

*einblicke

**AUS LIEBE
ZUM LEBEN.**

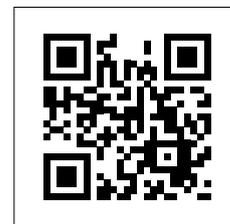
**'DONT WAIT'
DARMKREBSVORSORGE RETTET LEBEN**

**AKTION 'LOOSE TIE'
KREBSVORSORGE FÜR DEN MANN**

**BRUSTGESUNDHEIT
AKTION 'PINK RIBBON' HILFT**

**BLEIBEN SIE GESUND
TIPPS UND VORSORGE**

Mit 
**Jahresbericht
2019**
www.krebshilfe-sbg.at



WIR SETZEN UNS FÜR IHRE GESUNDHEIT EIN: UNSERE GRUNDSÄTZE

VEREIN – VORSTAND

◀ Die **Österreichische Krebshilfe Salzburg** besteht seit 1958 und ist ein vorwiegend mildtätiger und gemeinnütziger Verein, der Teil der bundesweiten Konföderation der **Österreichischen Krebshilfe** ist. Die Tätigkeit beschränkt sich auf das Bundesland Salzburg. Die Krebshilfe Salzburg befasst sich seit ihrer Gründung 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 Krebspatienten und deren Angehörige sowie der Förderung der Krebsforschung im Bundesland Salzburg.

Die Krebshilfe Salzburg ist zur Erreichung ihrer Ziele in allen Bezirken des Landes mit einer Beratungsstelle vertreten. Dort, in der angebotenen mobilen Beratung oder in der Online-/Telefonberatung 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 31.12.2019 wie folgt zusammen:

Präsident: ▶ **Univ.-Doz. MR. 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
Reg.Nr. Spendenabsetzbarkeit (Finanzamt): SO2447

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
- 04 LOOSE TIE: Männergesundheit
- 08 PINK RIBBON: Aktionen
- 10 ADVENTZAUBER AIGEN
- 11 PINK RIBBON: Events
- 12 FACE IT WITH A SMILE
- 13 HERBSTTERMINE 2020
- 14 EINSAM DURCH KREBS
- 16 HPV / UNTERLEIBSKREBS
- 18 GESUNDHEITSTAGE PINZGAU
- 19 BEWEGUNG IST GESUND
- 20 BERATUNGSSTATISTIK 2019
- FB FINANZBERICHT 2019
- 21 DONT WAIT: Darmkrebsvorsorge
- 22 SPENDENAKTIONEN 2019
- 24 CORONA & KREBS
- 26 KREBSFORSCHUNG
- 27 FÜR SIE DA: UNSER TEAM
- 28 CHARITYLÄUFE SCHULEN
- 29 SCHULSAMMLUNGEN
- 30 META-MÄDELS: NEUE AKTION
- 31 TESTAMENTE HELFEN
- 32 ARM DURCH KREBS
- 34 LEUKÄMIE
- 36 TIPPS & VORSORGE
- 38 BERATUNGSSTELLEN
- 39 SPONSOREN / IMPRESSUM

„Dieses Jahr hat turbulent begonnen. Das ‚Corona Virus‘ hat uns alle überrascht und unseren Alltag geprägt. Aber die Welt bleibt nicht stehen und Krebs kennt keine ‚Corona-Pause‘. Wir sind für Sie da, auch in schweren Zeiten. Achten Sie auf sich und Ihre Gesundheit. Aus Liebe zum Leben!“



Es hätte ein wunderbares Jubiläumsjahr für die Österreichische Krebshilfe werden sollen. Ein Jahr, in dem das 110-jährige österreichische Gründungsjubiläum begangen wird. Doch dann kam Corona.

Auf einen Schlag war alles anders. Keine Veranstaltungen, keine Spendenaktionen mehr und v.a. kein direkter Kontakt zu den vielen durch uns betreuten Menschen. Für uns bedeutete das eine totale Umstellung der Beratungsdienste. Von einem Tag auf den anderen mussten wir zum Schutz der betreuten Menschen unsere persönlichen Beratungen in den Beratungsstellen oder die zahlreichen Hausbesuche einstellen. Es ist uns zum Glück sehr rasch gelungen, auf eine Telefon-/Videoberatung umzustellen. Viele Menschen nahmen dies auch dankbar an, war es doch wenigstens ein Kontakt zu uns. Für andere kam diese ‚Notlösung‘ nicht oder nur sehr wenig in Frage. Bisher waren diese Kommunikationswege für uns eher ‚Randbereiche‘, da die direkte und persönliche Begegnung einen wichtigen Bestandteil einer psychoonkologischen Begleitung darstellt und für die betreuten Menschen eine große Bedeutung hat. Dennoch wurde diese Umstellung zusammen mit den Patienten und Angehörigen gut gemeistert. Ich bin aber froh, dass wir seit Juni nun wieder persönliche Beratungen anbieten können und sich die Situation entspannt hat. Wir freuen uns darüber sehr.

Ich möchte heute aber sehr gerne auf das vergangene Jahr zurückblicken und Ihnen mit diesem Jahresbericht Einblick in unser Wirken und Schaffen geben. So konnten wir 2019 in rund

1.900 Fällen Hilfe leisten: in psychoonkologischen Beratungen, mit unserer Soforthilfe oder mit medizinischen Zweitmeinungen. Bei zahlreichen Veranstaltungen konnten wir zudem die breite Öffentlichkeit über Krebsfrüherkennung/-vorsorge informieren. All dies war wieder nur durch Ihre Unterstützung möglich. Dafür möchte ich mich – auch im Namen aller, denen wir mit Ihren Spenden helfen konnten – bedanken!

Für den Moment hoffe ich auf eine baldige, nachhaltige Normalisierung der allgemeinen Situation. Da wir unsere Leistungen ausschließlich über Spenden finanzieren, sind wir auf Ihre Hilfe angewiesen. Corona hat auch uns in den letzten Monaten finanziell schwer getroffen. Wir konnten zum ersten Mal in der Vereinsgeschichte im Frühjahr keine große Krebshilfe Schulsammlung durchführen und viele Charityveranstaltungen fielen bzw. fallen auch weiterhin aus. Aus heutiger Sicht rechnen wir damit, dass wir wegen Corona rund die Hälfte unserer geplanten Einnahmen verlieren werden. Das trifft uns hart. Gegenläufig zur Spendenentwicklung, ist der Beratungsaufwand durch Corona nämlich gestiegen. Krebs kennt eben keine ‚Corona-Pause‘.

Ich darf Sie daher heute auch von Herzen bitten, uns wieder mit einer Spende zu unterstützen und an die zu denken, die unsere Hilfe so dringend benötigen. Aus Liebe zum Leben. Ich danke herzlichst, mit besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Ihr Anton-H. Graf
Präsident der Krebshilfe Salzburg

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



KREBSVORSORGE FÜR DEN MANN

LOOSE TIE: MARKENZEICHEN DER MÄNNERGESUNDHEIT

Seit 2015 erinnert die Österreichische Krebshilfe gemeinsam mit Österreichs Urologen alle Männer ab 45 an die Prostatakrebs-Früherkennung.

◀ Im Jahr 2015 wurde die Idee, mit der lockeren Krawatte (Loose Tie) an die Prostatakrebs-Früherkennung zu erinnern, geboren. „Bis dahin hat uns eine Marke für die Männergesundheit gefehlt“, erklärt Krebshilfe Präsident Anton-H. Graf die Aktion. „Mit dem Lockern der Krawatte fordern wir seither gemeinsam mit der Österreichischen Gesellschaft für Urologie und dem Berufsverband Österreichischer Urologen alle Männer auf, sich vom Alltagsstress zu befreien und sich Zeit für diesen wichtigen Termin zu nehmen.“

Anfang April hätte eigentlich der Start zur Loose-Tie-Kampagne 2020 stattfinden sollen. Aufgrund der COVID19-Pandemie informierten die Krebshilfe und Österreichs Urologen jedoch im April nur online und über soziale Medien über Prostatakrebs-Früherkennung. „Gerade in dieser Zeit merken wir, wie wichtig unsere Gesundheit ist. Und gerade deshalb möchten wir Männer ab 45 an die Prostatakrebs-Früherkennung erinnern. Sie müssen nicht jetzt gehen. Aber dann,

wenn alles überstanden ist“, erklärt Dr. Karl Dorfinger, Präsident des Berufsverbands Österreichischer Urologen die neue Planung der Aktion. Der große Informationsschwerpunkt wird dann im November 2020 stattfinden. Auch die Krebshilfe Salzburg nimmt das zum Anlass und informiert bei den Krebshilfe Gesundheitstagen bereits am 16. und 17. Oktober im Europark Salzburg mit einem begehbaren Prostatamodell über die Prostatakrebsvorsorge.

Obwohl das Wissen über die empfohlene Früherkennungsuntersuchung bei Männern vorhanden ist, wird sie nur zögerlich in Anspruch genommen: 2015 konnten 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 Präsident Graf.

Das ist auch der Grund, warum die Österreichische Krebshilfe gemeinsam mit der Österreichischen Gesellschaft für Urologie und dem Berufsverband Österreichischer 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 Österreichischer 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 Prost-



atakrebs 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 den Grundstein für eine erfolgreiche Therapie des Prostatakarzinoms. Je früher die Erkrankung erkannt und die Tumoreigenschaften festgestellt werden, umso höher sind die Heilungschancen.

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 oft von der Partnerin dazu gedrängt“, 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 deshalb für die Beratung von männlichen Krebspatienten spezielle Angebote entwickelt.

SCHAUSPIELER JUERGEN MAURER SETZT SICH FÜR MEHR MÄNNERGESUNDHEIT EIN

Unterstützung erhält die Krebshilfe von Juergen Maurer – als ehrenamtliches Testimonial der diesjährigen Aktion. Der beliebte Schauspieler hat sich bereits im November des Vorjahres zum Foto-Shooting eingefunden und setzt mit lockerer Krawatte ein starkes Zeichen für die Männergesundheit. „Vorsorgeuntersuchung

Wahre Männer ...



Zur ersten Ausgabe des Magazins ‚DerSalzburger‘ gratulieren wir ganz herzlich. Endlich hat auch Salzburg ein Magazin für den Mann. Lange mussten wir warten, jetzt aber ist es da. Nur für uns in unserem so stressigen Alltag. Was tun wir nicht alles? Wir arbeiten und reiben uns auf, wir sind für unsere Familien da, wir pflegen unsere Sozialkontakte und engagieren uns in Vereinen, wir sporteln und frönen unseren Hobbies, wir gehen shoppen (wenn es sein muss), genießen unsere Stammtische oder Freundesrunden, putzen das Auto oder das Motorrad, kümmern uns um den Haushalt (zumindest immer öfter), gehen mit dem Hund spazieren, wir kraxeln auf Berge, fahren Ski, gehen Laufen, Radeln, Garteln, schwitzen im Fitnessstudio, sogar kochen tun wir immer öfter. Wir feiern Grillpartys, und und und. Klingt super! Oder? Irgendwie sind wir alle Helden! Aber wenn es um unsere eigene Gesundheit geht, da ducken wir uns viel zu oft weg! Mal ehrlich, wer war in den letzten 12 Monaten bei einer Krebsfrüherkennungsuntersuchung? Super, wenn Du jetzt gedacht hast ‚ich‘. Gratuliere, dann gehörst Du zu den rund 10% Männern, die regelmäßig zur Krebsvorsorge gehen. Allen anderen sei gesagt ... geht hin, es tut nicht weh und es hilft euch dabei, gesund zu bleiben! Denn, wenn es erst einmal weh tut, ist es nicht die Vorsorgeuntersuchung, sondern möglicherweise eine ernste Erkrankung. Und das muss wirklich nicht sein. Also bitte, liebe Männer, geht hin und lasst euch checken, denn nur so bleibt ihr Helden! Nehmt euch die Zeit und schaut auf euch! Der jährliche Prostatacheck (ab 45) beim Urologen, eine Darmspiegelung (ab 50 alle 7-10 Jahre) und die Untersuchung der Haut sollten schon drinnen sein! Überlassen wir es doch nicht (immer) unseren Frauen auf unsere Gesundheit zu achten, nehmen wir es doch selbst in die Hand! Was meint ihr? Schaut auf euch und bleibt gesund!



Stephan Spiegel, Krebshilfe Salzburg [erschieden im SALZBURGER Nr. 1]



ist ein Wort, dem gerne so eine unterschwellig geringfügige Bedeutung beigemessen wird. Man geht schließlich als ‚wahrer Mann‘ erstens sowieso ungerne, und zweitens erst dann zum Arzt wenn’s irgendwo ordentlich wehtut. Dass das eine genauso überkommene wie dämliche Haltung ist, sollten wir Männer eigentlich inzwischen begriffen haben“, so der Schauspieler, der sich gleich selbst bei der Nase nimmt: „Meine Teilnahme an der Kampagne zur Bildung von mehr Bewusstsein in dieser Frage war der auch für mich längst fällige Anstoß, das nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. Danke dafür!“

Mehr zur Aktion und Kampagne unter www.loosetie.at

MÄNNERGRUPPE: Austausch unter Männern

Krebs trifft mittlerweile jeden zweiten Mann und jede dritte Frau. Männer tun sich im Vergleich zu Frauen schwerer, sich mit dem Thema Krebs auseinander zu setzen und die Probleme und die seelischen Belastungen, die durch die Krebserkrankung auftreten, anzusprechen oder 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, wie es denn weitergehen soll/wird ... oder um das Wissen, wie ich mit meinem Arzt rede, 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 der 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. Sie sind herzlich eingeladen, einmal vorbei zu kommen. Es ist eine offene Gruppe, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Und Sie entscheiden, ob Sie wiederkommen wollen oder nicht.

Leitung: Franz Wendtner. Aktuelle Termine unter: www.krebshilfe-sbg.at oder am Beratungstelefon: 0662-873536.

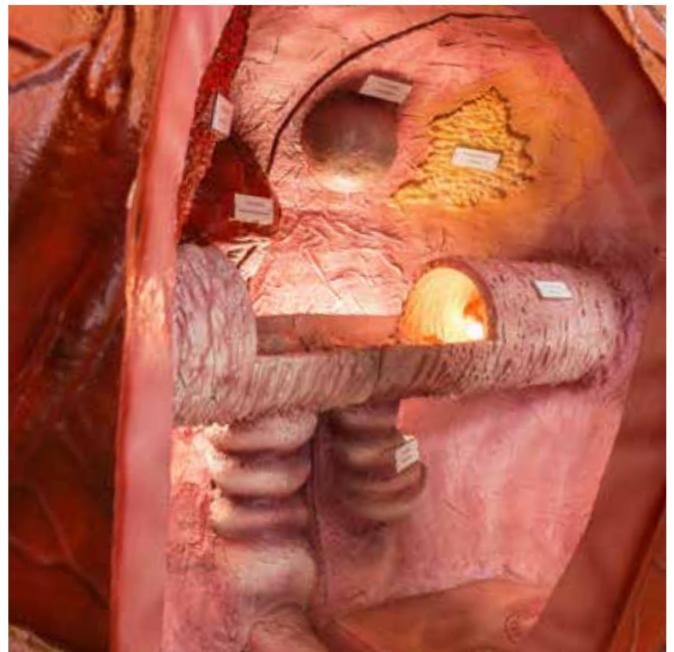
Kontakt | Information | Anmeldung:

Informieren Sie sich und bestellen Sie unsere Broschüren
Beratungstelefon: 0662/873536
oder beratung@krebshilfe-sbg.at

ALLES FÜR DEN MANN!

Im Rahmen der ‚LOOSE TIE Aktion 2019‘ waren wir wieder für Sie unterwegs. Unser Team war mit unserem Infostand und einem begehbaren Modell der Prostata im Herbst 2019 auf der Messe **BIKER-S-WORLD** im Salzburger Messezentrum zu Gast. Zahlreiche Besucher nutzten vor Ort die Gelegenheit zum Austausch und haben sich informiert. Und mit etwas Geschick konnte man am Loose-Tie-Nagelspiel auch sein Glück versuchen.

◀ Mit der begehbaren Prostata waren wir auch im **TAUERNKLINIKUM ZELL AM SEE** zu Gast. Experten des Klinikums und der Krebshilfe informierten hautnah.



◀ Entschleunigung auf dem Rad mit Stil und Charme beim **1. SALZBURGER TWEED RIDE**. Ganz im Zeichen der Männergesundheit stand auch diese Veranstaltung. „Dabei sind uns Erscheinungsform von Drahtesel und Reiter wichtiger als das Ergattern eines gelben Trikots. Es wird hübsch auf Rädern gesessen, dabei hin und wieder galant gestrampelt und dazwischen: Betrachtung der adretten Menschen vor wohliger Landschaft (bitte stilvoll!)“, sagte Hannes Hackinger, einer der beiden Veranstalter. Gestartet wurde im Messezentrum. Dort gab es auch eine kleine Fahrradservicestation für letzte Einstellarbeiten am Fahrrad. Ziel war der Mirabellgarten in Salzburg. Die schöne und gemütliche Fahrt führte entlang der Salzach durch die Innenstadt und dann zum gemeinsamen Picknick im Park beim Andräviertelfest im Kurpark/Mirabellgarten. Die Andräviertel-Gastronomen verwöhnten dort mit Speisen und Getränken. Beim gemeinsamen Picknick im Mirabellgarten konnte man sich bei einem Glas Wein auch über Speichenpflege unterhalten und der Musik lauschen. Am Nachmittag dann radelten alle wieder zurück zum Ausgangspunkt der Tour. „Und weil wir nicht nur radeln wollten, haben wir auch noch ein klassisches Excelsior Rad von Stadtrad sowie eine gravierte Flasche Gin ‚Tweed Ride Edition‘ für den guten Zweck verlost“, so Hannes Hackinger. Die gesammelten Spenden wurde im Rahmen der Messe **BIKER-S-WORLD** Ende September im Messezentrum Salzburg an die Krebshilfe Salzburg übergeben!



◀ Fast ins Wasser und einem heftigen Gewitter zum Opfer gefallen wäre das große Sommerfest der **TEUFELSGRABEN PASS WALS**. Als sich das Unwetter aber verzogen hatte, konnte doch noch gefeiert werden. Das Fest stand 2019 ganz im Zeichen der Krebshilfe Salzburg. Und so wurde an der Charitybar kräftig gespendet. Danke für den Einsatz und dieses starke Zeichen für mehr Männergesundheit!



◀ Eine ganz besondere Aktion hat sich die Stiegl Brauerei ausgedacht: Die **BIERBART CHALLENGE**. Dabei wurden Stieglkunden aufgerufen, sich Stiegl Momente zu gönnen, zu genießen und sich eine Auszeit zu nehmen. Gleichzeitig ist mit diesen Auszeiten ein virtueller Bart in einer App gewachsen. Für jeden Zentimeter, der so gewachsen ist, hat Stiegl an die Krebshilfe gespendet. Vielen Dank für alle, die mitgemacht haben und danke an die Stiegl Brauerei für diese sehr lustige und tolle Idee und eine Spende von 5.000 Euro.





PINK RIBBON: WIR SETZEN UNS FÜR MEHR BRUSTGESUNDHEIT EIN!

EINE WICHTIGE WELTWEITE AKTION

Vor 28 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, 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 Partnerin 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 Gesundheit 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.

◀ BEWEGUNG HÄLT UND MACHT GESUND. MRS. SPORTY CLUBS GABEN VOLLGAS!

Anfang Mai 2019 wurde bei **MRS. SPORTY** in St. Johann ein großes Frühlingsfest gefeiert. Unter dem Motto ‚Pinke Herzen in Bewegung‘ haben Mrs. Sporty Clubbetreiberin Berlinde Obermayer und ihr gesamtes sportliches Team zu einem großen Clubfest eingeladen. Zum einen wurde der Muttertag gefeiert, zum anderen wurde mit der großen Tombola und an der Krebshilfe Glückssäule ganz aktiv für die Krebshilfe Salzburg gesammelt. Mitgefeiert haben rund 120 Gäste, die am herrlichen Kuchenbuffet und an der Würstlbar bestens versorgt wurden. Natürlich kam auch die Unterhaltung nicht zu kurz. DJ Heli sorgte für Stimmung. Ein ganz besonderes und emotionales Highlight war



auch die Gesangseinlage einer Mrs. Sporty Trainerin, die ein Feuerwerk der Herzen auslöste. Spannend wurde es dann nochmals bei der Tombola: Berlinde Obermayer und Glücksfee Aurea zogen aus den vielen Tombolalosen die Hauptgewinne. So gab es am Ende des Nachmittags viele strahlende Gesichter und einen Spendenscheck von 3.000 Euro für die Krebshilfe.

Damit aber nicht genug! Es wurde im Herbst erneut für die Krebshilfe gesammelt. Mit dem Gedanken ‚Bewegung hilft gesund zu bleiben, Bewegung ist aber auch ein wesentlicher Baustein in der Bewältigung einer Krebserkrankung‘ wurde wieder kräftig geschwitzt und Geld für die Krebshilfe Salzburg gesammelt. Diesmal schloss sich auch noch der Mrs. Sporty Club rund um Clubbetreiberin Evelyn Schlamp in Eugendorf bei Salzburg an. Wieder hatten alle großen Spaß an den Aktionen. Die Krebshilfe Salzburg konnte so nochmals einen Spendenscheck über 1.328,- Euro entgegen nehmen. Vielen Dank dafür!



◀ **STARKE FRAUEN SAMMELTEN FÜR KREBSPATIENTINNEN:** Anja Höllbacher organisierte mit ihrer Gruppe **GROUND FIGHTER** einen ganz speziellen Kurs für Frauen. Es wurde ein ‚Kampfsporttag‘ für Frauen (Selbstverteidigung) angeboten. Vielen Dank für diese Aktion!



◀ **‚ZUSAMMENKOMMEN UND MITEINANDER REDEN‘**, das war die Devise des 9. **EFS CHARITY GOLF** Turnieres im Juni 2019 in Zell am See. Vor dem Genießen wartete aber noch die sportliche Herausforderung, was für die um Punkte Kämpfenden, ausgerüstet mit großzügigen Startgeschenken und nach einem ausgezeichneten Frühstück bei besten Wetter- und Platzbedingungen dann zur schweißtreibenden Angelegenheit wurde. Die Sieger Helmut Holleis, Mario Klug, Werner Glemmelmaier und Josef Harsch stellten mit ihren 63 Schlägen sensationell den Platzrekord der deutschen Golflegende Bernhard Langer ein. Wir danken für eine Spende für unsere Arbeit.



◀ **2. PINK RUN BAD GASTEIN**

Was für ein Wochenende! Zum zweiten Mal fand Ende September in Bad Gastein der **PINK RUN CHARITY LAUF** zu Gunsten der **PINK RIBBON** Aktion der Österreichischen Krebshilfe Salzburg statt. Und auch dieser Lauf in Bad Gastein war wieder ein voller Erfolg. Rund 700 Läuferinnen und Läufer sind nach Gastein gekommen, um am **PINK RUN** bei herrlichem Herbstwetter und bester Stimmung teilzunehmen. Bibi Schwarzjirg und ihr Mann Michael Szymoniuk haben mit ihrem Team wieder Großartiges auf die Beine gestellt. Mit zahlreichen Partnern, Sponsoren und den vielen Helfern ist es gelungen, ein Laufevent der Sonderklasse zu organisieren. Und das in einer Kulisse, die schöner nicht sein kann! Am Ende des pinken Wochenendes wurde kräftig gefeiert und auf das Leben angestoßen. Wir sagen **DANKE** für einen fulminanten Start in die letztjährige **PINK RIBBON** Aktion.

Die Krebshilfe Salzburg war bei diesem Laufevent auch mit einem **PINK RIBBON** Infostand vertreten. So konnte man sich persönlich über Brustkrebs, HPV oder Unterleibskrebs, eine sinnvolle Krebsprävention und die Leistungen der Krebshilfe Salzburg informieren. Mit dabei war auch die große Krebshilfe Charity-Glücksssäule. Vielen Dank an alle, die dabei waren!



STIMMUNGSVOLLER ABEND

ADVENT IM SCHLOSS AIGEN

◀ Anfang Dezember 2019 war es wieder soweit. Nach einem Jahr Pause organisierte ‚Little Bakery‘-Chefin Petra Dabernig zusammen mit Christina Frey (Die Salzburgerin), der Wirtsfamilie Berger (Gasthof Schloss Aigen) und der Krebshilfe Salzburg den Adventzauber im Schloss Aigen.

Umrahmt von stimmungsvoller Weisenbläsermusik begrüßten Petra Dabernig, Christina Frey, die Wirtsleute Berger und Krebshilfe Präsident Anton-H. Graf die zahlreichen Gäste bei Punsch und Maroni im adventlich geschmückten Innenhof von Schloss Aigen, bevor sie dann von Familie Berger (www.schloss-aigen.at) im Inneren des Gasthofes kulinarisch verwöhnt wurden. Begleitet wurde das Menü von adventlicher Stubenmusik und einer launischen Lesung von Eva Maria von Schilgen.



Einen weiteren Höhepunkt des Abends kündigte Moderator Gary Stütz an: Die große ‚Stille Versteigerung‘ von drei exklusiven Losen und einem ganz persönlichen ‚Jedermann‘-Foto, das Fotograf Mike Vogl zu Verfügung gestellt hatte. Mike Vogl ließ es sich an diesem besonderen Abend auch nicht nehmen, dieses exklusive Foto selbst zu versteigern. Und wer Mike Vogl (vogl-perspektive.at) kennt, der weiß, dass dies immer lustig und sehr unterhaltsam über die Bühne geht. Bei der stillen Versteigerung, konnten die Gäste für drei außergewöhnliche Exponate ihre Gebote abgeben. Ausgerufen waren exklusiver Schmuck von Juwelen Pazderka (www.pazderka-schmuck.de), ein Maßkleid von Mode-Designer Emanuel Burger (www.emanuelburger.net) und eine Terragraphie von Hermann Nitsch (www.nitsch-foundation.com). Wir gratulieren Angelika Graf, Katharina Quehenberger und Kazue Tsujii zu den wunderbaren Exponaten und danken für die großzügigen Spenden.



Es freut uns ganz besonders, dass wir nach so einem wunderbaren Abend einen Scheck von 15.000 Euro überreicht bekommen haben. Unser Dank geht an die vielen spendablen Gäste des Abends und die Stifter der exklusiven Versteigerungspreise sowie die Wirtsfamilie Berger, die das gesamte Menü zu Verfügung stellte. Es war ein stimmungsvoller Abend voller Leben für das Leben. Wir freuen uns heute schon auf den nächsten Adventzauber im Gasthof Schloss Aigen.



EIN KONZERT IM SALZBURGER DOM UND EIN FEST IM CASINO ZELL AM SEE

SOMMERABENDE FÜR DIE KREBSHILFE SALZBURG

◀ Am 2. August 2019 fand im Salzburger Dom ein Festkonzert für die Österreichische Krebshilfe Salzburg statt. Rund 400 Gäste genossen den Abend voller Musik.

Gestaltet wurde das Festkonzert von der ‚Salzburger Dommusik‘ und dem ‚Salzburger Domchor‘, aber auch internationale Musiker waren geladen: der ‚Freundschaft Harmonie Chor‘ reiste extra aus Japan an, um den Benefizabend mitzugestalten. Ganz im Zeichen der österreichisch-japanischen Freundschaft wurde Mozarts Requiem KV 626 aufgeführt. Im Anschluss an das Konzert lud die japanische Geschäftsfrau und Initiatorin Kazue Tsujii zum Empfang der Krebshilfe im Hotel Radisson Blu. Im passend zum PINK RIBBON rosa beleuchteten Innenhof klang der Abend entspannt aus. Krebshilfe Präsident Anton-H. Graf freute sich sehr über den Abend und die rund 6.000,- Euro, die an Spenden zusammengekommen waren. „Für uns war es ein besonderer Anlass und ein sehr würdiger Rahmen. Und nach so einem Abend einen so großen Spendenscheck in Empfang nehmen zu dürfen, freut mich ganz besonders. Unser besonderer Dank geht an Kazue Tsujii, die Mitglieder des japanischen Chores und die gesamte Salzburger Dommusik. Sie haben uns einen unvergesslichen Abend geschenkt!“ so Graf.



◀ Im Oktober 2019 wurde im Casino Zell am See bei herrlichem Spätsommerwetter ein ‚Abend für das Leben‘ gefeiert. Bereits zum dritten Mal hatte das Casino Zell am See eingeladen, um für die Krebshilfe Salzburg Spenden zu sammeln. „Wir freuen uns, dass wir mit diesem Abend und zusammen mit unseren zahlreichen Gästen der Krebshilfe Salzburg helfen können“, freute sich Casino Direktor Hannes Huter. Mit dabei waren Sängerin und PINK RIBBON Botschafterin Julia Buchner, WollVieh mit Band, Modedesigner Emanuel Burger mit Models, das dm-Beautyteam, Künstlerin Sabine Schreckeneder und ORF Moderatorin Carina Schwab, die durch den Abend führte. Kulinarisch verwöhnt wurden die Gäste von der Metzgerei Schultes und dem Barteam des Casinos.

„Für uns ist es sehr wichtig, dass wir als Unternehmen die Krebshilfe Salzburg unterstützen. Damit tragen wir unseren Teil dazu bei, dass die Krebshilfe rasche und persönliche Hilfe leisten kann. Für uns ist es selbstverständlich, dass wir an einem solchen Abend dafür sorgen, dass sich alle Gäste bei uns wohlfühlen“, so Huter. Über ein besonderes Highlight durften sich die Gäste am Ende des Abends freuen! Das große See-Feuerwerk bildete einen würdigen Abschluss dieses Abends. Auch Bürgermeister Andreas Wimmreuter war begeistert: „Es war fantastisch. Das große Grillbuffet auf der Seeterrasse, die wunderbare Livemusik und das See-Feuerwerk am Ende, einfach toll! Das Wichtigste aber ist, dass wir alle zusammen mit einem solchen Abend Menschen helfen, denen es nicht so gut geht.“ Wir sagen Danke für einen Abend voller Leben und für eine Spende von 5.000 Euro.





1. FACE IT WITH A SMILE WORKSHOP IN SALZBURG

MUTIGE FRAUEN STELLEN DEM KREBS EIN LÄCHELN ENTGEGEN.



*„Wir sind nie am Ziel,
sondern immer am Weg!“
(Margit)*

◀ Patientenbefragungen ergaben, dass – neben der Angst um die Gesundheit, das Leben, die Existenz, die Kinder und die Familie – das ‚veränderte Aussehen‘ für viele Patientinnen eine große Belastung darstellt. Eine Belastung, die sich in dem Verlust des Selbstwertgefühls manifestieren und dadurch zu Isolation, Einsamkeit bis hin zum Jobverlust führen kann. Deshalb startete die Österreichische Krebshilfe Salzburg die neue Initiative ‚face it with a smile‘, die Patientinnen helfen soll, ihr Selbstwertgefühl zu stärken und ihnen vor Augen hält, wie einzigartig und schön sie trotz der Erkrankung sind und sich keine Frau ‚verstecken‘ muss.

In kostenlosen Workshops, die zusammen mit Estée Lauder Companies angeboten werden, lernen Patientinnen, wie man ‚Spuren‘ der Erkrankung und der Therapien kaschieren kann. Die Damen trugen schlichte, weiße Herrenhemden, um nicht von der spezifischen Aussagekraft ihrer Gesichter abzulenken. So entstehen individuelle schwarz/weiß Portraits – with a smile. Jede Frau erhält ihr ganz persönliches Foto, das sie in jeder Lebenslage daran erinnern soll, wie stark sie ist!

*„Wenn es ein Gänseblümchen durch den Asphalt schafft,
dann hast auch Du die Kraft, immer einen Weg zu finden.“ (Heidi)*

Der erste Workshop hat im Oktober 2019 in Schloss Leopoldskron stattgefunden. Wir sind überwältigt von diesem wunderbaren Vormittag, den wir zusammen mit Maria, Petra, Margit, Heidi und Gertrude verbringen durften. Alles wunderbare Frauen. „Ein verändertes Aussehen ist für viele Krebspatientinnen eine große Herausforderung. Aber heute haben wir wieder gesehen, was alles möglich ist. Gemeinsam setzen wir ein starkes Zeichen und machen Mut, dem Krebs ein Lächeln entgegen zu setzen“, so Krebshilfe Psychologin Martha Lepperdinger. Heidi hat ein sehr persönliches Motto gefunden: „Wenn es ein Gänseblümchen durch den Asphalt schafft, dann hast auch Du die Kraft, immer einen Weg zu finden.“

Die Aktion wird zukünftig ein fixer Bestandteil im Angebot der Krebshilfe Salzburg sein. Wer dabei sein möchte, kann sich gerne melden. Im Herbst 2020 ist es wieder soweit. Der nächste Workshop steht am Programm.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an beratung@krebshilfe-sbg.at oder rufen Sie uns an: Beratungstelefon 0662-873536.



VERANSTALTUNGEN, WORKSHOPS UND THEMENCAFÉS

TERMINE HERBST 2020

◀ **Bedingt durch die Corona Pandemie wurden in den letzten Monaten keine Workshops und Veranstaltungen angeboten. Wir sind aber froh, dass wir unsere Beratungen im Rahmen des Möglichen durchführen konnten. Ab September werden dann auch unsere Veranstaltungen wieder möglich sein. Einige Termine wurden deshalb von Frühjahr und Sommer auf den Herbst verschoben. Aktuelle Informationen dazu unter www.krebshilfe-sbg.at.**

Bitte informieren Sie sich im Vorfeld bei unserem Beratungstelefon, ob die Termine stattfinden können: 0662-873536. Für Kurse bzw. Workshops ist eine persönliche Anmeldung verpflichtend!

THEMENCAFÉS

Wenn es die Situation zulässt, finden unsere beliebten Themencafés ab dem 6. Oktober wieder statt.

6. Oktober 2020, 14.00 Uhr: Christine Mayrhofer Lachyoga. Lachen ist die beste Medizin.

3. November 2020, 14.00 Uhr: Bernadette Klotz, Physiotherapeutin Der Beckenboden aus physiotherapeutischer Sicht.

1. Dezember 2020, 14.00 Uhr: Martha Lepperdinger Ressourcenaktivierung. Die eigenen Kräfte entdecken.

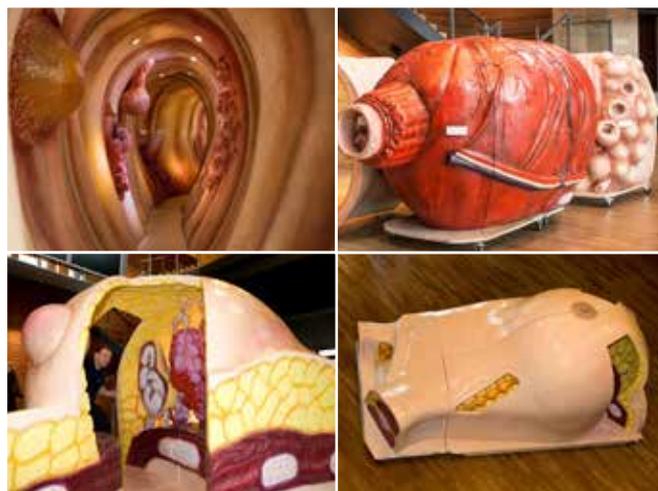
QIGONG – EINFÜHRUNG FÜR ANFÄNGER

Qigong ist ein bewährter Weg, die Lebensqualität von Tumorpatienten zu heben. In diesem Grundkurs können Anfänger diese seit Jahrtausenden bewährte Bewegungsmediation kennenlernen. Durch achtsames, bewusstes Üben in sanften, fließenden Bewegungen werden körperlich-geistig-seelische Energien ohne Nebenwirkungen wieder ins Gleichgewicht gebracht, Stress abgebaut und schulmedizinische Therapien unterstützt.

Der Kurs wurde im Frühjahr gestartet und wegen Corona abgebrochen. Im Herbst startet daher ein neuer Kurs. Termine finden wieder ab dem 2.9.2020 (wöchentlich) um 14.00 Uhr in Salzburg statt. Bitte um persönliche Anmeldung. Leitung: Franz Wendtner.

MUSIKTHERAPIE – KÖRPER, SEELE UND VERSTAND ZUM KLINGEN BRINGEN

Die Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist. Musik berührt den Menschen von jeher und kann ein heilsames Potential in uns entfalten. Die Musik bewegt uns. Dabei geht es nicht unbedingt um Musik im klassischen Sinne, sondern um das spielerische Erproben vom Ausdruck (auf Instrumenten, mit der Stimme, Bodypercussion, Bewegung, ...) unserer Innenwelt. Genauso können wir uns



Begehbare Organmodelle im Europark (organmodelle.de)

von der Musik bewegen lassen und neue Räume und Ressourcen in uns entdecken. An drei Workshoptagen können Sie die klingende Welt in und um sich herum entdecken! Wichtig: Sie benötigen keinerlei musikalische Vorkenntnisse und Fähigkeiten, ein positiver Bezug zur Musik und Neugierde zum Ausprobieren sind ausreichend! Termine ab dem 20.10.2020. Bitte um persönliche Anmeldung. Leitung: Kathrin Zeyer.

BRUST, DARM, PROSTATA: DIE ‚GROSSEN 3‘ IM EUROPARK

Die Österreichische Krebshilfe Salzburg informiert am 16. und 17.10.2020 im Europark Salzburg. Mit den 4. Krebshilfe Gesundheitstagen setzen wir unsere Kooperation mit dem Europark Salzburg fort. Uns ist es wichtig, Menschen hautnah, anschaulich und möglichst persönlich über Krebsprävention und Krebsfrüherkennung zu informieren. Heuer liegt der Schwerpunkt auf den ‚großen 3‘: Brustkrebs, Darmkrebs und Prostatakrebs. Ausgestellt werden drei begehbare Modelle des Darms, der Prostata und der Brust. Interessierte haben die Möglichkeit, sich an Infoständen mit Experten auszutauschen und zu informieren. Die Krebshilfe Gesundheitstage sind auch offizielle Stationen der diesjährigen PINK RIBBON-Tour (www.pinkribbon.at), der LOOSE TIE-Kampagne (loosetie.at) und der großen Darmkrebsaktion DONT WAIT (dontwait.at) der Österreichischen Krebshilfe. Weitere Informationen unter: www.krebshilfe-sbg.at.

WANDERUNG/PILGERN

Im Herbst stehen noch zwei Pilger-/Wandertage am Programm. Am 26.9.2020 geht es von Lofer aus nach Maria Kirchenthal und am 24.10.2020 pilgern wir am Salzburger Jakobsweg von Oberhofen bis Neumarkt. Bitte um persönliche Anmeldung. Telefon: 0662-873536 oder beratung@krebshilfe-sbg.at.

CORONA: DIE LETZTEN MONATE WAREN EINE GROSSE HERAUSFORDERUNG

WENN EINE KREBSERKRANKUNG EINSAM MACHT

◀ Besonders rund um Weihnachten oder Ostern erleben wir in unseren Beratungsstellen immer wieder, wie viel Einsamkeit es gibt. Einsamkeit wird an Feiertagen intensiv sichtbar und spürbar. Viele Menschen fühlen sich an diesen Tagen alleine, da der Alltag eine ‚Pause‘ macht. Die ‚Corona-Pandemie‘ und die damit verbundenen Regelungen haben seit März dazu geführt, dass wir diese Einsamkeit auch jetzt verstärkt wahrnehmen und in unseren Beratungen fast täglich damit zu tun haben. Zuerst denkt man, dass es ich dabei eher um ältere Menschen handeln müsste. Aber das Gefühl, völlig allein zu sein, ist schon lange keine Frage des Alters mehr. In manchen Städten/Regionen lebt bereits in mehr als der Hälfte aller Wohnungen nur mehr eine Person. Besonders alarmierend ist die Erkenntnis: ungewollt einsame Menschen haben ein erhöhtes Krankheitsrisiko und eine verkürzte Lebenserwartung.

Aus Sicht der Wissenschaft ist Einsamkeit eine Krankheit mit fatalen Folgen für Körper und Seele. Denn wer

einsam ist, erkrankt häufiger als andere an Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, Depressionen und Demenz.

EINSAMKEIT ALS KRANKHEIT

„Wir stellten in den letzten Jahren fest, dass wir immer mehr krebskranke Menschen begleiten, die im Alltag allein sind. Die niemanden haben, mit dem sie sich austauschen können. Niemanden, der sie in den Arm nimmt und einmal drückt. Diese Menschen fühlen sich mit ihrer Krebserkrankung im Stich gelassen und verloren“, berichtet Krebshilfe Psychologin Simone Lindorfer aus dem Beratungsalltag der Krebshilfe Salzburg. „Einsamkeit ist heute ein breites gesellschaftliches Phänomen. Kommt zu dieser ungewollten Einsamkeit auch noch eine Krebserkrankung hinzu, so ist das für viele Menschen eine fast unerträgliche Last. Immer mehr Krebspatienten erleben während und nach der Therapie Phasen der Einsamkeit, auch weil man sich durch die Erkrankung selbst aus dem ‚bisherigen Leben‘ zurückzieht und sehr mit der Krankheitsbewältigung beschäftigt ist. Aber auch, weil einem



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.



schlicht und einfach die notwendige Kraft fehlt, um Sozialkontakte zu pflegen. Professionelle psychologische Hilfe brauchen Krebspatienten unmittelbar nach der Diagnose und während der Therapie. Durch die Chronifizierung der Krankheit steigt aber auch die Zahl derer, die Hilfe brauchen, wenn es ihnen körperlich zwar wieder besser geht, sie jedoch psychisch noch nicht fit sind. Man bewältigt zwar die Erkrankung, verliert aber nicht die Angst davor, wieder zu erkranken“, so Lindorfer weiter.

„Leider waren für uns die Monate März bis Juni diesbezüglich eine sehr große Herausforderung. Die notwendige Nähe zu Krebspatienten konnte durch die ‚CORONA-Regelungen‘ nicht mehr geboten werden. Wir mussten unsere Betreuungen zum Schutz der begleiteten Menschen auf eine reine Telefonie- und Videobetreuung umstellen, da Krebspatienten eine Corona-Risikogruppe sind. Ich habe das als große Belastung empfunden, da doch gerade der direkte persönliche Kontakt einen wichtigen Bestandteil in der psychoonkologischen Betreuung darstellt. Ich bin sehr froh, dass wir seit Anfang Juni unsere Beratungsstellen wieder öffnen und so das Alleinsein für viele wieder mildern konnten“, erläutert Krebshilfe Geschäftsführer Stephan Spiegel.

EINSAMKEIT HAT VIELE GESICHTER

Einsamkeit kommt aber nicht nur vom physischen Allein-Sein. Das Gefühl einsam zu sein, hat auch oft mit Sprach- und Hilflosigkeit zu tun oder damit, dass das Umfeld nicht passend für den Erkrankten reagiert, mit der Folge, dass man sich selbst zurückzieht. Bei Krebspatienten ist die Einsamkeit zudem noch mit Hilflosigkeit verbunden: „Man weiß sich selbst nicht mehr zu helfen oder das Umfeld reagiert überfordert. So ist zB. bei Kindern häufig das Phänomen zu beobachten, dass sie sich von krebserkrankten Eltern zurückziehen. Nicht aus Bösartigkeit, sondern als Abwehrmechanismus. Andere wiederum tun zu viel und bombardieren den Kranken mit wohl-

gemeinten Ratschlägen. Es muss ein gemeinsamer Weg gefunden werden“, rät Lindorfer. „Während sich die einen einsam fühlen, weil tatsächlich niemand für sie da ist, haben andere zwar ein Umfeld um sich, dieses reagiert aber vielleicht ungewollt unpassend für den erkrankten Menschen. Einsamkeit kann auch aus der eigenen Angst resultieren, über die Krankheit zu reden. Krebskranke wollen oft nicht als schwach gelten oder als psychisch instabil gesehen werden. Daher zieht man sich selbst zurück und hält nach Außen zum Schein ein Bild aufrecht“, so Spiegel.

Für manche Menschen ist Einsamkeit aber auch eine Kraftquelle und führt zur Begegnung mit sich selbst. Sich allein eine ‚Auszeit‘ zu gönnen und für niemanden verantwortlich zu sein – dieses Gefühl kann Menschen auch glücklich machen. „Wir sind oft sehr beeindruckt von der Kraft, die manche krebserkrankte Menschen aus der Ruhe, der Einsamkeit und der seelischen Meditation gewinnen. Mit sich und bei sich zu sein, ist für diese Menschen eine Wohltat. Ohne äußeren Stress, entschleunigt und im Frieden mit sich selbst. Aus dieser tiefen inneren Ruhe schöpfen diese Patienten sehr viel Kraft für das ‚neue‘ Leben mit Krebs. Dies ist manchen sogar in den letzten Corona-Monaten geglückt“, so Lindorfer.

Unser Tipp: Reden Sie offen über Ihre Bedürfnisse: Sprachlosigkeit ist oft der Beginn von Einsamkeit. Scheuen Sie sich nicht, über Ihre Gefühle offen mit Ihren Angehörigen und engen Freunden zu reden. Und wenn Sie niemanden zum Reden haben, lassen Sie sich helfen. Die Österreichische Krebshilfe ist für Sie da.

In vielen Gemeinden gibt es zudem Selbsthilfegruppen zum Austausch mit anderen Betroffenen. Auch im kirchlichen Umfeld gibt es viele Angebote, um Gemeinsamkeit zu erleben und Kraft und Hoffnung zu schöpfen. Weitere Informationen: www.krebshilfe-sbg.at / Beratungstelefon: 0662-873536

BOTSWANA KANN ES. KANN ES ÖSTERREICH AUCH?

HPV UND UNTERLEIBSKREBS



◀ Anlässlich des Internationalen HPV-Impftages am 4. März forderten die Österreichische Krebshilfe und die AGO-Austria (Arbeitsgemeinschaft der gynäkologischen Onkologie) im Rahmen einer Presse Enquete ein 6-Punkte-Programm zur Erhöhung der HPV-Durchimpfungsrate in Österreich.

Die Impfung gegen Humane Papilloma Viren (HPV) ist in ihrer Wirksamkeit und Sicherheit mehrfach bestätigt (u.a. durch die IARC – Internationale Agentur für Krebsforschung) und wird von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfohlen und in Österreich von der Österreichischen Krebshilfe, der AGO Austria, der Österreichischen Ärztekammer, der Österreichischen Apothekerkammer, Österreichs Impfähzten (Österreichische Gesellschaft für Vakzinologie), Impfexperten, Kinderärzten (Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde), HNO-Ärzten (Österreichische Gesellschaft für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde, Kopf- und Halschirurgie), Gynäkologen (Österreichische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe), Urologen (Österreichische Gesellschaft für Urologie und Andrologie und Berufsverband der Urologen) und von der Initiative gegen Unterleibskrebs ‚PETROL RIBBON‘ nahegelegt. Alle Experten waren sich darin einig, dass diese Impfung wirkt und es daher zu einer massiven Erhöhung der Impfquote kommen sollte.

„Es gibt keinen vernünftigen Grund, Kinder und Jugendliche nicht impfen zu lassen. Trotzdem hat Österreich – sechs Jahre nach Aufnahme der HPV-Impfung in das kostenfreie Kinderimpfprogramm – leider bei weitem noch nicht jene Durchimpfungsrate erreicht (Schätzungen gehen von 40 % aus), wie sie etwa in Großbritannien, Portugal, Deutschland, Australien oder Botswana schon der Fall ist. Gründe dafür liegen oftmals in einer generellen Impfskepsis, Impfmymen aber auch in fehlender Information über die Impfung“, erläutert Krebshilfe Präsident Anton-H. Graf.

Die Krebshilfe fordert daher zusammen mit der AGO ein Programm zur Erhöhung der Imp fzahlen. Gemeinsam mit relevanten Fachgesellschaften rief man mit einem 6-Punkte Programm zu einem nationalen Schulterchluss auf:

1) **Es muss unser aller Ziel sein, dass alle Kinder geimpft werden!** Möglichst alle Kinder zwischen dem 9. und 12. Geburtstag sollen im Rahmen des kostenlosen Schulimpfprogramms die HPV Impfung erhalten und das ‚Catch-up-Programm‘ soll bis 18 Jahre erweitert werden.

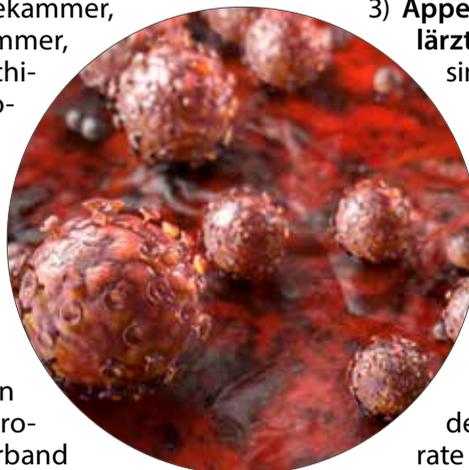
2) **Möglichkeit zum ‚opt-out‘:** Eltern, die ihr Kind nach Information und Aufklärung über die Impfung gezielt nicht impfen lassen wollen, sollen mit einem opt-out dazu die Möglichkeit haben, d.h. schriftlich gegen die Impfung widersprechen können.

3) **Appell an die Schulärztinnen und Schulärzte:** Schulärztinnen und Schulärzte sind aufgerufen, dafür Sorge zu tragen, dass alle Kinder (mit Ausnahme derjenigen, für die die Eltern ein opt-out unterschrieben haben) die kostenlose HPV-Impfung im Rahmen des Schulimpfprogramms auch erhalten.

4) **Forderung an die Gesundheitspolitik nach mehr Aufklärung:** Eine Untersuchung von 2019 zeigte einen deutlichen Anstieg der Durchimpfungsrate bei medialer und Social-Media-Präsenz (presented by Deanna Teoh at 2019 ASCO Annual Meeting). Die Österreichische Gesundheitspolitik ist daher aufgerufen, die Aufklärung und Information über die HPV-Impfung massiv zu intensivieren.

5) **Elektronischer Impfpass:** Ein Pilotprojekt (Wien, Niederösterreich und Steiermark) zum elektronischen Impfpass soll in Kürze starten. Die Gesundheitspolitik ist gefordert, durch eine rasche österreichweite Ausrollung des elektronischen Impfpasses, eine Statistik über die Teilnahmeraten im Kinderimpfprogramm zu erheben und daraus laufend adäquate Konsequenzen abzuleiten.

6) **Forderung nach niederschwelligem Zugang zur Impfung:** Um die Durchimpfungsrate zu steigern, braucht es einen niederschweligen Zugang zur Impfung durch alle Ärztinnen und Ärzte und eine bundesweit einheitliche Umsetzung des Impfkonzepthes (dzt. limitiert auf „Impfärztinnen und Impfärzte). In diesem Sinne wäre auch eine Gesundenuntersuchung für die Altersgruppe 6-18 Jahre hilfreich.





UNTERLEIBSKREBS ÖSTERREICH

Eine Initiative der AGO und
der Österreichischen Krebshilfe

„Die HPV-Impfung ist erwiesen wirksam gegen HPV-assoziierte gynäkologische Krebserkrankungen, Analkrebs, Peniskrebs und Krebs im Mund- und Rachenraum“, so AGO-Präsident Christian Schauer. „Wir haben in Europa jährlich 31.300 Gebärmutterhalskrebserkrankungen, 6.000 Analkrebserkrankungen, 4.000 Scheiden- und Peniskrebsfälle sowie rd. 400.000 Vorstufen zu Gebärmutterhalskrebs und 750.000 Interventionen aufgrund von Genitalwarzen. Bis 2030 wird global ein weiterer Anstieg auf 700.000 Gebärmutterhalskrebserkrankungen erwartet und 400.000 Frauen, die aufgrund der Erkrankung ihr Leben verlieren. Um Gebärmutterhalskrebs zu eliminieren braucht es – wie von der WHO vorgegeben – Strategien, um dem entgegen zu wirken. Dazu gehört, dass die HPV-Durchimpfungsrate in allen Ländern auf 90 % gesteigert werden muss. Botswana zeigt es uns vor. Österreich muss das auch schaffen“, so Schauer. Aus diesem Grund fordert die Österreichische Krebshilfe eine Informationsoffensive und einen nationalen Schulterschluss, in dem alle angehalten sind, ihrer gesundheitspolitischen Verantwortung nachzukommen. „Damit wir in einigen Jahren eine ähnliche Situation wie in Australien haben, wo Gebär-

mutterhalskrebs bei Geimpften praktisch ausgerottet werden und der nächsten Generation viel Leid erspart werden konnte“, so Graf.

WELTTAG DER GYNÄKOLOGISCHEN ONKOLOGIE

Am 20. September 2019 wurde erstmals der ‚Welttag der gynäkologischen Onkologie‘ begangen. In Österreich erkranken jährlich ca. 6.500 Frauen an Unterleibskrebs bzw. deren Vorstufen (zum Vergleich: 5.500 erkranken an Brustkrebs). Unter die Bezeichnung ‚Unterleibskrebs‘ fallen z.B. Eierstockkrebs, Gebärmutterkörperkrebs, Gebärmutterhalskrebs, Schamlippen- und Scheidenkrebs, Sarkome der Gebärmutter, Keimzell- und Keimstrangtumor des Eierstockes und Tumore des Mutterkuchens. Vorsorge (z. B. die HPV-Impfung) und Früherkennung spielen eine wichtige Rolle, ebenso das Bewusstsein für Risikofaktoren (erbliche Vorbelastung, Lebensstilfaktoren etc.).

Mit der Etablierung eines ‚Welttages der gynäkologischen Onkologie‘, der u. a. durch die Weltgesundheitsorganisation (WHO), das Europäische Parlament, die Europäische Gesellschaft für gynäkologische Onko-



logie (ESGO) und dem Europäischen Netzwerk für gynäkologische Selbsthilfegruppen (ENGAGE) unterstützt wird, soll das Thema Unterleibskrebs mehr nationale und internationale Aufmerksamkeit erhalten.

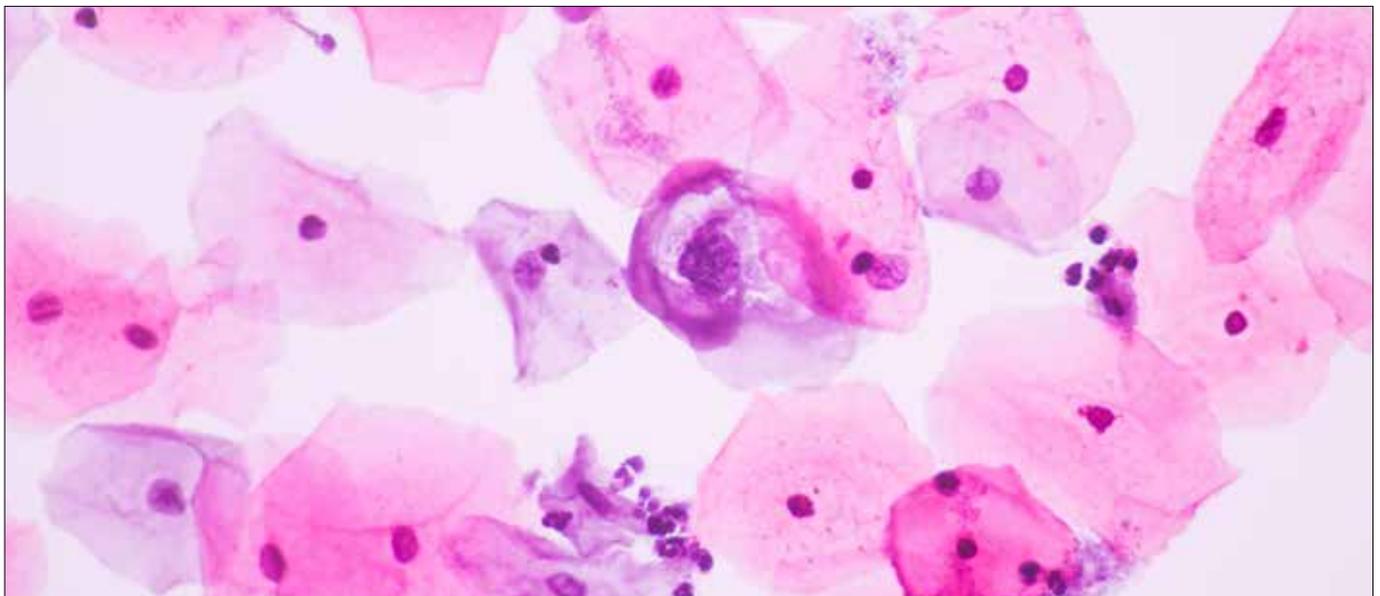
VORSORGE IST KEINE NEBENSACHE

Für die Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs empfehlen AGO und Krebshilfe allen Frauen ab dem 20. Lebensjahr 1x jährlich einen Krebsabstrich durchführen zu lassen. Frauen ab dem 30. Lebensjahr wird zumindest alle 3 Jahre ein HPV-Test empfohlen. Dies gilt für HPV-geimpfte und nicht HPV-geimpfte Frauen. „Dabei sollte eine Doppel-Testung (HPV-Test und gleichzeitiger PAP-Abstrich) vermieden werden“, so Graf.

*Krebshilfe Präsident Anton-H. Graf ist
Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
und Facharzt für Pathologie und Zytodiagnostik.*

Kontakt | Information:

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



KREBSHILFE MEDIZIN HAUTNAH! EXPERTEN GABEN INFORMATIONEN UND BEANTWORTETEN FRAGEN

MÄNNER-GESUNDHEITSTAGE IM TAUERNKLINIKUM

◀ Mit begehbaren Organmodellen des Darms und der Prostata informierte die Krebshilfe Salzburg im November 2019 im Tauernklinikum Zell am See über die richtige Krebsvorsorge für den Mann.

Die zahlreichen Besucher des Tauernklinikums Zell am See waren im Foyer davon beeindruckt, sich zwischen den Primären der Urologie Stephan Hruby und der Allgemeinchirurgie Kai-Uwe Asche, dem Krebshilfeteam rund um Krebshilfe Präsident Anton-H. Graf und zwischen begehbaren Prostata und Darm sowie dem ‚DaVinci Operationsroboter‘ bewegen und viele Fragen stellen zu können. „Damit war das Ziel, auf Möglichkeiten der Prävention, der Früherkennung und der schonenden Behandlung von Krebserkrankungen bei Männern aufmerksam zu machen mehr als erreicht. Wir sind sehr froh, dass sich so viele Menschen vor Ort informiert und unsere Informationstage besucht haben“, freute sich Krebshilfe Geschäftsführer Spiegel.

„Gerade bei einer Krebserkrankung ist es wichtig, dass neben einer wirksamen und modernen medizinischen Therapie in den Spitälern auch die psychologische Seite der Erkrankung nicht vergessen wird. Erkrankte und Angehörige werden oft mit ihren Ängsten, Sorgen und Nöten allein gelassen oder sie haben niemanden zum Austausch. Hier ist eine persönliche psychoonkologische Begleitung von großer Bedeutung. Eine Krebsdiagnose ändert ein ganzes Leben. Viele sind auf Hilfe angewiesen, die in den Spitälern nicht geleistet werden kann. Die Österreichische Krebshilfe ist daher seit nunmehr 110 Jahren für die Begleitung und Betreuung von Krebspatienten und ihren Angehörigen die wichtigste Anlaufstelle. Damit wir möglichst nahe bei den Patienten sein können,



Breite Unterstützung für mehr Männergesundheit Landeshauptmann-Stv. Mag. Dr. Christian Stöckl; Tauernklinikum Geschäftsführer Mag. Franz Öller, MBA, MPH; Pflegedirektorin Martina Grießer MSc; Prof. Dr. Rudolph Pointner; Primar Priv.Doz. Dr. Stephan Hruby, FEBU; Krebshilfe Präsident Univ.-Doz. DDr. Anton Graf; Zeller Bürgermeister Andreas Wimmreuter.



haben wir im Bundesland Salzburg in jedem Bezirk eine Beratungsstelle. Und wenn der Weg zu uns zu beschwerlich ist, so können wir mit der mobilen Beratung helfen. Natürlich ist es aber besser, erst gar nicht an Krebs zu erkranken. Daher sind wir sehr darum bemüht, Menschen über eine gute und richtige Krebsprävention aufzuklären bzw. zur regelmäßigen Krebsfrüherkennung zu motivieren. Besonders Männer machen uns dabei noch immer große Sorgen. Sie sind immer noch Gesundheitsmuffel und gehen erst zum Arzt, wenn es weh tut. Das aber kann bei einer Krebserkrankung zu spät sein. Daher: Vorsorgen ist besser als Heilen. Gehen auch Sie regelmäßig zur Krebsvorsorge“, ap-



SPORT HÄLT GESUND UND MACHT SPASS

AKTIONEN VOLLER BEWEGUNG

pelliert Graf bei der Begehung der Organmodelle.

LH-Stellvertreter und Gesundheitsreferent Christian Stöckl betonte vor Ort die Wichtigkeit der Krebsfrüherkennung für den Mann und verwies dabei auf die zahlreichen Angebote, die im Land Salzburg umgesetzt werden. „Möglichkeiten und Früherkennungs- und Vorsorgeprogramme gibt es im Bundesland sehr viele, an was es mangelt ist noch immer das Bewusstsein bei den Männern, etwas mehr für die eigene Gesundheit zu tun. Darum sind solche Veranstaltungen sehr wichtig“, dankt Stöckl der Krebshilfe Salzburg und dem Tauernklinikum Zell am See.

Auch Primar Stephan Hruby freute sich über das große Interesse der Bevölkerung. „Wir haben in Zell am See alle Möglichkeiten der modernen medizinischen Versorgung. Und mit unserem DaVinci Roboter sind wir in der Lage, schonende und zielgerichtete Operationen durchzuführen. Damit können wir auch im Bereich der Urologie eine sehr hochwertige und moderne Versorgung im Pinzgau anbieten“, erläutert Hruby. „Natürlich wäre es noch besser, wenn wir nicht behandeln müssten. Mit einer guten Krebsvorsorge oder Krebsfrüherkennung würden sich viele Erkrankungen vermeiden oder so rechtzeitig erkennen lassen, dass sie vollständig geheilt werden könnten“, so Hruby weiter.

„Wir werden sicher nicht müde werden, weiter zu informieren. Männer sollten ab 45 einmal jährlich die Prostata untersuchen lassen, eine Darmspiegelung empfehlen wir ab 50 (alle 7 bis 10 Jahre). Dazu sollte die regelmäßige Selbstab-tastung der Hoden kommen und die jährliche Hautuntersuchung“ rät Graf. Aus Liebe zum Leben.

◀ Dass Sport gesund ist und auch in der Krebstherapie gezielt eingesetzt wird, ist allgemein bekannt. Schwieriger ist es für Menschen mit Sport oder einer regelmäßigen Bewegung zu beginnen. Der erste Schritt muss getan werden. Aus diesem Grund motiviert die Krebshilfe durch die Teilnahme an verschiedenen Veranstaltungen zu mehr Bewegung. Es werden aber auch eigene Aktionen angeboten.

So war die Krebshilfe Salzburg 2019 u.a. beim PINK RUN in Bad Gastein mit einem Infostand vertreten, ebenso bei der großen Gesundheitsmesse im Volksgarten. Es wurde gepilgert und gewandert, Golf oder Hockey gespielt, Kampfsport betrieben, getanzt oder aktiv im Fitness-Center etwas für die Gesundheit getan (Curves, Mrs. Sporty). Beim großen Integrationslauf im Rahmen der Salzburger Lauffestspiele 2019 war die Krebshilfe zudem mit einem eigenen Team vertreten.

◀ Für den guten Zweck sind am 21. September fünf Damen-Eishockey-Teams aus Österreich und Deutschland, vier Mixed-Nachwuchs Eishockey-Teams (bis Jg. 2008) und fünf Damen-Floorball-Teams aus Österreich, Deutschland und Tschechien in Gmunden zusammen gekommen. Gespielt wurde das Turnier in der Eishalle Gmunden. Der gesamte Reinerlös wurde an die Krebshilfe gespendet.

Mit dabei waren: EC Bad Tölz, FC Stern München, DEC Salzburg Eagles, SK Metak Budejovice, DHC IceCats Linz II, FSG Linz/Rum, DHC Ice Kittens Linz, EHV Sabres Juniors Wien, SU Wiener FV, ESV Lokomotive Bischofshofen, UEHV Traunsee Sharks, VSV Unihockey Villach und DEC Devis Graz.

Mitorganisator Gregor Wimmer (Agentur Herzbluat) war wie alle Teilnehmerinnen und die Krebshilfe glücklich über ein so sportliches Wochenende. Danke an alle!



Kontakt | Information:

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

IN 1.898 FÄLLEN KONNTEN WIR PERSÖNLICH HELFEN, BERATEN UND INFORMIEREN

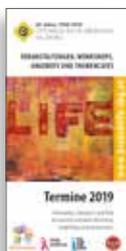
UNSERE BERATUNGEN IM BUNDESLAND SALZBURG



◀ 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. Auch die Onlineberatung oder Beratungen am Telefon nehmen zu. Einen Teil unserer Beratungen leisten wir im Hospiz, um Menschen 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 1.660 persönliche Beratungen bzw. Begleitungen durchgeführt. Darin enthalten sind auch 159 mobile Einsätze im ganzen Bundesland. Zusätzlich besuchten weitere 238 Personen unsere Workshops oder Themencafés. Insgesamt konnten wir so in 1.898 Terminen rasche Hilfe leisten.



Mit unseren insgesamt 185 Veranstaltungen (Gesundheitstage, Workshops, Sammelaktionen oder andere breitenwirksame Veranstaltungen/Charities) erreichten wir 2019 rund 200.000 Menschen. Während dieser Veranstaltungen hatten wir aktiven und persönlichen Kontakt (Infostände/Gespräche) zu rund 27.000 Menschen. Unsere Veranstaltungen werden sehr gerne angenommen und sind für unsere Arbeit von großer Bedeutung.



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

Beratungen | nach Personengruppen

Patientinnen und Patienten	916
Angehörige	248
Interessierte	464
Sonstige, Helfer	32
Besucher bei/in:	
Workshops, Gruppen, Themencafés, Vorträge	238

Summe aller persönlicher Kontakte: 1.898

Beratungskontakte Beratungsstellen	1.660
davon in mobiler Beratung	159
Anzahl Veranstaltungen	185

Hauptanliegen/Themengebiete

(Mehrfachnennungen waren möglich)

Primärtherapie	466
Nachsorge Remission	349
Prävention	315
Palliativ	196
Metastasen	136
Rezidiv	112
Trauerarbeit	76
Vorstufen Verdacht auf Krebs o. Therapie	26
Sonstiges	193

Die häufigsten Tumorarten | Anliegen

Brustkrebs	29 %
Darmkrebs	12 %
Gehirntumore	6 %
Gebärmutter	5 %
Lungenkrebs	5 %
Lymphome	4 %
Prostatakrebs	4 %
Weitere, sonstige Tumore	35 %

Altersgruppen

18-29 Jahre	2 %
30-39 Jahre	2 %
40-49 Jahre	14 %
50-59 Jahre	26 %
60-69 Jahre	20 %
70 und älter	12 %
oA.	24 %

Geschlecht

Frauen	80 %
Männer	20 %

Kontaktart

Persönlich: Beratungsstelle oder Mobil	81 %
Persönlich: Telefon	10 %
Mail, Post, Internet	9 %



Finanzbericht 2019 Mittelherkunft & Mittelverwendung

IHRE SPENDEN HELFE 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



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
SALZBURG





DANKE FÜR IHR VERTRAUEN – FÜR UNS IST EINE VOLLE TRANSPARENZ SELBSTVERSTÄNDLICH

FINANZBERICHT 2019

◀ Die Österreichische Krebshilfe Salzburg finanzierte 2019 ihre überwiegend mildtätigen Angebote und Leistungen durch Mitglieds- und Förderbeiträge, durch private Spenden/Sammlungen/Schulaktionen und durch Spenden von Gemeinden. Für das Jahr 2019 gab es erstmals keine Förderung durch das Bundesland Salzburg. Damit fehlten im Vergleich zu den Vorjahren rund 18.000 Euro für unsere Arbeit. Dieses Ausbleiben der Förderung konnte mit Glück durch private Spenden aufgefangen werden.

Im Jahr 2019 konnte der Verein Einnahmen in Höhe von 401.551,10 € verbuchen. Dem gegenüber standen Ausgaben von 392.355,09 €. Damit hat sich ein leicht positives Vereinergebnis ergeben. Es wurden deshalb Rücklagen für statuarische Zwecke in Höhe von 9.195,51 € gebildet. Die Mittel wurden zu 68 Prozent für statuarische Zwecke verwendet, 23 Prozent wurden für Spenderinformation und Fundraising aufgebracht, weitere 3 Prozent waren ein einmaliger Aufwand für eine Verlassenschaft. Der Verwaltungsaufwand liegt bei geringen 6 Prozent. Der ordnungsgemäße und sparsame Umgang mit Spendengeldern wurde 2019 mit der Verleihung des Spendengütesiegels erneut bestätigt, das wir bereits seit 2002 tragen dürfen.

MITTELHERKUNFT

I.	Spenden	387.185 €
	(a) davon ungewidmete Spenden	355.486 €
	(b) davon gewidmete Spenden	31.699 €
II.	Mitgliedsbeiträge, Förderbeiträge	3.005 €
III.	Betriebliche Einnahmen	0 €
IV.	Subventionen öffentliche Hand (Land Salzburg)	0 €
V.	Sonstige Einnahmen	11.362 €
	a) davon Vermögensverwaltung (nach KEST)	6.928 €
	b) davon sonstige andere Einnahmen	4.434 €
VI.	Auflösung von Passivposten für noch nicht widmungsgemäß verwendete Spendengelder bzw. Subventionen	0 €
VII.	Auflösung von Rücklagen	0 €
VIII.	Jahresverlust	0 €
Summe Mittelherkunft 2019		401.551 €

MITTELVERWENDUNG

I.	Leistungen für statuarisch festgelegte Zwecke	263.722 €
	davon Information, Aufklärung, Prävention, Beratung, Begleitung	239.456 €
	davon Wissenschaft, Stipendium, Forschung	24.266 €
II.	Spenderinformation, Spendenwerbung	102.244 €
	davon Spenderinformation, Fundraising	91.612 €
	davon Einmalaufwand Verlassenschaft	10.632 €
III.	Allgemeine Administration / Verwaltung	26.388 €
IV.	Sonstige Ausgaben	0 €
V.	Zuführung zu Passivposten für noch nicht widmungsgemäß verwendete Spendengelder bzw. Subventionen	0 €
VI.	Zuführung zu Rücklagen (für statuarische Zwecke)	9.196 €
VII.	Jahresüberschuss	0 €
Summe Mittelverwendung 2019		401.551 €

Alle hier angeführten gerundeten Zahlen wurden aus der Bilanz/Kostenrechnung 2019 entnommen.



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

SPENDENMÖGLICHKEITEN

◀ Die Österreichische Krebshilfe Salzburg finanziert sich ausschließlich 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.

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 bie-

ten wir eine Individualisierung an. Aktuelle Kartenmotive unter: www.krebshilfe-sbg.at.

ONLINESPENDEN

Im ELBA der RAIKA Salzburg sind wir als Verein hinterlegt und anklickbar. Ebenso einfach besteht die Möglichkeit einer Onlinespende über unsere Homepage: www.krebshilfe-sbg.at.

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. Wir informieren Sie gerne näher.

Spendenkonto | Information

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

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

EINE KOLOSKOPIE RETTET LEBEN. DIE KREBSHILFE FORDERT EIN DARMKREBS-FRÜHERKENNUNGS-PROGRAMM

DONT WAIT – WARTEN SIE NICHT!

◀ Die Österreichische Krebshilfe und die ÖGGH motivieren mit neuem Slogan die Bevölkerung eine Darmspiegelung vornehmen zu lassen und appellieren an die Gesundheitspolitik, endlich das Darmkrebs-Screening rasch umzusetzen. Hier sollte nicht gespart werden.

Seit 18 Jahren appellieren die Österreichische Krebshilfe und die Österreichische Gesellschaft für Gastroenterologie und Hepatologie (ÖGGH) an Österreichs Frauen und Männer, die Darmkrebsvorsorge ab 50 ernst zu nehmen. Mit Erfolg: Mehr als 10.000 Frühkarzinome oder deren unmittelbare Vorstufen konnten in den letzten Jahren endoskopisch entfernt und damit vielen Menschen aufwändige Therapien, Kummer und Leid erspart werden. Trotzdem nehmen leider viele die Darmspiegelung ab 50 immer noch nicht wahr.

Internationale Daten und Daten aus dem österreichischen Pilotprojekt (das von der ÖGGH gemeinsam mit dem Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen seit Jahren durchgeführt wird) zei-

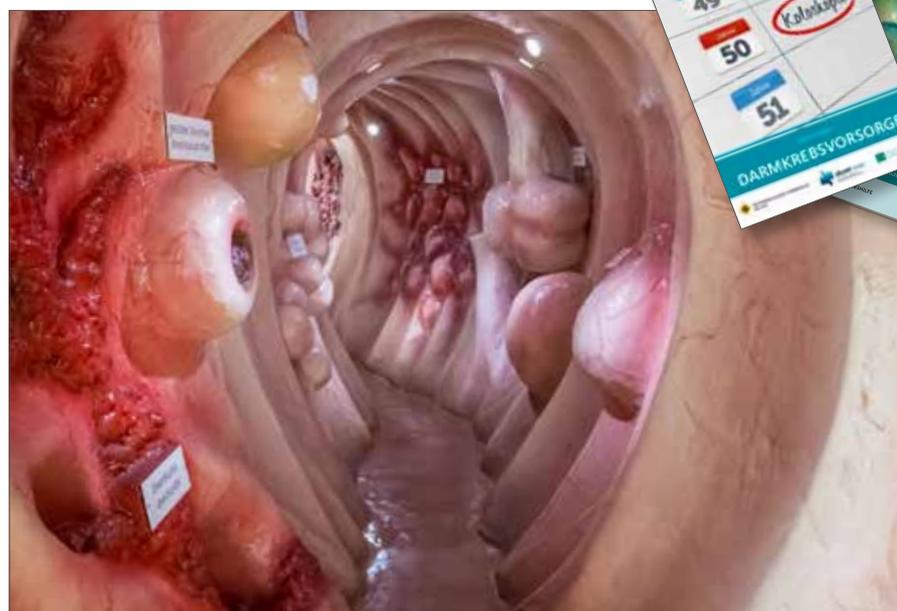
gen klar: ein organisiertes Darmkrebs-Früherkennungsprogramm (Screening), bei dem Frauen und Männer ab dem 50. Lebensjahr zu einer Darmspiegelung eingeladen werden und bei unauffälligem Befund die nächste Einladung in zehn Jahren erfolgt, würde Leben retten und Kosten für aufwändige Therapien sparen.

**„DONT WAIT“
WARTEN SIE NICHT!**

Mit dem Slogan 'Dont wait – Warten Sie nicht' wollen die Österreichische Krebshilfe und ÖGGH der Bevölkerung deutlich machen, dass es fatale Folgen haben kann, die Möglichkeit einer effektiven Darmkrebsvorsorge nicht zu nutzen. Mit dem Slogan wendet man sich aber auch eindringlich an die Gesundheitspolitik, rasch ein organisiertes Darmkrebs-Früherkennungsprogramm umzusetzen. „Wir freuen uns, dass Themen wie ‚Prävention‘ und ‚Impfen‘ im aktuellen Regierungsprogramm Niederschlag finden und wir auch

positive Signale für unsere Anliegen von Herrn Bundesminister Anschöber erhalten haben. Nun gilt es, dass alle Verantwortlichen an einem Strang ziehen und ein organisiertes Darmkrebs-Früherkennungsprogramm rasch umsetzen,“ fordert auch der Präsident des Österreichischen Krebshilfe Dachverbands Paul Sevelda. „Wir wünschen uns, dass dies durch die ganze Corona-Situation jetzt nicht wieder in den Hintergrund rückt, sondern rasch in Angriff genommen wird“, ergänzt Krebshilfe Salzburg Präsident Anton-H. Graf.

Die Krebshilfe hat eine neue Broschüre mit aktuellen Informationen aufgelegt. Diese enthält auch eine Auflistung aller 244 Spitalsabteilungen und Ordinationen mit dem ‚Qualitätszertifikat Darmkrebsvorsorge‘ und ist ab sofort kostenlos bei der Krebshilfe Salzburg unter office@krebshilfe-sbg.at (oder Bestellung unter www.krebshilfe-sbg.at) oder als Download unter www.krebshilfe-sbg.at erhältlich. Zudem informiert die Österreichische Krebshilfe anschaulich mit einem ‚Begehbaren Darmmodell‘ über den menschlichen Darm und über mögliche krankhafte Veränderungen, die sich zu Darmkrebs entwickeln können. Vor allem aber zeigt ein Besuch im Inneren des Darmmodells anschaulich, warum man effektiv Vorsorge betreiben soll und damit Darmkrebs weitgehend verhindern kann. In Salzburg wird das begehbare Darmmodell bei den großen Krebshilfe Gesundheitstagen am 16. und 17. Oktober 2020 im Europark zu sehen sein werden. Mit dabei hat die Krebshilfe dann auch Modelle der Prostata und der Brust.



Kontakt | Information:

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

IM GANZEN BUNDESLAND WURDEN 2019 BEI VIELEN AKTIONEN SPENDEN FÜR DIE KREBSHILFE GESAMMELT

VIELE HABEN IHRE HERZEN GEÖFFNET UND GEHOLFEN!

◀ Ein großes Herz hatte die **SHOPPING ARENA SALZBURG**. Dort wurde in der Vorweihnachtszeit für die Krebshilfe gesammelt. Mit Glücksherzen konnte man vor Ort Wünsche erfüllen. Eine gelungene Aktion, die doppelt Freude bereitete. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen! Vielen Dank für die Unterstützung.



◀ Danke **PETER LOHMEYER!** Es war eine wunderbare Lesung beim Fest zur Festspieleröffnung im Juli 2019. ‚Bahnwärter Thiel‘ von Gerhart Hauptmann. Die rund 300 Besucher in der Szene Salzburg sind dabei voll auf ihre Kosten gekommen und haben einen tollen Abend erlebt. Peter Lohmeyer gelang es, den Text zum Leben zu erwecken und für jeden greifbar zu machen. Am Ende des Abends freuten sich Lohmeyer und die Krebshilfe über die vielen Spenden. Rund 1.500 Euro sind zusammengekommen. Schön, dass sich der ‚Tod‘ (JEDERMANN) für das Leben einsetzt und Spenden sammelt! Danke auch an Renate Stelzl (re*creation), für diesen Abend.

◀ Die Damen des **TEZ (TAGES ELTERNZENTRUM SALZBURG)** sammelten beim Frauenlauf ‚Frau läuft‘ im Salzburger Volksgarten mit dem großen Kuchenbuffet wieder viele Spenden für unsere Arbeit. Wir danken für diese großartige Unterstützung und freuen uns auf ein gesundes Wiedersehen. Ihr seid Spitze!



◀ Das 150. Firmenjubiläum wurde ausgiebig gefeiert. Die Mitarbeiter der **PORR NIEDERLASSUNG SALZBURG** und sämtliche Tochterunternehmen haben die Gelegenheit dieser Veranstaltung genutzt und für einen guten Zweck gespendet. Dass man bei einer Geburtstagsfeier an andere Geschenke verteilt ist besonders! Es freut uns sehr, dass die vielen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Rahmen ihrer Firmenfeier so großzügig gewesen sind und so tatkräftig gespendet haben. Vielen Dank dafür! Die Spende wurde durch die Niederlassungsleiter der PORR Bau GmbH Peter Mall und Manfred Pilz nochmals verdoppelt. So konnten 5.000 Euro übergeben werden.

◀ Es ist schon Tradition: Der Krebshilfe Stand unter der großen Tanne am Residenzplatz am **CHRISTKINDL-MARKT SALZBURG**. Unzählige Menschen kamen und spendeten großzügig für den guten Zweck. Danke an Toni Urdl und an die vielen Engerln für den großartigen und unermüdlichen Einsatz für die Krebshilfe.



◀ Bereits zum 2. Mal schmückte 2019 der Krebshilfe Glücksbaum den Eingangsbereich des **CASINO ZELL AM SEE**. Und wieder hingen viele wertvolle ‚Glückssterne‘ (Lose) am Baum. Besucher konnten gegen eine Spende einen Glücksstern abhängen. Ob das Engerl dann den ‚richtigen Preis‘ brachte, wissen wir nicht, was wir aber wissen, ist, dass jeder Stern ein toller Gewinn war. Kurz vor Weihnachten wurde der Krebshilfe Salzburg von Casino Marketingleiter Daniel Haslinger in Anwesenheit von **PINK RIBBON SALZBURG BOTSCHAFTERIN JULIA BUCHNER** ein großes Geschenk überreicht. Danke für 2.000 Euro und die gelungene Aktion!

SONS OF MO – 10 JAHRE OBERLIPPENBARTFESTIVAL & ELECTRIC-LOVE-FESTIVAL 2019

ZWEI GROSSE FESTE FÜR DAS LEBEN

◀ SONS OF MO – 10 JAHRE OBERLIPPENBARTFESTIVAL

Ende November 2019 wurde im Casino Salzburg wieder für die Gesundheit gefeiert! Und das bereits zum 10. Mal. Wir gratulieren den Initiatoren und Organisatoren zu dieser wunderbaren Idee und Veranstaltung. Beim Jubiläum drehte sich natürlich alles wieder um die reine Lebensfreude. Motto des Abends war: ROCK in allen Ausprägungen. Für Stimmung sorgten **STATE OF MIND**, **DIE SUMPFKRÖTEN** und **DJ G-POINT**. Verwöhnt wurden die Gäste vom Team des **CLUB HALFMOON**. Und weil neben dem Feiern auch noch der Charitygedanke im Vordergrund stand, wurde wieder kräftig gesammelt. So kamen am Ende des Abends rund 40.000 Euro zusammen. In den letzten 10 Jahren wurden so rund 200.000 Euro für die Krebshilfe gespendet. Herzlichen Dank!!! Die Krebshilfe hatte sich für diesen Abend eine ganz besondere Überraschung ausgedacht. Es wurde eine gelbe Krebshilfe Vespa als



Hauptpreis bei der großen Tombola verlost! Der glückliche Gewinner konnte es kaum fassen! Wir freuen uns schon auf die 11. Ausgabe dieser wunderbaren Idee!

◀ ELF 2019: ELECTRIC-LOVE-FESTIVAL

Großartig, friedlich und lang gefeiert wurde auch beim letztjährigen Megaevent ‚ELF2019‘ am Salzburg-Ring. Auch hier stand Lebensfreude im Mittelpunkt. Wir danken den Veranstaltern, dass sie uns durch das Sammeln von Spenden unterstützen. Und wir danken allen Besuchern, die uns mit einer Spende geholfen haben. So konnten wieder über 10.000 Euro gesammelt und an die Krebshilfe Salzburg übergeben werden. Leider musste das Festival 2020 ausfallen, umso mehr freuen wir uns jetzt schon auf 2021. Der Veranstalter schreibt: „Es macht uns traurig, melancholisch, aber wir sind positiv gestimmt was die Zukunft betrifft. Wir müssen euch heute allen mitteilen, dass ‚Electric Love 2020‘ abgesagt ist. Seit 10. März sind Großveranstaltungen in Österreich verboten. Dieses Verbot wurde diese Woche (6. April 2020) für alle Veranstaltungen ausgeweitet [...]. Uns wurde von Experten der Landessanitätsdirektion Salzburg mitgeteilt, dass Electric Love nicht vertretbar möglich ist. Aber, vor etwa 100 Jahren hatte die Kunst, die Kultur, die Musik und die Kreativität nach der sogenannten ‚Spanischen Grippe‘ Hochkonjunktur. Der lange Verzicht hat danach Historisches bewegt. Der 08., 09. und 10. Juli 2021 werden in die Geschichte eingehen. Es werden das Festival, die sonnigen Tage, die unbeschwerten Stunden sein, von denen wir noch unser ganzes Leben erzählen werden. Das erste Electric Love nach dieser herausfordernden Zeit, das Ausrufezeichen der elektronischen Musik und etwas ganz Besonderes - die #EditionOne.“ Wir freuen uns! Und danke für die freundschaftliche und wunderbare Partnerschaft! Uns eint unser Leitgedanke: Aus Liebe zum Leben!

COVID-19: EINE SEHR BEWEGTE ZEIT FÜR DIE MENSCHHEIT

KREBS & CORONA – DAS PASST NICHT ZUSAMMEN!

◀ SARS-CoV-2 (COVID-19) gehört zu den respiratorischen Viren, die obere und untere Atemwegserkrankungen auslösen können. SARS-CoV-2 wurde Ende 2019 erstmals von der WHO als ein neues Virus beschrieben und in China als Auslöser von Atemwegsinfektionen entdeckt.

Seither verbreitete sich das Virus weltweit. Da genaue Kenntnisse über das Virus fehlten bzw. fehlen, stellt/e die Corona Pandemie Patienten, Behandler, die Politik, Gesundheitssysteme und ganze Gesellschaften vor enorme Herausforderungen. Große Einschränkungen und Umwälzungen waren und sind die Folge.

KREBSPATIENTEN = RISIKOGRUPPE

Schnell wurde klar, dass Krebspatienten eine Risikogruppe darstellen. Denn Krebspatienten haben zusätzlich zu den allgemeinen Risikofaktoren für SARS Covid-19 (Alter, Vorerkrankungen) eine aktuell körperlich belastende und das Immunsystem schwächende Erkrankung. Dazu kommt in der Therapie oftmals noch die Behandlung mit immunschwächenden Substanzen oder eine Bestrahlungstherapie. So kann man die Krebstherapie als solches bereits für manche Patienten als zusätzlichen Risikofaktor betrachten. (vgl. dazu: Spectrum Onkologie 1/2020).

INDIVIDUELLE VORGEHENSWEISE

Krebspatienten und die behandelnden Ärzte müssen immer den potenziellen Nutzen einer Krebsbehandlung sorgfältig gegen die hohe Infektionshäufigkeit, die Ansteckungsgefahr und die damit u.U. verbundene Sterblichkeit durch COVID-19 abwägen. Dies gilt in besonderem Maße bei Patienten im höheren Alter und bei Patienten mit Vorerkrankungen. Dieses Abwägen und die Versorgung der Patienten sind aus heutiger Sicht in Österreich bisher

im Allgemeinen aber recht gut gelungen. Durch das rasche Setzen von Maßnahmen und deren konsequente Umsetzung, gab es in Österreich in der Behandlung von Krebspatienten vergleichsweise wenig Einschränkungen. Die gesetzten Maßnahmen zeigten Wirkung. Es ist gelungen, Krebspatienten weiterhin gut zu behandeln und gleichzeitig den Schutz hoch zu halten.

Massive Einschränkungen und Veränderungen hingegen gab es bei der Besuchsmöglichkeit von Patienten in den Kliniken. Hier galt/gilt eine neue hohe Schutzregelung. „Hier müssen noch Lösungen gefunden werden, um menschliche Nähe in einer sehr belastenden Situation zu ermöglichen. Videotelefonate können das nicht ersetzen. Ebenso gab es bei der Neuaufnahme von Krebspatienten immer wieder Probleme, da anfangs nur akute (aktuelle), schon in Therapie befindliche Menschen weiter behandelt wurden“, so Krebshilfe Psychologin Martha Lepperdinger.

Sorgen bereitet auch ein anderer Faktor. Viele Menschen haben bedingt durch die COVID-19 Maßnahmen auf einen Arztbesuch verzichtet oder es konnten keine Früherkennungs-/ Vorsorgetermine wahrgenommen werden. Es ist zu befürchten, dass Krebserkrankungen (aber auch andere ernsthafte Erkrankungen) nun verzögert entdeckt werden bzw. wurden. Dies kann zu einem ungünstigeren Krankheitsverlauf und zu einer höheren Sterblichkeit bei Krebs führen. Erste Zahlen belegen diese Sorge: viele Menschen und Krebspatienten haben aus Angst vor COVID-19 andere nicht minder schwere Krankheiten (oder Anzeichen) ignoriert. „Die Angst sich beim Besuch des Arztes mit COVID-19 anzustecken, bewegte viele Menschen offenbar dazu, auf den Arztbesuch zu verzichten“, so Lepperdinger.

Was Sie über COVID-19 wissen und auf was Sie achten sollten:

COVID-19 EIN KURZER ÜBERBLICK

Welche Symptome sind typisch, wie sind die Ansteckungswege, wie lange ist die Inkubationszeit? Wie kann man sich (und andere) effektiv schützen? Was sollten ältere und kranke Menschen beachten? Viele

Allgemeine Risikofaktoren bei Krebspatienten (erhöhtes Infektionsrisiko bei Patienten):

Schwere Verläufe können auch bei jüngeren Menschen und solchen auftreten, die keine bekannte Vorerkrankung haben. Jedoch gibt es bestimmte Risikofaktoren, die einen schweren Verlauf begünstigen. Dazu zählen u.a. ein höheres Alter, Rauchen, Bluthochdruck, Übergewicht, chronische Lungenerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Nieren- und eben Krebserkrankungen.

Ein erhöhtes Risiko bei Krebs besteht:

- unter laufender Chemotherapie oder Abschluss der Chemotherapie innerhalb der letzte 3 Monate
- Patienten mit ausgeprägter Strahlentherapie
- Patienten mit einer Leukozytopenie nach Therapien
- bei/nach langanhaltender Immunsuppression (zB. bei langer Steroideinnahme)

Weitere Informationen:

www.krebshilfe-sbg.at
Beratungstelefon: 0662-873536

Fragen, die immer wieder gestellt werden.

Zu den häufigsten Symptomen gehören: Fieber, trockener Husten, Abgeschlagenheit. Bei einem Teil der Patienten treten Kurzatmigkeit, Kopf- und Gliederschmerzen und Appetitlosigkeit auf. Auch vom Verlust des Geschmacks-/oder Geruchsinns wird oft berichtet. Hinweise können auch Schnupfen, Durchfall, Erbrechen oder Hautausschläge sein. Diese Beschwerden sind allerdings nicht nur spezifisch für das Coronavirus. Wichtig ist: Wer aufgrund dieser Symptome befürchtet, sich mit dem Virus infiziert zu haben, sollte auf keinen Fall seinen Arzt direkt aufsuchen, sondern sich zunächst telefonisch an seine Hausarztordination (oder Hotline 1450) wenden. Wer sich gesund fühlt, sollte sich nicht testen lassen, ein Test ist dann sinnvoll, wenn ein begründeter Verdacht auf eine Infektion besteht. Aber: nicht hinter jedem Husten oder einer Heiserkeit steckt eine COVID-19 Infektion.

ANSTECKUNGSWEGE

Eine Ansteckung erfolgt über Speichel-Tröpfchen. Beim Sprechen, Husten, Lachen, etc. Daher ist auf eine entsprechende Hygiene, den richtigen Abstand (mindestens einen Meter) und ein häufiges Händewaschen zu achten. Durch das Tragen einer Mund-Nasen-Schutzmaske wird das Risiko einer Ansteckung nochmals verringert. Auch über Aerosole kann man sich anstecken. Das sind winzige Flüssigkeitströpfchen, die länger in der Raumluft stehen bleiben. Regelmäßiges Lüften hilft hier bereits sehr. Eine Ansteckung ist aber auch durch den Kontakt mit Oberflächen möglich, auf denen sich Virusteilchen befinden. Gegen eine Ansteckung durch eine Schmierinfektion schützt man sich am Besten durch den Verzicht auf das Händeschütteln und ein regelmäßiges Händewaschen. Außerdem ist es wichtig, sich nicht

ständig mit den Händen ins Gesicht zu fassen.

Bitte beachten Sie: auch Menschen ohne Symptome können das Virus übertragen. Das deutsche Robert Koch Institut beschreibt, dass Menschen schon 2-3 Tage vor Sichtbarkeit der ersten Symptome ansteckend sind. Das Wichtigste ist daher: Abstand halten, Hände waschen und achtsam sein.

WAS TUN, WENN ICH ERKRANKE?

Bestätigt sich eine Infektion (Abklärung durch den Arzt/Testung), ist dies in der Regel kein Grund zur Panik. Noch fehlen spezifische Medikamente. Bei leichtem Verlauf sollte man sich ähnlich wie bei einer Erkältung verhalten: Ruhe und Schlafen tun gut! Auftretende Symptome lassen sich u.U. auch mit anderen Medikamenten (Husten, Schnupfen, Fieber, etc.) nach Rücksprache mit dem Arzt behandeln. Schwere Verläufe werden hingegen mit Antibiotika behandelt, um bakterielle Zweitinfektionen abzuwehren. Sauerstoff kann das Atmen erleichtern. Im Extremfall erfolgt auch eine künstliche bzw. unterstützende Beatmung und die Aufnahme in einer Klinik. Der behandelnde Arzt wird gemeinsam mit den Patienten das

Vorgehen besprechen. Auf eine Einnahme von Medikamenten ohne Rücksprache mit dem Arzt sollte verzichtet werden.

IMMUNITÄT NACH EINER CORONA ERKRANKUNG

Erste Forschungsergebnisse lassen die Hoffnung zu, dass nach einer Erkrankung eine gewisse Immunität besteht. Dies gilt unter Forschern als wahrscheinlich. Heute wissen wir, dass der Mensch nach einer Ansteckung Coronavirus Antikörper bildet „Momentan gehen wir davon aus, dass ein Immunschutz für rund 1-2 Jahre anhält“, erklärt die Virologin Melanie Brinkmann (vgl. dazu Helmholtz Zentrum für Infektionsforschung). Derzeit sei es aber noch zu früh, um sichere Aussagen treffen zu können. „Antikörper lassen sich zehn Tage nach einer Infektion im Blut nachweisen. So lange braucht es ungefähr, bis sich diese gebildet haben“, so der Berliner Virologe Christian Drosten.

[Quellen: vgl. dazu und weitere Informationen: Spectrum Onkologie 1/2020, <https://www.medmedia.at/medien/spectrumonkologie>; Apotheken Umschau, <https://www.apotheken-umschau.de>; Onkopedia, www.onkopedia.com]



WIR HABEN SCHON VIEL ERREICHT

FORSCHUNG HILFT UND MUSS GEFÖRDERT WERDEN

◀ Die Österreichische Krebshilfe Salzburg fördert seit vielen Jahren die Krebsforschung im Bundesland Salzburg. Mit dem Krebshilfe-Stipendium werden jedes Jahr vielversprechende Forschungsvorhaben unterstützt. Noch nie waren die Heilungschancen so gut wie heute! Jedoch ist ‚der Krebs‘ noch nicht besiegt. Es gibt noch immer Formen, die besonders im fortgeschrittenen Stadium nicht heilbar sind. Forschung ist daher essentiell, um die Ursachen dafür zu verstehen und um neue Behandlungsansätze zu entwickeln.

Forschung im klinischen Umfeld und im Labor hat in den letzten Jahren zu einem wesentlich besseren Verständnis von Krebs und dadurch zu neuen Therapien und zu neuen Diagnosemöglichkeiten geführt. Viele Menschen profitieren davon. Gerade jetzt im Kampf gegen das Covid-19 Virus sehen und hoffen wir, dass Forschung uns bald der Entwicklung eines Impfstoffes näherbringt. Wir sind auf Forschungserfolge angewiesen. Bei Viruserkrankungen, aber eben auch in besonderem Maße bei

Krebserkrankungen. 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 jeweils 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 2019/2020 erhielten Dr. Barbara Ladisich [(Newcomer-/ PhD-Projekt), Universitätsklinik für Neurologie, Christian-Doppler-Klinik Salzburg, PMU] und Univ.-Prof. Dr. Jan Pruszek [Institut für Anatomie und Zellbiologie, PMU] eine Förderung zuerkannt. Wir wünschen viel Erfolg bei den Vorhaben!

Bunt wie das Leben



Way of Life!









www.suzuki.at

Verbrauch „kombiniert“: 5,0–6,2l/100 km, CO₂-Emission: 113–140 g/km

F

Suzuki Finanzierung

5

Bis zu 5 Jahre Garantie

V

Suzuki Versicherung

FIX

Suzuki Fixpreis

A

Made for Austria



FÜR SIE DA: OB TELEFONISCH, MIT VIDEOTELEFONIE, IN DEN BERATUNGSSTELLEN ODER BEIM HAUSBESUCH

IM EINSATZ FÜR IHR WOHLBEFINDEN



Martha Lepperdinger

(Klinische- und Gesundheitspsychologin, Psychoonkologin)

Ich bin seit 2011 bei der Österreichische Krebshilfe Salzburg tätig und habe viele wunderbare Begegnungen erlebt, für die ich eine große Dankbarkeit und tiefe Erfüllung empfinde. Ob ich die Klienten bis zuletzt begleite oder von ihnen eine Nachricht von einer Weltreise (nach ihrer Gesundung) erhalte – es sind immer Erfahrungen, die mich tief berühren. An einer so wichtigen Aufgabe, wie der Österreichischen Krebshilfe Salzburg teilzuhaben ist ein großes Geschenk für mich.



Simone Lindorfer

(Diplompsychologin, Diplomtheologin, systemische Familientherapeutin (ÖAS) und Traumatherapeutin)

Ich arbeite gern bei der Österreichischen Krebshilfe Salzburg, weil es auch für mich eine überaus bereichernde und sinnerfüllte Arbeit ist; weil so viel Wertschätzung von den Klienten zurückkommt und die Arbeit eine spürbare Entlastung in den betroffenen Familien bewirkt. Und weil ich in unserem Team so viel Unterstützung und Gestaltungsraum erlebe.



Ilse Neuberger

(Klinische- und Gesundheitspsychologin, Notfallpsychologin und Psychoonkologin)

Seit 2012 begleite ich Krebspatienten und Angehörige auf ihren sehr unterschiedlichen Wegen der Krankheitsbewältigung. Mein Interesse und den Sinn professioneller Unterstützung sehe ich in einem zuverlässigen Beziehungsangebot und der menschlichen Zuwendung. Ich erachte es als wesentlich und sehr hilfreich für Betroffene, einen achtsamen und akzeptierenden Umgang mit sich selbst und der Krankheit zu finden und die Kontrolle über ihr Leben wieder zu erlangen.



Kornelia Voithofer

(Klinische- und Gesundheitspsychologin, Notfallpsychologin und Arbeitspsychologin)

Seit 2019 habe ich die Begleitung und Unterstützung von Krebspatienten zu meiner Aufgabe gemacht. Mir geht es vor allem darum, mit den Betroffenen und deren Angehörigen individuelle Lösungswege für den Umgang mit dieser schwierigen Lebenssituation zu finden. Ziel ist es, durch gezielte Maßnahmen emotionale Belastungen zu reduzieren und eine deutliche Steigerung der Lebensqualität zu erreichen.



Gertraud Wagner-Mairinger

(Klinische- und Gesundheitspsychologin, Psychoonkologin, Gesundheitspsychologin)

Die Arbeit in der Krebshilfe Salzburg erlebe ich aufgrund unseres liebenswerten, wertschätzenden Teams und der Vielfältigkeit der Angebote als besonders wertvoll. Die Möglichkeit, bereits durch kleine Impulse und Informationen für Orientierung und umfassende Entlastung zu sorgen, stellt eine zutiefst sinnerfüllte und bereichernde Tätigkeit für mich dar.



◀ Um eine möglichst flächendeckende Betreuung von an Krebs erkrankten Menschen zu ermöglichen, bietet die Krebshilfe Salzburg eine mobile Beratung an. Diese ist v.a. für Menschen gedacht, die 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 von großer Wichtigkeit“ erklärt Krebshilfe Geschäftsführer Stephan Spiegel. Tatkräftig unterstützt wird die mobile Beratung seit Jahren von **SUZUKI AUSTRIA**. Derzeit ist ein Suzuki Vitara AllGrip im Einsatz. Vielen Dank für diese wertvolle Unterstützung!

LAUFEND GUTES TUN – JEDE RUNDE ZÄHLT

MEINE RUNDE HILFT – UNSER CHARITYLAUF



◀ Neben der klassischen Sammlung (Spendendosen) an Schulen wird unser Charitylauf ‚Meine Runde hilft‘ immer mehr angenommen. Verbindet man damit doch gleich drei wichtige Themen: Zum einen ist Bewegung gesund, ein Lauf regt vielleicht auch dazu an, weiterhin Bewegung (Sport) als gesundheitsfördernde Maßnahme (und weil es Spaß macht!) zu betreiben und mit einem Lauf kann anderen Menschen, denen es nicht so gut geht direkt und unkompliziert geholfen werden (Sammeln von Spenden durch die Laufteilnahme). Die ersten Krebshilfe Spendenläufe haben 2018 stattgefunden. Weitere folgten dann 2019.

Im Frühjahr wurde in Straßwalchen richtig geschwitzt! Die NMS Straßwalchen (Barbara Gimmelsberger, Theresa Höller und Bernhard Oberascher) organisierte den 1. Krebshilfe Charitylauf des Jahres 2019. Am Sportplatz und rund um die Schule wurde auf einer extra abgesperrten Laufstrecke für den guten Zweck gelaufen. Die hochmotivierten Schüler waren mit ganzem Herzen bei der guten Sache dabei. Und es hat sich ausgezahlt. Alle waren sehr stolz für die Krebshilfe 6.200,- Euro erlaufen zu haben. [RTS Salzburg NMS Straßwalchen: <https://vimeo.com/341335285>]

Einen weiteren sehr erfolgreichen Lauf organisierte die NMS/PTS Strobl (Direktor: Ing. Gernot Prelog) am Wolfgangsee. Im Rahmen des 48. Int. Wolfgangseelaufs wurde für die gute Sache gelaufen. Bei traumhaftem Wetter und idealen Lauftemperaturen drehten die 230 Schüler an der malerischen Seepromenade in Strobl ihre Runden. Insgesamt wurden mehr als 2.500 Runden und über 1.000 km gelaufen: ein starkes Zeichen für das Leben und ein großer Baustein für die eigene Ge-



sundheit! Dabei waren auch einige externe Profi-Läufer: Andreas Pfandlbauer aus Bad Ischl, und Wolfgang Eisl aus St. Wolfgang (er absolvierte 50! Runden in 2 Stunden!) sowie die Laufgemeinschaft St. Wolfgang. Alle nutzten die Gelegenheit, um sich sportlich zu betätigen und dabei etwas Gutes zu tun. Vielen Dank an Direktor Prelog und alle, die dabei waren für sagenhafte 15.000,- Euro! [RTS-TV Beitrag NMS/PTS Strobl: <https://vimeo.com/36775352>]

Vielen Dank an alle für diese Aktionen!

Information/Teilnahme:

Wenn auch Sie, Ihre Schule oder Schüler Interesse haben einen ‚Charitylauf‘ zu organisieren, wenden Sie sich bitte gerne an uns. Wir freuen uns, wenn wir Ihnen dabei unterstützend zur Seite stehen können.

Telefon: 0662-873535
Email: office@krebshilfe-sbg.at
www.krebshilfe-sbg.at

VIELE SCHÜLER UND SCHULEN ENGAGIEREN SICH FÜR DIE GUTE SACHE

SCHULSAMMLUNGEN UND STRASSENSAMMLUNG

◀ Die jährlichen großen und schon traditionellen Krebshilfe Straßen- und Haussammlungen tragen seit vielen Jahren maßgeblich zur Finanzierung der Arbeit der Österreichischen Krebshilfe Salzburg bei. So auch 2019. Im laufenden Jahr 2020 musste die gesamte Sammlung aber leider abgesagt werden. Durch das Corona-Virus war dies unmöglich geworden. Wir freuen uns aber schon sehr, dass wir (hoffentlich) 2021 dann die nächste Sammlung starten und diese gemeinsam mit vielen Schulen umsetzen können. Hier unser dankender Blick zurück ins letzte Sammeljahr 2019.

Ausgesattet mit gelben Krebshilfe-Schutzwesten und versiegelten Sammeldosen waren wieder viele Kinder und Jugendliche im ganzen Bundesland unterwegs, um für erkrankte Menschen und ihre Angehörigen Spenden zu sammeln. Um sich ausweisen zu können, trugen die Sammler einen persönlichen Sammelausweis der Krebshilfe bei

sich. Die Sammlung wurde wieder vom Land Salzburg, dem Landesschulrat Salzburg und dem Ministerium für Bildung bewilligt. Stattgefunden hat die Sammlung 2019 von April bis Anfang Juni.

UNTERNEHMEN HELFEN BEIM SAMMELN

Danken möchten wir an dieser Stelle natürlich auch den vielen Unternehmen, die unsere Sammlung unterstützten und es uns ermöglichten, dass wir bei ihnen sammeln durften. Im letzten Jahr (2019) beteiligten sich wieder fast 450 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, Skimitzelschule/NMS Bad Gastein, Sport NMS Hof, NMS Lend, HTL Hallein, BG Mittersill, NMS Lofer und die BHAK Hallein.

Wir sagen ganz herzlich Danke für das große Engagement und die gesammelten Spenden: Zusammengekommen sind rund 30.000 Euro!

Information/Teilnahme:

Wenn auch Sie, Ihre Schule oder Schüler Interesse haben 2021 an der großen Schul-/Straßensammlung teilzunehmen, so freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme.

Telefon: 0662-873535
Email: office@krebshilfe-sbg.at
www.krebshilfe-sbg.at



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE UND METASTASIERTE BRUSTKREBSPATIENTINNEN STARTEN NEUE INITIATIVE

DAS UNSICHTBARE SICHTBAR MACHEN



◀ **Frauen, die mit der Diagnose ‚metastasierter Brustkrebs‘ konfrontiert sind, befinden sich in einer psychisch und physisch besonders belastenden Situation.**

Die Aussicht auf Heilung ist nach dem heutigen Stand der Wissenschaft leider nicht möglich, sie stehen meist unter Dauertherapie, die Angst um die Gesundheit, das eigene Leben schwingt in allem mit, was sie tun. Wer aber glaubt, dass diese Frauen ihren Lebensmut und Lebenswillen verloren haben, irrt gewaltig! Claudia Altmann-Pospischek hat ihre eigene metastasierte Brustkrebserkrankung zum Anlass genommen und weist als Brustkrebsaktivistin, Bloggerin, Autorin und langjährige PINK RIBBON Botschafterin der Österreichischen Krebshilfe bei zahlreichen Veranstaltungen und in ihrem Blog ‚Claudias Cancer Challenge‘ unermüdlich auf die ganz besondere Situation von Frauen mit metastasiertem Brustkrebs hin. Altmann-Pospischek war es auch, die Zusammentreffen mit anderen Patientinnen organisierte und den Begriff ‚Meta Mädels‘ ins

Leben rief. Zu einem dieser Treffen war die Österreichische Krebshilfe eingeladen. „Weder als Krebshilfe noch als Arzt hätten wir jemals nur im Entferntesten daran gedacht, Frauen, die mit der Diagnose metastasierter Brustkrebs konfrontiert sind, als ‚Meta Mädels‘ zu bezeichnen“, so Krebshilfe Österreich Präsident Paul Sevelda. „Wir unterliegen doch oft noch der Vorstellung, dass Frauen mit einer unheilbaren und fortgeschrittenen Erkrankung ihren Lebensmut und ihre Lebensfreude verloren haben (müssten)“, so Sevelda weiter. Obwohl die Österreichische Krebshilfe Menschen auch in unheilbaren Situationen betreut und begleitet, war man über die Offenheit dieser bemerkenswerten Frauen und ihr Wissen um ihre jeweilige Situation und Therapie überrascht und tief beeindruckt. Noch überraschender war, mit welchen Umgangsformen und Aussagen diese Frauen im täglichen Leben – auch im Gesundheits- und Spitalsbereich – konfrontiert sind.



Von Verharmlosung über Floskeln bis hin zur Sprachlosigkeit. Hier muss es zu einem Umdenken kommen. Die Österreichische Krebshilfe wird daher alles tun, um diese Frauen zu unterstützen und ihren Anliegen Öffentlichkeit zu geben. Die Krebshilfe wird deshalb in enger Zusammenarbeit mit Claudia Altmann-Pospischek jedes Jahr zahlreiche ‚Meta Mädels Meetings‘ in ganz Österreich organisieren. Krebshilfe Experten werden bei jedem Treffen dabei sein, um Fragen ganz persönlich zu beantworten. „Die ‚Meta-Mädels-Meetings‘ sind der Krebshilfe ein Herzensprojekt und werden fixer Bestandteil der jährlichen PINK RIBBON Aktivitäten sein. „Die Erfahrungen aus diesen Begegnungen und Gesprächen werden unsere tägliche Arbeit sicherlich nachhaltig beeinflussen“, so Krebshilfe Psychologin Martha Lependinger.

Zum Start der neuen Initiative wurde auf Wunsch der Patientinnen ein eigenes Logo und ein 3-färbiges ‚Pink Ribbon‘ kreiert. „Von der Unsichtbarkeit in die Sichtbarkeit – das wünschen wir uns. Verständnis, Unterstützung, Solidarität – das brauchen wir auf unserem schwierigen Weg“, so Altmann-Pospischek. Das helle Rosa steht dabei für die Erstkrankung, der mittlere Farbton für das Rezidiv und die dunkle Nuance für das metastasierte Setting.

Information|Bestellung:

Das ‚Pink Ribbon Meta Mädels Crystal‘ (Brosche, ca. 4,5 x 3 cm, 3-reihig, mit Crystals) ist gegen eine Spende in der Höhe von Euro 30,- bei der Krebshilfe Salzburg erhältlich. Beratungstelefon: 0662/873536 oder beratung@krebshilfe-sbg.at



HELFFEN SIE MIT IHREM TESTAMENT UND VERSCHENKEN SIE GLÜCK

ICH MÖCHTE ÜBER DEN TOD HINAUS GUTES TUN

◀ 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 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 so gegebene Hilfe ist also nicht nur kurzfristig, sondern über einen längeren Zeitraum wirksam. Gerade bei Krebs ist das von großer Bedeutung. Immer mehr Menschen denken darüber nach, mit einer Erbschaft zu helfen. 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 Ihres Vertrauens zu besprechen und das Testament im Zentralen Testamentsregister vermerken zu lassen. Die Kosten dafür betragen einmalig rund 50 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 aufzunehmen 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



Mittelpunkt Mensch



Unsere Beratungsschwerpunkte

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

Vereinbaren Sie einen persönlichen Termin: 05 0766-178800

GIZ - Gesundheits-Informations-Zentrum der Österreichischen Gesundheitskasse

www.gesundheitskasse.at/giz
www.facebook.com/gesundheitskasse.sbg



KREBS & BERUF – OFT PASST DAS NICHT GUT ZUSAMMEN

KREBSPATIENTEN HABEN EIN RISIKO ARM ZU WERDEN

◀ **Sehr lange Zeit ging es für Krebspatienten vorrangig darum, das eigene Leben zu verlängern und im Idealfall den Krebs zu heilen. Nach vielen medizinischen Fortschritten und einer intensiven Krebsforschung sind mittlerweile zum Glück die meisten Krebserkrankungen besser therapierbar geworden. Viele davon nehmen einen chronischen Verlauf. Dadurch erweiterte sich seit einigen Jahren auch die Perspektive: neben dem ‚reinen Überleben‘ kommt nun auch der Blick auf die ‚Lebensqualität‘ von Krebspatienten hinzu. Damit tauchen auch Fragen aus dem sozialmedizinischen Bereich auf, z.B. ‚Welche finanziellen Einbußen gehen mit einer Krebserkrankung einher?‘ oder ‚Wie viele Krebspatienten finden zurück in ihre Arbeit?‘**

KREBS & BERUF

Es ist nachvollziehbar, dass sich während und nach einer schweren und langwierigen Erkrankung das Einkommen verringern kann, da Krankengeld, Arbeitslosengeld, Erwerbsminderungsrente und Grundsicherung oft deutlich niedriger ausfallen als die Einnahmen während des Erwerbslebens. Gleichzeitig steigen aber die Ausgaben durch vermehrte Fahrten, Zuzahlungen oder Eigenbeteiligungen bei der Therapie. Besonders betroffen sind: (1) Menschen, die nicht bzw. nicht viel ins Sozialsystem eingezahlt haben, z. B. junge Erwachsene und Geringverdiener, (2) Selbstständige ohne ausreichende private Absicherung, (3) Familien, in denen der Hauptverdiener erkrankt ist und (4) Alleinerziehende. Außerdem kommt es durch Nebenwirkungen und Spätfolgen, insbesondere Fatigue, häufig zu einer eingeschränkten Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag. Dies führt neben der eigentlichen Krankheitsbewältigung zu einer zusätzlichen Belastung für Krebspatienten und ihre Familien. In unseren Beratungsstellen erleben wir immer wieder Fälle, in denen

sich ein Wiedereinstieg in den Beruf als problematisch darstellt. Zunächst aber gilt es ohnehin, die Gesundheit wieder zu erlangen.

ENTGELTFORTZAHLUNG (ANGESTELLTE/ARBEITER)

Je nach Dauer des bestehenden Arbeitsverhältnisses haben Arbeitnehmer Anspruch auf Entgeltfortzahlung im Krankenstand. Angestellte und Arbeiter behalten ihren Anspruch auf das Entgelt für einen bestimmten Zeitraum, dessen Länge nach der Dauer des Arbeitsverhältnisses gestaffelt ist. Wer innerhalb eines Arbeitsjahres durch Krankheit erstmalig dienstverhindert ist, bekommt mindestens sechs Wochen das volle Entgelt vom Arbeitgeber weiterbezahlt. Je länger man im Betrieb beschäftigt ist, desto länger bekommt man das Geld weiterbezahlt. Diese Zeiten gelten pro Arbeitsjahr – die einzelnen Krankenstandszeiten in diesem Jahr werden also zusammengezählt. Eigene Regeln gelten bei Arbeitsunfällen. [ACHTUNG: Die Regeln sind im Detail sehr kompliziert. Betroffene Arbeitnehmerinnen wenden sich daher am besten an ihre Gewerkschaft und lassen überprüfen, ob alles korrekt läuft. Kontaktmöglichkeiten: www.oegb.at/ gewerkschaften]

BEI SELBSTÄNDIGKEIT: UNTERSTÜTZUNGSLEISTUNG OHNE PRIVATE ZUSATZVERSICHERUNG

Anspruchsberechtigt sind selbständig Erwerbstätige bei lang andauernder Krankheit, die nach dem GSVG krankenversichert sind. Darüber hinaus muss ihre persönliche Arbeitsleistung zur Aufrechterhaltung des Betriebes notwendig sein, und es dürfen regelmäßig keine oder weniger als 25 Mitarbeiter (auch Teilzeitkräfte) beschäftigt sein. Außerdem muss der behandelnde Arzt festgestellt ha-

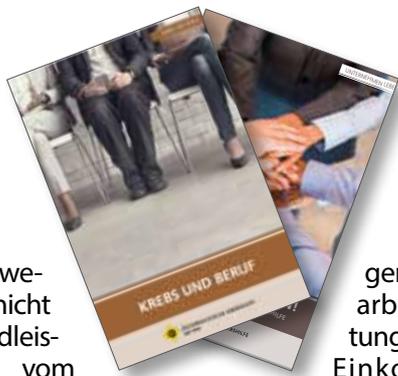
Medizinisch aktuell, vor Ort & menschlich nah.

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





ben, dass Sie we-
Krankheit nicht
sind. Die Geldleis-
(unabhängig vom
€ 31,08 täglich und

gen einer
arbeitsfähig-
keit beträgt
Einkommen)

wird jährlich an-
gepasst. Begann die Arbeitsunfähigkeit ab dem 1.7.2018
gilt: Sobald durchgehend mehr als 42 Tage der Arbeits-
unfähigkeit vorliegen, gebührt die Leistung rückwirkend
ab dem 4. Tag der Arbeitsunfähigkeit. Die höchstmög-
liche Gesamtleistungsdauer sind 140 Tage (20 Wochen).
Die Dauer hängt davon ab, wie lange Sie arbeitsunfähig
sind. Wenn dieselbe Krankheit innerhalb von 26 Wochen
wieder auftritt, werden die Zeiten Ihrer Arbeitsunfähig-
keit zusammengerechnet. Ist die maximale Bezugsdauer
von 20 Wochen ausgeschöpft, haben Sie aufgrund dieser
Krankheit zunächst ab der 21. Woche keinen Leistungsan-
spruch mehr. Erst nach einer Wartezeit von 26 weiteren
Wochen können Sie aufgrund derselben Krankheit wie-
der Unterstützungsleistung beziehen. Mit dem Ende der
Arbeitsunfähigkeit endet der Anspruch auf Krankengeld.
Achtung: Das Krankengeld zählt zu den versteuernden
Einkommen und muss daher beim Jahresabschluss mit-
berücksichtigt werden.

Generell kann empfohlen werden: Zur Vorbeugung fi-
nanzieller Engpässe kann jeder selbst etwas beitragen,
solange er gesund ist. Eine private Berufsunfähigkeitsver-
sicherung, insbesondere für Selbstständige und junge
Menschen, kann finanzielle Risiken abmildern.

REHABILITATION

Neben der medizinischen Rehabilitation sind v.a. die so-
ziale und berufliche Rehabilitation von Bedeutung. (1)
Die ‚soziale Rehabilitation‘ hat zum Ziel, einen normalen
Alltag und eine möglichst uneingeschränkte Teilnahme
am gewohnten Leben zu ermöglichen. Dazu zählen bei-
spielsweise: Darlehen zur behindertengerechten Adap-
tierung der Wohnung; Zuschuss zu den Kosten für die
Erlangung des Führerscheins; wenn es unzumutbar ist,
öffentliche Verkehrsmittel zu benützen, ist auch ein Dar-
lehen zum Ankauf eines Pkw möglich. Zuständig für die
Leistungen bzw. Bewilligung von Maßnahmen der sozi-
alen Rehabilitation sind die Pensionsversicherungs- und
Unfallversicherungsträger. (2) Bei der ‚beruflichen Reha-
bilitation‘ werden Maßnahmen gesetzt, die Krebspatienten
die Rückkehr an den Arbeitsplatz erleichtern sollen.
Dazu zählen beispielsweise: berufliche Weiterbildung
oder Umschulung, Hilfe zur Erlangung einer Arbeitsstelle
oder die Arbeitsplatzausstattung. Auch für diese Leistun-
gen der beruflichen Rehabilitation sind die Pensionsversi-
cherungs- und Unfallversicherungsträger zuständig.

BERUFLICHER WIEDEREINSTIEG

Der Wiedereinstieg nach einer Krebserkrankung in den
Arbeitsalltag fällt nicht immer leicht. Meist wollen ehe-

Statistik

In Krebsberatungsstellen wurde in den letzten 10
Jahren eine Zunahme finanzieller Fragestellungen
der Betroffenen festgestellt (Soforthilfefond). In
über 50% der Fälle (Krebserkrankungen) verringert
sich das Einkommen (frei verfügbare Finanzmittel)
durch die Erkrankung stark. Vorliegende Zahlen
aus Deutschland belegen dies eindrücklich: wäh-
rend 57% der Krebspatienten vor der Erstdiagnose
über ein Haushaltsnettoeinkommen von mehr als
2.000 Euro verfügten, waren es 5 Jahre später nur
noch 35% – und 93% gaben die Krebserkrankung
als Ursache für die Verringerung des Einkommens
an. 3 Jahre nach der Diagnose befindet sich ein
Drittel aller Krebspatienten nicht im Berufsleben
und 15% beziehen bereits eine Rente. Angehörige
sozial höherer Schichten haben bei Krebserkran-
kungen eine deutlich höhere Überlebensrate und
weniger Probleme mit finanziellen Einbußen [vgl.
dazu: <https://www.leukaemie-hilfe.de/dlh-info.html>].

malige Patienten weiterarbeiten, wie sie es bisher ge-
wohnt waren und übernehmen sich dabei oft. Hier gilt
es, gemeinsam mit dem Arbeitgeber nach Lösungen zu
suchen, um die bisherigen Aufgabengebiete anders zu
verteilen, um so den Mitarbeiter beim Wiedereinstieg
zu schonen und zu unterstützen. Wichtig ist, auf einen
langsamen Einstieg zu achten und dem Arbeitnehmer
die Möglichkeit zu geben, die Arbeitszeit schrittweise zu
erhöhen.

Wenn Menschen befürchten, den beruflichen Anforderun-
gen nicht wie gewohnt standhalten zu können, ist es
sinnvoll, mit dem Arbeitgeber den Wiedereinstieg in den
Berufsalltag in Form einer Wiedereingliederungsteilzeit
zu besprechen. Der Arbeitgeber ist zwar gesetzlich nicht
verpflichtet, Ihnen diesen stufenweisen, sanften Einstieg
in den Berufsalltag zu gewähren, es ist aber eine Metho-
de, die sich (für beide Seiten) sehr bewährt hat. Im Wie-
dereinstieg wird einvernehmlich für einen zeitlich befris-
teten Rahmen ein stufenweiser, sanfterer Einstieg in die
bisher gewohnten Arbeitsbedingungen vereinbart (z.B.
durch reduzierte Arbeitszeit, keine Nachtdienste, keine
Überstunden, keine Reisetätigkeit, geringfügig veränderte
Aufgabenstellungen etc.).

Somit hat der Patient die Möglichkeit, am Arbeitsleben
teilzunehmen mit den gewohnten sozialen Kontakten,
zahlt in das Sozialsystem ein und erfährt Wertschätzung.
Im Zuge des vielzitierten Fachkräftemangels profitieren
alle davon. Von der Krebshilfe, in Kliniken und onkologi-
schen Zentren für stationär aufgenommene Patienten
wird diesbezüglich eine Sozialberatung angeboten. Eine
frühzeitige Betreuung und Information von Betroffenen
helfen bei konkreten Fragestellungen weiter.

Kontakt | Information:

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

DIAGNOSE, THERAPIE UND NACHSORGE

LEUKÄMIE HAT VIELE FORMEN



◀ **Lange Zeit hatte die Österreichische Krebshilfe keine Broschüre zum Thema ‚Leukämie‘. Dies hat sich aktuell geändert. Anfang des Jahres wurde dazu eine neue Broschüre ins breite Informationsangebot der Österreichischen Krebshilfe aufgenommen.**

„Wir haben uns lange Gedanken dazu gemacht, wie wir die vorliegende Broschüre gestalten können, damit das sehr komplexe Thema ‚Leukämie‘ bestmöglich dargestellt wird. Dies vor allem deshalb, weil es sehr verschiedene Formen von Leukämien gibt und jede dieser Leukämieformen eine andere Behandlung benötigt“, erläutert einer der Autoren Ansgar Weltermann.

UNTERSCHIEDLICHE AUSPRÄGUNGEN VON LEUKÄMIEN

Es gibt Leukämien, die können mit einer täglich einzunehmenden Tablette erfolgreich behandelt werden und andere Leukämieformen, für deren erfolgreiche Behandlung eine intensive Chemotherapie oder sogar eine Stammzelltransplantation benötigt werden. Die richtige Behandlung für den einzelnen Patienten hängt jedoch nicht nur von der Leukämieform ab, sondern auch vom Alter und den vorbestehenden Begleiterkrankungen des Patienten.

Zudem muss die anfänglich geplante Therapie im Behandlungsverlauf je nach Therapieansprechen möglicherweise adaptiert werden. „Wir haben versucht keine Verwirrung aufkommen zu lassen und die Broschüre entsprechend aufgebaut. Wir hoffen, dass wir so viele Fragen beantworten können“, so Weltermann weiter.

BILDUNG VON BLUTZELLEN

Der Mensch hat ca. 4 – 6 Liter Blut im Körper, also etwa 6 – 8 % des Körpergewichts. Ein Tropfen Blut enthält die unvorstellbare Zahl von 450 Millionen roten Blutkörperchen (Erythrozyten), 20 Millionen Blutplättchen (Thrombozyten) und annähernd 1 Million weißen Blutkörperchen (Leukozyten). Die Blutzellen erreichen über die Blutgefäße jeden Teil in unserem Körper, von den Zehenspitzen bis zu den Haarwurzeln.

(1) Erythrozyten: Rote Blutkörperchen haben die Aufgabe, ausreichend Sauerstoff zu den Körperzellen zu transportieren. (2) Blutplättchen benötigen wir bei Verletzungen, damit es zu einer raschen Blutstillung kommt. Die (3) weißen Blutkörperchen schwimmen nicht nur im Blut, sondern wandern durch die Gefäßwand auch in das Gewebe und schützen uns wirksam vor Infektionen. Die weißen Blutkörperchen unterteilt man in verschiedene Zellarten. Die häufigsten Zellarten sind neutrophili-

le Granulozyten, Lymphozyten, Eosinophile, Basophile und Monozyten. Die verschiedenen weißen Blutkörperchen haben unterschiedliche Aufgaben im Rahmen der Vorbeugung und Bekämpfung von Infektionen.

Die Bildung aller genannten Blutzellen erfolgt im Knochen, v. a. in den Beckenknochen, Wirbelkörpern und den Schulterblättern. Diese Knochen sind hohl und in diesen Hohlräumen befindet sich das Knochenmark. Die Produktion der Blutzellen im Knochenmark erfolgt durch die blutbildenden Stammzellen (hämatopoetische Stammzellen). Diese Stammzellen können sich unbegrenzt vermehren und über mehrere Zwischenstufen (Vorläuferzellen) zu den verschiedenen Blutzellen ausreifen (siehe Grafik auf den nächsten beiden Seiten). Die reifen Blutzellen werden aus dem Knochenmark ins Blut freigesetzt. Pro Sekunde werden im Knochenmark etwa 2 Millionen neue Blutkörperchen gebildet, bei Bedarf, zum Beispiel im Fall einer Blutung, kann die Produktion auf 40 Millionen Blutzellen pro Sekunde gesteigert werden.

WAS IST LEUKÄMIE? HÄUFIGKEIT?

Leukämie, umgangssprachlich auch ‚Blutkrebs‘ genannt, ist eine bösartige Erkrankung der blutbildenden Stammzellen bzw. ‚Vorläuferzellen‘ des Knochenmarks. Im Rahmen der Entwicklung von Vorläuferzellen zu reifen Blutzellen kann es in den Vorläuferzellen zu Fehlern in der Erbinformation (Gene) kommen. Die ungewollte Veränderung eines Gens nennt man Mutation. Wenn diese Mutationen von einer Vorläuferzelle nicht selbst repariert werden können, kann es passieren, dass sich die Zellen unkontrolliert vermehren und diese nicht mehr zu normalen, funktionstüchtigen Blutzellen ausreifen. Diese Zellen nennt man ‚Leukämiezellen‘. Nachdem sich die Leukämiezellen schneller vermehren als gesunde Vorläuferzellen, verdrängen sie Stück für Stück die normale Blutbildung im Knochenmark, d. h. die Bildung gesunder Blutzellen nimmt ab. Bei einer Leukämie findet man oftmals mehr als 90% Leukämiezellen und weniger als 10% gesunde Vorläufer-/Blutzellen im Knochenmark. Durch die verminderte gesunde Blutbildung im Knochenmark nehmen auch im Blut die gesunden Zellen ab. Je nach Wachstumsgeschwindigkeit und Reifegrad der Leukämiezellen unterscheidet man in ‚Akute Leukämie‘ und ‚Chronische Leukämie‘. Während die Zellzahl bei chronischer Leukämie über Monate oder Jahre langsam zunimmt, verläuft die Zellteilung bei Akuten Leukämien so rasch, dass die gesunde Blutbildung im Knochenmark innerhalb weniger Wochen fast zur Gänze verdrängt ist. ->

EIN FRÜHSTÜCK, DAS NICHT NUR SCHMECKT, SONDERN AUCH HILFT

PINK RIBBON BREAKFAST

◀ Die Krebshilfe Salzburg bittet Frauen im ganzen Bundesland, ein ‚PINK RIBBON Breakfast‘ zugunsten der PINK RIBBON Aktion zu organisieren. Egal ob zu Hause, in einem Lokal oder im beruflichen Umfeld. Laden Sie Kolleginnen, Freundinnen, Schwestern oder die Nachbarin ein, bei einem gemütlichen Frühstück miteinander Zeit zu verbringen, sich die neuesten Infos zu Krebsvorsorge für Frauen abzuholen und Spenden zu sammeln. Jedes ‚PINK RIBBON Breakfast‘ hilft, Brustkrebpatientinnen zu unterstützen und Frauen über die neuen Richtlinien für die Mammografie zu informieren. Bei Interesse wenden Sie sich bitte gerne an uns.

Kontakt | Information:

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



-> Etwas mehr als 1.000 Menschen in Österreich sind jährlich von der Neudiagnose einer Leukämie betroffen, d. h. 3 Patienten pro Tag. Damit gehören Leukämien zu den selteneren Krebserkrankungen (2,5 % aller Krebsneuerkrankungen). Nach heutigem Stand der Wissenschaft lässt sich bei den allermeisten Patienten mit Leukämie kein unmittelbarer Auslöser für die Erkrankung feststellen. Es ist gesichert, dass es sich bei Leukämien im Erwachsenenalter nicht um eine angeborene, vererbare Erkrankung handelt.

SYMPTOME

Die verschiedenen Symptome einer Akuten oder Chronischen Leukämie sind meist Folge des Mangels an gesunden Blutzellen und einer Organschädigung. Die zur Diagnose führenden Beschwerden (Symptome) sind zwischen Chronischer und Akuter Leukämie verschieden und spiegeln den unterschiedlichen Krankheitsverlauf wieder. Bei der Akuten Leukämie bestehen in aller Regel ausgeprägte Krankheitssymptome wie eine massive Verschlechterung des Allgemeinzustandes, die innerhalb weniger Wochen oder Tage auftreten. Typisch sind auch schwere Infektionen ohne Besserungstendenz, spontane Blutungen (Haut, Mund), Knochen- und Gelenkschmerzen oder auch Zahnfleischbeschwerden. Ein Druckgefühl oder Schmerzen im Oberbauch können infolge einer Vergrößerung von Leber oder Milz auftreten. Kopfschmer-

zen, Schwindel, Gefühlsstörungen oder Lähmungen können Symptome eines Befalls des zentralen Nervensystems durch Leukämiezellen sein. Nachdem die Symptome nicht spezifisch sind, wird die Verdachtsdiagnose der Akuten Leukämie erst mit der Durchführung eines Blutbildes (Untersuchung der Blutzellen) gestellt. Nach Befragung und Untersuchung durch den Arzt folgt eine Blutabnahme zur Bestimmung des Blutbildes (Untersuchung der Blutzellen).

Chronische Leukämien werden zum Teil als Zufallsbefund im Rahmen einer Gesundenuntersuchung entdeckt. Manchmal klagen die Patienten über langsam zunehmende Allgemeinsymptome wie zunehmende Schwäche, Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Gewichtsverlust, wiederholt erhöhte Temperaturen, vermehrtes nächtliches Schwitzen, erhöhte Infektionsneigung oder Juckreiz. Nur selten treten die Symptome akut auf. Müdigkeit, Blässe und eine ungewohnte Luftnot bei Belastung können mit zunehmender Blutarmut (Anämie) auftreten. Oft bemerkt der Patient selbst vergrößerte, nicht schmerzhaft Lymphknoten am Hals oder anderen Lymphknotenregionen.

Kontakt | Information:

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

RUND 40 PROZENT ALLER KREBSNEUERKRANKUNGEN KÖNNTEN DURCH LEBENSSTILÄNDERUNGEN VERMIEDEN WERDEN

TIPPS FÜR EIN GESUNDES LEBEN OHNE KREBS

Jede(r) kann einen Beitrag dazu leisten, das persönliche Krebsrisiko zu reduzieren: z. B. durch einen gesunden Lebensstil und regelmäßige Früherkennungsuntersuchungen. Leider ist das aber noch keine Garantie, nicht an Krebs zu erkranken. In Anlehnung an den Europäischen Kodex gegen Krebs finden Sie hier nachstehende Empfehlungen: Generell ist zunächst zu raten: Nutzen Sie Krebsfrüherkennungsuntersuchungen und nehmen Sie an bestehenden Krebsfrüherkennungs- und Screening Programmen teil. Wann waren Sie das letzte Mal beim Arzt?

SORGEN SIE DAFÜR, DASS IHRE KINDER AN IMPFPROGRAMMEN TEILNEHMEN

Die Impfungen gegen Hepatitis B (Neugeborene) und Humanes Papillomavirus (HPV) (Mädchen und Bu-

ben ab dem 9. Lebensjahr) werden dringend empfohlen.

RAUCHEN SIE NICHT!

Von den über 4.000 Chemikalien im Tabakrauch sind über 50 Subs-

tanzen 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.

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 (z. B. 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, z. B. 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.

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 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 Geträn-



ke. Vermeiden Sie industriell verarbeitetes Fleisch, essen Sie weniger rotes Fleisch und salzreiche Produkte.

SCHUTZ AM ARBEITSPLATZ

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

DIABETES

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

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 BMI ist eine Maßeinheit, mit der sich das individuelle Körpergewicht gut bewerten lässt.

Kontakt | Information:

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

WIR INFORMIEREN UND KLÄREN AUF – VORSORGEN IST BESSER ALS HEILEN

KREBSHILFE KAMPAGNEN 2019

◀ 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 z.B. ‚PINK RIBBON‘ (Brustkrebs), ‚Sonne ohne Reue‘ (Hautkrebs), ‚Loose TIE‘ (Prostatakrebs), ‚Dont wait‘ (Darmkrebs) oder ‚Dont 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 2019. 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 unzählige Broschüren heraus, die kostenlos bezogen werden können. Aus Liebe zum Leben.



Face it with a Smile



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

- ◀ **Selbstabtastung 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

- ◀ **Selbstabtastung der 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**

WIR SIND AUCH FÜR SIE DA



◀ 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 durch einen Druckkostenzuschuss: Oberbank, Sparkasse Salzburg, ÖGK Salzburg, Die Firma Handels GmbH.

Oberbank



Headdress®

www.headdress.at

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 2019 (*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 wirtschaftlichen 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: AVTG/AdobeStock | S. 3 wildbild | S. 5 wildbild | S. 6 werbezone; organmodelle.de | S. 7 Hannes Hackinger; Krebshilfe Salzburg; wildbild | S. 8 werbezone | S. 9 wildbild; EFS; pinkrun.at | S. 10 Mike Vogl; Andreas Kolarik | S. 11 wildbild; Nikolaus Faistauer | S. 12 wildbild | S. 13 organmodelle.de | S. 15 M.Dörr & M.Frommherz/AdobeStock | S. 16 warrior3d /AdobeStock | S. 17 arcyto/AdobeStock | S. 18 Nikolaus Faistauer | S. 19 Krebshilfe Salzburg; Uwe Brandl; Michael Preschl | FB1 blew_f /AdobeStock | FB3 ÖGS | S. 21 organmodelle.de | S. 22 Shopping-Arena; Krebshilfe Salzburg; Markus Tschopp; Uwe Brandl | S. 23 Michael Preschl; Daniel Huber | S. 25 AdobeStock | S. 27 wildbild; Krebshilfe Salzburg | S. 28 wildbild; werbezone | S. 29 wildbild; Krebshilfe Salzburg; PdC Gymnasium | S. 30 AdobeStock; Krebshilfe Salzburg | S. 35 Österreichische Krebshilfe DV | S. 37 fotolia.de | S. 38 wildbild.



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.

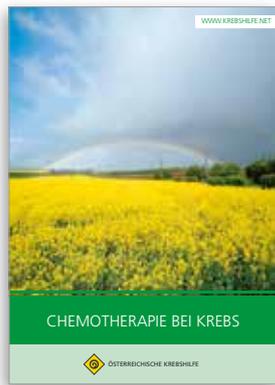
Eine Gesundheitseinrichtung der
VAMED health.care.vitality.





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