

BRCA: Ambulatorium und Kostenübernahme

Ein Dienst für Innovation,
Forschung und Lehre

Schmerztherapie:
Keine Angst vor Opiaten

Meinhard Feichter:
Gezählte Tage sind kostbare Tage



S. 9



S. 21



S. 54

- 3 Kostenübernahme und ein eigenes Ambulatorium für BRCA-Mutierte
- 6 aBRCADabra: Einsatz für Mutierte
- 7 Zwei Schwestern - eine Mutation
- 9 Neuer Dienst für Innovation, Forschung und Lehre, IRTS
- 11 Dr. Luca Tondulli, der neue Primar der Onkologie Bozen
- 14 Der Kommentar

- 15 Daten: Die Pressekonferenz der SKH am Weltkrebstag
- 19 Vorsorge: Screening Day Hepatitis C
- 20 Radiologie Meran hat neuen Primar: Dr. Matthias Joachim Fischer
- 21 Die Landesversammlung 2023
- 26 Eine Rose für das Leben
- 27 Vortrag: Schmerztherapie bei Krebs
- 29 Das neue Leben des Manfred Feichter

- 31 Entspannungsgymnastik in Bozen
- 33 Eine großzügige Spende – Ochsenversteigerung
- 35 Toblach: Ein neuer Raum für die Lymphdrainage
- 37 Neues aus den Bezirken
- 54 Gut und G'sund mit Dr. Michael Kob

WIR ÜBER UNS

Liebe Leserinnen und Leser,

die Krankheit stellt uns vor eine schwere Probe. Nicht nur wegen der Schmerzen, der Angst, der Ungewissheit. Eine so schwere Erkrankung wie Krebs hebt unsere gesamte Existenz aus den Angeln, die Zukunft wird ein großes Fragezeichen. Das gesamte Beziehungsgeflecht, in der Familie, im Freundeskreis und auch am Arbeitsplatz ist einer großen Belastung ausgesetzt. Krebs betrifft nicht nur unseren Körper, sondern die ganze Existenz. Und in dieser Situation ist es gut, wenn man merkt, man ist nicht allein. Es gibt andere Menschen, die das gleiche durchlebt haben, dieselben Erfahrungen gemacht haben und die uns stützen. Die uns informieren. Die einen Weg weisen. Die wissen, denen wir nichts erklären müssen.

Die verstehen. Das ist das Netz der Südtiroler Krebshilfe. Sie fängt auf, sie stützt, sie lindert, sie zeigt, dass es Hoffnung gibt und sie gibt konkrete Hilfen, angefangen von der Lymphdrainage, über (Wasser)Gymnastikkurse, Kunsttherapie, Selbsthilfegruppen, Basteltreffen bis hin zu ganz konkreten finanziellen Hilfen und bis zur Information und Aufklärung. Gemeinsam in schwierigen Zeiten und das seit über vierzig Jahren. Aus dem zarten Pflänzchen der Hoffnung ist ein starker Baum mit vielen kräftigen Ästen geworden. Ich bin stolz auf unsere Vereinigung und das, was wir leisten können. Und jedes Jahr bei der Landesversammlung staune ich, was im Rückblick so alles berichtet wird aus unseren Bezirken. Wie viele interessante

Dinge dort passieren. Wie viele Menschen sich dort engagieren. Freiwillig. Und was gemeinsam alles möglich ist. Wie viele tolle Ideen es gibt und wie wir voneinander lernen können. Am Anfang waren es nur eine Handvoll Menschen, heute sind wir eine große, verschworene Gemeinschaft. Und auf vielen Gruppenfotos sehe ich Menschen, die miteinander fröhlich sind. Trotz allem. Gemeinsam in schwierigen Zeiten!

Auf dass unsere große Familie immer weiter wächst und gedeiht und wir auch weiterhin fest zusammenhalten

Eure Ida Schacher



Ida Schacher
Präsidentin

Mit freundlicher Unterstützung der Abteilung Gesundheit

AUTONOME PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROL

Gesundheit



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Salute



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:** Meran
Grafik und Layout: Studio Mediamacs, Bozen **Druck:** Athesia Druck GmbH, Bozen **Nächste Ausgabe:** August 2023



Das lange Warten hat ein Ende

Prävention ist endlich kostenlos für BRCA1- und BRCA2-Genmutationsträger
Ein eigenes Überwachungs- und Kontrollambulatorium wird bald aktiviert



Fotos: Othmar Seehauser

Eine gute Nachricht für ein paar hundert SüdtirolerInnen, die eine Mutationen der Gene BRCA1 und BRCA2 aufweisen. Bisher mussten sie sich ihre periodischen klinisch-instrumentellen und labortechnischen Früherkennungs-Untersuchungen selbst organisieren und auch die Kosten dafür tragen. Im April ist eine Kostenbefreiung in Kraft getreten, ein spezifisches BRCA-Ambulatorium soll in Kürze in Betrieb genommen werden.

Die BRCA1- und BRCA2-Gene spielen normalerweise eine wichtige Rolle bei den DNA-Reparaturmechanismen und tragen dazu bei, die Entstehung von Krebs zu verhindern. TrägerInnen einer Mutation in einem dieser Gene haben jedoch ein höheres Risiko, an Brust-, Eierstock-, Eileiter-, Prostata- und Bauchspeicheldrüsenkrebs sowie Melanomen zu erkranken, und sollten sich regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen unterziehen, u. a. einer jährlichen beidseitigen Magnetresonanz der

Brust und einer Mammographie, unerlässlich für eine angemessene Prävention von BRCA-bedingten Krebserkrankungen, d. h. für die Diagnose dieser Krebsarten in einem sehr frühen Stadium ihrer Entwicklung. Die Durchführung dieser Untersuchungen erfordert jedoch nicht nur Zeit und Konstanz, sondern ist auch mit großen Ängsten verbunden, verursacht großen emotionalen Stress und ist darüber hinaus teuer. In Südtirol mussten diese Kosten bisher noch von den Betroffenen selbst getragen werden.

Ein im April in Kraft getretener Beschluss der Landesregierung vom November 2022, sieht nun die Kostenübernahme von Seiten des Sanitätsbetriebs vor.

In den letzten Jahren ist es der wissenschaftlichen Forschung gelungen, eine immer größere Zahl von Genen zu identifizieren, die, wenn sie mutiert sind, Tumore verursachen können. Zu den bekanntesten und am häufigsten mutierten Genen zählen BRCA1 und BRCA2 bei erblichen





Vorsorgeuntersuchungen kosten weniger als die Behandlung einer Krebserkrankung!

Formen von Brust- und Eierstockkrebs: Mutationen dieser Gene bedingen bei Frauen ein Brustkrebsrisiko von etwa 70 % (in der weiblichen Allgemeinbevölkerung liegt dieses Risiko bei 12 %), bei Männern beträgt das Risiko bis zu etwa 9 % (ohne Mutation liegt es bei nur 0,1 %); das Risiko für Eierstockkrebs liegt bei Mutationen des BRCA1- bzw. BRCA2-Gens bei 44 % bzw. 17 %, gegenüber einem Risiko von 1 % bzw. 2 % bei nicht mutierten Personen.

Heute wird Krebspatienten, die in relativ jungem Alter an einem BRCA-bedingten Tumor erkranken und/oder bei denen es in der Familie eine signifikante Häufung dieser Tumore gibt, ein kostenloser Gentest angeboten. Falls eine BRCA1 oder BRCA2 Mutation gefunden wird, werden auch die weiblichen und männlichen Verwandten in direkter Linie zu einem Informationsgespräch eingeladen, um zu entscheiden, ob ein Gen-Test durchgeführt werden soll und um sie über die erforderlichen Vorsorgemaßnahmen zu informieren. Die Tests werden frühestens ab Erreichen der Volljährigkeit durchgeführt. Normalerweise beginnt das Vorsorgeprogramm aber bei Frauen im Alter von 24-25 Jahren, bei Männern im Alter von 35 Jahren. Der richtige Zeitpunkt

auch für das Informationsgespräch. Zuständig dafür ist der „Genetische Beratungsdienst“, der auch als „Koordinationsstelle für Seltene Krankheiten“ der Provinz Bozen fungiert, und unter der Leitung von Dr. Francesco Benedicenti steht.

Bei diesem ersten Gespräch", so Benedicenti, "wird der Test nie durchgeführt. Der onkogenetische Beratungsprozess für einen möglichen prädiktiven Gentest umfasst mehrere Treffen, bei denen neben dem Genetiker auch ein Onkopsychologe anwesend ist. Ersterer erklärt die Bedeutung der Mutation, die Auswirkungen der Durchführung oder Nichtdurchführung des Gentests sowie Abwicklung und Bedeutung der onkologischen Überwachung, auch wenn der Test nicht durchgeführt wird. Der Psycho-Onkologe hingegen versucht, die psychologischen Ressourcen zu verstehen, über die die betroffene Person verfügt, um mit einem eventuell positiven Test-Ergebnis umzugehen, und unterstützt sie psychologisch in ihrem Entscheidungsprozess. Die Person erhält dann die notwendige Zeit, mindestens einen Monat ab dem ersten Gespräch, um ihre Entscheidung zu treffen. Sowohl der Genetiker als auch der Psychologe stehen für weitere Gespräche

und Klärungen zur Verfügung. "Es gibt keine richtige oder falsche Entscheidung", sagt Dr. Benedicenti, "wichtig ist, dass die Entscheidung immer frei und informiert getroffen wird!"

Die Genmutationen BRCA1 und BRCA2 gerieten erstmals in die öffentliche Diskussion, als sich die Schauspielerin Angelina Jolie, die ihre Mutter im Alter von nur 56 Jahren an Brustkrebs verlor, 2013 einer beidseitigen Mastektomie und 2014 der Entfernung ihrer Eierstöcke unterzog. Eine extreme Entscheidung für zwei sehr invasive Eingriffe. Diese Operationen verringern das Risiko von Brust-, Eierstock- und Eileiterkrebs erheblich. Sorgfältige und regelmäßige Untersuchungen sind durchaus eine Alternative zur Mastektomie. Es hängt aber davon ab, wie eine betroffene Person damit leben kann. Früh erkannt, hat Brustkrebs mit einer gezielten Behandlung jedenfalls sehr gute Heilungschancen.

Bei Trägerinnen der Mutation werden folgende Vorsorge-Untersuchungen ab dem 25. Lebensjahr empfohlen: einmal jährlich eine Brustuntersuchung, ein Brustultraschall, eine beidseitiges Brust-Magnetresonanz. Ab dem 30. Lebensjahr die

Bestimmung des Tumormarkers CA125 sowie ein transvaginaler Ultraschall alle sechs Monate und schließlich ab 35 jährliche Mammographie. Bei Männern ist ab dem 35. Lebensjahr eine jährliche Brustuntersuchung empfohlen und nur bei Vorliegen verdächtiger Elemente auch Ultraschall und eventuell Mammographie; ab dem 40. Lebensjahr sind auch bei ihnen instrumentelle Untersuchungen (Ultraschall und Magnetresonanz) empfohlen. Bei positiver Familienanamnese von Bauchspeicheldrüsenkrebs und Melanom ist eine Überwachung auf diese Tumore ebenfalls angezeigt, bei einer BRCA2-Genmutation ist die Überwachung auf Melanom auch ohne Familienanamnese ratsam.

Zudem ist geplant, in der onkologischen Abteilung des Bozner Krankenhauses eine spezielle multidisziplinäre Ambulanz für Personen mit Mutationen in einem der BRCA-Gene einzurichten, in der mutierte Personen betreut werden und die onkologische Überwachung und Terminplanung für sie organisiert wird. PatientInnen, die bereits eine BRCA-bedingte Tumorpathologie entwickelt haben, können sich auf Wunsch an diese Ambulanz wenden oder aber weiter von dem Chirurgen, Gynäkologen oder Onkologen, bei dem sie bereits behandelt wurden, betreut werden.

Im Laufe der nächsten Jahre sollen alle Personen, von denen bereits bekannt ist, dass sie Träger sind, sowie diejenigen, die Jahr für Jahr hinzukommen werden, vom

Genetischen Beratungsdienst für die Kostenbefreiung D 99 kontaktiert und erfasst werden. „Auf diese Weise“, erklärt der Leiter des Dienstes, Dr. Benedicenti, „können wir nicht nur eine bessere Gesundheitsversorgung für diese Personen gewährleisten, sondern auch lokale epidemiologische Daten über die Prävalenz der BRCA1- und BRCA2-Genmutationen und ihre geografische Verteilung erhalten, wichtige Informationen für eine optimale Planung des Gesundheitsdienstes. Die Gewährung der D99-Ausnahme liegt in der alleinigen Verantwortung unseres Genetischen Beratungsdienstes, um die Angemessenheit zu gewährleisten.“

„Die Entscheidung für eine risikominierende Operation“, so der Leiter des Genetischen Beratungsdienstes weiter, „ist für Frauen mit Mutation eine Entscheidung, die mit einer erheblichen psychischen Belastung verbunden ist und nur am Ende eines multidisziplinären Weges getroffen werden kann, der neben der Unterstützung durch den Psychologen auch die Beratung durch den Genetiker, den Onkologen, den Gynäkologen, den plastischen Chirurgen, den Onkologen usw. einschließt.“

Benedicenti betont, dass die onkologische Überwachung eine Alternative zur bilateralen Mastektomie darstellt, während die Entfernung beider Eierstöcke und Eileiter trotz ihrer einschneidenden Folgen, von den Ärzten empfohlen wird. „Zahlreiche Studien belegen, dass dieser Eingriff nicht

nur das Erkrankungsrisiko senkt, sondern auch eine deutliche Verringerung der Sterblichkeit bringt und zudem, wenn vor der Menopause durchgeführt, auch eine Verringerung des Brustkrebsrisikos mit sich bringt.“ Trägerinnen der BRCA1-Genmutation wird dieser Eingriff bereits zwischen 35 und 40 Jahren, Trägerinnen der BRCA2-Genmutation zwischen 40 und 45 Jahren nahegelegt. Die Entfernung der Eierstöcke führt zum irreversiblen Verlust der spontanen Fruchtbarkeit und bedingt einen vorzeitigen und unmittelbaren Eintritt der Menopause mit allen damit verbundenen Nebenwirkungen und Risiken.

„Ich persönlich bin sehr froh“, unterstreicht Dr. Benedicenti, „dass wir mit der Einführung der Kostenübernahme und der bevorstehenden Eröffnung eines spezifischen Ambulatoriums die Rechte der Trägerinnen der BRCA-Genmutation anerkennen und ihnen das Leben zumindest in Bezug auf die Organisation der Überwachung etwas erleichtern. Es darf jedoch nicht vergessen werden, dass die BRCA-Gene nicht die einzigen sind, die, wenn sie mutiert sind, mit einem erhöhten Risiko für bestimmte Krebsarten verbunden sind. Mehrere andere Gene sind bereits bekannt und werden derzeit in der klinischen Praxis bei Verdacht auf erbliche Tumor-Erkrankungen getestet. Daher besteht die Hoffnung, dass die Betreuung und Kostenbefreiung bald auch auf TrägerInnen anderer Mutationen ausgedehnt werden kann.“ ●

Zur Person: Dr. Benedicenti

Dr. Francesco Benedicenti wurde in Pescara geboren, studierte Medizin an der Universität von L'Aquila, spezialisierte sich an der Universität von Padua und arbeitet seit 2003 am Krankenhaus Bozen. Seit 2011 ist er Leiter der „Koordinationsstelle für seltene Krankheiten“ und seit 2016 auch des „Genetischen Beratungsdienstes“.

Der Entscheidung für die Spezialisierung in Genetik liegt ein sehr persönliches Motiv zugrunde: Sein jüngerer Bruder lebt mit dem Down-Syndrom (Trisomie 21) und so hat Dr. Francesco Benedicenti schon früh begonnen, sich mit diesem Syndrom

und allem, was damit zusammenhängt auseinanderzusetzen und entdeckte so sein Interesse für die medizinische Genetik. Die Tatsache, dass auch ein komplexes Krankheitsbild aus einer minimalen Veränderung in unserem Erbgut, der Mutation, eines Gens resultieren kann, faszinierte ihn. Da die Informationen, die er im Zusammenhang mit seiner Arbeit vermitteln muss, sehr oft gravierende Auswirkungen haben können und mit starken emotionalen und psychologischen Auswirkungen sowohl auf die Person als auch auf ihre Familie verbunden sind, hält er Empathie für einen unabdinglichen Wert. Es geht bei seiner Tätigkeit nicht



nur darum, Zusammenhänge zu vermitteln und verständlich zu machen, sondern dies auch auf eine möglichst "menschliche" Weise zu tun. In seiner Freizeit geht er gerne joggen, um abzuschalten und Stress abzubauen, und verbindet dies mit seiner Leidenschaft für alte Geschichte und Archäologie, indem er sich Podcasts anhört. Ein Hobby, für das er nur noch wenig Zeit findet, ist das Zeichnen. ●

Wissen kann retten

Vereinigung aBRCAdabra setzt sich für Interessen der BRCA1 und BRCA2 Mutierten ein



Sie ist unermüdlich: Aufklärung, Stütze, Beraterin, Trost und Mutmacherin. Roberta Lo Cascio ist die Südtirol-Beauftragte von aBRCAdabra. Nein, mit Zauberei hat das nichts zu tun, sondern vielmehr mit Überleben. Die Vereinigung setzt sich ein für Personen, die eine Mutation der Gene BRCA1 und/ oder BRCA2 und damit ein um 70% erhöhtes Risiko haben, an Brustkrebs, Eierstockkrebs, Prostatakrebs oder auch Dickdarm- und Pankreaskrebs (bei BRCA2) zu erkranken. Sie und ihre MitstreiterInnen begrüßen die Kostenübernahme der Vorsorgeuntersuchungen und die angekündigte Eröffnung des neuen Ambulatoriums für Mutierte mit Begeisterung.

Die Mutter von Roberta Lo Cascio ist mit 39 Jahren an Krebs verstorben und sie selbst ist noch vor 30 an beiden Brüsten an Krebs erkrankt. Seither setzt sie sich für jene ein, die sich in der gleichen Situation wie sie befinden. Frauen und Männer. Das Inkrafttreten der Verordnung D 99 bezüglich der Kostenübernahme ist für sie ein absoluter Lichtblick. Die Einrichtung eines multi-disziplinäres Ambulatoriums für BRCA1 und BRCA2 Mutierte, mehr als sie je zu hoffen wagte!

Schon im Februar 2020 war das entsprechende Gesetz ein erstes Mal im Landtag

präsentiert worden, dann kam die Corona-Pandemie dazwischen. „Südtirol hat lange gebraucht“, betont Roberta Lo Cascio, „aber dafür geht das Landes-Gesetz noch über die Bestimmungen in anderen Regionen und Provinzen hinaus, weil es auch eigens die betroffenen Männer berücksichtigt. Die Idee des multidisziplinären Ambulatoriums ist brillant“, sagt sie. Schließlich hätten mutierte Personen andere Anliegen als bereits erkrankte Personen. „Endlich ist das Augenmerk auch auf uns gerichtet. Es gibt immer noch zu viele, die nichts von ihrer genetischen Veränderung wissen und sie erst entdecken, wenn es zu spät ist,

wenn sie erkrankt sind. Dabei kann das Risiko durch Vorsorge und prophylaktische Chirurgie erheblich gesenkt werden.“

Die Vereinigung ist national organisiert mit Sitz in Mailand. Kontaktiert werden kann aBRCAdabra über Roberta Lo Cascio direkt sowie über:

roberta_lo@yahoo.it
Tel. +39 392 116 60 12
www.instagram.com/abrcadabra_ets
www.facebook.com/aBRCAdabra.onlus
www.abrcadabra.it

Leben mit der Mutation

Claudia und Lucia, zwei Schwestern mit einer BRCA1 Mutation



Fünf bis zehn Prozent aller Brustkrebserkrankungen sind genetischer Natur, d. h. vererbbar. Laut jüngsten Erkenntnissen ist etwa eine von 500 Personen von einer Mutation des BRCA1-Gens und eine von 700 Personen von einer Mutation des BRCA2-Gens betroffen. Die beiden Schwestern Claudia und Lucia Rizzieri sind Trägerinnen der Mutation BRCA1. Claudia, die ältere, erkrankte im Alter von 27 Jahren an Brustkrebs. Das war 1994. Damals war genetische Vorbelastung nur eine Forschungshypothese. Nach 21 Jahren war auch die zweite Brust betroffen. Dieses Mal wurde sie zu einem Gen-Test eingeladen. Der Krebs war BRCA1-bedingt. Daraufhin erging auch eine Einladung an ihre fünf Jahre jüngere Schwester Lucia: Auch sie ist Trägerin der Mutation.

Claudia Rizzieri: Seit dreißig Jahren ist ihr Leben vom Krebs bestimmt. Nach der ersten Erkrankung wollte die Oberschullehrerin nur eines: Vergessen. Sie nahm das Angebot eines Treffens mit dem Onko-Psychologen damals nicht wahr und konzentrierte sich darauf, ihren Körper zu stählen. Halb-Marathon und Skilanglauf. Master-Rennen. Eine Ausbildung zur Yoga-

Lehrerin. Den Krebs ausklammern und nur zwei-, später einmal im Jahr bei der Kontrolle (mit Panik) daran denken. Bis 2014 die gleiche Diagnose an der anderen Brust gestellt wurde. Sie wurde zu einem genetischen Test eingeladen. „Ich stand damals zu sehr unter Schock, um darüber nachzudenken. War mit der neuen Diagnose, einer weiteren Chemotherapie und Mastektomie

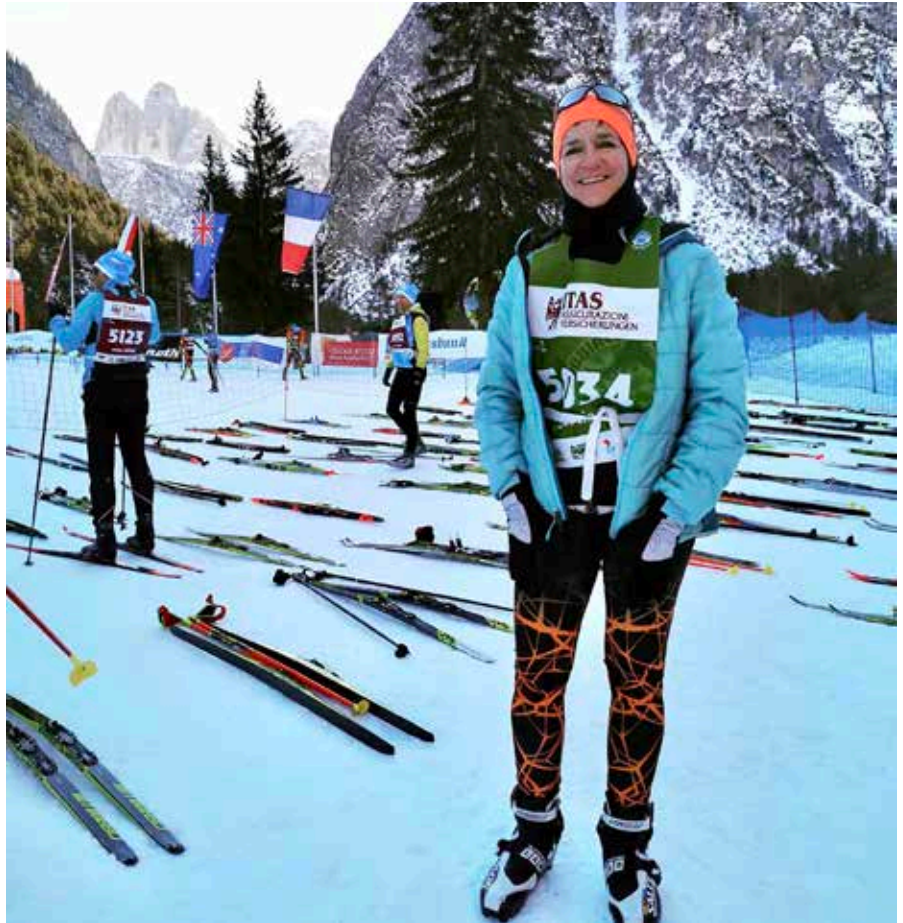
beschäftigt, meiner Angst, ob auch alles gut geht. Als das positive Ergebnis kam, habe ich das gar nicht so wahrgenommen. Die Ärzte sagten mir, ich sollte mit meiner Schwester reden. Ich dachte damals, wir werden es schon nicht beide geerbt haben.“ Als Lucias Gentest ebenfalls die Mutation aufwies, war und ist Claudia immer noch betroffener davon als ihre Schwester selbst.

>

Krebs ist ein präsenteres Thema in ihrem Leben. Die Kontrolluntersuchungen jedes Mal ein Moment des Schreckens, bis alles vorbei ist. Nach der zweiten Erkrankung hat sie ihrem Körper mehr Ruhe gegönnt und hat auch das psycho-onkologische Angebot wahrgenommen. Sport spielt in ihrem Leben zwar immer noch eine wichtige Rolle, aber anders. „Bewegung gibt mir Selbstvertrauen in meinen Körper.“ Was die Krankheit sie gelehrt hat, ist, jeden Tag zu schätzen und Empathie.

Seit der letzten Kontrolle im Herbst 2022 muss sie sich nur noch einmal im Jahr vorstellen. Ein Schritt weiter in Richtung Normalität. Ein Grund zur Freude und ein Grund, es noch einmal versuchen zu wollen. Ein Skirennen. Nur noch einmal. Die 56jährige schrieb sich beim Toblach – Cortina – Lauf ein. Von jeher ihre Lieblingsstrecke. 42 Kilometer Skating. „An den Start ging ich mit einer anderen Einstellung als früher. Ich strebte nicht eine gute Platzierung an, sondern wollte nur sehen, ob ich es schaffe, anzukommen.“ Die Renn-Atmosphäre, das Wiedersehen mit anderen Sportlern, erlebte sie als etwas ganz Besonderes. Ein Glücksgefühl, als sie merkte, dass sie es tatsächlich schaffen würde. Im Ziel, sie ist im Mittelfeld angekommen, hat es sie dann aber doch für einen kurzen Moment gewirmt. Früher war sie immer unter den ersten zehn... Ein kurzer Flashback, der vom Glücksgefühl gleich wieder weggeschwemmt wurde.

Lucia Rizzieri: „Als meine Schwester mir von der Mutation sprach, habe ich das im ersten Augenblick gar nicht so ernst genommen, mich dann aber doch nach ein paar Monaten zum Informationsgespräch und zum Test angemeldet,“ erinnert sich Lucia Rizzieri. Auch das positive Ergebnis hat sie nicht sonderlich aus dem Gleichgewicht gebracht. Die Sozialpädagogin hatte eine kleine Tochter, war alleinerziehende Mutter. Sie hatte andere Sorgen. Unterzog sich aber umgehend dem neuen Rhythmus der Vorsorgeuntersuchungen, die sie sich bis jetzt selbst organisieren musste. „Eine Angelegenheit, die ich als sehr lästig und mühsam empfunden habe. Immer rechtfertigen, warum schon nach wenigen Monaten und nicht erst nach einem Jahr. Warum es wichtig ist, die Abstände einzuhalten und einen Termin jetzt zu bekommen und nicht erst in einem Jahr.“ Ganz abgesehen von den Kosten, die sie bis jetzt selbst tragen musste! Die Kostenübernahme von Seiten des Sanitätsbetriebs empfindet sie als große Entlastung, ebenso wie die angekündigte



Einfach nur glücklich. Claudia Rizzieri nach dem Zieleinlauf des Toblach-Cortina-Laufs 2023

Einrichtung des neuen multidisziplinären Ambulatoriums für BRCA-Mutierte.

Als 2016, ein Jahr nach der erneuten Erkrankung ihrer Schwester, ihre gleichaltrige Cousine an Eierstockkrebs erkrankte, bekam die damals 45jährige Lucia es doch mit der Angst zu tun. „Mehr in Hinsicht auf meine Tochter. Was sollte mit ihr werden, wenn ich erkranken sollte...“ Sie entschloss sich nach Rücksprache mit ihrer Gynäkologin zur prophylaktischen Entfernung der Eierstöcke. Es war ihr erster Eingriff, ihr erster Krankenhausaufenthalt überhaupt. „Ich war nie krank gewesen, bin sehr naturverbunden. Mich als gesunde Frau einer Operation unterziehen zu müssen, habe ich als sehr unangenehm empfunden. Ebenso geht es mir auch bei der Magnetresonanz.“

Die Operation verlief komplikationslos. Aber der abrupte Eintritt in die Wechseljahre setzte eine problematische Entwicklung in Gang, die bis heute nicht abgeschlossen

ist. „Nach sechs Monaten traten krasse Veränderungen ein, physisch und psychisch. Ich hatte und habe weniger Energie, war als positiver Mensch, der ich immer war, plötzlich starken Stimmungsschwankungen ausgesetzt. Mein Leben hat sich verändert.“ Viele Dinge, die vorher selbstverständlich waren, Skitouren, Ausgeglichenheit,... sind jetzt anders. „Ich musste mich an mein neues Ich gewöhnen.“

Eine prophylaktische Mastektomie hat sie bisher abgelehnt. Sie fühlt sich sicher dank der regelmäßigen Vorsorge-Untersuchungen. BRCA ist für sie auch kein Dauerthema. „Ich lebe mein normales Leben.“ Ihre Tochter ist mittlerweile elf Jahre alt. „Ich denke bis in dreizehn Jahren, wenn sie entscheiden muss, ob sie einen Test machen möchte oder nicht, wird es neue Erkenntnisse geben. Ich mache mich jetzt nicht verrückt. Sie hat soviel von ihrem Vater, da wird sie nicht ausgerechnet das von mir geerbt haben!“ ●

IRTS - Innovation, Forschung und Lehre

Ein neuer Dienst des Sanitätsbetriebes: Wege zur best-möglichen medizinischen Versorgung der Bevölkerung und mehr Attraktivität für den Standort Südtirol



Foto: Othmar Seehauser

Eine grüne Wiese zum Sich-Austoben, zum Gestalten, zum Hegen, zum Zukunft gestalten. Auf höchstem Niveau. Die Rede ist vom neuen Dienst für Innovation, Forschung und Lehre (Innovation, Research and Teaching Service, IRTS). Geschäftsführender Primar ist Dr. Michael Mian, der nach 15 Jahren als Kliniker mit der Leidenschaft für Forschung in der Abteilung für Hämatologie am Krankenhaus Bozen, nun damit beauftragt ist, diesen neuen Dienst, dem auch das Tumorregister und das Sekretariat des Ethikkomitees angeschlossen sind, aufzubauen und mit Leben zu füllen.

Eine spannende Aufgabe. Noch scheinen die Räumlichkeiten im NOI-Tech-Park in Bozen Süd eher leer, von Anfangs zwei sind es schon 19 Mitarbeiter, aber es ist erst der Anfang. Die Ziele sind hochgesteckt, aber sehr naheliegend. Der Sanitätsbetrieb hat 2021 einen Beschluss von 2016 aufgegriffen, mit dem die Forschungstätigkeit in Südtirol gefördert werden sollte. Nun wird alles von einem Zentrum aus koordiniert, Ziel ist die kapil-

lare Ausweitung von Forschung, Innovation und Lehre auf ganz Südtirol unter Einbeziehung aller Krankenhäuser zu erreichen.

Eine strategische Abteilung, betont der Leiter Dr. Mian. Der Südtiroler Sanitätsbetrieb, die Krankenhäuser, leiden an Attraktivitätsmangel, an Personalmangel, mitunter auch an Motivationsmangel der Mitarbeiter. Mit der Einrichtung dieses neuen Dienstes, betont Dr. Michael Mian, wer-

de nicht nur die Forschung gefördert, die jetzt Bestandteil der Arbeitszeit und nicht mehr reine Freizeitangelegenheit sein wird, sondern der Südtiroler Sanitätsbetrieb wird als attraktive Zukunftsmöglichkeit präsentiert. „An den meisten Universitäten ist die Forschung längst etabliert, und die guten Plätze sind auf noch auf lange Jahre hinweg besetzt. Bei uns hingegen öffnet sich eine neue Welt!“



Noch gibt es keine spezifischen Labortorien, aber vieles ist in Planung. Pharmakogenetische Projekte, Zusammenarbeit mit pharmazeutischen und biomedizinischen Unternehmen, Kontakte zu internen und externen Stakeholdern, Beschaffung von Drittmitteln für die Forschungsprojekte, Forschungsbüros in den Bezirken, Einbindung der klinischen Erfahrung des Gesundheitspersonals, denn das Projekt bezieht den gesamten klinischen Bereich mit ein und fördert die interprofessionelle Zusammenarbeit, wie sie bisher schon in den Tumorboards praktiziert wird. In Zusammenarbeit mit der Universität Padua wird bereits ein Online-Masterstudiengang zum Thema „Research nursing“ angeboten. Ein Simulationszentrum zur Aus- und Fortbildung von StudentInnen und MitarbeiterInnen wurde ebenso angedacht sowie die Förderung des Aufbaus von lokalen, nationalen und internationalen Netzwerken im Bereich von Forschung und Lehre. Universitäre Karrierepfade sollen aufgebaut werden und die Durchführung postgraduierten Ausbildungen wie z.B. Ph.D, Masterlehrgänge und Habilitationen werden vom Sanitätsbetrieb gefördert. Schon seit Jahren können AbsolventInnen aus verschiedensten internationalen Universitäten in Südtiroler Krankenhäusern ihre Facharzt Ausbildung durchführen. „Die seit 2021 angebotene mehrtägige Südtiroler Summerschool für Medizinstudenten war bereits ein erster Schritt, um MedizinstudentInnen und angehende FachärztInnen auf den Standort Südtirol aufmerksam zu

machen,“ betont der geschäftsführende Primar Dr. Mian. Die Gründung und der Aufbau des IRTS sind weitere Schritte, um die Attraktivität des Standorts Südtirol um ein Vielfaches aufzuwerten.

Eine Win-Win-Strategie von der alle profitieren: der Sanitätsbetrieb, weil er immer bessere Dienstleistungen mit einem immer qualifizierteren Personal anbieten kann, das medizinische und nicht-medizinische Gesundheitspersonal, weil sie in einem interessanten und motivierenden Arbeitsumfeld tätig sind und sich adäquat weiter qualifizieren können und vor allen Dingen die Patienten. Dr. Michael Mian: „Forschung und Innovation im Sanitätsbetrieb eröffnen neue Therapiewege, die sonst nur an großen Universitätszentren angeboten werden. Südtirols Patienten werden somit nach den neuesten Standards und, bei Teilnahme an Studien, noch darüber hinaus, behandelt werden.“

Ein wichtiger Punkt ist auch das Thema Vorbeugung. „Mein Vorgänger in der Leitung des Tumorregisters, Primar Guido Mazzoleni, hat mit seinem Team wichtige Vorarbeit geleistet. Allerdings“, so Mian, „war das Tumorregister eine Tätigkeit, die der Primar der Pathologie sozusagen nebenher miterledigen musste.“ Nach wie vor, trotz Aufklärungsarbeit, nehmen an gewissen Screening-Programmen nur wenige SüdtirolerInnen teil. Nun werden die Vorsorge-Programme überarbeitet und auch der Internetauftritt von Register und

Screening wird neugestaltet werden. „Wir werden neue Wege beschreiten, um dieses Thema zu promoten und die Teilnahmezahlen zu erhöhen.“ Die Anzahl der jährlichen Tumorneuerkrankungen war in den letzten Jahren großteils stabil, betont Mian. „Aber durch Früherkennung können wir trotz gleichbleibender Zahlen die Morbidität und die Mortalität senken. Es ist viel Aufklärungsarbeit zu leisten und dabei sind wir auch auf die gute Zusammenarbeit mit Vereinigungen wie die Krebshilfe angewiesen!“

Aufklärung ist auch bei den geplanten klinischen Versuchen angesagt. Viele Patienten, so Mian, stünden diesem Thema eher skeptisch gegenüber, nach dem Motto: „Ich bin doch kein Versuchskaninchen.“ Klinische Tests stehen am Ende einer langen Versuchskette, erklärt Dr. Mian. „In vielen Fällen, wo die herkömmlichen Therapien keinen Erfolg gezeigt haben, können die an den neuesten Forschungsergebnissen ausgerichteten Trials, eine zusätzliche Chance bedeuten.“

Eine wichtige Arbeit, die auf das Tumorregister wartet, ist auch die Aufholung des Rückstands bezüglich der Tumorzahlen in den Jahren der Corona-Pandemie.

Über Langeweile werden sich die Mitarbeiter des landesweiten Dienstes für Innovation, Forschung und Lehre jedenfalls nicht zu beklagen haben. ●

Zur Person: Dr. Michael Mian

Während eines Praktikums, gegen Ende seines Medizinstudiums faszinierte es ihn, zu sehen, wie viele Informationen aus einigen wenigen Blutwerten gewonnen werden konnten und dies bestimmte die Wahl seiner Fachrichtung: Hämatologie. Schon während seiner 15 Jahre als Kliniker war Prof. a.c. Priv. Doz. Dr. Michael Mian parallel in der Forschung tätig. Die Korrelation genetischer Daten und klinischer Verläufe, die Auswirkungen auf den Krankheitsverlauf bei Lymphomen, waren sein Forschungsgebiet. Nun hat er den Klinikalltag verlassen und einen MBA im Bereich Health Care Management abgeschlossen,

um dazu beizutragen, neue Konzepte und Ideale des Gesundheitsdienstes umzusetzen und um den Standort Südtirol für qualifiziertes Gesundheitspersonal attraktiver werden zu lassen. Die Entscheidung Arzt zu werden, fiel in jungen Jahren: Als Kind wurde Dr. Michael Mian Zeuge eines Unfalls und es beeindruckte ihn, dass bis auf eine Person, ein Arzt, niemand Hilfe leisten konnte. Sein Lebenslauf zeigt die konstante Parallele von Forschung, Lehre und klinischer Tätigkeit. Dr. Mian war von 2010 bis 2021 Leitender Facharzt für Hämatologie und Knochenmarktransplantation, er ist u. a. Wissenschaftlicher Leiter der Claudi-



ana, Vizedirektor des Masters in Research Nursing der Universität Padua und seit Juni 2021 geschäftsführender Primar des IRTS. Während des Studiums in Innsbruck war er aktives Mitglied des Weißen Kreuzes. Zu seinen Hobbies zählten Fotografie und Judo. Was ihm wichtig ist: die Werte eines jeden zu erkennen und zu fördern.

Die PatientInnen müssen sich gut aufgehoben fühlen

Dr. Luca Tondulli ist der neue Primar der onkologischen Abteilung in Bozen



Fotos: Nicole Dominique Steiner

Seit seiner Kindheit, als er mit seinen Eltern in den Ferien nach Südtirol kam, sind die Berge seine Leidenschaft. Sommer wie Winter. Natürlich hätte er nie gedacht, dass er den Schwerpunkt seines Lebens, beruflich wie privat, einmal in den Schatten des Rosengartens verlegen würde. Seit dem 1. Dezember ist Dr. Luca Tondulli der neue Primar der Abteilung für Onkologie am Krankenhaus Bozen. Was er dort vorgefunden hat, ist vielversprechend, sagt er, und seine Ziele betreffen sowohl die Funktionsweise der Abteilung als auch die Beziehungen zum Pflegedienst und zu den Patienten.

Bevor er nach Bozen kam, arbeitete Dr. Tondulli 12 Jahre lang in Verona als Facharzt für Kopf- und Halskrebs, Melanome und Hautneoplasien. Davor sammelte er Berufserfahrung an der Klinik San Raffaele in Mailand, nachdem er seine Facharztausbildung an der Klinik Humanitas, ebenfalls in Mailand, abgeschlossen hatte, nebenbei unter Leitung

seines Vorgängers, Dr. Carlo Carnaghi, der zwei Jahre lang als Primar die Onkologie in Bozen geleitet hat.

Bis jetzt haben Sie immer in großen Zentren gearbeitet. Das Krankenhaus in Bozen ist weder ein großes Zentrum, noch ist es Teil einer Universitätsklinik ...

Dr. Luca Tondulli:... noch nicht. Aber lassen wir das beiseite. Ja, ich hatte das Glück, in großen Zentren zu arbeiten, und das bedeutet, dass ich viele Patienten von überall her gesehen habe. Dass ich von Anfang an in einem multidisziplinären Umfeld gearbeitet habe, insbesondere bei komplexen Fällen. Diese positive Einstellung zur Multidisziplinarität habe ich auch

>



Foto: Othmar Seehauser

Onkologische Abteilung in Bozen

hier gefunden, dank des konstanten Austauschs, den das Tumorboard bietet. Ein menschliches und fachliches Netzwerk, das wir durch die zunehmende Vernetzung mit den verschiedenen Bezirken über das in der Covid-Ära neu eingeführte EDV-System noch verstärken werden.

Was hat Sie dazu bewogen, in die Peripherie zu kommen?

Dr. Luca Tondulli: In gewisser Weise war es eine Herausforderung an mich selbst: Meine persönlichen Erfahrungen einzubringen und meine Vorstellung von einer Abteilung zu verwirklichen. Tatsächlich haben wir bereits zusammen mit der Pflegedienstleitung begonnen, die Tagesklinik umstrukturieren. Und weiter: Wir sind am Aufbau eines noch engeren Arbeitssystems in einem bereits sehr effizienten Zentrum. Die Möglichkeit, ein onkologisches Netzwerk zu entwickeln, gerade weil wir an der Peripherie liegen; mehr und mehr Synergien zwischen Ärzten und

Pflegekräften zu schaffen, ist für mich von größter Bedeutung. Sagen wir, die Voraussetzung, um gut im Team zu arbeiten und die PatientInnen noch besser zu begleiten, die sich in der Regel mehr gegenüber dem Pflegepersonal, das entsprechend geschult sein sollte, um alle Fragen zu beantworten, um den PatientInnen zu helfen, die Tragweite der angebotenen Behandlungen zu verstehen. Durch ihren besonderen Kontakt zu den PatientInnen, helfen sie, alles besser und vor allem bewusster auf- und annehmen zu können. In dieser Richtung bieten wir jetzt gezielte Schulungen an.

Also behandeln, informieren und unterstützen?

Dr. Luca Tondulli: Natürlich. Die sozialen und psychologischen Aspekte der Behandlung sind genauso wichtig wie die klinischen! Meine Ziele gehen um 360 Grad und beinhalten, dass wir unseren PatientInnen alle verfügbaren onkologischen Behandlungen sowohl in der klinischen Praxis

als auch in Clinical Trials anbieten. Die Onkologie ist eine sehr dynamische Disziplin, deshalb werden wir die klinischen Studien verstärken. Wir haben heute Medikamente, die wir uns vor zehn Jahren noch nicht einmal vorstellen konnten, und es gibt noch neuere Erkenntnisse, dank derer wir auch jenen eine Chance geben können, die nach den herkömmlichen Methoden austherapiert sind. Die Studien sind eine neue Chance für die Therapie, und dank ihnen werden wir auch in der Lage sein, der klinischen Migration der PatientInnen vorzubeugen.

Um keine PatientInnen zu verlieren?

Dr. Luca Tondulli: Nein, nicht aus diesem Grund. Es sind keine egoistischen Motive. Unsere Absicht ist es, den PatientInnen diese Erfahrung zu ersparen, die in jeder Hinsicht belastend und nebenbei auch teuer ist. Von zu Hause wegzugehen, an einem fremden und anonymen Ort sein, weit weg von der gewohnten Umgebung,

vom Alltag, von geliebten Menschen, in einer Situation des allgemeinen Unwohlseins - all das ist schrecklich. Ich möchte die traditionellen Leitlinien umsetzen und gleichzeitig gemeinsam mit allen Kolleginnen und Kollegen in unserem Betrieb auch neue Wege beschreiten. Unter diesem Gesichtspunkt sind Studien gerade für junge Menschen eine Attraktion. Die Förderung der klinischen Forschung vor Ort könnte den Drang umkehren, anderswo nach den besten Behandlungen zu suchen. Für mich gehen eine optimale Patientenversorgung und Forschung Hand in Hand.

Was ist Ihnen beim Umgang mit den PatientInnen wichtig?

Dr. Luca Tondulli: An erster Stelle stehen Verständnis und Einfühlungsvermögen. Empathie. Die Menschen müssen sich umsorgt fühlen. Sie müssen Vertrauen haben, müssen verstehen, was mit ihnen geschieht. Ärzte und Krankenschwestern müssen den gesamten therapeutischen Prozess verständlich erklären. Es muss über alles offen gesprochen werden. Über die Risiken, die Nebenwirkungen, die Heilungschancen. Je besser die PatientInnen informiert sind, desto aufgehobener fühlen sie sich, desto besser akzeptieren sie die Therapien und desto besser folgen sie dem Behandlungsweg. An dieser Stelle möchte ich betonen, dass auch die Arbeit im Umfeld der PatientInnen sehr wichtig ist. Ehrenamtliche Vereinigungen sind sehr wichtig, und ich möchte Vereine wie die Krebshilfe und andere ermutigen, sich (noch) mehr direkt im Krankenhaus zu engagieren, insbesondere in der Tagesklinik. Ihr Beitrag ist unverzichtbar, nicht nur bei der Information der Betroffenen, sondern auch bei der Schaffung eines ruhigen und vertrauensvollen Klimas, bei der aktiven Unterstützung der PatientInnen in allen praktischen Aspekten, die mit der Krankheit zusammenhängen, insbesondere im Zusammenhang mit der Bürokratie. Nicht zu vergessen, die finanzielle Unterstützung, die Organisation von Kursen und die Einbindung der PatientInnen in eine Gemeinschaft, in der sie sich unterstützt und verstanden fühlt.

Wenn wir über neue Therapien sprechen, kommen wir unweigerlich auch auf das Thema der Kosten zu sprechen, die sehr hoch sind...

Dr. Luca Tondulli: Es ist undenkbar, dass Betroffene wegen der Kosten nicht von einer Therapie profitieren können. Es muss der Grundsatz gelten: "Nicht alles für alle", sondern "Alles für die, die es brauchen". Hier gibt es einen großen Kommunikationsbedarf. Neue Therapien, immuntherapeutische, zielgerichtete Behandlungen, verdrängen allmählich die traditionellen Medikamente und die Chemotherapie. Aber auch hier gibt es viel zu erklären. Natürlich verlieren die PatientInnen nicht mehr ihre Haare, und ihre Krankheit wird daher von außen nicht mehr so deutlich wahrgenommen. Eine wichtige Tatsache und ein Vorteil, die nicht unterschätzt werden sollte. Aber Vorsicht! Diese Medikamente haben auch Nebenwirkungen, und zwar bedeutende. All dies muss umfassend erklärt werden.

Die Onkologie ist kein einfaches Fachgebiet. Warum haben Sie sich dafür entschieden?

Dr. Luca Tondulli: Als junger Student war ich von der Chirurgie fasziniert. Von der Idee, mit meinen Händen zu heilen. Aber als ich dann während des Studiums mit der Onkologie in Berührung kam, als ich diese so innovative Welt entdeckte, da hat es bei mir Klick gemacht. Nicht zuletzt, weil es neben dem rein wissenschaftlichen Aspekt, ein Bereich mit hoher emotionaler Wirkung ist. Wir haben die Aufgabe, die Last der PatientInnen und ihrer Familie zu lindern, und das ist keine Kleinigkeit.

Empathie kann auch gefährlich sein...

Dr. Luca Tondulli: Das stimmt, ja. Aber sie ist für den Umgang mit den PatientInnen unerlässlich. Man muss lernen, das richtige Gleichgewicht zu halten: empathisch zu sein, aber gleichzeitig eine Barriere zu errichten, um sich selbst zu schützen. An der Universität, zumindest zu meiner Zeit, gab es keine Kurse über den Umgang mit PatientInnen. Diagnose, Behandlung, palliative Therapien, Komplikationen, Tod... zu wissen, wie man richtig kommuniziert, ist sehr wichtig. Die richtigen Worte zu finden, zu verstehen, welche Art von Ansatz man mit der Person, die vor einem steht, wählen sollte. Und man muss auch lernen, die Tatsache zu akzeptieren, dass man nicht alle Erfahrungen auf sich nehmen kann. Ich persönlich habe immer in den Angehörigen meiner PatientInnen große Unterstützung gefunden. Bis heute stehe ich noch in Kontakt mit Angehörigen von PatientInnen, die es nicht geschafft haben.

Es wird viel über den Mangel an qualifiziertem Personal gesprochen, sowohl an Ärzten als auch an Pflegepersonal. Es gibt sogar Überlegungen, eine medizinische Fakultät in Bozen zu eröffnen. Was halten Sie von diesen Plänen?

Dr. Luca Tondulli: Der Personalmangel ist eine Tatsache, die ganz Italien und das ganze System betrifft. Die Menschen arbeiten in den Krankenhäusern oft unter grenzwertigen Bedingungen. Zudem stellt in Südtirol die Zweisprachigkeitsprüfung auf jeden Fall eine nicht zu unterschätzende Hürde dar. Wir haben FachärztInnen in Ausbildung von der Universität Verona hier. Ich habe zwei in meinem Fachbereich, sehr gute Leute. Die Präsenz von StudienabgängerInnen ist immer ein großer Ansporn, junge Menschen sind ein Anreiz, sich zu öffnen. Eine Universität bringt Kultur, führt zu Wachstum. Natürlich fände ich es gut, wenn auch die Onkologie in einen ähnlichen Kontext eingebunden werden könnte. Und klar, es wäre schön, von einem Campus zu träumen...

Und infinis, Dr. Luca Tondulli privat?

Dr. Luca Tondulli: Was soll ich sagen? Ich liebe die Berge und alle damit verbundenen Aktivitäten: Skifahren, Trekking. Die Berge waren von Kind auf ein Bezugspunkt für mich. In meiner Freizeit liebe ich die Oper und Musik im Allgemeinen. Ich denke, dass ich in Bozen, in Südtirol, mit all seinen Festivals, die Großstadt nicht vermissen werde. Und dann lese ich sehr gerne. Im Moment ist es allerdings eine große Herausforderung, auch für diese Dinge Zeit zu finden... ●



Liebe Leserinnen und Leser,

ein kompliziertes Jahr, dieses 2023. Der Krieg in der Ukraine scheint weiter denn je von einem Friedensschluss entfernt. Der Himmel öffnet seine Schleusen nicht und schon im Frühjahr droht eine Trockenheit, die uns alle aufruft, Wasser zu sparen. Klimaexperten sehen schwarz und die europäische und internationale Gemeinschaft ist noch immer uneins bezüglich der dringend zu ergreifenden Maßnahmen. Mehr Menschen denn je flüchten vor Hunger, Elend, Verfolgung und Krieg. Eine Flucht, die oft auf dem Grund des Mittelmeeres endet. Solidarität bleibt nur zu oft ein leeres Wort. Wer sich aufgrund seiner persönlichen Situation, aufgrund von Krankheit und Verzweiflung im Dunkel befindet, braucht Lichtblicke. Braucht Hoffnung. Braucht menschliche Wärme und Zuspruch. Südtirol mag keine isolierte glückliche Insel sein, auch wenn es manchmal so scheint, aber wer hier sich hier der Krankheit stellen muss, kann nicht nur auf Kompetenz bauen, auf Empathie und ein kapillares

Dienstleistungssystem, sondern auch auf menschlichen Beistand, auf Unterstützung und auf ein Angebot, das über die rein medizinische Betreuung hinausgeht. Südtirol ist ein kleines Land mit großen Zielen. Der neue geschaffene Dienst für Innovation, Forschung und Lehre soll uns nach ganz vorne katapultieren. Immer bessere Dienstleistungen, qualifiziertes und motiviertes (junges) Personal, Forschungsprojekte und die Möglichkeit, Patienten in Clinical Trials einzubinden, die neue Horizonte für die Krebsbehandlung – und nicht nur – öffnen. Für mehrere hundert SüdtirolerInnen, die Träger einer Mutation sind, die das persönliche Krebsrisiko um bis zu 70% erhöht, ist die Zeit des Einzelkampfes vorbei. Bislang mussten sich Träger der Mutationen BRCA1 und BRCA2 alleine zurechtfinden, Kontrolluntersuchungen organisieren und auch noch selbst zahlen. Mit Jahresbeginn ist endlich eine Entscheidung der Landesregierung in Kraft getreten, die nicht nur die Kostenübernahme (eine Magnetresonanz

ist kein Klacks!) garantiert, sondern diesen Menschen ein Ambulatorium zur Verfügung stellt, das die Vorsorgeuntersuchungen organisiert, psychologische Betreuung anbietet und ein multidisziplinäres Team zur Unterstützung zur Verfügung stellt. Die Krebshilfe steht ihren Mitgliedern in vielerlei Hinsicht zur Seite. Lymphdrainage, alle Arten von Gymnastik- und anderen Kursen, Information, bürokratische und finanzielle Hilfen, Selbsthilfegruppen und die Wärme einer Gemeinschaft von Menschen, die das gleiche Schicksal tragen. Lichtblicke. Ebenso wie die Geschichte eines Mannes, der aus einer Diagnose ein neues Leben entworfen hat. Reinhard Feichter, dessen Geschichte in dieser Chance erzählt wird. Lichtblicke.

Auch der Frühling ist ein Lichtblick, das Erneuern und Blühen, neues Leben. Ihnen allen viele Lichtblicke, große und kleine. Auf neuen Wegen.

Nicole Dominique Steiner

5 PROMILLE für die SKH

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

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

Was ist zu tun?

Geben Sie im Modell Unico 730 oder CU die Steuernummer der Südtiroler

Krebshilfe an und unterschreiben Sie im entsprechenden Feld.

Steuernummer der Südtiroler Krebshilfe: 9400 4360 213

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

Zuweisung auf dem Modell CU:

Wenn Sie keine Steuererklärung (Mod. 730 oder UNICO) verfassen, können Sie die 5 Promille auch auf einer Kopie des Mod. CU zuweisen, das Sie von Ihrem Arbeitgeber oder von der INPS erhalten. Auch darauf

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

Wir danken herzlichst!

5 Promille
für die Südtiroler Krebshilfe

Steuernummer: 94004360213

Wir danken!

Bitte hier abtrennen

50% der Krebserkrankungen könnten verhindert werden

Verantwortlicher Lebensstil und Vorsorge – Pressekonferenz am Weltkrebstag



Fotos: Nicole Dominique Steiner

Close the care gap – Versorgungslücken schließen. Unter dem Motto dieser auf drei Jahre angelegten Kampagne stand der diesjährige Weltkrebstag am 4. Februar. Wie gewohnt, nutzte die Südtiroler Krebshilfe dieses Datum, um in einer Pressekonferenz über das Thema Krebs zu informieren und die Öffentlichkeit zu sensibilisieren für dieses Thema, das immer noch zu oft von einem Tabu überschattet ist. Die zahlreich anwesenden MedienvertreterInnen wurden von Primar Dr. Steinkasserer (Gynäkologie Bozen), Primar Dr. Christoph Leitner (Innere Medizin Bruneck und onkologische Tagesklinik Bruneck) und dem ehemaligen Primar der Pathologie Bozen, Dr. Guido Mazzoleni mit Informationen und neuesten Zahlen zum Stand der Krebserkrankungen in Südtirol versorgt.

Das Motto „Close the care gap – Versorgungslücken“, betonte die Landesvorsitzende der Südtiroler Krebshilfe **Ida Schacher** in ihrer Begrüßung, „soll auf die ungerechte Verteilung von Information, Versorgung und Hilfsangeboten innerhalb der Krebsfürsorge aufmerksam machen. Faktoren wie Wohnort, Alter, Geschlecht, Sexualität, Wohlstand etc. beeinflussen die Versorgung von KrebspatientInnen

weltweit. Leider haben – auch in unserem Land – nicht alle Betroffenen den gleichen Zugang zu einer optimalen onkologischen Information und Versorgung oder zu einer angemessenen Pflege... Die Südtiroler Krebshilfe, so Ida Schacher, „setzt sich ständig dafür ein, dass KrebspatientInnen bestmöglich informiert, behandelt und betreut werden.“

„Das Südtiroler Sanitätswesen“, so **Dr. Christoph Leitner** in seinem Vortrag, „ist allen Unkenrufen zum Trotz, gut aufgestellt.“ Und gerade deshalb sei eine umfassende und korrekte Information umso wichtiger, um wirklich alle zu erreichen. Der europäische Krebscodex, so Leitner, sollte allen bekannt sein und dennoch ist der Weltkrebstag immer wieder ein Anlass, um diese zwölf so wichtigen Regeln für einen





Dr. Christoph Leitner



Dr. Martin Steinkasserer



Dr. Guido Mazzoleni

gesunden Lebensstil erneut vorzustellen. „Wenn jeder die Verantwortung für seine Gesundheit übernimmt und ernst nimmt“, so der neuernannte Primar der Inneren Medizin Bruneck, „könnten 50 % der Krebserkrankungen verhindert werden. Weltweit und auch in Südtirol!“ Die restlichen 50% der Erkrankungen seien nicht beeinflussbar, genetisch bedingt oder auf Umwelteinwirkungen oder auch Pech zurückzuführen.

Die wichtigsten Regeln für einen gesunden Lebensstil betreffen den Tabak- und Alkoholkonsum, Bewegungsmangel, Übergewicht und ungeschützte Sonneneinstrahlung, die korrekte Teilnahme am öffentlichen Screening-Angebot (Brustkrebs für Frauen zwischen 50 und 69; Gebärmutterhalskrebs für Frauen zwischen 23 und 65; Dickdarmkrebs für Frauen und Männer zwischen 50 und 69) und das Wahrnehmen des Impfangebots (Hepatitis B und HPV).

Was tun, um die Versorgungsqualität der Patientinnen zu verbessern, dieser Frage ging **Dr. Martin Steinkasserer** in seinem Vortrag nach. „Die Zentralisierung ist ein wichtiger Meilenstein auf dem Weg dorthin, eine Konzentration der Behandlungen ist deshalb so unumgänglich, weil es sich um sehr spezifische Erkrankungen handelt und die Sterblichkeit sehr hoch ist.“ Internationale Leitlinien geben z. B. bei Gebärmutterkörperkrebs eine Idealzahl von mindestens 100 Fällen und eine Realzahl von rund 50 pro Jahr an, um die Behandlungsqualität zu erhöhen. „Es handelt sich um einen Krebs, der in relativ fortgeschrit-

temem Alter auftritt in Patientinnen, die bereits bedeutende Begleiterkrankungen wie z. B. Diabetes oder Bluthochdruck aufweisen. Wir verzeichneten 2022 insgesamt 42 Eingriffe bei Eierstockkrebs.“ Bei selteneren malignen und sehr aggressiven Tumoren wie Gebärmutterhals-, Scheiden- oder Vulvakrebs ist eine Konzentration noch wichtiger. „In Bozen haben wir 2022 14 Patientinnen mit Gebärmutterhalskrebs, 14 Patientinnen mit Scheidenkrebs und 13 Patientinnen mit Vulvakrebs behandelt.“

Die gynäkologischen Ambulatorien in Bozen verzeichneten 203 Erst- und 812 Follow-Up-Visiten. Das multidisziplinäre Tumorboard tritt einmal pro Woche zusammen, es wurden 752 Ultraschalluntersuchungen vorgenommen und insgesamt 104 onko-chirurgische Eingriffe vorgenommen.

Neben der regelmäßigen Teilnahme an den Screening-Untersuchungen sei jede Frau aufgerufen, ihren Körper aufmerksam zu beobachten, um kritische Veränderungen sofort wahrnehmen zu können, betonte Steinkasserer. „Grundsätzlich ist jede Frau einem Krebsrisiko ausgesetzt, je besser sie ihren Körper kennt, desto größer ist die Chance der Früherkennung!“ Veränderungen wie atypische Blutungen, eine Zunahme des Bauchumfangs, undefinierbare Unterleibsschmerzen, Fremdkörpergefühl, Hautschwellungen, chronischer Juckreiz, tastbare Knoten der Brust, Sekretionen der Brustwarzen, Hautveränderungen der Brust, Schwellungen der Lymphknoten und

Thrombosen sind Warnsignale, die einen umgehenden Arztbesuch erfordern.

Mit Zahlen und Daten aus Europa, Italien und Südtirol wartete wie jedes Jahr der mittlerweile ehemalige Primar des Dienstes für Pathologie am Krankenhaus Bozen und Direktor des Südtiroler Tumorregisters, **Dr. Guido Mazzoleni** auf. Zum letzten Mal. Im kommenden Jahr wird sein Nachfolger im Tumorregister, **Dr. Michael Mian**, der ebenfalls an der Pressekonferenz teilgenommen hat, diese Aufgabe übernehmen.

Eine Zahl sticht ins Auge! In den letzten Jahren war Südtirol mit Ausnahme des Alkoholverbrauchs, in dem unser Land konstant einen besorgniserregenden ersten Platz unter allen italienischen Regionen hält, erfreulicher Zweitletzter, was Übergewicht und Rauchen und erfreulicher Zweiter was Bewegung und Fitness angeht. Im Zeitraum 2020-2021 ist Südtirol, was das Rauchen angeht, nun auf den sechsten Platz vor gerutscht und liegt damit weit über dem nationalen Durchschnitt. Schon im vergangenen Jahr hatte Dr. Mazzoleni aufgezeigt, dass vor allem Frauen zunehmend mehr rauchen und parallel zu diesem Phänomen die Fälle an Lungenkrebs bei Frauen im Ansteigen sind. Rauchen ist nach wie vor einer der Hauptrisikofaktoren, nicht nur bei Lungenkrebs, sondern auch bei vielen anderen Krebserkrankungen.

Wie jedes Jahr präsentierte Dr. Mazzoleni die neuesten erfassten Daten (das heißt Zeitraum 2015 bis 2019 bzw. 2021) aus



Gemeinsam an der Seite der Betroffenen

Südtirol. Pro Jahr erkranken 2.968 SüdtirolerInnen neu an Krebs (Zeitraum 2015-2019, ohne Berücksichtigung der nichtmalignen Hautkrebse). Davon sind 1.642 Männer und 1.326 Frauen. Prostatakrebs ist die häufigste Krebsart bei Männern (25% aller Fälle),

gefolgt von Darmkrebs, Blasenkrebs, Lungenkrebs und Hautmelanomen. Bei den Frauen ist Brustkrebs mit 29% die häufigste Krebsart, gefolgt von Darmkrebs, Lungenkrebs, Hautmelanomen und Gebärmutterkrebs. Krebs ist in den letzten Jahrzehnten

von einer unheilbaren, auch tödlichen zu einer chronischen Erkrankung geworden, aber immer noch sterben Menschen auch an Krebs. In Südtirol sind es im Durchschnitt 1.151 Personen pro Jahr (Jahreszeitraum 2017-2021), davon 617 Männer und 534 Frauen. Für das Jahr 2022 schätzt das Tumorregister 1.193 Todesfälle aufgrund onkologischer Erkrankungen, davon 646 Männer und 547 Frauen. Die Anzahl der Neuerkrankungen bei Männern ist am Zurückgehen, bei den Frauen bleibt sie stabil. Besonders im Rückgang ist bei Männern die Neuerkrankung an Darmkrebs und Hautmelanomen. Eine leichte Zunahme wurde bei den Neuerkrankungen an Prostatakrebs verzeichnet. Bei den Frauen stieg im Vergleich die Anzahl an Neuerkrankungen bei Brustkrebs leicht an. Allerdings muss man bei diesen Zahlen bedenken, unterstrich Dr. Mazzoleni, dass sich die zwei Jahre der Covid-19-Pandemie auf die Krebsdiagnostik ausgewirkt haben. Er legte eine Tabelle vor, die den Rückgang der Vorsorgeuntersuchungen von 2020 auf 2021 nachweist. „Eine genaue Bewertung dieses Gaps“, so Mazzoleni, „kann erst nach Abschluss der Registrierung der Krebserkrankungen in den Jahren 2020-21 erstellt werden.“ ●



Auf einen Blick

Ein gesunder Lebensstil kann 40 Prozent aller Krebserkrankungen verhindern. Körperliche Inaktivität, Übergewicht, ungesunde Ernährung, Genussmittel und Schutz vor UV-Strahlung sind Risikofaktoren für Krebs, die jeder beeinflussen kann!

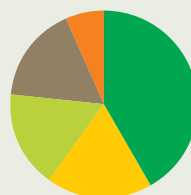
Europäischer Kodex zur Krebsbekämpfung

- 1. Rauchen Sie nicht.** Verzichten Sie auf jeglichen Tabakkonsum.
- 2. Sorgen Sie für eine rauchfreie Umgebung.** Unterstützen Sie rauchfreie Arbeitsplätze.
- 3. Legen Sie Wert auf ein gesundes Körpergewicht.**
- 4. Bewegen Sie sich täglich. Verbringen Sie weniger Zeit im Sitzen.** Die Wirkung des Sports für die Krebsprävention am Beispiel Darmkrebs: Die Muskulatur sendet bestimmte Botenstoffe über das Blut in unterschiedliche Organsysteme aus. Wird die Muskulatur belastet, werden z. B. im Darm bestimmte Muskelhormone freigesetzt. Gelangen sie in die Darmschleimhaut, hemmen sie die Entwicklung von Darmpolypen. Bewegung erhöht die Zahl der natürlichen Killerzellen, die Krebszellen abtöten können. Wer täglich mindestens 10 Minuten intensiv trainiert und richtig ins Schwitzen kommt, aktiviert die Muskulatur und erhöht damit die Immunkompetenz.
- 5. Ernähren Sie sich gesund:**
 - Essen Sie häufig Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse.
 - Schränken Sie Ihre Ernährung mit kalorienreichen Nahrungsmitteln ein (hoher Fett- oder Zuckergehalt) und vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke.
 - Vermeiden Sie industriell verarbeitetes Fleisch; essen Sie weniger rotes Fleisch und salzreiche Lebensmittel.
- 6. Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum.** Der völlige Verzicht auf Alkohol ist noch besser für die Verringerung Ihres Krebsrisikos.
- 7. Vermeiden Sie zu viel Sonnenstrahlung, insbesondere bei Kindern.** Achten Sie auf ausreichenden Sonnenschutz. Gehen Sie nicht ins Solarium.
- 8. Schützen Sie sich** am Arbeitsplatz vor krebserregenden Stoffen, indem Sie die Sicherheitsvorschriften befolgen.
- 9. Finden Sie heraus,** ob Sie in Ihrem Zuhause einer erhöhten Strahlenbelastung durch **natürlich vorkommendes Radon** ausgesetzt sind. Falls ja, ergreifen Sie Maßnahmen zur Senkung dieser hohen Radonwerte.
- 10. Für Frauen:**
 - Stillen senkt das Krebsrisiko bei Müttern. Falls möglich, stillen Sie Ihr Kind.
 - Hormonersatztherapien erhöhen das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen. Nehmen Sie Hormonersatztherapien möglichst wenig in Anspruch.
- 11. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder an Impfprogrammen teilnehmen, gegen:**
 - Hepatitis B (Neugeborene)
 - Humanes Papillomavirus (HPV) (Mädchen).

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine ausgewogene Mischkost: mindestens 400 g Gemüse und 250 g Obst am Tag, Vollkornprodukte, täglich max. 150 g Milchprodukte wie Joghurt und Käse, Fisch ein- bis zweimal pro Woche, unverarbeitetes Fleisch 300 bis max. 600 g pro Woche, wenig Alkohol: 10 g pro Tag (ein kleines Glas Wein) für Frauen und 20 g pro Tag (ein halber Liter Bier) für Männer. Verarbeitetes, rotes Fleisch gilt als krebserregend, vor allem gepökelte und geräucherte Wurstwaren.

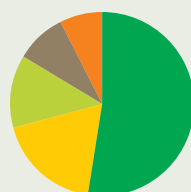
Häufigkeit und Arten von Krebserkrankungen in Südtirol Zeitraum 2015 - 2019

2.968 Neuerkrankungen pro Jahr (ohne Berücksichtigung der nichtmalignen Hautkrebse)
 Davon **1.642 Männer** und **1.326 Frauen**
 Durchschnittlich sterben **1.151 Südtirolerinnen** und **Südtiroler pro Jahr** an einer Krebserkrankung, davon **617 Männer** und **534 Frauen**.



Häufigste Krebserkrankungen bei Männern:

- Prostatakrebs (25% aller Fälle)
- Dickdarm- und Mastdarmkrebs (11%)
- Blasenkrebs (10%)
- Lungenkrebs (10%)
- Hautmelanome (4%)



Häufigste Krebserkrankungen bei Frauen:

- Brustkrebs (29% aller Fälle)
- Darmkrebs (10%)
- Lungenkrebs (7%)
- Hautmelanome (5%)
- Gebärmutterkrebs (4%)

Es gar nicht erst so weit kommen lassen

Sanitätsbetrieb und Freiwilligenorganisationen fördern gemeinsam Vorsorge Über 6.200 Teilnehmer an Screening Days Hepatitis C.

Die Krebstherapie hat in den vergangenen Jahren ungeahnte Erfolge erreicht. Dank eines umfassenden Vorsorgeprogrammes können viele Krebserkrankungen zudem verhindert oder zumindest so früh erkannt werden, dass ausgezeichnete Behandlungs- und Heilungschancen bestehen. Um noch mehr Menschen dazu zu bewegen, diese kostenlosen Angebote des Sanitätsbetriebs für die Vorsorge von Brustkrebs, Gebärmutterhalskrebs und Darmkrebs anzunehmen und um die Impfaktionen für Papillomavirus und Hepatitis C zu fördern, haben der Sanitätsbetrieb und das Land Südtirol nun ein Vereinbarungsprotokoll zur Zusammenarbeit mit verschiedenen Freiwilligenvereinigungen, darunter auch die Südtiroler Krebshilfe, unterschrieben, um gemeinsame koordinierte Werbe- und Sensibilisierungsmaßnahmen zu setzen.

Die sog. „onkologische Sekundärprävention“, so der Sanitätsbetrieb in einer Presseaussendung, ist eine der Hauptaufgaben des Landesgesundheitsdienstes: Dabei geht es darum, den BürgerInnen mittels gezielter kostenloser Vorsorgeangebote zu ermöglichen, eventuelle Krebserkrankungen noch im Anfangsstadium zu erkennen. Doch Einladungen allein reichen oft nicht, um Menschen zur Teilnahme an den – kostenlosen - Früherkennungsangeboten zu bewegen, die Teilnahme an den Screenings ist immer noch zu niedrig.

Deshalb setzt der Südtiroler Sanitätsbetrieb jetzt auf die Zusammenarbeit mit den Freiwilligenvereinigungen. Sie stehen nicht nur im direkten Kontakt mit ihren Mitgliedern und vielen UnterstützerInnen und FördererInnen, sondern sind wie z. B. die SKH mit ihren sieben Bezirken, kapillar in ganz Südtirol präsent. Erfreulicher Nebeneffekt dieses Abkommens ist nicht zuletzt auch die Stärkung der Zusammenarbeit unter den Freiwilligenvereinigungen. Für die

Mitglieder der Freiwilligenorganisationen sind Schulungen zu den Krebsvorsorgeprogrammen geplant, außerdem wurde die Gründung eines Lenkungsausschusses vereinbart, der über die jeweiligen Initiativen entscheidet.

Folgende Freiwilligenvereinigungen haben die Vereinbarung unterzeichnet:

- aBRCAadabra (Menschen mit BRCA-Genmutationen)
- Dachverband für Soziales und Gesundheit
- L.I.L.T. Landesverein Bozen
- Mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs
- Südtiroler Krebshilfe
- Zentrum für den Schutz der Patientenrechte Südtirol

Screening Days Hepatitis C:

In die gleiche Richtung zielen die sogenannten Screening Days. Am Freitag, 17. und Samstag, 18. März wurden bei insgesamt 6.279 SüdtirolerInnen der Jahrgänge zwischen 1969 und 1989 kostenlose

Tests auf Hepatitis-C durchgeführt, davon 3.594 Frauen (57,24%) und 2.685 Männer (42,76%). Das Durchschnittsalter lag bei 45 Jahren. Die Screening Days sind Auftakt der Vorsorgekampagne für Hepatitis C, eine gewissermaßen „unsichtbare“ Krankheit, da sie zunächst meist unerkannt bleibt. Symptome zeigen sich oft erst in einem fortgeschrittenen Stadium, wenn die Krankheit der Leber schwere Schäden zufügen kann. Hepatitis C kann auch Ursache von Leberkrebs sein.

Aufgrund des großen Interesses an den Screening Days, beabsichtigt der Sanitätsbetrieb diese im Laufe der kommenden drei Monate zu wiederholen, um möglichst vielen Menschen der betreffenden Altersgruppe die Vorsorgeuntersuchung zu ermöglichen. Um teilzunehmen, kann man sich auf der Seite SaniBook oder über die einheitliche Vormerksnummer 100 100 einen Termin sichern. Der kostenlose Bluttest kann jedoch auch – auf jeden Fall bis zum Jahresende – an anderen Tagen gemacht werden. ●



Radiologie Meran: Neuer Primar ernannt

Dr. Matthias Joachim Fischer kommt
von der Uniklinik in Perugia

Die Radiologie am Krankenhaus Meran hat seit Februar einen neuen Primar. Dr. Matthias Joachim Fischer stammt aus Freiburg im Breisgau/Deutschland und lebt und arbeitet seit vielen Jahren in Mittelitalien: Neben der fachlichen Kompetenz eine gute Voraussetzung, um in einem Land wie Südtirol Fuß zu fassen.



Der neue Primar ist mit den Anforderungen an die moderne Radiologie sowohl nach italienischen als auch nach deutschen Standards bestens vertraut schreibt der Sanitätsbetrieb in einer Presseausendung. Aufgrund seiner langjährigen Erfahrung an der Universitätsklinik Perugia verfügt er über ein breites Wissen im Bereich der interventionellen Radiologie (bildgesteuerte Eingriffe, z.B. bei Gefäßverschlüssen), ein Bereich, der immer wichtiger wird.

1971 in Freiburg/Breisgau geboren, war es für Fischer bereits nach seinem Zivil-

dienst in einer Gesundheitseinrichtung im heimischen Baden-Württemberg klar, dass sein Weg ihn in die Medizin führen würde: Nach einem halbjährigen Auslandsaufenthalt in Perugia, um die italienische Sprache zu erlernen, schrieb er sich 1993 dort für das Medizinstudium ein, welches er 2001 beendete. Es folgten die Spezialisierung als Facharzt für Radiologie sowie diverse Hospitationen im In- und Ausland. Seit 2007 ist Fischer an der Universitätsklinik Perugia als Radiologe und seit 2014 als Verantwortlicher mit hoher Spezialisierung für angiografische Leistungen tätig. Seit Jahren unterrichtet er außerdem zukünftige

Radiologie-Technikerinnen und -techniker an der dortigen Universität. Nicht zuletzt kann Fischer über eine hohe Anzahl von Fortbildungen und klinisch-wissenschaftlichen Veröffentlichungen zurückblicken.

Auch im Bereich des Managements und der interdisziplinären Zusammenarbeit ist Fischer eine gute Wahl: Der Neo-Primar, verheiratet und Vater von zwei Kindern, verfügt über den Nachweis zur Leitung einer radiologischen Einrichtung, zudem hat er große Erfahrung in der Zusammenarbeit mit anderen Berufsgruppen durch seine Dozenten-Tätigkeit. ●

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.



Gemeinsam durch schwierige Zeiten

Landesversammlung der SKH – Rückblick und Bilanz 2022



Ein gefüllter Saal, treue Ehrengäste und ein Rückblick auf ein Jahr Aktivitäten, das einmal mehr zeigt, wie viel die Südtiroler Krebshilfe für ihre Mitglieder macht und wie sich das Angebot in den 42 Jahren ihres Bestehens Zug um Zug erweitert hat. Vorsitzende der Versammlung war die Kammerabgeordnete und Vorsitzende der SVP-Frauen, Renate Gebhard, den Rückblick präsentierte Hannes Senfter.

Die Diagnose Krebs konfrontiert uns mit tausend Fragen, großen Ängsten, aber auch mit neuen Chancen. Wir brauchen in dieser Situation eine Schulter zum Ausweinen, spezifische Dienstleistungen, finanzielle Hilfe, Treffpunkte, Austausch und ein Angebot, das uns hilft, den Alltag hinter uns zu lassen.“ Landespräsidentin **Ida Schacher** beschrieb in ihrer Eröffnungsrede sehr bildhaft die Situation der Betroffenen.

In der ersten Reihe des großen Saals des Handwerkerverbands in Bozen vertraute Gesichter. Neben den Vorsitzenden der sieben Bezirke, Ehrengäste, die den Weg der Südtiroler Krebshilfe begleiten. Die Kammerabgeordnete **Renate Gebhard**, die bald ihren Stuhl mit dem Podium als Versammlungsvorsitzende vertauschte, Landesrätin **Waltraud Deeg**, Sanitätsdirektor **Dr. Josef Widmann**, die Mikrobiologin **Dr. Petra**

Obexer und **Dr. Ulrich Seitz**, Direktor des Dienstleistungszentrums für das Ehrenamt.

Der gekürzte Jahresrückblick war in gewohnter Manier einem Außenstehenden anvertraut, in diesem Jahr dem Moderator der Rai-Talkshow „Im Fokus“, **Hannes Senfter**. Erstaunen rief der Bericht des Vertreters der Rechnungsprüfer im Saal hervor. **Dr. Karl Florian** hatte es nicht nur geschafft, eine solch komplexe Materie in angenehme und verständliche Kürze zu raffen, er zitierte auch alle Zahlen aus dem Kopf. Wie gewohnt bestätigte er der Südtiroler Krebshilfe eine vorbildliche Verwaltung, die Versammlung genehmigte die Bilanz einstimmig.

Musikalisch umrahmt wurde die Landesversammlung vom Vierklang des Oberpustertaler Vokalensembles „Yesterday“, die den versammelten zum Abschluss einen irischen Segensgruß mit auf den Weg gaben.

Die Landesvorsitzende Ida Schacher





Das interessierte Publikum



Das Vokalensemble Yesterday



Dr. Karl Florian

Das Jahr 2022 im Rückblick

Die Südtiroler Krebshilfe ist seit Ende 2022 offiziell als Ehrenamtliche Organisation im Einheitlichen Register für den Dritten Sektor, kurz **RUNTS** (Registro Unito del Terzo Settore) eingetragen. Dies bringt nicht nur steuerliche Vorteile für die SKH, sondern auch für Spender.

Zum 31.12.2022 zählte die SKH 9.696 Mitglieder, davon 3.404 ordentliche Mitglieder und 6.292 fördernde Mitglieder.

Insgesamt 2.339 Mitglieder haben Dienstleistungen in Anspruch genommen, 498 Patienten Gesundheitsleistungen. Die PhysiotherapeutInnen der Krebshilfe haben 6.864 Therapiestunden geleistet, das entspricht 122 pro Woche. In jedem Bezirk unterhält die SKH Ambulatorien für professionelle Lymphdrainage.

Eine immer wichtigere Rolle spielt das Programm zur finanziellen Unterstützung

Betroffener. Für viele Familien bedeutet eine Krebsdiagnose das finanzielle Aus. Die Krebshilfe stellt in dieser Notsituation schnell und unbürokratisch finanzielle Unterstützung zur Verfügung. Im Jahr 2022 haben 659 Mitglieder Hilfen in Höhe von 171.104,93 Euro in Anspruch genommen, weitere 30 Familien wurden mit 100.800 Euro aus dem Notstandsfonds „Südtiroler Krebshilfe“ unterstützt. Die Südtiroler Krebshilfe finanziert sich zu 52% selbst (Mitgliedsbei-



Applaus für den Jahresbericht



Der Vorsitzende des Bezirks Meran, Oskar Asam mit der Landesvorsitzenden Ida Schacher und ihrer Stellvertreterin Maria Claudia Bertagnolli

träge, Spenden, Benefiz-Veranstaltungen, 5 Promille Fonds), für 48% kommt das Land Südtirol auf (inklusive Kosten für die Lymphdrainage-Therapie).

Ein Zeichen für die Wertschätzung, die der Krebshilfe entgegengebracht wird, war die Einladung zum Audit für die EUSO-MA-Zertifizierung des Brustkrebiszentrums Bozen. Die stellvertretende Landesvorsitzende Maria Claudia Bertagnolli konnte

dem Prüfungskomitee die Tätigkeiten der Vereinigung darstellen.

In den sieben Bezirke wurde eine Vielzahl an Kursen angeboten: Ergotherapie, Kunsttherapie, Schreibwerkstatt, Qi Gong, Pilates und Tai Chi, Wassergymnastik, Rückenschule, Selbsthilfegruppen und vieles mehr.

Wie jedes Jahr konnten die Mitglieder sich für einen der angebotenen Ferien-

und Erholungsaufenthalte einschreiben: jeweils drei Aufenthalte im Frühjahr und zwei im Herbst an der Adria sowie einer im Gsiesertal, 138 Mitglieder haben davon Gebrauch gemacht. Ein Highlight des Jahresprogramms ist die jährliche Pressekonferenz am Weltkrebstag, Gelegenheit um die Medien mit neuesten Zahlen über die Krebsbehandlung, Trends und Zahlen über Anzahl der Erkrankten und Art der Erkrankung zu versorgen und vor allem, um das Thema Vorsorge in den Vordergrund zu stellen.

Im Jahr 2022 konnte die Rosenaktion, ein wichtiger Beitrag zur Finanzierung der Südtiroler Krebshilfe, wieder in allen Bezirken durchgeführt werden. Tradition haben auch Aktionen wie „Rapunzel“, die Sammelaktion von Echthaar für die Perückenherstellung und „Von Herz zu Herz“, die Bereitstellung von Herzkissen für frisch-operierte Brustkrebspatientinnen.

Die im Bezirk Bozen als Pilotprojekt gestartete Initiative „APEO“ wurde 2022 auf das ganze Land ausgeweitet. 296 kostenlose Anwendungen (jeweils sechs pro Person) wurden in Anspruch genommen. Die modernen Krebstherapien führen nicht mehr zu Haarausfall oder Übelkeit wie die traditi-



Abstimmen für die Jahres-Bilanz

onelle Chemotherapie, aber auch sie haben Nebenwirkungen, die sich vor allem auf die Haut auswirken, z. B. sehr schmerzhafte Entzündungen an Händen und Füßen, Ausschläge im Gesicht. Spezifisch nach der Methode APEO ausgebildete Onko-Kosmetikerinnen können hier Abhilfe schaffen.

Die Primelaktion der SVP-Frauen zugunsten der Krebsforschung hat 2022 über 46.000 Euro an Spenden eingebracht, die in das Forschungsprojekt der Mikrobiologin Dr. Petra Obexer am Innsbrucker Krebsforschungszentrum fließen. Die Krebshilfe hat zudem die Einrichtung eines Forschungslabors am Bozener Krankenhaus unterstützt.

Die Liste der Aktivitäten ist lang. Kostenlose Fahrtendienste, der traditionelle Benefizlauf im Pustertal, Preiswatten, Vorträge, ein Kurs in „Letzter Hilfe“ für Sterbebegleitung, ein Konzert bei dem Texte der Schreibwerkstatt Bruneck, „Verrückte Zellen“ in Noten umgesetzt vorgetragen wurden, Podiumsdiskussionen u. v. a. m. Zum Abschluss des Berichts folgte wie immer ein bunter Jahresreigen von Fotos aus den sieben Bezirken. ●

“ Das sagten:

Renate Gebhard
Kammerabgeordnete



Die Südtiroler Krebshilfe gibt Hoffnung. Ich bin stolz, dass wir SVP-Frauen einen kleinen Beitrag leisten können durch unsere alljährliche Primelaktion, die in diesem Jahr den ganzen März über im Gang war. Mit großem Zuspruch. Forschung erhöht die Chancen auf Heilung, Forschung gibt Hoffnung.

Dr. Josef Widmann
Sanitätsdirektor



Menschen werden oft gesund. Manche haben einen langen Weg. Manchmal sterben sie. Aber sie sind nicht allein! Das ist das Verdienst der Krebshilfe. Gesundheit ist ein hohes Gut, das es zu bewahren gilt. Krebs ist einer der Kernbereiche des Sanitätsbetriebes. Wir garantieren den Patienten höchste Expertise, Mittel und Ausstattung im Kampf gegen die Krankheit. Aber: Vorsorge ist immer noch die beste Therapie. Damit mehr SüdtirolerInnen dieses Angebot wahrnehmen, brauchen wir die Hilfe von Vereinigungen wie der Krebshilfe.



Engagierte Politikerinnen an der Seite der Krebshilfe: Renate Gebhard und Waltraud Deeg

Waltraud Deeg
Landesrätin



“ Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig es in Krisenzeiten ist, Menschen an seiner Seite zu wissen, Menschen, die für uns da sind, die uns Licht, Perspektive und Begleitung geben. Das ist die Krebshilfe, das ist aber auch die hochprofessionelle pflegerische und ärztliche Begleitung, in die das Land Südtirol investiert. Wir sind dabei, das Pflegegeld wieder einzustufen, damit die Menschen zu den Leistungen kommen, die ihnen zustehen.

Hannes Senfter
Moderator der Talksendung „Im Fokus“



“ Die Krebshilfe ist omnipräsent in Südtirol! Jeder hat Verwandte oder Bekannte, die betroffen sind und immer wieder hört man in diesem Zusammenhang von der Krebshilfe. Bei der Vorbereitung des Rückblicks habe ich gestaunt, über die Vielfältigkeit des Angebots der Krebshilfe. Ein immenser Arbeitsaufwand und großes Engagement stecken dahinter. In diesem Moment der Leere, diesem Ohnmachtsgefühl, wenn eine Diagnose dir den Boden unter den Füßen wegrißt, leistet die SKH Großes.

Agatha Nagler
Betroffene, Bezirk Eisacktal Wipptal



“ Es war mir ein Herzensanliegen einmal Danke zu sagen. Danke für den professionellen und freiwilligen Einsatz der Südtiroler Krebshilfe für uns Betroffene. Danke, dass alles so stimmig ineinanderläuft. Danke, dass wir aufgefangen und begleitet werden. Danke für die Gemeinschaft.



Viele Rosen für das Leben

Verkaufsstände vor allen Kirchen des Landes – Spenden



An den Wochenenden um Ostern waren sie wieder vor den Kirchen im ganzen Land präsent: die Mitglieder der Krebshilfe mit ihren Rosen für das Leben. Zwei Jahre hat die Aktion ausgesetzt werden müssen, ein großer Verlust für die Krebshilfe, die nicht zuletzt dank der Großzügigkeit vieler Spender, so vielen Menschen helfen kann. Nach Abschluss der Landesversammlung haben sich die Mitglieder des Bezirks Bozen Salten Schlern schnell auf den Weg gemacht, um ihre Stände rechtzeitig vor Beginn der Samstagabend-Messe aufzubauen. ●



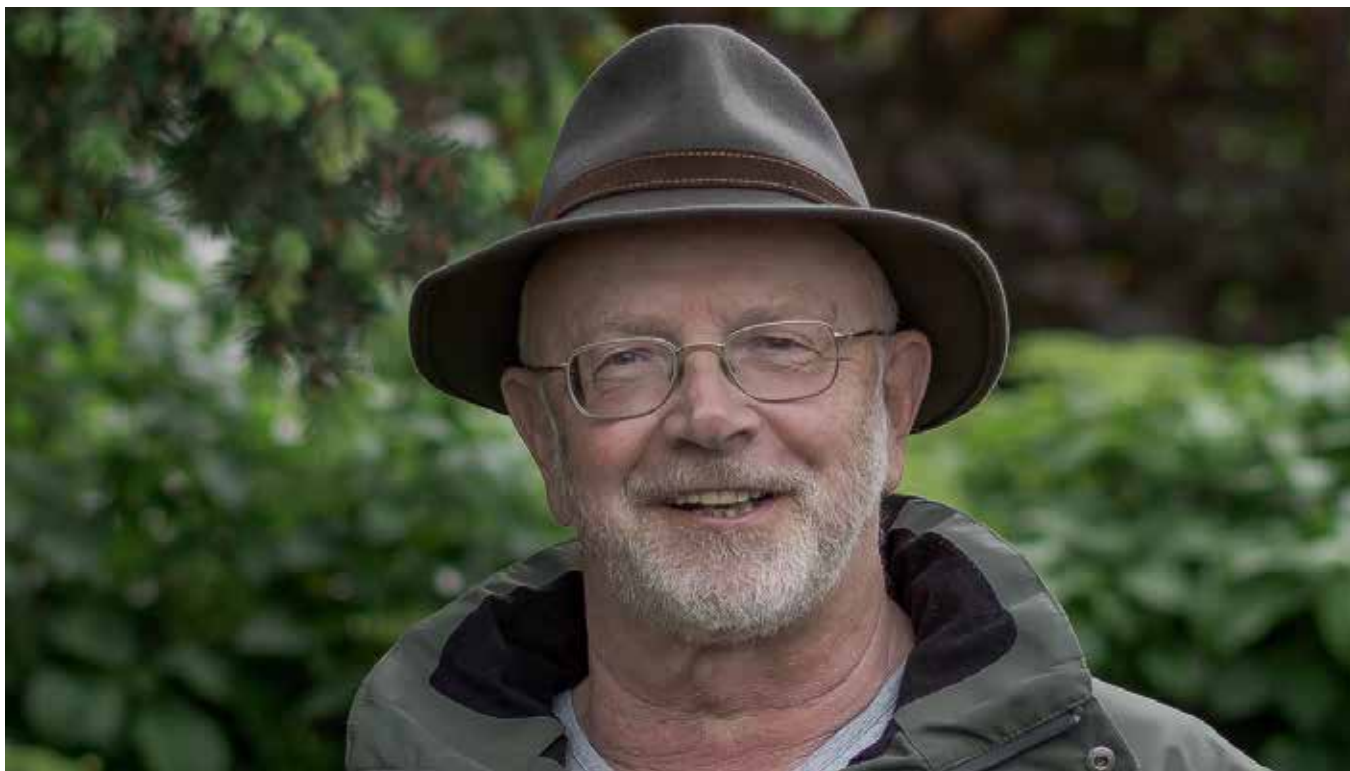
Die Chance digital

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



Schmerzen müssen nicht sein

Keine Angst vor Therapie mit Opiaten und Morphin
Vortrag von Dr. Wunibald Wallnöfer



Dreißig Jahre lang war er Hausarzt in Prad. In den ersten Jahren betreute er zwischen Sulden, Stilfs, Prad und Trafoi über 5.000 PatientInnen. Ein Hausarzt der alten Schule, der den engen Kontakt zu den Menschen gepflegt hat. Seit er in Pension ist, hält Dr. Wunibald Wallnöfer Vorträge und ist Berater zum Thema Patientenverfügung. Sein besonderes Interesse gilt der Palliativ- und der Schmerztherapie. Anfang März hielt er auf Einladung des Bezirks Vinschgau einen Vortrag in Schlanders. Das Publikum folgte seinen Ausführungen mit großem Interesse.

Statistiken belegen, so Dr. Wallnöfer, dass 40% der onkologischen SchmerzpatientInnen nicht die geeignete Verschreibung für ihre Schmerzzustände bekommen. Schmerz ist nicht nur eine Sache des Körpers, sondern hat auch psychische, soziale und spirituelle Auswirkungen. „Die ganze Person ist vom Schmerz betroffen, der Verlust der Arbeit, der sozialen Stellung, der Rolle in der Familie, das Gefühl des hilflosen Ausgeliefertseins und des Verlassenseins, Ängste und viele Fragen ohne Antworten können zusätzlich zu Depressionen führen.“ Dr. Wallnöfer weiß aus seiner dreißigjährigen Praxis wie Patien-

tInnen sich fühlen. „Ein großes Problem für SchmerzpatientInnen sind bürokratische Probleme und unerreichbare oder indifferente ÄrztInnen!“

Schmerz lässt sich nicht messen wie Puls oder Blutdruck, Schmerz muss erfragt werden und dafür braucht es Zeit und Empathie, betont Dr. Wallnöfer. Mit seinen Vorträgen möchte er nicht nur mit der Gleichgültigkeit oder Verharmlosung der Situation der SchmerzpatientInnen brechen, er möchte auch den Vorurteilen gegen eine ganz bestimmte Kategorie von Schmerzmitteln entgegenwirken. Opiate

oder Morphine werden immer noch fälschlicherweise als allerletzte Ratio angesehen und als Mittel, die den Patienten im letzten Stadium in einen Dämmerzustand versetzen.

Falsch, sagt Dr. Wallnöfer. Herkömmliche Schmerzmittel wie z. B. Voltaren oder Ibuprofen, funktionieren nach dem Lichtschalterprinzip – an oder aus – weil es sie nur in einer fixen Dosierung gibt. Sie sind nicht ungefährlich, können zu Darmblutungen führen und erhöhen das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle auf das Dreifache. Opiate hingegen funktionieren



wie Schiebe-Regler. Die Dosierung ist nicht festgeschrieben und kann fast unbegrenzt erhöht werden. Tumorschmerzen können mit Opiaten bei 90% aller PatientInnen bis zur Erträglichkeit gelindert werden. Trotzdem, stellt Dr. Wallnöfer fest, gibt es Vorurteile gegen diese Mittel. Sie machten abhängig und bedingten körperliche und psychische Schäden, heißt es. Viele PatientInnen und ihre Angehörige stellten sich aus diesen Gründen gegen eine Schmerztherapie mit Opiaten und Morphinen.

Drogenabhängige, erklärt Wallnöfer, „suchen den schnellen Kick und nehmen eine entsprechend hohe Dosis ein.“ Das führt dann zur Abhängigkeit, weil es immer mehr braucht, um diesen Kick zu erreichen. „Eine Schmerztherapie beginnt hingegen mit ganz kleinen Mengen und ist so austariert, dass sie den Schmerz in Waage hält. Eine Therapie mit Opiaten beschleunigt auch nicht den Tod, wie viele fälschlicherweise glauben“, unterstreicht Dr. Wallnöfer. „Im Gegenteil, Studien belegen, dass eine korrekte, gut eingestellte Schmerztherapie mit Morphin das Leben verlängert.“ Starker Dauer-Schmerz bewirkt Stress, eine zu starke Kortisonausschüttung, Sauerstoffmangel. „Gut eingestellte PatientInnen hingegen haben eine gute Lebensqualität, sind ausgeglichen.“ Opiate sind das sicherste und stärkste Schmerzmittel ohne Nebenwirkungen auf die Organe, betont der ehemalige Hausarzt.

Es gibt allerdings auch bei Opiaten eine gewisse Toleranzentwicklung, der Körper gewöhnt sich an das Präparat und die Dosis muss entsprechen angepasst werden,

aber das ist keine Sucht. Wichtig ist bei dieser Therapie das Vertrauensverhältnis zwischen Hausarzt und PatientInnen und die konstante Kontrolle und Einnahme. „Man kann sie nicht von heute auf morgen absetzen, sondern nur stufenweise.“

Von größter Bedeutung ist die Aufklärung von PatientInnen und Angehörigen vor Beginn der Therapie: In den ersten zwei Wochen können Nebenwirkungen wie Übelkeit und Erbrechen auftreten. „Das müssen Betroffene, müssen Angehörigen wissen und dagegen kann man den PatientInnen auch geeignete Mittel verschreiben.“ Nach zwei Wochen verschwinden diese Nebenwirkungen. Eine weitere Nebenwirkung von Opiaten ist Verstopfung. „Diese Nebenwirkung bleibt, aber auch da gibt es Gegenmittel“, betont Wallnöfer.

Was Betroffene und ihre Angehörigen ebenso wissen müssen: Es kann immer wieder zu kurzen Phasen des Schmerzdurchbruches kommen. Für diesen Fall, erklärt Dr. Wallnöfer, muss den PatientInnen ein schnellwirkendes Opiat verschrieben werden, das nur in dieser Situation zusätzlich eingenommen werden muss.

Ein weiteres Kapitel seines Vortrages widmete Dr. Wunibald Wallnöfer dem Thema Schmerzpflaster. Auch hier würden die PatientInnen oft nicht ausreichend aufgeklärt. „Schmerzpflaster dürfen auf keinen Fall in Kinderhände kommen. Das könnte tödliche Folgen haben!“ Die Wirkung dieser Pflaster setzt erst nach 12 Stunden ein und sie wirken 12 Stunden nach. Auch das muss der Betroffene wissen, ebenso, dass

Hitze die Wirkung unerwünscht verstärkt. „Deshalb nie mit einem Schmerzpflaster in die Sauna gehen, an einen warmen Ofen lehnen oder Wärmflaschen oder elektrische Wärmdecken verwenden.“

Opiate und Morphine sind wirksame Schmerzmittel bei starken Tumor-, aber auch bei starken rheumatischen, Gelenks- oder neurologischen Schmerzzuständen. Immer unter strenger ärztlicher Kontrolle. Was man nie tun sollte, warnt Dr. Wallnöfer, ist, irgendwelche Wundermittel im Internet kaufen, das Mittel, das der Nachbarin geholfen hat ohne Verschreibung und Rücksprache mit dem behandelnden Arzt oder Naturmittel ohne Rücksprache einnehmen. „Die Hausarztmedizin“, unterstreicht Dr. Wallnöfer, „ist eine sprechende Medizin. Ärzte müssen verständlich sprechen, müssen auf ihre PatientInnen eingehen und sich Zeit nehmen, diese zu verstehen und zu beraten. Basis ist gegenseitiges Vertrauen.“ Gut eingestellte und betreute PatientInnen können bei einem entsprechenden Umfeld auch in der Palliativphase zuhause bleiben, erklärt Dr. Wallnöfer, der zeitlebens Hand in Hand mit dem Pflegepersonal des Sprengels gearbeitet hat.

Nach dreißig Jahren als Hausarzt fällt es Dr. Wunibald Wallnöfer schwer, seinen Arztberuf ganz an den Nagel zu hängen. Im Rahmen der Corona-Impfung hatte er sich als ärztlicher Berater zur Verfügung gestellt und jetzt betreut er an zwei Tagen in der Woche die Bewohner des Altersheimes in Mals. In seiner Freizeit geht er seinen Lieblingsbeschäftigungen nach: Radfahren, Laufen und Zitherspielen. ●

Schmerzen lassen sich nicht messen wie der Blutdruck
Foto: Bruno Germany / Pixabay



Vom Fallen und Aufstehen

Meinhard Feichter und sein neues Leben – Gezahlte Tage sind kostbare Tage



Ein Buch hat er schon geschrieben. Er hält Vorträge. Das Thema? Seine Geschichte, die auch die Geschichte vieler anderer ist und sein kann und viele kleine Wege. Mut machen. Vertrauen schaffen. All das vermitteln, was ihm auf seinem Weg geholfen hat. Leicht war er nicht, steil, mit vielen Stolpersteinen. Aber er ist ihn nicht alleine gegangen, sondern im Gleichschritt mit seiner Frau Bernadette und mit seinen Kindern. Vor elf Jahren änderten ein banaler Sturz und die daraus resultierende Diagnose sein Leben. Von heute auf morgen. Multiples Myelom im 3. Stadium. Knochenmarkkrebs. Unheilbar.

Ein Sturz im Sturz. Aus einem durch und durch organisierten Leben, einem vollen Terminkalender. Einem Leben, das erfüllt scheint. Mitten im Leben. Ein verantwortungsvoller Job, Geschäftsführer der Athesia-Buchhandlung in Bruneck. Drei Kinder und ein Sternkind, eine Frau, mit der er alles teilt, auch den Traumberuf, Buchhändler, den er bis zu seiner Pension vor einem Jahr ausgeübt hat. Ein Freundeskreis. Sport. Reisen. Musik. Und dann eine

gebrochene Wirbelsäule. Schmerzen jenseits der Schmerzgrenze. Im Krankenhaus. Eine Diagnose, die im ersten Augenblick nur verschreckt. Alles anders. Lebenserwartung vier bis fünf Jahre. Das Ende. Angst. Hadern.

Aufstehen. Und bei allem Leid, der Anfang von etwas Neuem. Ein Paradigmenwechsel. Etwas an sich Negatives kann sich zum Positiven wenden. Der Wert des

Alltäglichen. Des Unspektakulären. Neue Horizonte, andere Horizonte. Andere Wege. Kleine Wege, wie Meinhard Feichter sie gerne nennt. Auswege. Seitenwege. Kreuzwege. Ein neues Zeitgefühl. Aber auch in der Krankheit bleibt Meinhard Feichter ein leistungsorientierter Mensch. Nur dass es jetzt andere Leistungen sind. Leistungen, die aus einem neuen, kreativen Denken entstehen. Der Buchhändler beginnt selbst mit Worten zu spielen. Sucht nach Worten, die Halt



geben. Die es mit Leben zu erfüllen gilt. Und es gelingt ihm. Bewegung, Bildung, Beziehung sind solche Worte. Oder Leben, Lieben, Lachen, Leiden. Das Leben aufteilen in Körper, Geist, Soziales, Spirituelles.

Mittlerweile sind über elf Jahre vergangen. Meinhard Feichter fühlt sich als Teil eines kleinen Wunders. Er hat Glück gehabt. Eine Frau, die ihn auf seinen Wegen begleitet. Deren einzige Bedingung die Wahrheit ist. Immer. Dreimal schon gab es im rechten Augenblick eine neue Therapie, die neue Wege eröffnete. Zwei Nahtod-Erlebnisse erfuhr er als befreiend. Der Tod macht heute weniger Angst. Auf hohe Berge steigt er nicht mehr, dafür erobert er Weitwanderwege. Pilgerwege. Auch der Glauben und das daraus resultierende Vertrauen spielen eine wichtige Rolle in seinem neuen Leben.

Die ersten Monate nach der Diagnose standen im Zeichen der Trauer. Abschiednehmen von allem, was jetzt nicht mehr ging. Nach und nach gelang es Feichter seine Sichtweise zu ändern und sich auf das zu konzentrieren, was noch ging, was neu hinzukam. Es gelang ihm, seinen neuen Zustand zu akzeptieren und schließlich sogar die Chancen zu entdecken, die sich ihm durch die Krankheit boten, die schöpferische Kraft, die aus einer solchen Grenz-

situation erwachsen kann. Neue Sichtweisen, neue Erkenntnisse. Auch Dankbarkeit gehört dazu. Wie Vertrauen ist sie für ihn heute eine tägliche Medizin für Zuversicht und Glücksempfinden.

Meinhard Feichter lebt mit der Krankheit, aber seine Krankheit ist nicht sein Leben. Er hat ihr nie erlaubt, Oberhand zu gewinnen. Sie bestimmt zum Teil seinen Tagesablauf, jede Woche ist er einen Tag im Day-Hospital in Bruneck, aber sie bestimmt nicht sein Denken. Er hat gelernt, die von ihr gesetzten Grenzen zu akzeptieren und hat innerhalb dieser viel Freiraum entdeckt. Raum zum Leben. Eine wichtige Rolle spielt auch der Begriff Manipulation in seinem Leben. Das eigene Denken steuern. „Ich fühle mich gesünder als ich bin, tue so, als sei ich fit und schmerzfrei, so geht es mir emotional besser.“ Und das gelingt. Nicht immer, aber meist. Und heute kann Meinhard Feichter zurückblickend sagen, dass er nicht sicher ist, ob er überhaupt zurück wollte in sein altes, von zu vielen Sachzwängen bestimmtes Leben.

Aus seiner Dankbarkeit heraus kommt auch der Wunsch, seine Erfahrungen zu teilen. Dies hat dazu geführt, dass er zusammen mit einem Freund, dem bekannten Dichter und Fotografen Ulrich Schaffer das Buch „Gezählte Tage sind kostbare Tage – Ein Erfahrungs- und Mutmachbuch“ geschrieben hat. Und dies bewegt ihn auch, seine Erfahrungen mit anderen zu teilen. Um Mut zu machen, Angst zu nehmen, Zuversicht zu pflanzen. Manches, was er sagt, könnte abgehoben klingen, aus einem anderen Mund. Bei ihm ist es durch authentisches Leben belegt und dadurch glaubwürdig und Mut-machend.

Am 13. März hat Meinhard Feichter auf Einladung des Bezirks Unterpustertal der Südtiroler Krebshilfe einen Vortrag im Vereinshaus St. Georgen gehalten. Anstelle der erwarteten 20 – 30 Personen füllte sich der Saal, mehr als achtzig Personen folgten in gespannter Stille und mit großem Interesse seinen Ausführungen. Betroffene, Angehörige oder einfach am Thema interessierte Menschen. Viele nutzten im Anschluss die Möglichkeit zu einem direkten Gespräch mit Meinhard Feichter. ●



Authentische Erfahrungen zum (Mit)Teilen



Der gut gefüllte Vortragssaal in St. Georgen



Sich seiner selbst bewusst sein

Entspannungsgymnastik mit Giorgio Cappelletto



Fotos: Nicole Dominique Steiner

Es herrscht Stille. Eine Stille, die nicht beängstigend ist, eine volle, eine warme Stille. Unterbrochen nur von der sanften, melodischen Stimme von Giorgio Cappelletto, der die Bewegungen erklärt. Ruhig. Die Teilnehmerinnen - bis jetzt nur Frauen - folgen schweigend, mit geschlossenen Augen. Die Gesichter sind entspannt, die Atmung langsam, die Bewegungen harmonisch und fließend. Der Kurs Entspannungsgymnastik hat gerade erst begonnen, aber die Teilnehmerinnen wollen die wöchentlichen Treffen schon nicht mehr missen und sind begeistert.

Jeden Donnerstag erwartet Giorgio Cappelletto die Kursteilnehmerinnen in der Turnhalle der Dante-Schule. Seit 1983 praktiziert und studiert er Tai Chi, und seit 1990 gibt er Kurse, die von dieser alten chinesischen Technik inspiriert sind, die darauf abzielt, das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist wieder herzustellen, die Kraft und Flexibilität des Körpers zu steigern und den Geist zu beruhigen. Einein-

halb Stunden sind der Ruhe gewidmet. Am Anfang stehen immer Atemübungen, um eine Verlangsamung einzuleiten. Im Augenblick sind sie zu viert im Kurs, nur eine Teilnehmerin ist bereits im Ruhestand. Die anderen kommen von der Arbeit, den Kopf noch voll mit Gedanken, Zahlen, zu erledigenden und unerledigten Dingen. Dort, in der entspannten Atmosphäre der Turnhalle, merken sie erst, wie angespannt

sie sind und wie sehr sie es brauchen, die Augen zu schließen, in sich zu kehren und das Tempo zu verlangsamen.

Die Bewegungen wirken wie in Zeitlupe oder unter Wasser ausgeführt. „Wir sammeln die Energie des Bauches und bringen sie nach oben. Beim Einatmen nehme ich Energie auf, beim Ausatmen lasse ich sie wieder ausströmen.“ Durch die Nase einat-



men, die Arme über den Kopf heben, wobei die Hände die kostbare Energie schöpfen. Einatmen Hände nach oben. Beim Ausatmen werden die Handflächen zur Erde gewendet, die Energie fließt zu den Füßen, die fest auf dem Boden stehen. Kopf und Rücken sind gerade, die Augen geschlossen, aber auf einen imaginären Horizont gerichtet. Langsam. Schwierig sind die Übungen nicht, es braucht Konzentration. Oder besser: Bewusstsein, wie Giorgio Cappelletto es nennt. Sein Ziel ist es, jeder der Teilnehmerinnen mehr Körperbewusstsein zu vermitteln. Er ist sich ihrer Körpermuster bewusst und passt die Übungen entsprechend an. Er sieht, wo es Blockaden gibt, wo man eingreifen muss, um sie zu lösen. Das Körperbewusstsein wird durch das Dekonstruieren, durch das Aufbrechen der Bewegung erreicht.

Zu Beginn der Stunde, erklärt Cappelletto, „muss ich die Menschen zur Ruhe bringen, durch Atmung und inneres Hinhinhören in sich selbst. Den Herzschlag, den Fluss des Atems, das Zirkulieren des Blutes, eventuelle Knoten und Schmerzen.“ Die erste Stunde des Kurses ist inspiriert von Qi Gong, Atemübungen und Dehnungen inspiriert, die letzte halbe Stunde von Tai Chi. Sequenzen runder, weicher Bewegungen. „Mit etwas Übung können die

Bewegungen zu einer Art Tanz miteinander verbunden werden.“

Die vom Tai Chi inspirierte Entspannungsgymnastik hilft auch bei geistiger Ermüdung. Die Konzentration, die erforderlich ist, um sich die Bewegungsabläufe einzuprägen, hilft, den Kopf frei zu bekommen. „Jeder von uns hat dabei seinen eigenen Rhythmus“, erklärt Cappelletto. „Es gibt keinen Stress, keinen Wettbewerb. Man muss Geduld mit sich haben, auf sich selbst hören können, den Atem fließen lassen und akzeptieren, was der Körper gerade geben kann.“ Die Gelassenheit, die von diesen Bewegungen ausgeht, fördert nicht nur das körperliche, sondern auch das geistige Gleichgewicht und ist ein hervorragendes Mittel gegen die Hektik des Alltags.

Leichte Übungen für zuhause: Auf und ab hüpfen, die Arme und den Kopf frei bewegen lassen, sich schütteln von rechts nach links drehen, wobei die entspannten Arme mit einem sanften „Klatsch“ gegen die Hüften schlagen. Oder sanfter: Einatmend den Kopf nach unten beugen und sich langsam, ausatmend, Wirbel für Wirbel wieder aufrichten.

Wie oft kann man diese Entspannungsgymnastik, vereinzelt Übungen machen?

„So oft es geht“, antwortet Cappelletto. „Aber immer ohne Stress. Im Idealfall sollte es eine tägliche Gewohnheit werden, wie das Zähneputzen.“ Zehn Minuten morgens nach dem Aufwachen oder auch abends nach der Arbeit, um Geist und Körper zu trainieren, immer besser diesen Zustand wohltuender Ruhe zu erreichen.

Nach nur drei Treffen sind die Teilnehmerinnen jedenfalls begeistert. Für Vanda ist es die erste Erfahrung dieser Art. „Ich habe schon immer viel Sport getrieben, aber noch nie solche Übungen. Ich bin hyperaktiv und diese Gymnastik lässt mich besser verstehen, was mein Körper braucht.“

Samantha hat schon an anderen Kursen von Giorgio Cappelletto teilgenommen. „Dank dieser Bewegungen bin ich mir und dem, was gerade um mich herum vor sich geht, bewusster und ich fühle mich insgesamt wohler in meiner Haut.“

Elisabeth schließlich schätzt die Ruhe, die sich in Körper und Geist einstellt. „Ich habe noch nie solche Gymnastikkurse besucht, es hat mich gereizt und ich bin sehr froh, dass ich mich eingeschrieben habe. Nach den anderthalb Stunden am Donnerstagabend fühle ich mich rundum gut!“ ●

Samantha, Elisabeth und Vanda(v. li.): Den Atem fließen lassen und akzeptieren, was der Körper gerade geben kann



Eine großzügige Spende

Despar übergibt 10.896 Euro an SKH – Erlös der Versteigerung der Kalbin Tessa
Spende von Reinhard Hilber – Osterochsenversteigerung



Die Osterochsenversteigerung in St. Lorenzen im Pustertal hat eine lange Tradition. Seit 1983 wird sie vom Südtiroler Viehvermarktungskonsortium KOVIEH kurz vor Ostern organisiert. Jedes Jahr wird ein Tier zugunsten der Südtiroler Krebshilfe gespendet, in diesem Jahr die Kalbin Tessa von Bauer Reinhard Josef Hilber, Mair am Bach, aus Pfalzen. Erworben wurde sie für den stolzen Preis von 10.896 Euro von Despar. Am 3. April erfolgte die Scheckübergabe.

Despar sicherte sich wie gewohnt den Zuschlag des Benefiz-Wettbietens für einen Kilopreis von 15,60 Euro. Die Kalbin Tessa ist nur eines von insgesamt neun Tieren, das Despar in St. Lorenzen ersteigerte, davon sechs Tiere mit Gütesiegel Gsieser Almochsen. Wie der Direktor von Despar Trentino-Südtirol Robert Hillebrand

bei der Übergabe betonte, sind dem Unternehmen nicht nur Tradition, Regionalität und Qualität ein Anliegen, sondern auch die Solidarität mit jenen, die durch die Krankheit in Not geraten sind. „Über die traditionelle Versteigerung hinaus, geht es ja auch um den wohlthätigen Zweck, den die Pusterer Bauern in den letzten Jahren

immer durch die Spende eines Tieres ermöglicht haben. Wir haben es uns zum Ziel gesetzt, ordentlich mitzubieten, um jenen zu helfen, denen es derzeit nicht so gut geht.“

Ida Schacher, Landespräsidentin der Südtiroler Krebshilfe und in Vertretung für den



Vorsitzenden der Südtiroler Krebshilfe Unterpustertal, Monika Wolfsgruber bedanken sich bei den Spendern: „Unser ganzer Dank geht an Reinhard Josef Hilber und das Team von Despar. Auch in diesem Jahr haben sie wieder an jene gedacht, die leiden und vom Unglück betroffen sind und wie bereits in vergangenen Jahren einen äußerst großzügigen Preis bezahlt. Diese Initiativen zeugen von großer Solidarität und Sensibilität gegenüber den Nächsten. Die Südtiroler Krebshilfe ist eine wichtige Anlaufstelle für Menschen, die Hilfe in einer Zeit der Um- und Neuorientierung brauchen, Spenden wie diese helfen uns, unsere vielfältigen Aktivitäten und Dienstleistungen zugunsten der Betroffenen durchzuführen.“

Martin Niederkofler, Direktor des Fleischwerks TANN von Despar freute sich, dass es wieder gelungen ist, das für die Südtiroler Krebshilfe gespendete Tier mit einem beachtlichen Betrag zu ersteigern. „Dies ist ein Zeichen, wie wichtig es Despar ist, so wichtige Organisationen wie es die Südtiroler Krebshilfe ist, zu unterstützen.“

Die Zusammenarbeit mit den Züchtern der Südtiroler Osterochsen und ganz allgemein mit der Südtiroler Landwirtschaft, ist für uns zur Herzenssache geworden.“

Auch KOVIEH Obmann Michael Treyer betonte, dass es gelte, die Zusammenarbeit mit Despar auszubauen, um ganzjährig lokale Landwirtschaftsprodukte höchster Qualität anzubieten.

Das Ochsenfleisch gilt als besonders hochwertig, zart und schmackhaft. Die Tiere werden nicht nur im Stall, sondern auch im Freien gehalten und verbringen einige Monate auf den hochgelegenen Almwiesen. Das Osterochsenfleisch ist solange der Vorrat reicht, in folgenden, ausgewählten Geschäften erhältlich:

Schlanders, Despar Rungg, Hauptstraße 5/5A; Lana, Despar Pircher, Gries 25; Prad, Eurospar Rungg, Kreuzgasse 2/b; Sand in Taufers, Despar Pircher, Hugo von Taufersstraße 7; Mals, Despar Rungg, J.-Verdrossstraße 12B; Luttach, Eurospar Hopfgartner,

Weissenbachstraße 2; Meran, Interspar, Romstraße 275; Bozen, Interspar, Bruno-Buozzi-Straße 30; Bozen, Eurospar, Drususstraße 160; Bozen, Eurospar, Romstraße 18H; Brixen, Despar, Kleiner Graben 4; Klausen, Despar, Langrein 26; Sterzing, Eurospar, Karl-Lindner-Straße 1; St. Lorenzen, Interspar, Brunecker Straße 28; Bruneck, Eurospar, Gilmplatz 3d; St. Ulrich, Despar, Reziastraße 103.

Foto auf S. 33 – Die Scheckübergabe aus der Osterochsenversteigerung, v.l.: Ingo Wachtler (Marketingverantwortlicher Despar Trentino-Südtirol), Reinhard Josef Hilber (Bauer und Spender der Kalbin), Ida Schacher (Landespräsidentin SKH), Robert Hillebrand (Direktor Despar Trentino-Südtirol), Monika Wolfsgruber (Vizepräsidentin SKH-Bezirk Unterpustertal), Michael Treyer (Obmann KOVIEH), Carmen Baumgartner (Vize-Direktorin Interspar St. Lorenzen), Martin Niederkofler (Direktor Fleischwerk TANN Despar), Martin Tröger (Geschäftsführer KOVIEH) ●

Endlich ein eigener Raum

Dank zweier Erbschaften hat der Bezirk Oberpustertal ein neues Ambulatorium für die Lymphdrainage eingerichtet



Fotos: Bezirk Oberpustertal

Gelbe Türen, eine freundlicher, lichtdurchfluteter Aufenthaltsraum, eine große Front aus blickdichtem Glas entlang der modernen Massageliege, dezenter nach Jahreszeit abgestimmter Zimmerschmuck. Das neue Ambulatorium des Bezirks Oberpustertal in Toblach öffnet seit 1. November vergangenen Jahres dienstags und mittwochs die Türen, um KrebspatientInnen für die Lymphdrainage aufzunehmen. Es ist das Reich von Rita Mairhofer, die ihre PatientInnen kompetent und sanft empfängt.

Ein lang ersehntes Projekt des Bezirks, wie die Vorsitzende Ida Schacher erzählt. Bis Oktober 2022 stand für die Lymphdrainage ein Teil des Gemeinschaftsraumes des Bezirkssitzes zur Verfügung, abgetrennt von einem Vorhang. Zwei Erbschaften haben den Ankauf und Umbau eines ebenerdigen Lokals mitten im Zentrum von Toblach in der St. Johann

Strasse 19, direkt neben der Bushaltestelle ermöglicht. Ein Jahr haben die Umbauarbeiten in Anspruch genommen. Es wurden Wände eingezogen, ein Bad für Personen mit Handicap eingerichtet. Das Zimmer für die Lymphdrainage mit zwei Türen, einer zum Wartezimmer und einer in den Gang, versehen. Es ist gemütlich dort, eine ruhige, entspannte Atmosphäre.

Rita Mairhofer hat 42 Jahre lang als Heilmasseurin und Physiotherapeutin gearbeitet. Ganz am Anfang, als junge Frau schon einmal für ein paar Jahre bei der Krebshilfe. Sie war eine der Pionierinnen der Lymphdrainage und versorgte damals den Bezirk Bozen, das Unterland und den Vinschgau, von Schlanders bis Langtaufers. Jeden Tag nahm sie von Toblach die weite

>



Rita Mairhofer in ihrem neuen Reich

Fahrt auf sich. Nach der Ausbildung zur Heilmasseurin an einer Schule in St. Blasien in Österreich hat sie noch eine zusätzliche Ausbildung in Bozen als Physiotherapeutin abgeschlossen. Das war lange vor der Eröffnung der Claudiana.

„Ein ganzes Leben, dachte ich damals“, erinnert sich Rita Mairhofer, „kann ich nicht mit Krebskranken arbeiten.“ Sie wechselte nach ein paar Jahren von der Krebshilfe an das Krankenhaus Innichen, wo sie 25 Jahre lang tätig war. Nach 42 Arbeitsjahren ging sie 2021 in Pension und begann am 1. Mai 22 wieder für die Krebshilfe zu arbeiten. Zwei Tage in der Woche, 14 Stunden. Sie liebt die Arbeit mit ihren PatientInnen. Die Jüngste ist gerade 37 Jahre alt, die beiden Ältesten 77. „Ich kann selbst viel lernen von meinen PatientInnen“, sagt sie. „Und es ist schön zu sehen, dass ich helfen kann.“ Sie behandelt sie nicht nur mit den

kompetenten Griffen der Lymphdrainage, sondern gibt ihnen auch ein offenes Ohr und ermunternde Worte, die vom Herzen kommen mit auf den Weg. Es ist eine andere Arbeit als im Krankenhaus. Eine intimere Atmosphäre, Ruhe, weniger (Zeit)Druck. „Es braucht neben den Handgriffen der Lymphdrainage viel Einfühlungsvermögen und auch Geduld“, sagt die Physiotherapeutin.

Die Bezirksvorsitzende Ida Schacher schaut immer wieder vorbei nach dem Rechten. Sie wechselt den Zimmerschmuck, nach Fasching hat sie die zwei bunten Porzellanclowns mit einem Filz-Osterei und einem Osterhasen ersetzt, im Eingang stehen zwei Primeln, die die Hereinkommenden freundlich willkommen heißen. Das Wartezimmer ist hell und freundlich.

Direkt neben dem modernen Gebäude in dessen Erdgeschoss sich das Ambulatorium befindet, schließt der Busbahnhof an, so dass die PatientInnen von Toblach, Niederdorf, Vierschach, Innichen und Winnebach praktisch bis vor die Tür fahren können. Einige werden auch vom Fahrdienst der Krebshilfe gebracht und abgeholt.

Die frischoperierten PatientInnen haben Anrecht auf einen zehnstündigen Lymphdrainagen-Zyklus und je nach Befund auch auf einen Wiederholungszyklus von weiteren zehn Stunden. Die Wartezeit für Frischoperierte, die Vorrang haben, beträgt maximal zwei bis drei Wochen. In jedem Bezirk unterhält die Südtiroler Krebshilfe ein Ambulatorium mit qualifizierten PhysiotherapeutInnen. Sie war die erste Vereinigung, die in Südtirol diesen so wichtigen Dienst für ihre Mitglieder auf die Beine gestellt hat. ●

NACHRICHTEN AUS DEN BEZIRKEN BOZEN – SALTEN – SCHLERN

Weihnachtsmesse 17.12.2022

Heilige Messe in der Kapelle des Kolpinghauses begleitet von einem Musiktrio, anschließendem Mittagessen und Weihnachtswünschen.



Tag der Kranken 11.02.2023

Wir haben uns in der Kirche Regina Pacis getroffen, um mit Don Georg und der Frauensinggruppe von Reinswald die Hl. Messe zu feiern. Wir bedanken uns herzlich für die musikalische Umrahmung.



Spende

Wir danken der Firma Gruber Logistics für die großzügige Spende.



Weltkrebstag 2023

Auf Einladung des Südtiroler Sanitätsbetriebes – Gesundheitsbezirk Bozen - dem wir dafür herzlich danken - waren wir mit unserem Informationsstand im Foyer des Krankenhauses Bozen, um auf den Weltkrebstag aufmerksam zu machen.



APEO

Ein überraschender Besuch von Walter Andrezza in Bozen, Generalsekretär der Associazione Professionale di Estetica Oncologica – APEO.

Besuch in Meran

Wir gratulieren dem Bezirk Meran-Burggrafenamt für die gelungene Restaurierung des Sitzes und danken für die Einladung.



Abendessen

Schöner geselliger Abend mit vielen Erinnerungen und Plauderei.



Eine Rose für das Leben

Ein herzliches Dankeschön allen freiwilligen Helferinnen und Helfern in Stadt und Land für ihren Dienst bei der Rosenaktion: Eine Rose für das Leben.

WALLFAHRTSKIRCHE MADONNA DELLA CORONA

Ort: Wallfahrtskirche Madonna della Corona

Termin: Samstag, 6. Mai 2023

Abfahrt in Bozen: um 07.30 Uhr
Verdiplatz (vor dem Theater), um
07.45 Uhr in der Dalmatienstraße
(vor der Kirche Regina Pacis)

Rückfahrt: ca. 19 Uhr

Beitrag: 25 Euro für ordentliche
Mitglieder und 30 Euro für
fördernde Mitglieder

Anmeldung: innerhalb 26. April
über das Bezirksbüro Bozen

Hab keine Angst
vor einem Neuanfang.
Diesmal fängst du nicht
bei null an, sondern mit
Erfahrung.

Gedanken und Aussagen
von Silvia Orlini

NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK EISACKTAL – WIPPTAL – GRÖDEN

Frühshoppen und Adventskränze für die Südtiroler Krebshilfe

Die beiden Gufidauner Helmut Pramstrahler und Kurt Messner haben einen Frühshoppen im Dorf organisiert und dabei 1.227 € an Spenden für die Krebshilfe gesammelt. Marianne Messner, die Tante von Kurt, bindet schon seit Jahren Adventskränze und verkauft sie. Den Erlös spendet sie jedes Jahr der Krebshilfe. Heuer konnte sie der Vorsitzenden Nives Fabbian 1.400 € übergeben. Herzlichen Dank!



Spende AVIS

Die Sektion Brixen der Blutspendervereinigung AVIS überreichte dem Bezirk Eisacktal einen Scheck in Höhe von 2.500 €. Wir danken.



Weihnachtsmarkt 2022

Immer ein besonderes Event: Der weihnachtliche Benefizmarkt, der auch heuer ein voller finanzieller Erfolg war. Danke an alle, die dazu beigetragen haben!



Frühlingsausflug
nach Rabland im
Vinschgau am
Donnerstag, 18. Mai –
Anmeldung vom
13. März bis 15. Mai

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

Tag des Kranken

Am 10. Februar feierten wir in der Kapuzinerkirche von Brixen einen Gottesdienst im Gedenken an unsere verstorbenen Mitglieder, musikalisch umrahmt von Pater Michael



Sommerausflug
nach Pfunders mit
Kräuterwanderung am
Donnerstag, 20 Juli –
Anmeldung vom 2. Mai
bis 14. Juli

Selbsthilfegruppe „Fidanza“

Besuch einiger Vorstandsmitglieder in St. Ulrich auf Einladung der Gruppe "Fidanza" zu einem gemütlichen Nachmittag. Im Bild: Pfarrer Alois Pitscheider, Elisabeth Tappeiner Dellago und Elena Senoner.



Kundenaktion "Optik Brugger" Brixen

Auch in diesem Jahr fand die Kundenaktion „Optik Brugger“ in Brixen statt. Eine Summe von € 1.000 spendete Optiker Brugger an die Südtiroler Krebshilfe Bezirk Eisacktal. Der Scheck wurde der Vorsitzenden Nives Fabbian und ihrer Stellvertreterin, Elfriede Burger überreicht.



Vortrag Palliativmedizin und Patientenverfügung

Der Vortrag "Palliativmedizin und Patientenverfügungen" von Dr. Laura Cuccarollo wurde von einem großen Publikum mit sehr viel Interesse verfolgt.



NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK MERAN – BURGGRAFENAMT



Weihnachtsfeier

Am 14. Dezember feierten die Mitglieder des Bezirks Meran Burggrafenamts der Südtiroler Krebshilfe ihre traditionelle Weihnachtsfeier. Um 10:30 Uhr fand in der Pfarrkirche St. Nikolaus ein Gottesdienst statt, der vom Gesangsduo Maria und Helmuth musikalisch umrahmt wurde. Im Anschluss saßen alle in gemütlicher Runde beim köstlichen Mittagessen im Nikolaussaal der Stadtpfarre Meran zusammen. Es war ein rundum gelungenes Fest.

Faschingsfeier

Am Rosenmontag trafen sich 25 Mitglieder zur traditionellen Faschingsfeier. Mit Masken und süßen Köstlichkeiten wurde fröhlich Fasching gefeiert.



Einweihungsfeier Bezirkssitz Meran

Am 8. Februar fand auf Einladung des Bezirksvorstandes Meran eine kleine Einweihungsfeier für den renovierten Bezirkssitz statt. Der Einladung waren zahlreiche Bezirksvorstände gefolgt und in geselliger Runde wurden die neuen Räume eingeweiht. Es war ein fröhliches Fest.



NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK UNTERPUSTERTAL – AHRNTAL – GADERTAL

Verrückte Zellen treffen String Art

Ein Konzert der besonderen Art konnte der Bezirk Unterpustertal am 31. Oktober und 1. November im Ragenhaus bieten. Im Miteinander von Mitgliedern der therapeutischen Schreibgruppe und dem Musiker Erich Feichter wurden Texte vertont und mit Musik unterlegt. Zusammen mit String Art, dem Kammerorchester des Collegium Musicum und der Solistin Marion Feichter ist ein einzigartiges Projekt gelungen. Wir danken Erich Feichter, Michael Hackhofer, Dr. Anton Huber und Michaela Falkensteiner für ihren Einsatz zur Entstehung dieses Konzerts.



Rapunzel

Das „Haarstudio Mayr“ in Bruneck hat sich in den letzten Jahren als Sammelstelle für Haarspenden eingesetzt, die von Miriam Mayr nach Deutschland zum Perückenhersteller Bergmann GmbH nach Laupheim geschickt wurden. Dort werden sie zu wertvollen Echthaar-Perücken verarbeitet. Der Erlös wurde im November 2022 an die Südtiroler Krebshilfe gespendet und zwar 2.000 €. Dafür möchten wir auch im Namen der betroffenen Patientinnen ganz herzlich den Kunden danken, die ihre Haare gespendet haben, der Firma Bergmann und Co. KG sowie dem Haarstudio Mayr.



Weihnachtsmarkt Bruneck 2022

Wunderschöne Adventskränze wurden gewunden und dekoriert. Auch Selbstgemachtes wurde am neuen Standort in der Alten Turnhalle am Rathausplatz ausgestellt und verkauft.



Papyrex

Nicht zum ersten Mal wurden wir von der Firma Papyrex in Bruneck unterstützt. Bereits in der Vergangenheit zeigten sich die Betriebsinhaber Evi Gatterer und Wolfgang Astner großzügig. Zur Weihnachtsausstellung wurden „Tirtlan“ angeboten und der Erlös von 400 € wurde von den Betriebsinhabern auf 800 € verdoppelt. Die Südtiroler Krebshilfe Unterpustertal möchte sich hierfür recht herzlich bedanken.





Weihnachtsfeier mit Rorate

Die Mitglieder trafen sich im Speisesaal des Ursulinenheims bei Tee und hausgemachten Keksen zu einem Gedankenaustausch. Gemeinsam besuchten wir die anschließende Rorate mit feierlichem Gesang, die alle auf das Weihnachtsfest einstimmte.



Mit Sternen helfen

Mit selbstgebastelten Sternen aus Naturmaterialien startete die Familie Mair eine Benefizaktion im Palais Sternbach am Christkindlmarkt. Kindern krebskranker Eltern zu helfen war das Ziel dieser Benefizaktion und groß war die Freude bei der Scheckübergabe. Spenden in Höhe von 808 € konnten gesammelt und an den Kinderhilfsfond der Südtiroler Krebshilfe übergeben werden.



Wassergymnastik Cascade

Unsere Teilnehmer waren stets fleißig und mit Begeisterung bei der Wassergymnastik in der Cascade in Sand in Taufers dabei. Leider wurde das Schwimmbad im Herbst geschlossen, wir hoffen aber nur vorübergehend!



Ankündigung

Vom Freitag 27. bis Sonntag 29. Oktober veranstaltet der Bezirk Unterpustertal Ahrntal Gadertal wieder das Gesundheitsseminar in Montal. Weiter Informationen folgen.

Nicht vergessen!
 Preiswatten mit Tirtlan in St. Georgen am 22. April
 Kräuterwanderung in Lajen am 17. Mai
 Wallfahrt nach Pfalzen am 18. Mai
 Grillfeier in Haidenberg am 11. Juni
 Kneippen in Niederdorf am 14. Juli
Wir hoffen auf eine rege Teilnahme!



Meinhard Feichter – Vertrauen ins Leben

Erwartet wurden etwa 30 Personen, gekommen sind über 80. Der Vortrag von Meinhard Feichter, „Vertrauen ins Leben“ im Vereinshaus St. Georgen war ein Publikumsmagnet. Was tun, wenn es anders kommt? Wenn das Leben aus den Angeln gehoben wird, z. B. durch eine Krebsdiagnose? Feichter hat aus eigenem Erleben anschaulich und glaubhaft aufgezeigt, wie man mit Schicksalsschlägen umgehen und zu einem neuen, sinnerfüllten Leben finden kann. Trotz Krankheit und ein Stück weit auch gerade wegen der Krankheit. Zum Nachlesen auch in seinem Mutmach-Buch: „Gezahlte Tage sind kostbare Tage“.

Tag des Kranken

Am 11. Februar konnten wir wieder den Tag des Kranken in der Kapuzinerkirche in Bruneck feiern. Nach der Hl. Messe gab es ein kleines Frühstück.



NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK OBERPUSTERTAL

YUSUF Lattlschießen

Am 6. Januar hat der Verein YUSUF aus Gsies das alljährliche ‚Lattlschiassn‘ organisiert. Alle Einnahmen wurden der SKH gespendet! Herzlichen Dank!



Adventskränze – GS Niederdorf

Die 3. und 5. Klasse der GS Niederdorf haben auch 2022 die Adventskränze bei unserer Landesvorsitzenden Ida Schacher abgeholt und jedes Kind hat ganz vorbildlich eine Kleinigkeit für die Krebshilfe gespendet. Vielen Dank!



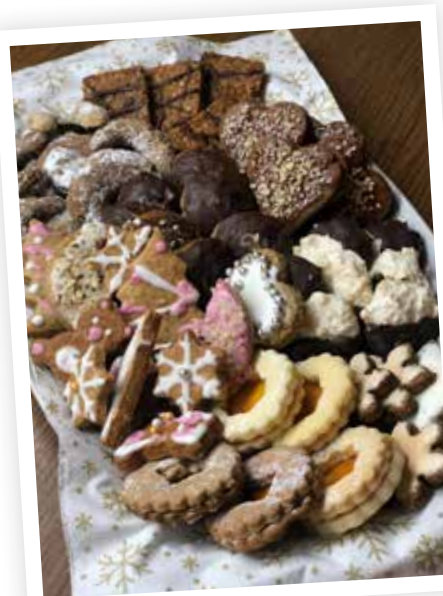
Weihnachtsmarkt Sexten

Mit dem Verkauf von handgefertigten Produkten wurden von freiwilligen Helfern und Helferinnen während des Weihnachtsmarktes in Sexten die beträchtliche Summe von € 4.780 für die SKH gesammelt!



Keksaktion Sexten

Die fleißigen Bäckerinnen aus Sexten haben Ihre schmackhaften, hausgemachten Weihnachtskekse freiwillig zu Gunsten der SKH verkauft und einen Erlös von sage und schreibe € 1.723,50 erzielt – was für ein Zeichen der Selbstlosigkeit!



Segscha Postplotz Advent

Der Sextner Jugendchor unter der Leitung von Hannes Tschurtschenthaler und mit der Unterstützung vom Team der ‚Luis Alm‘, welche die Getränke für das Event kostenlos zur Verfügung gestellt haben, konnte beim ‚Segscha Postplotz Advent‘ ein Betrag von € 2.200 für die Krebshilfe gesammelt werden. Danke euch allen!



Weihnachtsfeier Bezirk Oberpustertal

Einen schönen Nachmittag mit weihnachtlicher Stimmung und zahlreicher Beteiligung durften wir zusammen mit dem Seniorenverein in der Aula der Mittelschule Toblach verbringen. Auf dem Tagesprogramm standen verschiedene musikalische und textliche Einlagen, sowie gemütliches Beisammensein bei Keksen und Tee.



Christbaumaktion Forststationen

Ein großes und aufrichtiges Vergelt's Gott an die Forststationen Welsberg-Niederdorf, Toblach und Innichen für die Bereitstellung von Christbäumen die gegen eine freiwillige Spende für die SKH verteilt wurden.



Adventnachmittag Sexten

Die zwei Cousinen Rita und Klara Lampacher aus Sexten haben mit neun lokalen Musikgruppen ein Benefizkonzert zur Einstimmung in die Adventszeit organisiert. Alle Gruppen stellten ihre Darbietung in den Dienst der guten Sache – der Spendenerlös wurde für die SKH bestimmt.



Schwarzbachalm

Mit großer Freude haben wir die Einladung von Roland Aufderklamm angenommen, der im Februar eine kleine Feier inklusive Spendenaktion auf seiner Schwarzbachalm in Luttach zu Gunsten der SKH organisiert hat. Ein wertvolles Zeichen für den guten Zweck.



Biathlon Antholz

Längst schon eine Tradition: auch dieses Jahr war die SKH wieder mit dabei beim Biathlon Weltcup in Antholz und durfte mit den vom Organisationskomitee gespendeten Buttons vor Ort Spenden einsammeln. Danke an alle freiwilligen Helfer für die wertvolle Unterstützung.





Benefiz-Skirennen – Frece Tricolori Club

Auch heuer hat der Frece Tricolori Club 58 am Haunold ein spannendes Benefiz-Skirennen mit Beteiligung der Piloten der Kunstflugstaffel organisiert. Die Einnahmen der Einschreibungen haben wir als Südtiroler Krebshilfe annehmen dürfen! Danke für eure langjährige Unterstützung!



Ein Betonmischer voller ‚Stöpsl‘

Ein herzliches Vergelt's Gott allen fleißigen ‚Stöpsl-Sammlern‘
Der Betonmischer ist wieder gut gefüllt!
Dieses Projekt ist in Innichen im Dezember 2021 gestartet und endet im Jahre 2025 in Rom. Der Reinerlös dieses Projektes geht an das Krebszentrum in Aviano.



NEUES AMBULATORIUM TOBLACH

Zwei Erbschaften haben es ermöglicht. Seit November haben wir ein neues Ambulatorium für die Lymphdrainage. Zentral gelegen neben der Bushaltestelle, neu eingerichtet, eine ruhige und entspannte Atmosphäre. Rita Mairhofer behandelt dort jeden Dienstag und Mittwoch PatienInnen aus Toblach, Niederdorf, Vierschach, Innichen und Winnebach.



BENEFIZLAUF AM 10. JUNI 2023

Am 10. Juni 2023 feiern wir das **20jährige Jubiläum** unseres Benefizlaufes von Schluderbach nach Toblach. Von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr findet der Lauf statt. Um 15.00 Uhr startet der Kinderlauf, von der Rienz ins Dorfzentrum und am Abend gibt es ein kleines Zeltfest mit Musik am Schulplatz von Toblach. Außerdem organisieren wir zu dieser Jubiläumsausgabe auch eine Lotterie mit vielen schönen Preisen, um Geld zur finanziellen Unterstützung von Familien mit krebserkrankten Menschen im Oberpustertal zu sammeln.



NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK VINSCHGAU



Infostand – Weihnachtsmarkt

Während der Adventszeit liegt eine vorweihnachtliche Stimmung in der Fußgängerzone von Schlanders. Die Südtiroler Krebshilfe präsentierte sich mit einem Informationsstand und verteilte kleine Geschenke. Interessierte hatten die Möglichkeit ins Gespräch zu kommen und sich über die Angebote der Krebshilfe zu informieren.



Weihnachtsfeier

Im gemütlichen Beisammensein haben wir an der Hl. Messe in der Pfarrkirche Schlanders, besinnlich von Dekan Pater Mathew zelebriert, teilgenommen und anschließend ein exquisites Mittagessen beim Rosenwirt in Schlanders genossen. Ein besonderes Dankeschön geht an Carmen und Doris, die die Hl. Messe wundervoll musikalisch umrahmt haben.



Großartige Spende

Dank an die Vereine, Kaufleute und Gastwirte von Mals, die all ihre Einnahmen von der Initiative „Mals Advent“ an die Krebshilfe Vinschgau gespendet haben.





Dynafit

Im Namen aller ordentlichen Mitglieder bedanken wir uns herzlich bei den Organisatoren des Dynafit-Cups für ihre großzügige Spende an die Krebshilfe Vinschgau.



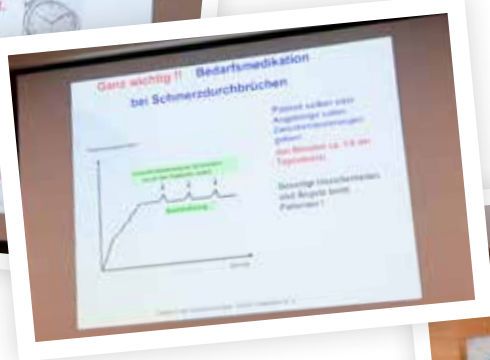
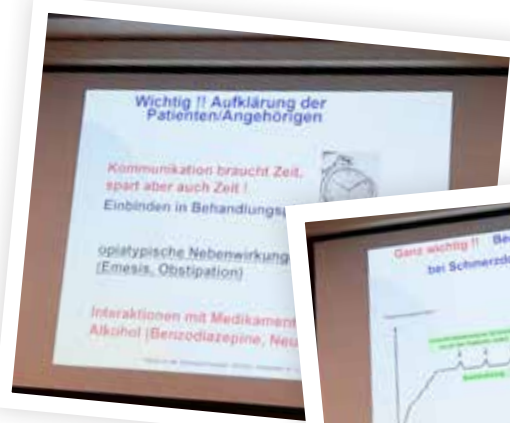
„Laaser Liachtl“

Unser Dank geht an den Bäuerinnen-Verband für die großartige Spende vom „Laaser Liachtl“ an die Krebshilfe Vinschgau.



Großartige Spende

Dank an die Raiffeisenkassen von Schlanders, Latsch, Laas, Prad-Taufers, St. Valentin, und Naturns, sowie an die Firma Fuchs AG in Latsch, die uns großzügig mit Material und finanziell bei den Umbauarbeiten unseres Bezirksbüros unterstützt haben. Danke für die wertvolle Unterstützung.



Vortrag

Dr. Wunibald Wallnöfer, langjähriger Hausarzt in Prad, hat einen sehr interessanten und informativen Vortrag über „Schmerztherapie bei Krebspatienten“ gehalten und mit den Vorurteilen gegenüber Opiaten aufgeräumt.





Gebet zum XXXI Welttag der Kranken

Vater im Himmel,
in unserer Schwäche
schenke dir uns Barmherzigkeit:
Vergib, wo wir gefehlt haben
und stärke unseren Glauben.

Herr Jesus Christus,
du kennst Leid und Schmerz:
Setz uns nahe in der Krankheit
und hilf uns, die in den Menschen,
die Not leiden, zu dienen.

Geist des Trostes,
du behelst, was verstocket ist
und heilst, was verwundet ist:
Bekehre unsere Herzen,
damit wir dein heiliges Wirken erkennen können.

Maria, Frau der Selbe und der Aufmerksamkeit:
Unterstütze unsere Arbeit
und hilf uns, Zeugen Christi,
des Auferstehens, zu sein.

Liturgia Nazionale per la giornata della salute della CEI
11 febbraio 2021

Tag der Kranken

Ein besinnliches Gebet und besinnliche Gedanken am Weltkrankentag und am Gedenktag der Gnadenmutter „Maria von Lourdes“, um Kraft und Hoffnung zu schöpfen.



Bewegung hält gesund

Gesunde Bewegung heißt nicht Leistungssport. Durch die Verbesserung der Körperkräfte steigt die Lebenslust und ein positives Körperempfinden kehrt zurück. Gezielte Programme zur Vorbeugung von Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen mit unseren Kursleitern Devid Trenkwaldner und Simone Spechtenhauser. Sanfte Bewegungen im Wasser, um Blockierungen zu lösen und Körper und Geist zu stärken mit unseren Kursleiterinnen Waltraud Lunger Perkmann und Maria Belopoto Canova



Neue Tel. Nummer
345 9278129 ist die Handy
Nr. vom Büro. So können wir
auch WhatsApp schicken und
Gruppen bilden.
Wir freuen uns schon darauf

**Information an alle
Kursteilnehmer:**
Der Beitrag für die Teilnahme
an den Kursen wird nur mehr
über die Bank oder im Büro der
Krebshilfe eingezahlt. Danke.



VORANKÜNDIGUNG – EINE ROSE FÜR DAS LEBEN

Setze ein Zeichen der Liebe!
Die Aktion wird heuer wieder
am Ostersonntag durchgeführt.

NACHRICHTEN AUS DEM BEZIRK ÜBERETSCH – UNTERLAND

Weihnachtsfeier in Tramin

Mit einer neuen Küchenbrigade, Hansjörg Schweigkofler, Sohn Lukas und Schwester Karin, wurde in Tramin das Weihnachtsessen organisiert. Die Teilnehmer freuten sich riesig ihre Freunde wieder zu treffen, mit welchen im vergangenen Jahr auf Grund der Covid Bestimmungen nur auf Distanz geplaudert werden konnte. Josef und Johannes umrahmten den Nachmittag mit stimmigen Weihnachtsweisen. Auch einige Bürgermeister des Bezirks sowie die freiwilligen Fahrer waren mit dabei. Wir bedanken uns bei allen Helfern, die zum Gelingen des Festes beigetragen haben.



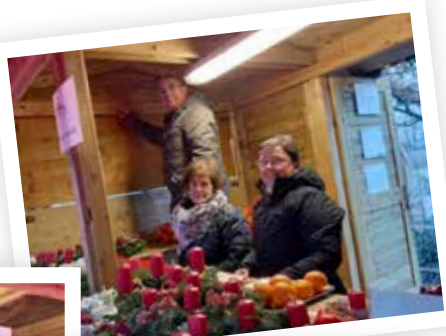
Weihnachtsmarkt in Leifers

Am 1. Adventswochenende wurde in Leifers der Weihnachtsmarkt abgehalten. Unsere Freiwilligen waren mit Orangen, Weihnachtsdeko und von den Traminer Bäuerinnen gewundenen und von unseren Freiwilligen mit viel Liebe geschmückten Adventskränzen dabei. Danke allen, die zum Gelingen des Weihnachtsmarktes beigetragen haben.



Orangen der Solidarität

Giusy und Angelo mit Sohn Daniele, unsere Freunde aus Sizilien, haben auch diesen Winter wieder einen vollgeladenen Lastwagen mit biologischen Orangen und anderen mediterranen Leckerbissen zu uns geliefert. Sie wurden in Neumarkt und Tramin von Freiwilligen der Vereinigung verkauft. Ein Vergelt's Gott an alle, die der Winterkälte getrotzt haben.



Päckchen einpacken

Wir bedanken uns bei den ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen, die ihre wertvolle Freizeit zum „Päckchen packen“ zur Verfügung gestellt haben. Alljährlich in der Vorweihnachtszeit fertigen sie im Möbelhaus „Jungmann“ in Neumarkt die wundervollsten Geschenksverpackungen an. Das Papier wurde wie immer vom Geschäft zur Verfügung gestellt, die Kunden konnten sich gegen ein kleines Entgelt die erworbenen Geschenke einpacken lassen. Ein herzliches Dankeschön an alle!



Stand in Tramin

An Heiligabend ist der Glühweinstand in Tramin eine liebgewonnene Tradition. Die Teilnahme der Bevölkerung war beachtenswert. Von frühmorgens bis spätabends wurden Glühwein und andere Spezialitäten aufgetischt. Die Mitglieder des Egetmann-Vereins Tramin und einige unserer ehrenamtlichen Helfer trugen zum Erfolg der Aktion bei. Vielen Dank für die großzügige Spende!



Ein Kaffee mit Dir

Seit Herbst wird am 1. Dienstag des Monats am Nachmittag ein Treffen mit den Mitgliedern im Don Bosco Heim in Leifers veranstaltet. Unsere freiwillige Mitarbeiterin Maria Rosa und andere verbringen ein paar Stunden mit allen, die sich einfinden. Kaffee darf natürlich nicht fehlen. Zeit, um Gedanken auszutauschen und Freundschaften zu knüpfen. Diese Treffen ziehen sich bis zum Sommer hin und im Herbst werden sie wieder aufgenommen werden.



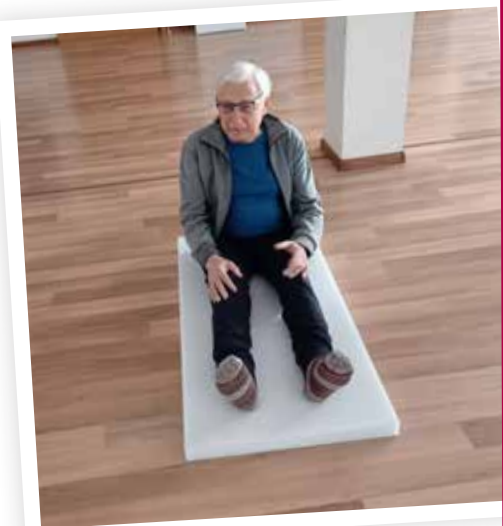
Hl. Messe am „Tag des Kranken“

Am 11. Februar ist der weltweite „Tag des Kranken“, eingeführt von Papst Johannes Paul II. Unsere Vereinigung ist seit dem Anfang mit dabei. Die Hl. Messe wurde von Don Gabriele Pedrotti, Dekan aus Neumarkt, in der Kirche der Kapuzinerpaters gefeiert. Die Frauengruppe aus Montan trug mit ihrem wundervollen Gesang zur einer ganz besonderen Stimmung bei. Die kleine Wallfahrtskirche war voll besetzt und die Teilnehmer erlebten durch die Fürbitten Gesundheit und Kraft für alle Kranken und ihre Familien. Nachher gab es ein Frühstück im Refektorium des Klosters. Da auch Fasching war, haben die „Donne Rurali“ aus Auer Crostoli für uns gebacken. Herzlichen Dank!



Weissenstein

Die Mitglieder aus Eppan und Kaltern unternehmen jedes Jahr eine Wallfahrt nach Maria Weissenstein, wo sie die Hl. Messe besuchen und für sich und die betroffenen Freunde um Gesundheit beten. Natürlich gibt es nachher Kaffee und Kuchen, um das Treffen zu krönen.



Qi Gong

Qi Gong, diese alte heilsame chinesische Tradition sammelt Energie und schafft Wohlbefinden. Die Teilnehmerinnen freuen sich immer schon auf den Montag, wenn Maurizio sie wieder neue Übungen lehrt. Auch die Meditation kommt nicht zu kurz. Wir freuen uns schon jetzt wieder auf die Kurse im Herbst, wo vielleicht auch einige Herren teilnehmen werden.



Aldeiner Advent

Es war eine schöne Überraschung als die Aldeiner Vereine den Erlös aus den Veranstaltungen, welche sie in der Adventszeit organisiert haben, der Krebshilfe gespendet haben. Vergelt's Gott!



Neue Telefon Nummer
Der Sitz in Neumarkt hat jetzt auch eine Mobiltelefonnummer: 349 7662046, wir sind jetzt auch über WhatsApp erreichbar!



Egetmann Fasching in Tramin

Am Faschingsdienstag ist alle zwei Jahre in Tramin der große traditionelle Egetmann Umzug. Unsere Vereinigung hatte dieses Jahr einen Stand mit Würstel, Getränken und Faschingskrapfen. Zahlreiche Freiwillige hatten sich verkleidet, um sich um das Wohl der Gäste zu kümmern. Am frühen Nachmittag war alles ausverkauft und der Ertrag war beträchtlich. Danke dem Egetmann-Verein, welcher uns die Möglichkeit gab, dabei zu sein.



Veranstaltungen

Alle Termine und Veranstaltungen des Bezirks stehen in der „Chance“. Für Einschreibungen (und Informationen) bitte nicht vergessen, ab einen Monat vorher im Bezirksbüro anrufen. Tel. Nr. 349 766 20 46 – 0471 860 466

NÄCHSTE VERANSTALTUNGEN:

- OSTERSONNTAG:** 9. April Rosenverkauf in allen Dörfern des Bezirks
- MUTTERTAG:** 14. Mai Rosenverkauf in Altrei, Kurtinig a.d.W., Margreid a.d.W., Steinmannwald und Truden.
- SAMSTAG:** 20. Mai Mitgliederausflug auf den Ritten: Chance Dezember 2022 S. 42
- DONNERSTAG:** 13. Juli Ausflug auf die Cisloner Alm: Chance Dezember 2022 S. 42



Rosenmontag
Spaß muss sein!!! Trainer Florian hat sich zur Begeisterung der Teilnehmerinnen des Wassergymnastikkurses im Hallenbad von Masatsch verkleidet. ↓



Sommerstundenplan - Urlaub!

Achtung: In den Monaten Juni/Juli/August hat das Bezirksbüro in Neumarkt geänderte Öffnungszeiten: Montag nachmittags von 14-18 Uhr, Dienstag bis Freitag von 08-12 Uhr. Das Büro ist am Freitag, den 5. Mai, von Montag 19. bis Montag 26. Juni und vom 14. – 20. August 2023 wegen Ferien geschlossen.

Spenden

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



Dr. Michael Kob
Diätologe

Artischocken mit Favabohnen und Erbsen



Foto: Dr. Michael Kob

Zutaten

- 500g frische Favabohnen
- 4 Artischocken
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200g (frische) Erbsen
- 500ml Gemüsebrühe
- ¼ Glas trockener Weißwein (optional)
- Olivenöl
- 2 große Kartoffeln
- Salz und Pfeffer
- Petersilie zum Garnieren (optional)

Favabohnen und Artischocken sind die Superstars dieses leckeren und gesunden mediterranen Gerichtes. Favabohnen (auch als Ackerbohnen oder Saubohnen bezeichnet) sind grüne Hülsenfrüchte, welche seit Hunderten von Jahren in vielen mediterranen und nahöstlichen Küchen beliebt sind. Wie die meisten Hülsenfrüchte enthalten sie wertvolle Mineralstoffe (Kalium, Kalzium und Magnesium), Eiweiß und Ballaststoffe. Artischocken werden im Frühling und im Herbst geerntet und enthalten neben zahlreichen Mineralsalzen auch Stoffe, die die Verdauung anregen und Cholesterinspiegel positiv beeinflussen. Außerdem regen sie die Leber- und Gallentätigkeit an. Dieses Gericht kann als eigenes Gericht (evtl. zusammen mit getoasteten Brotscheiben) oder als Beilage zu einer Hauptspeise serviert werden.

Zubereitung

1. Die Hülsen der Favabohnen entfernen. Falls die Bohnen sehr jung, frisch und zart sind, können Sie auch mit der Haut gekocht werden, falls sie schon älter oder sehr groß sind, sollten sie für ca. 5 Minuten in Wasser blanchiert und dann enthäutet werden.
2. Artischocken waschen, den Stiel abschneiden, die äußeren, groben Blätter entfernen, vierteln und eine Schüssel mit Wasser und dem Saft einer halben Zitrone legen, damit sie nicht schwarz werden.
3. Zwiebel klein hacken, in etwas Olivenöl glasig dünsten, dann klein gewürfelte Knoblauchzehe dazugeben und für eine weitere Minute unter ständigem Umrühren anbraten.
4. Favabohnen, Artischockenstücke und Erbsen dazugeben und für einige Minuten bei mittlerer Hitze anrösten. Mit Weißwein ablöschen und warten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
5. Mit Gemüsebrühe bedecken und zugedeckt für ca. 15 Minuten köcheln lassen.
6. In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen und in nicht zu kleine Würfel schneiden. Kartoffelscheiben in den Topf geben, Brühe mit Salz abschmecken und bei gelegentlichem Umrühren für weitere 20-25 Minuten bei kleiner Hitze weiterkochen lassen, bis das Gemüse weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch warm servieren. Eventuell mit frischer Petersilie garnieren.

Das Rezept ist: kalorienarm, fettarm, vegetarisch, vegan, laktosefrei, glutenfrei, cholesterinfrei, ballaststoffreich.

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 | Handy +39 340 6734042
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 | Handy +39 349 7662046
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 | Handy +39 349 7662046

Ambulatorium Neumarkt

Cesare-Battisti-Ring, 6 | 39044 Neumarkt
Tel. +39 0471 82 04 66 | Handy +39 349 7662046

Ambulatorium Kaltern

Sprengel Kaltern II Stock, Rottenburgerplatz, 1 | 39052 Kaltern
Tel. +39 0471 82 04 66 | Handy +39 349 7662046

MERAN - BURGGRAFENAMT

Rennweg, 27 | 39012 Meran
Tel. +39 0473 44 57 57 | Handy +39 340 6438679
meran-burggrafenamt@krebshilfe.it

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

Ambulatorium Meran

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

Ambulatorium Lana

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

VINSCHGAU

Krankenhausstraße, 13 | 39028 Schlanders
Tel. +39 0473 62 17 21 | Handy +39 345 9278129
vinschgau@krebshilfe.it

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Parteienverkehr	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰
	-	-	14 ⁰⁰ - 16 ³⁰	-	-

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 | Handy +39 345 0761137
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 | Handy +39 340 3367301
oberpustertal@krebshilfe.it

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

Ambulatorium Toblach

St. Johannes-Straße, 17 | 39034 Toblach
Tel. +39 347 5243818

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 | Handy +39 340 7259521
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. +39 0472 81 32 92



SÜDTIROLER KREBSHILFE

