweben, Organen und biologischen Flüssigkeiten durch, um pathologische Prozesse verschiedenster Art (von Tumoren bis zu Entzündungen usw.)



Dr. Guido Mazzoleni und ein Mitarbeiter an ihrem Arbeitsplatz am Mikroskop

zu diagnostizieren. Darüber hinaus ist die Abteilung Anatomie und Pathologische Histologie (in der Folge kurz Pathologie) von größter Bedeutung für das gesamte Südtiroler Krebsfrüherkennungsprogramm, d.h. Pap-Tests, zytologische Diagnosen von Gebärmutterhals-Vaginalabstrichen und histologische Untersuchungen von Gewebeproben, die in den verschiedenen Abteilungen und Spezialambulanzen nicht nur in öffentlichen Krankenhäusern, sondern auch in den verschiedenen privaten Einrichtungen des Landes entnommen werden.

Ein weiterer wichtiger Zweig sind Obduktionen, nicht nur von diagnostischem, sondern auch medizinisch-juristischem Interesse. Schließlich führt das Team der Pathologie sowohl medizinisch als auch biologisch, genetische und molekulare Untersuchungen durch, die nicht nur darauf abzielen, Chromosomenstörungen im Ungeborenen zu entdecken, sondern, und dies in zunehmendem Maße, genetische Veranlagungen für bestimmte Krankheiten zu erkennen und entscheidende zelluläre

Merkmale für das biologische Verhalten verschiedener Krankheiten, insbesondere Krebs, aufzudecken.

Wenn all diese sehr wichtigen Aktivitäten auf Standby geschaltet werden, können die Folgen dramatisch sein, vor allem, wenn man bedenkt, welche große Rolle der Zeitfaktor gerade im Bereich der Krebserkrankungen spielt. Es ist daher nur natürlich, dass die Verlangsamung der Arbeit während des Lockdowns Primar Mazzoleni mit großer Sorge erfüllt. Und tatsächlich sind die ersten Konsequenzen auch bereits sichtbar. Der Mammographie-Dienst wurde erst am vergangenen 8. Juni wiedereröffnet. „Letztes Jahr Mitte Juni haben wir etwa doppelt so viele Mammographien pro Tag durchgeführt“, sagt Dr. Mazzoleni.

Im Screening-Zentrum in Bozen ist die Anzahl der durchführbaren Mammographien (d.h. die Anzahl der geplanten Termine) von über 80 pro Tag in der Zeit vor Covid auf derzeit 51 pro Tag gestiegen (durchschnittlicher Tageswert in den zwei Wochen nach Wiederaufnahme der Ak-

tivität). Auf Provinzebene waren für den Monat Juli 2.121 Termine geplant (durchschnittlich 92 Frauen pro Tag in den 23 Tagen der geplanten Aktivität), verglichen mit 4.570 Terminen im Juli 2019 (durchschnittlich 199 Frauen pro Tag). „Die Listen sind lang, und wir haben keine Zeit zu verlieren,“ unterstreicht Dr. Mazzoleni.

„Wir sind bereit!“, sagt der Primar. Seiner Meinung nach hätte der Dienst zumindest zum Teil durchaus auch während der akuten Covid-Phase aufrecht erhalten werden können. „Natürlich mit den notwendigen Vorsichtsmaßnahmen.“ Dies betrifft auch die Autopsien. „Einige konnte ich auf eigenes Risiko noch vor dem Stopp aus Rom vornehmen. Schade“, meint der Primar der Pathologie, „eine verpasste Chance.“ Bei einigen der von Mazzoleni vorgenommenen Obduktionen, wurden bei Covid-Patienten nicht diagnostizierte Tumore in fortgeschrittenem Stadium entdeckt. Letztlich hätte die regelmäßige Obduktion von Covid-Patienten eine korrektere Bestimmung der Daten über die Sterblichkeit durch Coronavirus ermöglicht. ●

Die Chance digital

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



Der Notstand ist noch nicht vorbei – im Gegenteil!

Die gastroenterologische Abteilung in Bozen kämpft mit wenig Platz und langen Wartezeiten

„Am Ende ging ja alles doch recht gut aus.“ Dr. Lucia Piazzì, stellvertretende Leiterin der Abteilung Gastroenterologie am Krankenhaus Bozen, atmet fast auf, auch wenn für sie bzw. ihre Abteilung der Notstand auch nach Beendigung des Lockdowns noch lange nicht vorüber ist. „Das Ausmaß dieser Epidemie, die sich zur Pandemie entwickelte, wurde anfangs, als die ersten Nachrichten aus der Lombardei kamen, völlig unterschätzt“, betont Dr. Piazzì.

Als die Situation dann eskalierte, hat sich ihre Abteilung aber umso schneller darauf eingestellt. Notstand ist in ihrer Abteilung ohnehin ein Dauerzustand, das Team kämpft seit jeher mit Platzmangel und langen Wartelisten. Eine Situation, die sich mit Covid-19 sicherlich nicht verbessert hat und sich auch im Nachhinein nicht verbessern wird. „Vor März haben wir täglich insgesamt 40 endoskopische Untersuchungen durchgeführt, jetzt sind es zwischen 20 und 25!“

Nach dem Ausbruch der Coronavirus-Pandemie wurden endoskopische Untersuchungen nur an stationären Patienten bzw. bei dringenden Fällen aus der Notaufnahme vorgenommen. Routineuntersuchungen, nicht vorrangige endoskopische Untersuchungen, Screening-Koloskopien mussten hingegen verschoben werden. Die Abteilung ist auch Mitte Juli noch am Abarbeiten der Termine vom Frühjahr.

„Die Pandemie hat unsere Arbeit zudem extrem verkompliziert“, unterstreicht Dr. Lucia Piazzì. „Aufgrund des begrenzten Platzes und der Prävention und Kontrolle von Covid-Infektionen haben wir alle mit der Endoskopie verbundenen Abläufe neu organisieren müssen, um die Patienten und natürlich auch das Personal keinerlei Risiken auszusetzen.“ Schutzkleidung musste schnellstens beschafft werden, die komplexe Sequenz des Anziehens mit Schutzanzug, Doppelhandschuhen, FFP3-Masken und Visier in die Arbeitsabläufe eingebaut werden. „Die Sicherheitsmaßnahmen haben die Abläufe verlangsamt. Auch, weil

wir zumindest am Anfang nicht sofort eine angemessene Menge an Schutzkleidung zur Verfügung hatten. Wir waren gezwungen, von einem Tag auf den anderen zu planen. Aber eines ist sicher, die Qualität der Dienstleistung ist davon nicht beeinträchtigt worden“, betont die Primarin.

Die Pandemie scheint eingegrenzt, aber das Problem der Wartelisten besteht nach wie vor. Eines der vier Endoskopieambulatorien kann nicht genutzt werden, weil es kein Fenster hat und die neuen Vorschriften nach jeder Untersuchung nicht nur eine gründliche Sanifizierung, sondern auch eine Lüftung vorsehen. Die Abteilung arbeitet deshalb mit nur drei Untersuchungszimmern und einem Raum für Ultraschall und Ultraschall-Endoskopie. Auch das Wartezimmer und der Aufwachraum haben covid-bedingt eine begrenzte Kapazität, um den Sicherheitsabstand von einem Patienten zum anderen zu gewährleisten. Konkret heißt das, statt fünf nur drei Patienten auf einmal. Und: „Außerdem haben wir zu wenig Pflegepersonal. Nicht nur, weil sie auf Covid-Stationen verlegt wurden, einige sind auch jetzt (noch) nicht zurückgekehrt wegen Arbeitsausgleich und Ferien. „Das heißt“, so Dr. Piazzì, „wir sind absolut an der Grenze unserer Möglichkeiten.“

Wie hat Lucia Piazzì persönlich die Pandemie erlebt? „Es war sicher eine schwierige und komplizierte Zeit, aber ich hatte nie das Gefühl, es nicht zu schaffen. Wir haben mit größter Vorsicht gearbeitet und jeden Patienten so behandelt, als sei er Covid-19-positiv.“ Seit die normale endoskopi-

sche Tätigkeit wieder aufgenommen wurde, durchläuft jeder Patient vor dem Zugang zur Abteilung eine akkurate telefonische Triage. Direkt vor der Untersuchung muss zusätzlich ein Fragebogen ausgefüllt werden, um die Patienten nach hohem oder niedrigem Risiko einer SARS-CoV-2-Infektion zu klassifizieren. „In der Zwischenzeit“, so Piazzì, „werden nicht nur dringende, sondern auch vorrangige Untersuchungen wieder durchgeführt.“

Auch das Screeningprogramm ist durch die Covid-Pandemie beeinträchtigt worden. Nach Aufhebung des Lockdowns ist die Darmkrebsvorsorge nun wieder angelaufen, auch die Wartelisten sind nun wieder für Vorsorge-Koloskopien geöffnet. Allerdings: Das Darmkrebs-Screening-Programm sieht vor, nach einem positiven Test auf okkultes Blut im Stuhl innerhalb von dreißig Tagen eine Darmspiegelung durchzuführen. „Davon“, so Dr. Lucia Piazzì, „sind wir weit entfernt! Uns fehlt ein Endoskopieraum (oder besser gesagt zwei, weil wir seit Jahren auf einen zusätzlichen Untersuchungsraum warten) und uns fehlt das notwendige Pflegepersonal!“ Sogar die Screening-Untersuchungen im Follow-Up-Programm von Krebspatienten mussten verschoben werden. Und wer sich wegen eines Darmkrebsfalles in der Familie alle fünf Jahre einer Darmspiegelung unterzieht, muss sich erinnern, wenigstens ein Jahr vorher vorzumerken. „Wir können unmöglich jemanden einschieben, der sich nur zwei Monate vorher daran erinnert“, unterstreicht die Primarin.



Dr. Piazza zeigt die drei Phasen und drei Schichten der Schutzkleidung: Schutzanzug, Bleiweste und ein weiterer Kittel. Dazu Haube, Visier, doppelte Handschuhe und FFP3-Maske. Und das im Hochsommer!

Um das Raum- und Zeitproblem auf Dauer in den Griff zu bekommen, ist es unerlässlich neue, größere Räumlichkeiten für die Endoskopie zu finden und die Zahl der Mitarbeiter, insbesondere des Pflegepersonals, der Abteilung zu erhöhen. Die einzige Möglichkeit zumindest kurzfristig die Wartezeiten zu verkürzen, ist, auf zusätzliche Leistungen, das heißt Überstunden, zurückzugreifen. Dieser Vorschlag liegt von Seiten des Sanitätsbetriebs auch tatsächlich vor.

Einige Ärzte der Abteilung für Gastroenterologie haben dies auch bereits akzeptiert. „Von Seiten des Pflegepersonals“, so die stellvertretende Primarin Lucia Piazza, „liegt derzeit noch immer keine Antwort vor (Stichtag 6. Juli 2020, Anm. d. Red.).“

Dr. Piazza hat vorgeschlagen, den Arbeitsablauf durch die Einführung von Abstrichen und serologischen Untersuchungen auf Covid für alle Patienten vor der Un-

tersuchung zu beschleunigen. „Wir könnten damit beruhigter und vor allem mit leichter Kleidung besser arbeiten und die Untersuchungszeiten pro Patient damit um Einiges verkürzen. Außerdem könnten wir mehr Patienten gleichzeitig aufnehmen.“ Und während die Primarin darauf wartet, dass diese Prozedur endlich eingeführt werden kann, werden die Wartelisten mit jedem Tag länger... ●

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 Spendengelder ein. Die Südtiroler Krebshilfe

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



Eine Zeit der Reife

Primarin Sonia Prader, Brixen: Mit dem Team zusammengewachsen



Es mag seltsam klingen, aber rückblickend sagt Dr. Sonia Prader, Primarin der Abteilung Gynäkologie und Geburtshilfe am Krankenhaus Brixen, dass Covid unter bestimmten Gesichtspunkten, eine positive Zeit war. Positiv, weil sie mit ihrem Team noch mehr zusammengewachsen sei, weil man vor allem als Arzt und nicht als „Bürokrat“ gefordert war, weil durch einen konstanten Informationsfluss und perfekte Zusammenarbeit alles angemessen organisiert werden konnte, weil kein Mitarbeiter ihrer Abteilung, weder Hebammen, noch Pflegerinnen, noch Ärzte im Krankenhaus infiziert worden seien. „Und wir haben Frauen aus Gröden entbunden, die in Quarantäne waren!“

Am zweiten Januar hat Dr. Prader ihren Dienst in der Abteilung aufgenommen, nur zwei Monate später kam der Lockdown. Zu kurze Zeit, um Routine aufzubauen, aber doch genug, um die Abteilung so weit zu kennen, um sie covidgerecht und im Team umstrukturieren zu können. „Am Anfang war ich mehrere Tage nur damit beschäftigt, das Team zu beruhigen, über das Wenige, das bekannt war

aufzuklären und den Blick auf schrittweises, vorsichtiges Agieren zu fokussieren. Das Personal hatte verständlicherweise Ängste und Unsicherheiten, derer es Herr zu werden galt. Welche Gefahren bestehen für mich und meine Familie, kann ich mich schützen...? Es ging darum, alles von einer emotionalen auf eine rationale Ebene zu bringen. Dann lief es.“

Das größte Problem stellten die onkologischen Patientinnen dar. „Wir mussten je nach Erkrankung und Dringlichkeit die Tumor-Nachsorgetermine um drei bis sechs Monate verschieben. Wir haben uns sofort nach dem Lockdown ans Telefon gesetzt und die Patienten kontaktiert. Im März gingen wir davon aus, dass im Juli längst alles wieder im Lot sein werde...“



Krankenhaus Brixen

Dringende Brustoperationen wurden auch während des Lockdowns durchgeführt (10 – 15) ebenso wie gynäkologische Eingriffe (5-7) in Bozen. „In der ersten Phase haben wir nur dringende Notfälle und Kaiserschnitte durchgeführt. Aber schon nach Ostern hatten wir den onkologischen Betrieb wieder auf Vor-Covid hochgefahren.“ Alle Patientinnen, die chirurgisch versorgt werden mussten, auch Kaiserschnitte, wurden einem Coronavirus-Abstrich unterzogen und anschließend auch einem Antikörpertest. „Nicht für unsere Sicherheit, wir waren schließlich auf das Beste geschützt, sondern im Interesse der Patientinnen und ihres Umfelds und des Krankenhauses“, betont Dr. Sonia Prader.

Persönlich sieht Primarin Prader die Covid-19-Pandemie als Reifezeit. Sich von heute auf morgen auf etwas einzustellen, das so absolut nicht vorhersehbar war, sei eine gute Schule. „Ich habe gelernt, wie ich in einer Krisensituation funktioniere: offensichtlich nach dem Motto, packen wir es an.“

Wenn es etwas gebraucht habe als Eigenschaft, dann vor allem Pragmatismus und die Fähigkeit Unsicherheit zu akzeptieren und schnell Entscheidungen zu treffen. „Auf der anderen Seite gab es täglich aktualisierte Vorgaben und Leitlinien, auf der anderen Seite hieß es, sofort reagieren.“ Zwei Extreme, die die Situation im

gesamten Bezirk Eisacktal gekennzeichnet hätten. „Schlussendlich hat sich die enge Zusammenarbeit im Team bewährt, eine gesunde Mischung aus Menschen, die eher vorsichtig und zögernd handeln und Menschen die instinktiv handeln. Beides hat es gebraucht, um praktisch vernünftige Entscheidungen zu treffen!“ Die Pandemie sei insgesamt eine wichtige Zeit für das ganze Krankenhaus gewesen. „Man hat gelernt, dass man sich aufeinander verlassen kann!“

Unter den Patienten seien ebenfalls ganz unterschiedliche Reaktionen zu erkennen gewesen, Menschen, die so taten als sei nichts und solche, die aus Angst übervorsichtig waren. „Eines steht fest“, so Dr. Sonia Prader, „Covid hat mit allen etwas gemacht, auch wenn man sich dessen vielleicht noch nicht bewusst sein mag.“ Vielleicht, meint sie, könne man sogar von einer Art kollektivem Trauma sprechen.

Die Pandemie habe viele Menschen durch die Konfrontation mit ihrer Angst, vor dem bedrohlich Unbekannten, verunsichert, die Auseinandersetzung mit dem Thema Tod, mit der eigenen Endlichkeit und jener von nahen Verwandten und Bekannten. „Wichtig finde ich, dass es zu einer Aufarbeitung dieser essentiellen Themen und damit zu einer schrittweisen Bewältigung kommt. Die Politiker haben eine tolle Arbeit gemacht, indem sie in der Akutphase beruhigt und durch die Wogen geführt

haben, doch nun sollte die offene Diskussion über Verbesserungsmöglichkeiten und Vorbereitung auf weitere Krisensituationen erfolgen. Bisher habe ich den Eindruck, dass die aktive Auseinandersetzung mit den Grenzen des Systems noch gescheut oder als wenig wichtig erachtet wird.“ Wenn man sich nicht äussere, sich nicht bewusst mache, was diese Erfahrung auch längerfristig in Gang gesetzt haben - mit jedem Einzelnen wie auch mit dem System - wie man sich vorbereiten und mit unabänderlichen Ereignissen umgehen kann, dann bleibe die erlebte Angst, die bei manchen bis zur Panik und vollkommenen Lähmung führe und werde sich in der nächsten Krise wieder ausbreiten. „Wenn Pauschalisierungen erlaubt sind, würde ich sagen: Südtiroler haben eine bewundernswerte Eigenschaft, sie sind Macher. Corona könnte uns helfen, eine andere Seite zu entdecken: die emotional-psychische Verarbeitung durch Bewusstmachung. Dies offen und gemeinsam anzugehen, ließe die Gesellschaft reifen.“

Deshalb brauche es jetzt vor allem Zeit und Gespräche, meint Dr. Sonia Prader. Zeit um äußerlich und innerlich zur Ruhe zu kommen, Zeit das Erlebte zu verarbeiten, Zeit um sich klar zu werden, was diese Erfahrung für die Zukunft, jeden Einzelnen und die Gesellschaft bedeutet, Zeit um Versäumtes abzuarbeiten und aufzuholen. „Sprechen wir darüber, das hilft uns allen und macht uns als Gemeinschaft stärker.“ ●



Liebe Leserinnen und Leser,

der Balkon auf der Sonnenseite, zur Straße hin. Klein, ein Meter breit und zwei Meter lang. Das war für zwei Monate unser Fenster zur Welt. Wohnungen mitten in der Stadt, im dritten Stock, haben selten einen Garten. Wer im Februar und März einen Garten sein Eigen nennen konnte, war ein Glückspilz! Mein zweiter Balkon, etwas größer, aber Nordseite, war im Februar und März noch zu kalt. Der kleine Balkon also, manchmal saßen wir wie die Sardinen in der Büchse sogar zu dritt darauf, mehr passten nicht drauf. Frische Luft, eine Illusion von „draußen“. Auf diesem Balkon haben wir Nachbarn begrüßt, gesungen und Gitarre gespielt. Die leere Straße beobachtet. Und wir haben applaudiert für das Krankenhauspersonal. Bis die Hände schmerzten. Nur eine kleine Geste für große Taten. Immer wieder haben Ärzte und Pflegepersonal gesagt, „Nein wir sind keine Helden!“ Und das waren sie vermutlich auch nicht. Sie waren mehr! Sie waren ganz normale Leute, die sich von heute auf

morgen in eine nie dagewesene Notstandssituation katapultiert gesehen haben und die dennoch mit dem gleichen Ernst, der gleichen Sorgfalt, der gleichen Kompetenz ihre tägliche Arbeit weitergeführt haben. Unter Umständen, die sie nie für möglich gehalten hätten. Mit Maske, doppelten Handschuhen, spezieller Bekleidung, extremen Hygienemaßnahmen. Oder auch, zumindest am Anfang, mit unzureichenden, improvisierten Schutzmaßnahmen. Mit weniger Personal, weniger Raum, unter großem Druck und, davon bin ich überzeugt, zumindest in einigen Momenten, auch mit Angst. Um sich, um ihre Lieben, um ihre Patienten, um die Zukunft. Wie wir alle. Sie haben das Schlimmste verhindert. Sie hatten das größte Risiko und viele von ihnen sind erkrankt. Rund 30.000 in ganz Italien. Zu viele sind auch gestorben. Die Covid-Pandemie wird Spuren hinterlassen. In den Herzen und den Köpfen der Menschen, in der Gesellschaft. Nicht nur in der Lombardei, in Städten wie Berga-

mo oder Mailand, die den größten Tribut gezahlt haben. Auch in Südtirol. Was im Herbst auf uns zukommen wird, weiß keiner. Eine neue Infektionswelle? Eine nie dagewesene Wirtschaftskrise? Post-Covid ist auf jeden Fall anders als Prä-Covid. Das hat sich recht bald nach der Lockerung des Lockdowns gezeigt. Vorsichtsmaßnahmen, körperliche Distanz, Verlust von Vertrauen, Trauerarbeit...

Auch die Krebshilfe muss ihre Rechnung mit dem Virus machen. Kein Rosenverkauf. Keine Benefizveranstaltungen. Weniger Spenden. Dennoch hat die Vereinigung sich entschieden, diese Chance herauszubringen. Etwas verspätet. Etwas reduziert. Aber ein Zeichen der Nähe zu den Mitgliedern. Ein Tribut für die Krankenhäuser, Ärzte und das Pflegepersonal in Südtirol. Ein DANKE. Und ein Zeichen, dass es weitergeht. Hoffnung ist angesagt!

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



Agenda 2020

KOMPAKT

VERANSTALTUNGEN, KURSE UND
ANGEBOTE DER SÜDTIROLER KREBSHILFE
ZUM HERAUSNEHMEN

BOZEN SALTEN SCHLERN

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG NACH TOBLACH

- 📅 **Termin:** Samstag, 19. September
- ▶ **Abfahrt:** 7.15 Uhr in der Perathonerstraße und 7.30 Uhr in der Dalmatienstraße vor der Kirche Regina Pacis
- 🏠 **Rückfahrt:** ca. 19 Uhr
- 💰 **Beitrag:** 20 € für ordentliche Mitglieder e 25 € für fördernde Mitglieder

Erforderlich: Mitgliedschaft 2020

EINLADUNG ZUM MALEN – AQUARELLMALEN – SCHICHTTECHNIK

Um sich mit Malerei zu beschäftigen, muss man nicht bereits malen können. Die Welt der Farben gehört allen: Farben umgeben uns in der Natur, im Rhythmus der Jahreszeiten, bei atmosphärischen Phänomenen, beim Aufblühen einer Blume, beim Spiel der Wolken oder beim Glühen der Berggipfel. Die Welt der Farben ist wie ein Märchen, wie eine Magie in einem Schächtelchen, man braucht es nur neugierig zu öffnen, und die Farben zeigen uns eine lebendige ungeahnte Welt. Daher die Einladung, das magische Kästchen der Farben zu öffnen. Vielleicht finden wir eine unerwartete Ausdruckskraft in uns. Wir verwenden Aquarellfarben, denn durch ihren flüssigen Charakter gelangen wir am besten in die schimmernde Farbenwelt.

- 📍 **Ort:** Bezirkssitz Dreieiliggasse 1, 1. Stock-Bozen
- 📅 **Termine:** vom 28. September bis 7. Dezember, jeweils montags, 9–11 Uhr
- 👤 **Leitung:** Edgar Harald Spittler, Künstler aus Bozen
- 💰 **Beitrag:** 25 €
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

NACHSORGETURNEN

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

- 📍 **Ort:** SSV, Roen-Straße 12, Bozen
- 📅 **Termin:** 1. Gruppe dienstags vom 29. September bis 15. Dezember, 17–18 Uhr
- 👤 **Leitung:** Marco Egi
- 💰 **Beitrag:** 25 € für 10 Einheiten
- 📍 **Ort:** Guido Fronza Saal, Dalmatien-Straße 30, Bozen
- 📅 **Termin:** 2. Gruppe Information im Bezirksbüro, Tel. 0471 283719
- 👤 **Leitung:** Monica Fattor
- 💰 **Beitrag:** 30 € für 12 Einheiten
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 8 Teilnehmern

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

ENTSPANNUNGSTURNEN

Einfache, sanfte Übungen helfen einen entspannten, freudvollen Zugang zum eigenen Körper zu schaffen. Der Körper wird mit seinem ganzen Reichtum von Möglichkeiten immer wieder frisch erlebt für Entspannung und Selbstheilung. Wir üben im Sitzen, Stehen und Gehen – diese Gymnastik kann auch zuhause einfach fortgeführt werden. Die Körperübungen sind leicht zu machen, sollen in einer Gesamtheit erlebt werden, wo alles sein darf, so wie es ist.

- 📍 **Ort:** Dreieiliggasse 1, 1. Stock, Bozen
- 📅 **Termin:** 23. September bis 16. Dezember, jeweils Mittwoch, 9.30–10.30 Uhr
- 👤 **Leitung:** Guido Moser
- 💰 **Beitrag:** 30 € für 12 Einheiten
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

GRUPPENTANZ

Der Tanz macht Spaß, tut dem Körper gut und hält ihn fit. Die Musik und die Bewegung entspannen uns und wirken sich positiv auf das seelische Befinden aus. Lassen wir die Sorgen für eine Weile zuhause und verbringen wir schöne Stunden in Gemeinschaft und mit Anna Maria. Wir erwarten Sie jeweils freitags zum Tanzen.

- 📍 **Ort:** Guido Fronza Saal, Dalmatienstr. 30, Bozen
- 📅 **Termin:** Information im Bezirksbüro, Tel. 0471 283719
- 👤 **Leitung:** Anna Maria Azzarelli
- 💰 **Beitrag:** freiwillige Spende
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 8 Teilnehmern

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

TÖRGGELN IN CEMBRA LISIGNAGO (TN)

in Zusammenarbeit mit dem Bezirk Meran. „Gemeinsam sind wir stark“ deswegen begegnen wir uns, essen wir gemeinsam, schauen wir uns in die Augen, schenken wir anderen unsere Zeit: das hilft uns beiden besser zu leben.

Auf Grund der guten Erfahrungen des Bezirkes Meran, gemeinsam mit dem Vinschgau, Grillfeste abzuhalten, hat der Vorstand beschlossen, in diesem Jahr das Törggelen gemeinsam mit dem Bezirk Bozen zu organisieren. Dank Cristina von Bozen ist es gelungen ein Lokal zu finden, das für eine große Gruppe Platz hat. In den Wäldern des Cembra-Tals, nur einen Steinwurf vom Lago Santo entfernt, erwartet uns ein herrlicher „Saloon“, die „Happy Ranch“ mit typischen Trentiner-Gerichten.

- 📍 **Ort:** Happy Ranch in Cembra Lisignago im Trentino
- 📅 **Termin:** Samstag, 17. Oktober
- ▶ **Abfahrt:** um 10.15 Uhr in der Perathonerstraße und um 10.30 Uhr in der Dalmatienstraße (vor der Kirche Regina Pacis)
- 🏠 **Rückfahrt:** ca. 19 Uhr
- 💰 **Beitrag:** ordentliche Mitglieder 20 €, fördernde Mitglieder 25 €

Erforderlich: Mitgliedsbeitrag 2020


Für die Mitglieder des Bezirks Bozen Salten Schlern

Anmeldung: innerhalb 6 Oktober im Bezirksbüro Tel. 0471 283719


SCHREIBWERKSTATT

Zwei Stunden mit Worten spielen, Erinnerungen hervorkramen, sich gehen lassen, und den Stift ganz spontan über die Seiten tanzen lassen. Miteinander reden und lachen, vorlesen. Zwei Stunden für sich. Man muss wirklich kein Schriftsteller sein, um in der Schreibwerkstatt mitzumachen. Das Schreiben kommt von allein und hellt die Seele auf.

 **Ort:** Bezirkssitz Bozen, Dreieiliggasse 1

 **Termin:** ab 14. September jeden zweiten Montag im Monat, zwischen 17–19 Uhr, je nach Wunsch der Teilnehmer (immer 2 Stunden)

 **Leitung:** Nicole Dominique Steiner


 **Beitrag:** 37,50 € für 6 Treffen


Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung
(im Büro erhältlich)


LESECAFÉ

Gemeinsam ein Buch lesen. Wie früher, in der Vor-Fernsehzeit. Wer möchte, liest vor, eine Seite, ein Kapitel, fünf Minuten. Wer lieber nur zuhört, ist frei dies zu tun. Im Anschluss wird in zwangloser Atmosphäre über das soeben Gelesene geredet. Was sagt mir das Buch? Gefällt es mir oder nicht. Eine Tasse Kräutertee oder Saft, vielleicht bringt jemand einen Kuchen oder Kekse mit. Im lockeren Austausch verbringen die Teilnehmer eineinhalb oder auch zwei Stunden miteinander, in denen nicht die Krankheit im Mittelpunkt steht. Das Sich-Einlassen auf einen Text, die Spannung bis zum nächsten Mal, wie es wohl weitergeht, die Freude an der Gesellschaft kann Verkrampfungen lösen und etwas Muße in den (Therapie) gestressten Alltag bringen. Ein Zeitraum, in dem ich mir Zeit nehme für mich selbst, ohne Druck, ohne Anforderungen.

 **Ort:** Bezirkssitz Bozen, Sitzungssaal I. Stock

 **Termin:** ab 21. September jeden zweiten Montag, 17–19 Uhr (immer 2 Stunden)

 **Leitung:** Nicole Dominique Steiner

 **Beitrag:** 37,50 € für 6 Treffen

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung
(im Büro erhältlich)


INFOSTAND IN DER GÄRTNEREI REIDER IN BOZEN

Advent beim Gärtner mit Kuchen und Salzgebäck am 21. November (Samstagnachmittag) und am 22. November (Sonntag).

INFORMATIONSTAND IM KRANKENHAUS BOZEN

Am 23. und 24. November wird der Bezirk Bozen Salten Schlern einen Informationsstand im Foyer des Bozner Krankenhauses organisieren.


WEIHNACHTSFEIER UND HL. MESSE

 **Termin:** Samstag, 12. Dezember

Ort und Zeitpunkt für die Messe und das Mittagessen werden später bekannt gegeben.

TREFFPUNKT HANDARBEIT IM MANU

MANU ist eine offene Kreativwerkstatt. Ins MANU kommen Menschen jeder Altersgruppe; unter Anleitung eines Experten können sie Nützliches, Schönes oder Künstlerisches nach den eigenen Vorstellungen, mit den eigenen Händen selber machen, jeder in seiner Sprache und auf seine Art. Es wird nicht nur das handwerkliche Arbeiten gefördert, sondern auch der soziale, geistige und kulturelle Aspekt.

 **Ort:** MANU – Die offene Werkstatt
Quireinerstr. 20/c – 39100 Bozen

Information im Bezirksbüro Tel. 0471 283719


NACHSORGETURNEN IM WASSER

Die Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen, den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislauf-System. Zudem macht das Turnen im Wasser Spaß: Die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermittelt ein positives Körpergefühl.


 **Ort:** Schwimmbad Karl Dibiasi, Triester Straße, Bozen

 **Termin:** Infos im Büro

 **Leitung:** Marco Egi


 **Beitrag:** 20 € für 8 Einheiten

 **Anzahl Teilnehmer:** ab 8 Teilnehmern

 **Ort:** Hallenbad Don Bosco, Montecassino Straße 1, Bozen

 **Termin:** Infos im Büro

 **Leitung:** Monica Fattor

 **Beitrag:** 20 € für 8 Einheiten

 **Anzahl Teilnehmer:** ab 8 Teilnehmern

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung
(im Büro erhältlich)


BRUSTUNTERSUCHUNG BEI DR. ROSETTA MIETTO

Wer im November/Dezember einen Termin bei der Ärztin und Brust-Spezialistin Dr. Rosetta Mietto aus Mailand vormerken möchte, wendet sich bitte an das Büro des Bezirks Bozen Salten Schlern (Tel. 0471 283719).

DAS MEIN NEUE ICH: KOSMETIKTIPPS FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Das Schminkangebot richtet sich an Frauen jeden Alters, während oder nach einer Chemo- oder Strahlentherapie. Das Selbstwertgefühl und die Selbstsicherheit der Frau können dadurch unterstützt und gestärkt werden.

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

 **Termin:** auf Nachfrage einmal im Monat

- 👤 **Leitung:** Heinrich Strimmer
- € **Beitrag:** kostenlos

SICH SELBST FÜHLEN – SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

Bei der Selbstuntersuchung gibt es kein Richtig oder Falsch, sondern es geht nur darum, auf sich zu achten. Durch monatliches Abtasten mit den Fingern lernen Sie Ihr Brustgewebe zu „lesen“. Je früher Sie damit beginnen, desto besser. Spätestens ab dem 20. Lebensjahr sollte das Abtasten zur monatlichen Gewohnheit werden. Denn es liegt an Ihnen, Ihre Brüste besser zu „kennen“ als jeder andere. Lassen Sie sich durch anfängliche Schwierigkeiten nicht verunsichern. Werden Sie Ihre eigene Expertin!

Die Brustgesundheitszentren bieten Kurse zum Erlernen der Brustselbstuntersuchung nach der MammaCare-Methode an. Sie werden von den Breast Care Nurses (Brustpflegeexpertinnen) abgehalten. Die Kurse sind kostenlos und finden nach telefonischer Vereinbarung statt. Die Kurse werden in den beiden Landessprachen abgehalten und haben eine Dauer von 90 bis 120 Minuten. Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist auf maximal vier Frauen aller Altersgruppen beschränkt.

Vormerkungen: Brustgesundheitszentrum Bozen, Tel. 0471 908 950 von Mo. bis Fr. 9–12 Uhr

LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrumpfung) kann ein Lymphödem reduziert werden. Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf. Die Therapeutinnen Maria Teresa Zanoni und Sonja Mitrova führen die Lymphdrainage in den Ambulatorien in Bozen und Völs am Schlern durch. Bei Bedarf werden auch Hausbesuche gemacht.

Die Vormerkungen werden im Bezirksbüro von Bozen vorgenommen, Tel. 0471 283719

EINSCHREIBUNGEN ÜBER DAS BEZIRKSBÜRO BOZEN, TEL. 0471 283 719

Wichtig! Stornierungen sind bis zu zwei Tage vor der Veranstaltung möglich, danach wird der Beitrag nicht mehr rückerstattet.

Informationsabend

"plant-power warum Obst und Gemüse so gesund sind" mit dem Diätologen Dr. Michael Kob Mittwoch 30. September, 20.00 Uhr, Gärtnerei Schullian, Meraner-Str. 75/A, Bozen

EISACKTAL WIPPTAL GRÖDEN

MALEN UND ENTDECKEN

Durch das Erlernen zeichnerischer und malerischer Grundtechniken wollen wir unsere gestalterischen Fähigkeiten weiterentwickeln. Wir erfahren die nonverbale Darstellung als ein wichtiges Ausdrucksmittel und erleben Akzeptanz und Offenheit. Unser Ziel ist es, in entspannter Atmosphäre einem positiven Lebensgefühl Raum zu verschaffen. Eintauchend in die Freiheit künstlerischen Suchens begeben wir uns gemeinsam auf die Entdeckungsreise nach unserer eigenen, inneren Musik.

- 📍 **Ort:** Bezirkssitz Brixen, Brennerstraße 1
- 📅 **Termin:** 4. September, 11. September, 25. September, 2. Oktober, 16. Oktober, 30. Oktober, 6. November jeweils Freitag, 15–17.30 Uhr
- 👤 **Leitung:** Hartwig Thaler, bildender Künstler aus Brixen
- € **Beitrag:** 25 €
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** 10 Personen

Mitzubringen: 3 verschiedene Borstenpinsel mittlerer Größe, 1 kleiner feiner Pinsel nach Wahl

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG NACH TOBLACH

- 📅 **Termin:** Samstag, 19. September
- € **Beitrag:** 20 € für ordentliche Mitglieder; 25 € für fördernde Mitglieder. Der Kostenbeitrag kann ausschließlich über das Bezirksbüros oder mittels Banküberweisung (Raiffeisenkasse Eisacktal, Filiale Brixen, IBAN IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534 oder Volksbank, Filiale Brixen IBAN IT 62 L 05856 58220 070570202192) innerhalb 15. September beglichen werden.

Erforderlich: Mitgliedschaft 2020

Anmeldung: innerhalb Freitag, 11. September im Bezirksbüro

TANZEN AB DER LEBENSMITTE

In entspannter Atmosphäre erlernen Sie Tänze aus verschiedenen Ländern und Epochen zu schöner Musik mit unterschiedlichem Charakter. Im Unterschied zum Gesellschaftstanz tanzen wir in verschiedenen Aufstellungen: zu zweit, zu dritt, zu viert, im Kreis, allein ..., das macht zusätzlichen Spaß! Musik, Bewegung und Gemeinschaft haben positive Auswirkungen auf unser körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden.

Interessierte Frauen und Männer beider Sprachgruppen sind herzlich eingeladen. Vorkenntnisse sind keine erforderlich – es genügt die Freude an Bewegung, Musik und Gemeinschaft. Das Erlernen der Tänze erfolgt ohne Leistungsdruck.

- 📍 **Ort:** Oratorium Don Bosco, Mozartallee 32, Brixen
- 📅 **Termin:** 21. September bis 14. Dezember, jeweils montags, 9–10 Uhr (13 Einheiten)
- 👤 **Leitung:** Josefina Frener, Brixen
- € **Beitrag:** 25 €
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** 12 bis 24 Personen

Mitzubringen: leichte Schuhe ohne hohen Absatz






Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis bzw. Selbsterklärung (im Büro erhältlich)

Iscrizioni: ab 1. September im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

KREBSNACHSORGETURNEN

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

Brixen






-  **Ort:** Oratorium Don Bosco, Mozartallee 32, Brixen
-  **Termin:** 24. September bis 10. Dezember jeweils donnerstags, 9–10 Uhr, 12 Einheiten
-  **Leitung:** Saro Scaggiante, Brixen
-  **Beitrag:** 25 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** ab 6 Personen

Mitzubringen: Turnsachen und eine Isomatte

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis bzw. Selbsterklärung (im Büro erhältlich)

Anmeldung: ab 1. September im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

Sterzing





-  **Ort:** Turnhalle der Grundschule „Dr. Josef Rampold“ in Sterzing
-  **Termin:** 24. September bis 17. Dezember jeweils donnerstags, 18–19 Uhr, 12 Einheiten (entfällt am 5. November)
-  **Leitung:** Erwin Braunhofer, Sterzing
-  **Beitrag:** 25 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** ab 6 Personen

Mitzubringen: Turnsachen

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis bzw. Selbsterklärung (im Büro erhältlich)

Anmeldung: ab 1. September im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

St. Ulrich/Gröden

-  **Ort:** Turnhalle Volksschule St. Ulrich
-  **Termin:** 7. Oktober bis 16. Dezember, jeweils mittwochs, 14–15 Uhr
-  **Leitung:** Margarethe Mussner Ratschiller, St. Ulrich
-  **Beitrag:** 25 €

Mitzubringen: Turnsachen






Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis bzw. Selbsterklärung (im Büro erhältlich)

Anmeldung: ab 1. September im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

SANFTE BEWEGUNG MIT ATEMÜBUNGEN

Erlebe deinen Atem und fühle all diese Atemräume bewusst. Lockere so den gesamten Brustkorbbereich. Bewusstes Atmen in Verbindung mit sanften Bewegungen lehrt dich, diesen Atem zu nutzen, um dich wahrzunehmen und dich zu entspannen.

Brixen






-  **Ort:** Oratorium Don Bosco, Mozartallee 32, Brixen
-  **Termin:** 22. September bis 15. Dezember, jeweils Dienstag, 9.00–10.30 Uhr; entfällt am 3. November und 8. Dezember
-  **Leitung:** Alena Dubovcova, Natz/Schabs
-  **Beitrag:** 25 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** 8–14 Personen

Mitzubringen: rutschfeste Socken und eine Isomatte

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis bzw. Selbsterklärung (im Büro erhältlich)

Anmeldung: ab 1. September

St. Ulrich

-  **Ort:** Grohmannstraße 3 in St. Ulrich
-  **Termin:** 21. September bis 16. November, jeweils Montag, 19.45–21.00 Uhr; entfällt am 12. Oktober und 2. November
-  **Leitung:** Ruth Carolina Rifesser, St. Ulrich
-  **Beitrag:** 25 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** 8–14 Personen





Mitzubringen: rutschfeste Socken und eine Isomatte

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis bzw. Selbsterklärung (im Büro erhältlich)

Anmeldung: ab 1. September

NACHSORGETURNEN IM WASSER






Die Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen, den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem. Zudem macht das Turnen im Wasser Spaß: Die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermittelt ein positives Körpergefühl.

-  **Ort:** Acquarena, Altenmarktgasse 28 b, Brixen
-  **Termin:**
 1. Turnus: 23. September bis 16. Dezember, jeweils mittwochs, 9.10–10 Uhr, 12 Einheiten (entfällt am 4. November)
 2. Turnus: September (Datum wird noch bekanntgegeben), jeweils donnerstags, 17.30–18.20 Uhr 12 Einheiten
-  **Leitung:** Schwimmtrainer des SSV Brixen
-  **Anzahl Teilnehmer:** ab 6 persone

Mitzubringen: Badesachen

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis bzw. Selbsterklärung (im Büro erhältlich)

Anmeldung: ab 1. September



-  **Ort:** Hallenbad Balneum, Sterzing
-  **Termin:** 14. September bis 7. Dezember, jeweils montags, 9–10 Uhr, 12 Einheiten (entfällt am 2. November)
-  **Leitung:** Annelies Schaiter, Vipiteno
-  **Beitrag:** 25 €
-  **Anzahl Teilnehmer:** ab 6 Personen

Mitzubringen: Badesachen

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis bzw. Selbsterklärung (im Büro erhältlich)





Anmeldung: ab 1. September

„FIDANZA“ – TREFFPUNKT FÜR BETROFFENE IN ST. ULRICH

-  **Ort:** Café Terrazza, St. Ulrich
-  **Termin:** ab Mittwoch, 7. Oktober, 15–16 Uhr, wöchentliche Treffen

Kontakt: Elisabeth Tappeiner Dellago, St. Ulrich, Tel. 0471 796 739

PATSCHEN STRICKEN




-  **Ort:** Gemeinschaftsraum der SKH, Brennerstraße 1, Brixen
-  **Termin:** Samstag 26. September, 3. Oktober und 10. Oktober, 14.30–17 Uhr
-  **Leitung:** Burger Elfriede Scapin, Brixen
-  **Anzahl Teilnehmer:** 4 bis 8 Personen

Mitzubringen: Nadelspiel Nr. 3, Wolle und Baumwolle

Anmeldung: ab 1. September

TÖRGGELEN

Der Haidnerhof wurde im 12. Jahrhundert erstmals erwähnt. Er dürfte somit einer der ältesten Höfe im Eisacktal sein. Frühere Besitzer waren höchstwahrscheinlich Fürsten, da verschiedene Räumlichkeiten und schöne Verzierungen darauf hinweisen. In Zeiten der Französischen Revolution blieb das Gebäude nicht verschont; ein starker Regen konnte aber das Niederbrennen des Hofes verhindern. Im Jahre 2004 übernahm Obexer Franz Josef zusammen mit seiner Frau Ingrid den Hof. Eröffnung des Buschenschanks im Jahre 2004.

-  **Ort:** Haidnerhof in Pairdorf bei Brixen
-  **Termin:** Samstag, 17. Oktober, Ankunft ca. um 12.30 Uhr
-  **Beitrag:** 20 € für ordentliche Mitglieder, 30 € für evtl. Begleitpersonen (müssen fördernde Mitglieder sein)

Anmeldung: Vom 1. September bis zum 9. Oktober

SELBSTGEMACHTES FÜR DEN WEIHNACHTLICHEN BENEFIZMARKT

Unser weihnachtlicher Benefizmarkt ist nur möglich, weil viele Menschen uns mit selbstgemachten Köstlichkeiten und selbstgestalteten Basteleien unterstützen. Wir freuen uns über jeden, der für uns Sachen herstellt, die wir dann beim weihnachtlichen Benefizmarkt verkaufen dürfen. Der Reinerlös kommt vollständig der Südtiroler Krebshilfe zugute.

WEIHNACHTLICHER BENEFIZMARKT

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

Öffnungszeiten des weihnachtlichen Benefizmarktes: 26. November bis 8. Dezember, 9–12.30 Uhr und 14.30–18.30 Uhr; Samstag, Sonntag und an Feiertagen durchgehend, 10–18.00 Uhr

HILFE FÜR DIE SEELE

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

NETZWERK „BETROFFENE FÜR BETROFFENE“

„Die Doktoren wissen besser als wir, wie die medizinische Behandlung für unsere Erkrankung aussieht. Wir aber wissen besser als sie, wie die beste Behandlung für uns als Mensch aussieht.“ (Ursula Schmidt, Gründerin des Verbandes Frauenselbsthilfe nach Krebs). Beim Netzwerk „Betroffene für Betroffene“ teilen Menschen, die eine Krebserkrankung erlebt haben, ihr Wissen und ihre Erfahrungen mit aktuell Betroffenen.

WIE SOLL ES NUN WEITERGEHEN?

Wir sind diesen Weg bereits gegangen – als Erkrankte oder als Angehörige. Unsere Erfahrungen teilen wir gerne mit Ihnen: Wir erzählen Ihnen von unseren Erlebnissen und schildern ehrlich, wie es uns in den verschiedenen Situationen ergangen ist. Ihre Fragen und Ängste nehmen wir ernst, denn wir haben Vergleichbares durchlebt. Unsere Gespräche ersetzen weder den Rat des Arztes noch eine psychologische Betreuung durch ausgebildete Fachkräfte. Wir schildern unsere Erfahrungen aus der Perspektive von Betroffenen. Und vielleicht ist Ihnen dies eine Hilfe bei den vielen Entscheidungen, die anstehen.

SICH SELBST FÜHLEN – SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

Bei der Selbstuntersuchung gibt es kein Richtig oder Falsch, sondern es geht nur darum, auf sich zu achten. Durch monatliches Abtasten mit den Fingern lernen Sie Ihr Brustgewebe zu „lesen“. Je früher Sie damit beginnen, desto besser. Spätestens ab dem 20. Lebensjahr sollte das Abtasten zur monatlichen Gewohnheit werden. Denn es liegt an Ihnen, Ihre Brüste besser zu „kennen“ als jeder andere. Lassen Sie sich durch anfängliche Schwierigkeiten nicht verunsichern. Werden Sie Ihre eigene Expertin! Die Brustgesundheitszentren bieten Kurse zum Erlernen der Brustselbstuntersuchung nach der MammaCare-Methode an. Sie werden von den Breast Care Nurses (Brustpflegeexpertinnen) abgehalten. Die Kurse sind kostenlos und finden nach telefonischer Vereinbarung statt. Die Kurse werden in den beiden Landessprachen abgehalten und haben eine Dauer von 90 bis 120 Minuten. Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist auf max. vier Frauen aller Altersgruppen beschränkt.

MERAN-BURGRAFENAMT

Vormerkungen:

- Brustgesundheitszentrum Bozen
Tel. 0471 908 950 von Mo. bis Fr. 9–12 Uhr
- Brustgesundheitszentrum Brixen
Tel. 0472 812 580 von Mo. bis Fr. 9–12 Uhr
- Brustgesundheitszentrum Meran
Tel. 0473 264 151 von Mo. bis Fr. 9–12 Uhr
- Brustgesundheitszentrum Bruneck
Tel. 0474 581 333 von Mo. bis Fr. 9–12 Uhr

LYMPHDRAINAGE

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

Die Therapeutinnen Edith Huber und Tanja Rainer führen die Lymphdrainage in den Ambulatorien Brixen, Sterzing und Mühlbach durch. Bei Bedarf werden auch Hausbesuche gemacht.

**INFOS UND ANMELDUNG IM BEZIRKSBURO BRIXEN,
TEL. 0472 812 430**

ARTETERAPIA

„Das Verstehen der visuellen Sprache als Spiegel des inneren und relationalen Erlebens, darauf setzt die Kunsttherapie.“ Achille de Gregorio

In einer ersten Eingewöhnungsphase im Atelier wird der Ateliernutzer mit unterschiedlichen bildnerisch-plastischen Ausdrucksmitteln vertraut gemacht. Dabei lernt er das Atelier als Ort der Sicherheit und des gegenseitigen Vertrauens schätzen. Mit der Zeit wird die auf den Ateliernutzer und dessen Bedürfnisse angepasste künstlerische Ausdrucksform gefunden und gepflegt. Im weiteren Arbeitsprozess werden innere Blockaden gelöst, der Gedanken- und Gefühlswelt wird Ausdruck verliehen, Potentiale werden erkannt und erlebbar. In Folge können die im schöpferischen Prozess kommunizierten Informationen besprochen und Lösungsansätze erarbeitet werden. Gearbeitet wird in den Bereichen Grafik, Malerei, Plastik und Mixed Media, wofür grafische Mittel und Malmittel, Ton, Pappmaché, Printmedien, wiederverwertbare Materialien und Naturmaterialien zum Einsatz kommen

- 📍 **Ort:** Bezirkssitz Meran, Rennweg 27
- 📅 **Termin:** durchgehend mit kurzer Sommerpause in Absprache mit den Teilnehmern, jeweils Mittwoch für 1,5 Stunden
- 👤 **Leitung:** Patrizia Trafoier, Kunsttherapeutin mit Ausbildung bei ArTeA
- 💶 **Beitrag:** 20 € für ordentliche Mitglieder, 25 € für fördernde Mitglieder

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG NACH TOBLACH

- 📍 **Ort:** Toblach
- 📅 **Termin:** 19. September 2020
- ▶ **Abfahrt:** 8.00 Uhr vom Prader Platz in Meran
- 💶 **Beitrag:** 20 € für ordentliche Mitglieder; 25 € für fördernde Mitglieder

Erforderlich: Mitgliedschaft 2020

Vormerkungen: Donnerstag, 10 September 2020

LEICHTE GYMNASTIK (QI GONG)

- 📍 **Ort:** wird bei der Anmeldung bekannt gegeben; voraussichtlich im Reha-Trakt des Krankenhauses "Franz Tappeiner" Meran
- 📅 **Termin:** ab Donnerstag, 1. Oktober, 17.30–19 Uhr

TÖRGGELEN IN CEMBRA LISIGNAGO (TN)

„Jeder Mensch sollte dem anderen helfen, nur so verbessern wir die Welt. Wir sollten am Glück des Anderen teilhaben und nicht einander verabscheuen. Haß und Verachtung bringen uns niemals näher. Auf dieser Welt ist Platz genug für jeden.“
So beginnt eine der besten Reden über die Menschheit aus dem Film „Der große Diktator“ von Charlie Chaplin aus dem Jahr 1940. Diese Worte sind immer noch aktuell. Deshalb hat der Bezirk Burggrafentamt, zusammen mit der Präsidentin des Bezirks Bozen Salten Schlern Claudia Bertagnolli, beschlossen, auch in Anbetracht der guten Zusammenarbeit beim Grillen mit dem Bezirk Vischgau, das traditionelle Törggelen mit dem Bezirk

Bozen zu veranstalten. Die Schwierigkeit bestand darin, einen geeigneten Ort zu finden, wo wir über 100 Personen verköstigen können. Dieses Jahr hat der Bezirk Bozen das Restaurant in den Wäldern des Cembratales gefunden.

- 📅 **Termin:** Samstag, 17. Oktober
- ▶ **Abfahrt:** 10.30 Uhr am Prader Platz
- € **Beitrag:** 20 € ordentliche, 25 € fördernde Mitglieder

Anmeldungen: bis 6. Oktober

NACHSORGETURNEN

Mit sanften Übungen stärken wir Herz und Kreislauf und fördern unsere Beweglichkeit.

Durch die Bewegung stärken wir zudem das Körperbewusstsein, bauen Angst und Stress ab und lernen, unseren Körper wieder anzunehmen.

- 📍 **Ort:** Turnhalle Kapuzinerstiftung Liebeswerk Meran, Goethestraße 15, Meran
- 📅 **Termin:** ab Donnerstag, 8. Oktober, 15.30–17 Uhr (10 Einheiten)
- 👤 **Leitung:** Jürgen Prantner
- € **Beitrag:** 25 € ordentliche, 30 € fördernde Mitglieder

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis bzw. Selbsterklärung (im Büro erhältlich)

Mitzubringen: Turnsachen

Anmeldung: Montag bis Donnerstag, 9–12 Uhr, Tel. 0473 445 757

INFOABEND

Informationsabend mit Primar Dr. Herbert Heidegger und einem Gastreferenten zum Thema Brustgesundheits.

- 📍 **Ort:** Krankenhaus Meran, Konferenzraum Reha, III. Stock (Simultanübersetzung in italienischer Sprache)
- 📅 **Termin:** Oktober

HEILIGE MESSE ZU WEIHNACHTEN

- 📅 **Termin:** Freitag, 11. Dezember, 11 Uhr in Untermais; Kirche wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldungen: bis 3. Dezember

SICH SELBST FÜHLEN – SELBSTUNTERSUCHUNG DER BRUST

Bei der Selbstuntersuchung gibt es kein Richtig oder Falsch, sondern es geht nur darum, auf sich zu achten. Durch monatliches Abtasten mit den Fingern lernen Sie Ihr Brustgewebe zu „lesen“. Je früher Sie damit beginnen, desto besser. Spätestens ab dem 20. Lebensjahr sollte das Abtasten zur monatlichen Gewohnheit werden. Denn es liegt an Ihnen, Ihre Brüste besser zu „kennen“ als jeder andere. Lassen Sie sich durch anfängliche Schwierigkeiten nicht verunsichern. Werden Sie Ihre eigene Expertin! Die Brustgesundheitszentren bieten Kurse zum Erlernen der Brustselbstuntersuchung nach der MammaCare-Methode an. Sie werden von den Breast Care Nurses (Brustpflegeexpertinnen)

abgehalten. Die Kurse sind kostenlos und finden nach telefonischer Vereinbarung statt. Die Kurse werden in den beiden Landessprachen abgehalten und haben eine Dauer von 90 bis 120 Minuten. Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist auf max. vier Frauen aller Altersgruppen beschränkt.

Vormerkungen:

- Brustgesundheitszentrum Bozen
Tel. 0471 908 950 von Mo. bis Fr. 9–12 Uhr
- Brustgesundheitszentrum Brixen
Tel. 0472 812 580 von Mo. bis Fr. 9–12 Uhr
- Brustgesundheitszentrum Meran
Tel. 0473 264 151 von Mo. bis Fr. 9–12 Uhr
- Brustgesundheitszentrum Bruneck
Tel. 0474 581 333 von Mo. bis Fr. 9–12 Uhr

LYMPHDRAINAGE

Ein sekundäres Lymphödem ist eine Wasseransammlung im Gewebe, die aufgrund einer Operation oder Bestrahlung entstanden ist. Mit gezielten Maßnahmen (Lymphdrainage und Bestrahlung) kann ein Lymphödem reduziert werden. Wir machen darauf aufmerksam, dass es für die Lymphdrainage der Verschreibung des Facharztes sowie der Ticketbefreiung mit dem Kodex 048 bedarf. Die Therapeutinnen Anna Rita Romagno, Valentina Mamma e Ingeborg Nollet führen die Lymphdrainage in den Ambulatorien von Meran und Lana durch. Bei Bedarf werden auch Hausbesuche gemacht.

INFOS UND VORMERKUNG IM BEZIRKSBURO VON MONTAG BIS FREITAG, 9 BIS 12 UHR, TEL. 0473 445 757

Hinweis: Bezüglich den verschiedenen Reisen, Veranstaltungen und Kursen sind die Plätze aufgrund von COVID-19 begrenzt und werden nach Erkrankungsjahr gestaffelt. Bei der Reservierung werden genauere Infos gegeben.

OBERPUSTERTAL

KREBSNACHSORGETURNEN

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

- 📍 **Ort:** Bezirksbüro Toblach
- 📅 **Termin:** 23.09. e 30.09. (2 Einheiten nachzuholen)
neuer Kurs: 10 Einheiten mit Beginn am 07.10.2020
- 💶 **Beitrag:** 25 €

KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER

Die Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislauf-System. Zudem macht das Turnen im Wasser Spaß: Die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermitteln ein positives Körpergefühl.

- 📍 **Ort:** Acquafun, Innichen
- 📅 **Termin:** 6 Einheiten nachzuholen mit Beginn am Mittwoch, 21. Oktober 8.30 Uhr

MALTHERAPIE

Worte reichen oftmals nicht aus, um all die Gefühle, Ängste und Sorgen, die mit einer Krebserkrankung verbunden sind, auszudrücken; Gefühle, die jedoch verarbeitet werden müssen. Das Ziel der Maltherapie ist und war es niemals, schöne, kunstvolle Bilder zu malen, sondern den Gefühlen im Innersten Gestalt zu geben.

- 📍 **Ort:** Bezirksbüro Toblach
- 📅 **Termin:** ab Montag, 05.10.2020 10 Einheiten
- 💶 **Beitrag:** 25 €

BLUMENAKTION „EINE BLUME FÜR DAS LEBEN“

Die bereits zur Tradition gewordene Blumenaktion „Eine Blume für das Leben“ wird wieder durchgeführt. Gesegnete Blumen- und Kräutersträußchen werden gegen eine freiwillige Spende verteilt. Allen ein aufrichtiges Vergelt's Gott!

- 📍 **Ort:** vor den Kirchen nach den heiligen Messen in den Pfarreien unserer Nachbarschaft.
- 📅 **Termin:** 15.08.2020

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG UND LANDESVOLLVERSAMMLUNG

- 📍 **Ort:** Dobbiaco
- 📅 **Termin:** 19.09.2020

WALLFAHRT ZUM KIRCHLEIN ST. PETER AM KOFL

Gemeinsam werden wir das sehr schöne und das älteste Kirchlein unserer Gegend in den Wäldern hoch über Aufkirchen besuchen.

- 📍 **Ort:** Aufkirchen, Toblach
- 📅 **Termin:** Mittwoch, 7. Oktober 13.30 Uhr

HERBSTWANDERUNG

Vor der Ruhepause im Winter werden wir uns noch für einen wunderbare herbstliche Wanderung auf den Weg machen.

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

TÖRGGELEN

Wir verbringen einen gemeinsamen Abend bei typischen Törggelen-Gerichten und viel Unterhaltung.

- 📍 **Ort:** wird noch mitgeteilt
- 📅 **Termin:** Donnerstag, 22. Oktober, 17 Uhr
- 💶 **Beitrag:** 15 €

PREISWATTEN

Auch heuer treffen wir uns wieder zum Preiswatten beim Kirchenwirt in Aufkirchen.

- 📍 **Ort:** Kirchenwirt Aufkirchen
- 📅 **Termin:** Sonntag, 15. November 2020

KONZERT IM ADVENT

Ein besinnlich-musikalischer Nachmittag mit Klara Lampacher.

- 📍 **Ort:** Sexten, Kongresshaus „Haus Sexten“
- 📅 **Termin:** Sonntag, 29. November 15.00 Uhr

WEIHNACHTSFEIER

Alle sind herzlich eingeladen, mit uns gemeinsam Weihnachten zu feiern!

- 📍 **Ort:** Räumlichkeit wird noch bekanntgegeben
- 📅 **Termin:** Donnerstag, 17. Dezember 2020

LYMPHDRAINAGE

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

- 📅 **Therapiestunden:** Montag, 8.30-13.30 Uhr, Dienstag, 8-13 Uhr (Welsberg-Taisten), Mittwoch, 8-12 Uhr, Donnerstag, 8.30-14.30 Uhr

AUSKÜNFTE UND ANMELDUNG

Für weitere Informationen zu den Kursen und Veranstaltungen stehen wir gerne zur Verfügung. Bitte beachten Sie, dass für alle Veranstaltungen eine Anmeldung erforderlich ist. Tel. **0474 972800**, E-Mail: oberpustertal@krebshilfe.it. Falls Sie an der Teilnahme eines Kurses oder einer Veranstaltung verhindert sind, bitten wir Sie, uns dies rechtzeitig mitzuteilen. Danke! Unser Büro bleibt vom 23. Dezember 2020 bis zum 4. Jänner 2021 geschlossen!

UNTERPUSTERTAL

MEIN ZWEITES LEBEN

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

- 📍 **Ort:** Krankenhaus Bruneck, Bau L, 4. Stock Gymnastikraum 4.37
- 📅 **Termin:** ab 7. September alle drei Wochen, jeweils montags, 17–19.30 Uhr
- 👤 **Leitung:** Dr. Anton Huber und Dr. Christine Centurioni, Psychoonkologen
- 💶 **Beitrag:** 90 € für die 2. Jahreshälfte

KREATIVES SCHREIBEN

Der Kurs bietet verschiedene Methoden an, sich schreibend näher zu kommen. Einerseits indem jeder die eigene Kreativität entdecken kann, andererseits indem Episoden aus dem eigenen Leben unter psychologischer Betreuung aufgearbeitet werden.

- 📍 **Ort:** Krankenhaus Bruneck, Bau L, 4. Stock, Raum 4.69
- 📅 **Termin:** 1. Treffen am Freitag, 11. September (weitere 5 Treffen), 8.30–11.30 Uhr
- 👤 **Leitung:** Michaela Falkensteiner (Methodik) und Dr. Anton Huber (psychologische Betreuung)
- 💶 **Beitrag:** 50 € für die zweite Jahreshälfte

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG NACH TOBLACH

- 📍 **Ort:** Toblach
- 📅 **Termin:** 19. September 2020
- 💶 **Beitrag:** 20 € für ordentliche Mitglieder; 25 € für fördernde Mitglieder

KREBSNACHSORGETURNEN IM WASSER

Die Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen, den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem. Zudem macht das Turnen im Wasser Spaß: Die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermittelt ein positives Körpergefühl.

Bruneck

- 📍 **Ort:** Hallenbad im Sozialzentrum Trayah
- 📅 **Termin:** ab 8. Oktober, jeden Donnerstag, 15–16 Uhr (10 Einheiten)
- 👤 **Leitung:** Dagmar Thaler
- 💶 **Beitrag:** 25 €

Reischach

- 📍 **Ort:** Hallenbad Cron4
- 📅 **Termin:** ab Oktober (10 Einheiten) – Der genaue Termin wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.
- 👤 **Leitung:** SSV Bruneck
- 💶 **Beitrag:** 25 €

Sand in Taufers

- 📍 **Ort:** Hallenbad Cascade
- 📅 **Termin:** ab 30. September, jeden Mittwoch von 10 bis 11 Uhr
- 👤 **Leitung:** Nicole Fuchsbrugger
- 💶 **Beitrag:** 25 €

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

Anmeldung: mindestens 10 Tage vor Kursbeginn erforderlich

MALGRUPPE „SCHMETTERLINGE“

Wir malen – malen, um unsere Seele zu befreien – lassen uns tragen von Flügeln aus Farbe und Freiheit; kein oben mehr und unten, kein Wenn und Aber, einfach malen und sich fallen lassen in unsagbare unendliche Farbenwelten.

- 📍 **Ort:** Haus der Vereine (Ex-Bocciahalle), Bruneck, Alte Straße 6
- 📅 **Termin:** ab 7. Oktober jeden Mittwoch, 8.30 -11.30 Uhr, 10 Einheiten; Einstieg jederzeit möglich
- 👤 **Leitung:** Ruth Oberschmied und Franz Josef Hofer
- 💶 **Beitrag:** 25 €
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 3 Personen

BASTELNACHMITTAGE

Wir treffen uns, um unsere Fähigkeiten im Basteln auszutauschen, unsere Freude am Handarbeiten zu teilen und in Gemeinschaft schöne Dinge herzustellen.

- 📍 **Ort:** Sitzungsraum der Südtiroler Krebshilfe in Bruneck
- 📅 **Termin:** 1. Treffen am Dienstag, 6. Oktober, 14.30–16 Uhr; weitere Treffen alle zwei Wochen
- 👤 **Leitung:** Christine Terzer Unterberger

NACHSORGETURNEN

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

- 📍 **Ort:** Turnhalle im Sozialzentrum Trayah in Bruneck
- 📅 **Termin:** ab 6. Oktober, jeden Dienstag, von 9 bis 10 Uhr (10 Einheiten)
- 👤 **Leitung:** Karin Nocker, Heilmasseurin mit Ausbildung in Qigong
- 💶 **Beitrag:** 25 €

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis bzw. Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

ARBEITEN MIT TON

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

- 📍 **Ort:** Haus der Vereine (Ex Bocciahalle) (maximal 8 Teilnehmer)

- 📅 **Termin:** ab 7. Oktober, jeden Mittwoch, 14.00–16.30 Uhr (8 Einheiten)
- 👤 **Leitung:** Heidi Unterberger
- 💶 **Beitrag:** 25 €

ARBEITEN MIT HOLZ

Begeben Sie sich auf die künstlerische Reise in die Bildhauerei und erleben Sie sich selbst zwischen Idee und Umsetzung, Inspiration und Handwerk. Das Holz schenkt Ihnen eine Auszeit vom Alltag und ein Eintauchen in eine neue Welt.

- 📍 **Ort:** Atelier von Heidi Unterberger in Bruneck (maximal 4 Teilnehmer)
- 📅 **Termin:** ab 8. Oktober, jeden Donnerstag, 14–17 Uhr (8 Einheiten)
- 👤 **Leitung:** Heidi Unterberger
- 💶 **Beitrag:** 25 €

TÖRGGELEN DES BEZIRKS PUSTERTAL

Wir verbringen einen gemeinsamen Abend bei typischen Törggelegerichten und viel Unterhaltung. Für Unterhaltung sorgen „Die 3 lustign Milina“.

- 📍 **Ort:** Hotel Lanerhof in Montal
- 📅 **Termin:** Donnerstag, 22. Oktober, 17 Uhr
- 💶 **Beitrag:** 15 €

BASTELN FÜR DEN WEIHNACHTSMARKT

Wir basteln Adventskränze und weihnachtliche Gestecke, die auf dem Weihnachtsmarkt in Bruneck verkauft werden. Jeder, der helfen will, ist herzlich willkommen!

- 📍 **Ort:** Räumlichkeiten der Bürgerkapelle Bruneck, Galileo-Galilei-Straße 3
- 📅 **Termin:** 23. bis 26. November, 8.30–12 Uhr und ab 14 Uhr

WEIHNACHTSMARKT

Der Weihnachtsmarkt in Bruneck ist täglich von 10 bis 19 Uhr durchgehend geöffnet. Wir suchen freiwillige Helfer, die ein paar Stunden am Stand unsere Adventskränze und Gestecke verkaufen möchten.

- 📍 **Ort:** Weihnachtsmarkt am Graben in Bruneck
- 📅 **Termin:** Von der Eröffnung am 26. November um 17 Uhr sind wir am Stand der sozialen Vereine bis am 2. Dezember

RORATE MIT ADVENTSFEIER

- 📅 **Termin:** Freitag, 11. Dezember
- 📍 **Ort:** Wir treffen uns um 16 Uhr zur Adventsfeier bei den Ursulinen am Tschurtschenthlerpark in Bruneck. Anschließend um 18 Uhr findet die Rorate-Messe in der Ursulinenkirche Bruneck statt mit musikalischer Umrahmung vom Vocalensemble 2000.

DAS NEUE ICH: MAKE-UP-WORKSHOP FÜR ONKOLOGISCHE PATIENTINNEN

Make-up-Workshops helfen den Frauen während oder nach den Therapien zu ihrer Weiblichkeit zurückzufinden und Wohlbefinden und Vertrauen in sich und den eigenen Körper wiederzuerlangen.

- 📍 **Ort:** Büro der Südtiroler Krebshilfe Bruneck
- 📅 **Termin:** einmal im Monat nach Voranmeldung
- 👤 **Leitung:** Isolde Seeber, Make-up Artist
- 💶 **Beitrag:** kostenlos

SELBSTHILFEGRUPPE „DER BAUM – AKTIV NACH PROSTATAEKRANKUNG“

Das Prostatakarzinom ist die häufigste Krebserkrankung beim Mann ab dem 50. Lebensjahr. Die Erfahrung zeigt, dass angeleitete Gruppen Männern helfen können, diese spezielle Situation besser zu bewältigen.

- 📍 **Ort:** Krankenhaus Bruneck, Bau L, 4. Stock Gymnastikraum
- 📅 **Termin:** jeden 1. Dienstag im Monat, 18–20 Uhr
- 👤 **Leitung:** Dr. Hartmann Aichner und Dr. Anton Huber
- 💶 **Beitrag:** 25 € pro Jahr

Anmeldung: bei Dr. Hartmann Aichner (Tel. 348 355 86 55), bei Dr. Anton Huber, (Tel. 0474 581 805) oder bei der Südtiroler Krebshilfe (Tel. 0474 551 327)

HERZKISSEN: EIN HALT FÜR SCHWERE ZEITEN

Wir nähen bunte Herzkissen für Frauen, die an Brustkrebs operiert worden sind, zur Entlastung der OP-Narben.

- 📍 **Ort:** Sitzungsraum der Südtiroler Krebshilfe in Bruneck
- 📅 **Termin:** nach Vereinbarung

INFORMATIONEN ÜBER DIE PATIENTENVERFÜGUNG

Wer sich über die Patientenverfügung informieren möchte, kann sich im Büro der Südtiroler Krebshilfe Bruneck (Tel. 0474 551 327) melden. Dr. Hartmann Aichner bietet regelmäßig die Gelegenheit zur Aufklärung und zum Gespräch (in Zusammenarbeit mit den Senioren von Bruneck).

LYMPHDRAINAGE

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

Vormerkungen im Ambulatorium Bruneck, Tel. 0474 550 320.

INFOS UND ANMELDUNG IM BEZIRKSBURO VON UNTERPUSTERTAL, TEL. 0474 551 327

ÜBERETSCH-UNTERLAND

FARB-KUNSTTHERAPIE NACH DER STELLA MARIS METHODE

Die Kunsttherapie mit einer antiphilosophischen Bestimmung zielt darauf ab, persönliche Ausdrucksmittel anzuspornen, sie bietet ein neues schöpferisches Erlebnis, welches es ermöglicht, die Aquarelltechnik zu durchlaufen und den eigenen inneren Zustand in einer objektiveren Art zu verstehen. Die Stella Maris Methode zeigt speziell die Beziehung zwischen Farbe und Gefühl und ihren Bezug zu den Willenskräften. Der Benutzer lebt mit dieser Methode besser die Beziehung zu sich selbst und zur eigenen Geschichte, er erkennt einzigartig und unnachahmlich Anspannungen und Beschwerden durch einen nicht verbalen Ansatz.

- 📍 **Ort:** Sitzungssaal der Südtiroler Krebshilfe – Neumarkt
- 📅 **Termin:** im Herbst, Termin zu definieren
- 👤 **Leitung:** Emanuela Laurenti
- 💶 **Beitrag:** 25 € für 10 Treffen

NACHSORGETURNEN IM WASSER

Die Körperübungen im Wasser schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen, den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz- Kreislaufsystem. Zudem macht das Turnen im Wasser Spaß: Die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, mit der man sich im Wasser bewegen kann, vermittelt ein positives Körpergefühl.

- 📍 **Ort:** Hotel Traminerhof, Weinstraße, 43
- 📅 **Termin:** ab 5. November (7 Einheiten)
1. Turnus: Donnerstag, 16.00–17.00 Uhr
2. Turnus: Donnerstag, 17.00–18.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Karin Silvestri
- 💶 **Beitrag:** 17,50 €

Erforderlich: Eigenerklärung (im Büro erhältlich – nur für neue Teilnehmer)

Mitzubringen: Schwimmsachen und rutschfeste Socken oder Badeschuhe

NACHSORGETURNEN

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

- 📍 **Ort:** UDAE Saal, Rathausring 26, Neumarkt
- 📅 **Termin:** ab 15. September, jeweils dienstags von 16.30 bis 17.30 Uhr (10 Einheiten)
- 👤 **Leitung:** Bernardette Morandell
- 💶 **Beitrag:** 25 €
- 📍 **Ort:** Kleinturnhalle Oberplanitzing
- 📅 **Termin:** ab 17. September jeweils donnerstags von 17.00 bis 18.00 Uhr (10 Einheiten)
- 👤 **Leitung:** Peter Romaner
- 💶 **Beitrag:** 25 €

ENTSPANNUNGS- UND ATEMKURS

Krebspatienten sind starkem Stress ausgesetzt, sei es durch die Diagnose selbst, während der Therapien oder auch später im Alltagsleben. Es gibt verschiedene Techniken, durch bewusstes Atmen, Musik usw. die inneren Anspannungen und Ängste loszulassen, den Gedankenkreis zu unterbrechen und zur Ruhe zu kommen.

- 📍 **Ort:** UDAE – Saal, Rathausring 26 – Neumarkt
- 📅 **Termin:** ab Mittwoch, 30 September von 17.15 bis 18.30 Uhr (6 Einheiten)
- 👤 **Coach:** Martina Puentes
- 💶 **Beitrag:** 15 €

Mitzubringen: Matte, Decke und Kopfkissen, warme Socken, bequeme Bekleidung

Anmeldung: Vormerkungen, Infos und Unterschrift der Eigenerklärung im Büro

INFO-ABEND

REFLEXZONENTHERAPIE AM FUSS – Einsatzmöglichkeiten und Wirkungen

Hanne Marquardt sagt: „Es ist schon unglaublich, dass man allein durch die Behandlung von bestimmten Punkten an den Füßen das gesundheitliche Befinden des ganzen Menschen günstig beeinflussen kann.“

- 📍 **Ort:** Pfarrsaal – Hans Feur Straße 8 – Tramin
- 📅 **Termin:** Donnerstag, 1. Oktober, 20.00 Uhr
- 👤 **Referent:** Dott. Ft. Peter Romaner

GRUPPENTANZ TRAINING

Freies Tanzen mit Elsa

- 📍 **Ort:** im UDAE Saal, Rathausring 26 – Neumarkt
- 📅 **Termin:** ab Dienstag, 6. Oktober, 14.45 – 16.15 Uhr

Anmeldung: Vormerkungen, Infos und Unterschrift der Eigenerklärung (nur für neue Teilnehmer) im Bezirksbüro

TÖRGGELN

Wir verbringen einen geselligen Nachmittag bei einem guten Mittagessen.

- 📍 **Ort:** Bürgerhaus Tramin, Mindelheimerstraße
- 📅 **Termin:** Samstag, 10. Oktober, ab 12.30 Uhr
- 💶 **Beitrag:** 15 € für betroffene Mitglieder
25 € für Begleitpersonen

BENEFIZABEND

Unterhaltsamer Abend mit dem S.A.T. Chor aus Trient und Sport-Assen

- 📍 **Ort:** Haus Unterland - Neumarkt
- 📅 **Termin:** Samstag 14 November, 20 Uhr
- 💶 **Eintritt:** freiwillige Spende

Sitzplatzreservierung: Tel. 0471 820 466

WEIHNACHTSFEIER

- 📍 **Ort:** „Bürgerhaus“ in Via Mindelheim, Termeno
- 📅 **Termin:** Samstag, 12. Dezember, ab 12.30 Uhr
- 💰 **Beitrag:** 15 € für betroffene Mitglieder, 25 € für Begleitpersonen

SOLIDARITÄT IM DEZEMBER

Unsere Initiativen im Monat Dezember: Päckchen einpacken bei „Jungmann“ in Neumarkt, „Maxi-Mode-Center“ in Eppan und „Tigotà“ in Leifers.

Orangen-Verkauf in Neumarkt am Samstag, 14. November und Samstag 19. Dezember und **in Tramin** am Sonntag, 20. Dezember.

LYMPHDRAINAGE

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

Der Therapeut Lorenzo Maito führt die Lymphdrainage in den Ambulatorien von Leifers, Kaltern und Neumarkt durch. Bei Bedarf werden auch Hausbesuche gemacht.

Vormerkungen: Bezirksbüro Neumarkt Tel. 0471 820 466

FAHRERDIENST FÜR BETROFFENE MITGLIEDER

Der Bezirk Überetsch Unterland bietet durch freiwillige Helfer einen Fahrerdienst für Krebspatienten an: Die Betroffenen werden zu sanitären Einrichtungen in Südtirol und darüber hinaus transportiert, um dort die Radio- oder Chemotherapie durchführen zu können.

Vormerkungen: Bezirksbüro in Neumarkt Tel. 0471 820 466.

VINSCHGAU

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG NACH TOBLACH

- 📍 **Ort:** Toblach
- 📅 **Termin:** Samstag, 19. September 2020
- 💰 **Beitrag:** 20 € für ordentliche Mitglieder und 25 € für fördernde Mitglieder

Anmeldung: innerhalb 6. September

GESUNDER RÜCKEN

Gezielte Übungsprogramme dienen der Vorbeugung von Rückenschmerzen und sonstigen Bewegungseinschränkungen.

- 📍 **Ort:** Turnhalle Göflan, Schlanders
- 📅 **Termin:** Montag, 19. Oktober, 18.15–19.15 Uhr
- 👤 **Leitung:** Devid Trenkwalder
- 💰 **Beitrag:** 25 €

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Bezirksbüro erhältlich)

Mitzubringen: Turnschuhe und bequeme Kleidung

Anmeldung: Bezirksbüro Schlanders, Tel. 0473 621721

NACHSORGETURNEN IM WASSER

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

Mals

- 📍 **Ort:** Hallenbad Mals
- 📅 **Termin:** ab 23. Oktober (10 Einheiten), von 14 bis 15 Uhr
- 👤 **Leitung:** Maria Belopotocanova
- 💰 **Beitrag:** 25 €
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 10 Personen

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Bezirksbüro erhältlich)

Mitzubringen: Schwimmsachen und Badeschuhe

Anmeldung: Bezirksbüro Schlanders, Tel. 0473 621721

Schlanders

- 📍 **Ort:** Lebenshilfe Schlanders
- 📅 **Termin:** ab 21. Oktober, jeden Mittwoch, von 17 bis 18 (10 Einheiten)
- 👤 **Leitung:** Waltraud Lunger
- 💰 **Beitrag:** 25 €
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** max. 8 persone

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Bezirksbüro erhältlich)

Mitzubringen: Schwimmsachen und Badeschuhe

Anmeldung: Bezirksbüro Schlanders, Tel. 0473 621721

TÖRGGELEN

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

- 📍 **Ort:** Himmelreichhof - Tschars
- 📅 **Termin:** 17. Oktober, um 12.00 Uhr
- 💶 **Beitrag:** 20 €

Anmeldung: innerhalb 14. Oktober

AKTIV BEWEGEN MIT SIMONE

Bewegung und Sport fördern Gesundheit und Wohlbefinden und sind wesentliche Bestandteile eines gesunden Lebensstils.

- 📍 **Ort:** Turnhalle, Grundschule Kortsch
- 📅 **Termin:** ab 22. Oktober (10 Einheiten)
- 👤 **Leitung:** Simone Spechtenhauser
- 💶 **Beitrag:** 25 €

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Bezirksbüro erhältlich)

Mitzubringen: Turnsachen

Anmeldung: Bezirksbüro Schlanders, Tel. 0473 621721

ADVENTFEIER

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

- 📍 **Ort:** Goldene Rose - Schlanders
- 📅 **Termin:** 19. Dezember, 11 Uhr Hl. Messe und um 12 Uhr Mittagessen
- 💶 **Beitrag:** 20 €

Anmeldung: innerhalb 5. Dezember

GEBET FÜR KRANKE

Wir laden alle zum gemeinsamen Gebet in die Kapelle des Krankenhauses von Schlanders im 5. Stock ein.

- 📅 **Termin:** jeden 2. Montag im Monat, 19–20 Uhr

MENSCHEN BEGEGNEN

Ein Ort zum Verweilen – Auszeit für die Seele. Maltherapie, Schreibtherapie, Musik hören, Menschen begegnen, einen Moment für sich, Fachzeitschriften lesen.

- 📍 **Ort:** Bezirkssitz Schlanders, Krankenhausstraße 13
- 📅 **Termin:** während der Öffnungszeiten des Büros

TREFFPUNKT HANDARBEIT

Durch das gegenseitige Lernen dürfen wir unsere Fähigkeiten weiterentwickeln. Unser Ziel ist es, in entspannter Atmosphäre ein bisschen Lebensgefühl zu erfahren, indem wir eintauchen in die Freiheit künstlerischen Suchens und uns so gemeinsam neu entdecken.

- 📍 **Ort:** Bezirkssitz Schlanders
- 📅 **Termin:** erster Mittwoch im Monat, 15 Uhr

LYMPHDRAINAGE

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

Unsere Therapeutin Ingeborg Nollet führt die Lymphdrainage im Ambulatorium von Schlanders, Latsch und Prad durch. Vormerkungen für die Lymphdrainage werden im Ambulatorium in Schlanders entgegengenommen, Tel. 0473 736 641

Ambulatorium Schlanders: Montag, 14.00 – 18.00 Uhr

Ambulatorium Latsch: Donnerstag, 14.00 – 18.00 Uhr

Ambulatorium Prad: Dienstag, 09.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 18.00 Uhr / Donnerstag, 08.00 – 12.00 Uhr

DER BEITRAG FÜR DIE VERSCHIEDENEN VERANSTALTUNGEN IST BEI DER ANMELDUNG ZU BEZAHLEN.

INFORMATIONEN UND ANMELDUNG IM BEZIRKSBURO SCHLANDERS, TEL. 0473 621 721

Landesmitgliederausflug

19.09.2020

Liebe Mitglieder,

dieses Jahr führt uns der Mitgliederausflug am 19. September ins obere Pustertal nach Toblach. In der Pfarrkirche von Toblach feiern wir gemeinsam die Heilige Messe und nachher begehen wir gemeinsam, den ältesten Kreuzweg Tirols. Das Mittagessen nehmen wir im nahegelegenen Grandhotel von Toblach ein. Am Nachmittag holen wir die aufgrund der COVID19 Pandemie aufgehobene Landesmitgliederversammlung nach.

Vormerkungen: innerhalb Freitag, den 04. September in den jeweiligen Bezirksbüros

Vortrittsrecht: haben ordentliche Mitglieder. Begleitpersonen, die Mitglieder der Vereinigung sein müssen, können teilnehmen falls noch Plätze zur Verfügung stehen

Ort und Abfahrtszeiten: der einzelnen Busse werden Ihnen nach Ihrer Vormerkung mitgeteilt

Der Kostenbeitrag wird ausschließlich über die Bezirksbüros oder mittels Überweisung innerhalb 04. September beglichen. Stornierungen sind bis zu zwei Tage vor der Veranstaltung möglich, danach kann der Beitrag nicht mehr rückerstattet werden.

Teilnahmequote: ordentliche Mitglieder € 20,00
eventuelle Begleitpersonen € 25,00

.....

Landesmitgliederversammlung

Aufgrund der COVID19 Pandemie musste die Landesmitgliederversammlung aufgehoben werden. Sie findet in Zusammenhang mit dem Landesmitgliederausflug 2020 statt. Bei der Landesmitgliederversammlung informieren wir unsere Mitglieder unter anderem über die Tätigkeiten des vergangenen Jahres, die Bilanz und die besonderen Aktivitäten der Südtiroler Krebshilfe.

Die Bilanz, Vollmachten und weitere Informationen sind in allen Bezirkssitzen ausgehängt und erhältlich, auf der Vereinswebseite und mittels neuer Medien veröffentlicht, sowie in zwei Südtiroler Tageszeitungen der jeweiligen Sprachgruppe veröffentlicht.

Die Vollversammlung wird simultan ins Italienische übersetzt.

Termin: Samstag, 19. September ab 14.30 Uhr

Ort: Grandhotel Toblach, Dolomitenstraße 31, 39034 Toblach

Programm

10.00 Uhr

Ankunft in Toblach

10.30 Uhr

Heilige Messe in der Pfarrkirche von Toblach mit anschließender Begehung des ältesten Kreuzwegs Tirols

12.15 Uhr

Mittagessen im Grandhotel von Toblach

14.30 Uhr:

Landesmitgliederversammlung

17.00 Uhr

Rückfahrt

Tagesordnung

1. Grußwort der Präsidentin
2. Ernennung des Vorsitzenden und des Schriftführers der Vollversammlung
3. Kurze Ansprache seitens der Ehrengäste
4. Bericht Zentralvorstand
5. Bericht Kontrollorgan
6. Genehmigung der Bilanz zum 31.12.2019 und der dazugehörenden Berichte
7. Vermächtnisse: Ilse Steiner Erb, Marianna Brunner
8. Verschiedene Mitteilungen

KONTAKT

SÜDTIROLER KREBSHILFE | ZENTRALSITZ

Marconistrasse, 1b | 39100 Bozen
Tel. +39 0471 28 33 48
info@krebshilfe.it

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

BOZEN SALTEN - SCHLERN

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

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	-
	14 ³⁰ - 15 ³⁰	-	14 ³⁰ - 15 ³⁰	-	-

Ambulatorium I & II

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

Ambulatorium Völs

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

ÜBERETSCH - UNTERLAND

Cesare-Battisti-Ring, 6 | 39044 Neumarkt
Tel. +39 0471 82 04 66 | 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-burggrafenam@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 73 66 41

Ambulatorium Prad am Stilfser Joch

Silberstrasse, 21 | 39026 Prad am Stilfser Joch

Ambulatorium Latsch

Hauptstrasse, 65 | 39021 Latsch

UNTERPUSTERTAL - AHRNTAL - GADERTAL

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

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 Toblach

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

Ambulatorium Welsberg

P.-Johann-Schwingshackl-Str.1 | 39035 Welsberg-Taisten
Tel. +39 0474 97 28 00

EISACKTAL - WIPPTAL - GRÖDEN

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

„Weniger elegant aber in jedem Fall effizient...“

Dr. Elisabetta Cretella: die Onkologie des Landes-Krankenhauses Bozen während des Lockdowns



„Die Covid-19-Pandemie hat mich meinen Patienten nähergebracht. Jetzt kann ich wirklich nachfühlen, was es heißt, mit Angst als ständigem Begleiter, Dauerzustand eines Krebspatienten, zu leben!“ Dr. Elisabetta Cretella ist Oberärztin in der Onkologie des Krankenhauses Bozen. Ihre Abteilung hat streng die Richtlinien der AIOM, Italienische Vereinigung für medizinische Onkologie, befolgt, um die Patienten angemessen zu behandeln, ohne das Infektionsrisiko zu erhöhen.

Schwierige Zeiten, geprägt von großem Druck und Stress. Zur Verminderung des Risikos wurde das medizinische und pflegerische Personal in zwei Gruppen aufgeteilt, die unabhängig voneinander in Wochenschichten arbeiteten. „Insgesamt“, so Dr. Cretella, „blieben wir drei Wochen zuhause, oder aber wir versahen unsere Arbeit isoliert von der Abteilung in unserem Büro, z.B. die Patiententelefonate.“ Gleich zu Beginn der Pandemie waren auch Mitarbeiter der Onkologie an Covid erkrankt.

Onkologie-Patienten entsprechen grundsätzlich drei Kategorien: Patienten in aktiver (Chemo-)Therapie, frisch diagnostizierte Patienten, die vor Behandlungsbeginn stehen und „geheilte“ Patienten im Follow-Up. Die Organisation der Abteilung erfordert, dass es für jeden Patiententyp spezifische Zeitfenster und unterschiedliche Warteräume gibt.

Zu Beginn der Pandemie wurden die Vorsorgeuntersuchungen sofort ausge-

setzt, um ein erhöhtes Infektionsrisiko zu verhindern. Die Patienten wurden von ihren behandelnden Onkologen telefonisch kontaktiert, und wenn die Ergebnisse der letzten Untersuchungen keinen Anlass zur Besorgnis gaben, wurden sie in Stand-By gesetzt. „Als klar wurde, dass der Lockdown länger dauern würde, vergaben wir Termine im Abstand von zwei bis drei Monaten. Patienten dieser Kategorie, die sich aufgrund einer Unverträglichkeit der Behandlung oder des Auftretens verdächtiger Symp-

>

tome bei uns meldeten, wurden sofort zu einer dringenden klinischen Untersuchung eingeladen.“

Ab Mai, im Laufe des Monats Juni und bis Anfang Juli, betont die Onkologin Elisabetta Cretella, konnte die Abteilung nach und nach den gesamten Rückstand an Untersuchungen wieder aufholen und gleichzeitig die für diesen Zeitpunkt vorgemerkten Untersuchungstermine wahrnehmen.

Was die Kategorie der Erstbesuche anbelangt, d.h. Patienten mit einer Diagnose, die eine Behandlung beginnen müssen, wurde die Aktivität während Covid ohne Unterbrechung fortgesetzt, allerdings mit weniger Untersuchungen an einem Tag als vor Ausbruch der Pandemie. Dr. Cretella: „Die Erst-Visiten zur Therapiebestimmung konnten schon nach kurzer Zeit wieder termingerecht durchgeführt werden; in einigen Fällen, in denen die Behandlung nicht ganz dringend war, haben wir es allerdings vorgezogen, einen Rückgang des Infektionsrisikos abzuwarten.“

Ein großes Problem für die Onkologie war die Tatsache, dass auch die Radiologie ihre Tätigkeit einschränken musste. Dies führte zu einem Aufschub aller nicht dringenden Untersuchungen.

Nach dem allgemein üblichen Programm, werden bestimmte Untersuchungen in bestimmten Abständen durchgeführt: Ultraschall z. B. jeden Monat, CT alle zwei Monate. Die Onkologen mussten entscheiden, welche radiologische Untersuchung unabdingbar war und welche ohne Gefahr aufgeschoben werden konnte. „Sagen wir es so: wir mussten uns gezwungenermaßen an eine weniger elegante, spartanische Medizinpraxis, an Symptome und Labortests halten, um zu verstehen, wie die Patienten auf die Behandlung ansprechen“, erklärt Dr. Cretella. „Jedenfalls ist seit Juni alles wieder so, wie es war!“

Wird sich die Verschiebung radiologischer oder onkologischer Termine um mehrere Wochen auf mögliche Rezidive, zum Beispiel bei Brustkrebs, auswirken? „Nein“, beruhigt die Onkologin Elisabetta Cretella. „Die Untersuchungen im Rahmen des Follow-UP-Nachuntersuchungen dienen ja nicht der Vorsorge, sondern der Früherkennung. Nicht immer muss eine Mammographie im Abstand von zwölf Monaten erfolgen, wenn sie sechs Monate später durchgeführt wird, stellt das kein



Das Triage-Zelt vor dem Bozner Krankenhaus

Risiko für die Patientin dar. In dieser Hinsicht können unsere Patientinnen wirklich absolut beruhigt sein!“

Notfälle hatten auch während der Covid-Pandemie absoluten Vorrang und auch die onkologische Chirurgie ist nicht eingestellt worden. Dringende Eingriffe wurden zeitgerecht vorgenommen. „Bei der histologischen Diagnose eines Neoplasmas in situ, kann man durchaus einige Wochen warten, bei einem aggressiveren, dreifach negativem Tumor mit befallenen Lymphknoten natürlich nicht.“ Als die OP-Säle in Bozen geschlossen waren, wurden einige dringende Fälle für den Eingriff in andere Krankenhäuser, z. B. Meran, überstellt.“

Die Entscheidung der Landesregierung, das Landes-Krankenhaus in Bozen, das einzige wirklich große klinische Zentrum in Südtirol, zur Referenzeinrichtung für Covid zu machen, möchte die Onkologin Elisabetta Cretella nicht kommentieren. „Zuerst schien es Meran zu sein, aber dann wurde doch Bozen ausgewählt. Ein Glück konnten wir in Bozen während des Coronavirus Notstands schon auf Räumlichkeiten des neuen Krankenhaustraktes zurückgreifen, eine absolut notwendige Entscheidung, um die Infektion in Schach zu halten und die Krankheit zu überwachen.“

Und die Ärzte der Abteilung, wie haben sie diese Pandemie erlebt? „Wir hatten alle Angst, jeder von uns. Angst um sich selbst, Angst um die Familie, Angst um die Patien-

ten“. Auch therapeutische Entscheidungen waren von Angst bestimmt. „Ein Patient, der sich einer Chemotherapie unterzieht, ist extrem delikat, daher stellten wir uns natürlich die Frage, ob es zu verantworten war, einem Patienten in dieser Situation eine Chemotherapie zu verabreichen, oder ob es besser wäre, nach einer Alternativtherapie zu suchen oder zumindest etwas abzuwarten, um das Risiko einer Coronavirusinfektion nicht zu erhöhen.“

Eines möchte Dr. Elisabetta Cretella in diesem Zusammenhang klarstellen: „Patienten, die ihre Behandlung abgeschlossen haben, egal ob vor fünf Jahren, vor drei oder auch nur vor einem Jahr, brauchen keine Angst zu haben, sie sind nicht gefährdeter, was eine Covid-Infektion betrifft, als jeder andere auch!“

Dr. Cretella und ihre Kollegen, sowohl Ärzte als auch Krankenschwestern, haben sich während des Höhepunktes der Pandemie nie als „Helden“ gefühlt. „Jeder von uns hat seine Arbeit nach bestem Wissen und Gewissen erfüllt und einfach nur seine Pflicht erfüllt.“

Eines erhofft sich Dr. Elisabetta Cretella von der Nach-Covid-Zeit: Dass die Kompetenz des Sanitätspersonals mehr geschätzt wird, dass mehr in Strukturen, Ausstattung, Aus- und Weiterbildung investiert wird, damit jeder seine Tätigkeit bestmöglich ausüben kann. „Und zwar immer, nicht nur Ausnahmesituationen!“ ●

Angst nicht, aber Respekt!

Ein Gespräch mit der Pflege-Koordinatorin der Onkologie Brixen, Julia Müller



Julia Müller ist seit 2019 Pflegekoordinatorin der Abteilungen Subintensiv und Onkologie am Krankenhaus Brixen. Seit 2013 arbeitet die 30jährige, die auch Mitglied des Bezirksvorstands der Krebshilfe Eisacktal-Wipptal-Gröden ist, als Krankenschwester. Pflegepersonal und Ärzte gemeinsam haben in der Zeit der Coronavirus-Pandemie Außerordentliches geleistet.

Die Chance: Frau Müller, wie war es unter diesen extremen Bedingungen zu arbeiten?

Julia Müller: Ungewohnt und fordernd. Es war vor allem am Anfang nicht leicht, das alles organisatorisch hinzubekommen. Dr. Gilbert Spizzo, der ärztliche Leiter der Onkologie, hat bereits von Anfang an mit seinem Ärzteteam und den KrankenpflegerInnen an dieser Herausforderung gearbeitet. Unter anderem hat er Videos bezüglich der Schutzausrüstung und der korrekten An- und Auskleidung unter den Mitarbeitern verbreitet.

Die Chance: Gab es im Krankenhaus spezifische Vorkehrungen für die onkologischen Patienten?

Julia Müller: Ja. Sie waren ja besonders gefährdet und mussten vor dem Risiko der Ansteckung geschützt werden, deswegen wurde ihnen ein separater Zugang zugewiesen. Außerdem haben jeder Patient und auch eventuelle Begleiter einen Screeningbogen ausfüllen müssen. Temperatur sowie die Sauerstoffsättigung wurden bei jedem Zugang gemessen. Dafür musste ein neuer Dienst geschaffen werden, mit teilweiser Aushilfe von anderen Diensten

und Abteilungen. Vor allem für uns KrankenpflegerInnen gab es bedingt durch die Telefongespräche mit den Angehörigen einen deutlichen Mehraufwand. Angehörige, bzw. Begleiter waren ja nur bei dringender Notwendigkeit zugelassen. Das Ziel war es, die Onkologie soweit abzuschirmen, dass der Kontakt zu anderen Abteilungen so gering wie möglich war, um das Infektionsrisiko für die Patienten auf das Minimum zu reduzieren.

Die Chance: Und das ist ihnen gelungen...



Julia Müller: Absolut. Zurückblickend kann ich mit Stolz sagen, dass das gesamte Team hervorragend und diszipliniert unter diesen Umständen gearbeitet hat.

Die Chance: Hatten Sie Angst?

Julia Müller: Direkt Angst nicht, ich würde eher von Respekt vor diesem Virus sprechen. Und den habe ich immer noch. Anfänglich war die größte Sorge, dass man selbst unbemerkt positiver Träger von SarsCov-19 ist und Patienten, Mitarbeiter und Familienangehörige anstecken könnte. Wir waren alle vorsichtig und hatten Bedenken, dass jemand von extern den Virus auf die Abteilung bringen könnte...

Die Chance:...und die Patienten?

Julia Müller: Denen erging es genauso. Auch sie befürchteten, die Infektion nach Hause ins geschützte Umfeld zu bringen. Deshalb haben einige Patienten auch eigenständig angerufen, um Termine zu verschieben. Bei jedem noch so kleinen Verdacht, bei der geringsten Unsicherheit wurden die Patienten isoliert von den anderen betreut und versorgt.

Die Chance: Onkologische Patienten galten nicht nur als eine sehr gefährdete Risikogruppe, sie waren gleichzeitig auch doppelt betroffen, wegen der Verschiebung von Kontroll- und Vorsorgeuntersuchungen. Und Zeit ist bei Krebserkrankungen ja ein

sehr wichtiger Faktor. Wie wurde das in Brixen gehandhabt?

Julia Müller: Alles was nicht dringend war, wurde verschoben, zur Sicherheit des Patienten. Trotz aller Sicherheitsvorkehrungen und Hygienevorschriften, die wir getroffen und strikt eingehalten haben, gab es immer noch ein nicht auszuschließendes Restrisiko, sich anzustecken. Die dringenden Termine wurden nach einer nur zweiwöchigen Unterbrechung wieder aufgenommen.

Die Chance: Hätten Sie sich so etwas, so eine Pandemie und den daraus resultierenden Lockdown, je vorstellen können?

Julia Müller: Nein, das habe ich mir nicht vorstellen können, nicht in diesem Ausmaß und nicht mit dieser Wucht. Aber es ist geschehen. Was uns bleibt, sind die negativen und die positiven Erfahrungen und was wir daraus haben lernen können, um die Gegenwart und die Zukunft zu verbessern. So schrecklich es war, ich verstehe es gleichzeitig auch als eine Chance!

Die Chance: Was bewirkt so eine Erfahrung in einem, wie wirkt sich das auf die künftige Tätigkeit aus?

Julia Müller: Zum einem zeigt es, wie verwundbar der Mensch ist, was so ein kleines Virus alles anrichten kann. Zum anderen hat es mich auch gestärkt, in dem ich was mache und tue. Natürlich wird vieles

gleichbleiben, einiges wird sich aber auch ändern. Bestimmte Prozesse und Abläufe, die vorher normal waren, können so nicht mehr durchgeführt werden. Aber das hat durchaus auch seine Vorteile. Routinen, die vorher unantastbar waren, kaum denkbar sie jemals abzuändern, mussten plötzlich zwangsläufig neu überdacht werden und durch diesen neuen Blickwinkel fiel es plötzlich leicht, sie zu verändern. Grundsätzlich muss ich sagen, hat es mir bestätigt, wie professionell, harmonisch und strukturiert unser Team der Onkologie arbeitet.

Die Chance: Ein positiver Nebeneffekt...

Julia Müller: Ganz bestimmt. Bestätigung ist immer auch ein guter Antrieb, in Zukunft noch besser zu arbeiten!

Die Chance: Wie sehen Sie in die Zukunft? Von wegen zweiter Welle, andere Viren-Pandemien, Impfung...?

Julia Müller: Ich hoffe sehr, dass es nicht zu einer zweiten Welle kommt. Wir müssen einfach auf Wissenschaftler und Virologen vertrauen – und wenn wir uns alle, wirklich alle, an die Hygienevorschriften und Sicherheitsvorkehrungen halten, dann gehen wir in die richtige Richtung und können unseren Beitrag dazu leisten, dass wir eine erneute, rasante Verbreitung des Corona Virus wirksam unterbinden. ●

Plantspower

Vortrag von Dr. Michael Kob
in der Gärtnerei Schullian

Sie sind grün, gelb, rot, orange und viele Töne zwischendrin und sie sind gesund. Gemüse und Obst. Und mit etwas Kriterium kann man sich auch nur von ihnen ernähren, nicht nur gesund, sondern auch mit Geschmack.

Was alles in Gemüse und Obst enthalten ist, warum, wie viel und wie oft man sie essen sollte und wem sie besonders gut tun, das alles ist Thema eines Vortrags, den der Ernährungsmediziner Dr. Michael Kob am kommenden 30. September in der Gärtnerei Schullian halten wird.

Die Idealregel heißt Five a Day, Fünf am Tag, drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst und am besten bunt gemischt. Die Größe einer Portion? Ganz einfach und gleichzeitig individuell verschieden: eine Handvoll.

Die Farbe lässt nicht nur das Auge mitessen, sondern ist auch Indikator für die spezifischen Inhaltsstoffe. Betakarotene zum Beispiel sind gelb, orange oder rot, Sie werden vom Organismus in Vitamin A umgewandelt und regulieren unter anderem das Zellwachstum und steuern die Reaktionen des Immunsystems. Die in vielen Kräutern erhaltenen Flavonoide wirken u.a. entzündungshemmend, antioxidativ, durchblutungsfördernd und krampflösend und schützen vor Depressionen. Einigen Stoffen wird sogar eine krebsvorbeugende Wirkung nachgesagt. In der Vielfalt liegt die Stärke, deshalb, je bunter der Tellerinhalt, desto besser. Gemüse sind auf jeden Fall roh sehr gesund, aber auch kurz (!) gedämpft. Das in den Tomaten enthaltene Lycopin zählt zu den Antioxidantien und gilt als Radikalfänger, d. h., es kann bestimmte reaktionsfreudige Moleküle im menschlichen Körper unschädlich machen, es entfaltet seine Wirkung erst in gekochtem Zustand.

Jede Menge Informationen also rund um gesundes und gutes Essen und dazu Tipps vom Gärtner für den Eigenanbau. Am 30. September in der Gärtnerei Schullian in Bozen.

Die große Verunsicherung

Der Onko-Psychologe Norbert Längerer: Emotionale statt körperlicher Nähe



Von heute auf morgen Stillstand. Das gewohnte Leben, Abläufe, Kontakte – alles blockiert. Gefangen in den eigenen vier Wänden. Der durch die Covid-19-Pandemie bedingte Lockdown hat eine ganze Gesellschaft von heute auf morgen aus den Angeln gehoben. Eine besondere Belastung für jene, die ohnehin, krankheitsbedingt, mit einer neuen, ungewohnten Lebenserfahrung konfrontiert sind. Ein Gespräch mit dem Onko-Psychologen Dr. Norbert Längerer, Verantwortlicher des Psychologischen Dienstes des Meraner Krankenhauses.

Die Chance: Welche Spuren hat der Lockdown in den (onkologischen) Patienten hinterlassen?

Dr. Norbert Längerer: Zunächst große Verunsicherung für alle Menschen. Und weil es geheißen hat, Menschen mit Vorerkrankungen seien besonders gefährdet, war und ist die Verunsicherung und Angst bei dieser Patientengruppe natürlich umso

größer. Und vor allem bei Patienten, welche sich in Chemotherapie befinden, zumal diese ja jede Risikozone, wo sie sich mit irgendwas anstecken könnten, vermeiden sollten. Da gab es Patienten, die nicht mehr aus dem Haus gegangen sind und sich das Essen nur mehr vor die Tür haben stellen lassen. Besonders schlimm war es vor allem für jene, die alleine leben und somit ihrer Angst alleine ausgeliefert waren und

diese höchstens am Telefon mit jemandem besprechen konnten. Sie mussten zudem jeden sozialen Kontakt vermeiden, was wiederum das Gefühl von Ausgeliefert- und Alleinesein verstärkt hat. Außerdem konnten viele Ärzte ihre bisherigen Patienten nicht weiterbetreuen, weil sie auf den Covid-Abteilungen eingesetzt wurden. Dieser weitere Verlust einer Vertrauensperson und damit einer Stütze, bedingte ebenfalls eine

>

erhöhte Unsicherheit. Zum Teil konnten sogar bestimmte Behandlungen/Operationen nicht durchgeführt werden. Auch die Schließung der Komplementärmedizin wurde von vielen TumorpatientInnen beklagt, denn für viele stellt diese Abteilung eine große Unterstützung und Halt dar.

Die Chance: *Die Covidzeit war gekennzeichnet von Angst, Angst vor Ansteckung, Angst vor den Anderen.*

Dr. Norbert Längerer: Jeder wurde zu einer potentiellen Gefahr. Jeder Fremde und sogar jeder nahe Verwandte, die/ der eigene Partner wurden zum Risiko. So etwas hat es noch nicht gegeben. Körperliche Nähe war plötzlich nicht mehr gut, sondern gefährlich. Was für viele Unterstützung-Beruhigung-und Hilfe bedeutet hat, war verboten. Umso wichtiger war die emotionale Nähe, in Ermangelung der körperlichen Nähe war es eine Herausforderung, Nähe auch auf einer anderen Ebene zum Ausdruck zu bringen. (Emotionale) Nähe gegen Angst vor Ansteckung. Zusätzlich mit der Herausforderung nicht von zu Hause weg zu kommen.

Die Chance: *Der Gefängnisaspekt des Lockdowns als Chance der emotionalen Nähe.*

Dr. Norbert Längerer: Ich denke das unterschiedliche Erleben von Bedrohung und Gefahr wird auch je nach Persönlichkeitsstruktur verschieden sein. Es macht einen Unterschied aus, wie ängstlich und unsicher jemand als Mensch schon von vornherein ist, wie stark sein Bedürfnis, alles zu kontrollieren. Solche Menschen werden vermutlich mehr und länger Angst haben als jene, welche allgemein zuversichtlich sind und dem Leben insgesamt mehr vertrauen, die optimistischer sind.

Die Chance: *Die Südtiroler Gesellschaft ist im allgemeinen durch eine relative Verslossenheit gekennzeichnet. Welche Konsequenzen könnte solch ein nicht (gemeinsam) verarbeitetes Trauma haben?*

Dr. Norbert Längerer: Hier kann ich persönlich keine Unterschiede zwischen Südtirol und anderen Regionen und Ländern erkennen. Ich denke vielmehr, dass die Pandemie aufgrund unterschiedlicher Ausprägung im regionalen und Länderkontext zu sehen ist. Noch dazu ist sie vor allem im subjektiv erlebten Ausmaß von Bedeutung. Ein psychisches Trauma beinhaltet in seiner

Definition die subjektiv erlebte Bedrohung sowie die persönlichen Bewältigungsstrategien, d.h. wir dürfen nicht generalisieren. In diesem Sinne gibt es kein gemeinsam erlebtes Trauma, wie es ein Krieg darstellen kann, in dem ein ganzes Volk davon unmittelbar betroffen ist. Hier handelt es sich vielmehr um eine gemeinsam erlebte Bedrohung oder Erfahrung. Nur ein kleiner Teil der Bevölkerung war selbst unmittelbar von der Krankheit betroffen und nur einige davon werden ein reales Trauma dadurch erfahren haben.

Die Chance: *Stichwort Sündenböcke...*

Dr. Norbert Längerer: Es liegt in der Natur unserer Gesellschaft, bei Kontrollverlust Verantwortlichkeiten zu suchen und zuzuschreiben. Es ist leichter, Schuld-Verantwortung zuzuschreiben, als sich dem Gefühl hinzugeben, hilflos zu sein. Hier ist der eigenen Phantasie freier Lauf gelassen. Man kann dadurch auch leicht eigenen Frust und Ohnmachtsgefühle regulieren.

Die Chance: *Können sich die durch die Pandemie verursachte Angst und Unsicherheit negativ auf den Heilungsprozess niederschlagen?*

Dr. Norbert Längerer: Für die Heilungsprozesse ist sowohl eine gute medizinische Versorgung und Betreuung nötig, wie auch eine ausgeglichene, vertrauensvolle innere Haltung und eine gute Lebensqualität. In dieser Situation, die zum Glück bisher zeitlich ziemlich limitiert war (in der Hoffnung, dass es auch so bleibt), kann man nicht davon ausgehen, dass sich dadurch zwangsläufig ein negativer Einfluss auf den Heilungsprozess ergibt. Auch hier wieder: jeder Mensch reagiert auf erlebte oder reale Bedrohung unterschiedlich und auch bei einer erlebten Bedrohung muss das noch lange nicht automatisch einen Einfluss auf ein Krankheitsgeschehen haben.

Die Chance: *Welche Strategien könnten in einer solchen Situation, Stillstand von heute auf morgen, zum Teil Trennung von lieben Menschen, Zukunftsangst (Arbeitsplatz...) usw. hilfreich sein?*

Dr. Norbert Längerer

- Sozialen Kontakt beibehalten, wenn nicht anders über (Video)Telefon
- Über die eigenen Unsicherheiten mit jemandem sprechen, aber es nicht zum ausschließlichen Thema werden lassen.
- Grübeln vermeiden, denn das ist wie eine

Abwärtsspirale

- Sich mit anderen Interessen auseinandersetzen und diese verfolgen
- Neue Fertigkeiten lernen
- Bewegung zur Stressregulierung, sich ablenken und Gewohntes fortführen, von dem man weiß, dass es einem guttut
- Die eigenen Stärken nicht aus den Augen verlieren
- Informationen einholen, aber sich nicht dauernd mit Informationen zur Lage vollpumpen, sondern für persönliche Erholung und Ausgleich sorgen
- Gerade in dieser Zeit haben sich massive Kontrapunkte herausgebildet, bei denen viele das Gefühl haben, nur ihre Position sei die richtige. Dies auch unter den sogenannten Wissenschaftlern Daher: auch andere Meinungen respektieren.
- Was ich für mich bemerkt habe: unterschiedliche Meinungen und Informationen können auch zur Beruhigung beitragen und nicht automatisch nur zu mehr Verunsicherung.
- Ganz wichtig: die Tagesstruktur planen

Die Chance: *Wie haben Sie selbst, als Psychologe, diese Situation erlebt?*

Dr. Norbert Längerer: Auch für mich gab es anfangs ein Gefühl der Bedrohung vor dem „noch nie Dagewesenen“ und der Unsicherheit, was da auf uns zukommen würde. Verstärkt wurde dies auch durch die Tatsache, dass sich ein Freund gleich zu Beginn des Ausbruchs schon angesteckt hatte. Im Laufe der Zeit, und auch weil wir nach all den Vorbereitungen auf die Pandemie im Krankenhaus gesehen haben, dass es sich nicht so schlimm entwickelte wie befürchtet, habe ich mich aber doch relativ rasch auch wieder beruhigt.

Allerdings habe ich solange nicht klar war, ob ich von dem Freund und/oder anderen im Krankenhaus angesteckt worden war, sehr darauf geachtet, zu Hause und überhaupt, niemandem zu nahe zu kommen. Also wird auch hier deutlich, dass ich selbst das Thema der Angst jemanden anzustecken und/oder gar jemanden aus meiner Familie in Gefahr zu bringen, durchlebt hatte. Nachdem ich aber im Laufe der Zeit und nach mehrfachen Kontakten mit Patienten und vier Abstrichen immer negativ war und sich auch die Situation der Bedrohlichkeit im Krankenhaus stark relativiert hat, sehe ich dem Ganzen wieder recht gelassen in die Augen und mache mir derzeit eigentlich keine Sorgen mehr. ●

Der Wettlauf um den Impfstoff

Zwei verschiedene Strategien in Amerika und Europa –
Verbreitung bereits Anfang 2021?



Alle reden darüber, aber nur wenige verstehen, um was es wirklich geht. Die Rede ist vom Impfstoff gegen das Coronavirus. Die Pandemie, die auf der ganzen Welt Opfer fordert, hat eine einzigartige, noch nie dagewesene Operation in Gang gesetzt. Vor Covid-19 dauerte die Entwicklung eines Impfstoffs zehn bis fünfzehn Jahre. Jetzt, 2020, werden erste Ergebnisse bis Januar 2021 oder sogar bis September 20 in Aussicht gestellt. Ein Wettlauf gegen die Zeit. Am 9. Juli 2020 befasste sich die renommierteste amerikanische Fachzeitschrift für Medizin, JAMA (Journal American Medical Association), mit dem Thema. Die Chance bat Dr. Giorgio Radetti um eine kurze Zusammenfassung.

Angesichts des Ausmaßes der Pandemie in den Vereinigten Staaten, hat die US-Regierung eine Operation in Gang gesetzt, die einem Science-Fiction Roman entnommen scheint, um bis Januar 2021 mindestens 300 Millionen Impfstoffe herzustellen. Der Name spricht Bände: „Operation Lichtgeschwindigkeit“. Von den 124 vorgeschlagenen möglichen Impfstoffen, blieben im Juli 2020 fünf übrig. Die Herstellung eines Impfstoffes sieht drei Phasen vor: zunächst Sicherheitstests, zweitens den Nachweis der Wirksamkeit und zum Abschluss die Tests mit Freiwilligen. Im Juli lief bereits die dritte Phase an.

„Ein Impfstoff“, so Dr. Radetti, pädiatrischer Endokrinologe, Mitglied mehrerer internationaler Forschungsgruppen und regelmäßiger Leser vieler medizinisch-wissenschaftlicher Fachzeitschriften, „muss

hundertprozentig sicher sein, wenn nicht sogar mehr, und dann natürlich auch wirksam sein, um auf den Markt zu kommen.“ Covid-19, so Dr. Radetti, habe zu einem unglaublichen technischen Fortschritt geführt. „Die Operation Lichtgeschwindigkeit wäre bis vor kurzem unvorstellbar gewesen“, sagt der Arzt, der selbst schon immer auf höchstem Niveau geforscht hat.

Bei der Herstellung dieser Impfstoffe kommen verschiedene Techniken zum Einsatz. Die erste besteht darin, dem Probanden ein Gen (Boten-RNA) zu injizieren, das die Produktion von Antigenen auf zellulärer Ebene induziert, die wiederum die Produktion von Antikörpern bewirken. Diese Technik, die der Einführung der Boten-RNA, ist nebenbei mehr als 30 Jahre alt und wird regelmäßig und mit Erfolg in der Tiermedizin angewandt.

Der amerikanische Präsident Donald Trump sieht die Herstellung des Impfstoffs inzwischen nur für die Bürger der USA vor.

Andere Techniken, machen sich die Verwendung von (ungefährlich gemachten) Viren zunutze, die im Inneren der Zellen die Produktion von Antigenen und damit die Produktion von Antikörpern stimulieren. Diesen Weg haben die europäischen Forschungsteams beschritten. Europa forscht nicht individuell, sondern auf Gemeinschaftsebene! Das Adenovirus dient als Vektor von Genen, die auf zellulärer Ebene die Produktion von für das Covid-Virus charakteristischen Antigenen und damit Antikörpern induzieren. Dieser mögliche Impfstoff ist aus den Studien der Universität Oxford hervorgegangen. Auch italienische Einrichtungen sind maßgeblich in die Entwicklungs- und Produktionsphase einbezogen.

>

Derzeit sind die Entwicklungsphasen zwei und drei mit etwa zehntausend Freiwilligen in der klinischen Testphase.

Dieses pan-europäische Forschungs-Projekt wird nicht nur von Italien und Großbritannien, sondern auch von Deutschland, Frankreich und Holland unterstützt. Die Forschungsteams stellen sogar September 2020 als mögliches Erscheinungsdatum in Aussicht. Nach dem europäischen Abkommen sollen 400 Millionen Impfstoff-Dosen produziert werden.

In Hinblick auf ein mögliches Aufflackern des Coronavirus, so die Autoren des wissenschaftlichen Artikels in der Zeitschrift JAMA, sei es in jedem Fall unerlässlich, sich rechtzeitig für eine Grippeimpfung im Herbst vorzumerken. Statistiken zeigten, dass bei Patienten, die sich gleichzeitig mit dem Grippevirus und dem Coronavirus infiziert hätten, mit einem wesentlich schlimmeren Verlauf der Erkrankung zu rechnen sei.

Kann man dem Produkt eines solchen Forschungs-Wettlaufs vertrauen? Dr. Giorgio Radetti meint ja: "Kein Impfstoff kommt

heraus, wenn er nicht hundertprozentig sicher und wirksam ist! Bei aller gebotenen Eile, die Sicherheit geht vor!"

Die Bevölkerung ist gespalten hinsichtlich des Impfstoffs. Ein Teil verfolgt mit Hoffnung den Forschungswettkampf, ein anderer mit Misstrauen und Angst vor einem Impfwang. Auf jeden Fall, meint Dr. Radetti, werde es zumindest am Anfang nicht genug Impfstoff-Dosen für alle geben. Daher müssten die Risikokategorien zuerst geimpft werden. Und zu diesen zählen auf jeden Fall Krebspatienten in Behandlung. ●

Mehr Sicherheit durch die App „Immuni“

Seit dem 15. Juni ist die App „Immuni“ in allen Regionen Italiens aktiv. Sie soll mithelfen, die Ausbreitung des Coronavirus einzudämmen. Um die Privatsphäre der Nutzerinnen und Nutzer zu schützen, zeichnet die App weder persönliche Daten auf noch verfügt sie über ein Ortungssystem. Die vom Gesundheitsministerium in Auftrag gegebene App gibt es auch auf Deutsch.



„Contact tracing“, also das Aufspüren von Kontakten eines Infizierten, um die Ausbreitung des Coronavirus zu verhindern, ist eine der tragenden Säulen der Covid-19-Vorsorge, heißt es in einer Presseaussendung des Landesamts für Gesundheit. Mit der App „Immuni“, die auf dem jedem Smartphone heruntergeladen werden kann, kann dieses Ziel um ein Vielfaches gesteigert werden. Die App ist auf dem gesamten Staatsgebiet freigeschaltet. Die Teilnahme ist freiwillig. Ist die Browsersprache des Handys Deutsch, erscheint automatisch die deutsche Version.

„Mit der App schützen wir uns gegenseitig“, sagt Gesundheitslandesrat Thomas Widmann. „Sie ist eine von vielen Maßnahmen, die dazu beiträgt, einer zweiten Welle vorzubeugen. Denn eine solche können wir uns, wie ich nicht müde werde zu betonen, nicht leisten. Land und Sanitätsbetrieb stehen deshalb geschlossen hinter der Sinnhaftigkeit dieser App. Ich lade die Südtirolerinnen und Südtiroler ein, ‚Immuni‘ zu benutzen.“

Die App wurde im Auftrag des Gesundheitsministeriums in enger Zusammenarbeit mit der staatlichen Datenschutzbehörde entwickelt. Die Verarbeitung der Daten erfolgt absolut anonym.

„Immuni“ funktioniert mit der Bluetooth Low Energy-Technologie. Treffen zwei Personen, die die App auf ihrem Smartphone haben, aufeinander, werden zufallsgenerierte Codes ausgetauscht. Erst bei Auftreten einer positiven Falle ist es für die Hygienedienste möglich, bei Vorliegen der Einwilligung von Seiten des Betroffenen, die möglichen Kontakte ausfindig zu machen. Diese erhalten dann eine Nachricht mit der Bitte, eine Abklärung mit den Hygienediensten vorzunehmen. „Das frühzeitige Aufspüren von potenziell Infizierten bedeutet nicht nur eine wirksame Eindämmung des Virus, es hilft auch, die Krankheit rechtzeitig zu behandeln, sodass schwere Verläufe mit der Notwendigkeit einer Intensivbetreuung vermindert werden“, unterstreicht der Generaldirektor des Südtiroler Sanitätsbetriebs Florian Zerzer. „Der Südtiroler Sanitätsbetrieb steigert laufend seine Testkapazitäten. Wer einen Hinweis auf seinem Handy erhält, bekommt so schnell wie möglich einen PCR-Test angeboten, um Gewissheit zu haben.“

Bis Anfang Juli hatten sich erst 4,1 Mio. Bürger die App heruntergeladen und aktiviert.

Weitere Informationen findet man unter www.immuni.italia.it.

Medien-Informationen: Abteilung Kommunikation, Marketing und Bürgeranliegen des Südtiroler Sanitätsbetriebes, Tel. 0471 435273, E-Mail: media@sabes.it

Wie gut dass es Victoria gibt...

...und auch während einer Krebsbehandlung wundervolle Momente des Glücks zu erleben – Die Geschichte von Daisy Gozzer



Nomen est omen. Sie heißt Victoria, war Anfang Juli zehn Monate alt und hat ihrer Mutter, Daisy Gozzer jeden Zweifel genommen, dass es tatsächlich "vittoria" sein wird. Sieg über den Krebs. Kurz vor der Geburt am 2. September, entdeckte Daisy einen verdächtigen Lymphknoten, zwei Tage nach der Geburt erfolgte die Biopsie. Diagnose: ein intermediäres Lymphom, zwischen einem großzelligen Non-Hodgkin und einem Hodgkin. Einen Monat lang konnte Daisy ihre kleine Vicky stillen, dann begann sie mit der Chemotherapie.

Daisy Gozzer ist 33 Jahre alt, stammt aus Trient und lebt mit ihrem Partner Mark und dessen beiden zehnjährigen Kindern Martina und Christian in Eppan. Eine zweisprachige Patchwork-Familie. Vor der Erkrankung arbeitete sie als Interior Designerin. Jetzt wartet sie, was ihre Arbeit betrifft, erst einmal ab. Zum Einen ist sie immer noch im Krankenstand, ihr Mutterschaftsurlaub

steht noch aus und unter den gegebenen Umständen ist noch nicht definiert, wie es mit ihrer Arbeit weitergehen könnte. Aber das sind Gedanken, die zumindest im Augenblick, keine Priorität haben.

Daisy hatte mehrere Chemo-Therapien noch in der Vor-Covid-Zeit überstanden, und ist froh, dass sie bei Ausbruch der Pandemie nicht mehr immundepressiv war. Ab-

gesehen davon, dass es sicher kompliziert gewesen wäre, während des Höhepunkts der Pandemie regelmäßig ins Krankenhaus zu müssen

Dank der kleinen Vicky ist die Zeit der Chemo-Therapie fast wie im Flug vergangen. Nicht, dass Daisy nicht unter Nebenwirkungen zu leiden gehabt hätte, oft fühlte sie sich zudem extrem müde, weil sie durch

>

das Baby nicht zum Ausruhen kam. „Aber mich um Vicky zu kümmern, ihr Lächeln zu sehen“, erinnert sich Daisy Gozzer, „gab mir die Kraft, alles zuversichtlich in Kauf zu nehmen.“ Manchmal kommt es Daisy vor, als könne sie nicht wirklich realisieren, was mit ihr geschehen ist.

Zum Zeitpunkt der Diagnose fühlte sie sich abgesehen von dem kleinen Knoten, kerngesund. „Vielleicht fühle ich mich auch deshalb jetzt nicht wirklich krank...“ Während der Chemo war sie immer wieder erstaunt, wie gut ihr Körper reagierte und allem Stand hielt.

„Natürlich, ich habe meine Haare verloren, aber es machte mir nichts aus, so aus dem Haus zu gehen. Ich glaube, wenn ich angefangen hätte, mich durch die Therapie so richtig krank zu fühlen, dann wäre ich ausgeflippt.“ In gewissem Sinne fühlte sie sich frei und wollte einfach nur ihr Baby genießen. Es mag seltsam klingen, aber irgendwie hat sie sich immer gefreut, zur Therapie auf die Hämatologie zu gehen. „Ich fühlte mich dort beschützt.“ Nur das erste Mal nicht, da hatte sie Angst. „Ich dachte,

da sind dann lauter Kranke... Dass es dann anders kam, ist auch Verdienst meines fantastischen Arztes, Dr. Carlo Rosanelli und aller Krankenschwestern, sie sind wirklich Engel!“ Gefreut hat sie sich am Ende der Chemo über die Komplimente des Teams, wie gut sie die Therapie angegangen sei.

Was ihr noch nicht gelingt, ist an die Zukunft zu denken. Daisy zieht es vor, in den Tag zu leben. Nachdem die Chemo vorbei war, hatte sie immer noch ein seltsames Gefühl. „Als ob ich noch etwas in mir hätte.“ Und tatsächlich war das Kontroll-PET-CT nicht in Ordnung. Nach der Chemotherapie musste sich Daisy deshalb auch einer Strahlentherapie unterziehen. Auch diese Therapie brachte sie ohne große Probleme hinter sich. „Mein Lebensrhythmus war ganz auf die Therapie und auf mein Baby abgestimmt. Nach dem Essen bin ich am Abend mit ihr zusammen schlafen gegangen. Aber irgendwie war es doch ein normales Leben in der Familie, mit meinem Freund und seinen Kindern; mit Geburtstagsfeiern und Sylvester...“ Ein Leben, das vom Lächeln Victorias erhellt wurde.

Während Covid hatte sie Angst vor einer Ansteckung, ihr Partner Mark, ein Wirtschaftsberater, konnte daraufhin sechs Wochen im Homeoffice arbeiten. Er war es auch, der Daisy dazu brachte, einen Blog zu eröffnen, um ihre Geschichte zu erzählen und ihre Erfahrungen zu verarbeiten. „Zuerst zögerte ich, aber dann beschloss ich, mich vor allem auf die technischen Aspekte zu beschränken. Vielleicht konnte ich so jemandem in meiner Lage weiterhelfen. Artikel über die Diagnose, die Therapien...“ Jetzt hat sie schon länger nichts mehr gepostet. „Ich wollte nicht zu langweilig werden. Jetzt warte ich, bis sich in mir drinnen etwas löst... wer weiß, dann schreibe ich vielleicht wieder, aber über das, was mich wirklich bewegt.“ Die Adresse des Blogs, für diejenigen, die einen Blick darauf werfen wollen: www.comunquevictoria.blog

Mitte Juli hat Daisy wieder eine CT-Kontrolle. Danach sollte sie in die Follow-Up-Phase eintreten. Und dieses Mal hat sie keine komischen Vorahnungen... Es wird alles gut werden. Schließlich heißt ihre kleine Tochter Victoria! ●



1) Daisy und Mark mit Victoria einen Tag vor Beginn der Chemotherapie
 2) Victoria mit zwei Wochen
 3) Daisy und Victoria im Juli

Im Herbst geht es wieder los, mit Vorsicht...

Umfrage unter den Vorsitzenden der sieben Bezirke der Südtiroler Krebshilfe

Am 10. März stand Italien von heute auf morgen still. Auch Südtirol. Die massiven Maßnahmen zur Einschränkung der Verbreitung des Coronavirus sind auch an der Südtiroler Krebshilfe nicht spurlos vorbeigegangen. Alle (Benefiz)Veranstaltungen, Vorträge und Kurse wurden mit wenigen Ausnahmen abgesagt (einige wurden online weitergeführt), der traditionelle Rosenverkauf konnte nicht durchgeführt werden, die Mitgliedertreffen in den Bezirken waren untersagt, die Büros nur telefonisch erreichbar. Eine kleine Umfrage unter den Bezirksvorsitzenden, wie sie diese Zeit erlebt haben.



Ida Schacher

Das **Oberpustertal**, wo vom 13. bis 23. Februar die Biathlon-Weltmeisterschaft abgehalten worden ist, war gerade durch dieses Großereignis, das viele Menschen aus dem In- und Ausland nach Antholz geführt hat, einer der Auslöser der Pandemie in Südtirol. Die **Bezirks- und Landesvorsitzende Ida Schacher** beklagt den Verlust vieler Menschen. „Wir haben viele Menschen verloren, die wir seit vielen Jahren begleitet haben. Die Tatsache, dass wir ihnen nicht beistehen, uns nicht von ihnen mit einem Händedruck verabschieden, sie nicht auf ihrem letzten Weg begleiten und den Angehörigen keinen Trost zusprechen konnten, stimmt mich immer noch sehr traurig. Es waren durchwegs ältere Menschen, siebzig- bis achtzigjährige, die alle schon sehr lange krank waren.

Auch privat hat es Ida Schacher getroffen, ihr Schwiegersohn und dessen Vater waren erkrankt und hatten schwer zu leiden. „Angst hatte ich nicht, ich habe mich auf die strenge Hygiene und den Mundschutz verlassen und versucht, unseren Mitglieder zumindest über das Telefon nahe zu sein. Das Nichtstun hat niemandem gut getan“.



Martha Feichter

Martha Feichter, Vorsitzende des Bezirks Unterpustertal, ist gerade am Abschließen der ersten Nach-Covid Vorstandssitzung am 16. Juni, als der Anruf der Chance sie erreicht und so reicht sie gleich das Wort an die Vorstandsmitglieder weiter. **Dr. Hartmann Aichner** ist sich bewusst, dass er die Covid-Zeit als Privilegierter erlebt hat, den Wald direkt hinterm Haus, hat er nicht

unter dem Eingesperrtsein gelitten. Als Arzt war er entsetzt über die Unmengen an Un Sinn, die in den (sozialen)Medien kursiert sind. Seine Devise: Vorsicht ist geboten. Seine Schwester **Clothilde Aichner**, hat ebenfalls davon profitiert, auf dem Land zu leben. Ihre Gedanken gelten den Patienten, die unter dem Stillstand besonders gelitten haben und nun viele Fragen und zusätzliche Sorgen haben, auch finanzieller Natur. **Christine Faller** hat die Covidzeit zum Aufräumen genutzt, Fernsehen geschaut, viel eingekocht und mit Langeweile gekämpft. Sie vertraut fest darauf, dass alles wieder zur Normalität zurückkehrt. **Lena Obermair** hat die zwei Monate Lockdown vor allem im Garten verbracht und freut sich darauf, jetzt wieder für die Krebshilfe und die Mitglieder aktiv werden zu können. **Rosa Maria Töchterle** fragt sich, ob es diese Zeit des Stillstands vielleicht gebraucht habe. **Monika Wolfgruber** befasst sich schon konkret damit, wie es weitergeht. Weniger Mittel gepaart mit den Vorsichtsmaßnahmen, das heißt keine Busfahrten, wenige Ausflüge und vor allem, gut haus halten. Als leitende Krankenpflegerin, die u. a. für die Erstellung der Dienstpläne verantwortlich ist, hat sie die Pandemie hautnah erlebt. Sie ist besorgt über die noch nicht abzuschätzenden Spätfolgen der Covid-19-Erkrankung: Organbetroffenheit und neurologische Schäden.

Die Monate März und April waren schrecklich für die Vorsitzende des Bezirks **Eisacktal-Gröden-Wipptal, Nives Fabbian**.



Nives Fabbian

Der einzige tägliche Kontakt, den sie hatte, war ihr Sohn. Sie ist es zwar gewohnt, alleine zu sein, aber ihre Tochter, die in Bozen lebt, nur über Video sehen zu können, hat sie sehr belastet. Ebenso wie die Tatsache, dass die Krebshilfe alle Aktivitäten für die Mitglieder hat einstellen müssen. Besonders gefreut hat sie die Aktion des Schuhgeschäfts Scarpesca von Bruno Del Marco in Brixen, das während des erzwungenen Stillstands über 3.500 Masken genäht und gegen Spenden für die Krebshilfe Eisacktal verteilt hat.



Claudia Bertagnolli

Als Privatperson hat **Claudia Bertagnolli**, den Lockdown positiv und gelassen erlebt. Als Vorsitzende des Bezirks **Bozen Salten Schlern** stand sie in täglichem Kontakt mit der Sekretärin Silvia Premier, mit Mitgliedern, die sich in Therapie befanden oder frisch operiert waren. Sie bedauert, dass alle Kurse gestoppt worden sind, nur drei seien in ihrem Bezirk dennoch online weitergeführt worden. „Gerade in dieser Situation, hatten die Menschen doch Bedarf an Ansprache! Covid hat gezeigt, dass

wir hier großen Aufholbedarf haben.“ Und auch sie selbst wird sich jetzt so ausrüsten, dass sie digital präsent sein kann.



Oskar Asam

Auch während des Lockdowns war der Vorsitzende des **Bezirks Meran-Burgrafenamt**, **Oskar Asam**, aktiv. Er hat zusammen mit der Sekretärin am Sitz alles für die Zeit danach vorbereitet. Trennwände aufgestellt, überlegt, wie es weitergeht. Es kamen außerdem viele Anfragen, in einigen sozialen Härtefällen musste schnell und unbürokratisch eingegriffen werden. Nun bemüht er sich, einen großen Saal im Krankenhaus zur Verfügung gestellt zu bekommen: „Unsere Leute brauchen unbedingt Bewegung, ohne das Turnen werden sie steif und starr, wir möchten schon im Sommer beginnen.“

Ihr hat einfach alles gefehlt. Die Kontakte zu den Mitgliedern, die Gespräche, die Besuche bei den Patienten und nicht zuletzt auch die Bewegung, mit ihren 85 Jahren hat ihr das Eingeschlossensein im Hause nicht gerade gutgetan. Die zwei Monate



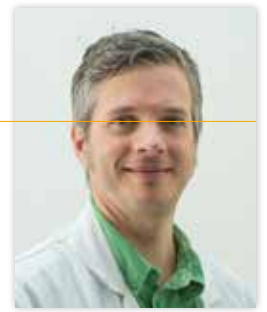
Mariangela Poles

Lockdown waren für die Vorsitzende des **Bezirks Überetsch-Unterland**, **Mariangela Poles** schlichtweg ein Horror. „Wieder zu starten, wird nicht leicht sein“, meint sie. Nicht zuletzt auch aufgrund der großen finanziellen Ausfälle. „Für unsere Kranken ist das ein großer Schaden.“



Helga Wielander

Helga Wielander, Vorsitzende des **Bezirks Vinschgau** hat die ersten drei Wochen des Lockdowns als herrlich erlebt. „Endlich einmal nur zu Hause und nichts anderes tun. Aber dann, als man gemerkt hat, wie ernst die Sache ist, da war es nicht mehr schön! Unsere Patienten konnten wir nur über Whatsapp kontaktieren, aber das waren nur sehr wenige.“ Vor dem Herbst wird sie im Bezirk nichts mehr organisieren. „Unsere Mitglieder lassen wir im Augenblick dort, wo sie am sichersten sind, zuhause!“ ●



Dr. Michael Kob
Diätologe

Cremiges Kichererbsen-Spinat-Curry



Zutaten für 4 Portionen

- 1 EL Öl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwerwurzel (ca. 1 cm lang)
- 2 EL Tomatenkonzentrat
- etwas Salz
- 2 Gewürznelken
- 2 gehäufte TL Currypulver (oder Garam Masala-Pulver)
- 500 g gekochte Kichererbsen
- 400 g junge Spinatblätter
- 200 ml Kokosmilch
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Zucker

Zubereitung

1. Öl in einem großen Topf erhitzen, klein geschnittene Zwiebel dazugeben und bei geringer Hitze für ca. 5 Minuten anschwitzen.
2. Klein gewürfelte Knoblauchzehe und feingeriebene Ingwerwurzel hinzufügen und unter ständigem Rühren für weitere 30 Sekunden anrösten.
3. Tomatenmark, etwas Salz, die beiden Gewürznelken und das Currypulver dazu geben, gut umrühren und für etwa 5 Minuten erhitzen.
4. Die abgetropften Kichererbsen hineinrühren und für weitere 10 Minuten kochen lassen.
5. Anschließend die Spinatblätter für 2–4 Minuten zugedeckt mitkochen, bis diese zusammengefallen sind. Mit der Kokosmilch aufgießen, gut umrühren und für wenige Minuten erhitzen lassen.
6. Gewürznelken entfernen, und das Curry mit Zitronensaft, Zucker und eventuell etwas Salz abschmecken und warm mit Reis (z.B. Basmatireis) oder Fladenbrot servieren.

Wissenswertes: Kichererbsen gehören zu den Hülsenfrüchten und sind reich an hochwertigen pflanzlichen Eiweißen, Eisen, B-Vitamine, Kalzium und Ballaststoffen. Die Kombination von Hülsenfrüchte mit Getreideprodukten (z.B. mit Reis oder Fladenbrot) ist besonders günstig, weil darin alle für den Menschen essentielle Aminosäuren enthalten sind, und somit den Eiweißbedarf decken können, ohne dass auf tierische Eiweißquellen zurückgegriffen werden muss. Die Ballaststoffe in Kichererbsen tragen zu einer optimalen Darmgesundheit bei und schützen vor Verstopfung, Divertikeln und Dickdarmkrebs.

Das Rezept ist eiweißreich, vegetarisch, vegan, laktosefrei, glutenfrei, cholesterinfrei.



SÜDTIROLER KREBSHILFE

