

Brustkrebs: Langzeitnebenwirkungen

AIOM: Mehr Lungenkrebs bei Frauen

MutterNacht

Landesversammlung und -ausflug in Toblach



- 3 Nach der Krankheit: Gut überleben
- 4 Dr. C. Leitner: Cancer-Survivorship
- 6 Dr. M. Mitterer: Langzeitfolgen der Brustkrebsbehandlung
- 8 Onko-Ambulanz Brixen: Gut gewappnet gegen Covid
- 10 Kommentar

- 11 AIOM: Mehr Lungenkrebs bei Frauen
- 13 Landesversammlung und -ausflug
- 17 Lymphdrainage sicherer als Einkaufen
- 19 Astrid Di Bella: Ein neues Leben
- 21 Agenda 2021 KOMPAKT
- 41 MutterNacht 08.05.2021
- 43 Kurse und Gruppen online

- 47 30 Jahre wie im Flug
- 49 Diplompatienten goes online
- 50 Danke für Spenden in schwerer Zeit
- 54 Neues aus den Bezirken
- 58 Gut und G'sund mit Dr. Michael Kob
- 59 Stille und heilige Nacht

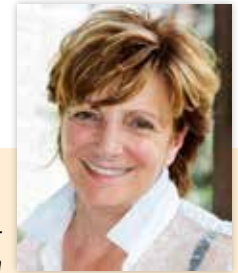
WIR ÜBER UNS

Liebe Leserinnen und Leser

das hätte ich mir nicht erwartet. Und ich bin wohl nicht die einzige, der es so geht: Einen weiteren Lockdown und eine zweite Welle des Coronavirus, die die erste noch bei Weitem übertrifft. Beim zweiten Mal fiel es mir schwerer, als im vergangenen Frühjahr, Hoffnung zu schöpfen. Südtirol ist keine heile Insel im Covid-19-Schrecken. Im Gegenteil, wir waren nicht nur rot, sondern tief-rot. Und doch möchte ich Ihnen allen Mut zusprechen und Zuversicht. Wir werden es auch dieses Mal schaffen. Jeder von uns ist auf eine harte Probe gestellt. Jedem von uns ist Disziplin abverlangt. Abstand halten, Mund- und Nasenschutz konsequent tragen und die Hände regelmäßig waschen und desinfizieren. Unsere Ärzte und das gesamte Krankenhauspersonal sind Tag für Tag und Nacht für Nacht im Einsatz. Und sie riskieren in der Erfüllung ihrer täglichen Aufgabe Gesundheit und auch

Leben, aber sie lassen sich dadurch nicht beirren und geben ihr Bestes. Jeder an seinem Platz. Nicht nur für Corona-Patienten. Auch um den normalen Ablauf des Gesundheitsdienstes, um zumindest die unaufschiebbaren Therapien und Untersuchungen zu garantieren. Und dafür können wir ihnen gar nicht genug danken.

Die Tätigkeit unserer Vereinigung ist sehr eingeschränkt. Kurse und Veranstaltungen, die wir noch im Sommer voll Hoffnung und Aufbruchsstimmung angekündigt haben, mussten wieder eingestellt werden. Der sicherste Platz ist jetzt Zuhause. Aber wir, die Südtiroler Krebshilfe sind da. Wir halten Kontakt mit unseren Patienten. Die Bezirksbüros sind geöffnet, unsere Sekretärinnen geben Auskunft und halten die Stellung. Unsere Therapeutinnen und unser Therapeut fahren fort



Ida Schacher
Präsidentin

mit der Behandlung der Lymphödeme. Wir sind an der Seite unserer Mitglieder. Ich bin zuversichtlich, dass wir uns im neuen Jahr wieder begegnen werden. Wir werden das Zusammensein und die Schicksalsgemeinschaft dann umso mehr zu schätzen wissen.

Ich wünsche Euch allen von ganzem Herzen ein gesegnetes Weihnachtsfest und Hoffnung und Licht für das neue Jahr. Nie die Hoffnung aufgeben!

Eure 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:** Glurns – Die Leere im Lockdown
Grafik und Layout: Studio Mediamacs, Bozen **Druck:** Athesia Druck GmbH, Bozen **Nächste Ausgabe:** April 2021



Gut Überleben!

Steigende Überlebenszahlen und Langzeitnebenwirkungen bei (Brust)Krebs

Brustkrebs ist nach wie vor mit 29% das häufigste Krebsleiden, an dem Frauen erkranken. In der EU ist Brustkrebs neben Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigste Todesursache bei Frauen zwischen 35 und 55 Jahren. Jede 8. Frau erkrankt im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs, die Überlebensrate liegt bei 88 %. Tendenz steigend. Laut Statistik erkranken in Italien jährlich 48.000 Frauen an Brustkrebs; in Südtirol sind es 400. Die Erkrankungen steigen, nicht zuletzt durch eine immer kapillarere Vorsorge, die Mortalität nimmt kontinuierlich ab, dank der neuen Therapien. Damit stellt sich nun das Problem der Langzeitnebenwirkungen der Brustkrebstherapie.

Vor zwanzig Jahren waren Brustamputation und eine Chemotherapie die Standardtherapie bei Brustkrebs. Heute ist die Krebsbehandlung zunehmend individuell auf den/die jeweilige Patientin abgestimmt.

Kein Brustkrebs gleicht dem anderen. Die Krebszellen vermehren sich unterschiedlich rasch, sie haben unterschiedliche Zelleigenschaften, reagieren unterschiedlich stark oder gar nicht auf Hormone und ebenso unterschiedlich auf die verschiedenen Medikamente. Nicht zuletzt hängt die Therapieentscheidung auch vom Zeitpunkt

ab, zu dem die Erkrankung diagnostiziert wird. Dank der modernen Molekular- und Antikörpermedizin können Krebszellen bis ins einzelne Detail bestimmt werden. Die Arbeit des Onkologen gleicht zusehends einem sensiblen Spurenlesen. Für jede(n) Patient(in) wird eine individuelle Therapie zusammengestellt. Die Überlebensquoten steigen. Gerade der Brustkrebs, wenn auch immer noch die häufigste Krebsart bei Frauen, hat bei Früherkennung ausgezeichnete Heilungschancen.

Damit stellt sich nun aber ein anderes Problem, auf das es Antworten zu finden

gilt und das noch (zu) wenig erforscht ist: die Langzeitnebenwirkungen der Krebstherapie. In der Vergangenheit war das kein Thema, weil die Überlebenszeiten weit unter den heutigen lagen. Neben dem Langzeit-Überleben liegt der Fokus heute auf der Garantie einer zufriedenstellenden Lebensqualität. Und hier sind enorme Fortschritte gemacht worden. Die Chance hat mit zwei Onkologen, Dr. Manfred Mitterer, Leiter der Internistischen Tagesklinik in Meran und Dr. Christoph Leitner, Leiter des onkologischen Day Hospitals in Bruneck gesprochen. Nachstehend lesen sie die zwei Interviews. ●

Neue Front: Cancer-Survivorship

Interview mit Dr. Christoph Leitner zu (Langzeit)Nebenwirkungen der Krebstherapien



Foto: Oliver Schöner

Cancer-Survivorship, die Betreuung von Patienten, die eine Krebsbehandlung abgeschlossen haben, ist ein immer wichtigeres Thema. Hier besteht Nachholbedarf. Ein Interview mit Dr. Christoph Leitner, leitender Arzt des Onkologischen Dayhospitals in Bruneck über (Lang)Zeitnebenwirkungen der Krebsbehandlung.

Die Prognosen der an Krebs erkrankten Patienten haben sich in den letzten Jahren drastisch verbessert.

Dr. Christoph Leitner: Das stimmt. Es gibt weniger Rezidive, die Patienten überleben wesentlich länger als noch vor zehn Jahren. Gleichzeitig: je mehr Patienten gesunden, desto mehr Langzeitnachwirkungen gibt es zu behandeln.

Was sagen die Studien darüber?

Dr. Christoph Leitner: Die Studienlage ist bisher sehr schlecht und unübersichtlich. Es besteht hier in meinen Augen ein enormer Nachholbedarf. Das Feld ist zudem sehr weit, die modernen Therapien sind sehr unterschiedlich, sehr heterogen und dasselbe gilt auch für die Langzeitnebenwirkungen.

Welcher Art sind die Nebenwirkungen?

Dr. Christoph Leitner: Wir müssen prinzipiell unterscheiden, zwischen somatischen, organischen Nebenwirkungen und psychisch-sozialen. Erstere sind zum Beispiel Schädigungen des Herzmuskels und neurologische Beeinträchtigungen wie eine Polyneuropathie. Es gibt auch die sehr seltenen (!) Zweitumore, die weder Metastase noch Rezidiv sind, sondern durch die zytostatische Krebstherapie verursacht sind. Es können Hormon-bedingte, vegetative Ne-

benwirkungen auftreten, wie vorgezogenes Klimakterium oder eine Osteoporose. Wieder andere Nebenwirkungen sind hingegen psychischer Natur, wie zum Beispiel Depressionen, Schlaflosigkeit, Antriebsarmut, Angstzustände... Und es ist nicht gesagt, dass diese Störungen unmittelbar, direkt im Anschluss an die Therapie auftreten.

Stimmt das: Je mehr Therapien – desto mehr Nebenwirkungen?

Dr. Christoph Leitner: Ja, das kann man so sagen. Es gibt natürlich auch große Unterschiede zwischen den Nebenwirkungen.

Im Sinne von akut und chronisch?

Dr. Christoph Leitner: Genau. Wir haben es mit akuten Nebenwirkungen wie Erbrechen usw. zu tun. Aber die sind nur temporär und es gibt mittlerweile sehr gute Medikamente dagegen. Was heute viel wichtiger ist, ist die Verhinderung und die Kontrolle jener Nebenwirkungen, die bleibende und wie bereits gesagt, nicht vorhersehbare Schäden bewirken.

Von was hängen die Langzeitnebenwirkungen ab?

Dr. Christoph Leitner: Zum einen natürlich von der Konstitution und eventuellen Vorbelastungen des Patienten, es kommen Faktoren ins Spiel wie Alter, Bewegung, Stress, Alkohol, Rauchen, genetische Konstellationen. Es gilt grundsätzlich: Je gesünder der Lebensstil, desto weniger Risiken zu erkranken, desto bessere Heilungschancen und desto bessere Chancen auf weniger Nebenwirkungen. Zum anderen spielt auch die jeweilige Art der Therapie, das verabreichte Medikament, die Kombination der Medikamente und die verabreichte Dosis eine große Rolle.

Gibt es auch, ich nenne es jetzt „gewöhnliche“ Nebenwirkungen einer Krebstherapie, wie Lähmungserscheinungen, Brennen, Schmerzzustände, die chronisch werden können?

Dr. Christoph Leitner: Diese von ihnen angesprochenen Symptome können auf eine Polyneuropathie hinweisen. Eine solche tritt bei ungefähr 40 % der Patienten auf. Bei 80 % sind sie reversibel, d. h. nach Beendigung der Therapie verschwinden sie wieder. Bei 20 % der Patienten können sie einen chronischen Verlauf nehmen.

Was heißt das für den Onkologen?

Dr. Christoph Leitner: Es heißt, dass wir eine noch genauere Anamnese vornehmen müssen und alle möglichen Risiko-Faktoren vor Beginn der Therapie mit dem Patienten/ der Patientin abklären müssen. Die Patienten müssen offen aufgeklärt werden, nicht nur über die Therapie, sondern auch über die nicht erwünschten Wirkungen, über alle möglichen Komplikationen einer Therapie. Aber wir dürfen nicht vergessen, dass die moderne Krebstherapie, die neuen molekularen Behandlungen vor allem eines tun: Leben retten. Krebs ist dank der neuen Therapiemöglichkeiten und bei Früherkennung heute in den meisten Fällen keine todbringende Krankheit mehr, sondern eine chronische Erkrankung. Und es stimmt: Eine chronische Erkrankung bringt eine ständige ärztliche Kontrolle mit sich. Aber sie gewährleistet eine gute Lebensqualität.

Das heißt, das Um und Auf ist eine gute Kommunikation.

Dr. Christoph Leitner: Wir Ärzte sind längst nicht mehr nur Wissenschaftler, nur „Mediziner“. Wir müssen auch Kommunikatoren sein, im Idealfall auch Psychologen. Vor allem aber sind wir ja nicht allein, sondern arbeiten im Team. Mit dem Pflegepersonal, den Breast-Care-Nurses, dem Onko-Psychologen, dem Onko-Kardiologen, Sexual-Therapeuten, dem Strahlentherapeuten, dem spezialisierten Facharzt... Und die Kommunikation bezieht das ganze Lebens-Umfeld und die gesamte Lebenssituation des Patienten mit ein. Den Partner, die Familie. Krebs und auch seine Nebenwirkungen wirken sich auf den ganzen Menschen, auf den Körper und auf den Geist, das psychologische Befinden sowie auf sein gesamtes Umfeld aus. Und das gleiche gilt für die Langzeitnebenwirkungen. Eine Antihormon-Therapie beispielsweise kann, radikal ausgedrückt, ein Scheidungsgrund sein, sie kann massive Einwirkungen auf den Hormonhaushalt der Patientinnen und Patienten mit sich bringen, mit allem, was damit verbunden ist: Von Stimmungsschwankungen bis zu Trockenheit der Schleimhäute, Verlust der Libido, Potenzstörungen usw. Darauf müssen wir alle unsere Patienten und deren Partner/ Partnerinnen vorbereiten. Erklären, dass es sich dabei nicht nur um eine übertriebene „Spinnerei“ handelt, sondern um ernst zu nehmende Nebenwirkungen, für die der Patient gar nichts kann. Und da können wir unseren Patienten auch helfen.

Haben Sie entsprechende Angebote in Bruneck?

Dr. Christoph Leitner: Wir haben hier im Day-Hospital eine Onko-Psychologin, die auch Sexualpsychologin ist. Sie ist therapiebegleitend eingesetzt, führt Partnergespräche und gibt praktische Hilfen.

Gibt es, was (Langzeit)Nebenwirkungen betrifft, Unterschiede, ob es sich um eine Patientin oder um einen Patienten handelt?

Dr. Christoph Leitner: Ja, Frauen tun sich einfach leichter zu sprechen und sich zu öffnen. Gerade bei so delikaten Themen.. Und das hilft. Nicht nur, die Nebenwirkungen früh zu erkennen, sondern auch rechtzeitig einzugreifen.

Zum Abschluss eine letzte Frage zur Covid-Situation in Bruneck und wie Sie die Auswirkungen auf die Patienten beurteilen (das Interview wurde in der zweiten Novemberwoche geführt, Anm. d. Red.).

Dr. Christoph Leitner: Wir unterziehen mittlerweile alle, nicht nur die Hochrisiko-Patienten, einem sogenannten Antigen-Schnelltest. Wir sind, sowohl bei den Patienten als auch bei uns selbst, äußerst sorgsam in der Kontrolle von kleinsten Anzeichen, beim aller kleinsten Verdacht werden weitere diagnostische Schritte und eventuell Isolations-Maßnahmen veranlasst. Was unsere onkologischen Systemtherapien betrifft, gibt es derzeit keinerlei Einschränkung. Was mich hingegen mit Sorge erfüllt, sind die drastischen Einschränkungen der chirurgischen Eingriffe. Ich hoffe, dass sich das nicht auch auf die onkologischen Fälle ausweiten wird, denn da ist ein Zeitverlust ausschlaggebend. Welche Folgen die eventuell reduzierten Vorsorgeuntersuchungen haben werden, das werden wir erst in den nächsten Jahren sehen können. ●

In über 90 % der Fälle klingen Nebenwirkungen wieder ab

Prof. Dr. Manfred Mitterer über die Langzeitfolgen der Brustkrebsbehandlung



Foto: Öhmer Scheiner

Prof. Dr. Manfred Mitterer ist Primar der zentralen internistischen Tagesklinik am Krankenhaus Meran, wo in den letzten 20 Jahren rund 1700 Patientinnen mit Brustkrebs behandelt wurden. Die Chance hat mit ihm ein Gespräch über die spezifischen Langzeitnebenwirkungen bei Brustkrebspatientinnen geführt. Viele dieser Symptome können sich auch erst nach Jahren bemerkbar machen.

Brustkrebs hat heute eine sehr hohe Überlebensrate. Aber nicht immer ist nach Beendigung der Therapie alles vorbei.

Prof. Dr. Manfred Mitterer: Dies gilt grundsätzlich für jede Art von Tumor. Der Unterschied zu andern Tumoren ist aber, dass wir bei Brustkrebs eine ausgesprochen hohe Überlebensrate haben, nach fünf Jahren liegt sie derzeit bei 88%, und die Tendenz ist steigend. Viele unserer Patientinnen

werden heute komplett geheilt werden. Vor allem nach einer Frühdiagnose.

Langzeitnebenwirkungen können aber dennoch auftreten?

Prof. Dr. Manfred Mitterer: Ja, und das auch noch im Abstand von einigen Jahren nach Abschluss der Therapie.

Welches sind die häufigsten Langzeit-Nebenwirkungen?

Prof. Dr. Manfred Mitterer: Es gibt neurologische Nebenwirkungen wie die Polyneuropathie, die auch individuell ganz unterschiedlich auftreten und sich ganz unterschiedlich entwickeln kann. Von leichten Beschwerden, wie Sensibilitätsverlust in den Zehen, leichtem Kribbeln in den Beinen bis hin zu starkem Brennen und starken Schmerzzuständen, Krämpfen, Lähmungserscheinungen, Gangunsicherheit usw. Einige Krebsmedikamente haben eine hohe Kardiotoxizität, können zu einer dauerhaf-

ten Schädigung des Herzmuskels führen... Welche Nebenwirkungen und in welchem Ausmaß sie auftreten, das hängt von sehr vielen Faktoren ab. Vorerkrankungen, Lebensstil, genetische Faktoren, seelische Verfassung, Umfeld, Stress... und natürlich auch von den in der Therapie eingesetzten Medikamenten, der Dosierung und der Kombination mit anderen Medikamenten.

Auch die Strahlentherapie kann für das Herz gefährlich werden?

Prof. Dr. Manfred Mitterer: Das stimmt. Sowohl durch die Toxizität von bestimmten Medikamenten wie Anthrazykline, Taxane oder Trastuzumab, um nur einige zu nennen, oder eben auch durch die Strahlentherapie, kann der Herzmuskel der Patientin geschädigt werden. Schäden, die sich auch erst Jahre nach Behandlungsende bemerkbar machen können. Wobei man heutzutage sagen muss, dass durch die neuen Bestrahlungstechniken und die geringeren Dosen, die man appliziert, diese Schädigungen sehr selten geworden sind.

Es gibt noch andere Nebenwirkungen, die auch soziale Auswirkungen haben können...

Prof. Dr. Manfred Mitterer: ...einige Krebstherapien können unter Umständen sekundäre Malignome verursachen, die nicht mit dem behandelten Tumor zusammenhängen, genauso wie unspezifische Schmerzzustände, Fatigue, psychische Störungen wie Angstzustände und dazu kommen auch die Nebenwirkungen der Hormontherapien, vor allem die medikamentenbedingten Wechseljahresbeschwerden, die gerade junge Frauen sehr hart treffen. Trockenheit der Schleimhäute, körperliche Veränderungen, zusätzlich zu den operationsbedingten Veränderungen, die sich auch negativ auf die Partnerschaft, auf das Selbstbild der Frau auswirken können.

Was bedeutet das für Sie als Onkologen?

Prof. Dr. Manfred Mitterer: Das heißt, dass ich schon ganz am Anfang, schon beim Erstgespräch ganz offen mit der Patientin, und mit ihrem Partner oder ihren Angehörigen sprechen muss. Das heißt, dass vor Beginn der Therapie eine ganze Reihe von Untersuchungen durchgeführt werden müssen, die den Allgemeinzustand, den kardiologischen Zustand oder auch neurologische Vorerkrankungen der Patientin

abklären. Diese Ergebnisse fließen auch in die Therapieentscheidung ein. Heute sind wir in der glücklichen Lage, dass wir nicht nur über eine, sondern über verschiedene Therapiewege verfügen, die ganz individuell auf die jeweilige Patientin abgestimmt werden können. Auch was die Dosierung betrifft. Viele der Nebenwirkungen sind auch abhängig von der Menge des verabreichten Medikaments.

Dies sind alles Entscheidungen, die im Team gefällt werden?

Prof. Dr. Manfred Mitterer: Genau. Und genau aus diesem Grund braucht es den Onkologen: Um die Patientin (und natürlich bei jeder anderen Krebsart den Patienten) auch onkologisch -internistisch abzuklären. Eine Krebstherapie ist heute wie ein Mosaik, das sich aus vielen Bausteinen zusammensetzt. Keine Krebstherapie gleicht ganz genau der anderen, wie auch kein Mensch ganz genau dem anderen gleicht und kein Krebs genau dem anderen gleicht. Aus dieser Tatsache resultiert ja auch der Erfolg der modernen, individuellen Krebstherapien.

Und es gibt natürlich auch Therapien für die Nebenwirkungen...

Prof. Dr. Manfred Mitterer: Natürlich. Auch darüber wird im ersten Gespräch informiert. Je nach Gesundheitszustand und Alter der Frau kann auch vorbeugend eingegriffen werden. Außerdem ist es ja nicht gesagt, dass die Nebenwirkungen tatsächlich auftreten. Und wenn, dann gibt es unterschiedliche Therapiemöglichkeiten, Medikamente, Elektrostimulation, Akupunktur ...

Das Risiko von Langzeit-Nebenwirkungen ist keine Kontraindikation für eine Krebstherapie...

Prof. Dr. Manfred Mitterer: Selbstverständlich nicht. Es geht darum, das Leben der Patientin zu retten und dann natürlich auch, ihr eine angemessene Lebensqualität zu garantieren. Natürlich, früher stellte sich diese Frage nicht so dringend, weil die Patientinnen nicht dieselben Heilungschancen hatten wie heute. Und: Nebenwirkungen treten ja nicht bei allen Patientinnen auf und in den häufigsten Fällen, weit über 90 Prozent, klingen sie auch wieder ab. Das dürfen wir nicht vergessen!

Wir befinden uns mitten in der zweiten Welle der Covid-19-Pandemie. Eine Frage zur Situation in Ihrer Abteilung. Nach der ersten Welle der Pandemie hatten sie außerordentlich gute Ergebnisse vorzuweisen, die sie mit Mitarbeitern im Juni diesen Jahres in der Studie, „Infektionsrate und klinisches Management von Krebspatienten während der COVID-19-Pandemie: Erfahrungen aus einem Krankenhaus der Tertiärversorgung in Norditalien“ in der Online Zeitschrift ESMO Open – Cancer Horizons veröffentlicht haben (siehe auch Chance 2/2020, Anm. d. Red.). In der Studie haben Sie eine höhere Prävalenz von Covid-19 bei Krebspatienten nachgewiesen, aber auch, dass eine Covid-19- Infektion keine Kontraindikation für eine Fortsetzung der Behandlung darstellt.

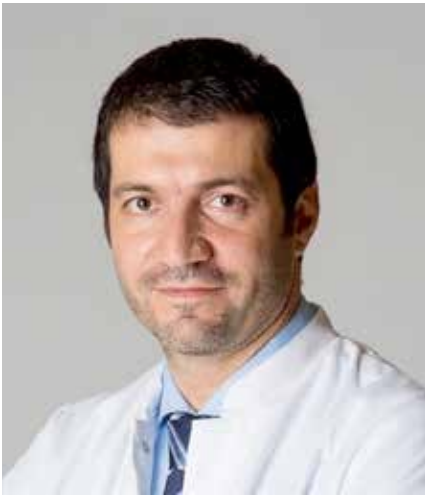
Prof. Dr. Manfred Mitterer: Und wir haben genau dort anknüpfen können. Wir sind schon zwei Wochen nach Beginn des zweiten Lockdowns wieder voll durchgestartet. Diesmal ist der Virusdruck nochmals um einiges größer als im Frühjahr. Zum Vergleich: Im Frühjahr hatten wir in acht Wochen der systematischen Testung unserer Patienten lediglich fünf Patienten die unter einer onkologischen Therapie standen und die positiv auf Covid-19 getestet wurden. Jetzt im Herbst haben wir in vier Wochen bereits mehr als 40 Patienten, die positiv auf das Virus getestet wurden. Und trotzdem sind wir in der Lage die lebensnotwendigen Therapien in vollem Umfang durchzuführen.

Liegen bereits Zahlen vor über Diagnose-Verzögerungen durch Covid-19?

Prof. Dr. Manfred Mitterer: Es gab weniger Zuweisungen von Neudiagnosen, das stimmt. Mein Kollege, Prof. Marth aus Innsbruck hat mit seinem Team gerade eine Studie veröffentlicht, wo sie nachweisen konnten, dass in den Frühjahrsmonaten die Zahl der neudiagnostizierten Brusttumore um etwa 40 % zurückgegangen ist. Das bedeutet natürlich mehrmonatige Verspätungen bei Diagnose und auch Therapie. Und genau das wollen wir hier in Meran durch unser massives Testen und Überwachen der Patientinnen verhindern. ●

Wir waren und sind immer da!

Dr. Gilbert Spizzo, leitender Arzt der onkologischen Ambulanz im Krankenhaus Brixen



Die vielgefürchtete zweite Welle der Covid-19-Pandemie ist tatsächlich eingetreten und hat Südtirol in besonderem Maße heimgesucht, stärker als im Frühjahr. Krebspatienten zählen zu den Risikogruppen für die Infektion mit dem Coronavirus. Ein Gespräch mit Dr. Gilbert Spizzo, leitender Arzt der onkologischen Ambulanz des Krankenhauses Brixen. Während der ersten Welle der Covid-19-Pandemie im Frühjahr 2020 ist kein onkologischer Patient seiner Abteilung an Coronavirus erkrankt.

Im Sommer konnte man Atem holen, dann ist Corona zurückgekommen...

Dr. Gilbert Spizzo: Wir haben uns im Frühjahr gut und schnell zu organisieren gewusst und das gilt auch für die zweite Phase. Disziplin, Distanz und extreme Vorsicht, was Hygiene anbelangt, sind in der Onkologie ohnehin Routine. Wir haben umgehend Strukturen, wie unser Frontoffice und den eigenen Aufzug für unsere Patienten wieder reaktiviert.

Wie viele Patienten können Sie am Tag behandeln? Gelingt es, alle Therapien und anfälligen Untersuchungen termingerecht durchzuführen?

Dr. Gilbert Spizzo: Im Frühjahr kam es nur zu Verschiebungen bei nicht lebensnotwendigen Therapien. Und wir konnten in gewissen Situationen die Kontrollabstände erweitern...

Das heißt?

Dr. Gilbert Spizzo: Wir behandeln auf der Abteilung im Schnitt zwanzig Patienten am Tag. Hundert in der Woche. Bei oralen Therapien zum Beispiel, können die Kontrollen, wenn die PatientInnen seit längerer

Zeit stabil sind, statt in einmonatigem in zweimonatigem Abstand durchgeführt werden. Viele Kontrollen haben wir zwischen dem einen und dem anderen Termin telefonisch abwickeln können. Natürlich waren wir Anfang Oktober sehr beunruhigt über die Rückkehr des Virus. In dieser Stärke hätten wir es uns, zumindest hier in Südtirol, nicht wieder erwartet. Aber ich muss sagen, dass unsere Patienten das prinzipiell gut aufgenommen haben und gut damit umgegangen sind und noch umgehen.

Sehen Sie einen Unterschied zur ersten Infektionswelle?

Dr. Gilbert Spizzo: Ja. Unsere Patienten hatten während der ersten Covid-Phase wesentlich größere Angst, zu uns ins Krankenhaus zu kommen, als jetzt. Wir haben den Kontakt immer aufrechterhalten, zumindest telefonisch. Wir waren immer da und wir sind es auch jetzt! Was mir Sorgen macht, ist die Botschaft, die mit Covid einhergeht.

Wie meinen Sie das?

Dr. Gilbert Spizzo: Mir macht der leichtfertige Umgang mit dieser Krankheit zu schaffen. Das Risiko einer Infektion mit

dem Coronavirus ist für bestimmte Kategorien von Menschen gefährlicher als für andere. Das stimmt. Aber es besteht das Risiko einer Klassifizierung und Diskriminierung. Kriterien festzulegen, wer das Recht auf Behandlung und Lebenserhaltung habe und wer nicht, finde ich sehr schwierig. Als ob alte Menschen, Menschen mit Komorbiditäten und Menschen mit Krebserkrankungen zum Beispiel grundsätzlich nicht in Frage kämen für eine Intensivbehandlung... Das finde ich unakzeptabel. Auch will ich die Wichtigkeit der Impfungen für unsere Gesellschaft betonen. Wir empfehlen fast ausnahmslos allen unseren Patienten die Grippeimpfung. Das erleichtert nicht zuletzt auch die Diagnose bei einer Infizierung mit Covid.

Werden Sie Ihren PatientInnen die Covid-Impfung, wenn sie zur Verfügung steht?

Dr. Gilbert Spizzo: Ich würde das gerne, aber so wie es aussieht, müssen wir davon zumindest im Augenblick noch Abstand nehmen, weil diese Patientengruppe nicht in die Studien eingeschlossen wurden. Es gilt aber immer: Bei besonders fragilen oder immunsupprimierten Patienten, die sich selbst nicht impfen lassen können, ist es



Foto: ©Dilmar Seehauser

Krankenhaus Brixen

umso wichtiger, dass das Umfeld geimpft ist. Grundsätzlich sehe ich persönlich eine Impfung als Training für mein Immunsystems an. Ich selbst bin gegen alles geimpft – auch zum Schutz meiner Patienten!

Hätten Sie sich je den Ausbruch einer solchen Pandemie vorstellen können?

Dr. Gilbert Spizzo: Nein, wirklich nicht. Und auch jetzt wundert es mich, uns alle in der Abteilung, wie schnell sich das Virus während der zweiten Welle wieder ausgebreitet hat. Dass alles vorbei ist, war effektiv ein Wunschgedanke, und ein Trugschluss. Ebenso, dass die Gesellschaft vorsichtig genug ist. Es sind viele Dinge zusammengekommen. Schwerere Verläufe, eine Großzahl von asymptomatischen und dabei sehr ansteckenden Personen, ein gewisser Leichtsinns... Daraus muss man lernen.

War ein zweiter Lockdown notwendig?

Dr. Gilbert Spizzo: Unbedingt. Die Regierung hat lange gewartet und auf die Selbstverantwortung der Menschen gesetzt, dann aber gab es keine Alternative.

Was ist ihrer Meinung nach unerlässlich?

Dr. Gilbert Spizzo: Die Disziplin muss bleiben, bezüglich Hygiene und Sicherheitsabstand. In der Familie darf man sich nicht in falscher Sicherheit wägen. Auch ein negatives Testergebnis ist keine Sicherheit, das ist nur eine Momentaufnahme! Meine Frau und ich, sie arbeitet ebenfalls mit COVID Patienten in Meran, versuchen auch zuhause die Maske zu tragen, dies um uns zu schützen aber auch vor allem zum Schutz unserer Patienten!

Wie sieht es jetzt mit den Terminen bei Ihnen in der Abteilung aus? Die Covid-Sicherheitsmaßnahmen haben den Rhythmus ja wieder verlangsamt.

Dr. Gilbert Spizzo: Wir verlängern die Zwischenräume zwischen den Untersuchungen, aber natürlich nur, wo es zulässig ist. Hundert Patienten in der Woche mit onkologischen und hämatologischen Erkrankungen in der Woche können wir in aller Sicherheit behandeln. Bestimmte Untersuchungen, gerade in der Nachsorge, können ohne Problem etwas verschoben werden. Aber aufgepasst: Wir als behandelnde Ärzte können einem Patienten nahelegen, einen Termin zu verschieben, nachdem wir alles abgewogen haben und zum Schluss gekommen sind, dass es vernünftig ist. Die Patienten sollen hingegen ihrerseits nicht einfach nur aus Angst entscheiden, Untersuchung nicht wahrzunehmen. ●



Liebe Leserinnen und Leser,

Covid und kein Ende. Oder doch? Die hoffnungsvolle Aufbruchsstimmung des Sommers, die auch die Landesversammlung und den Landesausflug der Krebs-hilfe am 19. September geprägt hatte hat, hat sich wieder an den Wänden unserer Wohnungen und Häuser gebrochen. Bis Anfang Dezember war die Devise wieder Lockdown. Zugegeben, weniger streng als in den Monaten von März bis Mai 2020, aber in gewissem Sinn doch härter. Weil man wusste, was auf einen zukam. Weil Südtirol dieses Mal stärker betroffen war und mehr Todesfälle zu verzeichnen hatte und weil wir nicht auf das Frühjahr zugehen, sondern auf den Winter mit Dunkelheit und Kälte. Weil alle 17 Sekunden in Europa ein Mensch an Covid starb. Weil wir Weihnachten möglicherweise ohne unsere Lieben begehen werden müssen.

Und doch gab es Lichtblicke. Nicht nur, weil die Ärzte und Krankenpfleger und Mitarbeiter des Gesundheitsdienstes wie schon im Frühjahr, ihr Bestes gegeben haben, um diesem Notstand die Stirn zu bieten. In den letzten Novembertagen häuften sich positive Nachrichten über die Bereitstellung von Impfstoffen schon im Frühjahr und weil Südtirol, die Südtiroler

Bevölkerung vom 20. bis 24. November ein Zeichen gesetzt hat. Ein Zeichen von Reife, von Solidarität, von Verantwortung. 361.781 Südtiroler haben an dem von der Landesregierung ausgerufenen Massenscreening teilgenommen. 361.781 Menschen haben sich auf Coronavirus testen lassen, 3.615 asymptomatische Fälle konnten dadurch entdeckt werden. Ein Prozent der Teilnehmer. Vorbei ist der Notstand deshalb noch nicht, aber es gibt Hoffnung, dass sich bis zum Jahresende 2021 alles wieder normalisiert haben wird. Und dass es schon nach Weihnachten wesentliche Lockerungen geben wird. Wichtig ist jetzt vor allem Eines: Geduld haben und weiter Vorsicht walten lassen. Handhygiene, Abstand halten und Nasen- und Mundschutz tragen, um mich und andere zu schützen.

Am schwersten betroffen von der Pandemie waren und sind jene Menschen, die alleine leben, die getrennt sind von ihren Lieben und die in dieser Zeit der sozialen Distanzierung ganz auf sich allein zurückgeworfen waren und sind. Telefonanrufe, Whatsapp oder Begegnungen über Video können Nähe schaffen, wo sie aus Sicherheitsgründen untersagt ist. Nutzen wir diese Mittel. Es stimmt, sie können eine Um-

armung, einen Händedruck nicht ersetzen, aber sie können dennoch Gemeinschaft vermitteln. Und gemeinsam trägt sich alles besser. Südtirol wurde von der zweiten Welle besonders hart getroffen. Die Krankenhäuser gelangten an den Rand ihrer Kapazitäten. Ärzte und Pflegepersonal waren wieder gefordert, ihr Bestes zu geben, um den Gesundheitsdienst aufrecht zu erhalten. Ihnen gebührt der größte Dank. Jetzt heißt es, weiter Vorsicht walten zu lassen und auf ihre Einschätzung zu vertrauen, welche Therapien und Untersuchungen verschoben werden können und welche auch in Zeiten der Pandemie fortgeführt werden können. Einige Dinge haben wir gewiss gelernt im Lauf des Jahres 2020: Disziplin, Achtung für den Nächsten, Geduld Vertrauen und Zuversicht.

Versuchen wir das Positive mit ins nächste Jahr zu nehmen und freuen wir uns darauf, wenn wir uns ohne Angst wieder in die Arme nehmen können. Ihnen allen ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein neues Jahr im Zeichen der Hoffnung, der Gesundheit und des Vertrauens

Nicole Dominique Steiner

Keine telefonischen Spendenanrufe



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

Wir weisen darauf hin, dass diese 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.



Immer mehr Lungenkrebs bei Frauen

Jahresbericht der Italienischen Vereinigung Medizinische Onkologie, AIOM

Hauptursachen: Rauchen, mangelnde Bewegung und Übergewicht – 12 WHO-Regeln



Foto: Pixabay

Der Jahresbericht der AIOM, italienische Vereinigung für medizinische Onkologie, wartet mit einem überraschenden Ergebnis auf. In Bezug auf Lungenkrebs sind die Neuerkrankungen im Jahr 2020 nur bei den Frauen gestiegen und zwar um 3,4%. Lungenkrebs ist nach wie vor die häufigste krebsbedingte Todesursache.

Dieser Anstieg ist vor allem bei Frauen über 70 zu beobachten und darauf zurückzuführen, dass seit den 1970er Jahren immer mehr Frauen mit dem Rauchen begonnen haben. Ganz allgemein erkranken allerdings immer noch mehr Männer als Frauen an Krebs. 2020 gibt es in Italien etwa 377.000 neue Krebsdiagnosen, davon 195.000 bei Männern und 182.000 bei Frauen. Die am häufigsten diagnosti-

zierte Krebsart im Jahr 2020 ist Brustkrebs, gefolgt von Dickdarm-, Lungen-, Prostata- und Blasenkrebs.

Laut AIOM-Statistik nimmt die Diagnose von Melanom und Bauchspeicheldrüsenkrebs bei beiden Geschlechtern zu. Auch die Fälle von Brustkrebs nehmen zu, insbesondere bei Frauen unter 50 Jahren, was höchstwahrscheinlich auf die Aus-

weitung der Vorsorgeuntersuchungen auf diese Altersgruppe in einigen Regionen zurückzuführen ist. Auf der anderen Seite nimmt die Diagnose Prostatakrebs infolge der geringeren Verwendung von PSA als Früherkennungstest ab. Auch Magen- und Leberkrebs sind rückläufig, wahrscheinlich ein positiver Effekt der Hepatitis-B-Impfung und der Hepatitis-C-Behandlungen.

>

Dass die Früherkennung funktioniert, zeigt eine weitere wichtige Tatsache, die von AIOM festgestellt wird: der starke Rückgang von Darmkrebs. Tatsächlich gibt es im Jahr 2020 um 20 % weniger Diagnosen als noch im Jahr 2013. Die Früherkennung dieses Krebses dank der Einführung des Screenings, in Verbindung mit der besseren Wirksamkeit der Therapien, selbst in fortgeschrittenen Stadien, hat die Überlebensrate nach fünf Jahren auf 65 % angehoben. Diese Zahl ließe sich weiter verbessern, wenn sich mehr Personen am Screening, das die Präsenz von Blut im Stuhl erfasst, beteiligen würden. Im Falle von Dickdarmkrebs werden italienweit immer noch weniger als fünf von zehn Personen im Alter von über 50 Jahren getestet. Auch in Südtirol, so der Direktor des Südtiroler Krebsregisters und Primar der Abteilung für Pathologische Anatomie und Histologie, Dr. Guido Mazzoleni, bei den Brunecker Krebsgesprächen 2019, nimmt nicht einmal 60% der in Frage kommenden Bevölkerung die vom Gesundheitsdienst angebotenen Screenings wahr.

Eine weiterer, wichtiger Fakt des AIOM-Berichts, ist die allgemeine Verringerung der voraussichtlichen Sterblichkeitsraten im Jahr 2020 im Vergleich zu 2015: Sie sinkt sowohl bei Männern (-6%) als auch bei Frauen (-4,2%) dank der Fortschritte bei Diagnose und Behandlung. Frauen, bei denen Krebs diagnostiziert wurde, leben im Allgemeinen länger als Männer. Dieser Unterschied ist vor allem darauf zurückzuführen, dass der häufigste Krebs bei Frauen Brustkrebs ist, der eine bessere Prognose als andere Krebsarten hat. In Südtirol beträgt die Überlebensrate nach fünf Jahren 88%. Eine weitere Ursache ist die Tatsache, dass Männer oft relativ spät zur Diagnose kommen und häufiger an Tumoren mit schlechteren Heilungschancen bzw. mit hoher Letalität erkranken, wie z.B. Neoplasien des Zentralnervensystems, an Mesotheliom, an Leber, Lunge, Speiseröhre oder Pankreas. Allerdings gehen die Wissenschaftler davon aus, dass auch diese Zahlen in nächster Zukunft eine positive Wende nehmen, dank der neuen molekularen Therapien und der Kombinationsmöglichkeit verschiedener Therapietypen.

Tumore verursachen immer noch mehr als 25% aller Todesfälle pro Jahr, mit geschätzten 183.000 Menschen im Jahr 2020.

Tatsache ist, dass mehr als ein Drittel dieser Todesfälle vermeidbar wäre. Mindestens 40 % der jährlich neu auftretenden Krebsfälle sind auf einen ungesunden Lebensstil zurückzuführen: zu wenig Bewegung, zu viel Alkohol, zu viel fettes Essen, zu viel rotes Fleisch, ungenügender Sonnenschutz. An erster Stelle der riskanten Verhaltensweisen steht das Rauchen: Allein das Rauchen, sowohl aktiv als auch passiv (!) verursacht rund 43.000 Todesfälle durch Krebs im Jahr. Und das ist nicht nur Lungenkrebs; Rauchen gilt als Auslöser von 17 weiteren Krebsarten! Die beste Vorbeugung einer Krebserkrankung ist ein verantwortungsvoller Lebensstil gemäß der zwölf Regeln des Europäischen Kodex zur Krebsbekämpfung, von denen die erste lautet. Nicht rauchen, weder aktiv noch passiv. ●

www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/vorsorge-und-frueherkennung/id-12-einfache-regeln-schuetzen-vor-krebs.html



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

Leuchtturm in stürmischen Zeiten

Landesversammlung der Südtiroler Krebshilfe am 19. September in Toblach



Foto: Günther Schmauer

„Bei Nacht und Nebel hilft er uns zu orientieren, bringt Licht in die Dunkelheit, zeigt, wo es gefährliche Klippen zu umschiffen gilt und wo es sicher und geborgen ist. Der Leuchtturm. Und wie er bietet die Krebshilfe ihren Mitgliedern Orientierung und Hilfe.“ Mit diesen Worten hat die Landesvorsitzende Ida Schacher die Vollversammlung der Südtiroler Krebshilfe im September in Toblach eingeleitet. „Ein Leuchtturm in stürmischen Zeiten“, das war nicht nur das Motto der Vollversammlung, das war und ist die Krebshilfe für ihre Mitglieder und mit ihr alle Mitarbeiter und Freiwilligen, die die SKH zu dem machen, was sie ist. Zum 31. Dezember 2019 wurde erstmals die Marke zehntausend Mitglieder überschritten.

Die Vollversammlung in Präsenz im wunderschönen Gustav Mahler Saal in Toblach war vom April auf den September verlegt worden. In gekürzter Form und zusammengelegt mit dem Landesausflug. Nasen- und Mundschutzmasken sowie Sicherheitsabstand und ein gestrafftes Programm prägten die Veranstaltung. Der Freude, sich wieder in Fleisch und Blut gegenüberstehen zu können, konnten diese Maßnahmen nichts anhaben. Für das

leibliche Wohl und den Ohrenschausorgten Koch Werner Heel aus Rasen sowie Hannah an der Harfe sowie Thomas Jud und Hannes Steinmair an der Ziehharmonika. SKH-Koordinator Markus Unterkircher und Doris Brunner waren verantwortlich für die Organisation der Veranstaltung. Das Kontrollorgan Paulato - Florian - Palatiello bescheinigte der Krebshilfe wie immer eine einwandfreie und sorgfältige Buchführung.

Die Corona-Pandemie hat auch die Südtiroler Krebshilfe in ihren Tätigkeiten stark eingeschränkt. Nicht nur, dass die geplanten Initiativen wie Kurse und Informationsveranstaltungen für die Betroffenen nicht stattfinden konnten, die Pandemie und die damit verbundene Ausnahmesituation in den Krankenhäusern des Landes sowie die vorgeschriebenen Sicherheitsmaßnahmen bewirkten zahlreiche Einschränkungen und auch Herausforderungen in der Betreuung

von Krebspatienten (und nicht nur für sie). Aber im Tätigkeitsbericht der Krebshilfe über das abgelaufene Geschäftsjahr 2019 war davon freilich noch nichts zu merken. Ein Rückblick in die guten, alten Zeiten, verlesen von der Schauspielerin Christine Lasta.

1.447 Stunden Kursprogramm für 947 Mitglieder in den sieben Bezirken, von der Bewegungstherapie über Gesprächsgruppen bis hin zum kreativen Malen und Schreiben. 8.991 Stunden, mehr als 170 in der Woche, in den Ambulatorien der Krebshilfe mit qualifizierten PhysiotherapeutInnen Lymphdrainage, Heilgymnastik und Bandagen für 547 Patienten. Fahrdienst für Mitglieder. Mit Liebe genährte, bunte Herzkissen für frischoperierte Frauen mit Brustkrebs. Die jährliche, informative Pressekonzferenz zum Weltkrebstag am 4. Februar. Zahlreiche Vorträge und Infoabende. Die Krebsgespräche in Bruneck und die Veranstaltungsreihe, Krebs betritt die Bühne. Die Aktion Dragon-Boat in Venedig, mit den Teilnehmerinnen der Bewegungstherapie Meran und Bozen. Die Aktion Rapunzel, Echthaarspenden, die für den Ankauf von Perücken verwendet werden. Zahlreiche Initiativen in den einzelnen Bezirken: Benefiz Preiswatten, gemeinsames Sommergrillen im Vinschgau, Kneippen, Wanderungen und Wallfahrten, die Aktion Run for Life im Unterland, Aussaat und Ernte von Roggen mit krebserkrankten Kindern, der Dynafit Cup im Vinschgau, der Gala-Benefizabend in Rot, der Pustertaler Benefizlauf und andere Sportveranstaltungen... Eine lange Liste, viel Engagement und auch Spenden für die Tätigkeiten der Krebshilfe.

Das Herz der Krebshilfe sind die sieben Bezirkssitze, direkter Ansprechpartner für die Betroffenen und hilfreich bei der Abwicklung aller bürokratischen Angelegenheiten. Ein wichtiger Aspekt der Tätigkeit der Krebshilfe sind die finanziellen Hilfen. Eine Krebserkrankung ist immer wieder auch mit finanziellen Einbußen für die betroffenen und ihre Familien verbunden. Längerfristige oder dauerhafte Arbeitsunfähigkeit, Kosten für Therapien. Von Jahr zu Jahr steigt die Notwendigkeit, Krebspatienten in Härtefällen zu unterstützen. Die Geldbeiträge der Südtiroler Krebshilfe sind hier eine wichtige Unterstützungsmaßnahme.

Es sagten ...



Jasmin Ladurner
SVP-Landtagsabgeordnete und
Präsidentin der Vollversammlung

„Als mein Großvater erkrankte, trat Krebs zum ersten Mal in mein Leben. Ich war schockiert, betroffen, verzweifelt. Dann kam ich in Kontakt mit der Krebshilfe und je mehr ich hörte und las, desto weniger fühlte ich mich allein.“

Guido Bocher
Bürgermeister

„Wir leben alle in der Vorstellung, alles machen zu können, und niemanden zu brauchen. Wenn wir krank sind, merken wir sehr schnell, dass dem nicht so ist: Wir brauchen Frauen und Männer, die uns helfen und unterstützen, die uns Halt geben und Licht sind in der Dunkelheit. Die Krebshilfe bringt Licht und Hoffnung.“



Waltraud Deeg
Landesrätin

„Corona hat uns allen viel abverlangt. Viele Menschen war mehr als vorher auf Unterstützung angewiesen. Es ist beeindruckend, was die Krebshilfe für ihre Mitglieder geleistet hat. Mit Herz und Engagement hat sie konkret geholfen, war Halt und Hoffnung, ein Fels in der Brandung. Von Herzen und mit großem Respekt möchte ich stellvertretend für alle, Ida Schacher meinen tiefen Dank aussprechen.“





Auf einen Blick

Die Südtiroler Krebshilfe in Zahlen

10.080
Mitglieder

72
ehramtliche
Helfer/innen

7
Bezirksstellen

1.500
Kursstunden
für Betroffene

8.540
Therapiestunden/
sanitäre Leistungen

21
hauptamtliche
Mitarbeiter/innen

1.605
finanzielle Hilfen an
Mitgliedern in Notlage

Im Jahr 2019 erhielten 864 Betroffene in begründeten Fällen eine finanzielle Soforthilfe. Insgesamt konnten 237.000 Euro an Hilfsgeldern vergeben werden, die Großteils aus den Spenden an die Krebshilfe finanziert wurden. Dank der Hilfsaktion „Südtirol hilft“ konnten weitere 61 Notstandshilfen gewährt werden. 12.500 € flossen in den Härtefonds für Kinder krebskranker Eltern. „Zahlreiche Privatpersonen, Vereine, Firmen und Verbände unterstützen unsere Mitglieder, indem sie Benefizaktionen und andere Initiativen zugunsten der Krebshilfe starten – viele davon bereits seit einigen Jahren. Mit viel ehrenamtlicher Arbeit und Herz setzten sie sich für jene ein, die aufgrund ihrer Krankheit dringend Hilfe benötigen. Dafür möchte ich mich herzlichst bedanken: Sie sind die wahren Leuchttürme unserer Gesellschaft“, so Präsidentin Ida Schacher. Die Krebshilfe finanziert sich durch Spenden und Initiativen zu 56 % selbst und erhält 44% öffentliche Beiträge, die für die Deckung der institutionellen Tätigkeit verwendet werden. ●

Die Chance digital

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



Im Zeichen des Gebets und des Miteinanders

Landesausflug der SKH am 19. September zum ältesten Kreuzweg Tirols in Toblach



Nach dem Überstehen der ersten Welle der Coronavirus Pandemie (von der zweiten Welle wusste man im September noch nichts) war der Kalvarienweg in Toblach, der älteste Kreuzweg Tirols, ein treffendes Ziel des Landesausflugs der Südtiroler Krebshilfe. Auftakt war der gemeinsame Gottesdienst in der Johanneskirche von Toblach. Nach der Messe hatte es sich Bürgermeister Guido Bocher nicht nehmen lassen, seine Gäste aus allen Landesteilen Südtirols höchst persönlich in die Geschichte dieses Kreuzwegs aus dem frühen 16. Jahrhundert einzuführen und sie anschließend auch zu begleiten.

Der Kreuzweg beginnt an der Pfarrkirche in Toblach, die Johannes dem Täufer geweiht ist und als eine der schönsten Barockkirchen Tirols gilt. Der Weg führt auf 1.200 Metern, genauso lang also wie die Via Dolorosa in Jerusalem, vorbei an fünf Passionskapellen entlang der Maximiliansstraße. Gestiftet wurde der Kreuzweg, dessen bildstockartige Kapellen 1519 errichtet wurden, von den Brüdern Christoph und Kaspar Herbst. Die 1568 errichtete, dem Hl. Joseph geweihte Rund-

kapelle am Endpunkt des Kreuzwegs auf dem Kalvarienberg in Lerschach, geht auf eine Schenkung von Kaiser Maximilian I zurück. Die fünf Bildstock-Kapellen tragen an der Rückwand reliefartige, aus Gips gefertigte Passionsszenen, die den „fünf schmerzhaften Geheimnissen“ des Rosenkranzes entsprechen.

Es war beeindruckend, die lange Schlange der Mitglieder der Südtiroler Krebshilfe zu sehen, die sich, angeführt von Pfarrer Jo-

sef Gschnitzer, von der Pfarrkirche entlang des Kreuzweges erstreckte. Ein Landesausflug im Zeichen des Gebets und des Miteinanders. Für Mitglieder, die Mühe hatten beim Gehen, gab es einen Fahrdienst.

Nach dem letzten Gebet ging es dann zum Grand Hotel Toblach, wo Werner Heel aus Rasen ein wahres Festmahl bereitet hatte. Im Anschluss an das Mittagessen fand die im Frühjahr ausgefallene Landesversammlung der Krebshilfe statt. ●

Sicherer bei uns als beim Einkaufen

Lymphdrainage der Krebshilfe geht unverändert weiter –
Interview mit Ingeborg Nollet



Foto: Oliver Selinger

Die Turnhallen und Schwimmbäder sind geschlossen. Kurse können nicht, bzw. nur online abgehalten werden. Die Bewegungsfreiheit für mehrere Wochen eingeschränkt. Und viele Betroffene haben auch nach der Lockerung der Auflagen noch Angst, aus dem Haus zu gehen. Regelmäßige Bewegung ist aber das Um und Auf eines gesunden und vorbeugenden Lebensstils und besonders wichtig für chronische Patienten, wie z. B. krebserkrankte Menschen. Ein Gespräch mit der SKH-Physiotherapeutin Ingeborg Nollet.

Auch nach Lockerung des Lockdowns bleiben Schwimmbäder und Turnhallen geschlossen. Welche Alternativen gibt es für regelmäßige Bewegung?

Ingeborg Nollet: Was immer gut geht, ist täglich und viel an der frischen Luft spazieren gehen oder Rad fahren. Das ist an und für sich ausreichend.

Wer aber in der Stadt so z. B. in Bozen lebt und keine öffentlichen Verkehrsmit-

tel benutzen möchte, ist nicht unbedingt motiviert, zum langen Spaziergehen, geschweige denn zum Radfahren...

Ingeborg Nollet: Wir halten für alle unsere Patienten ein individuelles Programm mit Übungen bereit, die sie zuhause machen können. Möglichst an der frischen Luft.

Wer körperlich fit ist, nach Abschluss der Therapien, beginnt vielleicht im Internet nach Ersatz für das ausgefallene

Bewegungstraining oder die Wassergymnastik zu suchen...

Ingeborg Nollet: Dies ist mit Vorsicht zu betrachten. Nicht alles, was angeboten wird, kommt von kompetenter Seite und ohne direkte Kontrolle eines Trainers kann man viel falsch machen und sich womöglich verletzen. Aber ich sehe, dass unsere Patienten sehr vorsichtig sind und das ist gut so. Wer mehr Bewegung braucht, kann sich diese auch durch Treppensteigen er-

>



SKH-Physiotherapeutin Ingeborg Nollet

möglichen. Viele haben ein Heimrad. Das geht immer gut! Wenn man sich nicht sicher ist, mit uns besprechen.

Sie und ihre KollegInnen konnten während des zweiten Lockdowns durchaus arbeiten. Beim ersten Lockdown war das nicht so.

Ingeborg Nollet: Das stimmt. Vom 11. März bis zum 5. Mai war auch die Lymphdrainage untersagt und alle Ambulatorien geschlossen. Das war für Patienten, die an einem schweren Lymphödem leiden, eine schwierige Zeit und effektiv hat sich der Zustand der schweren Fälle auch verschlechtert. Ich bin dankbar, dass wir dieses Mal von einer Schließung verschont blieben! Unsere Patienten brauchen uns. Aber auch während des letzten Lockdowns war ich zumindest telefonisch immer erreichbar.

Sie verfolgen sehr strenge Sicherheitsmaßnahmen.

Ingeborg Nollet: Absolut. Es ist ohne Zweifel sicherer, zu uns ins Ambulatorium zu kommen, als einkaufen zu gehen. Wir haben zwischen einem und dem anderen Patienten genügend Zeit, um zu lüften, um alles zu desinfizieren und den Raum zu sanifizieren. Und bevor die Patienten kommen, nehmen wir eine akkurate Telefonanamnese vor. Wenn der Patient da ist, wird immer Fieber gemessen und ein weiteres Monitoring gemacht. Und wir sowie unsere Patienten tragen selbstverständlich immer den Nasen-Mundschutz.

Die Behandlungszeit wird deshalb aber nicht verkürzt?

Ingeborg Nollet: Ansonsten werden die Patienten behandelt wie immer!

Und es bleibt auch Zeit zum Reden...

Ingeborg Nollet: Ja. Das ist gerade jetzt in dieser Zeit der großen Verunsicherung

noch wichtiger als sonst. Wir sind immer bereit für unsere Patienten. Bei dringenden Fragen und Zweifeln können uns auch telefonisch jederzeit erreichen. Ich habe nebenbei einen großen Unterschied zwischen Stadt und Land festgestellt.

Inwiefern?

Ingeborg Nollet: Wer in der Stadt lebt, ist nicht nur viel eingeschränkter, sondern oft ängstlicher. Manche haben Zweifel, ob sie überhaupt kommen sollen. Aber die meisten sind sehr froh. Immer wieder kommen Anrufe von Patienten, die fragen, „Darf ich denn auch kommen?“ und die bei der positiven Antwort glücklich sind.

Und die Therapeuten selbst? Werden sie regelmäßigen Test unterzogen?

Ingeborg Nollet: Bei Bedarf. Aber wir haben ein sehr strenges Eigen-Monitoring. Wir sind auch im privaten Umfeld sehr vorsichtig, beobachten uns sehr gut, achten auf die kleinsten Anzeichen, messen regelmäßig Temperatur, halten uns an alle Sicherheitsmaßnahmen, Abstand, Hygiene, Maske... und sind bereit, beim geringsten Anzeichen oder Zweifel, sofort um einen Test anzufragen und zuhause zu bleiben. Ich möchte diese Gelegenheit nutzen um unseren Patienten für ihr Verständnis und dafür zu danken, dass auch sie sich sehr vorsichtig verhalten und die Regeln beachten, denn damit schützen sie sich selbst, uns Therapeuten und die anderen Patienten.

Was würden sie ihren Patienten und ganz allgemein raten?

Ingeborg Nollet: Im Rahmen der Möglichkeiten viel Bewegung an der frischen Luft. Abstand halten und immer den Nasen-Mundschutz tragen. Hände regelmäßig desinfizieren. Nicht den ganzen Tag die neuesten Covid-Nachrichten verfolgen und zusätzlich etwas für das Immunsystem zu tun, z. B. mit Sanddorn hoher Anteil an Vitamin C und weiteren Vitaminen. Natürlich immer in Absprache mit dem behandelnden Arzt. Wir müssen vorsichtig sein, aber man darf sich von der Angst nicht überwältigen lassen. Jeder sollte sich Zeit nehmen, für schöne Dinge und sich vornehmen, positiv zu denken. Wir sind jedenfalls da. ●

Nach vierzig Wochen ein neues Leben

Die Krankheit als Chance, um sich des Wesentlichen bewusst zu werden



Sie ist seit über zwanzig Jahren Hebamme und vielleicht auch deshalb hat sie ihre Krankheit wie eine Schwangerschaft erlebt. Neun Monate und danach ein neues Leben. Astrid Di Bella erkrankte im vergangenen Jahr an einer seltenen Form von Leukämie und nahm dies als Wink des Himmels: Eine Chance, um ihr Leben bewusster zu leben und um sensibler mit sich selbst und ihrem Körper umzugehen.

Ein Leben eingeteilt in vorher und nachher. Wie bei vielen Krebskranken. Astrid Di Bella hat sich durch ihre Erkrankung verändert. Zum Positiven, wie sie meint. „Vorher habe ich ganz viel getan, zu viel. Ein Tag vollgepackt mit Hausbesuchen, Beratungen und Geburten, 24/24 Stunden Bereitschaftsdienst und dazu noch eine Tätigkeit im Networkmarketing für eine österreichische Firma. Dazu Familie, drei Kinder und Haushalt. Nein sagen, nie.

Heute nimmt sie sich nach zwei, drei Tagen Zeit zum Ausruhen.

Ihre Diagnose erhielt sie am 9. Oktober 2019. Aber eigentlich, wenn sie ihrem Gefühl Recht gegeben hätte, stimmte schon ab dem Frühjahr einiges nicht. Tatsächlich hatte sie sich im Sommer 2019 eine Auszeit gegönnt, um dann im September 2019 wieder auf volle Power zu gehen.

Sie ist an einer akuten promyelozytischen Leukämie erkrankt, nur 3 - 4 Fälle gibt es davon pro Jahr in Italien. Die Vorzeichen sind leicht zu übersehen. Ab und zu leichtes Nasenbluten und ein blauer Fleck am Oberschenkel waren es bei ihr. Als Hebamme hat sie ein gutes Körperbewusstsein und diese Symptome gleich wahrgenommen. Als sie ihre Blutwerte abgeholt hat, wusste sie, was los war, noch bevor der behandelnde Arzt ihr etwas erklären konnte.





Astrid Di Bella mit ihren Lieben

„Meine erste Reaktion war Enttäuschung. Enttäuschung über meinen Körper, dass er mich nicht rechtzeitig hat spüren lassen, dass etwas nicht stimmt.“ Ihre Kenntnisse als Hebamme haben ihr bei der Überwindung der Krankheit bzw. der Symptome geholfen. Ebenso wie ihre positive und optimistische Grundeinstellung. Profitieren konnte sie auch von ihrer Zusatzausbildung in Emotionaler Erster Hilfe. Entspannungs- und Atemübungen, die Gebärenden bei Wehenschmerzen helfen, haben ihr geholfen, die mit der Erkrankung verbundenen Knochenschmerzen besser zu ertragen und dennoch beweglich zu bleiben.

„Wir haben uns auch psychologisch als Familie helfen lassen. Ich habe meine Erkrankung als Herausforderung angenommen und wie ich heute sehe, gut gemünzt.“ Nicht nur, was ihr ganz persönliches Zeitmanagement anbelangt. Auch in ihren familiären Beziehungen. In der Partnerschaft. Vor der Diagnose konnten übliche kleine Streitigkeiten über unwichtige Dinge schlechte Stimmung bringen, heute schmunzelt sie darüber. Wichtig ist anderes.

Ihre Therapie hat genau 40 Wochen gedauert. Eine hochdosierte Therapie auf Arsenbasis. Vier Wochen jeden Tag Infusionen, vier Wochen Pause usw. Im zweiwöchentlichen Abstand eine hochdosierte Vitamin E-Kapsel. Auch während des ersten Lockdowns bekam sie im Krankenhaus Bozen ihre tägliche Infusion mit Chemotherapie. Seit Juli muss sie nichts mehr machen, außer sich alle drei Monate einer Knochenmarkspunktion zu unterziehen. Zusätzlich zur onkologischen Therapie hat Astrid Di Bella alternative Medizin wie Vitalstoffe zur Abschwächung der Nebenwirkungen genutzt und sich im Krankenhaus auch von einem Osteopathen begleiten lassen.

Ihre drei Kinder, Marie (14), Dominik (17) und Daniel (19) haben ganz unterschiedlich reagiert. Der Älteste wollte vor allem Fakten wissen. Daten, Prozente. „Das Wissen beruhigte ihn, er war wie ich guter Hoffnung,“ erinnert sich Astrid Di Bella. Der Mittlere hingegen suchte immer wieder Bestätigung, „Geht ´s schon gut?“ Ihre Tochter frühstückte täglich online mit ihr und genoss es, ihren Vater für sich zu haben. Nach sechs Wochen allerdings wurde sie immer ungeduldiger, wann denn die Mami endlich wieder vom Krankenhaus heimkomme.

In ihrer Abwesenheit hatte sich die Familie bestens organisiert, mit allem was Haushalt und Schule betrifft. Als sie dann aus dem Krankenhaus nachhause kam, musste sie erst einmal klarstellen, dass jetzt nicht alles wie vorher laufen würde. Astrid Di Bella lacht: „Sie erwarteten sich, dass die Mami jetzt wieder wie vorher funktioniere und alles mache. Meine Tochter meinte sogar, ich läge immer faul auf dem Sofa...“ Aber dann seien alle schlichtweg phantastisch gewesen. „Vor allem mein Mann Stefan hat unwahrscheinlich viel getan.“

Wie hat Astrid Di Bella die erste Covid-Welle erlebt? „Am Anfang wollte ich keine Nachrichten hören. Ich hatte Angst, in Panik zu geraten. Schlussendlich muss ich sagen, dass ich persönlich den Lockdown positiv erlebt habe, wir waren alle zusammen und so hat er mir in gewissem Sinne die verlorenen Monate im Krankenhaus zurückerstattet. Und auch jetzt versucht sie dem Ganzen auch etwas Positives abzugewinnen. „So bin ich eben gestrickt.“ ●



Agenda 2021

KOMPAKT

VERANSTALTUNGEN, KURSE UND
ANGEBOTE DER SÜDTIROLER KREBSHILFE
ZUM HERAUSNEHMEN

BOZEN SALTEN SCHLERN

KULTURELLER AUSFLUG: RATTENBERG IN TIROL

Ziel unseres diesjährigen Ausflugs ist Rattenberg in Tirol, die kleinste Stadt Österreichs. Sie ist bekannt durch die vielen glasverarbeitenden Betriebe und wird daher auch „Glasstadt“ genannt. Wir besuchen das Augustiner Museum (ehemaliges Kloster) mit Sammlungen Tiroler Kunststücke aus 9 Jahrhunderten, einen traditionellen Glasverarbeitungsbetrieb und haben Zeit zum Bummeln in der mittelalterlichen Fußgängerzone mit vielen Handwerksgeschäften.

- 📍 **Ort:** Rattenberg in Tirol
- 📅 **Termin:** Samstag 17. April 2021
- ▶ **Abfahrt:** 7.30 Uhr in der Perathonerstraße, um 7.45 Uhr in der Dalmatienstraße (vor der Kirche Regina Pacis) Bozen
- 🏠 **Rückfahrt:** ca. 19 Uhr
- 💰 **Beitrag:** 25 € für ordentliche Mitglieder e 30 € für fördernde Mitglieder

Anmeldung: innerhalb: 12 April über das Bezirksbüro Bozen
Erforderlich: Mitgliedschaft 2021

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 1. Februar bis 19. April, jeweils montags, 9–11 Uhr
- 👤 **Leitung:** Edgar Harald Spittler, Künstler aus Bozen
- 💰 **Beitrag:** 25 € für 10 Einheiten
- 👥 **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 26. Januar bis 27. April, 17–18 Uhr
- 👤 **Leitung:** Marco Egi
- 💰 **Beitrag:** 30 € für 12 Einheiten
- 📍 **Ort:** Guido Fronza Saal, Dalmatien-Straße 30, Bozen
- 📅 **Termin:** 2. Gruppe donnerstags vom 28. Januar bis 29. April, 9-10 Uhr
- 👤 **Leitung:** Monica Fattor

- 💰 **Beitrag:** 30 € für 12 Einheiten
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 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:** 27. Januar bis 21. April, 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 dienstags zum Tanzen.

- 📍 **Ort:** Guido Fronza Saal, Dalmatienstr. 30, Bozen
- 📅 **Termin:** dienstags vom 26. Januar bis 13. April, 17-18 Uhr
- 💰 **Beitrag:** freiwillige Spende
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** ab 5 Teilnehmern

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

WALFABRT ZUR HEILIG GEIST KIRCHE IM AHRNTAL

Der Bus bringt uns nach Kasern ins Ahrntal. Nach einem gemütlichen Spaziergang von 20 Minuten, mit Blick auf die Berge der Rieserfernergruppe, erreichen wir die Hl. Geist Kirche, wo wir eine Hl. Messe feiern. Nach dem Mittagessen fahren wir nach Luttach zur Besichtigung des Krippenmuseums Maranatha.





- 📍 **Ort:** Ahrntal
- 📅 **Termin:** Samstag, 29. Mai
- ▶ **Abfahrt:** um 8.00 Uhr in der in der Perathonerstraße und um 8.15 Uhr Dalmatienstraße (vor der Kirche Regina Pacis) Bozen
- 🏠 **Rückfahrt:** ca- 19 Uhr
- 💰 **Beitrag:** ordentliche Mitglieder 25 Euro, fördernde Mitglieder 35 Euro

Für die Mitglieder des Bezirk Bozen Salten Schlern

Anmeldung: innerhalb 20. Mai im Bezirksbüro Tel. 0471 283719
Erforderlich: Mitgliedschaft 2021

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, Dreieilengasse 1
-  **Termin:** ab 27. Januar jeden zweiten Mittwoch im Monat, zwischen 17.30 – 19.30 Uhr, je nach Wunsch der Teilnehmer (immer 2 Stunden)
-  **Leitung:** Nicole Dominique Steiner
-  **Beitrag:** 50,00 € für 10 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 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 3. Februar jeden zweiten Mittwoch, 17.30 – 19.30 Uhr (immer 2 Stunden)
-  **Leitung:** Nicole Dominique Steiner
-  **Beitrag:** 50,00 € für 10 Treffen

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung
(im Büro erhältlich)

EINE ROSE FÜR DAS LEBEN

Unter dem Motto „Setze ein Zeichen deiner Liebe“, verkaufen wir wiederum Rosen aus fairem Anbau gegen einen symbolischen Beitrag. Der Erlös aus dieser Aktion kommt an Krebs erkrankten Menschen zugute, deren Familien, insbesondere auch den Kindern. Die Rosenaktion beginnt in Bozen.


-  **Termin:** Samstagabend, 20. März – Sonntag, 21. März – Palmsonntag, 28. März – Ostern, 4. April – Muttertag, 9. Mai

TAG DES KRANKEN 11. FEBRUAR 2021

Der Ort der Hl. Messe wird zu einem späteren Zeitpunkt über das Bezirksbüro Bozen 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






INFORMATIONSTAND IM KRANKENHAUS BOZEN

Die Bezirk Bozen Salten Schlern wird einen Informationsstand im Foyer des Bozner Krankenhauses organisieren. Der Termin zu einem späteren Zeitpunkt über das Bezirksbüro bekannt gegeben.

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:** 1. Gruppe mittwochs vom 27. Januar bis 21. April, 14.30–15.30 Uhr
2. Gruppe donnerstags vom 28. Januar bis 15. April, 14.30–15.30 Uhr
-  **Leitung:** Marco Egi
-  **Beitrag:** 25 € für 10 Einheiten, 30 € für 12 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)

MEIN NEUES 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
-  **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.




Vormerkungen: im Bezirksbuero von Bozen, Tel. 0471 283719

DIAGNOSE: KREBS „STURZ AUS DER NORMALITÄT“

Die Frage nach dem „Wie geht es weiter?“ stellen sich oft Betroffene, denn die Diagnose Krebs bedeutet einen tiefen Einschnitt im persönlichen Leben.

Fragen tauchen auf, Antworten werden gesucht:
 Was bedeutet die Diagnose für mich?
 Was ist im Moment wesentlich für mich?
 Wie kann ich meine Erkrankung verarbeiten?
 Wie gehe ich mit belastenden Gefühlen um?
 Was passiert mit meiner Familie, meinen Kindern?
 Wie und bei wem kann ich Kraft schöpfen?
 Wie sieht meine berufliche und persönliche Zukunft aus?



Zur Reflexion dieser und auch anderer Fragen sind Sie eingeladen. Zielgruppe: Dieses Angebot gilt besonders für jene Frauen und Männer, die die akute medizinische Behandlung entweder bereits kurz vorher abgeschlossen haben oder auch noch dabei sind.

-  **Termin:** 1. Treffen am Dienstag, 19 Januar von 17-19 Uhr. Wir treffen uns alle 14 Tage und die weiteren Termine werden dann gemeinsam vereinbart.
-  **Ort:** Wangergasse 20, Bozen
-  **Leitung:** Dr. Regina Bogner, psychoonkologische Beratung, Pädagogin, Supervisorin Dr. Monika Kiem, Psychologin





Kontakt: Dr. Regina Bogner 347 361 59 45

LANDESMITGLIEDERSAMMLUNG 2021

Bei der Landesmitgliederversammlung informieren wir unsere Mitglieder unter anderem über die Tätigkeiten des vergangenen Jahres, die Bilanz und die besonderen Aktivitäten der Südtiroler Krebshilfe. Wir erwarten euch zahlreich
 Simultan Übersetzung in deutscher Sprache.

-  **Ort:** LVH Wirtschaftsverband Handwerk und Dienstleister, Mitterweg 7, Bozen
-  **Termin:** 10. April ab 14:30 Uhr

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG 2021 NACH SCHLANDERS

-  **Ort:** Vinschgau
-  **Termin:** Samstag, 15. Mai
-  **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 und 25 € für fördernde Mitglieder

Erforderlich: Mitgliedschaft 2021

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. Wir erinnern Sie daran, den Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2021 zu erneuern.

PATIENTENTRANSPORT

Das Pilotprojekt „Fahrtendienst“ über die AfB (Arbeitsgemeinschaft für Behinderte) ist auch auf unseren Bezirk ausgeweitet. Mitglieder, welche NICHT vom Weißen bzw. Roten Kreuz zu den Therapien gefahren werden, können diesen Dienst in Anspruch nehmen, indem sie die Fahrt im Bezirksbüro beantragen. Weitere Informationen im Bezirksbüro Bozen, Tel. 0471 283 719.

Info





Das Büro Bozen Salten Schlern bleibt vom 22. Dezember 2020 bis 6 Januar 2021 geschlossen.
 Zutritt zum Büro ist nur nach telefonischer Anmeldung und mit Mund – Nasenschutz möglich.

EISACKTAL WIPPTAL GRÖDEN

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, vermittelt ein positives Körpergefühl.

Brixen

-  **Ort:** Acquarena, Altenmarktgasse 28b, Brixen
-  **Termin:** 12. Jänner bis 13. April, jeweils Dienstag 9.10–10 Uhr; (entfällt am 16. Februar und am 6. April)
-  **Leitung:** Schwimmtrainer des SSV Brixen
-  **Beitrag:** 25 Euro (Eintritt Hallenbad extra)





Mitzubringen: Badesachen

Anzahl Teilnehmer: max. 15 Personen

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

Anmeldung: ab 7. Jänner im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

Sterzing

-  **Ort:** Hallenbad Balneum, Sterzing
-  **Termin:** 11. Jänner bis 12. April, jeweils Montag, 9–10 Uhr; (entfällt am 15. Februar und am 05. April)
-  **Leitung:** Annelies Schaiter, Sterzing
-  **Beitrag:** 25 Euro (Eintritt Hallenbad extra)

Mitzubringen: Badesachen



Anzahl Teilnehmer: max. 10 Personen

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

Anmeldung: ab 7. Jänner im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

MALEN UND ENTDECKEN

Durch das Erlernen zeichnerischer und malerischer Grundtechniken wollen wir unsere gestalterischen Fähigkeiten weiter entwickeln. 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:** 15. Jänner, 29. Jänner, 12. Februar, 26. Februar, 12. März, 26. März, 09. April, 23. April, 7. Mai, 21. Mai und 28. Mai, jeweils freitags, 15.00–17.30 Uhr
-  **Leitung:** Hartwig Thaler, bildender Künstler aus Brixen
-  **Beitrag:** 25 Euro
-  **Anzahl Teilnehmer:** max. 8 Personen

Mitzubringen: 3 verschiedene Borstenpinsel mittlerer Größe, 1 kl. feinen Pinsel nach Wahl





Anmeldung: ab 7. Jänner im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

TURN- UND ENTSPANNUNGSÜBUNGEN FÜR KREBSPATIENTINNEN

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:** 28. Jänner bis 15. April, jeweils donnerstags, 9–10 Uhr
-  **Leitung:** Saro Scaggiante
-  **Beitrag:** 25 Euro





Mitzubringen: Turnsachen und Isomatte

Anzahl Teilnehmer: max. 10 Personen

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

Anmeldung: ab 7. Jänner im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

Sterzing

-  **Ort:** Turnhalle der Grundschule "Dr. Josef Rampold" in Sterzing
-  **Termin:** 25. Februar bis 20. Mai jeweils donnerstags, 18–19 Uhr, 12 Einheiten (entfällt am 1. April)
-  **Leitung:** Erwin Braunhofer, Sterzing
-  **Beitrag:** 25 Euro





Mitzubringen: Turnsachen und Isomatte

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

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

Anmeldung: ab 7. Jänner im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

St. Ulrich/Gröden

-  **Ort:** Pfarrsaal St. Ulrich
-  **Termin:** wird noch mitgeteilt, jeweils mittwochs, 14–15 Uhr
-  **Leitung:** Margareth Ratschiller Mussner, St. Ulrich
-  **Beitrag:** 25 Euro

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

Mitzubringen: Turnsachen






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

Anmeldung: ab 7. Jänner 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:** 26. Jänner bis 27. April, jeweils Dienstag, 9.00–10.30 Uhr; (entfällt am 16. Februar und 6. April)
-  **Leitung:** Alena Dubovcova, Natz/Schabs
-  **Beitrag:** 25 Euro
-  **Anzahl Teilnehmer:** max. 10 Personen

Mitzubringen: rutschfeste Socken und eine Isomatte

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

Anmeldung: ab 7. Jänner im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

St. Ulrich

- 📍 **Ort:** Grohmannstraße 3 in St. Ulrich
- 📅 **Termin:** wird noch mitgeteilt, jeweils Montag, 19.45–21.00 Uhr
- 👤 **Leitung:** Ruth Carolina Rifesser, St. Ulrich
- 💶 **Beitrag:** 25 Euro
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** max. 10 Personen

Mitzubringen: rutschfeste Socken und eine Isomatte
Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis bzw. Selbsterklärung (im Büro erhältlich)
Anmeldung: ab 7. Jänner im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

KIRCHLICHE FEIER

Zum traditionellen Bitt- und Dankgottesdienst laden wir auch heuer wieder ganz herzlich die Mitglieder, Familienangehörigen oder Begleitpersonen ein.

- 📍 **Ort:** Kapuzinerkirche Brixen
- 📅 **Termin:** Donnerstag, 11. Februar, 17.00 Uhr

EINE ROSE FÜR DAS LEBEN

Spendenaktion zugunsten der Südtiroler Krebshilfe.

- 📍 **Ort:** vor den Kirchen der einzelnen Orte unseres Bezirks (außer Gröden).
- 📅 **Termin:** Ostersonntag, 4. April, ab 9.00 Uhr morgens

Bitte helfen Sie uns am Karfreitag, 2. April, ab 13.00 Uhr beim Vorbereiten der Rosen, und am Ostersonntag, 4. April, beim Verkauf der Rosen.

LANDESMITGLIEDERVERSAMMLUNG

- 📍 **Ort:** Landesverband der Handwerker, Mitterweg 7, Bozen
- 📅 **Termin:** 10. April 2021 mit Beginn um 14.30 Uhr

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG

- 📍 **Ort:** Vinschgau
- 📅 **Termin:** 15. Mai 2021

FRÜHLINGSAUSFLUG NACH SARTAL

- 📍 **Ort:** Durnholzer See
- 📅 **Termin:** Donnerstag, 3. Juni, 7.30 Uhr: Abfahrt Sterzing Nordpark/Steindl (Zustiegsmöglichkeiten entlang der Strecke)
- 💶 **Beitrag:** 20 Euro für ordentliche Mitglieder, 30 Euro für evtl. Begleitpersonen

Anmeldung und weitere Infos zum Programm: vom 15. März bis zum 25. Mai im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430, mit Einzahlung des Beitrages.

KRÄUTERWANDERUNG MIT HOFBESICHTIGUNG

- 📅 **Termin:** Samstag, 26. Juni
- 📍 **Ort:** Pfunders, Gesamtzeit ca. 3 Stunden
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** max. 18 Personen

Infos und Anmeldung: Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

SOMMERAUSFLUG ZU DEN HEILIGEN DREI BRUNNEN IN TRAFIOI

- 📍 **Ort:** Heilige Drei Brunnen in Trafoi
- 📅 **Termin:** Donnerstag, 22. Juli, 7.00 Uhr: Abfahrt Sterzing Nordpark/Steindl (Zustiegsmöglichkeiten entlang der Strecke)
- 💶 **Beitrag:** 20 Euro für ordentliche Mitglieder, 30 Euro für evtl. Begleitpersonen

Anmeldung und weitere Infos zum Programm: vom 15. März bis zum 15. Juli im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430, mit Einzahlung des Beitrages.

„FIDANZA“ – TREFFPUNKT FÜR BETROFFENE IN ST. ULRICH

In der offenen Gesprächsgruppe treffen wir uns, diskutieren, tauschen uns aus und verbringen eine Stunde unter Gleichgesinnten.

- 📍 **Ort:** Café Terrazza, St. Ulrich
- 📅 **Termin:** mittwochs von 15.00–16.00 Uhr, wöchentliche Treffen
- 👤 **Leitung:** Betroffene

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

Anmeldung: Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

HILFE FÜR DIE SEELE

Begleitung und Beratung in besonderen Zeiten. 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 verändern, Wertmaßstäbe und das Selbstbild wandeln sich.

In dieser Phase hilft die Unterstützung von Profis. Daher bietet die Südtiroler Krebshilfe Bezirk Eisacktal/Wipptal ihren Mitgliedern, ergänzend zum psychoonkologischen Angebot in den Krankenhäusern, eine psychologische Beratung durch ausgebildete Psychologen/Psychotherapeuten oder die Begleitung durch diplomierte Lebensberater an.

Nähere Infos erhalten Sie im Bezirkssitz in Brixen, Tel. 0472 812 430

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.

Nähere Infos erhalten Sie im **Bezirksbüro in Brixen**,
Tel. 0472 812 430

KREBSKRANK! HILFEN FÜR EINE SCHWERE ZEIT

Wenn die Diagnose „Krebs“ lautet, ist das für die meisten Menschen ein Schock. Das Leben scheint aus den Fugen zu geraten. Die Erschütterung erstreckt sich auf viele Lebensbereiche der betroffenen Frauen und Männer. Angesichts der Bedrohung des eigenen Lebens kann sich oft ein Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit einstellen. Der Weg, der vor einem liegt, erscheint steinig und schwer. Viele der Betroffenen sind diesen bereits gegangen. Vor diesem Hintergrund der Erfahrungen kann die Gruppe sich gegenseitig stützen und begleiten

-  **Ort:** Gemeinschaftsraum, Romstraße 7, 2. Stock
-  **Termin:** 1. Treffen am Mittwoch, 13. Jänner von 15.30 - 18.00 Uhr weitere Treffen werden bekanntgegeben!
-  **Leitung:** Dr. Regina Bogner, psychoonkologische Beratung, Pädagogin, Supervisorin




Kontakt: Bezirksbüro Brixen

Anmeldung: ab 7. Jänner im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

UNTERSTÜTZUNG FÜR ANGEHÖRIGE

Als Angehöriger ist man für den an Krebs Erkrankten eine sehr wichtige Stütze. Da dieser und seine Erkrankung meist im Zentrum steht, passiert es oft, dass die Angehörigen ihre eigenen Bedürfnisse zurückzustellen. Sie vermeiden es, über ihre Schwierigkeiten und Probleme zu sprechen. Es ist jedoch wichtig, dass Angehörige nicht vergessen, sich und ihre eigenen Interessen auch wahrzunehmen.

Daher zögern Sie nicht, Hilfen anzunehmen, um sich in einer Runde zu treffen, sich auszutauschen, Unterstützung und auch Anregungen zu bekommen. Dies geschieht unter fachlicher Anleitung. Diese Gesprächsrunde findet monatlich statt und ist für die Angehörigen der Betroffenen kostenlos.


-  **Ort:** Bezirkssitz Brixen, Brennerstraße 1
-  **Termin:** 1. Treffen am Montag, 25. Jänner, 16-18 Uhr weitere Treffen werden bekanntgegeben!
-  **Leitung:** Dr. Regina Bogner, psychoonkologische Beratung, Pädagogin, Supervisorin

Kontakt: Bezirksbüro Brixen

Anmeldung: ab 7. Jänner im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

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 30. 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! Das Brustgesundheitszentrum Brixen-Meran in Zusammenarbeit mit der Südtiroler Krebshilfe und mamazone veranstalten regelmäßige Infotreffen, bei dem Frauen praktische Tipps zur Selbstuntersuchung der Brust erläutern werden. Die Selbstuntersuchung wird unter Anleitung im Krankenhaus Brixen ausprobiert. Die Gruppen umfassen jeweils vier Teilnehmerinnen.

-  **Termin:** jeden 1. und 3. Freitag im Monat

Anmeldung: Brustgesundheitszentrum Brixen-Meran im Krankenhaus Brixen, Tel. 0472 812 595

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

Vormerkungen: im Bezirksbüro Brixen, Tel. 0472 812 430

MITGLIEDSBEITRAG 2021

Der Mitgliedsbeitrag von 10 Euro für das Jahr 2021 kann ab Jänner eingezahlt werden.

Sie können dies per Banküberweisung tun oder direkt im Bezirksbüro.

Herzlichen Dank!

Unsere Bankdaten:

Volksbank: IBAN - IT 62 L 05856 58220 070570202192

Raiffeisenkasse Eisacktal: IBAN - IT 55 V 08307 58221 000300222534

ORGANISATORISCHE HINWEISE, AUSKÜNFTE UND ANMELDUNG FÜR ALLE ANGEBOTE IM BEZIRKSBURO BRIXEN BEI UNSERE SEKRETÄRIN CARMEN RICHTER AM MONTAG VON 14 – 18 UHR UND VON DIENSTAG BIS FREITAG, 8 BIS 12 UHR, TEL. 0472 812 430, eisacktal@krebshilfe.it



KUNSTATELIER

„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 2 Stunden am Vormittag und Abend
Teil 1: 9 – 11 Uhr
Teil 2: 18 – 20 Uhr
- Leitung:** Patrizia Trafoier, Kunsttherapeutin mit Ausbildung bei ArTeA
- Beitrag:** 20 € für ordentliche Mitglieder, 25 € für fördernde Mitglieder

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:** wird bei der Anmeldung bekannt gegeben, 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

NACHSORGETURNEN IM SCHWIMMBAD

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:** Schwimmbad Kapuzinerstiftung Liebeswerk Meran; Goethestr. 15
- Termin:** wird bei der Anmeldung bekannt gegeben;
Kurs 1: 10 – 11 Uhr
Kurs 2: 11 – 12 Uhr
- Leitung:** Jürgen Prantner
- Beitrag:** 25 € ordentliche, 30 € fördernde Mitglieder

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

Mitzubringen: Schwimmsachen

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

LEICHTE GYMNASTIK (QI GONG)

- Ort:** wird bei der Anmeldung bekannt gegeben;
- Termin:** wird bei der Anmeldung bekannt gegeben;

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 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 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.

KREBSHILFE PASSEIER

„Getraut enk, mir sein für enk do!“

Gemeinsam trägt sich vieles leichter! Man lacht und weint zusammen... fühlt miteinander und hilft sich gegenseitig, tauscht Erfahrungen aus und darf einfach so sein, wie man ist! Mal gut "drauf", dann wieder traurig mit sich, seinem Körper, seiner Krankheit.

All das bereichert die Gruppe und vermittelt das Gefühl, nicht allein zu sein. Werde auch DU Mitglied der Südtiroler Krebshilfe!
Wir ermöglichen:

- Finanzielle Unterstützungen
- Rechtsberatung
- Psychologische Beratung
- Krebsnachsorgeturnen
- Erholungswochen
- Ausflüge und Treffen
- Fahrten in entlegene Krankenhäuser
- Gezielte Massagen bei Lymphödemen

Infos unter Erika 348 74 92 604

Annaliese 347 82 24 300

Isabella 349 44 57 515

**INFOS UND VORMERKUNG FÜR ALLE ANGEBOTE IM
BEZIRKSBÜRO 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.**

Kur- und Ferienaufenthalte 2021

Die Südtiroler Krebshilfe ermöglicht Tumorpatienten, die autonom und selbständig sind, nicht betreute Ferien. Ziel dieser Ferien ist die Erholung und das Erleben sozialer Gemeinschaft. Ein detailliertes Programm ist nicht vorgesehen, somit organisiert sich jeder Teilnehmer seinen Tagesablauf selbst und ist für sich selbst verantwortlich.

Allgemeine Anforderungen und Bedingungen für die Teilnahme

1. Teilnahme

- Die Teilnehmer/innen sind ausschließlich ordentliche / betroffene Mitglieder der SKH, **die autonom und selbständig sind**, und somit nicht auf eine externe Betreuung angewiesen sind. Familienangehörige sowie Begleitpersonen sind weder vorgesehen noch zugelassen. **Der Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2021 muss beglichen sein.**
- Vortrittsrecht haben ordentliche/betroffene Mitglieder innerhalb des 5. Erkrankungsjahres (einschließlich 2016). Deshalb sind **Rückfälle** bereits vorab mitzuteilen und schriftlich zu bekunden. Damit das Vortrittsrecht erhalten bleibt, muss dem Zentralsitz Bozen mindestens **2 (zwei) Wochen** vor Beginn der Vormerkungen ein diesbezügliches **fachärztliches** Attest übermittelt werden.
- Mitglieder, welche unter Behandlung von **Radio- Chemotherapie** stehen bzw. diese innerhalb von **2 (zwei) Monaten** vor Abfahrt des Turnus abgeschlossen haben, sind von der Teilnahme ausgeschlossen.
- Die Teilnehmer/innen müssen sich während des ganzen Aufenthaltes **manierlich und respektvoll benehmen**. Diskretion, gegenseitiges Verständnis und Respekt ist Voraussetzung der Teilnahme und des Verbleibs in der Gruppe.
- Ein fristloser Abbruch des Ferienaufenthaltes ohne vorherige Besprechung mit der Vereinsleitung führt zu einem Entzug des Teilnahmerechts für zukünftige Ferienaufenthalte.
- Alle Teilnehmer müssen **innerhalb 23. April 2021** eine **Eigenerklärung über ihren Gesundheitszustand** ausfüllen und unterzeichnen. Genannte Eigenerklärung ist im **Zentralsitz und in den Bezirkssitzen** erhältlich und muss dem Zentralsitz übermittelt werden. Falscherklärungen bzw. fehlende Eigenerklärungen führen zum Teilnahmeausschluss.

2. Leistungen

1. Folgende Leistungen sind eingeschlossen:

- Unterbringung im **Zweibettzimmer**. Einzelzimmer sind nur für **Kehlkopflose** und **Stomaträger** vorgesehen. Einzelzimmer können im Falle von besonderen Beeinträchtigungen, je nach Verfügbarkeit der Struktur, zugewiesen werden. Diesbezügliche schriftliche Anträge an den Zentralvorstand der SKH begleitet von einem **Fachärztlichen Zertifikat** müssen mindestens **2 (zwei) Wochen vor** Beginn der Vormerkungen eingereicht werden.
- Verpflegung
- Hin- und Rückreise im Bus

2. Folgende Leistungen sind NICHT eingeschlossen

- Unterbringung im Einzelzimmer

- Zusatzleistungen bezüglich Unterbringung (z.B. Klimaanlage, Kühlschrank, Telefon, usw.)
- Programmierete Tagesabläufe, Pflege und Betreuungsmaßnahmen jeglicher Art
- Krankenhauskosten, Arztkosten, Arzneimittel, Pflegematerial, Therapien, usw.
- Personen-/Krankentransporte jeglicher Art (Anreise, Rückreise bei Erkrankung, usw.)
- bei späterer Anreise oder früherer Abreise (infolge Erkrankung mit oder ohne ärztliche Anordnung) organisiert der betreffende Teilnehmer zusammen mit seinen Angehörigen den Rücktransport. Ein Ersatz des anteiligen Kostenbeitrages bzw. anfallender Fahrtkosten ist ausgeschlossen
- Haftpflicht-, Reise-, Kranken- und Unfallversicherung
- Anfallende Leistungen bei Todesfall
- Teilnahme an Kulturveranstaltungen, Besichtigungen und Ausflüge, Eintritte und persönliche Ausgaben
- Ersatz bzw. Reparaturen von persönlichen Gegenständen
- Selbstverschuldete Sachschäden und außerordentliche Abnützungen.

3. Schadenersatzansprüche

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

4. Vormerkungen

- Erfolgen **ausschließlich telefonisch** (0471 – 408785) **von Montag 01. bis Freitag 12. März 2021 jeweils von 08:15 bis 12:00 Uhr.**
- Bei Überbuchung eines Ferienaufenthaltes zählt vorrangig die Reihenfolge des Erkrankungsjahres; bei gleichem Erkrankungsjahr zählt das Einlangen der Anmeldung. Am 26. März 2021 erfolgt die Erstellung der effektiven Teilnehmerlisten. Angemeldete Mitglieder **außerhalb des 5. Erkrankungsjahres** müssen sich beim **Zentralsitz melden**, um Auskunft über eine eventuelle Teilnahme zu erfahren.

5. Kostenbeitrag

- Dieser muss innerhalb **23. April 2021** ausschließlich mittels Überweisung auf das K/K:
- **IT 29 P060 4511 6010 0000 0120 000** beglichen werden
- **Barbezahlung ist nicht möglich**
- Ohne Überweisung verfallen Vormerkung und Teilnahmerecht.

6. Buchung und Rücktritt

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

7. Erkrankungsjahr (= EKJ) Zugehörigkeit

A innerhalb der 5 EKJ vom Jahr = Jahre 2016, 2017, 2018, 2019, 2020

B ab dem 5 EKJ = Jahre 2015, 2014, 2013, 2012, 2011

C ab dem 10 EKJ = Jahre 2010, 2009, 2008, 2007...usw.

Beschreibung der Turnusse

1. Allgemeine Turnusse für alle ordentliche Mitglieder zugänglich

Folgende 5 Turnusse werden nur mit mindestens 10 Teilnehmern durchgeführt

| Was | Ort | Hotel | Zeitraum | A | B | C | Tage |
|--------|-----------------------|-------------------|-------------------------|-------|-------|-------|------|
| 1 Meer | Misano Adriatico | Parkhotel Kursaal | 25.05.2021 – 06.06.2021 | 250 € | 375 € | 605 € | 12 |
| 2 Meer | Bellaria | Hotel Amalfi | 25.05.2021 – 06.06.2021 | 250 € | 375 € | 595 € | 12 |
| 3 Berg | St. Martin Gsiesertal | Hotel Waldruhe | 25.08.2021 – 04.09.2021 | 210 € | 315 € | 740 € | 10 |
| 4 Meer | Misano Adriatico | Parkhotel Kursaal | 23.08.2021 – 04.09.2021 | 250 € | 375 € | 735 € | 12 |
| 5 Meer | Bellaria | Hotel Amalfi | 30.08.2021 – 11.09.2021 | 250 € | 375 € | 595 € | 12 |

2. Nur für betroffene Mütter bzw. Väter mit Kinder

Dauer des Turnus 12 Tage. An diesem Turnus können betroffene Mütter /Väter mit Ihren Kindern (bis max. 17 Jahre) und einer Begleitperson teilnehmen. Der Kostenbeitrag der Begleitpersonen wird direkt im Hotel beglichen, die Vormerkungen erfolgen jedoch über die Südtiroler Krebshilfe. **Besondere Anfragen müssen mindestens 2 (zwei) Wochen vor Beginn der Vormerkungen eingereicht werden.**

| Was | Ortschaft | Hotel | Zeitraum | A | B | C | Kind |
|------|------------------|-------------------|-------------------------|-------|-------|-------|-------|
| Meer | Misano Adriatico | Parkhotel Kursaal | 21.06.2021 – 03.07.2021 | 250 € | 375 € | 735 € | 125 € |

3. Nur für Kehlkopfoperierte - Jodkuraufenthalt

Die Kosten für die Jodkur trägt der Sanitätsbetrieb, während die Kosten für den Hotelaufenthalt teils von unserer Vereinigung getragen werden. **Wir erinnern Sie daran, dass die Jodkuren gemacht werden müssen.** Zusatzkosten für Einzel- und Doppelzimmer zur Einzelnutzung gehen zu Lasten des Mitglieds und werden direkt beim Südtiroler Sprachbehinderten Verband beglichen. Für Vormerkungen und Fragen wenden Sie sich direkt an **Frau Liana 348 74 56 973**.

| Was | Tage | Ortschaft | Hotel | Zeitraum | Betrag |
|------|------|-----------|--------------|-----------------|--------|
| Meer | 14 | Rimini | Hotel Regina | 2 Wochen im Mai | 250 € |

Der Kostenbeitrag muss innerhalb 23. April 2021 beglichen werden (Barbezahlung ist nicht möglich).

ZAHLUNGSAUFFORDERUNG (Der Überweisungsauftrag kann jeder Bank erteilt werden)

| | | |
|---|------------------------------------|-----------------------------------|
| Begünstigter: Südtiroler Krebshilfe | Marconistrasse 1b | 39100 Bozen |
| Bank: Sparkasse Bozen | IT 29 P060 4511 6010 0000 0120 000 | Betrag € |
| Zahlungsgrund: Ferienaufenthalte 2021 Turnus-angabe | | |
| Für den Erhalt des Auftrages: | Datum, Stempel und Unterschrift | Name des Teilnehmers |
| | | Adresse |
| | | Wohnort |

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:** Jänner/Februar 2021, Termin wird noch bekanntgegeben
- € **Beitrag:** 25 Euro

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

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:** ab Mittwoch, 10. Februar 2021 von 8.30 bis 9.30 Uhr
- € **Beitrag:** 25 Euro

Erforderlich: ärztliches Eignungszeugnis oder Eigenerklärung (im Büro erhältlich)

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:** Jänner/Februar 2021, Termin wird noch bekanntgegeben
- € **Beitrag:** 25 Euro

KREUZWEGANDACHT TOBLACH – AUFKIRCHEN

Gemeinsam gehen wir den Kreuzweg betend nach Aufkirchen.

- 📍 **Ort:** Toblach-Aufkirchen, Treffpunkt: Außenstelle Toblach um 13.30 Uhr
- 📅 **Termin:** Donnerstag, 18. März 2021

DRECHSELN MIT ZIRBENHOLZ

Aus wunderbar riechendem Zirbenholz werden Zier- und Gebrauchsgegenstände gedreht.

- 📍 **Ort:** Werkstatt in Aufkirchen mit Hans Jud
- 📅 **Termin:** 3 Einheiten ab Ende März, genauer Termin wird noch bekanntgegeben

WALLFAHRT ODER BESINNUNGSWEG

- 📍 **Ort:** wird noch bekanntgegeben
- 📅 **Termin:** Mai 2021, genauer Tag wird noch bekanntgegeben

MAIANDACHT IN DER PFARRKIRCHE VON TOBLACH

Im Marienmonat Mai übergeben wir betend und singend unsere Anliegen der Gottesmutter Maria.

- 📅 **Termin:** wird noch mitgeteilt - 18.00 Uhr

BLÜHENDE WIESEN UND GÄRTEN MIT BLUMENSAMENVERTEILUNG

Wie kann ich einen Blühstreifen, eine Blumenwiese, meinen Garten zum Blühen bringen und attraktiv für Bienen und Insekten machen? Wie kann ich die Artenvielfalt und Nahrung für viele Tierarten fördern?

- 📍 **Ort:** wird bekanntgegeben
- 📅 **Termin:** April/Mai 2021, genauer Termin wird bekanntgegeben

LANDESMITGLIEDERVERSAMMLUNG

- 📍 **Ort:** Landesverband der Handwerker, Mitterweg 7, Bozen
- 📅 **Termin:** 10. April 2021 mit Beginn um 14.30 Uhr

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG

- 📍 **Ort:** Vinschgau
- 📅 **Termin:** 15. Mai 2021

18. BENEFIZLAUF – 10. BENEFIZMARSCH

In Zusammenarbeit mit dem Luchsverein Toblach organisieren wir den 18. Benefizlauf und den 10. Benefizmarsch.

- 📍 **Ort:** Treffpunkt: Schluderbach (Kreuzung Misurina)
- 📅 **Termin:** Samstag, 5. Juni 2021

Anmeldung: im Büro Toblach, Tel. 0474 972 800 oder bei Ida, Tel. 335 121 13 92

BLUMENAKTION „EINE BLUME FÜR DAS LEBEN“

Die bereits zur Tradition gewordene Blumenaktion „Eine Blume für das Leben“ wird auch heuer wieder durchgeführt. Gesegnete Blumen- und Kräutersträußchen werden gegen eine freiwillige Spende verteilt. Den vielen Helfern/innen und den Spendern/innen ein aufrichtiges Vergelt's Gott.

- 📍 **Ort:** nach den Gottesdiensten in den Pfarreien unseres Bezirks
- 📅 **Termin:** 15. Dezember – Fest Mariä Aufnahme in den Himmel

HONIGMASSAGE

Bei der Honigmassage wirkt die Kraft des Bienenhonigs direkt über die Haut und entgiftend auf den Organismus. Die Honigmassage belebt den ganzen Organismus, sie eignet sich daher in erster Linie bei Erschöpfung und Schwäche infolge von Stress, Alter oder Erkrankungen, nach Chemo- oder Strahlen-Therapien, bei Verspannungen, nervösen Störungen, Unruhezuständen, aber auch zur Linderung von Schmerzen.

Informationen: im Bezirksbüro Toblach, Tel. 0474 972800 oder bei Frida Oberhammer, Tel. 348 0131214

BIENENWACHSVERARBEITUNG ZU HEILMITTELN UND FÜR DAS ALLGEMEINE WOHLBEFINDEN

Herstellung von

- Bienenwachskompressen als Körperauflage bei Husten, Bronchitis, zur Vorbeugung von Erkältung, zur Entspannung und Schlafförderung.
- Frischhaltetüchern anstelle von Klarsichtfolie.
- Bienenwachskerzen.

Informationen: im Bezirksbüro, Tel. 0474 972800 oder bei Hubert Oberhammer, Tel. 348 9724134 oder bei Ida, Tel. 335 1211392
Begrenzte Teilnehmerzahl!

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 im Ambulatorium in Toblach und Welsberg durch; bei Bedarf werden auch Hausbesuche gemacht.

- ☐ **Termin:** Therapiestunden
Montag, 8.30 – 13.30 Uhr
Dienstag, 8.00 – 13.00 Uhr (Welsberg-Taisten)
Mittwoch, 8.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag, 8.30 – 14.30 Uhr

Vormerkung: Büro Toblach, Tel. 0474 972 800

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, ENTWEDER TELEFONISCH UNTER DER NUMMER 0474 972800 ODER PER EMAIL AN OBERPUSTERTAL@KREBSHILFE.IT.

Falls Sie an der Teilnahme eines Kurses oder einer Veranstaltung verhindert sind, bitten wir Sie, uns dies rechtzeitig mitzuteilen. Danke! Aufgrund der momentanen Situation könnten Änderungen im Programm vorgenommen werden, genaue Abläufe bzw. auch kurzfristige Planungen werden rechtzeitig mitgeteilt.

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 11. Jänner alle drei Wochen, jeweils montags, 17–19.30 Uhr
👤 **Leitung:** Dr. Anton Huber und Dr. Christine Centurioni, Psychoonkologen
💶 **Beitrag:** 120 € für die 1. 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, 15. Jänner (weitere 5 Treffen), 8.30–11.30 Uhr
👤 **Leitung:** Michaela Falkensteiner (Methodik) und Dr. Anton Huber (psychologische Betreuung)
💶 **Beitrag:** 50 € für die erste Jahreshälfte

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. *Sobald es die allgemeine Lage erlaubt, werden wir wie üblich Kurse für Wassergymnastik organisieren. Bitte geben Sie Bescheid, falls Sie Interesse haben. Wir werden Sie vor Kursbeginn kontaktieren.*

Bruneck

- 📍 **Ort:** Hallenbad im Sozialzentrum Trayah
👤 **Leitung:** Dagmar Thaler
💶 **Beitrag:** 25 €

Reischach

- 📍 **Ort:** Hallenbad Cron4
👤 **Leitung:** SSV Bruneck
💶 **Beitrag:** 25 €

Sand in Taufers

- 📍 **Ort:** Hallenbad Cascade
👤 **Leitung:** Nicole Fuchsbrugger
💶 **Beitrag:** 25 €

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

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 13. Jänner 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, 19. Jänner, 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. *Sobald es die allgemeine Lage erlaubt, werden wir den Kurse für Gymnastik organisieren. Bitte geben Sie Bescheid, falls Sie Interesse haben. Wir werden Sie vor Kursbeginn kontaktieren.*

- 📍 **Ort:** wird bei Anmeldung bekanntgegeben, Bruneck
- 📅 **Termin:** wird bei Anmeldung bekanntgegeben
- 👤 **Leitung:** Hélène Möller, Physiotherapeutin
- 💶 **Beitrag:** 25 €

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

ARBEITEN MIT TON

Erproben Sie das „älteste Kunsthandwerk 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)
- 📅 **Termin:** ab 1. März, jeden Montag, 14.00–16.30 Uhr (8 Einheiten)
- 👤 **Leitung:** Heidi Unterberger
- 💶 **Beitrag:** 25 €
- 👥 **Anzahl Teilnehmer:** maximal 8 Teilnehmer

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 3. März, jeden Mittwoch, 14 - 17 Uhr (8 Einheiten)

- 👤 **Leitung:** Heidi Unterberger

- 💶 **Beitrag:** 25 €

TAG DES KRANKEN

Im Jahre 1993 hat Papst Johannes Paul II. den Welttag der Kranken am 11. Februar initiiert. Wir begehen diesen Tag mit einer hl. Messe in der Kapuzinerkirche in Bruneck um 9 Uhr und einem anschließenden kleinen Frühstück vor der Kirche.

- 📍 **Ort:** Kapuzinerkirche Bruneck

- 📅 **Termin:** Donnerstag 11. Februar um 9 Uhr

EINE ROSE FÜR DAS LEBEN

Unter dem Motto „Setze ein Zeichen deiner Liebe“ verkaufen wir wiederum Rosen gegen einen symbolischen Beitrag.

- 📍 **Ort:** vor den Kirchen unseres Bezirks

- 📅 **Termin:** Ostersonntag 4. April

SEMINAR GESUNDHEITSTRAINING

Ein 3-tägiges Seminar für KrebspatientInnen, Angehörige, FreundInnen und Interessierte. In unserem Gesundheitstraining werden wir uns den gesundheitsfördernden Maßnahmen zuwenden, Veränderung des Lebensstils, Aktivierung der Selbstheilungskräfte, ein effizientes Angstmanagement, der konstruktive Umgang mit Stress und die heilsamen Effekte von Entspannung, - damit beschäftigen wir uns in diesen 3 Tagen. Gesundheit ist unser Thema – nicht die Erkrankung!

- 📍 **Ort:** Wirtshaushotel Alpenrose, Montal St. Lorenzen; Zimmer bitte selbst reservieren (Tel. 0474 403 149)

- 📅 **Termin:** von Freitag, 9. April, 10.00 Uhr bis Sonntag, 11. April, 12.00 Uhr, durchgehende Anwesenheit und Übernachtung im Hotel erwünscht

- 👤 **Leitung:** Dr. Christine Centurioni: Psychotherapeutin, weitere Referenten sind geplant

- 💶 **Beitrag:** 100 Euro für das Seminar, zuzüglich Hotelkosten

LANDESMITGLIEDERVERSAMMLUNG

- 📍 **Ort:** Landesverband der Handwerker, Mitterweg 7, Bozen

- 📅 **Termin:** 10. April 2021 mit Beginn um 14.30 Uhr

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG

- 📍 **Ort:** Vinschgau

- 📅 **Termin:** 15. Mai 2021

WALLEFAHRT

- 📍 **Ort:** wird bei Anmeldung bekanntgegeben

- 📅 **Termin:** Mittwoch 2. Juni

Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung im Bezirksbüro unter Tel. 0474 551 327

BESICHTIGUNG DER LATSCHENÖLBRENNEREI BERGILA

Ein Spezialist für Kräuter und Öle jeglicher Art in Issing/ Pfalzen. Der Kräutergarten ist nach den Regeln des Mondkalenders aufgebaut. Gräser, Kräuter und Blumen sind allesamt biologisch angebaut. In der Nähe liegt auch die Latschenölbrennerei Bergila. Zur Herstellung von Latschenöl wird Latschenkiefer, Bergföhre und Wacholder aus der Umgebung verwendet.

- 📍 **Ort:** Latschenölbrennerei Issing, Pfalzen
- 📅 **Termin:** Freitag 2. Juli
- 👤 **Leitung:** Veronika Trojer

Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben. Wir bilden Fahrgemeinschaften ab Bruneck

KNEIPPEN

„Alles was wir brauchen, um gesund zu bleiben, hat uns die Natur reichlich geschenkt.“ Sebastian Kneipp. Wasser als Heilmittel“ – diese Idee wurde von Pfarrer Sebastian Kneipp vor über 100 Jahren bereits weiterentwickelt. Unsere Therapeutin Edith Huber wird uns erklären, wie man Armgüsse, Beingüsse und Wassertreten durchführen kann und wie diese auf unseren Körper wirken.

- 📍 **Ort:** Kneippanlage Niederdorf
- 📅 **Termin:** Donnerstag 22. Juli
- 👤 **Leitung:** Edith Huber

Wir fahren mit dem Zug nach Niederdorf und gehen zu Fuß zur Kneippanlage. Bitte im Bezirksbüro Tel. 0474 551 327 anmelden!

GRILLFEIER

Nach Haidenberg gelangen wir entweder zu Fuß oder mit dem Auto. Bei der Anmeldung erfahren Sie den Treffpunkt und die Uhrzeit.

- 📍 **Ort:** Almdorf Haidenberg, Stefansdorf bei St. Lorenzen
- 📅 **Termin:** Mittwoch 15. September
- € **Beitrag:** 15 Euro

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 Unterpustertal Ahrntal Gadertal ihren Mitgliedern, ergänzend zum psychoonkologischen Angebot in den Krankenhäusern, eine psychologische Beratung durch ausgebildete Psychologen an. Das Angebot richtet sich an die Mitglieder der Südtiroler Krebshilfe und ist unentgeltlich. Die Termine für die Treffen werden individuell vereinbart.

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 8655) oder Dr. Anton Huber (Tel. 0474 581 805)

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.

INFORMATIONEN ZU ALLEN VERANSTALTUNGEN UND ANMELDUNGEN IM BEZIRKSBURO UNTERPUSTERTAL, TEL. 0474 551 327

ÜBERETSCH-UNTERLAND

KUNST-FARB THERAPIE NACH DER STELLA-MARIS-METHODE

Ziel der anthroposophischen Kunsttherapie Stella Maris ist es, die individuellen Ausdrucksmöglichkeiten zu aktivieren. Sie beruht auf der Annahme, dass jede Farbe in einer bestimmten Wellenlänge und Energie schwingt, die zu einer Harmonisierung von Körper, Geist und Seele und damit zu einem besseren Verständnis der eigenen inneren Situation führt. Die Teilnehmer werden durch das Zusammenspiel von Farbe und Pinselstrich liebevoll und ohne Worte dazu angehalten, die Beziehung zu sich selbst und ihrer Biografie bewusster zu leben, Spannungen und Knoten, können wahrgenommen und gelöst werden.

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

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 13. Januar, jeweils mittwochs von 15.45 bis 16.45 Uhr (10 Einheiten)
- 👤 **Leitung:** Bernardette Morandell
- 💰 **Beitrag:** 25 Euro

Einschreibungen: innerhalb Freitag 8. Januar 2021

GINNASTICA SOFT – (QI GONG)

Qi Gong ist eine alte chinesische Disziplin, welche mit langsamen Bewegungen, Atmungsübungen und Konzentration unserem Körper und auch dem Geist verschiedene Vorteile bringt.

- 📍 **Ort:** UDAE Saal, Rathausring 26, Neumarkt
- 📅 **Termin:** ab Montag, 18. Jänner 2021 (10 Einheiten) von 17.15 bis 18.45 Uhr

Anmeldungen und weitere Infos im Bezirksbüro
Mitzubringen: bequeme Bekleidung, warme Socken

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, 20. Januar 2021 17.30 – 18.45 Uhr (6 Einheiten)
- 👤 **Coach:** Martina Puentes
- 💰 **Beitrag:** 15 Euro

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

Anmeldung: innerhalb 8. Januar 2021

29° TAG DES KRANKEN

Wir feiern mit Pater Markus gemeinsam die Hl. Messe und nachher treffen wir uns zu einem gemütlichen Frühstück im Refektorium des Klosters.

- 📍 **Ort:** Kapuzinerkloster, Boznerstraße 2 - Neumarkt
- 📅 **Termin:** Donnerstag 11. Februar, um 9.00 Uhr

Anmeldung: innerhalb Dienstag 9. Februar 2021
Zum Frühstück ist die Vormerkung erforderlich, die Plätze sind begrenzt.

EINE ROSE FÜR DAS LEBEN

Spendenaktion zu Gunsten der Südtiroler Krebshilfe.

- 📅 **Termin:**
Am **Ostersonntag** 4. April 2021 in Aldein, Altrei, Eppan, Neumarkt, Girlan, Branzoll, Kurtatsch, Kaltern Dorf und See, Laag, Leifers, St. Jakob, Montan, Auer, Radein, Salurn, Tramin, Truden und Pfatten.
Am **Muttertag** 9. Mai 2021 in Kurtinig, Margreid und Steinmannwald.

WALLFAHRT NACH MARIA WEISSENSTEIN

- 📍 **Ort:** Maria Weissenstein - Deutschnofen
- 📅 **Termin:** Mittwoch 5. Mai 2021 – Hl. Messe um 15.00 Uhr

Anmeldung: innerhalb Freitag, 30. April
Wir werden mit dem SAD-Linienbus fahren.

BEZIRKSMITGLIEDERAUSFLUG NACH CISON DI VALMARINO (TV)

"Eines der schönsten Orte Italiens" mit Besichtigung von Castelbrando und einer Prosecco-Kellerei.

- 📍 **Ort:** Cison di Valmarino (Tv)
- 📅 **Termin:** Sonntag, 6. Juni
- ▶ **Abfahrt:** 7.30 bei Tankstelle Q8 in Neumarkt
Programm: längs der Strecke werden wir Halbmittag machen. um 12:30 Mittagessen in einem typischen Restaurant der Gegend. Cison di Valmarino wurde mit der "orangenen Fahne" ausgezeichnet. Die Ortschaft hat zahlreiche sehr gut erhaltene Sehenswürdigkeiten, welche im historischen Ortszentrum zu finden sind.
Rückfahrt: um ca. 17.00 Uhr
- 💰 **Beitrag:** 25 Euro für ordentliche Mitglieder - Begleitpersonen bezahlen den effektiven Beitrag von ca. 40 Euro

Anmeldung: innerhalb Freitag 21. Mai

LANDESMITGLIEDERVERSAMMLUNG

- 📍 **Ort:** Landesverband der Handwerker, Mitterweg 7, Bozen
- 📅 **Termin:** 10. April 2021 mit Beginn um 14.30 Uhr

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG

- 📍 **Ort:** Vinschgau
- 📅 **Termin:** 15. Mai 2021

AUSFLUG AUF DIE CISLONER ALM

Nach einer Feldmesse um 11.00 Uhr werden wir gemeinsam zu Mittag essen, es gibt Hauswürste, Polenta, Käse, Krautsalat und ein Dessert.

- 📍 **Ort:** Cislone Alm bei Truden
- 📅 **Termin:** Donnerstag, 8 Juli
- ▶ **Abfahrt Bus:**
 - um 9.00 Uhr in Auer "Zur Mühle"
 - um 9.15 Uhr in Neumarkt, Tankstelle Q8
- € **Beitrag:** 15 Euro für ordentliche Mitglieder, 25 Euro für Begleitpersonen. Auf jedem Tisch werden Wein und Wasser bereitgestellt, weitere Getränke müssen extra bezahlt werden.

Anmeldung: innerhalb Mittwoch 30. Juni

FERIENAUFENTHALT IM WIDUM IN UNTERFENNBURG

- 📍 **Ort:** Widum in Unterfennberg, Gemeinde Margreid a.d.W., auf ca. 1.000 Metern Meereshöhe
- 📅 **Termin:** von Montag 19. bis Montag 26. Juli – Ankunft ab 16.00 Uhr
- € **Beitrag:** 100 Euro für ordentliche Mitglieder, 250 Euro für Begleitpersonen

Achtung: jeder muss selbst Leintücher, Bettbezug (140x200 cm), Polsterbezug (60x80 cm) und Handtücher mitbringen. Bitte nicht vergessen eventuelle Medikamente mitzunehmen.

Anmeldung: innerhalb Freitag 2. Juli

NACHMITTAG IN DER KNEIPP-ANLAGE IN TRUDEN MIT MARENDE

„Alles was wir brauchen, um gesund zu bleiben, hat uns die Natur reichlich geschenkt.“ Sebastian Kneipp. Brigitte wird uns erklären, wie man Arm- und Beingüsse und das Wassertreten durchführen kann und wie diese auf unseren Körper wirken.

- 📍 **Ort:** Kneipp-Anlage in Truden
- 📅 **Termin:** Donnerstag, 5. August mit Treffpunkt um 14.00 Uhr direkt in der Anlage

Anmeldung: innerhalb Freitag, 30. Juli

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. Der Therapeut Lorenzo Maito führt die Lymphdrainage in den Ambulatorien von Leifers, Kaltern und Neumarkt durch.

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 UND INFOS IM BEZIRKSBURO
NEUMARKT, CESARE-BATTISTI-RING 6
TEL. 0471 820466
UEBERETSCH-UNTERLAND@KREBSHILFE.IT**

Bezüglich den verschiedenen Reisen, Veranstaltungen und Kursen sind die Plätze aufgrund von COVID-19 begrenzt.

Bei der Vormerkung werden genauere Infos gegeben. Den Kranken wird der Vortritt nach dem Krankheitsjahr gegeben. Um an den Kursen teilnehmen zu können, muss im Büro eine Eigenerklärung unterschrieben werden, welche für das ganze Jahr Gültigkeit hat.

Die Bezahlung der Teilnahmegebühr für Kurse und/oder Ausflüge muss bei der Anmeldung stattfinden.

Falls Sie nicht teilnehmen können, teilen Sie uns dies bitte rechtzeitig mit. Danke!

Hinweis: Kurse, Reisen und Veranstaltungen können auch im letzten Moment, falls die Gesundheitsbestimmungen den Ablauf nicht Zulassen, abgesagt werden.

**Unser Büro
bleibt vom
15. bis zum 28. März
geschlossen.**

VINSCHGAU

GESUNDER RÜCKEN

Gezielte Übungsprogramme dienen der Vorbeugung von Rückenschmerzen und sonstigen Bewegungseinschränkungen.

- 📍 **Ort:** Turnhalle Göflan, Schlanders
- 📅 **Termin:** Montag, 11. Jänner, 18.15–19.15 Uhr
- 👤 **Leitung:** Devid Trenkwalder
- 💰 **Beitrag:** 25 €

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Bezirksbüro erhältlich)

Mitzubringen: Turnschuhe undbequeme 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 Freitag, 08. Jänner (10 Einheiten),
on 14.15 bis 15.15 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 Mittwoch, 13. Jänner von 17 bis 18 Uhr
(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

AKTIV BEWEGEN MIT SIMONE

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

- 📍 **Ort:** Turnhalle, Grundschule Kortsch
- 📅 **Termin:** Donnerstag, 14. Jänner 2021 von 17.30 – 18.30 Uhr
- 👤 **Leitung:** Simone Spechtenhauser
- 💰 **Beitrag:** 25 €

Erforderlich: ärztliches Zeugnis oder Eigenerklärung (im Bezirksbüro erhältlich)

Mitzubringen: Turnsachen
Anmeldung: Bezirksbüro Schlanders, Tel. 0473 621721

WINTERWANDERUNG IN SULDEN

- 📍 **Ort:** Sulden
- 👤 **Wanderführerin:** Cornelia Knoll
- 📅 **Termin:** 23. Jänner
- 💰 **Beitrag:** 20 €

Anmeldung und Infos: Bezirksbüro Schlanders, Tel. 0473 621721

TAG DER KRANKEN

- 📍 **Ort:** Lourdeskirche Laas
- 📅 **Termin:** Dienstag, 09. Februar

EINE ROSE FÜR DAS LEBEN

Spendenaktion der Südtiroler Krebshilfe

- 📅 **Termin:** Ostersonntag, 04. April 2021

LANDESMITGLIEDERVERSAMMLUNG

- 📍 **Ort:** Landesverband der Handwerker, Mitterweg 7, Bozen
- 📅 **Termin:** 10. April 2021 mit Beginn um 14.30 Uhr

LANDESMITGLIEDERAUSFLUG

- 📍 **Ort:** Vinschgau
- 📅 **Termin:** 15. Mai 2021

TREFFPUNKT HANDARBEIT

Durch das gegenseitige Lernen dürfen wir unsere Fähigkeiten weiterentwickeln. Unser Ziel ist es, in entspannter Atmosphäre ein positives 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

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

PATIENTENVERFÜGUNG

Dr. Hermann Zingerle bietet Hilfe beim Verfassen der Patientenverfügung an

Anmeldung und Infos: Bezirksbüro Schlanders, Tel. 0473 621721


SELBSTHILFEGRUPPE – SCHWERES IN GEMEINSCHAFT LEICHTER MEISTERN

Gemeinsam mit der Diagnose und einem Leben mit der Krankheit sich auseinandersetzen: Selbsthilfegruppen bieten Erfahrungsaustausch mit Betroffenen, geben Rat, leisten Hilfestellung uns sind eine wertvolle Ergänzung zur ärztlichen Kompetenz. Interessierte können sich ab sofort im Büro der Krebshilfe zu den Bürozeiten melden.

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

FAHRTENDIENST

Der Bezirk Vinschgau bietet in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft für Behinderte einen Fahrtendienst für Krebspatienten an: die Betroffenen werden zu sanitären Einrichtungen in Südtirol und darüber hinaus transportiert, um dort die Radio- oder Chemotherapie, andere Therapien, Arztvisiten u.a. durch zu führen. Um den Dienst in Anspruch zu nehmen, reicht ein Anruf im Bezirksbüro, Tel. 0473 621721

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.

*Für weitere Informationen melden Sie sich im Bezirksbüro.
Tel: 0473 621721*

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 BEZIRKSBÜRO SCHLANDERS, TEL. 0473 621 721

Landesmitgliederversammlung

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, 10. April ab 14.30 Uhr

Ort: Landesverband der Handwerker, Mitterweg 7 in Bozen

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 31.12.2020 und der dazugehörigen Berichte
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-burggrafenamts@krebshilfe.it

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

Ambulatorium Meran

Romstraße, 3 | 39012 Meran

Ambulatorium Lana

Sozial- und Gesundheitssprengel Lana, Andreas-Hofer-Str., 2 | 39011 Lana

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

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

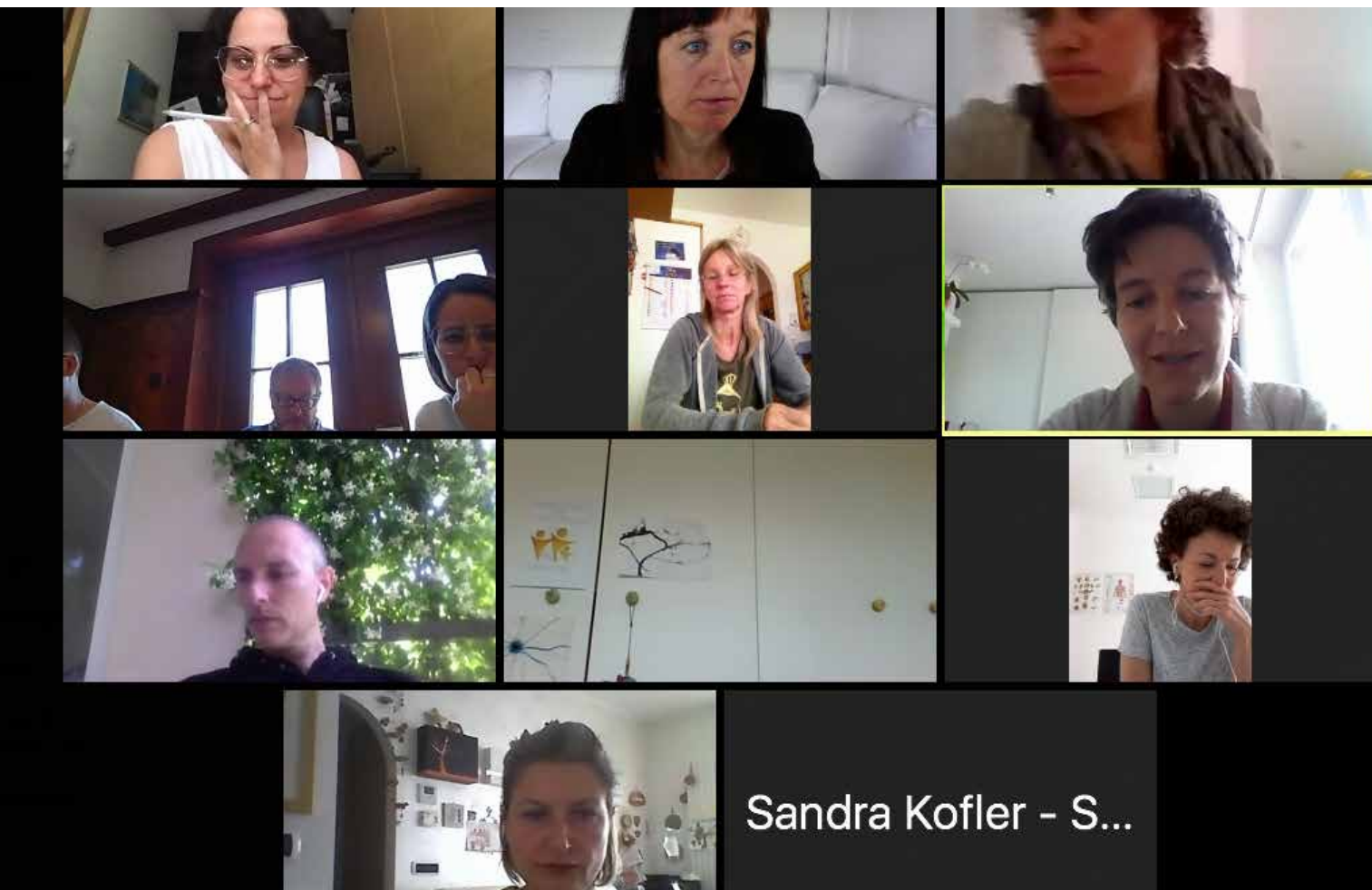
Krankenhaus 1. Untergeschoss, St.-Margarethen-Straße, 24 | 39049 Sterzing
Tel. +39 0472 77 43 46

Ambulatorium Mühlbach

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

MutterNacht – Licht und Schatten

Mutter- und Elternsein ist kein Kinderspiel - 8. Mai 2021- mutternacht@hdf.it



Vorbereitung der MutterNacht 2021

Frühstück ans Bett, ein Geschenk, Mittagessen im Restaurant. Das ist das idyllische Bild des Muttertags, der die Mütter für einen einzigen von 365 Tagen in den Mittelpunkt stellt. Seit 2015 organisieren verschiedene Südtiroler Sozial-Organisationen am Tag vor dem Muttertag, der seit 1914 ausgehend von den USA an jedem zweiten Sonntag im Mai begangen wird, die MutterNacht. In der MutterNacht kommen die dunklen Seiten und Gefühle zur Sprache, die Schatten, die mit dem Muttersein, mit dem Elternsein verbunden sind. Mutterschaft ist eine gesellschaftliche Verantwortung.

Sechs MutterNächte wurden bisher in Südtirol veranstaltet, treibende Kraft und Moderatorin der Veranstaltung ist die Hebamme Astrid Di Bella. Organisator das Haus der Familie. Je nach Thema waren unterschiedliche, themenrelevante Vereinigungen aus Südtirol beteiligt. Auftakt war 2016 „Geburt und dann?“, es ging um Schwangerschaft im Teeny-Alter; 2017 um

Kinder mit Beeinträchtigung; 2018 um das Thema Kindstod, vor oder nach der Geburt, 2019 um Frühgeburt und in der MutterNacht 2020 um die unerfüllte Sehnsucht nach einem Kind. Am kommenden 8. Mai 2021 steht "Muttersein und Krankheit" im Fokus. Und eine der Partnerorganisationen ist die Südtiroler Krebshilfe.

Neben Experten rund um das jeweilige Thema, kommen im Rahmen der MutterNacht vor allem die Mütter zu Wort. Ihre Geschichten stehen im Mittelpunkt. Gelebte Mutterschaft in all ihren Facetten. Eine Veranstaltung, die Mütter aber auch Eltern aus dem Schatten holen möchte, die aufzeigen will, dass Muttersein und Elternsein nicht nur Idylle ist, sondern nicht

selten eine harte Realität, die Mütter/ Eltern an ihre Grenzen bringen kann, eine Realität, die manchmal nur schwer zu (er)tragen ist.

Die Sensibilisierungskampagne MutterNacht, die in deutschsprachigen Nachbarländern schon eine lange Tradition hat, will aber nicht nur die schwierigen Aspekte der Mutterschaft ansprechen, sondern auch Möglichkeiten aufzeigen, wo und wie sich Mütter und Paare Unterstützung holen können.

Die sechste MutterNacht, am 9. Mai 2020, fand Covid bedingt online statt. Geplant waren nicht nur eine öffentliche Podiums-Diskussion mit Betroffenen, Angehörigen und auch Kindern sowie Experten am Bozner Rathausplatz, sondern auch eine Fachtagung zum Thema der Sehnsucht nach einem Kind, die zunächst verschoben und schließlich abgesagt werden musste.

Im Fokus der MutterNacht 2021 steht das Thema Krankheit. Was passiert, wenn die Mutter krank ist, der Vater oder auch das Kind. Wie wirkt sich das auf das Fami-

lienleben aus? Wobei Krankheit im weitesten Sinn interpretiert ist. Chronische Krankheiten, Herzkrankheiten, Krebs, aber auch Depression oder Sucht, Alkoholismus, Abhängigkeit von Drogen oder Spielsucht.

Eine schwere Krankheit belastet die gesamte Familie, ist mit Angst und oft auch mit Scham verbunden. Im Familiensystem tun sich Lücken auf, Rollen verändern sich. Kinder leiden besonders. In der siebten MutterNacht am 8. Mai 2021 geht es um den Umgang Erwachsener mit der eigenen Krankheit, um die Unterstützung der Partnerin oder des Partners, um die Reaktion der Kinder, um Chancen und Möglichkeiten. Betroffene Erwachsene, Jugendliche und Kinder sind eingeladen, bis Ende Februar 2021 von ihren Erfahrungen zu schreiben, zu zeichnen oder Fotos einzureichen – gerne auch anonym. Daraus entsteht ein Buch, das beitragen soll, das Tabu aufzubrechen. Zuschriften bitte an: mutternacht@hdf.it

Kinder schwer kranker Erwachsener sind großen Belastungen ausgesetzt. Sie müssen sich früher und intensiver als andere Gleich-

altrige mit Krankheit und Tod befassen, mit der Angst um die Mutter oder den Vater zurechtkommen oder auch selbst für ihre Eltern sorgen. Sie verzichten auf alltägliches Kinder- und Jugendleben, müssen Verantwortung tragen und können bei der Bewältigung ihrer Alltagsprobleme nicht auf die Unterstützung beider Eltern zählen.

Mehr als um sich selbst, sorgen sich Erkrankte häufig um ihre Familienmitglieder. Diese Ängste vergrößern sich, wenn sie nicht ausgesprochen werden. Angehörige sind auf die Aufgaben und Belastungen, die bei der Betreuung erwachsener PatientInnen auf sie zukommen, nicht vorbereitet. Partnerschaften werden enorm belastet.

Termin der MutterNacht 2021 ist der 8. Mai und die Hoffnung groß, so Astrid Di Bella, dass sie real stattfinden kann.

Weitere Informationen unter +39 333 235 9589. ●



Aktionstag am 11.05.2019 mit Eltern und Kindern/Frühchen



Künstlerische Darbietung zum Thema "Zu früh geboren" am 11.05.2019

Diskussionsrunde Musterplatz am 12.05.2018 Bozen "Der Trauer Raum geben – Wenn ein Kind stirbt"

Den roten Faden weiterspinnen

Psychologin Regina Bogner führt ihre Gruppen während des Lockdowns online weiter.



Foto: Odhava Sebrauer

Das Foto wurde vor der Corona-Pandemie aufgenommen

Die Technik hat ihre Tücken und will beherrscht sein. Das hat auch Regina Bogner gelernt. Die Psychologin bietet mehrere deutschsprachige Gesprächsgruppen für die Südtiroler Krebshilfe an, zwei in Brixen und eine in Bozen und hat ihre Angebote nach Inkrafttreten des Lockdown online weitergeführt. Mit Erfolg.

Nähe kann ein geteilter Bildschirm natürlich nicht ersetzen. Aber den Austausch, das Gespräch und in diesem Sinne auch die Therapie fortsetzen zu können, wenn auch auf Distanz, ist gerade während eines (emotionalen) Ausnahmezustands, wie es die Covid-Pandemie ohne Zweifel ist, von größter Wichtigkeit. „Die Grundkompetenz ist jetzt Flexibilität“, unterstreicht die Psychologin Regina Bogner.

„Man muss bereit sein, sich auf Neues einzustellen, sich umzustellen und sich an die Situation so gut es eben geht anzupassen.“

Während des ersten Lockdowns hat sich Regina Bogner noch von einer Teilnehmerin einer Gesprächsrunde helfen lassen, die im IT-Bereich arbeitet. Mittlerweile beherrscht sie diese Medien ganz gut. „Ich bin flott und fit. Man lernt nie aus und nicht zuletzt hat

Covid auch dazu geführt, gewisse Barrieren und Vorurteile im Kopf abzubauen“, meint die Psychologin, die selbst auch Betroffene ist.

Es mag auch daran liegen, dass ihre Gesprächsgruppen nicht sehr groß sind, die Angehörigen-Gruppe in Brixen zählt drei Personen, die Selbsthilfe-Gruppen in Brixen und Bozen sechs bzw. vier Personen. Die

>



Das Foto wurde vor der Corona-Pandemie aufgenommen

Digital kann reale Begegnung nicht ersetzen, setzt aber auch andere Ressourcen frei und hilft. Nähe aufrecht zu erhalten

Treffen finden im Abstand von vier Wochen statt. Alle Gruppen bestehen schon seit mehreren Jahren. Während des letzten Lockdowns haben alle Teilnehmer die Online-Treffen wahrgenommen. Und auch im Herbst, die Online-Treffen kamen allerdings erst nach Mitte November zustande, waren die Gruppen vollständig. „Natürlich war es wieder ganz anders, als wir uns im September von Person zu Person treffen konnten“, betont die Psychologin. Begeistert sind die Mitglieder ihrer Gruppen nicht, dass es nun wieder über den Bildschirm gehen muss. Vor allem jene, die ohnehin schon von ihrer Arbeit her den ganzen Tag vor dem Bildschirm verbringen. Aber besser als nichts!

Ziel der Gruppen ist, den Teilnehmern in Kombination mit den Wirkfaktoren einer Gruppe zielorientiert und strukturiert relevante Informationen zu vermitteln, die helfen, die traumatische Situation der Krankheit besser zu meistern. Dies gilt sowohl für die betroffenen-Gruppen als auch für die Sitzungen mit den Angehörigen von Krebskranken. Informationen über die Erkrankung, Lernen aus der Krankheitsver-

beitung und den Erfahrungen der anderen, Vermittlung von Techniken zur Aktivierung der persönlichen und sozialen Ressourcen, Verminderung der Angst durch Aufklärung und Gemeinschaftserlebnis, eine bessere Verarbeitung des Diagnoseschocks und Strategien, um sich nach Abschluss der Therapie mit möglicherweise veränderten Lebensumständen zurechtzufinden.

„Was mir aufgefallen ist“, so Regina Bogner, „im September kamen wieder andere Dinge zur Sprache als während der Online-Treffen. Es ging insgesamt doch intimer zu.“ Allerdings, so die Psychologin, habe auch online seine Vorteile: So war es möglich, bestimmte Übungen konsequenter durchzuführen und auch theoretisches Wissen zu vermitteln. Wichtig sei, sensibel herauszuhören, wie die Teilnehmer sich gerade fühlten. Sie dort abzuholen, wo sie gerade stünden, Regungen richtig wahrzunehmen. „Und das erfordert eine enorme Konzentration. Die Emotionen sind gefiltert durch den Bildschirm, deshalb braucht es länger. Aber es funktioniert.“

Nach den Video-Sitzungen ist sie müder als gewöhnlich und vermutlich wird das den Teilnehmern ähnlich gehen. „Aber in dieser Zeit, die wir jetzt leben, ist alles irgendwie anstrengend. Man weiß nicht, wie es weitergeht, ist verunsichert, hat Angst.“ Und gerade deshalb, meint Regina Bogner, dürfe man die Gruppen jetzt nicht sich selbst überlassen. „Wir müssen wenigstens den Kontakt halten, müssen den roten Faden, der sich gebildet hat, weiterspinnen, sonst brechen die Gruppen auseinander und damit würden einige Jahre an gemeinsamer und individueller Arbeit verloren gehen.“

Informationen: info@krebshilfe.it bzw. Regina Bogner, Tel: 347 3615945. Die Gruppen sind konzipiert als offene Gruppen, neue Mitglieder sind jederzeit willkommen. Interessierte können sich mit Regina Bogner in Verbindung setzen.

Tel. 347 3615945
regina_bogner@gmx.net ●

Virtuell vereint schreiben und lesen

Schreibwerkstatt und Lesecafé in Zeiten der Pandemie

Das Foto wurde vor der Corona-Pandemie aufgenommen



Gemeinsam schreiben und lesen via Bildschirm. Ja geht denn das? Es geht und zwar sehr gut. Die Schreibwerkstatt und das Lesecafé in Bozen haben dies schon während des ersten Lockdowns feststellen und praktizieren können. Und nun, nach vier analogen Treffen im Sitz in der Dreieilengasse mit Fiebertessen, Hände desinfizieren und Abstand halten, sitzen wir wieder vor dem Bildschirm.

Zugegeben, am Anfang, im März waren nicht alle überzeugt, dass es online funktionieren könnte. Ausnahmesituationen helfen, Vorurteile zu überwinden und schlussendlich hat der Wunsch gesiegt, weiterzumachen und sich trotzdem begegnen zu können. Ein Licht im Dunkel des Lockdowns. Und das war es.

Nun sind wir also wieder soweit. Jeden Mittwoch um 17.30 finden wir uns auf dem Bildschirm wieder. Claudia und Claudia, Silvia, Katia und Nicole. Während der ersten Welle der Covid-Pandemie war auch Mariella mit von der Partie, die jetzt aber Babysittern muss. Debora hat uns leider aus Gesundheitsgründen bereits nach zwei analogen Lesecafés verlassen. Online ist nicht

ihr Ding, aber im Frühjahr, hat sie versprochen, wieder zur Gruppe stoßen. Kerzen auf dem Tisch, ein Tischtuch, Gebäck und Kräutertee, dies ist der normale Rahmen der Begegnungen im Sitz des Bezirks Bozen. Kaum sind alle vor dem Bildschirm in Zoom versammelt, fühlen wir uns fast, als wären wir dort. Es wird sich ausgetauscht. Über Plus und Minus seit dem letzten Treffen nachgedacht (in der Schreibwerkstatt) und dann geht es ans Schreiben. Vor dem Bildschirm. Warum nicht? Irgendwie ist man doch in Gesellschaft. Anschließend liest wie immer jede ihren Text vor.

Das Lesecafé ist etwas komplizierter. Normalerweise reicht uns ein Buchexemplar, das reihum zum Vorlesen weitergereicht

wird. Jetzt müssen Seiten fotografiert und verschickt werden oder aber jede muss sich das Buch ausleihen oder kaufen. Wer nicht mit Lesen daran ist, lehnt sich zurück und hört zu. Es ist schön, sich in Gesellschaft zu fühlen. Zwischendrin oder im Anschluss diskutieren wir über das gerade Gelesene. Im Augenblick lesen wir das Buch der polnischen Nobelpreisträgerin, Olga Tokarczuk, *Guida il tuo carro sulle ossa dei morti* (deutscher Titel: *Gesang der Fledermäuse*) eine Mischung aus Kriminalfall, philosophischem Essay und lehrreicher Fabel. Es tut gut, sich zu begegnen, sich kreativ und intellektuell auszutauschen und eine Verabredung zu haben, auch wenn sie nur digital ist.

>

Und nun einige Kostproben

Nicole

Dentro - Fuori (original)

Chiusa
dentro sono
fuori di me
libera fuori io torno
dentro

Drinnen - Draußen

Drinnen
Eingeschlossen bin
ich außer mir
draußen bin ich in mir
drinnen

Katia

Mio figlio (original)

Ragazzo
seduto scomposto
chiuso in silenzi
infiniti di sconosciuta vita
cresce

Mein Sohn

Junge
Du sitzt
vertieft in die
unendliche Stille unentdeckten Lebens
Wachsen

Claudia T.

Behind the mask (original)

Davvero
Non t'ho
Riconosciuta cara amica
Ricordo la tua bocca
Cattiva

Behind the mask

Habe Dich
Tatsächlich nicht wiedererkannt
Liebste Freundin ich erinnere nur
deinen bösen
Mund

Silvia

Metropolis

Metropolis
Die Großstadt
Voller Gegensätze. Wenig
Tolleranz, alles anstrengend. Ich
gehe

Metropolis (original)

Metropoli
Grande città
Piena di opposti
Poca tolleranza, tanta fatica
Parto

Claudia R.

Schreiben (original)

Schreiben heißt auch Zuhörern
Zuhören heißt auch Stille
Stille heißt auch Aufmerksamkeit
Aufmerksamkeit heißt Liebe
Schreiben heißt Liebe.

Scrivere

Scrivere significa ascoltare
Ascoltare significa silenzio
Silenzio significa attenzione
Attenzione significa amore
Amore significa scrivere

Claudia R.

Gedicht (original)

Gedicht
Ein
Gedicht, unvollendeter
Satz, Fenster zur
Welt, ungebrochener Blick ins
Unendliche

Poesia

Poesia
Frage incompleta
Finestra sul mondo
Uno sguardo senza interruzione
Infinito

Katia

Cielo (original)

Che cielo bello
sarà xché ti ho sognato,
che cielo turchese
sarà xché ti ho conosciuto,
che cielo infuocato
sarà xché ti bramo,
che cielo infinito
sarà perché ti amo,
che cielo pesante, opprimente,
cafone, maleducato, arrogante
sarà xché mi hai dato buca

Himmel

So schön der Himmel
Vielleicht weil ich Dich geträumt habe
So türkisfarben der Himmel
Vielleicht, weil ich dich
kennengelernt habe
So feuerrot der Himmel
Vielleicht weil ich Dich begehre
So unendlich der Himmel
Vielleicht weil ich Dich liebe
So schwer, erdrückend, unverschämt
unerzogen, arrogant der Himmel
Vielleicht weil du mich versetzt hast

Silvia

Oro Rosso (original)

Orecchini di oro rosso e granato.
Gli orecchini della nonna che
mi sfiorano il viso, quando mi
avvicino per darle il bacio
dell'ultimo saluto.

Rotgold

Die Ohringe meiner Großmutter
aus rotem Gold und Granaten.
Sie streichen über mein Gesicht, als ich mich
Über sie beuge für den letzten Kuss.
Abschied

„Meine Arbeit ist ein Luxus“

Drei Physiotherapeutinnen seit 30 Jahren an der Seite der Patienten

Zehntausendneunhundertfünfzig Tage, tausendfünfhundertsechzig Wochen oder 30 Jahre. Eine sehr lange Zeit. Aber wenn Elisabeth Schwingshackl, Maria Teresa Zanoni und Agatha Pallhuber zurückschauen, kommt ihnen vor, es sei (fast) gestern gewesen, als sie angefangen haben, für die Südtiroler Krebshilfe zu arbeiten. Die Physiotherapeutinnen Elisabeth und Agatha arbeiten im Pustertal, Maria Teresa in Bozen.

Die Südtiroler Krebshilfe möchte ihnen ein herzliches Dankeschön für ihren unermüdlichen Einsatz und ihre Kompetenz aussprechen. Die Lymphdrainage ist ein wichtiger Teil des Angebots der SKH für die Patienten.

Alle drei haben direkt nach der Ausbildung die Stellung bei der Südtiroler Krebshilfe angetreten. Ohne Berufserfahrung, und zu einer Zeit, als es in den Bezirken noch keine festen Strukturen gab, waren sie am Anfang völlig auf sich alleine gestellt, mussten sich um Räumlichkeiten und auch um den gesamten bürokratischen Aufwand kümmern. Heute ist das anders. Die Lymphdrainage ist mittlerweile ein

so wichtiger Bereich geworden, dass alles bestens organisiert ist. Auch die Weiterbildungen und die regelmäßigen Treffen des gesamten Teams der PhysiotherapeutInnen der Krebshilfe. Einzelkämpfer sind sie heute nicht mehr. Und heute sind auch die Patienten anders sowie deren Einstellung zur Krankheit. Eines sagen alle drei: nach den ersten und harten Einarbeitungsjahren, möchten sie ihre Arbeit nicht mehr missen.

Gleichgeblieben ist der intensive, zwischenmenschliche Kontakt, die Vertrautheit mit den Patienten. Die einstündigen Treffen sind mehr als reine „mechanische“ Lymphdrainage. Unter den Händen der Physiotherapeutinnen ist nicht nur der Körper des Patienten, sondern auch seine Seele.

Elisabeth Schwingshackl

„Es ist eine ewig lange Zeit, aber trotzdem kommt es mir vor, als sei es gestern gewesen. Die ersten drei Jahre waren sehr schwierig. Ich war jung und unerfahren. Hatte die Bewerbung bei der SKH so nebenbei abgegeben, eigentlich war mein Ziel in Deutschland zu arbeiten, ich war dann auch tatsächlich in einer Spezialklinik für Lymphdrainage, als sie mich angerufen haben und gesagt haben, ich sollte sofort anfangen. Ich bekam die Schlüssel zum Ambulatorium in die Hand gedrückt und das war´s. Ich war total überfordert, abgesehen davon, dass ich alle Symptome von Krebs in der ersten Zeit an mir selbst gespürt habe. Ziehen in der Brust, Schmerzen im Hals und Druck beim Atmen. Alles. Bei jedem Patienten hab ich alles mitgeföhlt. So nach und nach bin ich dann reingewachsen. Sportler haben mich als Patienten nicht interessiert, ebenso wenig wollte ich in einer reinen Kur- und Schönheitsklinik arbeiten. Ich war fasziniert von der Gesamtheit der Patienten. Was die Krankheit mit ihnen macht, wie sie damit leben, wie positiv sie

diese Erfahrung für sich und für ihr weiteres Leben auswerten. Wenn ich zurückschaue, sehe ich nur wunderschöne Erfahrungen, nette Leute. Meine Arbeit ist ein Luxus, ein Lotteriegewinn und wenn ich morgens aus dem Haus gehe, habe ich nie das Gefühl, ich muss da jetzt hin. Die Arbeit hat sich natürlich verändert. Als ich jung war, kam mir ein Patient mit 40 alt vor, heute bin ich selbst Mitte fünfzig. Und habe Patienten, die ich schon seit dreißig Jahren betreue. Was sich geändert hat, ist die Einstellung zur Krankheit und der Krankheitsverlauf. Heute arbeiten wir außerdem eng zusammen mit der Onkologie und den Kollegen vom Krankenhaus. Viele Patienten sind früher gestorben, auch aufgrund von zu starken Therapien. Man hatte mehr Angst und Respekt vor der Krankheit, heute gelingt es vielen, in der Krankheit eine Chance

zu sehen. Die Krankheit als Botschaft. Kürzlich hat mir eine Patientin gesagt: „Es wird schon alles seinen Sinn haben, wenn ich dadurch so Leute wie Dich kennenlerne...“ Ich sag es ja: Meine Arbeit ist ein Lottogewinn. Luxus pur!



Maria Teresa Zanoni

Diese Jahre sind verflogen wie nichts. Wenn ich zurückschaue habe ich nie das Gefühl, ich denke an etwas Schweres. Ich habe immer mit Begeisterung gearbeitet und das große Glück gehabt, in meiner



Arbeit als Physiotherapeutin alle meine Interessen vereinigen zu können: ich bin auch Schwimmtrainerin und habe lange auch Wassergymnastik betreut. Ich bin an den Menschen interessiert und unsere Arbeit geht weit über die Manipulation der Lymphdrainage hinaus. Wir treten in engen Kontakt mit den Menschen. Bevor ich angefangen habe als Physiotherapeutin zu arbeiten, habe ich vier Jahre Psychologie studiert. Das hat mir ungemein geholfen. Der manuelle Aspekt ist nur ein Teil unserer Arbeit. Wir müssen uns in die Patienten einfühlen und sie stützen. Was soll ich sagen? Dreißig Jahre und sie nicht spüren, immer noch jeden Tag mit dem gleichen Enthusiasmus den Patienten gegenüberzutreten. Ich habe viele Kollegen kommen und gehen sehen, am Anfang waren wir zu sechst, jetzt sind wir zu zweit. Und ich habe auch die anderen Bezirke

kennengelernt, früher war ich zeitweise als Vertretung eingesetzt. Es war eine schöne Reise, ein Geschenk. Jeder Patient gibt Dir etwas. Am Anfang haben wir die Patienten nur ein Stück weit begleitet. Es gab noch nicht die Palliativkuren. Die Patienten waren sich selbst überlassen, gerade für die Kranken ab einem Alter von 60 war es ganz besonders schwer. Oft erhielten sie keine Unterstützung vom Partner oder von der Familie. Heute haben wir auch jüngere Patienten, aber sie sind um 360 Grad betreut. Auch unsere Arbeit hat sich verändert, wir haben die Gelegenheit, an Weiterbildungen teilzunehmen und sind als Team zusammengewachsen mit unseren KollegInnen. Diese Arbeit war ein großes Glück für mich, sie hat mich auch persönlich wachsen lassen. Ich habe mich immer voll und ganz eingebracht, ohne mich aufzudrängen. Das Leben ist eine delikate Angelegenheit und wir müssen es genau so leben. Das (italienische) Wort „delicatezza“ ist mein Motto.

Agatha Pallhuber

Kommt mir komisch vor. Schon dreißig Jahre? Mich wundert es, dass ich geblieben bin. Mit 21 hab' ich diesen Job angetreten. Kaum Berufserfahrung. Ein Sprung ins kalte Wasser. Maximum ein Jahr, habe ich mir damals gesagt, dann gehe ich... und jetzt bin ich immer noch hier. Ich erinnere mich immer noch an meine erste Patientin. Irgendwann zog sie ihre Perücke aus während der Behandlung... das war ein Schock für mich. Wenigstens habe ich noch einen Monat Berufserfahrung in einer lymphologischen Klinik in Deutschland sammeln können, lernen wie man bandagiert. Damals musste das reichen. Heute, ja, heute machen wir jede Menge Fortbildungen. Ganz tolle. Ich war die ersten fünf Jahre in Toblach. Ganz allein. Am Anfang hat sich niemand in der SKH um die Physiotherapie gekümmert, ich war wirklich auf mich alleine gestellt. Dann, nach der ersten Schwangerschaft kam ich halbtags nach Bruneck. Da hatte ich dann Kontakt zu Kollegen. Vor

allem zu Elisabeth (Schwingshackl). Heute möchte ich all das nicht mehr missen. Aber Krisen habe ich schon ab und zu gehabt, Momente, wo ich dachte, jetzt gehe ich. Aber dann ging es doch weiter. Und jetzt sind es schon dreißig Jahre. Heute ist die Arbeit wirklich einmalig. Wir haben regelmäßig Gelegenheit, an den tollsten Fortbildungen teilzunehmen, wir sind zu einem Team zusammengewachsen, alle PhysiotherapeutInnen in ganz Südtirol und wir können heute unseren Patienten besser helfen, die richtige Therapie für jeden finden. Heute heißt es nicht nur lymphen, lymphen, lymphen... Es gibt Kräuterextrakte, Tinkturen, andere Griffe. Und das Gespräch natürlich. Wieviel wir reden mit den Patienten! Das ist schon toll. Wir haben eine volle Stunde Zeit für



jeden. Keinen Stress. Wir können die Zeit nutzen, zum Wohl des Patienten und in aller Ruhe. Und es ist unglaublich, was wir zurückbekommen. Jeden Tag. ●

Diplompatientin goes digital

Brustkrebs-Akademie in der EURAC mit 60 zugeschalteten TeilnehmerInnen



Mehr als 60 TeilnehmerInnen haben sich am 24. Oktober zur digitalen Ausgabe der 13. Brustkrebs-Akademie „Diplompatientin“ in der Eurac zugeschaltet. Networking – das ist seit Jahren eines der Kennzeichen von mamazone. Ein Netzwerk zwischen Ärzten, Wissenschaftlern, Patientinnen und Interessierten aus dem In- und Ausland. Zur Tagung im Oktober wurden die Referenten teilweise aus dem Ausland zugeschaltet. Drei von ihnen sind Südtiroler, die Spitzenpositionen in Deutschland und Österreich bekleiden und dem Wissenschaftlichen Beirat von mamazone angehören: Ernst Oberlechner, aus Mühlwald und an der Universitäts-Frauenklinik Tübingen tätig, sprach vom Brustzentrum der Zukunft, Christian Marth, aus

Lana und Vorstand der Universitätsklinik für Frauenheilkunde Innsbruck, beleuchtete die medizinischen und ethischen Fragen bei Brustkrebs und Schwangerschaft, und Lukas Prantl, aus Algund und Präsident der Deutschen Gesellschaft der Plastischen, Rekonstruktiven und Ästhetischen Chirurgen und Direktor des Hochschulzentrums für Plastische und Ästhetische Wiederherstellungschirurgie am Universitätsklinikum in Augsburg, erklärte die verschiedenen Möglichkeiten der Brustrekonstruktion anhand evidenzbasierter Daten. Zugeschaltet war auch Joachim Rettl, Oberarzt für Innere Medizin, Hämatologie und Internistische Onkologie am Klinikum Klagenfurt. Sein Thema waren die Langzeitnebenwirkungen bei Brustkrebs.

Vor Ort referierte Dr. Sonia Prader, seit 1. Januar 2020 Primarin der Gynäkologischen Abteilung am Krankenhaus Brixen, über das Thema „Brustkrebs und FrauSein – Was kann sich verändern“. Den Abschluss der Brustkrebs-Akademie „Diplompatientin“ bildete der Vortrag von Anica Mendini und Pamela Malocchio, die beide als Physiotherapeutinnen im Brustzentrum am Krankenhaus Bozen tätig sind. Sie beleuchteten die postoperative Rehabilitation bei Brustkrebs, wie man der Einschränkung der Armbeweglichkeit und dem Auftreten eines Lymphödems vorbeugen kann.

Die 14. Brustkrebs-Akademie „Diplompatientin“ findet am 16. Oktober 2021 statt. ●

Informationen

mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs / Donne e ricerca contro il tumore al seno
info@mamazone.it | www.mamazone.it | Tel. +39 335 650 63 53

Passeier (und nicht nur) sagt Danke

Vielfalt in der Hilfe: Echt-Haarspenden, Äpfel und Kartoffeln, Sammelaktionen



Nach 30.000 Km auf dem Rad spendete der Enländer James seine Haarpracht



Eine Spende von 500 kg Äpfel und Kartoffeln

Die Covid-Pandemie hat sich nicht nur auf das soziale und das Arbeits-Leben sowie auf die Wirtschaft ausgewirkt. Neben einer neuen Solidarität waren leider auch negative Folgen wie zunehmender Egoismus, mangelnde Rücksicht auf den Nächsten oder auch ganz konkret ein Rückgang der Spenden durch das Ausfallen von Veranstaltungen und Spendenaktionen zu verzeichnen.

Dies hat alle Bezirke der Südtiroler Krebshilfe gleichermaßen betroffen und betrifft sie seit November wieder. Keine Rose für das Leben, keine Konzerte, kein Preis-Watten, keine Sportveranstaltungen, keine Vorträge usw. Für eine Vereinigung, die stolz darauf ist, sich zu 56% selbst zu finanzieren, ein harter Schlag. In so einer Situation ist man umso dankbarer für jedes Zeichen. Stellvertretend für alle, das besondere Dankeschön der Gruppe Passeier der Krebshilfe.

„Danken ist eine Pflicht, die man gleich erfüllen sollte... und genau deswegen ist es uns besonders wichtig, all unseren großen und kleinen Spendern eine persönliche Danke-Karte zu basteln oder den Hinterbliebenen unserer Verstorbenen eine Karte mit lieben Worten des Trostes zu überreichen! Es kostet nicht viel, hinterlässt aber tiefe Spuren und ein Lächeln in den Gesichtern derer, welche sie erhalten!“

Mit diesem Text machen die Verantwortlichen der Passeier Gruppe, die zum Bezirk Meran gehört, auf ihre selbstgemachten Karten aufmerksam. Zum Danke sagen, zum Trost, zum Beileid aussprechen.

Zwischen den beiden Lockdowns konnten im Passeier wie auch in anderen Bezirken, wenn auch zögernd, einige Aktionen starten. Die Freude über die eingegangenen Spenden war nach den Verlusten des Frühjahrs umso größer.

Haare spenden

Einen überwältigenden Erfolg hatte die Aktion Haare-Spenden in Passeier. In zahlreichen Friseursalons des Tals hatten die Freiwilligen des Passeiertals (wie auch die Freiwilligen anderer Bezirke in ihren Tälern und Städten) Flyer verteilt, die zu einer Haarspende aufriefen. Die Haarspenden tragen dazu bei, den Kauf einer Perücke mitzufinanzieren. Eine Perücke kann während der Chemotherapie, wenn die Haare

ausfallen, helfen, das Selbstwertgefühl zurück zu gewinnen. Vielen Betroffene verleiht die Perücke Sicherheit um wieder am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Eine Echthaarperücke ist dabei sehr teuer. Die Aktion Haarspende, möchte in Kooperation mit der Südtiroler Krebshilfe und Projektpartnern, die Öffentlichkeit für dieses Thema sensibilisieren. Jede(r) kann ihre (seine) Haare spenden und damit an Krebs erkrankten Menschen in Südtirol helfen.

Die gespendeten Haare werden an eine Firma in Deutschland weitergegeben. Der Erlös dient dem Kauf von Perücken für Mitglieder der Krebshilfe. Für die Spende müssen die Haare bestimmte Voraussetzungen erfüllen: sie dürfen nicht gefärbt sein und müssen eine Mindestlänge von 30 cm haben. Die Haare können in einen Zopf geflochten bei den beteiligten Friseursalons abgegeben werden. Wer sich zu einer Haarspende entscheidet, kann sich die Haare bei einem der beteiligten Salons schneiden

lassen. Als die Friseursalons geschlossen waren, konnten die Haar-Spenden über die Bezirksbüros abgewickelt werden. Die Passeirer (und mit ihnen die ganze Krebs-hilfe) danken von ganzem Herzen für dieses Zeichen gelebter Solidarität.

Haare rund um die Welt - James

Im Juni hat eine ganz besondere Haar-spende die Aufmerksamkeit erregt. Es handelt sich um Haare, die eine Reise um die halbe Welt gemacht haben, bevor sie für die Spende geschnitten wurden: von England nach Singapur und von Alaska bis Mexico, insgesamt 30.000 km, zurückgelegt auf dem Fahrrad. Als der Träger

dieser stolzen Haarpracht, James, ein junger Mann aus England, der sich nach der halben Weltumrundung für eine Zeitlang in Südtirol aufgehalten hat, von der Aktion Haare schneiden gehört hat, gab es für ihn kein Zögern.

500 kg Südtiroler Äpfel und Pustertaler Kartoffeln

Danke sagt die Krebshilfe Passeirer auch für eine Spende von Genossenschaften und Bauern, die Anfang Oktober 500 kg Äpfel und Pustertaler Kartoffeln zur Verfügung stellten. Die Passeirer gaben diese gegen eine freiwillige Spende an Familien ab, und konnten damit den Verlust durch die aus-

gefallene Rosenaktion an Ostern etwas ausgleichen, die im Frühjahr aufgrund von Corona nicht hatte stattfinden können. Der Andrang war enorm und es gingen zahlreiche große und kleine Bestellungen ein, die fast nicht bewältigt werden konnten. „Dies zeigt uns vor allem, wie groß die Hilfsbereitschaft und Solidarität bei uns im Tal ist“, stellten die Verantwortlichen in Passeirer fest. „Zugleich wird uns, als Krebshilfe Passeirer großes Vertrauen entgegengebracht. Dafür möchten wir von Herzen DANKE SAGEN!“ Der Erlös der Aktion, kommt betroffenen Passeirer Familien und Senioren im Tal zugute! ●

Friseure sammelten 2.800 € für einen guten Zweck

Friseur Weihnachtsspenden-Aktion 2019 für drei Wohltätigkeitsvereine



Die drei Wohltätigkeitsvereine Debra Südtirol - Alto Adige, Südtiroler Krebshilfe und Wünschewagen durften sich im Juni über 2.800 Euro freuen. Der Erlös ging aus der Weihnachtsspendenaktion 2019 der Friseure im lvh hervor.

Rund 2800 Euro konnten die lvh-Friseure bei der Spendenaktion in der Weihnachtszeit sammeln. Insgesamt haben sich an der Aktion rund 40 der 735 Südtiroler Friseur-Betriebe beteiligt, die in der Weihnachtszeit Spendenboxen in ihren Salons aufgestellt hatten. Der Erlös wurde den drei Wohltätigkeitsvereinen Debra Südtirol - Alto Adige, Südtiroler Krebshilfe und Wünschewagen im vergangenen September übergeben. Jeder Verein erhielt somit über 900 Euro.

„Ich bin sehr stolz, dass diese Aktion bei den Leuten so gut angekommen ist. Es war die erste Weihnachtsspendenaktion, die wir als Berufsbeirat organisiert haben“, erklärte Sigrid Terleth, Obfrau der Friseure im lvh Wirtschaftsverband Handwerk und Dienstleister. „Ich hoffe, dass wir damit Menschen helfen können, die es in ihrem Leben nicht leicht haben.“ Die Übergabe hatte sich aufgrund von Covid-19 verzögert. Gestaffelt und mit Einhaltung der Covid-19-Sicherheitsmaßnahmen konnten Sigrid Terleth und Monika Lardschneider, lvh-Obfrau der Berufsgruppe Körperpflege und Dienstleistungen, den Erlös der Spendenaktion übergeben.

Die Vertreter der Wohltätigkeitsvereine freuten sich sehr: „Besonders in dieser schwierigen Zeit freuen wir uns über jede Hilfe, mit der wir Menschen helfen können“, unterstrich Claudia Bertagnolli von der Südtiroler Krebshilfe. David Tomasi, Koordinator des Wünschewagens, betonte, wie sehr sich das ganze Team über die Spende freue, die ihnen helfe, unerfüllte Wünsche von schwerkranken Menschen zu erfüllen. Große Freude und Dankbarkeit drückte auch Isolde Mayr Faccin, Präsidentin von Debra Südtirol - Alto Adige, aus, die mit ihrem Team Schmetterlingskinder unterstützt. ●

35.943,15 € für die Krebsforschung

Primelaktion der SVP-Frauen bis in den Herbst verlängert



Die traditionelle Primelaktion der SVP-Frauen zu Gunsten der Krebsforschung fand in diesem Jahr bereits zum zwanzigsten Mal statt – diesmal unter schwierigsten Bedingungen, da in vielen Orten die Aktionen zum Primelverkauf durch die Corona-Epidemie nicht wie geplant durchgeführt werden konnten. SVP-Landesfrauenreferentin Renate Gebhard freut sich, dass trotz der widrigen Rahmenbedingungen der beachtliche Erlös von 35.943,15 Euro erzielt werden konnte.

„In den vergangenen 20 Jahren konnten die SVP-Frauen im Rahmen der Primelaktion insgesamt 651.556,10 Euro für die Krebsforschung an Spenden sammeln. Jeder kleine Fortschritt, der in der Krebsforschung mit diesen Spenden ermöglicht wird bedeutet Erleichterung und Hilfe für die Erkrankten und ihre Familien,“ betont Renate Gebhard. Die Aktion des Primelverkaufs ist im Jahr 2001 von Martha Stocker, damals Vorsitzende der SVP-Frauen, ins Leben gerufen worden.

Der Erlös in der Höhe von 35.943,15 € geht wie jedes Jahr an die Südtiroler Krebshilfe, welche damit die Arbeit der Südtiroler

Mikrobiologin Petra Obexer und ihres Teams am Tiroler Krebsforschungsinstitut unterstützt, die Therapien gegen das Neuroblastom erforschen.

Aufgrund der aktuellen Situation durch die Corona Epidemie hat sich der Abschluss der Primelaktion in diesem Jahr bis in den Herbst hinausgezogen, bisher wurden die Primeln immer um den Tag der Frau am 8. März verkauft. Die Primel gilt als lebensfrohes, buntes Zeichen der Solidarität und Symbol für die Schönheit des Lebens.

Landesfrauenreferentin Renate Gebhard, Mikrobiologin Petra Obexer und die Präsi-

dentin der Südtiroler Krebshilfe, Ida Schacher danken allen Beteiligten ganz herzlich: „Gemeinsam ist es uns gelungen, auch in dieser schwierigen Zeit erneut ein starkes Zeichen der Solidarität und der Hilfsbereitschaft zu setzen. Ohne den engagierten Einsatz aller freiwilligen Helferinnen an den Ständen, der Gärtnereien, welche die Aktion mit günstigen Primelpreisen unterstützen sowie die Großzügigkeit der Spenderinnen und Spendern, wäre es nicht möglich gewesen, unsere Primelaktion wieder erfolgreich abschließen zu können. Ein herzliches Dankeschön!“ ●

Elki Mitglieder zeigen sich solidarisch

Ein großes Herz haben die Mitglieder des Eltern-Kind-Zentrums Bozen bewiesen, die 445,29 Euro für die Südtiroler Krebshilfe gesammelt haben. Die Präsidentin des Eltern Kind Zentrums Bozen, Verena Barbieri, freute sich, der Bezirksvorsitzenden der Südtiroler Krebshilfe Bozen Salten Schlern, Maria Claudia Bertagnolli, den symbolischen Scheck überreichen zu können.

Die Spendenboxen waren noch im Dezember 2019 als Weihnachtsaktion in den vier Elki Zentren Stadt, Gries, Bozner Boden und Tauschmarkt aufgestellt worden. Aufgrund Corona hatte sich die Aktion in die Länge gezogen.

Und so fand die Übergabe der Spendensumme im Herbst statt. Die Freude der Südtiroler Krebshilfe war groß. Das gespendete Geld wird zur Unterstützung im Rahmen des Hilfsfonds „Kinder krebskranker Eltern“ eingesetzt.

Die Südtiroler Krebshilfe bedankt sich ganz herzlich bei den Mitgliedern des Eltern Kind Zentrums Bozen für die großzügige Unterstützung. Gerade in Zeiten, wo viele sehr bewusst mit ihrem Geld umgehen müssen - und dies gilt in besonderem Maße für Familien - ist diese Geste besonders wertvoll und zeugt von großer Solidarität und Hilfe. ●



Eltern Kind Zentrum Bozen Centro Genitori Bambini Bolzano

Bewegung hält gesund

Sensibilisierungskampagne

Ich schau auf mich – und du? – Nie zu spät für Sport

Unter dem Motto „Ich schau auf mich – und du?“ sensibilisiert die Südtiroler Krebshilfe zum Thema Früherkennung und Vorsorge von Krebserkrankungen. Eine wichtige Rolle im Rahmen der Vorbeugung spielt die Bewegung, die das körperliche und psychische Wohlbefinden stärkt.



Der Mensch ist nicht für das Sitzen gemacht. Ob Wandern, Radfahren, Schwimmen, Tanzen oder Treppensteigen, jegliche Art von Bewegung fördert die Gesundheit. „Bewegung und körperliche Aktivität sind nicht nur gut für das allgemeine Wohlbefinden, sondern können auch das Risiko für zahlreiche Krebserkrankungen senken, beziehungsweise die Prognose im Falle einer Erkrankung verbessern“, erläutert Dr. Stefan Resnyak, Primar des Dienstes für Sportmedizin am Krankenhaus Bozen.

Allerdings sind wir längst zu einer sitzenden Gesellschaft geworden, die unter akutem Bewegungsmangel leidet. Dies fördert Zivilisationsleiden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Übergewicht, aber eben auch Tumorerkrankungen. „Aktuelle Untersuchungen zeigen auf, dass gut ein Drittel der europäischen erwachsenen Bevölkerung sich viel zu wenig körperlich bewegt“, unterstreicht Dr. Stefan Resnyak.

Gesunde Bewegung heißt dabei nicht Leistungssport. Ein regelmäßiges, moderates Ausdauer- oder Krafttraining zeigt auch schon seine Wirkung. Und keinen Sport

treiben möchte, sollte versuchen, so viel körperliche Aktivität wie möglich in den Alltag zu integrieren: Öfter mal das Auto stehen lassen und zu Fuß gehen, Treppensteigen und nicht den Aufzug nehmen. Wer täglich viele Stunden vor dem Computerbildschirm arbeitet, sollte sich immer wieder wieder kurze Bewegungspausen gönnen. Aufstehen und sich frei bewegen. Es gibt viele Gelegenheiten, mehr Bewegung ins Leben zu bringen. „Jede Bewegung ist besser als keine“, unterstreicht Dr. Resnyak, „und auch wer noch nie Sport getrieben hat: Es ist nie zu spät, damit anzufangen!“

NACHRICHTEN AUS DEN BEZIRKEN BOZEN - SALTEN - SCHLERN

Plantspower

Vortrag von Dr. Michael Kob in der Gärtnerei Schullian

Bunt ist gesund und je bunter der Teller desto besser. Nicht nur, weil Obst und Gemüse außerordentlich gesund und nahrhaft sind und zudem gut schmecken. Die Farben geben Aufschluss über die Wirkstoffe und erhellen zugleich auch die Stimmung auf. Das Auge isst mit. 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 war Thema eines Vortrags, den der Ernährungsmediziner Dr. Michael Kob im September in der Gärtnerei Schullian in Bozen gehalten hat. 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 individuell verschieden: eine Handvoll.

→

Liebe Mitglieder, Mitarbeiter, Mitarbeiterinnen und Freunde, da es uns heuer nicht möglich ist, die Weihnachtswünsche im Rahmen einer Feier persönlich auszusprechen, wünsche ich euch allen auf diesem Wege frohe und gesegnete Weihnachtsfeiertage, verbunden mit vielen guten Wünschen für das Neue Jahr. Blicken wir hoffnungsvoll in die Zukunft und freuen wir uns auf eine gemeinsame Zeit im nächsten Jahr.

Die Vorsitzende Maria Claudia Bertagnolli mit dem Vorstand.



MERAN - BURGGRAFENAMT

Herbstkränze

Am 25. September und am 24. Oktober wurden bunte selbstgebastelte Herbstkränze am Kornplatz in Meran und vor der Raiffeisenkasse in Naturns zum Erwerb angeboten. Die Aktion war eine rundum gelungene Veranstaltung, die auch im nächsten Jahr ihre Fortsetzung finden soll.

↓



NACHRICHTEN AUS DEN BEZIRKEN UNTERPUSTERTAL



Scheckübergabe

Die Hegeschau in Antholz hatte coronabedingt zwar nicht wie geplant stattfinden können, die vorgesehene Verlosung wurde dennoch durchgeführt. Gottfried Mair, Revierleiter von Olang, gewann dabei einen Hirschabschuss. Diesen trat er für 1.500 € an einen anderen Jäger ab und spendete die gesamte Summe der Südtiroler Krebshilfe. Bei unserer Grillfeier in Haidenberg hat Irma Mair, die Frau des Olinger Revierleiters, den Scheck an den Vorstand überreicht.



Kneippen

Ein paar tapfere Mitglieder haben sich trotz Corona zum Kneippen in Niederdorf getroffen. Unter Anleitung der Therapeutin Edith Huber wurde frische Luft getankt und durch Kneipp-Anwendungen die Abwehrkräfte gestärkt.

Kräuterwanderung

Bei der Wanderung zu den Rittwiesen in Wengen hat uns die Wanderführerin Veronika Trojer viel erklärt über die Wirkungen und Anwendungsmöglichkeiten verschiedener Kräuter und Pflanzen.



Scheckübergabe

Im Jahr 1996 haben sich 10 Tauchfreunde zusammengefunden und den Amateurtauchverein ORCA DIVING PUSTERTAL gegründet. Seither wurden viele neue Taucher durch den Tauchlehrer und Vereinspräsidenten Stefan Egger ausgebildet. Auch viele tolle Ausflüge wurden organisiert. Im Jahr 2020 wurde beschlossen, den Verein aufzulösen, und sich mit dem zweiten in Bruneck beheimateten Tauchclub zusammenzuschließen. Das Restvermögen des Vereins wurde der Südtiroler Krebshilfe, Bezirk Unterpustertal Ahrntal Gadertal gespendet. Diese bedankt sich aufs Herzlichste bei den Tauchern.



NACHRICHTEN AUS DEN BEZIRKEN OBERPUSTERTAL

Ein besonderer Benefizlauf

Trotz Corona konnte der Benefizlauf unter besonderen Umständen durchgeführt werden – und war allen widrigen Umständen zum Trotz ein großer Erfolg.



Dank an den Jugenddienst Hochpustertal

Auch in diesem Jahr hat Dr. Cristiano Mazzi, Referent des Ehevorbereitungskurses sein Honorar der Krebshilfe gespendet.



Biathlon in Antholz

Für alle Freiwilligen, die sich bei der Biathlon-WM in Antholz eingesetzt haben, eine tolle und unvergessliche Erfahrung – ein großes und aufrichtiges Vergelt's Gott!



Bittgang zum Peter-Kirchl

Eine kleine Gruppe hat sich auf den Weg zum Kirchlein St. Peter am Kofl gemacht. Danke an Hubert Oberhammer für die Organisation und die Verköstigung.



Wanderung ins schöne Gsiesertal

Anlässlich des Bergaufenthalts im Gasthof Waldruhe in St. Martin/Gsies waren wir auch heuer wieder auf der Mudleralm zu Gast. Danke von Herzen an Agatha und Alberta.



Wertvolle Unterstützung

Wertvolle Unterstützung der Jugendlichen in Zusammenarbeit mit dem Athletic Club 2000 von Toblach: Laufen war leider nicht möglich, aber helfen trotzdem – Danke von Herzen!



NACHRICHTEN AUS DEN BEZIRKEN OBERPUSTERTAL



→
Kneippen in Niederdorf
 Gemeinsam mit dem Bezirk Unterpustertal und der Therapeutin Edith Huber haben wir einen schönen Nachmittag im Kneippark Niederdorf verbracht.

↑
Jahresmitgliederausflug und Vollversammlung in Toblach

An einem schönen Herbsttag führte der diesjährige Jahresmitgliederausflug nach Toblach. Unter strengen Sicherheitsbestimmungen war es möglich den Ausflug und die Jahresvollversammlung durchzuführen. Alle Teilnehmer waren sehr glücklich und zufrieden. Das Zusammensein fand einen schönen Abschluss am Toblacher See.



↑
Yusuf-Lattlschießen zugunsten der Krebshilfe

Die Mitglieder des Yusuf Sport- und Freizeitvereins bei der Scheckübergabe des Erlöses aus dem Lattlschießen vom Jänner. Ein großes Dankeschön für die alljährliche Unterstützung.

Zu Gast im Forstgarten von Welsberg

Nach den Kartoffeln und dem Getreide wurden heuer viele, viele Sonnenblumen, Kürbisse, Bohnen und Zuckermais gepflanzt. Die hervorragende Ernte wurde mit den Familien bei einem kleinen Fest gefeiert. Danke Georg und Danke Elisabeth im Namen der kleinen Patienten!



↑
Blumenaktion 2020

Auch die Blumenaktion konnte trotz Corona in allen Pfarreien des Oberpustertales durchgeführt werden, in reduzierter Form und unter Sicherheitsvorgaben – aber trotzdem ein riesengroßer Erfolg!



↑
Toblinga Kirta

Der Toblinga Kirta konnte leider nicht in gewohnter Weise gefeiert werden. Online wurde zu einer Spendenaktion zugunsten der Krebshilfe Oberpustertal aufgerufen – danke für die tolle Idee!



Dr. Michael Kob
Diätologe

Kichererbsen-Cremesuppe



Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Stück Stangensellerie
- ca. 1 cm Ingwerwurzel
- 1 EL Olivenöl
- 2 Thymianzweige
(oder ½ TL getrockneter Thymian)
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Lorbeerblatt
- 450 g gekochte,
abgetropfte Kichererbsen
- ¾ bis 1 LT Gemüsebrühe
- ½ TL Kurkumapulver
- Pfeffer, Salz

Zubereitung

1. Zwiebel, Karotte und Ingwerwurzel schälen und zusammen mit dem Stangensellerie fein hacken.
2. In einem Topf Olivenöl und die Thymianzweige erhitzen. Das fein gehackte Gemüse und eine Prise Salz dazugeben und bei kleiner bis mittlerer Flamme unter gelegentlichem Umrühren für ca. 5 Minuten erhitzen.
3. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit dem Lorbeerblatt in den Topf zum Gemüse geben und bei hoher Hitze unter ständigem Umrühren für 1-2 Minuten anbraten.
4. Kichererbsen und etwa ¾ Liter der Gemüsebrühe hinzufügen. Zugedeckt bei kleiner Hitze für 20 Minuten köcheln lassen.
5. Wenn das Gemüse weich ist, einige Kichererbsen und Kartoffelstücke für die Dekoration beiseite legen. Thymian und Lorbeerblatt entfernen und alles mit einem Stabmixer zu einer homogenen Creme mixen. Falls diese zu dickflüssig ist, etwas zusätzliche Gemüsebrühe dazugeben.
6. Das Kurkumapulver beifügen, mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit einigen Kichererbsen, Karottenwürfeln und Thymian dekorieren und warm servieren.

Das Rezept ist eiweissreich, laktosefrei, glutenfrei, vegetarisch, vegan, cholesterinfrei, arm an gesättigten Fettsäuren.

Wissenswertes: Kurkuma und Ingwer sind Pflanzen aus der Familie der Ingwergewächse (Zingiberaceae). Deren Wurzeln werden zum Würzen von Speisen verwendet, sie besitzen aber auch verschiedene gesundheitsfördernde Eigenschaften: sie wirken unter anderem entzündungshemmend, blutzuckersenkend, antiemetisch und regen die Speichel-, Magensaft- und Gallensaftbildung an. Damit die aktiven Substanzen aus der Kurkuma besser aufgenommen werden, sollte Kurkuma immer erst gegen Ende der Garzeit hinzugefügt werden, und zusammen mit etwas Pfeffer verzehrt werden.

Wie still wird die heilige Nacht im Jahr 2020?

Lebkuchen und Adventskalender wurden wie immer sehr früh in die Regale der Supermärkte geräumt. Aber diesmal ist alles anders. Es ist nicht die große Vorfreude die Weihnachten schon im November zum Thema macht, es ist die große Vorfurcht.

Was für ein Jahr haben wir hinter uns: Lockdown, steigende Infektionszahlen, Berichte aus Intensivstationen, Sterben, Ängste, finanzielle Sorgen. Corona hat uns aus dem gewohnten Alltag vertrieben. Wir erleben eine Entfremdung von bisherigen Selbstverständlichkeiten und Gewohnheiten.

Mitmenschen sind zur möglichen Gefahr geworden. Man geht daher auf Abstand. Wir schützen uns vor ihnen. Wir begegnen ihnen mit Maske, man vermeidet Kontakt, beim Einkaufen, beim Wandern. Wenn einer an der Supermarktkasse zu nahe an uns herantritt, werden wir nervös, man spürt böse Blicke wenn man sich auf Unbekannte zubewegt. Der Handschlag ist verpönt, wir begegnen uns mit dem Ellbogen. Geselligkeit und Unbefangenheit sind verschwunden.

Ob Corona unser Denken und Handeln nachhaltig geschärft hat, wissen wir noch nicht. Sicher aber hat es in unserem Bewusstsein einige Dinge verändert. Es braucht manchmal tiefe Krisen damit wir wachgerüttelt werden. Corona hat uns auch vieles vor Augen geführt: die Ungerechtigkeiten im eigenen Land, schlechte Löhne und Arbeitsbedingungen, ungerechte Verteilung von finanziellen Mitteln, unmenschliche Haltung gegenüber Alten, Kranken und einsamen Menschen, um nur einige zu nennen. Aber Corona hat uns auch zusammengeführt. Wir haben Solidarität gespürt und uns neu gefunden. Werte haben sich verändert und wir sind sogar ein kleines bisschen dankbarer geworden und demütiger, was wünschenswert ist und ein zuversichtlicher Ansatz für das neue Jahr. In dieser schwierigen Zeit ist es wichtiger denn je, eine Form der Solidarität und Teilhabe zu zeigen, die alle einbezieht und in der anerkannt wird, dass Respekt für alle gilt.

Tröstend und berührend ist für mich Selma Lagerlöfs Weihnachtsgeschichte. Sie erzählt von einer heiligen Nacht, in der die Hunde nicht beißen, die Schafe nicht erschrecken und glühende Kohlen nicht verbrennen. Der Vater des neugeborenen Kindes kann die Kohlen mit bloßen Händen nehmen und sie in seinen Mantel legen, ohne ihn zu versengen. Er will mit dem Feuer seine Frau und das Neugeborene wärmen. Die Geschichte erzählt von einer Nacht in der die Menschen und die Dinge keine Gefahr darstellen und einem zugeneigt sind.

Ich glaube wir brauchen auch so eine heilige Nacht die uns diesen Mut und neue Zuversicht für das Neue Jahr bringt. Der Blick auf die Krippe kann uns dabei helfen. Im Lukasevangelium steht: „die Hirten auf dem Feld fürchteten sich sehr, der Engel aber tröstete sie und sagte zu ihnen: Fürchtet euch nicht“.

Diese Angst der Hirten wird an Weihnachten üblicherweise wenig beachtet. Das wird in diesem Jahr anders sein und wir werden, öfter als sonst, fragen, was es bedeutet, wenn der Engel sagt: „fürchtet euch nicht“.

Es muss uns gelingen weihnachtliche Nähe trotz Abstand zu schaffen durch wertschätzenden und tröstenden Umgang, mit guten Gedanken, neuem Mut und Solidarität.

Es ist dies ein sozialer Impfstoff der mit der Suche nach einem Covid Impfstoff einhergeht. Ein Impfstoff, der für nachhaltige soziale und wirtschaftliche Solidarität und für eine anhaltende Immunität gegen Gleichgültigkeit sorgt.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen von Herzen gesegnete, friedliche und vor allem gesunde Weihnachten!

Dr. Herbert Heidegger
Primar der Gynäkologie Meran, Direktor des Brustzentrums Meran und Vorsitzender des Landesethikkomitees



SÜDTIROLER KREBSHILFE

