

*einblicke

**AUS LIEBE
ZUM LEBEN.**

**JUBILÄUM: 60 JAHRE
ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE SALZBURG**

**DAS GROSSE SCHWEIGEN DER MÄNNER
KREBSVORSORGE FÜR DEN MANN**

**BRUSTGESUNDHEIT
AKTION PINK RIBBON HILFT**

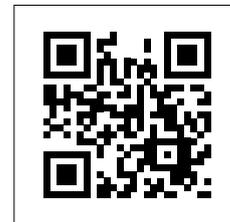
**VOLLES HAAR BEI KREBS
DIE RICHTIGE PERÜCKE**

Mit
**Jahresbericht
2018**
www.krebshilfe-sbg.at



60 Jahre: 1958-2018
ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
SALZBURG





WIR SETZEN UNS FÜR IHRE GESUNDHEIT EIN: UNSERE GRUNDSÄTZE

VEREIN – VORSTAND

◀ Die **Österreichische Krebshilfe Salzburg** ist ein vorwiegend mildtätiger und gemeinnütziger Verein, der Teil der bundesweiten Konföderation der **Österreichischen Krebshilfe** ist und dessen Tätigkeit sich auf das Bundesland Salzburg beschränkt. Die Krebshilfe Salzburg befasst sich seit ihrer Gründung im Jahr 1958 bei der Verfolgung ihrer statuarischen Ziele mit der Information der Salzburger Bevölkerung über Maßnahmen zur Vermeidung bzw. Früherkennung von Krebserkrankungen und mit der Beratung, Begleitung und Hilfe für KrebspatientInnen und deren Angehörigen sowie der Förderung der Krebsforschung.

Die Krebshilfe Salzburg ist zur Erreichung ihrer Ziele in allen Bezirken des Landes mit einer Beratungsstelle vertreten. Dort und in der angebotenen mobilen Beratung, können alle Leistungen des Vereins kostenlos in Anspruch genommen werden. Kostenlos genutzt werden können auch die zahlreichen Veranstaltungs- und Gruppenangebote, die durch die Krebshilfe Salzburg regelmäßig angeboten werden.

Das **ehrenamtliche Leitungsorgan** (Vorstand) wurde in der ordentlichen Mitgliederversammlung (Generalversammlung) vom 23.11.2017 für die Funktionsperiode von drei Jahren gewählt und setzte sich zum 31.12.2018 wie folgt zusammen:

Präsident: ▶ **Univ.-Doz. MedR. DDr. Anton-H. Graf**
 Stv. Präsident: ▶ **HR Dr. Ulf Postuvanschitz**
 Kassier: ▶ **Prim. Univ.-Prof. Dr. Felix Sedlmayer**
 Schriftführerin: ▶ **OÄ Assoc. Prof. Dr. Rosemarie Forstner**

Weitere Mitglieder des Leitungsorgans:

- ▶ OA Dr. Jörg Berger
- ▶ RA Dr. Peter Bleiziffer
- ▶ OA Priv.-Doz. Dr. Jörg Hutter
- ▶ Univ.-Prof. Dr. Günter Janetschek
- ▶ OA Dr. Michael Kopp

Als Rechnungsprüfer für die Jahre 2017-2020 wurden in der ordentlichen Mitgliederversammlung (Generalversammlung) vom 23.11.2017 bestellt:

- ▶ **Prim. Dr. Rudolf Kaiser**
- ▶ **OA Dr. Gerhard Kametriser**

Geschäftsführung: ▶ **Mag. Stephan Spiegel**

Verantwortlich für Werbung, Spendenmarketing und Datenschutz ist laut Statuten des Vereins die aktuell amtierende Präsidentin bzw. der amtierende Präsident des Vereins. Operativ für Werbung, Spendenwerbung und die Abwicklung der Vereinsgeschäfte ist die Geschäftsführung eingesetzt. Zum operativen Datenschutzkoordinator laut DSGVO wurde die Geschäftsführung bestimmt.

Vereinsregisternummer – ZVR: 195639530
Spendenkonto: AT44 2040 4000 0000 4309



Vereinsitz:

Österreichische Krebshilfe Salzburg
 Mertensstraße 13
 5020 Salzburg
 Telefon: +43 (0)662-873535
 Fax: +43 (0)662-873535 DW-4
 Web: www.krebshilfe-sbg.at
 Mail: office@krebshilfe-sbg.at
 Beratung: +43 (0)662-873536

Inhalt

- 02 VEREIN & VORSTAND
- 03 EDITORIAL
- 04 60 JAHRE KREBSHILFE SALZBURG
- 06 DAS SCHWEIGEN DER MÄNNER
- 08 HPV-IMPfung SCHÜTZT
- 09 TERMINE & KAMPAGNEN
- 10 PINK RIBBON 2018
- 11 PINK RIBBON BREAKFAST
- 12 ANGEHÖRIGE LEIDEN MIT
- 14 HINTERLASSEN SIE GLÜCK
- 15 KREBS IM BERUFSLEBEN
- 16 SAMMLUNGEN & LÄUFE
- 17 KREBSFORSCHUNG
- 18 BERATUNGSSTATISTIK 2018
- FB FINANZBERICHT 2018
- 19 DON'T SMOKE
- 21 UMGANG MIT DER SONNE
- 22 BEWEGUNG FÜR DAS LEBEN
- 24 VIELE GESUNDHEITSAKTIONEN
- 25 GESUNDHEITSTAGE EUROPARK
- 26 SPENDENAKTIONEN 2018
- 28 SELTENE KREBSERKRANKUNGEN
- 29 DARMSPIEGELUNG SCHÜTZT
- 30 KODEX GEGEN KREBS
- 32 VOLLES HAAR BEI KREBS
- 34 BERATUNGSSTELLEN
- 35 SPONSOREN / IMPRESSUM

*60 Jahre Österreichische Krebshilfe Salzburg.
Dieses Jubiläum haben wir im letzten Jahr bei vielen
Anlässen gemeinsam mit der Bevölkerung gefeiert.
Unsere Geschichte ist unser Auftrag. Und so werden
wir auch in den kommenden Jahren alles daran
setzen, für Sie da zu sein.*



Geschätzte Gönner, Förderer und Unterstützer, sehr geehrte Damen und Herren, liebe Freunde der Krebshilfe Salzburg!

Als Präsident der Österreichischen Krebshilfe Salzburg ist es mir wieder eine besondere Freude, Ihnen unseren aktuellen Jahresbericht 2018 vorlegen zu dürfen. Neben dem Rückblick auf das vergangene Jahr haben wir diesen Jahresbericht wieder mit aktuellen Themen ergänzt, so dass wir Ihnen zugleich weitere wertvolle Informationen geben können.

Im letzten Jahr ist wieder viel geschehen. Wir haben viel erreicht und oft helfen können. In rund 1.700 Fällen konnten wir da sein und Hilfe leisten. Mit unseren vielen Veranstaltungen im ganzen Bundesland wurden unzählige Menschen informiert und begleitet.

Neben der persönlichen Beratung informierten wir auch mit unseren Gesundheitstagen, auf Messen, bei Laufveranstaltungen oder mit unseren großen Kampagnen zur Prävention und Krebsfrüherkennung. Besonders hervorzuheben sind unsere Kampagnen zur „Darmgesundheit“, „Brustgesundheit“ oder zur „Prostatakrebsvorsorge“. Aber auch die Aktionen „Mama, Papa hat Krebs“, „Sonne ohne Reue“ oder „Don't smoke“ waren erfolgreich. Wir erreichten damit viele Menschen und motivierten so zu mehr Gesundheitsbewusstsein und zur Krebsvorsorge.

Ich möchte mich, auch rückblickend auf unsere Jubiläumsjahr 2018, an dieser Stelle bei allen Wegbeglei-

tern und den Teammitgliedern ganz herzlich bedanken, die mit so viel Engagement und Einsatz für das Wohl anderer gewirkt haben und sich täglich mit ihrem unermüdlichen Einsatz für die Gesundheit von so vielen Menschen einsetzen.

Ich darf Ihnen versichern, dass unsere Geschichte unser Auftrag für die kommenden Jahre ist. Wir werden alles daran setzen, auch weiterhin für die Menschen in unserem Bundesland da zu sein: in der Prävention, während der Therapie und der Nachsorge.

Damit dieses Ziel erreicht werden kann, ist es aber notwendig, dass sich auch staatliche Institutionen und Subventionsgeber weiterhin zur notwendigen psychoonkologischen Versorgung von Krebspatienten und ihren Angehörigen und zu den von der Krebshilfe erbrachten Leistungen für die Bevölkerung bekennen. Ein dauerhaftes Wegfallen von öffentlichen Subventionen, wie wir es leider 2019 erleben mussten, hätte nachhaltige Folgen für die Betreuung von an Krebs erkrankten Menschen in unserem Bundesland.

Ich möchte daher besonders Ihnen, liebe Spender, an dieser Stelle meinen großen Dank aussprechen. Mit Ihren wertvollen Spenden helfen Sie uns, unsere Leistungen auch in Zukunft aufrecht erhalten zu können. Bitte bleiben Sie dabei. Ihre Spende lindert Not und hilft krebserkrankten Menschen in unserem Bundesland. Aus Liebe zum Leben.

Ihr Anton-H. Graf
Präsident der Krebshilfe Salzburg

Hinweis: Um die Leserlichkeit dieser Publikation zu erleichtern, verzichten wir auf die geschlechterspezifischen Unterscheidungen und die Verwendung persönlicher Titel. Sämtliche Personenbezeichnungen sind gleichwohl wertschätzend für beiderlei Geschlecht gemeint.



EIN GROSSES JAHR FÜR DIE ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE SALZBURG: UNSERE GESCHICHTE IST UNSER AUFTRAG.

60 JAHRE IM DIENSTE DER BEVÖLKERUNG

◀ Im Jahr 2018 hat die Krebshilfe Salzburg ihr 60-Jahr-Jubiläum begangen. Das ganze Jahr über wurden Veranstaltungen und Anlässe diesem Jubiläum gewidmet. Zusammen mit der Bevölkerung wurde gefeiert. Es gab aber auch viele Momente des Nachdenkens und der Erinnerung an die letzten 60 Jahre.

Besonders beeindruckend war auch für uns die enorme Anzahl an Menschen, die wir in den letzten Jahrzehnten betreut und begleitet haben. Seit 1958 nutzten unser Angebot über 50.000 Menschen. Dies waren vor allem an Krebs erkrankte Menschen, aber auch ihre Angehörigen, Familien und viele Kinder, die durch die Erkrankung der Eltern große Sorgen und Ängste hatten. Heute betreuen wir mit rund 1.700 Beratungen im Jahr so viele Menschen wie nie zuvor.

Als vor 60 Jahren die Österreichische Krebshilfe Salzburg gegründet wurde, ahnten die Gründungsväter nicht, welche Entwicklung die Krebshilfe Salzburg bis heute nehmen würde. Das ursprüngliche Konzept, erkrankten Menschen und deren Angehörigen eine Hil-

festellung oder persönliche Begleitung anzubieten, hat sich als richtig und notwendig erwiesen. In den letzten Jahren haben aber auch die Anfragen und Beratungen zur Vorsorge und Früherkennung von Krebserkrankungen stark zugenommen. Um den neuen Bedürfnissen gerecht zu werden, bietet die Krebshilfe Salzburg seit 2006 spezielle Veranstaltungen oder Workshops für Betroffene, Angehörige und Interessierte an. Gab es zu Beginn der Vereinstätigkeit nur eine Beratungsstelle in der Stadt Salzburg, ist die Krebshilfe heute mit vielen Beratungsstellen im gesamten Bundesland vertreten und damit in der Lage, rasche regionale Hilfe anbieten zu können. Zur weiteren Verbesserung der Versorgung der Bevölkerung wurde zusätzlich zu den Beratungsstellen eine mobile Beratung eingeführt und ein breites Informationsangebot aufgebaut. Diese starke räumliche und inhaltliche Ausdehnung des Angebots konnten wir v.a. in den letzten 10 Jahren umsetzen.

Wie zu den Gründungszeiten stehen noch immer das Wohl und die psychoonkologische Begleitung von erkrankten Menschen, die Information der Bevölkerung über geeignete Krebsvorsorgeuntersuchungen und



Früherkennungsmaßnahmen und die Unterstützung der Krebsforschung im Zentrum der Arbeit. Im Laufe der Jahre wurde deutlich, dass manche Bereiche stärkerer Aufmerksamkeit bedürfen. So z.B. Brustkrebs, Darmkrebs, Hautkrebs, Prostatakrebs oder Lungenkrebs. Die Österreichische Krebshilfe Salzburg begann deshalb schon früh damit, für die häufigsten Krebserkrankungen geeignete Aufklärungs- und Informationskampagnen umzusetzen und so die Bevölkerung bestmöglich zu informieren. Es entstanden Aktionen und Kampagnen wie „PINK RIBBON“, „Sonne ohne Reue“, die große Darmkrebsvorsorgekampagne, „Don't smoke“, „Mama, Papa hat Krebs“ oder seit Kurzem auch „Loose-Tie“ für die Prostatakrebsvorsorge. Hinsichtlich der betreuten Personen gab es in den letzten Jahren einen deutlichen Trend. Waren es früher oft Einzel- oder Paarberatungen, werden heute zunehmend ganze Familien (Eltern/Kinder) oder Paare betreut. Auch spielt der soziale Aspekt (Krebs und Beruf, finanzielle Notlagen) eine immer wichtigere Rolle.

Da eine Krebserkrankung heute schon meist recht gut behandelt werden kann und die Mehrheit aller Patientinnen und Patienten eine Krebserkrankung übersteht, ist davon auszugehen, dass es eine Zunahme der psychologischen Begleitung nach einer Krebserkrankung geben wird. Ziel für die nächsten Jahre wird es daher auch sein, die Betreuung und Begleitung auch für langfristige Bedürfnisse zu erweitern und auszubauen.

DIE KREBSHILFE SALZBURG SETZT DIE ERFOLGREICHE GESCHICHTE FORT. AUS LIEBE ZUM LEBEN.

Seit 1998 ist der Salzburger Frauenfacharzt, Pathologe und Zytodiagnostiker Anton-H. Graf ehrenamtlicher Präsident der Österreichischen Krebshilfe Salzburg. Zeitgleich wurde Herta Gran als erste Geschäftsführerin bestellt. Im Jahr 2008 hat dann Stephan Spiegel die Funktion des Geschäftsführers übernommen und ist seither für die operative Leitung der Vereinstätigkeit verantwortlich. Für die Krebshilfe Salzburg arbeitet heute ein professionelles, interdisziplinäres Team aus Klinischen und Gesundheitspsychologen, Psychoonkologen, Ernährungsberatern, Psychotherapeuten, Bewegungs- und Tanztherapeuten, Maltherapeuten und Ärzten. Fallweise und bei Bedarf werden gezielt Fachexperten für konkrete Aufgabenstellungen hinzugezogen.

Dem ehrenamtlichen Vorstand gehören an: Anton-H. Graf (Präsident), Ulf Postuvanschitz (stv. Präsident), Felix Sedlmayer (Kassier) und Rosemarie Forstner (Schriftführerin) an. Weitere Mitglieder des Vorstandes sind Peter Bleiziffer, Jörg Berger, Jörg Hutter, Günter Janetschek und Michael Kopp.

Als Rechnungsprüfer wurden bestellt: Rudolf Kaiser und Gerhard Kametriser.

◀ Mit einem großen Benefizkonzert der Militärmusik Salzburg feierte die Krebshilfe Salzburg am 17. Mai 2018 ihr 60-jähriges Bestehen. Im voll besetzten Kongresshaus in Salzburg erlebten die über 1.200 Besucher und Ehrengäste einen schwungvollen Abend voller Leben. Militärmusikkapellmeister Oberst Herzog hatte für diesen Abend mit seiner Militärmusik Salzburg und den rund 60 Musikern ein besonderes Programm für die Krebshilfe zusammengestellt. Mit langanhaltendem Applaus und nach zahlreichen Zugaben ging der gelungene Jubiläumsabend der Krebshilfe mit dem traditionellen Rainermarsch zu Ende. Als Geburtstagsgeschenk gab es rund 13.500 Euro an Spenden. In Anerkennung der wichtigen Arbeit der Krebshilfe Salzburg, wurde Krebshilfe Präsident Anton-H. Graf von Landeshauptmann-Stv. Christian Stöckl mit dem großen Verdienstzeichen des Landes Salzburg gewürdigt.



vlnr.: GF Stephan Spiegel, Initiatorin Kazue Tsujii, Präsident Anton-H. Graf und Vorstandsmitglied Günter Janetschek

◀ Ein besonderes Geschenk: Die Geschäftsfrau Kazue Tsujii lud bereits zum 2. Mal zu einem Konzert und zu einem sommerlichen Empfang. 2018 wurde gemeinsam auf das 60. Jubiläum der Krebshilfe angestoßen.

Als Geburtstagsständchen wurde im August 2018 von der Salzburger Dommusik unter der Leitung von Domkapellmeister János Czifra „Missa in Labore Requies“ von Georg Muffat für 8 Solisten, Chor, Orchester und Orgel aufgeführt. Die Konzertbesucher im gut gefüllten Salzburger Dom erlebten eine eindrucksvolle und feinfühliges Darbietung. Das Publikum dankte den Ausführenden für dieses sehr gelungene Festkonzert mit langanhaltendem Applaus und spendete für den guten Zweck.



KREBSVORSORGE FÜR DEN MANN

DAS GROSSE SCHWEIGEN DER MÄNNER

Mit unterschiedlichen Aktionen motivierte die Krebshilfe Salzburg auch 2018 Männer zur aktiven Krebsvorsorge. Denn noch immer sind Männer Gesundheitsmuffel und scheuen den Weg zur Krebsfrüherkennung.

◀ Männer werden gerne als „Vorsorge-ignorant“ bezeichnet. Tatsächlich nehmen sie Früherkennungs-Untersuchungen bei weitem nicht so regelmäßig wahr wie Frauen. Sie kommen meist erst in einem späteren Lebensabschnitt zur Vorsorge und auch im Falle einer Krebserkrankung „ticken“ sie anders als Frauen. Es braucht daher geschlechterspezifische Information und Betreuung. Die Österreichische Krebshilfe und Österreichs Urologen nehmen daher im Rahmen der Loose Tie-Aktion den Mann als „Vorsorge-Muffel“ und als „onkologischen Patienten“ genauer unter die Lupe und möchten positiv motivieren, sich aktiv um die Gesundheit zu bemühen.

Seit 2015 spricht die Österreichische Krebshilfe gemeinsam mit Österreichs Urologen die Zielgruppe der 45+ Männer an, um sie an die Prostatakrebsfrüherkennung zu erinnern. Denn Stress, zu viele Termine und vor allem der Irrglaube, es trifft ja ohnedies immer nur „die anderen“ führen dazu, dass sie Vorsorgeuntersuchungen gerne ausblenden. Obwohl das Wissen über die

empfohlene Früherkennungsuntersuchung bei Männern vorhanden ist, wird sie nur zögerlich in Anspruch genommen: 2015 kannten 73 % der Männer über 45 die Möglichkeit, Prostatakrebs früh zu erkennen. Allerdings war nur knapp die Hälfte von ihnen schon einmal bei dieser Untersuchung. „Männer kommen oft viel zu spät zu den empfohlenen Vorsorge-Untersuchungen und werden dann meist von ihren Frauen geschickt,“ so Krebshilfe Präsident Anton-H. Graf. Das ist auch der Grund, warum die Österreichische Krebshilfe gemeinsam mit der Österreichischen Gesellschaft für Urologie und dem Berufsverband der österreichischen Urologen alle Männer ab 45 aufruft, ihre Krawatten zu lockern, den Alltagsstress einmal beiseite zu lassen und sich Zeit für die Prostatavorsorge zu nehmen. „Mit der lockeren Krawatte möchten wir ein Bewusstsein schaffen und zugleich an diese wichtige Untersuchung erinnern,“ begründet Graf die Aktion.

FRÜHERKENNUNG RETTET LEBEN

Im Jahr 2016 erkrankten 5.245 Männer an Prostatakrebs. Die doch recht deutliche Steigerung gegenüber dem Vorjahr (2015: 4.968) ist vor allem auf die verbesserte Früherkennung zurückzuführen. „Die Vorsorge-Untersuchung durch den Facharzt umfasst eine genaue Erhebung der Risikofaktoren, die Tastuntersuchung (digitale rektale Untersuchung) der Prostata, die PSA (Prostata spezifisches Antigen)-Bestimmung aus dem Blut sowie eine Ultraschall-Untersuchung,“ erläutert Karl Dorfinger, Präsident des Berufsverbandes der österreichischen Urologen. Das Ergebnis der Untersuchungen bestimmt das Intervall zum nächsten Früherkennungs-Termin. „Dieses Intervall kann bis zu 4 Jahre sein. Wichtig ist, ab dem 45. Geburtstag mit der Früherkennung zu beginnen. Männer, in deren Familie Prostatakrebs bereits aufgetreten ist, sollten sich schon ab dem 40. Lebensjahr dafür Zeit nehmen,“ so Dorfinger. Die Angst vor dem Prostatacheck ist unbegründet. „Die digital rektale Untersuchung – also die Abtastung der Prostata – vor der sich viele Männer scheuen, dauert nicht länger als eine Minute“, so der Urologe.

Die regelmäßige Früherkennung legt auch den Grundstein für eine erfolgreiche Therapie des Prostatakarzinoms. Je früher die Erkrankung erkannt und die Tumoreigenschaften festgestellt werden, umso höher sind die Heilungschancen.





Auch die Krebshilfe Salzburg erlebt das Schweigen der Männer: Die Beraterinnen der Krebshilfe Salzburg führen pro Jahr unzählige Gespräche mit Patienten und Angehörigen, die Hilfe und Unterstützung während einer Krebserkrankung in Anspruch nehmen wollen. „Die überwiegende Mehrheit davon werden mit Frauen geführt, nur wenige mit Männern. Hier sind es vor allem jüngere Männer, die das Unterstützungsangebot in Anspruch nehmen. Der ältere Mann kommt weniger oft und wenn er kommt, wird er meistens von der Partnerin dazu überredet“, so Graf.

DEN MÄNNERN AUS DEM SCHWEIGEN HELFEN

Es ist vor allem der unterschiedliche Umgang mit der Erkrankung und der Verarbeitung von Problemen, der bei der Männerberatung berücksichtigt werden muss. Männer sind eher rational und finden schwerer den Zugang zu ihren Emotionen. Sie können diese auch nicht so gut benennen wie Frauen. Schon dadurch ergibt sich eine Sprachlosigkeit. Auffallend auch, dass Männer meist lösungs- und handlungsorientiert mit ihrer Diagnose umgehen. Daher fragen sie sich meist auch, was ihnen eine psychoonkologische Beratung bringen soll, welchen Nutzen sie davon haben.

Ein Beratungsangebot anzunehmen bedeutet für viele Männer ein Eingeständnis von Schwäche und Hilflosigkeit. Viele Patienten stellen daher den Anspruch an sich, diese Herausforderung alleine tragen und lösen zu müssen. Sich einer fremden Person anzuvertrauen fällt manchmal schwer. Die Krebshilfe hat daher für die Beratung von männlichen Krebspatienten spezielle Angebote entwickelt.

HERBST 2019 – NEUES ANGEBOT FÜR MÄNNER

Krebs trifft mittlerweile jeden zweiten Mann und jede dritte Frau. Männer tun sich schwerer, sich mit dem großen Thema „Krebs“ auseinander zu setzen, die Probleme und die tiefen seelischen Belastungen anzusprechen und Fragen zu formulieren: ob es nun um den Verlauf der Krankheit geht, die Nebenwirkungen der Behandlung oder Schmerzen, Potenzprobleme oder Fragen zur Beziehung und zum Beruf. Oder zum eigenen Wissen, wie ich mit dem Arzt rede, über das Gefühl nicht hinreichend oder vollständig informiert zu werden, oder auch was danach kommt ... und was ich selbst für mich tun kann. Vieles ist offen und braucht Antworten für eine ungewisse Zukunft.

Die Männergruppe der Krebshilfe soll eine Art Forum sein, in dem man Fragen stellen und Antworten geben

und erhalten kann. Man(n) kann aus eigener Erfahrung berichten – ob gut oder schlecht – oder einfach die Möglichkeit wahrnehmen, miteinander zu reden, untereinander Erfahrungen auszutauschen und Rat vom Psychoonkologen zu erhalten. Natürlich findet alles unter Schweigepflicht statt – was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe.

Kontakt | Information | Anmeldung:

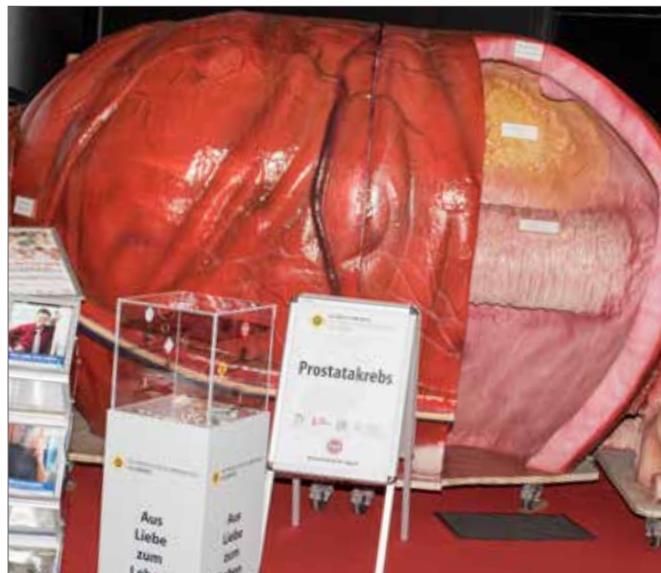
Informieren Sie sich. Wir freuen uns, wenn wir auch Sie begrüßen dürfen.

Beratungstelefon: 0662/873536

oder beratung@krebshilfe-sbg.at.



Im Dezember 2018 war die Krebshilfe zu Gast auf der Messe „bikers world“ in Salzburg. Begehbare Prostata und Infostand.



IM GESPRÄCH MIT KREBSHILFE PRÄSIDENT ANTON-H. GRAF

EINE HPV-IMPfung KANN LEBEN RETTEN



◀ **Gebärmutterhalskrebs und andere gefürchtete Krebsarten werden durch humane Papillomaviren (HPV) verursacht. Seit 2006 gibt es nun die wirksame und ungefährliche HPV-Impfung, die seit 2014 auch als Schulimpfung angeboten wird. Während weltweit praktisch flächendeckend geimpft wird, ist die Anzahl der Geimpften in Österreich gering.**

Wie kommen wir mit HPViren in Kontakt? Wie steckt man sich an?

Vier von fünf sexuell aktiven Menschen stecken sich zumindest einmal in ihrem Leben mit humanen Papillomaviren (HPV) an. HPV können beim Geschlechtsverkehr übertragen werden. Eine Infektion erfolgt über Haut- bzw. Schleimhautkontakt, nicht über Körperflüssigkeiten. Es kann aber auch vorkommen, dass sich Personen über ein infiziertes Handtuch, auf der Toilette, in der Badewanne oder durch sonstige Berührungen (Schmierinfektion) anstecken.

Mit welchen Krebserkrankungen stehen HPViren in Zusammenhang?

Neben dem Gebärmutterhalskrebs und anderen Krebsarten der weiblichen und männlichen Geschlechtsorgane werden auch Krebserkrankungen im Bereich des Afters und im Mund-, Rachen- und Kehlkopfbereich von Frauen und Männern durch HPV verursacht. Dies ist oft unbekannt.



Aber auch daran sollten wir denken. Es sind also Männer und Frauen durch eine HPV Infektion gefährdet, nicht nur Frauen.

Wie kann ich mich vor den Folgen einer HPV Infektion schützen?

Da ein Kondom nicht den gesamten Genitalbereich abdeckt, bietet es keinen absoluten Schutz vor einer Ansteckung mit HPV. Seit 2006 gibt es eine sichere und gut verträgliche Impfung gegen HPV, die von der Weltgesundheitsorganisation WHO als „extremely safe“ (äußerst sicher) eingestuft wurde. Die HPV-Impfung ist weltweit zugelassen und in zahlreichen nationalen Impfprogrammen – darunter Australien, Neuseeland, Kanada, vielen Bundesstaaten der USA, EU – verankert. Bisher wurden weltweit mehr als 300 Millionen Impfungen verabreicht. Während der Anteil an Geimpften, die sogenannte Durchimpfungsrate, in Australien heute bei über 80 Prozent liegt, erreicht sie in Österreich nur um die 50 Prozent. Neben der Impfung ist aber auch die Hygiene wichtig.

HPV Impfung – wie ist das in Salzburg geregelt?

Seit 2014 wird die HPV-Impfung allen Mädchen und Buben in der vierten Schulstufe kostenlos im Rahmen des bestehenden Schulimpfprogramms angeboten. Zusätzlich zur Schule besteht die Möglichkeit sich bei den Bezirkshauptmannschaften und Magistraten impfen zu lassen. Auch das ist für Mädchen und Buben ab dem 9. bis zum 12. Geburtstag kostenlos. Für Mädchen und Buben ab dem 12. Geburtstag bis zum 15. Geburtstag werden sogenannte „Nachholimpfungen“ (Catchup-HPV-Impfungen) zum vergünstigten Preis angeboten.

Wer sollte sich impfen lassen?

Wie schon gesagt, es sind sowohl Frauen als auch Männer von einer HPV Infektion bedroht. Daher sollten

sich beiderlei Geschlecht impfen lassen. Und das am sinnvollsten vor dem ersten Geschlechtsverkehr. Daher gilt mein Rat, sich bereits an der Schulimpfung zu beteiligen. Jedenfalls macht eine Impfung zwischen dem 9. und dem 15. Geburtstag Sinn. Aber auch für Jugendliche ab dem 15. Geburtstag und Erwachsene, ist die HPV-Impfung zu empfehlen.

Wo kann ich mich informieren, wenn ich Fragen habe?

Erste Anlaufstelle sind Kinderärzte, Gynäkologen oder Hausärzte, aber auch die Gesundheitsämter. Hier bekommen Sie umfassende Informationen zur Impfung. Einen umfassenden Überblick dazu gibt auch die aktuelle HPV Broschüre der Österreichischen Krebshilfe. Darin sind alle wichtigen Informationen rund um die Impfung zusammengefasst. Natürlich kann man sich aber auch persönlich bei der Krebshilfe informieren. Vorsicht ist hingegen bei vielen Informationen aus dem Internet geboten. Hier stellen wir fest, dass dabei vielfach unfundierte und wissenschaftlich nicht gerechtfertigte Aussagen verbreitet werden, die viele Menschen verunsichern. Mir ist es sehr wichtig, die Menschen objektiv und seriös zu beraten und so Ängste und Befürchtungen durch Wissen zu ersetzen.

*Univ.-Doz. MedR. DDr. Anton-H. Graf
Präsident der Österreichischen Krebshilfe
Salzburg, Facharzt für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe, Facharzt für Pathologie &
Zytodiagnostik.*

Kontakt | Information:

Bestellen Sie noch heute die Informationsbroschüre HPV-Impfung oder lassen Sie sich persönlich oder telefonisch informieren.
Beratungstelefon: 0662/873536
oder beratung@krebshilfe-sbg.at



WIR INFORMIEREN UND KLÄREN AUF – VORSORGEN IST BESSER ALS HEILEN

KREBSHILFE KAMPAGNEN 2018

TERMINE

◀ Jedes Jahr werden von der Krebshilfe Salzburg eine Reihe von Veranstaltungen, Workshops, Themencafés und Gruppen angeboten. Die aktuellen Termine sind alle in unserem Programmflyer zu sammengefasst und auf der Internetseite der Krebshilfe Salzburg zu finden.

AKTUELLE HERBSTTERMINE (Auszug)

28.9.2019 und 29.9.2019
PINK RUN in Bad Gastein: Großer Charitylauf zu Gunsten der Pink Ribbon Aktion der Krebshilfe Salzburg. www.pinkrun.at

28.09.2019
TAGESWANDERUNG für krebserkrankte Menschen. Von Lofer nach Maria Kirchenthal und zurück nach Lofer.

14.10.2019
FACE IT WITH A SMILE: Tagesworkshop für krebserkrankte Frauen. Tipps rund um das veränderte Aussehen. Was kann ich tun, um mich wohler zu fühlen? Danach gemeinsames Fotoshooting.

05.10.2019 und 06.10.2019
PAARE IM DIALOG: Tanztherapie für Paare. In diesem Workshop geht es um Nähe und Distanz. Entdecken Sie Ressourcen und lernen Sie neue Wege im Umgang miteinander.

26.11.2019 und 10.12.2019
Workshop MUSIKTHERAPIE: Körper, Seele und Verstand zum Klingen bringen.

Weitere Themencafés finden monatlich statt.

◀ Eines der Hauptanliegen der Österreichischen Krebshilfe ist seit ihrer Gründung die breite Information der Bevölkerung über geeignete Krebsvorsorge- und Krebsfrüherkennungsmaßnahmen. Im Laufe der Zeit wurden durch die Häufigkeit der Krebserkrankungen Schwerpunkte sichtbar. Es entstanden Kampagnen wie zB. „PINK RIBBON“ (Brustkrebs), „Sonne ohne Reue“ (Hautkrebs), „LooseTIE“ (Prostatakrebs), die Darmkrebskampagne, „Mama, Papa hat Krebs“ oder „Don't Smoke“ (Lungenkrebs). Zu diesen Schwerpunktthemen führt die Österreichische Krebshilfe jährlich große Kampagnen durch, um die Bevölkerung zu mehr Achtsamkeit mit der eigenen Gesundheit zu motivieren. So auch 2018. Denn durch eine rechtzeitige und richtige Krebsfrüherkennung und die persönliche Krebsvorsorge, einen gesunden Lebensstil, regelmäßige Bewegung und durch ein rauchfreies Leben, kann man das Risiko an Krebs zu erkranken selbst sehr leicht stark senken.

Jedes Jahr gibt die Österreichische Krebshilfe deshalb auch unzählige Broschüren heraus, die kostenlos bezogen werden können.



Kontakt & Info und Broschüren: Informieren Sie sich und fordern Sie unsere kostenlosen Broschüren an: Beratungstelefon: 0662/873536 oder beratung@krebshilfe-sbg.at

Vorsorgen ist besser als Heilen
Allgemeine Vorsorge- und Früherkennungsempfehlungen:

MÄNNER

- ◀ **Selbstuntersuchung der Hoden:** ab dem 20. Geburtstag monatlich.
- ◀ **Prostatauntersuchung** durch Arzt/Ärztin: ab dem 45. Geburtstag jährlich.
- ◀ **Darm/Okkulttest:** ab dem 40. Geburtstag einmal jährlich.
- ◀ **Darmspiegelung:** ab dem 50. Geburtstag alle sieben Jahre.
- ◀ **Hautselbstuntersuchung:** zumindest zweimal jährlich.
- ◀ **Hautuntersuchung** durch Arzt/Ärztin: einmal jährlich, Risikogruppen öfter.
- ◀ **HPV Impfung**

FRAUEN

- ◀ **Selbstuntersuchung Brust:** ab dem 20. Geburtstag monatlich.
- ◀ **Tastuntersuchung der Brust** durch Arzt/Ärztin: ab dem 20. Geburtstag zweimal jährlich.
- ◀ **Mammografie:** ab 40. Seit Jänner 2014 werden Frauen im Rahmen des Brustkrebs-Früherkennungsprogrammes zwischen 45 und 69 zur Mammografie eingeladen. Auch Frauen zwischen 40 und 44 und ab 70 können an dem Programm teilnehmen. Mehr dazu unter www.frueh-erkennen.at.
- ◀ **Krebsabstrich** (Gebärmutterhals): ab dem 20. Geburtstag einmal jährlich.
- ◀ **Darm/Okkulttest:** ab dem 40. Geburtstag einmal jährlich.
- ◀ **Darmspiegelung:** ab dem 50. Geburtstag alle sieben Jahre.
- ◀ **Hautselbstuntersuchung:** zumindest zweimal jährlich.
- ◀ **Hautuntersuchung** durch Arzt/Ärztin: einmal jährlich, Risikogruppen öfter.
- ◀ **HPV Impfung**



PINK RIBBON: GEMEINSAM FÜR MEHR BRUSTGESUNDHEIT

EINE AKTION GEHT UM DIE WELT

PINK RUN Bad Gastein

◀ Pink Ribbon Botschafterin und PULS 4 Moderatorin Bianca Schwarzjörg sowie der ehemalige Profi-Triathlet Michael Szymoniuk starteten im September 2018 den 1. PINK RUN zugunsten der Pink Rib-



bon Aktion der Österreichischen Krebshilfe Salzburg. Rund 500 Läuferinnen und Läufer sowie hochkarätige Gäste nahmen am Event teil, Bad Gastein erstrahlte im Zeichen der Brustgesundheit in pink. Um auf den Brustkrebsmonat Oktober sowie die Wichtigkeit der Brustkrebs-Früherkennung aufmerksam zu machen und zur Solidarität mit Patientinnen aufzurufen, wurde der Kurort inmitten des Nationalparks Hohen Tauern im Salzburger

Land pink erleuchtet. Nicht nur das historische Zentrum erstrahlte in pink, sogar der berühmte Gasteiner Wasserfall nahm die Farbe der Brustkrebs Awareness an. Über große pinke Schleifen machten bewusst, dass Krebs jeden und jede treffen kann. Einen sensationellen



Abschluss fand die Aktion Anfang Dezember 2018. Im Rahmen einer großen Auktion (Amadeus Auction) wurde ein von Jul. Hügler gespendeter Brillantring versteigert. Für den Ring wurden 8.000 Euro gespendet. Insgesamt kamen so im Rahmen des PINK RUN 2018 über 50.000 an Spenden zusammen. „Wir danken allen, die dieses Ergebnis möglich gemacht haben. Unglaublich!“, freut sich Krebshilfe Geschäftsführer Stephan Spiegel.

SALZBURG EAGLES

◀ Eine ganz besondere Kooperation konnten wir 2018 mit den SALZBURG EAGLES fortsetzen. Neben einer großen Pausenaktion bei der Red Bulls Eishockey Ladies Night in Salzburg, waren wir auch



Partner beim ersten Pink Hockey Turnier in Gmunden. Dieses Turnier wurde maßgeblich durch die SALZBURG EAGLES organisiert. Teilgenommen haben verschiedene Damen-Teams. Spaß gemacht hat es allen, so dass es auch heuer eine Fortsetzung geben wird. Wir danken für das Engagement, einen wunderbaren sportlichen Nachmittag, ein weithin sichtbares Zeichen der Solidarität und die gesammelten Spenden!





SETZEN AUCH SIE EIN ZEICHEN!

2. PINK RUN BAD GASTEIN

◀ Bereits zum zweiten Mal findet Ende September in Bad Gastein der PINK RUN Charity Lauf zu Gunsten der PINK RIBBON Aktion der Österreichischen Krebshilfe Salzburg statt. Der Lauf wird wieder von Bianca Schwarzjirg und ihrem Mann Michael Szymoniuk veranstaltet.

Seien Sie dabei, wenn ein ganzer Ort pink wird und erleben Sie einen Laufevent der besonderen Art. Die Krebshilfe Salzburg ist bei diesem Laufevent mit einem Pink Ribbon



Infostand vertreten. Im Rahmen der Pink Ribbon Tour 2019 kann man sich persönlich vor Ort über Brustkrebs, HPV, eine sinnvolle Krebsprävention und die Leistungen der Krebshilfe Salzburg informieren. Mit dabei ist auch die große Krebshilfe Charity-Glücksäule. Mit einer Spende für ein Glückslos können Sie an Krebs erkrankten Menschen helfen und gleichzeitig gewinnen! Jedes Los gewinnt! Helfen Sie uns helfen! Aus Liebe zum Leben. „Wir freuen uns über Ihren Besuch und auf einen wunderbaren pinken Laufevent in Bad Gastein“, so Schwarzjirg.

www.pinkrun.at

EIN FRÜHSTÜCK, DAS NICHT NUR SCHMECKT, SONDERN AUCH HILFT!

PINK RIBBON BREAKFAST

◀ Vor 27 Jahren wurde von Evelyn Lauder das weltweit bekannte PINK RIBBON ins Leben gerufen. Damals wie heute steht das Zeichen für die Solidarität mit den unzähligen Brustkrebspatientinnen. Mit der Aktion PINK RIBBON werden weltweit Spendengelder gesammelt,

heit und das Wohlergehen von Frauen sehr am Herzen liegen. Wir danken allen Helfern für die wertvolle Unterstützung bei unserem Kampf gegen den Brustkrebs und für die nachhaltige Gesundheit von Frauen. Helfen auch Sie mit und organisieren Sie ein „PINK RIBBON



um erkrankten Frauen und deren Familien in Notsituationen zu helfen, ihnen beizustehen und sie in der Bewältigung der Erkrankung zu unterstützen. Ein wesentlicher Teil der PINK RIBBON Kampagne ist die Aufklärung über Brustkrebs und moderne Früherkennungs- und Vorsorgemaßnahmen. In Österreich ist die Österreichische Krebshilfe Partner von Estée Lauder und PINK RIBBON. Gemeinsam setzen wir uns für das Wohl und die Gesundheit von Frauen ein. Unterstützt wird die Österreichische Krebshilfe Salzburg dabei von vielen Menschen, denen die Gesund-

Breakfast“ zugunsten von Brustkrebspatientinnen. Egal ob zu Hause, in einem Lokal oder im beruflichen Umfeld. Laden Sie Kolleginnen, Freundinnen, Schwestern oder die Nachbarin ein, bei einem gemütlichen Frühstück Zeit miteinander zu verbringen, sich die neuesten Infos zur Krebsvorsorge für Frauen abzuholen und Spenden zu sammeln.

Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf: office@krebshilfe-sbg.at

ANGEHÖRIGE LEIDEN MIT UND ÜBERFORDERN SICH OFT SELBST

ANGEHÖRIGER? ACHTEN SIE AUF SICH!

◀ Sind Sie ein Angehöriger eines krebserkrankten Menschen? Dann kennen Sie das bestimmt auch. Seit bei Ihrem Angehörigen die Diagnose Krebs gestellt wurde, haben Sie sich vielleicht ausschließlich nach den Bedürfnissen des Kranken gerichtet. Vielleicht haben oder hatten Sie das Gefühl, den Partner im Stich zu lassen, wenn Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse achten, wenn Sie einmal ins Kino gehen oder einen Spaziergang machen. Vielleicht haben Sie Schuldgefühle, wenn Sie es sich gut gehen lassen, obwohl es dem Angehörigen schlecht geht. Vielleicht werden Sie auch manchmal einfach zornig und sehr wütend auf den Erkrankten, der Sie „abhält“, Ihren normalen Lebensalltag zu genießen. Werden Sie sich dieser Gefühle bewusst, es ist ganz natürlich und verständlich, so zu empfinden.

ALLTÄGLICHE ZUSATZBELASTUNGEN

In der Zeit der Behandlung verändert sich der Alltag zum Teil beträchtlich. Aufgaben, die bisher vom Erkrankten selbst übernom-

men wurden, müssen nun eventuell von Ihnen erledigt werden. Das schafft zusätzliche Belastungen.

GÖNNEN SIE SICH PAUSEN

Genehmigen Sie sich Atempausen, sonst kann es zu einer heftigen körperlichen und psychischen Reaktion kommen, wie z. B. dem Burnout-Syndrom. Niemand kann und soll ständig auf Hochtouren laufen. Jeder braucht Pausen, um neue Energien zu tanken. Schaffen Sie „Ich-Zeiten“. Damit Ihnen die Belastungen nicht über den Kopf wachsen, achten Sie gerade in dieser Zeit darauf, was Ihnen gut tut und was Sie entlastet.

Es ist wichtig, eine gewisse „Normalität“ aufrechtzuerhalten. Fragen Sie sich, was Ihre ganz persönliche Lebensqualität als Angehöriger steigern könnte: z.B. Spaziergänge machen, öfter wieder einmal gute Freunde treffen, neue Aufgaben wieder abgeben oder in der Familie anders verteilen. Oft ist es auch hilfreich eine psychoonkologische Hilfe in Anspruch zu nehmen und dabei zu lernen, mehr auf die eigenen Bedürfnisse zu achten.



So sehr die Erkrankung mit all ihren Konsequenzen in Ihren (gemeinsamen) Tagesplan eindringt (z.B. durch Abstimmung bzw. Veränderung der alltäglichen Abläufe aufgrund der Behandlungspläne), so wichtig ist es auch, den erkrankten Angehörigen nicht aus allen Aufgaben „auszuschließen“. Besprechen Sie gemeinsam, was der Erkrankte weiterhin alleine bewältigen kann, will oder auch muss.

PATIENTEN UND ANGEHÖRIGE FINDEN BEI DER KREBSHILFE UNTERSTÜTZUNG

Die Diagnose Krebs löst bei Betroffenen meist eine Art Schockzustand aus. Oft wird geschwiegen. Wer aber Krebs verschweigt, hinterlässt meist tiefe Gräben und Verletzungen.

Eine Krebsdiagnose ändert alles und wirkt sich auf viele Lebensbereiche aus: Der Körper ist belastet, ebenso die Psyche, das soziale Leben oder die eigenen Finanzen. Eine große Sorge ist es oft auch, wie über die Erkrankung in der Familie gesprochen werden soll. Alles wird auf den Kopf gestellt. Der bisherige Alltag ist Vergangenheit, jeder neue Tag bringt Ungewisses.

GUT GEMEINT UND BESONDERS BELASTEND

„Oft fragen uns Angehörige, was sie beitragen können, um den erkrankten Menschen zu unterstützen. Viele leiden unter dem Gefühl, nichts tun zu können. Eine Ohnmacht macht sich breit. Wie wird alles weitergehen? Was kommt auf uns zu? Schaffen wir das? Schaffe ich das? Unter diesem hohen Druck brennt man schnell aus. Wir raten Angehörigen und Erkrankten, sich an uns zu wenden. Offen zu reden

erleichtert vieles“, sagt Krebshilfe Geschäftsführer Stephan Spiegel.

„Die Erkrankung zu verschweigen, ist keine gute Idee. Angehörige, besonders Kinder, glauben oft, sie seien schuld daran. Darum helfen wir z.B. mit unserer Familienaktion „Zusammen sind wir stark“ gezielt Familien, Eltern und Kindern, die Erkrankung zu verstehen und damit umzugehen. Gefühle, Sorgen und Wünsche sollte man aussprechen. Wer Krebs in der Familie verschweigt, hinterlässt Gräben“, so Spiegel weiter.



DIE KREBSHILFE SALZBURG RÄT ...

- ◀ Die Diagnose Krebs löst auch beim Angehörigen einen Schock aus. Es bedarf Zeit, sich zu sammeln. Geben Sie sich diese Zeit.
- ◀ Information bringt Wissen. Überlegen Sie gemeinsam mit dem Erkrankten, ob Sie bei Arztgesprächen dabei sein sollen und fragen Sie sich selbst, inwieweit Sie das möchten.
- ◀ Betrachten Sie die Ärzte als gleichwertige Gesprächspartner und nehmen Sie aktiv am Entscheidungsprozess teil.
- ◀ Das Einholen von Zweitmeinungen und komplementär-medizinischer Beratung ist in Ordnung. Wenden Sie sich an kompetente Fachleute.
- ◀ Der Alltag verändert sich. Achten Sie darauf, dass „das Mehr“ an übernommenen Aufgaben auch wieder einen Ausgleich mit sich bringt.
- ◀ Respektieren Sie die Grenzen des Erkrankten und lernen Sie Ihre eigenen Grenzen kennen.
- ◀ Alles, was Ihnen gut tut, hat Berechtigung und kann Ihnen gerade jetzt helfen, eine Quelle der Kraft zu sein.
- ◀ Bei Paaren: Die Erkrankung ist Teil Ihrer Beziehung, machen Sie sie zum gemeinsamen Anliegen. Sprechen Sie auch über Sexualität.
- ◀ Geben Sie auf sich selbst Acht. Nehmen Sie sich Auszeiten, legen Sie Pausen ein.
- ◀ Nehmen Sie Ihre eigenen Gefühle ernst. Auch negativ getönte Gefühle wie Wut, Zorn, Schuld und Ohnmacht können auftauchen. Diese Gefühle sind ganz „normal“ und dürfen sein.

Kontakt | Information:

Holen Sie sich Hilfe und nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

Beratungstelefon: 0662/873536
oder beratung@krebshilfe-sbg.at

VITARA

Time to **PLAY**

Erwachsen ist man oft genug! Erleben Sie den Suzuki VITARA mit kraftvollen Boosterjet-Motoren für maximalen Fahrspaß und dem optionalen ALLGRIP SELECT Allradsystem für perfekte Traktion auf jedem Untergrund. Schon ab €18.990,-* Mehr auf www.suzuki.at.

Verbrauch „kombiniert“: 5,3-6,3 l/100 km, CO₂-Emission: 121-143 g/km**

* Unverbindlich empfohlener Richtpreis inkl. 20% MwSt. und IloVA sowie inkl. der Maximalbeträge für §56a NovAG - Ökologisierungsgesetz.
** WLTP-geprüft, auf NEFZ zurückgerechnet. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Symbolfoto. Mehr Informationen auf www.suzuki.at

5 Jahre bis zu 5 Jahre Garantie
FIX Suzuki Fixpreis
1/3 Finanzierung
V Suzuki Versicherung

SUZUKI

Way of Life!



HINTERLASSEN SIE GLÜCK – HELFEN SIE MIT IHREM TESTAMENT

ICH HABE KEINE ANGST VOR DEM STERBEN, ABER LIEBER LEBE ICH!

◀ Sie möchten Gutes tun und über die Grenzen des eigenen Lebens hinaus in den Herzen von vielen Menschen anwesend sein? Das ist möglich. Durch Schenken oder Vererben können Sie Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind, unterstützen und ihnen helfen.

Helfen auch Sie mit Ihrem letzten Willen und Ihrem Vermächtnis, damit vielen anderen Menschen geholfen werden kann. Seit Jahrzehnten ist die Österreichische Krebshilfe Salzburg für an Krebs erkrankte Menschen und deren Familien da. Ihr Wille zu helfen wird von uns treuhändisch und liebevoll umgesetzt. Aus Liebe zum Leben.

TESTAMENTSPENDEN

Testamentspenden oder Legate sind besonders nachhaltig, da es sich öfter um größere Beträge handelt. Damit können Hilfeleistungen langfristig finanziert werden. Die Hilfe ist also nicht nur kurzfristig, sondern über einen längeren Zeitraum möglich. Gerade bei den vielen an Krebs erkrankten Menschen ist das von großer Bedeutung. Trotzdem wissen noch viel zu wenige Menschen über diese Spen-

denform bescheid. Vererben und Schenken bedeutet Vertrauen. Die Österreichische Krebshilfe Salzburg ist ein verlässlicher Partner. Wir erfüllen auch im Umgang mit Erbschaften und Schenkungen unsere Aufgaben mit großer Sorgfalt und sehr gewissenhaft. Wir handeln ausschließlich in Ihrem Sinne.

Der Vorteil beim Schenken durch ein Testament liegt auf der Hand: Sie können schon zu Lebzeiten regeln, dass Ihr Wille über Ihren Tod hinaus respektiert wird. Sorgen Sie rechtzeitig für Klarheit – für sich selbst und Ihre Erben.

Es gibt verschiedene Arten von Testamenten. Das beliebteste ist in Österreich noch immer das eigenhändige (handschriftliche) Testament. Der große Vorteil eines eigenhändigen Testamentes ist die Einfachheit der Erstellung. Der Gesetzgeber verlangt lediglich, dass das Testament vollständig eigenhändig geschrieben und auch unterschrieben worden ist. Das Testament sollte dringend mit einem Datum versehen sein. Denn manchmal kommt es vor, dass mehrere Testamente vorliegen, nur bei entsprechender Datierung kann die Nachwelt erkennen, welcher Wille tatsächlich

der letzte war. Die Krebshilfe Salzburg empfiehlt auf jeden Fall das eigenhändig geschriebene Testament mit einem Notar oder Juristen Ihres Vertrauens zu besprechen und das Testament im Zentralen Testamentsregister vermerken zu lassen. Die Kosten dafür betragen einmalig rund 40 Euro. Durch diese Hinterlegung ist sichergestellt, dass genau dieses Testament und damit Ihr letzter Wille in jedem Fall auffindbar bleibt.

Um ein Testament/Legat zu unseren Gunsten zu erwirken, ist es wichtig, den vollständigen Vereinsnamen ins Testament zu schreiben und in Ergänzung dazu die ZVR Nummer (Vereinsregisternummer) sowie die Adresse.

**Österreichische Krebshilfe Salzburg
Mertensstraße 13, 5020 Salzburg
ZVR: 195639530**

Gerne stellen wir Ihnen in diesen sensiblen Fragen unsere Erfahrung zur Verfügung. Sie können darauf vertrauen dass wir Sie, Ihren Willen und Ihre Entscheidungsfreiheit in allen Phasen vollumfänglich respektieren.

Telefon: 0662/873535

Email: office@krebshilfe-sbg.at

Infrarotwärme, die wirkt.

b-intense®
INFRAROTKABINEN

Persönliche Beratung: ☎ 02246 / 273 27

b-intense.at

WIE PASST EINE KREBSERKRANKUNG INS HEUTIGE BERUFSLEBEN?

KREBS IM BERUFSLEBEN



◀ Die Diagnose „Krebs“ reißt Betroffene immer öfter mitten aus dem Arbeitsleben und sorgt damit für existentielle Fragen zur beruflichen Zukunft. Während der meist langen Zeit der medizinischen Therapie tauchen immer wieder Fragen, Unsicherheiten und Ängste in Zusammenhang mit dem Arbeitsplatz auf: z.B. kann der Job behalten werden? Gibt es einen Kündigungsschutz? Wie lange besteht Anspruch auf Entgeltfortzahlung?

INFO AM ARBEITSPLATZ

Grundsätzlich sind Arbeitnehmer nicht verpflichtet, ihre Krebserkrankung dem Arbeitgeber zu melden. Bei einer Dienstverhinderung ist als Ursache anzuführen, ob es sich um eine Krankheit, einen Kuraufenthalt, einen Arbeitsunfall oder eine Berufskrankheit handelt.

In einigen Fällen kann es jedoch sinnvoll sein, ein offenes Gespräch mit dem Arbeitgeber zu führen. Vor allem bei Mitarbeitern in wichtigen Schlüsselpositionen sollte rechtzeitig für eine geeignete Vertretung gesorgt werden. Da ist die Einbindung des Vorgesetzten hilfreich. Ist dieses Gespräch mit dem Arbeitgeber (aus persönlichen oder anderen Gründen) nicht möglich, kann mit dem Betriebsrat ein vertrauliches Gespräch geführt werden. Betriebsräte vertreten Arbeitnehmer in wirtschaftlichen, sozialen, gesundheitlichen und kulturellen Belangen gegenüber den Arbeitgebern und müssen persönliche Gesprächsinhalte und Informationen vertraulich behandeln.

Wenn Arbeitnehmer ihre bisherige Tätigkeit nicht mehr ohne Gefährdung ihrer Gesundheit ausüben können, muss dies dem Arbeitge-

ber gemeldet werden. Der Arbeitgeber hat daraufhin die Möglichkeit, dem Arbeitnehmer eine andere, dem Arbeitsvertrag entsprechende und die Gesundheit nicht gefährdende Arbeit, anzubieten. Grundsätzlich besteht aufgrund der Krebserkrankung noch kein Anrecht auf Teilzeitarbeit. Sie haben jedoch die Möglichkeit, mit Ihrem Arbeitgeber unter bestimmten gesetzlichen Voraussetzungen eine Wiedereingliederungsteilzeit zu vereinbaren. Gibt es eine spezielle Betriebsvereinbarung? Bzw. könnte je nach Kollektivvertrag ein Anspruch auf Teilzeitarbeit entstehen? Klären Sie am besten mit Ihrer Gewerkschaft oder der Kammer für Arbeiter und Angestellte, ob Teilzeitarbeit für Sie möglich ist.

Ist Teilzeitarbeit nicht möglich und gibt es auch keine andere, dem Arbeitsvertrag entsprechende und die Gesundheit nicht gefährdende Arbeit, hat der Arbeitnehmer die Möglichkeit, das Arbeitsverhältnis durch berechtigten vorzeitigen Austritt aufzulösen. Grundsätzlich kann in Österreich auch während eines Krankenstandes eine Kündigung ausgesprochen werden, soweit dies nicht ein Kollektivvertrag, eine Betriebsvereinbarung oder der Arbeitsvertrag ausdrücklich ausschließen.

KÜNDIGUNGSSCHUTZ

Dieses Recht können sowohl Arbeitgeber als auch Arbeitnehmer in Anspruch nehmen. Im Falle einer Krebserkrankung kann jedoch von einer Behinderung im Sinne der Regelungen des Diskriminierungsverbotes ausgegangen werden. Danach dürfen Arbeitnehmer allein aufgrund der Tatsache der diagnostizierten Krebserkrankung nicht benachteiligt, d.h. nicht gekündigt werden.

HILFE FÜR UNTERNEHMEN UND BETROFFENE

Krebs ist ein Thema, das zugleich Betroffenheit auslöst, verunsichert und Angst macht. Auch Entscheidungsträger und Mitarbeiter in Firmen sind davor nicht gefeit. Die Österreichische Krebshilfe Salzburg bietet Unternehmen mit der Initiative „Unternehmen Leben!“ maßgeschneiderte psychologische Beratung, um Mitarbeiter mit einer Krebserkrankung bestmöglich ins Unternehmen zu (re-)integrieren.

Gezielte Früherkennungsmaßnahmen und Behandlungsmethoden bringen es mit sich, dass immer mehr Menschen mit einer Krebserkrankung in allen Unternehmensfunktionen ihrer Tätigkeit nachgehen können bzw. wollen. Tatsache ist aber auch, dass die Rückkehr in den Job – nach oft monatelangen Krankenständen – nicht immer so reibungslos vor sich geht, wie sich das alle Beteiligten wünschen.

Die Erkrankung stellt damit für den Betroffenen selbst, aber auch für das gesamte Arbeitsumfeld eine große Herausforderung dar. Wie wird von Unternehmensseite auf die Erkrankung reagiert, wie stark beeinflusst die Erkrankung die Leistungsfähigkeit des Mitarbeiters, wie gehen die Kollegen mit der Erkrankung um?

Dies sind nur einige Fragen, die auftauchen können und die maßgeblich das subjektive Befinden des Betroffenen, aber auch die Motivationslage der anderen Mitarbeiter, damit das gesamte Betriebsklima und somit letztlich den Unternehmenserfolg beeinflussen.

Kontakt | Information:

Holen Sie sich Hilfe und nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

Beratungstelefon: 0662/873536
oder beratung@krebshilfe-sbg.at

VIELE SCHÜLER UND SCHULEN ENGAGIEREN SICH FÜR DIE GUTE SACHE

SCHULSAMMLUNGEN UND CHARITYLÄUFE



◀ Die jährlichen traditionellen Krebshilfe Straßen- und Haus-sammlungen tragen seit vielen Jahren maßgeblich zur Finanzierung der Arbeit der Österreichischen Krebshilfe Salzburg bei.

Wer kennt sie nicht, die mit gelben Schutzwesten und gelben Sammeldosen ausgestatteten Kinder und Jugendlichen, die einmal im Jahr für die Krebshilfe Salzburg sammeln gehen? Im ganzen Bundesland sind sie unterwegs, um für erkrankte Menschen und ihre Angehörigen Spenden zu sammeln. Die große Sammlung findet jährlich im Zeitraum zwischen April und Juni statt. So auch 2018.

Es ist super, wenn wir uns einen Tag lang in den Dienst der guten Sache stellen und für die Krebshilfe Salzburg sammeln können. Es macht nicht nur Spaß, es hilft auch! Ich freue mich schon seit einigen Jahren darauf, wieder sammeln gehen zu können!

Alle Schülerinnen und Schüler erhalten von der Krebshilfe Salzburg versiegelte Krebshilfe Sammeldosen, einen offiziellen Sammelausweis und eine Krebshilfe Weste samt Kapperl. Damit ausgestattet sind sie gut sichtbar und erkenntlich. Die Sammlung ist von Land Salzburg, dem Landesschulrat Salzburg und dem Ministerium für Bildung bewilligt.

Danken möchten wir an dieser Stelle den vielen Unternehmen, die unsere Sammlung unterstützen und es uns ermöglichen, dass wir bei ihnen sammeln dürfen. Im letzten Jahr (2018) beteiligten sich wieder

fast 400 Schülerinnen und Schüler von 12 Schulen im ganzen Bundesland an der großen Krebshilfe Sammlung.

VIELE SCHULEN UNTERSTÜTZEN DIE KREBSHILFE SALZBURG

Folgende Schulen haben entweder als ganze Schule bzw. im Klassenverbund an der Sammlung teilgenommen:

Pierre de Coubertin BORG Radstadt, Neue Mittelschule Schloßstraße Salzburg, BG Seekirchen, NMS Saalfelden Stadt, BG Tamsweg, Skimitzschule/NMS Bad Gastein, NMS Moßhammer Bischofshofen, Sport NMS Hof, BG/BRG St. Johann, HTL Hallein, BG Mittersill und die Sport NMS Werfen.

Wir sagen ganz herzlich Danke für das große Engagement und die gesammelten Spenden: Zusammengekommen sind rund 25.000 Euro!

Weitere Schulen beteiligten sich an der Sammlung durch die Organisation eines Spendenlaufes.

Neu seit 2018 ist die Möglichkeit an Schulen, bei Vereinen oder als Gruppe einen Charitylauf zugunsten der Krebshilfe Salzburg zu veranstalten.

JEDE RUNDE ZÄHLT LAUFEND GUTES TUN

Mit unserem Spendenlauf verfolgen wir zwei Ziele: zum einen bringen wir junge Menschen zur Bewegung, zum anderen werden durch das Engagement der Läuferinnen und Läufer Spenden für unsere Arbeit gesammelt. Die ersten Spendenläufe haben 2018 sehr erfolgreich stattgefunden. Mit dabei waren das BG Mittersill, die NMS Lend und die NMS in Lofer. Zusammen haben die Schüler eine Spendensumme von über 10.000 Euro erlaufen. Vielen Dank an alle, die gemeinsam Gutes getan haben!

Kontakt | Information:

Bitte nehmen Sie Kontakt zu uns auf. Wir freuen uns über gemeinsame Aktionen!
Vereinstelefon: 0662/873535
oder office@krebshilfe-sbg.at



60 JAHRE KREBSHILFE SALZBURG

JUBILÄUMS-STIPENDIUM

◀ Die Krebshilfe Salzburg hat anlässlich ihres 60-jährigen Bestehens ein einmaliges Krebshilfe Jubiläums-Stipendium vergeben. Das Jubiläumsstipendium wurde nach einem Call zusammen mit der PMU Salzburg ausgeschrieben. Alle eingehenden Anträge wurden von einem unabhängigen „Board“ begutachtet und gereiht. Der Vorstand der Krebshilfe Salzburg hat dann in der Generalversammlung 2018 entschieden, das Stipendium an Priv.-Doz. Dr. Christian Mayr und sein Forschungsvorhaben „Evaluation of Tazemetostat as a therapeutically relevant substance in biliary tract cancer“ zu vergeben. Wir gratulieren zu einer Unterstützung von 10.000 Euro und wünschen viel Erfolg beim Vorhaben.

Kontakt | Information:

Wenn Sie Fragen zur Forschungsförderung bzw. dem Krebshilfe Stipendium haben, nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

Wir informieren Sie gerne.
Vereinstelefon: 0662/873535
oder office@krebshilfe-sbg.at

FORSCHUNG IST DIE BESTE MEDIZIN – WIR FÖRDERN, UM ZU HELFEN

KREBSFORSCHUNG FÜR SALZBURG

◀ Die Krebshilfe Salzburg kooperiert seit Jahren erfolgreich mit der Paracelsus Medizinische Privatuniversität PMU in Salzburg. Mit dem Salzburger Krebshilfe Stipendium werden vielversprechende Krebsforschungsprojekte unterstützt. Die Förderung ist mit 7.500,- Euro dotiert.

Die Vergabe von Stipendien durch die Österreichische Krebshilfe Salzburg soll die medizinische wissenschaftliche Forschung im Bundesland Salzburg fördern und eine Erweiterung bereits bestehender Wissenschaftsgebiete in Salzburg erlauben bzw. neue wissenschaftliche Ansätze, Methoden und Verfahren etablieren und ganz allgemein den Standard der Forschung in Salzburg erhöhen. Im Förderungsjahr 2018/2019 erhielten Mag. Dr. Heidi Jaksch-Bogensperger und Dr. Maximilian Alexander Ardelt jeweils ein Stipendium für ihre Forschungsvorhaben.

Heidi Jaksch-Bogensperger reichte zur Förderung das Projekt „Breast cancer patients - the usage of the

highly sensitive droplet digital PCR method for Her2 status“ ein. Alexander Ardelt erhielt für das Projekt „The Influence of Cdk5 Inhibition on Regorafenib and Lenvatinib Treatment in HC - Potential to Improve the Therapeutic Situation of HCC patients“ das Stipendium zuerkannt.

Im Förderungsjahr 2017/2018 wurden zwei Projekte gefördert: Dr. Martin Varga, PhD erhält ein Stipendium für das Projekt „Analyse der Micro-RNA bei Patienten mit Adenokarzinom der Speiseröhre in unterschiedlichen Tumorstadien“. Priv. Doz. Dr. med. Franz Zehentmayr wurde bei seinem Vorhaben „Functional pathways in early stage breast cancer regulated by hsa-miR-375 and hsa-miR-3651“ unterstützt.

Wir freuen uns, dass wir mit dem Krebshilfe Stipendium und der Forschungsförderung seit vielen Jahren vielversprechende Forschungsvorhaben in Salzburg unterstützen können. Informationen dazu geben wir gerne.



Curves

Fitness für Frauen
so einfach und gleichzeitig äußerst effizient

**Für mich und meine Freundin
je 30,- Euro Startguthaben!**

Gültig im Curves Salzburg | Pro Person 1 Gutschein einlösbar. Keine Barablöse. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar und nicht für Yoga-Kurse.

**Curves - Fitness für Frauen | gegenüber LKH Salzburg
www.curves-salzburg.at | 0662 23 03 12**

IN 1.693 FÄLLEN KONNTEN WIR PERSÖNLICH HELFEN, BERATEN UND INFORMIEREN

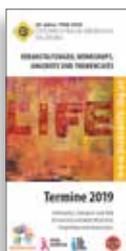
UNSERE BERATUNGEN IM BUNDESLAND SALZBURG



◀ Die Krebshilfe Salzburg ist in allen Bezirken des Bundeslandes Salzburg mit einer Beratungsstelle vertreten. Damit wird ein großer Beitrag zur regionalen Unterstützung von an Krebs erkrankten Menschen, deren Angehörigen und interessierten Personen geleistet. Beratungsstellen gibt es derzeit in Hallein, Oberndorf, Salzburg, Schwarzach, Tamsweg und Zell am See. Zusätzlich bieten wir mobile Beratungen an, um auch jene Menschen betreuen zu können, die nicht zu uns kommen können. Einen Teil unserer Beratungen leisten wir auch im Hospiz, um Menschen auch in den letzten Tagen ihres Lebens zu begleiten. Alle Leistungen der Krebshilfe Salzburg konnten auch im vergangenen Jahr wieder kostenlos von jedem in Anspruch genommen werden.



Insgesamt wurden 1.464 persönliche Beratungen bzw. Begleitungen durchgeführt. Darin enthalten ist auch die mobile Betreuung von 147 Patienten im ganzen Bundesland. Zusätzlich besuchten weitere 229 Personen unsere Workshops, Themencafés und Infoveranstaltungen. Damit betreuten wir 2018 mit unserem Beratungsteam 1.693 Personen.



Unsere insgesamt 86 Veranstaltungen (Gesundheitstage, Workshops oder andere breitenwirksame Veranstaltungen) wurden 2018 von über 25.000 Menschen besucht. Während dieser Veranstaltungen hatten wir aktiven und persönlichen Kontakt zu rund 7.000 Menschen. Unsere Veranstaltungen werden sehr gerne angenommen und sind für unsere Arbeit von großer Bedeutung. Nimmt man auch noch weitere Charityveranstaltungen hinzu, so erreichten wir zusätzlich rund 50.000 Personen.



Durch die erfolgreichen Medien-Kooperationen mit dem Magazin „Die SalzburgerIn“ (Gesundheitsguide), dem „Salzburger Verlagshaus“, dem „Rupertusblatt“, den „SN“ und der „Kronenzeitung“ sowie dem regionalen TV-Sender „RTS“ und „ORF Salzburg“, erzielten wir wieder eine Reichweite von über 1 Million Kontakten und konnten so vielfach über Krebs informieren.

Beratung|Information nach Personengruppen

Patientinnen und Patienten*	878
Angehörige*	269
Helfer, Ärzte, Pfleger*	109
Sonstige Interessierte*	390
Veranstaltungen (49 Stück, ohne Charity)	7.000
Workshops, Gruppen, Themencafés, Vorträge*	229

Summe aller persönlicher Kontakte: 10.147

*Beratungskontakte Beratungsstellen	1.693
davon in mobiler Beratung	147
Besucher Veranstaltungen (ohne Charity)	25.000

Anliegen/Diagnose in den Beratungsstellen

Prävention	24 %
Primärtherapie	30 %
Metastasen	5 %
Nachsorge Remission	13 %
Rezidiv	6 %
Palliativ	9 %
Trauerarbeit	5 %
Vorstufen Verdacht auf Krebs o. Therapie	1 %
Sonstiges	7 %

Die häufigsten Tumorarten | Anliegen

Brustkrebs	20 %
Darmkrebs	11 %
Gebärmutter	6 %
Lymphome	3 %
Lungenkrebs	3 %
Leukämie	3 %
Gehirntumore	3 %
Prostatakrebs	2 %
Weitere, sonstige Tumore	49 %

Altersgruppen

18-29 Jahre	3 %
30-39 Jahre	8 %
40-49 Jahre	13 %
50-59 Jahre	45 %
60-69 Jahre	18 %
70 und älter	13 %

Geschlecht

Frauen	79 %
Männer	21 %

Kontaktart

Persönlich: Beratungsstelle oder Mobil	79 %
Persönlich: Telefon	10 %
Mail, Post, Internet	11 %



Finanzbericht 2018 Mittelherkunft & Mittelverwendung

IHRE SPENDEN HELFEN BEIM LEBEN.

Österreichische Krebshilfe Salzburg (ZVR: 195639530)
Mertensstraße 13
5020 Salzburg
office@krebshilfe-sbg.at
Telefon: +43 (0)662-873535 (Fax: DW -4)
Beratungstelefon: +43 (0)662-873536
www.krebshilfe-sbg.at
Spendenkonto: AT44 2040 4000 0000 4309
Sparkasse Salzburg BIC: SBGSAT2SXXX
Reg. Nr. (Spendenabsetzbarkeit Finanzamt): SO 2447



60 Jahre: 1958-2018
ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
SALZBURG





SIE KÖNNEN UNS VERTRAUEN – FÜR UNS IST EINE VOLLE TRANSPARENZ SELBSTVERSTÄNDLICH

FINANZBERICHT 2018

Die Österreichische Krebshilfe Salzburg finanzierte 2018 ihre überwiegend mildtätigen Angebote und Leistungen durch Mitglieds- und Förderbeiträge, durch private Spenden und zu einem geringen Teil durch Subventionen des Landes Salzburg sowie durch Zuwendungen von Städten und Gemeinden. Der Großteil des Finanzbedarfs wurde wieder durch private Spenden und Sammlungen finanziert.

Im Jahr 2018 konnte der Verein Einnahmen in Höhe von 354.968,77 € verbuchen. Zu den Einnahmen wurden Rücklagen im Umfang von 123.335,- € aufgelöst. Dem gegenüber standen Ausgaben von 478.303,77 €.

Bei den Ausgaben gab es eine Sonderausgabe in Höhe von rund 72.000,- € (Aufwand Verlassenschaft aus Vorjahr). Damit ergab sich ein ausgeglichenes Vereinsergebnis.

Die Mittel wurden zu 59 Prozent für statuarische Zwecke verwendet, 19 Prozent wurden für Spenderinformation aufgebracht, weitere 15 Prozent (einmaliger Aufwand) für den Sonderaufwand aus der Verlassenschaft. Der Verwaltungsaufwand liegt bei geringen 7 Prozent. Der ordnungsgemäße und sparsame Umgang mit Spendengeldern wurde mit der Verleihung des Spendengütesiegels erneut bestätigt, das wir seit 2002 tragen dürfen.

MITTELHERKUNFT

I.	Spenden	324.134,33 €
	(a) davon ungewidmete Spenden	253.041,75 €
	(b) davon gewidmete Spenden	71.092,58 €
II.	Mitgliedsbeiträge, Förderbeiträge	2.795,55 €
III.	Betriebliche Einnahmen	0,00 €
IV.	Subventionen öffentliche Hand (Land Salzburg)	18.500,00 €
V.	Sonstige Einnahmen	9.538,89 €
	a) davon Vermögensverwaltung (nach KEST)	5.104,77 €
	b) davon sonstige andere Einnahmen	4.434,12 €
VI.	Auflösung von Passivposten für noch nicht widmungsgemäß verwendete Spendengelder bzw. Subventionen	0,00 €
VII.	Auflösung von Rücklagen	123.335,00 €
VIII.	Jahresverlust	0,00 €
Summe Mittelherkunft 2018		478.303,77 €

MITTELVERWENDUNG

I.	Leistungen für statuarisch festgelegte Zwecke	280.964,52 €	59 %
	davon Information, Aufklärung, Prävention, Beratung, Begleitung	251.155,50 €	
	davon Wissenschaft, Stipendium, Forschung	29.809,02 €	
II.	Spenderinformation, Spendenwerbung	163.379,46 €	
	davon Spenderinformation, Fundraising	91.573,25 €	19%
	davon Einmalaufwand Verlassenschaft	71.806,21 €	15 %
III.	Allgemeine Administration / Verwaltung	33.959,79 €	7 %
IV.	Sonstige Ausgaben	0,00 €	0 %
V.	Zuführung zu Passivposten für noch nicht widmungsgemäß verwendete Spendengelder bzw. Subventionen	0,00 €	0 %
VI.	Zuführung zu Rücklagen (für statuarische Zwecke)	0,00 €	0 %
VII.	Jahresüberschuss	0,00 €	
Summe Mittelverwendung 2018		478.303,77 €	

Alle hier angeführten Zahlen und Daten wurden aus der Bilanz 2018 entnommen.



SPENDEN? ABER SICHER!



Spendenabsetzbarkeit

Spenden an die Krebshilfe Salzburg sind steuerlich begünstigt. Seit 2017 gilt die „automatische Spendenabsetzbarkeit: Wir sind verpflichtet, wenn Sie Ihre Spende absetzen möchten, Ihre Daten an das Finanzamt zu melden. Dazu benötigen wir von Ihnen folgende Angaben: Ihren vollständigen Namen, Ihre Meldeadresse und Ihr Geburtsdatum. Erst wenn Sie uns dies mitteilen, können wir die automatische Datenübermittlung an das Finanzamt durchführen. Bitte nehmen Sie Kontakt zu uns auf. Bei Fragen helfen wir Ihnen gerne weiter: Spendentelefon: +43 (0)662-873535 oder daten@krebshilfe-sbg.at.

ZAHLUNGSANWEISUNG AUFTRAGSBESTÄTIGUNG

EmpfängerIn Name/Firma	Krebshilfe Salzburg	
IBAN EmpfängerIn	AT442040400000004309	
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank	SBGSAT2SXXX	
EUR Betrag	Cent	
Zahlungsreferenz	JB2018	
IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn		
Verwendungszweck	Spenden an die Krebshilfe Salzburg sind steuerlich begünstigt.	

AT

ZAHLUNGSANWEISUNG

EmpfängerIn Name/Firma	Österreichische Krebshilfe Salzburg		
IBAN EmpfängerIn	AT44 2040 4000 0000 4309		
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank	Kann bei Zahlungen innerhalb EU/EWR entfallen	EUR	Betrag Cent
Wenn Sie Ihr Geburtsdatum, Vor- und Nachname angeben, werden Ihre Spenden automatisch steuerlich berücksichtigt. Bitte füllen Sie alle Daten leserlich aus - vielen Dank			
Geburtsdatum	Name Vor- und Nachname		
TITMMJJJ			
PLZ	Adresse Ort, Anschrift		
JB18X			
IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn			
KontoinhaberIn/AuftraggeberIn Name/Firma			
		006	
		< 30+	Betrag < Beleg +
	Unterschrift Zeichnungsberechtigter		

©STUZZA.FN122251G

Druck: ofse5020
V06/16
©STUZZA.FN122251G

ES IST VIEL ZU TUN. BITTE UNTERSTÜTZEN SIE UNS MIT IHRER SPENDE!

SPENDENMÖGLICHKEITEN

Die Österreichische Krebshilfe Salzburg finanziert sich überwiegend durch private Spenden und Zuwendungen. Wir sind daher auf die Hilfe vieler angewiesen. Nur so können die kostenlosen Leistungen für an Krebs erkrankte Menschen und deren Familien finanziert und angeboten werden.

Bitte helfen auch Sie mit Ihrer Spende. Aus Liebe zum Leben.

ERLAGSCHEIN- | BANKSPENDEN

Spenden mit dem Erlagschein sind die häufigste Art. Hierbei überweisen Sie entweder mit einem Erlagschein oder durch Bareinzahlung direkt auf der Bank Ihre Spende an uns. Natürlich können Sie auch mittels Telebanking oder Dauerauftrag an uns spenden. Sollte Sie einen Erlagschein für Ihre Spende wünschen, so senden wir Ihnen diesen gerne zu.

KRANZ- | BLUMENSPENDEN

Oft verzichten Hinterbliebene auf Kranz- und Blumenspenden und bitten die Trauergemeinde stattdessen um Spenden für die Krebshilfe Salzburg. Sollten auch Sie sich für diese Unterstützung entscheiden, so senden wir Ihnen gerne die notwendigen Informationen zu. Am Besten ist aber ein

kurzes Telefonat mit uns, bei dem wir alles persönlich besprechen können.

CHARITIES | BREAKFAST

Was gibt es Schöneres als eine Feier zu haben und diese mit einem guten Zweck zu verbinden? Sie helfen damit nicht nur leidenden Menschen, Sie zeigen auch Ihren Freunden, dass Sie sich für andere einsetzen. Selbstverständlich stehen wir Ihnen bei der Organisation zur Seite, wenn Sie dies wünschen. Fragen Sie uns.

WEIHNACHTSKARTEN | BILLETS

Eine weitere Möglichkeit, unsere Arbeit zu unterstützen, ist die Verwendung von Weihnachtskarten bzw. Weihnachtsbillets der Krebshilfe Salzburg. Diese können Sie gerne gegen eine Spende bei uns beziehen. Für

Firmen und Großauflagen bieten wir eine Individualisierung an. Aktuelle Kartenmotive unter: www.krebshilfe-sbg.at.

ONLINESPENDEN

Unter www.krebshilfe-sbg.at einfach online spenden. Im ELBA der RAIKA Salzburg sind wir als Verein hinterlegt und anklickbar.

SAMMLUNGEN UND CHARITYLÄUFE

Jedes Jahr gehen hunderte Schülerinnen und Schüler von vielen Schulen für die Krebshilfe sammeln. Unterstützen auch Sie uns und nehmen Sie an der Krebshilfe Sammlung teil. Oder veranstalten Sie einen Spendenlauf. Bitte nehmen Sie dazu Kontakt mit uns auf. Wir informieren Sie gerne näher.

Spendenkonto | Information

Krebshilfe Salzburg
Mertensstraße 13, 5020 Salzburg
Telefon: +43 (0)662-873535
Beratung: +43 (0)662-873536
Internet: www.krebshilfe-sbg.at
Mail: office@krebshilfe-sbg.at

IBAN: AT44 2040 4000 0000 4309
BIC: SBGSAT2SXXX
Sparkasse Salzburg

MEHR SCHUTZ FÜR NICHTRAUCHER UND HILFE FÜR RAUCHER

MIT „DON'T SMOKE“ SETZEN WIR UNS FÜR IHRE GESUNDHEIT EIN



◀ **Fast 900.000 Stimmen erreichte das gemeinsame Volksbegehren von Österreichischer Ärztekammer und Österreichischer Krebshilfe im letzten Jahr.**

Die Initiative „Don't smoke“ wurde 2014 von Onkologe Univ.-Prof. Dr. Hellmut Samonigg gegründet. Sein Anliegen war es damals, den großen und überdurchschnittlichen Zigarettenkonsum zu senken und gegen das niedrige Raucheinstiegsalter anzukämpfen. Das war der Startschuss für die Plattform „Don't smoke“. Rasch zeigten sich Erfolge und so wurde 2015 bereits eine Novelle zum Nichtraucherschutzgesetz (Tabakgesetz) im Parlament beschlossen. Diese Anpassung wurde dann allerdings von der letzten Regierung noch vor in Kraft treten wieder gekippt. Für viele Mediziner, die Österreichische Krebshilfe und für die breite Bevölkerung ein großer Rückschlag.

Binnen kürzester Zeit sammelte daraufhin die Österreichische Krebshilfe fast 600.000 Unterstützungserklärungen für einen besseren Nichtraucherschutz in Österreich. Beflügelt durch so viel Unterstützung, beschlossen die

Österreichische Ärztekammer und die Österreichische Krebshilfe das Volksbegehren „Don't smoke“ zu initiieren. Insgesamt wurden damit 881,692 Unterschriften gesammelt. Leider ohne direkten Erfolg. Die damals amtierende Regierung blieb hart und schloss eine Volksabstimmung zu diesem Thema dezidiert aus.

RAUCHEN / PASSIVRAUCHEN IST EIN GROSSES RISIKO

Daher appellierte erneut eine Gruppe von Spitzenmedizinerinnen und der Österreichischen Krebshilfe: „Rauchen tötet. Die Hälfte aller Menschen, die Tabak konsumieren, stirbt in der Folge daran. Es handelt sich um die größte vermeidbare Todesursache weltweit. Von den 6 Millionen Menschen (davon fast 13.000 in Österreich), die jährlich an den Folgen des Rauchens versterben, sind 600.000 Nichtraucher. Ein Drittel davon Kinder! Es ist absolut unbestritten, dass Rauchen neben anderen lebensbedrohlichen Erkrankungen auch der Hauptauslöser für eine Unzahl von Krebserkrankungen darstellt. Somit ist es eine politische Pflicht, nicht nur Kinder, Jugendliche und Nichtraucher vor



vlnr. Steinlechner Wirt Thomas Gschwandtner, Krebshilfe Präsident Anton-H. Graf und Ärztekammerpräsident Karl Forstner fordern gemeinsam mehr Nichtraucherschutz in der Gastronomie.

den Folgen des Rauchens zu schützen, sondern auch eine unumgängliche Notwendigkeit, Raucher in der Bewältigung ihrer Sucht zu unterstützen“, so die Forderung.

Tabakkonsum führt ab den ersten Zigaretten zur Fehlsteuerung von Genen. Der inhalierte Zigarettenrauch verändert die Schleimhautzellen genetisch, sodass sie entarten. Die Änderung der Erbsubstanz der Zellen nennt man Mutation. Bei einer Packung Zigaretten pro Tag kommt es über das Jahr in den Atemwegen zu rund 150 Mutationen. Aus den schwerwiegendsten daraus entwickeln sich nach 20 bis

MITTELPUNKT MENSCH

UNSERE BERATUNGSSCHWERPUNKTE

- Stress, Burnout
- Rauchstopp
- Umgang mit Demenz
- Erhöhter Blutzucker / Diabetes
- Ernährungsumstellung / Diäten
- Bluthochdruck
- Case Management (Einzelfallbetreuung)

Vereinbaren Sie einen persönlichen Termin: Tel: 0662 8889-8800



GIZ – Die Service-Einrichtung der Salzburger Gebietskrankenkasse

www.sgkk.at
www.facebook.com/sgkkgiz

30 Jahren Tumore oder eine Zerstörung der Lunge, auch als COPD bezeichnet. Der regelmäßige Zigarettenkonsum kostet aber nicht nur Geld und Gesundheit, sondern im Durchschnitt auch 7 – 10 Lebensjahre. Glücklicherweise stellen sich nur bei jedem zweiten Raucher Raucherkrankheiten ein, aber die Wahrscheinlichkeit, dass regelmäßige Raucher vorzeitig sterben, ist 1 zu 3. Die Fakten sprechen eine eindeutige Sprache.

AUSWIRKUNGEN DES RAUCHENS

Akute, kurzfristige Auswirkungen des Rauchens sind vor allem eine Kohlenmonoxid-Belastung, ein Puls- und Blutdruckanstieg, eine Verminderung der Durchblutung von Fingern, Zehen und der Netzhaut der Augen, eine erhöhte Magensaftbildung und gesteigerte

Darmtätigkeit.

Bei den Langzeitschäden des Rauchens dominiert die Arterienverkalkung der Hirn-, Herzkranz- und Beinarterien mit den Folgen von Schlaganfall, Herzinfarkt oder Raucherbein. Aber auch 15 verschiedene Tumorerkrankungen werden durch Rauchen gefördert. Zahnfleisch- und Speiseröhrentzündung, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre, Knochenschwund (Osteoporose) und vermehrte Gerinnselbildung v. a. bei Pilleneinnahme (Beinvenenthrombose, Lungenembolie) stehen ebenfalls in direktem Zusammenhang.

WIR BLEIBEN DRAN ZUM WOHLE DER BEVÖLKERUNG

Darum hat die Österreichische Krebshilfe nach der Auflösung der bisherigen Regierung Österreichs und den damit verbundenen neuen

Gestaltungsmöglichkeiten im Parlament – zusammen mit der Österreichischen Ärztekammer – erneut die Forderung nach einem besseren Nichtrauchererschutz eingebracht.

Gefordert wurden aber auch mehr Hilfe für Raucher, die rauchfrei werden und ihre Sucht besiegen wollen. Vor allem aber muss der Zugang zu Zigaretten etc. für Jugendliche massiv erschwert werden, um den frühen Einstieg in eine „Raucherkarriere“ zu verhindern.

Es freut uns, dass erst kürzlich im Parlament diese notwendigen Änderungen an der Gesetzeslage eine breite Mehrheit gefunden haben. Eine gute Nachricht für die Gesundheit der Menschen in Österreich.

Blieben Sie informiert:
www.dontsmoke.at

MOBILE KREBSHILFE-BERATUNG IM EINSATZ

◀ Um neben den Beratungsangeboten in den vielen Beratungsstellen im Bundesland Salzburg eine möglichst flächendeckende Betreuung von an Krebs erkrankten Menschen zu ermöglichen, bietet die Krebshilfe Salzburg seit einigen Jahren auch eine mobile Beratung an. Diese ist v.a. für



Menschen gedacht, die selbst aus den unterschiedlichsten Gründen nicht in eine der Beratungsstellen kommen können. „Wir sind froh, dass wir diese Möglichkeit haben und direkt zu Menschen kommen können, die bedingt durch ihre Krebserkrankung nicht zu uns kommen können. Dies ist v.a. für alleinstehende ältere Menschen, für viele Familien oder alleinerziehende Eltern von großer Wichtigkeit“ erklärt Krebshilfe Geschäftsführer Stephan Spiegel.

SUZUKI BEWEGT UND HILFT!

Tatkräftig unterstützt wird die mobile Beratung von Suzuki Austria. Die Krebshilfe Salzburg bekam Anfang 2018 das neue Beratungsfahrzeug, einen Suzuki Vitara AllGrip, überreicht.



RICHTIGER UMGANG MIT DER SONNE

◀ Was wäre das Leben ohne Sonne? Die Sonne gibt uns Licht, spendet Wärme und Wohlbefinden. Licht fördert die Bildung von Vitamin D, das für den Aufbau und Erhalt der Knochen benötigt wird. Unser Körper kommt dabei mit wenig Sonne aus: ein Spaziergang pro Woche oder vier Minuten pro Tag reichen. Die Vitamin D-Bildung funktioniert auch bei bedecktem Himmel! Kurz gesagt: Wir brauchen die Sonne.

Aber wir sollten sie auch ganz ohne Reue genießen können, denn wie bei so vielen schönen Dingen hat auch die Sonne eine Schattenseite. Extreme und intensive Sonnenbestrahlung kann Hautkrebs verursachen! Der vernünftige Umgang mit der Sonne ist daher der wichtigste Teil der Hautkrebs-Vorsorge. Durch effizienten Sonnenschutz – natürlichen Schatten, Sonnencreme und Sonnenschutzkleidung – können Sonnenbrände vermieden werden. Wir wissen heute, dass die Zahl der (insbesondere in der Jugend) entstandenen Sonnenbrände direkt mit dem Hautkrebsrisiko zusammenhängt. Ebenso mit dem Hauttyp. Hautkrebs kommt wesentlich häufiger bei Menschen mit heller Haut, hellen Haaren, hellen Augen und Sommersprossen vor als bei brünetten oder dunkelhaarigen Menschen mit dunklerer Haut.

Kontakt | Information:

Jetzt bestellen und informieren
Beratungstelefon: 0662/873536
oder beratung@krebshilfe-sbg.at

DIE SIEBEN SONNENREGELN

- ◀ Mittagssonne – nein danke! Bleiben Sie von 11.00 bis 15.00 Uhr lieber im Schatten.
- ◀ 3 x H hilft! Hut, Hemd und Hose aus dicht gewebten Materialien schützen vor starker Sonneneinstrahlung.
- ◀ Richtiger Sonnenschutz! Tragen Sie das für Ihren Hauttyp richtige Sonnenschutzpräparat am besten gleich morgens, auf jeden Fall aber 30 Minuten vor dem Sonnenbad auf, damit der Filter seine optimale Wirkung entfalten kann. Cremen Sie sich vor allem nach dem Baden und bei starkem Schwitzen regelmäßig wiederholt ein.
- ◀ Achtung vor indirekter Sonne! Auch im Schatten oder bei Bewölkung scheint die Sonne – mit einer Intensität von 50 %. Bei Wasser, Sand, Schnee und anderen reflektierenden Umgebungen ist diese Intensität um bis zu 85 % höher! Cremen Sie sich daher auch im Schatten ein. Auch so werden Sie braun und diese langsam erworbene Bräune bleibt auch länger bestehen!
- ◀ Sonnenbrand „löschen“! Waren Sie doch zu lange in der Sonne und haben Sie leichte Rötungen, dann verwenden Sie kühlende Produkte aus der Apotheke. Bei einer starken Rötung oder gar Blasenbildung suchen Sie unbedingt einen Arzt auf!
- ◀ Achtung bei Medikamenteneinnahme! Beachten Sie, dass unter der Einnahme bestimmter Medikamente die Lichtempfindlichkeit der Haut ansteigen kann. Informieren Sie sich daher rechtzeitig, ob Ihre Medikamente Ihre Sonnenverträglichkeit beeinflussen.
- ◀ Beobachtung rettet Leben! 90 % aller Hautkrebsfälle sind bei guter Früherkennung heilbar. Daher kann die regelmäßige Selbstbeobachtung der Haut Ihr Leben retten. Haben Sie zahlreiche, atypische oder unregelmäßige Muttermale, sollten Sie diese zweimal jährlich von Ihrem Hautarzt kontrollieren lassen.



LEBEN MIT DER DIAGNOSE KREBS: BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG

BEWEGUNG STEIGERT DIE LEBENSQUALITÄT



◀ Viele Menschen meinen, dass die erlebte Lebensqualität von Krebspatienten zwangsläufig schlecht sein muss. Dies mag zwar zu bestimmten Zeitpunkten wie bei der Diagnosestellung, während einer Chemotherapie oder Bestrahlung oder nach einem Rückfall so sein, gilt aber nicht generell. Viele Betroffene berichten über eine sehr gute Lebensqualität und auch über positive Erfahrungen, die sie aus der Erkrankung gewinnen konnten. Wie gut oder schlecht die Lebensqualität ist, hängt vor allem davon ab, wie es gelingt mit der Krankheit zurechtzukommen.

Der medizinische Krankheitsverlauf gibt dabei den Rahmen vor. Eine

gute Lebensqualität geben Betroffene meist dann an, wenn sie mit den momentanen Umständen zufrieden sind. Das erfordert unter Umständen ein Akzeptieren von Einschränkungen und Verlusten und andererseits einen Blick für das, was dennoch möglich ist.

VIELE EINFLÜSSE

Lebensqualität hängt entscheidend von der guten medizinischen und pflegerischen Versorgung ab. Daher sind die behandelnden Ärzte und das Pflegepersonal wichtige Ansprechpartner. Die Einschätzung der Lebensqualität hängt aber auch von anderen Bereichen ab – wie beispielsweise dem psychischen Wohl-

finden (Emotionen wie Angst, Depression etc.), sozialen Beziehungen (Freundschaften, Familie etc.) und Leistungsfähigkeit im Alltag (Beruf, Freizeit etc.). Sport und Bewegung beeinflussen die Lebensqualität auf mehreren Ebenen: Sie stärken einerseits allgemeine Gesundheit und Abwehrkräfte und vermitteln andererseits wieder ein Gefühl für und Zutrauen zum eigenen Körper. Sie lehren aber auch, mit Einschränkungen der Leistungsfähigkeit zurecht zu kommen oder gegen sie anzuarbeiten. „Wichtig ist v.a. die eigene Wahrnehmung. Stelle ich die Erkrankung in den Mittelpunkt oder das Leben. Wer der Krankheit die ‚Macht‘ gibt, das eigene Leben zu dominieren, wird eine gefühlte schlechtere

Ohne Zusätze und ohne Vergleich

Mikronährstoffe in bester Qualität



purecaps.net

Lebensqualität wahrnehmen als andere, die die Krankheit als solche sehen und diese annehmen, sich aber nicht von der Erkrankung treiben lassen“, so Krebshilfe Psychoonkologin Martha Lepperding.

BEWEGUNG HILFT IMMER

Bewegung gilt heute als wichtiger Faktor in der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Problemen, sie schützt vor Knochen- und Muskelabbau, Diabetes und vielen weiteren Erkrankungen. Eine regelmäßige sportliche Bewegung senkt aber auch das Risiko an Krebs zu erkranken erheblich. Eine Reihe von Studien konnte zudem zeigen, dass auch bei Krebspatienten regelmäßige Bewegung positive Effekte hat. So wurden in Studien die Verbesserung von Leistungsfähigkeit, Muskelkraft, Lebensqualität und die Verringerung von Müdigkeit (Fatigue) sowie die Linderung von Angst neben einer Reihe anderer positiver Effekte nachgewiesen. Die meisten dieser Untersuchungen erfolgten während oder nach Beendigung der verschiedenen Behandlungsformen. Schon während der Therapie wird körperliche Aktivität bei verschiedenen Krebserkrankungen empfohlen.

BEWEGUNG ALS THERAPIEBEGLEITUNG

Während der Chemotherapie können mit Bewegung beispielsweise Erschöpfungssymptome (Fatigue) behandelt werden. [Fatigue ist oft auch der Grund für eine erschwerte Rückkehr ins Arbeitsleben. Man fühlt sich ausgelaugt und nicht fit. An eine regelmäßige und belastende Arbeit ist nicht zu denken.] Bereits in den 90er Jahren zeigte eine Studie in Deutschland bei Patienten, die während einer Hochdosis-Chemotherapie körperlich aktiv waren, ein weniger ausgeprägtes Erschöpfungssyndrom. Die Patienten trainierten dabei täglich 30 Minuten in einem speziellen Bettfahrrad. Sie fühlten sich dadurch körperlich und psychisch besser und litten weni-

ger unter den Nebenwirkungen der Chemotherapie. Mittlerweile bestätigen viele Studien diese Effekte.

Nach einer Chemotherapie treten auch immer wieder Nervenschäden auf. Auch hier kann Sport eine Abhilfe sein. Einige Medikamente greifen Nervenzellen an. Schmerzen, Taubheitsgefühle, Bewegungsstörungen oder ein allgemeines Missempfinden wie ein Kribbeln etc. sind die Folgen. Bei manchen Patienten sind diese Veränderungen langanhaltend. Da es derzeit noch keine Behandlungsmöglichkeit (Vorbeugung) zu diesen Effekten gibt, lassen sich die auftretenden Beschwerden nur medikamentös lindern. Eine neue Studie mit 350 Krebspatienten an der Sporthochschule Köln gibt aber Hoffnung. Es wurde festgestellt, dass Sport (moderates Walken oder regelmäßige lange Spaziergänge und ein leichtes Krafttraining) positive Effekte hatten.

SPORT GEGEN DAS ABMAGERN

Durch die Krebserkrankung bedingt nehmen viele Patienten stark ab. Der Verlust an Fett- und Muskelmasse ist keine Seltenheit und tritt bei über 50% aller Erkrankten auf. Die Mangelernährung schwächt den Körper. Dadurch sinken die Widerstandskräfte, die Lebensfreude und

die Lebenserwartung. Abhilfe schaffen hier eine spezielle Ernährung und Sport. Durch Bewegung kann man der Auszehrung entgegenwirken. Sport schüttet beim Training entzündungshemmende Botenstoffe aus, zugleich wird die Bildung von Eiweißen angekurbelt und der Aufbau von Muskelmasse erreicht. Damit ist Sport ein sehr geeignetes Mittel, dem Verlust von Körpergewicht und Muskelmasse entgegen zu wirken.

REDUZIEREN SIE DIE RÜCKFALLRATE

Untersuchungen (bisher ausschließlich Beobachtungsstudien) der letzten Jahre zeigten bei Patienten mit Brust- und Dickdarmkrebs starke Hinweise für eine Verbesserung der Heilungsrate durch regelmäßiges körperliches Ausdauertraining zusätzlich zur Standardtherapie. Vorrangiges Ziel des Bewegungstrainings für Krebspatienten ist die Vermeidung von Inaktivität. Dabei gelten vergleichbare Empfehlungen zu Art und Umfang des Bewegungstrainings wie für gesunde Personen.

Kontakt | Information:

Jetzt bestellen und informieren
Beratungstelefon: 0662/873536
oder beratung@krebshilfe-sbg.at



KREBSHILFE ON TOUR 2018: AUFKLÄRUNG, INFORMATION, VORSORGE, FRÜHERKENNUNG

UNTERWEGS MIT VIELEN GESUNDHEITSAKTIONEN

Um die Bevölkerung bestmöglich zu informieren und über Krebsfrüherkennungs- und Vorsorgemaßnahmen aufzuklären, veranstaltet die Österreichische Krebshilfe immer wieder Gesundheitstage zu unterschiedlichen Themen. Oder wir nehmen an Veranstaltungen teil und erläutern vor Ort an unserem Infostand oder in Vorträgen vielfältige Themen rund um eine Krebserkrankung. 2018 konnten wir so mit zahlreichen Aktionen viele Menschen erreichen.

Frau läuft – Frauenlauf Salzburg

◀ Seit dem ersten Frauenlauf „Frau läuft“ ist die Krebshilfe Salzburg Partner dieser Laufveranstaltung. Auch 2018 waren wir wieder dabei und machten im Rahmen des Events auf die Brustkrebsvorsorge



aufmerksam. Es wurde aber nicht nur gelaufen, sondern auch wieder für die Krebshilfe gesammelt. In den letzten 10 Jahren sind so unglaubliche 48.335 Euro zusammen gekommen. Wir danken allen, die geholfen haben, allen voran Veranstalterin Ruth Langer und dem TEZ (Tageselternzentrum) für das großartige Charity-Kuchenbuffet und der Oberbank für die sportliche Unterstützung!



Stadtfest in Mittersill

◀ Mit unserem Krebshilfe Infostand und unserem Charity Gewinnspiel an der Glückssäule waren wir bei herrlichem Sommerwetter im Juli 2018 zu Gast beim Stadtfest in Mittersill. Roland Rauch



(Tourismusverband Mittersill) hatte uns eingeladen dabei zu sein. Und so nutzten wir die Möglichkeit (neben unserem Partner Casino Zell am See) mit unserem Stand über unsere Arbeit zu informieren und Spenden für unsere Beratungsstelle im Pinzgau zu sammeln. Genutzt haben das viele Pinzgauer, die das Stadtfest besucht haben. Wir hatten viele beeindruckende Gespräche. Danke Mittersill!

BIKERSWORLD SALZBURG

◀ Einen ganz speziellen und besonderen Ort haben wir uns 2018 für unsere Männer Krebsvorsorgekampagne „LooseTie“ ausgesucht. Mit der Aktion standen wir auf der Motorradmesse „Bikers World“ in Salzburg. Wie in den vergangenen Jahren, konnten wir mit der Aktion wieder viele Männer ganz unkompliziert erreichen und mit ihnen über die Prostatakrebsvorsorge sprechen und sie motivieren, auf die eigene Gesundheit zu achten. Mit dabei hatten wir die große begehrte Prostata (Modell) und unser Weihnachts-Charitygewinnspiel. Unser Glücksengel konnte viele Geschenke an die vielen Besucher an unserem Infostand verteilen.

Pink Ribbon on Tour!

◀ Im Rahmen des PINK RUN 2018 in Bad Gastein waren wir mit unserem Krebshilfe Infostand im Rahmen der Pink Ribbon Tour 2018 und unserem Charity Gewinnspiel vertreten. Es herrschte eine unglaublich



tolle Stimmung. Ganz Bad Gastein erstrahlte 3 Tage in pink! Wir freuen uns heute schon auf den nächsten PINK RUN und ein großes Sportfest in Bad Gastein. Am 28. und 29. September 2019 ist es soweit. Wir sind jedenfalls wieder mit unserer Pink Ribbon Tour vor Ort dabei. Kommen doch auch Sie und nehmen Sie am Lauf teil und werden Sie Teil der großen pinken Familie.

BESONDERE JUBILÄUMSAKTION „60 JAHRE KREBSHILFE SALZBURG“

KREBSHILFE GESUNDHEITSTAGE IM EUROPARK SALZBURG

◀ Mit vier großen begehbaren Organmodellen des Darms, der Brust, der Prostata und der Lunge, an Infoständen und in Vorträgen informierte die Krebshilfe Salzburg am 27. und 28. April 2018 im Europark über Krebsfrüherkennung und Krebsvorsorge. Rund 4.000 Menschen nutzten diese anschauliche Gelegenheit und bestaunten die ausgestellten Organmodelle persönlich.

Mit dieser Aktion wollte die Krebshilfe Salzburg die Bevölkerung motivieren, auf die eigene Gesundheit zu achten und die Krebsfrüherkennung ernst zu nehmen. Um die Information bestmöglich und anschaulich anzubieten, wurden erstmals in Salzburg vier begehbare Organmodelle gleichzeitig präsentiert. Damit waren alle „großen“ aktuellen Krebsarten vertreten.

Als medizinische Fachexperten vor Ort waren Krebshilfe Präsident Univ.-Doz. MedR. DDr. Anton-H. Graf, die Krebshilfe Vorstandsmitglieder OA Priv. Doz. Dr. Jörg Hutter und Univ.-Prof. Dr. Günter Janetschek, Prim. Univ.-Prof. Dr. Michael Studnicka, Prim. Priv.-Doz. Dr. Stephan Hruby und Prof. Dr. Thomas Licht. Unterstützung kam auch von Landeshauptmann-Stv. und Gesundheitsreferent Mag. Dr. Christian



Stöckl, der selbst am Samstag an den Expertengesprächen auf der Krebshilfe-Bühne teilgenommen hat. „Noch immer hat die Salzburger Bevölkerung großen Nachholbedarf in Sachen Gesundheitsbewusstsein und Vorsorge. Die Statistiken zeigen, dass noch zu viele Menschen mit ihrer Gesundheit zu nachlässig umgehen, Männer dabei mehr als Frauen. Deshalb ist es wichtig, bei Bewusstseinsbildung anzusetzen. Mit der Aktion wurden wieder viele Menschen angesprochen, die sonst nur schwer zu erreichen sind und oftmals glauben, eine Vorsorgeuntersuchung nicht nötig zu haben“, dankte Stöckl der Krebshilfe Salzburg für ihre Initiative und Arbeit. Die Krebshilfe Salzburg dankt dem Europark für die großartige Unterstützung! „Wir freuen uns schon auf die nächsten Krebshilfetage 2020“, so Krebshilfe GF Spiegel.

MRS SPORTY ST. JOHANN FEIERT FÜR FRAUENGESUNDHEIT

◀ Was für ein Fest! Das war der Beginn einer gelungenen Kooperation in St. Johann im Pongau. Das Frauenfitness Studio „Mrs. Sporty“ hatte die Idee zur einer Spendenaktion. Den ganzen Oktober über wurde für Frauen mit Brustkrebs gesammelt. Berlinde Obermayer, Betreiberin des Studios, wollte mit ihrem Team ein wirksames Zeichen der Solidarität setzen und Frauen zu mehr Bewegung motivieren. Da waren wir natürlich sehr gerne dabei! Und ... 2019 hat es bereits eine Fortsetzung gegeben. Das Mrs. Sporty Frühlingsfest zum Muttertag wurde wieder gemeinsam mit der Krebshilfe Salzburg gefeiert! Danke für eure Herzlichkeit und die gesammelten Spenden!



IM GANZEN BUNDESLAND WURDEN 2018 BEI VIELEN AKTIONEN SPENDEN FÜR DIE KREBSHILFE GESAMMELT

VIELE HABEN IHRE HERZEN GEÖFFNET UND GEHOLFEN!

◀ Im November 2018 fand im „OVAL – die Bühne im Europark“ ein Benefizabend der Krebshilfe Salzburg statt. **FRANK HOFFMANN** und das **TRIO MARTIN GASSELSBERGER** gestalteten einen Abend voller Liebe. Ihr Programm „Liebe und so weiter“ begeisterte das Publikum. Danke für diesen tollen Abend!



◀ Im April wurde doppel gefeiert! Christian Leser hatte ins Republic Salzburg geladen, um seinen Geburtstag zu feiern. Und weil er selbst eine Krebserkrankung überwunden hat, widmete er einen Teil des Erlöses seines „**FEST DES LEBENS**“ der Krebshilfe Salzburg und gratulierte so zum 60. Jubiläum. Mit dabei war auch Vizebürgermeister Bernhard Auinger, der das Fest tatkräftig unterstützte. Musikalisch waren dabei Rusty, Die 3, Wide Open und der Chor des BORG Gastein. Tänzerisch sorgten freestyle NO1 für Stimmung! Wir danken Christian Leser und freuen uns schon auf das nächste gemeinsame „Fest des Lebens“ im Jahr 2020.

◀ Unser Dank geht auch an Anja Höllbacher. Sie organisierte mit ihrer Gruppe „**GROUND FIGHTER**“ einen ganz speziellen Kurs für Frauen. Im März wurde ein „Kampfsporttag“ für Frauen (Selbstverteidigung) organisiert. Starke Frauen sammelten so für Krebspatientinnen. Vielen Dank für die gesammelten Spenden!



◀ **PINK HOCKEY:** Für den guten Zweck sind am 22. September fünf Teams aus ganz Österreich in der Eishalle Gmunden auf's Eis gegangen. Ziel war es viele Spenden zu sammeln. Der gesamte Reinerlös kam der PINK RIBBON Aktion der Österreichischen Krebshilfen Salzburg und Oberösterreich zugute. Mit dabei waren die DEC Devils Graz, der EHV Sabres Juniors Wien, das Landes-Leistungs-Zentrum Salzburg Eagles, das Team Kärnten und der DHC IceCats Linz. Organisator Gregor Wimmer (Agentur Herzbluat) war wie alle Teilnehmerinnen und die Krebshilfe glücklich! Es konnten 4.000 Euro an Spenden übergeben werden. Vielen Dank dafür!

◀ Im Off Theater Salzburg hat im Mai 2018 das „**STAUBFEST**“ stattgefunden. Es war ein musikalisches Zusammenkommen, um das legendäre Staubsauger Konzert im „Das Kino“ vor 32 Jahren zu feiern. Danke an Wolfgang Pointner der mit Rudi Posselt und Stefan Redtenbacher & Freunden dieses Konzert möglich gemacht hat.



◀ Viele Gäste besuchten im Advent 2018 unsere Krebshilfe **CHARITY ALM** am **SALZBURGER CHRISTKINDLMARKT**. Die Krebshilfe Alm von Toni Urdl ist mittlerweile fixer Bestandteil des Marktes und direkt unter dem Christbaum am Residenzplatz zu finden. Wir freuen uns jedes Jahr auf die Adventszeit und die vielen leuchtenden Kinderaugen in unserer Backstube. Und mit etwas Glück schaut auch das Christkind höchstpersönlich vorbei. Wir danken Toni Urdl und seinen vielen helfenden Engeln für den großen Einsatz und die enorme Herzlichkeit und danken allen Spendern, die uns mit ihrer Spende für einen Glücksstern unterstützen. Vielen Dank!



◀ Gleich zwei Mal stellten wir unseren Krebshilfe Charity Baum auf. Einmal im **CASINO ZELL AM SEE** und einmal im **CASINO SALZBURG**. Gegen eine Spende erhielt man einen Glücksstern vom Baum. Jeder Stern war ein Gewinn. Gewonnen hat auch die Krebshilfe. Danke für die vielen Spenden!



◀ Im Jubiläumsjahr wurden wir auch von der **OBERBANK SALZBURG** großzügig unterstützt. Wir dankten Direktorin Petra Fuchs dafür im Rahmen des Jubiläumskonzertes im Kongresshaus im Mai 2018. Gleichzeitig wurde Präsident Anton-H. Graf mit dem großen Ehrenzeichen des Landes ausgezeichnet. Danke an die Oberbank!

◀ Einen pinken Monat für die **PINK RIBBON** Aktion der Krebshilfe Salzburg gab es im Yogastudio „**BLISS YOGA**“ in Salzburg. Studioinhaberin Carina hatte die Idee dazu. Sie sammelte den ganzen Oktober über Spenden und informierte die Kursteilnehmerinnen über die Brustkrebsvorsorge. Danke für diese super Idee.



◀ Letztes Jahr pausierte das „Oberlippenbartfestival“. Es wurde Kraft gesammelt für das nächste „**OBERLIPPENBARTFESTIVAL 2019**“, das dann bereits zum 10. Mal stattfinden soll. Wir freuen uns, dass es weiter gehen wird. Bisher wurden mit diesem grandiosen Event über 140.000 Euro an Spenden für die Krebshilfe Salzburg gesammelt. Worüber wir besonders glücklich und dankbar sind ... es wurde auch ohne Veranstaltung kräftig gespendet! Ganze 20.000 Euro kamen so zusammen! Vielen Dank an alle großzügigen Spender, denen das Wohl der durch uns betreuten Krebspatienten sehr am Herzen liegt! Vielen Dank dafür!



◀ Ein Festival voller Energie, voller Leben: Das **ELECTRIC LOVE FESTIVAL**. Wir finden es bemerkenswert, wenn junge Menschen sich für an Krebs erkrankte Menschen stark machen. Und wenn das viele tun, dann kommt etwas Großes dabei heraus. Die Veranstalter hatten eine tolle Idee, die dann auch rasch umgesetzt wurde. Alle Besucher hatten die Möglichkeit, über das Bezahlsystem zu spenden. Und das wurde kräftig getan. Es ist sehr beeindruckend, was man zusammen bewegen kann! Danke für die sensationelle Spendensumme von 10.000 Euro! Wir freuen uns schon auf das kommende Festival Anfang Juli 2019 am SalzburgRing.

◀ Unterstützung kam 2018 auch vom **KIWANIS Club Rupertus** in Salzburg. Mit einer Patenschaft wurde gezielt einer Familie in einer prekären Notsituation geholfen. Zudem wurde zugesichert, der Familie auch weiterhin mit Zuwendungen zu helfen. Wir danken ganz herzlich für die Hilfe.

◀ Hilfe kam auch von Regina Freinbichler und ihrer „**SCHOTTISCHEN TANZGRUPPE**“ des Turnvereins Maxglan. Diese widmete im Dezember die Einnahmen des Punschstands vor der Vereinsturnhalle der Krebshilfe Salzburg. Wir freuen uns auf mehr gemeinsame Tanzveranstaltungen! Danke!

BLASENKREBS, NIERENKREBS, BAUCHSPEICHELDRÜSENKREBS, EIERSTOCKKREBS

SELTENE KREBSERKRANKUNGEN

Neben den großen und weitverbreiteten Krebserkrankungen – wie Brust-, Darm- oder Prostatakrebs – gibt es eine Vielzahl weiterer Krebserkrankungen, die oftmals vernachlässigt werden. Allen gemein ist, dass man sie relativ spät erkennt.

◀ BLASENKREBS

Ungefähr 95 Prozent der bösartigen Krebserkrankungen der Blase gehen von der Blasenschleimhaut aus. Blasenkrebs kann immer wieder auftreten und hat somit eine hohe Rezidivrate, weswegen Patienten im Krankheitsverlauf sehr engmaschig überwacht werden müssen. Sehr häufig bleibt Blasenkrebs unbemerkt. Erstes Symptom kann Blut im Harn sein. Anhaltende Schmerzen beim Urinieren und ein starker anhaltender Harndrang können ebenso Hinweise sein. Wichtig ist es dann, einen Facharzt für Urologie zu konsultieren, um eine rasche Abklärung zu erhalten.

◀ NIERENKREBS

Die Niere hat als Ausscheidungsorgan die Aufgabe den Salz- und Wasserhaushalt zu kontrollieren und die Endprodukte des Stoffwechsels zu eliminieren. Nierenkrebs kann in jedem Lebensalter des Erwachsenen auftreten, eine Häufung ist aber zwischen dem 50. und 70. Lebensjahr festzustellen. Frühzeichen von Nierenkrebs sind sehr selten. Hohe Blutsenkung, Blut im Harn ohne Schmerzen, Schmerzen in der Flanke im Rücken, unklare Fieberschübe, Blutarmut, Müdigkeit oder eine tastbare Masse im Bauchraum sind eher Spätsymptome. Für die Früherkennung von Nierenkrebs gibt es weder geeignete Programme noch Tumormarker. Die wichtigste Methode ist die Ultraschalluntersuchung, die in 95 Prozent aller Fälle die Feststellung der Diagnose ermöglicht.

◀ BAUCHSPEICHELDRÜSENKREBS

Die Bauchspeicheldrüse hat zwei wichtige Aufgaben. Zum einen produziert sie mehr als 20 verschiedene Verdauungsenzyme, die die aufgenommene Nahrung in kleinste Bestandteile zerlegen. Nur so kann die Nahrung im Darm ins Blut aufgenommen werden. Und zum anderen ist die Bauchspeicheldrüse für die Produktion von Insulin zuständig, das für die Blutzuckerregulation verantwortlich ist. Ebenso wird Glukagon produziert. Bauchspeicheldrüsenkrebs kann prinzipiell bei jedem Menschen entstehen. Erbliche und Lebensstilfaktoren spielen bei der Entstehung aber eine wichtige Rolle. Wesentlich wichtiger als die erblichen

Faktoren sind die Lebensstilfaktoren wie Rauchen, Alkohol oder Übergewicht. Aber auch Diabetes oder chronische Bauchspeicheldrüsenentzündungen fördern die Entstehung von Bauchspeicheldrüsenkrebs. In der Entstehung zeigt auch diese Krebsart nur selten Symptome. Deshalb wird dieser Tumor oft sehr spät erkannt. Erste Symptome, die auftreten können, sind Appetitmangel, Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall bis hin zu einem Druckgefühl im Oberbauch oder Schmerzen im Rücken sowie Gewichtsverlust.

◀ EIERSTOCKKREBS

Auch der Eierstockkrebs ist eine „stille Krankheit“, die sehr häufig erst im fortgeschrittenen Stadium diagnostiziert wird. Zum einen liegt das an den unspezifischen Symptomen, zum anderen auch daran, dass es noch keine sicheren Methoden der Früherkennung gibt. Erste Symptome können Blähungen, verminderter Appetit, Bauchschmerzen und häufigeres Harnlassen sein. Wenn im Ultraschall etwas zu sehen ist, sind das meist schon erste Metastasen. Die rechtzeitige und frühe Diagnose ist für eine positive Behandlung entscheidend. Eine weitere Möglichkeit zur frühzeitigen Diagnose ist neben dem Ultraschall auch ein genetischer Test. Einen genetischen Test sollten vor allem Frauen machen, in deren Familie es ein gehäuftes Auftreten von Brust- oder Eierstockkrebs gibt. Auch bei erkrankten Frauen ist ein Test sinnvoll, weil ein verändertes Gen Auswirkungen auf die Behandlungsmethoden haben kann. Es besteht die Aussicht, dass in den nächsten Jahren weitere Fortschritte in der Behandlung erzielt werden und Eierstockkrebs von einer potenziell tödlichen Krankheit zu einer chronischen Erkrankung wird.

Kontakt | Information | Anmeldung:

Informieren Sie sich und bestellen Sie unsere kostenlosen Informationsbroschüren.

Beratungstelefon: 0662/873536
oder beratung@krebshilfe-sbg.at.



DIE KOLOSKOPIE RETTET TÄGLICH LEBEN

EINE DARMSPIEGELUNG SCHÜTZT



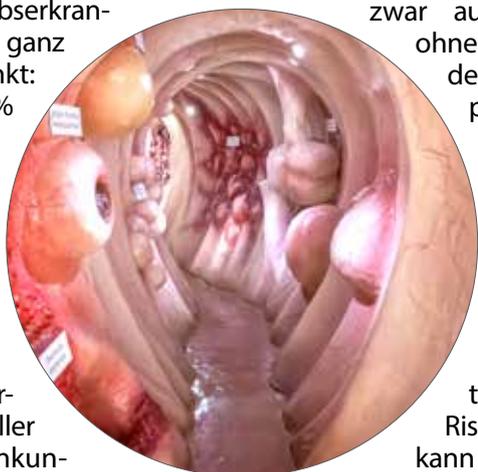
◀ Die Darmspiegelung, eine mittlerweile völlig schmerzfreie Untersuchung, sollte für Frauen und Männer ab 50 selbstverständlich sein. Die Krebshilfe Salzburg empfiehlt, die Koloskopie bei jenen Stellen durchführen zu lassen, die das „Qualitätszertifikat Darmkrebsvorsorge“ führen dürfen.

DARMKREBSVORSORGE HAT HOHEN STELLENWERT

Dickdarmkrebs unterscheidet sich von anderen Krebserkrankungen in einem ganz wesentlichen Punkt:

In mehr als 90% aller Fälle sind viele Jahre vor der Entstehung der Erkrankung Vorstufen, s.g. Polypen nachweisbar. Die Entfernung dieser Polypen würde also 90 % aller Darmkrebserkrankungen verhindern. Warten Sie daher nicht, bis Beschwerden vorliegen, denn das verschenkt wertvolle Zeit und mindert eventuell Heilungschancen entscheidend.

Wichtig ist die jährliche Kontrolle



des Stuhls. Beim Okkulttest wird der Stuhlgang auf verborgenes Blut untersucht. Dies kann ein Hinweis auf einen verborgenen Polypen, aber auch auf einen Tumor sein. Dieser Test sollte ab dem 40. Lebensjahr gemacht werden.

Personen, die kein bereits bekanntes erhöhtes Risiko für Dickdarmkrebs aufweisen (z. B. eine bereits bekannte Dickdarmkrebserkrankung bei Verwandten ersten Grades), sollten mit 50 Jahren in jedem Fall zur Koloskopie gehen. Und zwar ausdrücklich auch

ohne jedes vorliegende Verdachtssymptom. Der Lohn: Wenn die Untersuchung den ganzen Dickdarm gut erfassen konnte und das Ergebnis unauffällig ist und beim Patienten kein erhöhtes Risiko gegeben ist, kann man sich mit der nächsten Untersuchung bis zu zehn Jahre lang Zeit lassen.

Bei der Koloskopie wird mit einem biegsamen Schlauchsystem, in dessen lenkbarem Ende eine Miniatürkamera samt Beleuchtung ein-

gebaut ist, ein direkter Blick auf die Innenseite des Dickdarmes möglich. Dabei wird das Koloskop über den After, den Mastdarm und die dahinter liegenden weiteren Dickdarmabschnitte bis zum Blinddarm langsam vorgeschoben. Das wird auf einen Bildschirm übertragen und kann so sehr gut beurteilt werden. Ein großer weiterer Vorteil der Koloskopie ist, dass eine gleichzeitige Entnahme von verdächtigem Gewebe oder Polypen möglich ist, das in der Folge vom Pathologen sorgfältig mikroskopisch beurteilt werden kann. Mit der Möglichkeit einer entsprechenden medikamentösen Sedierung, stellt die Koloskopie heute keine belastende oder schmerzhaftere Untersuchung mehr dar.

INFORMATIONEN HAUTNAH

Mit Gesundheitstagen im Tauernklinikum Zell am See informiert die Krebshilfe Salzburg am 4. und 5. November 2019 über Darmkrebs und Prostatakrebs. Kommen Sie doch vorbei und informieren Sie sich anschaulich an Organmodellen. In Expertengesprächen stehen zudem Spezialisten der Krebshilfe und des Tauernklinikums für einen Austausch zu Verfügung.

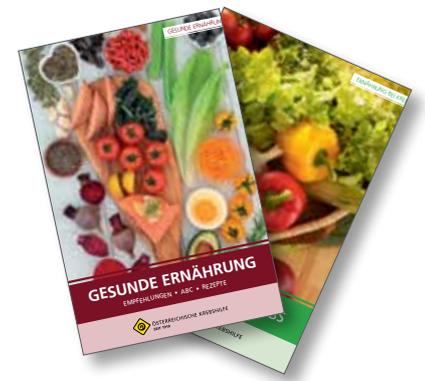
Medizinisch aktuell, vor Ort & menschlich nah.

PULS – Das erste Salzburger Magazin für Gesundheit & Freizeit informiert 4 x jährlich über aktuelle medizinische Entwicklungen und Freizeitangebote im Bundesland Salzburg und bietet dazu zahlreiche Gesundheitstipps. PULS wird in allen Ordinationen, Ambulatorien, Krankenhäusern, Apotheken sowie ausgewählten Gesundheitseinrichtungen im Bundesland Salzburg kostenlos aufgelegt.

puls
Das Salzburger Magazin für Gesundheit, Medizin & Freizeit

www.pulsmagazin.at





RICHTLINIEN FÜR EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL

EUROPÄISCHER KODEX GEGEN KREBS

Jede(r) kann einen Beitrag dazu leisten, das persönliche Krebsrisiko zu reduzieren: durch einen gesunden Lebensstil und regelmäßige Früherkennungsuntersuchungen. Leider ist das aber keine Garantie, nicht an Krebs zu erkranken. In Anlehnung an den Europäischen Kodex gegen Krebs finden Sie hier nachstehende Empfehlungen:

Genrell ist zunächst zu raten: Nutzen Sie Krebsfrüherkennungsuntersuchungen. Nehmen Sie an bestehenden Krebsfrüherkennungs- und Screening Programmen teil. Wann waren Sie das letzte Mal beim Arzt?

RAUCHEN SIE NICHT!

Von den über 4.000 Chemikalien im Tabakrauch sind über 50 Substanzen krebsfördernd. Haben Sie schon einmal daran gedacht, mit dem Rauchen aufzuhören?

TIPP: Verzichten Sie auf jeglichen Tabakkonsum und sorgen Sie für

ein rauchfreies Zuhause und eine rauchfreie Umgebung.

SORGEN SIE DAFÜR, DASS IHRE KINDER AN IMPFPROGRAMMEN TEILNEHMEN

Die Impfungen gegen Hepatitis B (Neugeborene) und Humanes Papillomavirus (HPV) (Mädchen und Buben ab dem 9. Lebensjahr) werden dringend empfohlen.

SONNE OHNE REUE

Die Sonne hat auch ihre Schattenseite: Intensive Sonnenbestrahlung

kann Hautkrebs verursachen. Der vernünftige Umgang mit der Sonne ist der wesentlichste Faktor der Hautkrebs-Vorsorge. Vermeiden Sie zu viel Sonnenstrahlung, insbesondere bei Kindern.

TIPP: Achten Sie auf ausreichenden Sonnenschutz, insbesondere bei Kindern. Gehen Sie nicht ins Solarium.

VERANTWORTUNGSVOLLER UMGANG MIT ALKOHOL

Übermäßiger Alkoholkonsum – vor allem „harte Drinks“ – sollte vermieden werden. Es kommt dadurch



60 Jahre: 1958-2018
ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
SALZBURG

Aus Liebe zum Leben!
Niemand muss mit einer Krebserkrankung
alleine fertig werden.



Haben Sie Krebs? Oder sind Sie Angehöriger eines an Krebs erkrankten Menschen?

Oder wollen Sie sich über eine sinnvolle Krebsprävention informieren?

Dann zögern Sie nicht und nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Lassen Sie sich helfen. Wir sind gerne für Sie da.

Psycho(onko)logische Hilfe bei Krebs und Begleitung zur besseren Verarbeitung der Krebserkrankung | Diagnoseverarbeitung
Unterstützung in der Krankheitsbewältigung | Entlastung von belastenden Gefühlen | Medizinische Zweitmeinungen
Vernetzung zu Experten | Hilfe bei Kommunikationskonflikten in der Familie oder am Arbeitsplatz
Sie finden Mut und Hoffnung | Soziale/Arbeitsrechtliche Unterstützung | Ernährungsberatung
Finanzielle Soforthilfe in krankheitsbedingten Notlagen | Mama, Papa hat Krebs - Hilfe für die ganze Familie
Palliative Begleitung (psychologisch) | Trauerbewältigung | Vielfältiges Angebot an Workshops und Gruppen
Informationen zu Vorsorge, Therapie, Reha/Nachsorge | Austausch mit anderen Menschen (Themencafé, Gruppen)

Unsere Beratungen und Leistungen können von jedem kostenlos in Anspruch genommen werden.

BERATUNG & TERMINVEREINBARUNG: 0662-873536 oder BERATUNG@KREBSHILFE-SBG.AT
WWW.KREBSHILFE-SBG.AT



PINK RIBBON



Face it
with a
Smile



Krebshilfe Salzburg, Beratungsstelle Salzburg, Mertensstraße 13, 5020 Salzburg und mobile Beratung.

nicht nur zur Schädigung der Leber, sondern auch zu einem erhöhten Krebsrisiko.

TIPP: Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum. Der völlige Verzicht auf Alkohol ist noch besser für die Verringerung Ihres Krebsrisikos.

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 Produkte.

DIABETES

Studien belegen, dass Diabetes das Risiko, an Krebs zu erkranken, um 30% erhöhen kann.

STRAHLENBELASTUNG

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.

SCHUTZ AM ARBEITSPLATZ

Schützen Sie sich am Arbeitsplatz vor krebserregenden Stoffen, indem Sie die Sicherheitsvorschriften befolgen und immer beachten.

BEWEGUNG GEGEN ÜBERGEWICHT

5,4 Prozent aller Krebserkrankungen bei Frauen und 1,9 Prozent bei Männern hängen mit einem erhöhten BMI* (über 30) zusammen (vor allem Tumorerkrankungen der Speiseröhre, des Darms, der Niere, der Bauchspeicheldrüse und – bei Frauen – der Gallenblase, der Eierstöcke, der Gebärmutter und postmenopausaler Brustkrebs). Besonders Bauchfett wirkt sich negativ

auf das Krebsrisiko, Diabetes oder Herz-Kreislaufkrankungen aus. Das Risiko, an Dickdarmkrebs zu erkranken, ist bei körperlich aktiven Personen um 25 % geringer!

TIPP: Sorgen Sie für regelmäßige Bewegung im Alltag. Verbringen Sie weniger Zeit im Sitzen. Experten empfehlen eine regelmäßige Bewegung: 30 Minuten, 3 x pro Woche.

*Der Body-Mass-Index ist eine international anerkannte Maßeinheit, mit der sich das individuelle Körpergewicht gut bewerten lässt.

Kontakt | Information:

Jetzt bestellen und informieren
Beratungstelefon: 0662/873536
oder beratung@krebshilfe-sbg.at

TIPPS ZUR GESUNDEN ERNÄHRUNG ... Wertvolle Tipps für eine gesunde Verdauung und Wohlbefinden

- ◀ Essen Sie lieber kleinere Portionen, dafür häufiger.
- ◀ Ernähren Sie sich ballaststoffreich. Reis, Getreideflocken, Nudeln (am besten aus Vollkorn) sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Essen Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten. Die Ballaststoffaufnahme sollte mindestens 25 Gramm (Bsp. 1 Scheibe Vollkornbrot und 1 Hand voll Datteln) täglich betragen.
- ◀ Wählen Sie häufig Fisch.
- ◀ Reduzieren Sie den Verzehr von fetten und frittierten Speisen.
- ◀ Essen Sie häufiger fermentierte Lebensmittel. Zum Beispiel: Sojabohnen, Sauerkraut und Joghurt. Sie greifen aktiv in den Stoffwechsel ein und unterstützen u. a. die Verdauung.
- ◀ Essen Sie maximal 3 Milchprodukte täglich. Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt maximal drei Milchprodukte am Tag, wobei ein Sauermilchprodukt (Joghurt, Sauermilch etc.) konsumiert werden sollte.
- ◀ Wählen Sie häufiger mageres Fleisch, das frisch verarbeitet ist.
- ◀ Trinken Sie mehr als 2 Liter pro Tag. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – Tees und andere ungesüßte Getränke.
- ◀ Nehmen Sie sich für Ihre Mahlzeiten ausreichend Zeit.
- ◀ Auch Fasten kann hilfreich sein.

IM GESPRÄCH MIT SILVIA FUCHS VON HEADDRESS

VOLLES HAAR AUCH WÄHREND EINER CHEMOTHERAPIE

◀ **1.000 Fragen gehen einem durch den Kopf, wenn der Arzt sagt: „Die Haare werden ausgehen“.** Das TEAM HEADDRESS rund um Silvia und Peter Fuchs sind nun auch in Salzburg vertreten. Wir haben mit Silvia Fuchs gesprochen.

Wer ist Headdress?

Mein Partner Peter und ich gründeten 2014 unser Fachinstitut HEADDRESS, nachdem wir 18 Jahre lang Erfahrung mit Kunden und ihren Haarproblemen in einem Friseursalon gesammelt hatten. Nach 2 Jahren auf kleinstem Raum, eröffneten wir 2016 auf 200 m² unser großes Fachinstitut in Linz. Dadurch konnten wir unser Angebot rasch erweitern.

Der Anstoß Headdress zu gründen war auch eine Erkrankung in der Familie. Die Mutter von Peter tat sich sehr schwer, eine wirklich gute Perücke zu finden. Und auch von onkologischen Ärzten wurde immer wieder der Wunsch an uns herangetragen, ein Fachgeschäft für Perücken und Haarteile zu eröffnen, um auf die Bedürfnisse von an Krebs erkrankten Menschen besser eingehen zu können. Das waren für uns gute Gründe uns auf die Suche nach qualitativ hochwertigen, aber auch nicht zu überbewerteten Zweithaarmodellen zu machen. Seit Februar 2019 sind wir nun auch in Salzburg, in besonders schönen Räumen gleich neben dem LKH Salzburg. Es war uns wichtig nahe am Klinikum zu sein.

Was kann ich von Headdress erwarten?

Was sind die Leistungen?

Zunächst einmal sind wir immer darum bemüht, den Menschen, der zu uns kommt, bestens zu betreuen. Menschlich und fachlich. Immerhin geht es um ein sehr sensibles und persönliches Thema. Unser speziell geschultes Fachpersonal weiß, wie man mit dem Thema Chemotherapie umgeht und besitzt das Verständnis, das man als Krebspatient braucht! Wir beraten unsere Kunden ausführlich über die verschiedenen Haararten und deren Eigenschaften. Wir klären unsere Kunden auf, wie Haut Haar und Nägel auf die Chemotherapie reagieren können und bieten Maßnahmen an, diese Nebenwirkungen besser zu kaschieren oder auch vorzubeugen. Dazu bieten wir eine Auswahl von über 5.000 verschiedene Perückenmodellen an ... es ist für jeden Kopf sicher etwas dabei. Wichtig ist uns auch, dass wir auch Menschen ohne Chemotherapie helfen können. Haarausfall hat ja

oft auch andere Gründe. Wir analysieren die Kopfhaut und die Haarwurzeln per Trichogramm und erarbeiten so ein maßgeschneidertes Therapieprogramm, um den Haarausfall zu stoppen und den Haarwuchs zu fördern.

Wenn ich einen Haarerersatz brauche, auf was sollte ich achten?

Das wichtigste nach dem Aussehen ist natürlich die Passform, denn wenn die Perücke nicht gut sitzt, setzt man sie nicht auf. Auf das schauen wir ganz besonders. Auch die Haararten sind nach Bedarf ein wichtiges Kriterium. Die Kunstfaser ist für kurze sportliche Frisuren oder für Frisuren mit starken Locken perfekt. Für längeres Haar wird gerne zu Mischhaar oder zu Echthaar gegriffen, da es die Kopftemperatur reguliert und das Haar länger schön bleibt und sich natürlich anfühlt und auch so aussieht. Echtes Haar übernimmt die Aufgabe vom fehlenden Eigenhaar, es schützt im Sommer vor Hitze und wenn es kalt ist, wärmt es. Wir führen Perücken der neusten Technik – Zweithaarmodelle, die Dauerträgerinnen das Gefühl von Freiheit geben und vergessen lassen, dass sie eine Perücke tragen. Die neusten dünnen und sehr feinen Unterbauarten und Materialien der Montur verleihen ein unglaublich leichtes Tragegefühl. Einen noch besseren Halt hat man durch die eingebauten Rutschstopps und die silikonierten Materialien in der Montur. Sie bedeuten für die Träger sichersten Halt in allen Lebenslagen. Mann oder Frau hat die vollste Bewegungsfreiheit.



Wie kommt man zu einer Perücke?

Gibt es lange Lieferzeiten?

Also, zunächst einmal gibt es ein eingehendes kostenloses Beratungsgespräch bei uns. Wir haben immer viele Perücken lagernd, meist zwischen 100 und 200 Stück. Manchmal hat man Glück und die passende ist gleich dabei. Aber wenn nicht, müssen wir die passende Perücke bestellen. Das dauert dann ca. 1 Woche. Aber das besprechen wir immer mit den Kunden. In manchen Fällen und wenn es sehr dringend ist, können wir auch innerhalb eines Tages liefern.

Was passiert, wenn die eigenen Haare ausgehen oder die Lieferung da ist?

Wenn die Haare ausgehen, führen wir gerne die professionelle Abrasur aus. Und wenn die Perücke da ist, passen wir alles an. Wir schneiden die Perücke oder das Haarteil

auch gerne nach Wunsch nach und passen die Perücke oder das Haarteil persönlich an. Uns ist es wichtig, dass man sich wohl fühlt und alles perfekt sitzt. Selbstverständlich kümmern wir uns auch um kleine Reparaturen und die Aufbereitung der Perücke. Wir wollen auch nach dem Perücken-erwerb noch ein Ansprechpartner sein und bei Unsicherheiten Hilfe leisten.

Zudem bieten wir auch eine große Auswahl an Mützen, Tüchern, Shampoo Sets und noch viele Dinge an Perückenzubehör. Übrigens: Eine Perücke kann man ganz einfach mit speziellen Shampoos im Waschbecken waschen. Die genaue Anleitung bekommt man natürlich von uns.

Und wie hoch sind die Kosten?

Mit was muss man rechnen?

Die derzeitige Zuzahlung der Salzburger GKK für eine Perücke bei Chemotherapie und Alopezie beträgt € 1.392,00. Es fallen nur der 10%ige Selbstbehalt an. Das sind rund 140 Euro. In diesen Tarif fallen viele sehr hochwertige Misch- und Echthaarperücken und natürlich auch

hochwertige handgeknüpfte Kunsthaarperücken. Eine Perücke ist damit viel preiswerter als manche denken.

Wie schaut es mit der Kundenbeziehung aus?

Die Beziehung zu unseren Kunden ist uns natürlich sehr wichtig, da es doch ein sehr intimes Thema ist. Aus unserer Erfahrung wissen wir, dass es sehr hilft, wenn man zum Perücken aussuchen oder zum Erstgespräch eine Freundin oder Freund oder den Partner mitnimmt. Wir freuen uns darüber immer. Es sind meist sehr berührende Gespräche. Unsere Beratung ist natürlich unverbindlich. Man muss sich ja schließlich erst einmal alles ganz genau anschauen und sich informieren. Aber auch im Falle einer Bestellung geben wir unseren Kunden die Sicherheit: falls die Haare doch nicht ausgehen, freuen wir uns mit dem Kunden, dass keine Perücke benötigt wird.



Durch die lange, gute und intensive Zusammenarbeit mit der Österreichischen Krebshilfe wissen wir, worauf es ankommt. Das Wichtigste ist immer der erste Schritt und das gegenseitige Kennenlernen und Vertrauen. Und hier sind wir sehr stolz auf unsere vielen Kunden, die unsere Leistungen sehr schätzen.

Wo ist Headdress in Salzburg zu finden?

Unser Salzburger Fachinstitut ist in der Rudolf-Biebl-Straße 1 in Salzburg zu finden. Das ist direkt gegenüber der Landesklinik. Wir freuen uns über einen Besuch. Am besten man ruft uns davor an, dass wir auch genug Zeit einplanen können: Telefon: 0662-230157 oder 0676-5841177.

Informationen gibt es auch bei der Krebshilfe Salzburg. Beratungstelefon: 0662-873536.

Kostenloses Beratungsgespräch vereinbaren!

Headdress®

Perücken

Das modernste und größte Perücken Fachinstitut für Zweithaar Jetzt auch in SALZBURG!

Über 5000 Perücken & Haarteile aus
KUNSTHAAR – MISCHHAAR – ECHTHAAR
BERATUNG – ANPASSUNG – ZUBEHÖR

**JETZT
NEU IN
SALZBURG
STADT**

TEL: 0676 5841177 / Rudolf-Biebl-Straße 1, 5020 Salzburg (Nähe LKH Salzburg)

Janin Baumann

WIR SIND AUCH FÜR SIE DA



Krebshilfe Beratungsteam

◀ Die Beraterinnen der Österreichischen Krebshilfe Salzburg helfen schnell und unbürokratisch. Und das sowohl Menschen, die an Krebs erkrankt sind, als auch deren Angehörigen (Familien) und Interessierten.

DIAGNOSE „KREBS“ WAS NUN?

Neben umfangreicher Information wird v.a. die persönliche psychologische und therapeutische Begleitung in schwierigen Lebenslagen angeboten. Lokale Beratungsangebote gibt es in allen Bezirken des Landes. Die Beratungen sind kostenlos von jedem nutzbar. Zusätzlich zur Beratung vor Ort bietet die Krebshilfe die Möglichkeit, sich telefonisch beraten oder begleiten zu lassen. Oder wir kommen mit unserer mobilen Beratung direkt nach Hause.

DIE KREBSHILFE BIETET

- ◀ Information über Krebs,
- ◀ Aufklärung zu Präventions- und Früherkennungsmaßnahmen,
- ◀ Hilfestellung bei der Verarbeitung der Diagnose „Krebs“,
- ◀ Krisenintervention,
- ◀ psychoonkologische Begleitung,
- ◀ Ernährungsberatung,
- ◀ Hilfe bei der Bewältigung der Trauer nach einem Todesfall,
- ◀ fachliche Vernetzung,
- ◀ (finanzielle) Soforthilfe.

Die kostenlose Krebshilfe APP für iOS und Android.



iOS



Android

Beratungsstelle Salzburg (Vereinsitz) / Mobile Beratung

Mertensstraße 13, 5020 Salzburg.
Öffnungszeiten: Mo.-Do. 9.00-12.00 und 13.00-16.00 Uhr und Fr. 09.00-12.00 Uhr sowie nach Vereinbarung.

Beratungsstelle Flachgau – Oberndorf

Krankenhaus Oberndorf, Paracelsusstraße 37, 5110 Oberndorf.
Persönliche Beratung nach telefonischer Voranmeldung.
Jeden Donnerstagnachmittag.

Beratungsstelle Lungau – Tamsweg

Sozialzentrum Tamsweg
Q4, Postplatz 4, 5580 Tamsweg.
Persönliche Beratung nach telefonischer Voranmeldung.
Jeden 2. Montag im Monat.

Beratungsstelle Pinzgau – Zell am See

Tauernklinikum, Rot-Kreuz-Haus, Paracelsustraße 14, 5700 Zell am See.
Persönliche Beratung nach telefonischer Voranmeldung.
Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat.

Beratungsstelle Pongau – Schwarzach

Haus Luise, St. Veiter Straße 3, 5620 Schwarzach.
Persönliche Beratung nach telefonischer Voranmeldung.
Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat.

Beratungsstelle Tennengau – Hallein

Krankenhaus Hallein, Bürgermeisterstraße 34, 5400 Hallein.
Persönliche Beratung nach telefonischer Voranmeldung.
Jeden 2. Montag im Monat.

BERATUNGSTELEFON und TERMINE:
+43 (0)662-873536
beratung@krebshilfe-sbg.at

Rufen Sie uns an und informieren Sie sich über unsere Angebote. Niemand muss mit einer Krebserkrankung alleine fertig werden. Wir sind auch gerne für Sie da.

Oder besuchen Sie doch eines unserer „Themencafés“ mit interessanten Themen, Gesprächen und Informationen.

Aktuelle Termine und Veranstaltungen entnehmen Sie bitte unserem Veranstaltungsfolder oder unserer Website. **www.krebshilfe-sbg.at**



DANKE FÜR DIE WERTVOLLE UNTERSTÜTZUNG!

SPONSOREN DES JAHRESBERICHTS

Ohne starke Partner an unserer Seite wäre die Produktion dieses Jahresberichts nicht möglich. Wir danken ganz herzlich für die Unterstützung und einen Druckkostenzuschuss: Oberbank, BAWAG PSK, LIDL, Headdress, onkologische Rehabilitation St. Veit/Vamed; ProMedico/Purecaps; b-intense, Salzburger Gebietskrankenkasse, Die Firma Handels GmbH.



Impressum: Herausgeber, Medieninhaber, Redaktion: Österreichische Krebshilfe Salzburg | Mertensstraße 13 | 5020 Salzburg. Telefon +43 (0)662/873535 | Fax DW-4 | Email: office@krebshilfe-sbg.at | ZVR: 195639530. Der Jahresbericht 2018 (*einblicke) ist eine offizielle Information der Krebshilfe Salzburg und ein aktueller Bericht über die geleistete Arbeit. Redaktion & Text: Mag. Stephan Spiegel (Geschäftsführer). Layout/Grafik/Anzeigen: werbezone. Druck: Offset5020. Letztverantwortlich für Werbung, Öffentlichkeitsarbeit, Spendenverwendung und den Datenschutz ist laut Vereinsstatuten der jeweils amtierende Präsident der Österreichischen Krebshilfe Salzburg. Operativ ist die Geschäftsführung damit befasst. Mit der Spendeneinzahlung wird das Einverständnis einer Aufnahme in die Spendendatei der Österreichischen Krebshilfe Salzburg verbunden. Für die Österreichische Krebshilfe Salzburg hat der Datenschutz einen sehr hohen Stellenwert. Die DSGVO wird selbstverständlich eingehalten. Personenbezogene Daten werden niemals an Dritte verkauft oder für vereinsfremde Zwecke verwendet. Sollten keine geschlechterspezifischen Unterscheidungen gemacht werden, gelten sämtliche Personenbezeichnungen gleichwohl wertschätzend für beiderlei Geschlecht. Transparenzhinweis zu Geschäftsbeziehungen von Leitungs-/Kontrollorganen: Der Geschäftsführer nutzt die in seinem Besitz stehende Werbeagentur (werbezone) zum Vorteil der Krebshilfe Salzburg. Die transparente und korrekte Gebahrung wird im Rahmen der Prüfung zur Erlangung des Spendengütesiegels eingehend geprüft. Weitere persönliche wirtschaftliche Verflechtungen zwischen Funktionsträgern der Krebshilfe und Unternehmen bzw. Institutionen bestehen nicht.

Bildnachweise: Titel: Aurea Braumann | S. 3/4/5 wildbild/KHS | S.7 (oben) bikers-word, (unten) werbezone | S. 8 wildbild/KHS | S. 10 (links) Pink Run Manuel Marktl, (mittig) Pink Run Jenni Koller, (rechts) Salzburg Eagles Gregor Wimmer | S. 11 (links) Pink Run Lisa Maria Trauer, (rechts) Österreichische Krebshilfe DV | S. 12 (oben) Adobe Stock violetkapia | S. 16 (oben) werbezone, (unten) wildbild/KHS | S. 19 Krebshilfe Salzburg/Ärztchamber Salzburg | S. 20 werbezone | S. 21 Adobe Stock Photographee.com | S. 23 Adobe Stock Jenny Sturm | S. 24 (links/mittig) Uwe Brandl, (rechts/unten) werbezone | S. 25 (oben, beide) Andreas Kolarik, (oben/mittig) wildbild/KHS, (unten) werbezone | S. 26 (oben/links) Uwe Brandl, (oben/mittig) wildbild/KHS, (oben/rechts) werbezone, (unten/links) Uwe Brandl, (unten/mittig) Salzburg Eagles Gregor Wimmer, (unten/rechts) werbezone | S. 27 (oben/rechts) electric love festival, (Spalte links/oben und mittig) werbezone, (Spalte links/unten) wildbild/KHS, (Spalte Mitte/oben) werbezone, (Spalte Mitte/unten) Oberlippenbartfestival | S. 28 fotolia Jrgen Fichle | S. 29 Organmodelle.de | S. 32/33 Headdress | S.34 wildbild/KHS.



www.onko-reha-stveit.at



REHABILITATION
St. Veit im Pongau

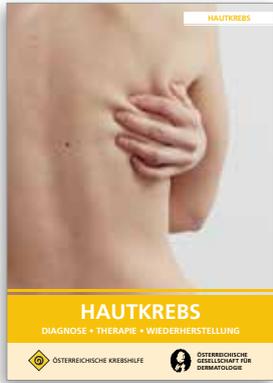
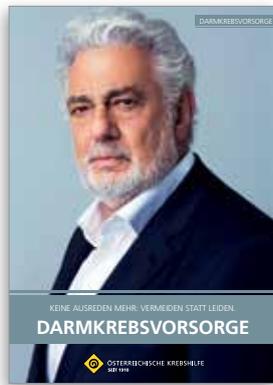
ERHOLEN - KRAFT TANKEN LEBENSQUALITÄT ERHÖHEN.

In der Onkologischen Rehabilitation wird für jeden Patienten ein individueller Therapieplan erstellt, der Patienten nach Krebserkrankung hilft, nachhaltig den Gesundheitszustand und das individuelle Wohlbefinden zu erhöhen.

Eine Gesundheitseinrichtung der
VAMED health.care.vitality.

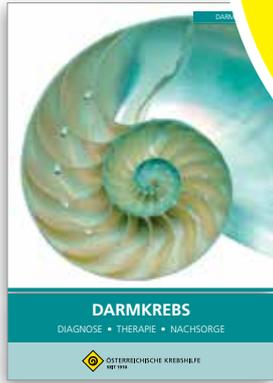
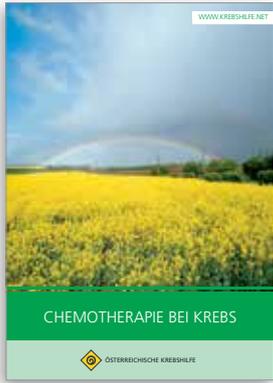


SA | LK



AUS LIEBE ZUM LEBEN

**Jetzt
kostenlos
bestellen!
0662-
873536**



Diese und weitere kostenlose Broschüren erhalten Sie bei:
Österreichische Krebshilfe Salzburg
Mertensstraße 13, 5020 Salzburg
beratung@krebshilfe-sbg.at
Telefon: +43 (0)662-873536
www.krebshilfe-sbg.at