

*einblicke

MITTEN

IM LEBEN.

BLEIBEN SIE GESUND
TIPPS UND VORSORGE

JUBILÄUM
20 JAHRE PINK RIBBON IN SALZBURG

PROSTATAKREBS
PHYSIOTHERAPIE KANN HELFEN

MAMA UND IHRE KÄMPFER
EINE GESCHICHTE, DIE MUT MACHT

Mit
**Jahresbericht
2021**
www.krebshilfe-sbg.at





WIR SETZEN UNS FÜR IHRE GESUNDHEIT EIN: UNSERE GRUNDSÄTZE SEIT 1958

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. Der Verein befasst sich seit seiner Gründung bei der Verfolgung seiner statuarischen Ziele mit der Information der Salzburger Bevölkerung über Maßnahmen zur Vermeidung bzw. Früherkennung von Krebserkrankungen, 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- bzw. 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 (Präsidium/Vorstand - Funktionsperiode 23.11.2020-23.11.2023) setzt sich wie folgt zusammen:

Präsident: ▶ **Univ.-Doz. MR. DDr. Anton-H. Graf**
 Stv. Präsidentin: ▶ **OÄ Assoc. Prof. Dr. Rosemarie Forstner**
 Kassier: ▶ **Prim. Univ.-Prof. Dr. Felix Sedlmayer**
 Schriftführer: ▶ **OA Priv.-Doz. Dr. Jörg Hutter**

Weiteres Mitglied des Vorstandes:

▶ **Univ.-Prof. Dr. Günter Janetschek**

[Ausgeschieden aus dem Vorstand sind 2021 die langjährigen Mitglieder OA Dr. Jörg Berger und OA Dr. Michael Kopp]

Als Rechnungsprüfer für die Jahre 2020-2023 bestellt sind:

▶ **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 komplette 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 PINK RIBBON IN OBERTAUERN
- 05 AKTUELLE AKTIONEN
- 06 NEUE BROSCHÜREN
- 07 CHARITIES 2021
- 08 PINK RIBBON MARIA ALM
- 09 HAUTKREBSVORSORGE AKTIONEN
- 10 KREBSHILFE GESUNDHEITSTAGE
- 12 BLEIBEN SIE GESUND
- 13 KREBSHILFE KAMPAGNEN 2021
- 14 20 JAHRE PINK RIBBON
- 16 BERATUNGSSTATISTIK 2021
- FB FINANZBERICHT 2021
- 17 WIR SIND FÜR SIE DA
- 18 FAMILIEN UND KREBS
- 19 MAMA UND IHRE KÄMPFER
- 24 FORSCHUNGSFÖRDERUNG
- 25 MOBILE BERATUNG
- 26 MIT TESTAMENTEN HELFEN
- 27 MÄNNERGESUNDHEIT
- 29 PHYSIOTHERAPIE & PROSTATA
- 30 BERATUNGSSTELLEN
- 31 SPONSOREN / IMPRESSUM

„In einer Zeit der großen Verunsicherungen ist es gut zu wissen, dass man sich auf Sie verlassen kann. Mit Ihrer Hilfe können wir helfen. Vielen Dank dafür!“



Es ist an der Zeit DANKE zu sagen. Danke für Ihre treue Unterstützung und Hilfe. Denn ohne Ihre Spenden könnten wir nicht helfen und müssten viele Krebspatient:innen und deren Angehörige im Stich lassen.

Gerade in einer Zeit der wirtschaftlichen und sozialen Unsicherheiten, ist es beruhigend, Menschen wie Sie als Unterstützer:innen an unserer Seite zu haben. Wir schätzen dies sehr. Um Ihrem Vertrauen in uns gerecht zu werden, arbeiten wir mit einem engagierten und hochqualifizierten Team an Berater:innen. Täglich begleiten wir Krebspatient:innen im ganzen Bundesland auf ihrem ganz persönlichen Weg und tragen so einen wesentlichen Baustein zur Bewältigung ihrer Krebserkrankung bei. Sei es psychologisch, mit Informationen oder mit unserer finanziellen Soforthilfe.

Weil uns die transparente und korrekte Verwendung Ihrer Spendengelder am Herzen liegt, lassen wir uns jährlich doppelt prüfen: Wir unterziehen uns einer Wirtschaftsprüfung zur Erlangung der Spendenabsetzbarkeit. Zudem werden wir jährlich mit dem Österreichischen Spendengütesiegel ausgezeichnet. Auch dieser Auszeichnung geht eine intensive Prüfung unserer Vereinstätigkeit voraus. Es macht mich stolz, dass wir nun schon seit 20 Jahren das Österreichische Spendengütesiegel tragen dürfen.

Ich kann Ihnen also versichern, dass Ihre Spenden sehr gut eingesetzt sind und wirken.

Das hinter uns liegende Berichtsjahr 2021 war eine Herausforderung für uns, unsere Arbeit und für viele Krebspatient:innen. Noch immer prägte die Coronalage den Alltag und beeinflusste unsere Möglichkeiten. Dennoch haben wir, soweit als möglich, unsere persönlichen Beratungsleistungen angeboten. Dies ist uns auch sehr gut gelungen. Mein Dank geht an dieser Stelle an unser gesamtes Team, das unter hohem Einsatz vieles ermöglichte und mit ganzer Kraft für die Betreuung von Krebspatient:innen im Bundesland Salzburg im Einsatz war.

All das wäre aber ohne Ihre Hilfe nicht möglich gewesen. So möchte ich an dieser Stelle auch und v.a. Ihnen für Ihre Unterstützung danken. Sie haben uns mit Ihren Spenden durch diese schweren Monate begleitet und geholfen. Bitte helfen Sie uns auch weiterhin. Aus Liebe zum Leben.

Ich danke herzlichst und wünsche Ihnen eine immer gute Gesundheit,

Ihr Anton-H. Graf
Präsident der Krebshilfe Salzburg

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



„Was für ein wunderbarer Tag in Obertauern“

#SHESKIS UND #PINKTABLE

DAMENPOWER: PINK RIBBON IN OBERTAUERN

◀ Der Tourismusverband Obertauern und Atomic luden im März 2022 zum 3. Mal unter dem Motto „SHESKIS FOR PINK RIBBON“ hochmotivierte Skifahrerinnen in den schneereichsten Wintersportort Österreichs ein.

„Bereits zum zweiten Mal unterstützte das Event die PINK RIBBON Aktion der Österreichischen Krebshilfe durch Spendeneinnahmen. Heuer ganz bewusst nur im kleinen Kreis mit geladenen Gästen und Unterstützer:innen der ersten Stunde“, freute sich Tourismusdirektorin Mona Maier. Ausgestattet mit Atomic Testski begann der #sheskis Tag natürlich sportlich: Die Atomic-Athletinnen Marlies Raich, Michaela Kirchgasser und Jacoba Kriechmayr offenbarten den Teilnehmerinnen leidenschaftlich ihre Technik-Tipps und Tricks für ihren Lieblingssport.

Unterstützung auf und neben der Piste kam auch von ORF Fernsehmoderatorin Eva Pölzl, RTL Fernsehmoderatorin Katja Burkard, Ö3 Moderatorin Kati Bellowitsch sowie Look Herausgeberin Uschi Fellner. Im Anschluss an den wundervollen Skitag, konnten sich die Teilnehmer:innen und weitere Gäste am #PINKTABLE auf der Kringsalm stärken. „Alle Spenden, die wir heute an unserem PINKTABLE sammeln konnten, spenden wir zusammen mit #sheskis an die PINK RIBBON Aktion der Österreichischen Krebshilfe“, freute sich Manuela

Krings über den tollen Erfolg des Tages.

Unglaubliche 20.000 Euro konnten so durch die #sheskis Teilnehmer:innen, durch die Unterstützung der Liftgemeinschaft Obertauern, Atomic, die Kringsalm mit Partnern, Modeunternehmen Sorelle Ramonda, die Firma Steiner 1888 mit der Plattenkarbahn und die vielen Gäste des PINKTABLE gesammelt werden.

Glücklich wurde am Ende des Tages der große Spendenscheck von Mona Maier, Manuela Krings (Kringsalm), Marlies Schild und Jakoba Kriechmayr an Krebshilfe Salzburg Geschäftsführer Stephan Spiegel übergeben. Vielen herzlichen Dank für diesen Tag voller Leben und diesen großartigen Spendenscheck! Wir freuen uns, dass wir gemeinsam wieder auf die Wichtigkeit der Brustkrebsvorsorge aufmerksam und für Brustkrebspatientinnen Spenden sammeln konnten. Dieser Tag wird uns allen noch lange in Erinnerung bleiben! Wir freuen uns schon heute auf #sheskis2023.

Das nächste #sheskis Event und der nächste #pinktable sind bereits in Planung und werden 2023 stattfinden. Infos: Telefon 0662-873535 / office@krebshilfe-sbg.at



AKTUELLE AKTIONEN IM ERSTEN HALBJAHR 2022

WIR SIND FÜR SIE UNTERWEGS!

◀ LAUFFESTSPIELE und Frauenlauf

Nach einem Jahr Pause, waren wir heuer wieder mit dabei. Beim Frauenlauf und den Lauffestspielen im Volksgarten Salzburg (Mai). Mit unserem kleinen Team sind auch wir aktiv geworden, denn gemeinsam macht es doppelt Freude. Bleiben auch Sie in Bewegung.



◀ SPORTS-MALL VOLKSGARTEN UND FLOOR BALL TURNIER

Im Rahmen der Lauffestspiele Salzburg hat auch die große Sportmesse „Sports-Mall“ stattgefunden. Hier waren wir mit unserem Infostand vertreten. An zwei Tagen konnten sich hier alle Teilnehmer:innen der Laufbewerbe und auch sonstige Besucher:innen über die Krebsvorsorge und Krebsfrüherkennung informieren. Genutzt haben das viele und so konnten wir in über 100 Gesprächen viele Tipps und Informationen weitergeben.

Sportlich ging es auch beim Floor-Ball Turnier in der Alpenstraße zu. Auch hier stand der Spaß und das Miteinander im Zentrum. Ganz nebenbei wurde auch für die Krebshilfe gesammelt. Danke!

◀ LADIES LOUNGE in Straßwalchen

Pünktlich zum Muttertag hat bei BERNIT in Straßwalchen die Ladies Lounge stattgefunden. Unter dem Motto „Weil wir einfach Danke sagen wollen“, wurde dieser Abend ganz speziell für Frauen gestaltet. Rund 250 Damen nutzen an diesem Abend die Möglichkeit span-



nende Angebote speziell für Frauen zu entdecken und miteinander ins Gespräch zu kommen. Erstmals war auch die Krebshilfe Salzburg mit einem Infostand und einem Charityspiel dabei. So wurde nicht nur kräftig informiert, es wurden auch viele Spenden für die Betreuung von Brustkrebspatientinnen und deren Familien gesammelt. Zum Abschluss des Abends waren alle neugierig, wie viele Spenden gesammelt wurden. Stolze 2.000,- Euro wurden von den Gästen des Abends und von BERNIT (Jörg Wagner-Berendt & Christine Berendt) für die Krebshilfe gespendet. Vielen Dank an alle, die mitgeholfen und diese Summe möglich gemacht haben. Wir freuen uns schon auf die nächste Ladies Lounge 2023.

◀ Eine neue Aktion wurde von der Krebshilfe Salzburg gestartet: Unterleibskrebs-Patientinnen klagen therapiebedingt oft über kalte Füße. Die „GRÜNE SOCKEN“ Aktion schafft Abhilfe und wärmt die Füße. Gestrickt werden die Socken mit viel Liebe von unbekanntenen Frauen. Danke an Sie alle!



◀ Schüler:innen der **MODESCHULE HALLEIN** haben zum Schulschluss ein Sozialprojekt gestartet und Herzkissen für Brustkrebspatientinnen genäht. Dabei sind sehr viele schöne Kissen entstanden, die kürzlich an die Krebshilfe Salzburg übergeben worden sind. Besonderes Augenmerk wurde auf hautverträgliche Stoffe und ein stabiles und bei 60 Grad waschbares Füllmaterial gelegt. Zusätzlich zu den Kissen ein Kuchenbuffet organisiert. Dabei konnten weitere 80 Euro für die Krebshilfe gesammelt! Vielen HERZ-lichen Dank!

IHRE UNTERSTÜTZUNG IST UNSERE HILFE

Wenn auch Sie mit einer Aktion helfen möchten, wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihre Email: 0662/873535 oder office@krebshilfe-sbg.at

INFORMIEREN - VERSTEHEN - ENTSCHIEDEN

NEUE KREBSHILFE BROSCHÜREN



◀ **JUNG UND KREBS:** In letzter Zeit sehen wir eine Zunahme bei Krebserkrankungen junger Menschen. Wir richten daher seit einigen Jahren vermehrt unser Augenmerk auch auf die Gruppe der 15-39-Jährigen. Zuletzt hat es sich immer mehr herauskristallisiert, dass Krebserkrankungen in dieser Altersklasse ein weites Spektrum mit einer speziellen Tumorbiologie umfassen. Als junger Mensch beschäftigt man sich normalerweise nicht mit dem Thema „Krebs“ oder „Sterben“, außer man ist in der Familie damit konfrontiert. In diesem Lebensabschnitt dreht sich alles darum, herauszufinden, was man im Leben erreichen möchte, welche Ziele man hat oder wie die eigene Zukunft aussehen soll. Deshalb fühlen sich junge Menschen beim plötzlichen Auftreten einer Krebserkrankung mit einer so schweren Diagnose oft überfordert, einsam und allein. Junge Menschen brauchen deshalb eine besondere psychoonkologische Betreuung und Begleitung. Hinzu kommt auch das Thema „Kinderwunsch“. Ist dies möglich oder nach einer Erkrankung noch möglich? Welchen Einfluss haben die Krebstherapien auf die Fruchtbarkeit, habe ich überhaupt die Kraft für ein Kind? Auch bei Männern stellt sich diese Frage. In Europa erkranken jährlich rund 66.000 junge Erwachsene an Krebs. Ist man mit einer Erkrankung konfrontiert und übersteht diese auch, so kämpfen viele ehemalige Patient:innen mit Spätfolgen. Spätfolgen können den Hormonhaushalt, die Fruchtbarkeit, innere Organe wie Herz, Niere, Lunge, Darm oder Leber, Knochen, Zahnfleisch, Zähne oder die Hör- und Sehkraft betreffen.



◀ **KOPF-HALS-TUMORE:** Im Kopf-Hals Bereich können an verschiedenen Stellen bösartige Tumore vorkommen: in der Mundhöhle, im Rachen, im Kehlkopf, in der Nähe der Nase und in den Nasennebenhöhlen sowie den Speicheldrüsen. Durch die Erkrankung selbst, aber auch durch notwendige Therapien, können wichtige Funktionen wie Atmung, Schluckfunktion oder Stimmbildung beeinflusst werden. Ziel einer jeden Behandlung ist die Heilung bei gleichzeitigem Funktionserhalt. Weltweit erkranken rund 500.000 Menschen jährlich an Krebs des Kopf-Hals-Bereichs. In Österreich sind es rund 2.500 Personen. Bei über 90% der Kopf-Hals-Tumore handelt es sich um sogenannte Plattenepithelkarzinome (aus der Schleimhaut oder auf der Haut). Risikofaktoren für eine Erkrankung sind: Tabakkonsum, Alkoholkonsum, eine HPV-Infektion oder die Aufnahme von Schadstoffen w.z.B. Asbest, Chrom, Arsen oder Nickel. Erstes Anzeichen einer bösartigen Erkrankung am Kehlkopf kann eine störende längere Heiserkeit sein. Zum Glück wird dadurch Kehlkopfkrebs rasch erkannt. Geschwollene Speicheldrüsen können ein Hinweis auf einen Speicheldrüsenkrebs sein. Verdächtig ist zudem das Auftreten von Schmerzen und einseitigen Lähmungserscheinungen der Gesichtsmuskulatur. Tastbare harte Knoten in der Mundhöhle, offene Stellen, frisches Blut im Mundraum oder Bewegungseinschränkungen der Zunge deuten u.U. auf einen Mundhöhlenkrebs hin. Alle Symptome sollten unbedingt medizinisch abgeklärt werden.



◀ **KREBS UND BERUF:** Krebspatient:innen leben trotz bzw. mit ihrer Tumorerkrankung heute deutlich länger als vor zwanzig Jahren. Moderne personalisierte Therapien werden in Zukunft die Chancen auf ein Langzeitüberleben noch weiter erhöhen. Damit rückt ein neuer Aspekt immer mehr in den Blickwinkel: die Lebensqualität und die privaten und beruflichen Herausforderungen bei einem „Leben mit Krebs“. Am Beginn von Diagnose und Therapie stehen verständlicherweise die medizinische Behandlung, der Verlauf und die Wirksamkeit der Therapie im Mittelpunkt des Interesses von Patient:innen. Aber meist tauchen schon bald Gedanken und Sorgen auf, wie es im Beruf weitergehen soll – und kann. Viele Patient:innen nehmen sich vor, „normal“ weiterzuarbeiten und laufen damit Gefahr, sich zu „überfordern“. Sie müssen oft erkennen, dass sie ihre volle Leistung im Moment, vorübergehend oder dauerhaft nicht (mehr) in dem Ausmaß erbringen können (wollen). Viele machen sich Sorgen um finanzielle Einbußen und die Auswirkungen auf ihre Existenz. Auch wenn die Zeit der kräfteaubenden Therapien vorbei ist oder sich Patient:innen an eine dauerhafte Therapie „gewöhnt“ haben und sich zu einem gewissen Teil arbeitsfähig fühlen, spüren sie doch, dass sie ihre Leistung (noch) nicht erbringen können. Mit der Einführung der „Wiedereingliederungsteilzeit“ wurde dem nun Rechnung getragen. In der neu aufgelegten Broschüre geben wir einen Überblick über Ihre Rechte und Möglichkeiten zum Thema „Krebs und Beruf“.

TROTZ CORONA WURDE WIEDER FÜR UNSERE ARBEIT UND KREBSKRANKE MENSCHEN GESAMMELT!

EINIGES WAR MÖGLICH UND VIELE HABEN GESPENDET

◀ **BETTEN SALLABERGER** feierte selbst ein Firmenjubiläum. Dies wurde zum Anlass genommen, Matratzen für Krebspatienten zu spenden. Dabei wurde Augenmerk darauf gelegt, dass besonders bedürftige Menschen geholfen werden konnte. Vielen herzlichen Dank für diese wunderbare Idee und Hilfe.



◀ Im vergangenen Jahr hat der Christkindlmarkt Salzburg wieder stattfinden können. Auch die Krebshilfe Salzburg war mit der großen **CHARITY ALM VON TONI URDL** wieder prominent vertreten. Es war ein spezieller Christkindlmarkt, noch immer prägten die Corona-Maßnahmen das öffentliche Leben, was sich auch auf die Besucheranzahl niederschlug. Wir waren aber froh, dass der Markt stattfinden konnte. Zum anderen war es der letzte große Einsatz von Toni Urdl für die Krebshilfe. Nach vielen sehr erfolgreichen gemeinsamen Jahren ist Toni Urdl für immer von uns gegangen und selbst einer Krebserkrankung erlegen. Wir danken Toni Urdl für seine Herzlichkeit, Freundschaft und seinen unermüdlichen Einsatz für die Krebshilfe Salzburg. Ruhe in Frieden, lieber Toni.

◀ **ELECTRIC LOVE FESTIVAL – Boutique Edition 2021:** Coronabedingt fand das Festival in verkleinerter Form statt. Der Stimmung hat das aber nicht geschadet. Und so wurde wieder gefeiert und getanzt. Und ganz nebenbei wurde auch noch gespendet. Vielen herzlichen Dank! Ihr seid wunderbar!



◀ Haarspende: Schauspielerin und Buhlschaft **VERENA ALTENBERGER** unterstützt die Österreichische Krebshilfe Salzburg bereits seit vielen Jahren. „Meine Mama ist an Brustkrebs gestorben – ich habe erlebt wie sie gekämpft hat, Angst hatte, und Hoffnung. Und ich habe gelernt, wie wichtig es ist, offen über die Krankheit und über die Angst zu reden, füreinander da zu sein, zu helfen, soweit es irgendwie geht. Dieser Kampf ist hart und keine Betroffene soll ihn alleine kämpfen müssen“, so Altenberger. „Mit meiner Haarspende möchte ich gezielt helfen und einer Patientin eine Perücke ermöglichen. Mir ist es aber auch wichtig, zu betonen, dass jede Frau schön ist, ob mit oder ohne Haare. Wichtig ist, das eigene Wohlbefinden zu stärken, wodurch auch immer das ermöglicht wird.“

◀ Kurz vor Weihnachten startete die Krebshilfe Salzburg die Aktion „**KUNST HILFT LEBEN**“. Mit dabei waren zahlreiche Salzburger Galerien. Mit der Aktion wurde viel Aufmerksamkeit erreicht. Vielen Dank an alle teilnehmenden Galerien und re*creation für den Einsatz und die geleistete Unterstützung.



◀ **MRS. SPORTY ST. JOHANN:** Leider konnten wir 2021 kein gemeinsames Fest feiern, ausgefallen ist die Zusammenarbeit aber dennoch nicht. Denn Mrs. Sporty ist die Frauengesundheit sehr wichtig. Weiß man doch genau, wie gut Bewegung und Sport für die eigene Gesundheit ist. So wurden gezielt Pink Ribbon Kalender an die Mitglieder des Clubs abgegeben. Danke für die Spenden, die so zusammen gekommen sind. Wir freuen uns schon auf weitere gemeinsame Aktionen. Bleiben Sie in Bewegung!

IHRE UNTERSTÜTZUNG IST UNSERE HILFE

Wenn auch Sie mit einer Aktion helfen möchten, wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihre Email: 0662/873535 oder office@krebshilfe-sbg.at

DAS PINK RIBBON VERBINDET VIELE UND ERMÖGLICHT HILFE FÜR BRUSTKREBSPATIENTINNEN

PINK RIBBON AKTIONEN 2021

◀ Pünktlich zu Beginn des internationalen Brustkrebsmonats Oktober hat am 1. Oktober 2021 im Hotel Eder in Maria Alm die PINK RIBBON NIGHT zugunsten der Österreichischen Krebshilfe Salzburg stattgefunden. Nach fast zwei Jahren Corona-Pause, war dies für die Krebshilfe Salzburg wieder ein Charityabend, um Spenden für an Krebs erkrankte Menschen zu sammeln.

Initiatorin und Organisatorin des Abends war Hotelchefin Tanja Schwaiger. Ihr und ihrem Team ist es gelungen, einen Abend voller Leben zu gestalten. „Unter den momentanen Rahmenbedingungen einen solchen Abend mit allen notwendigen Sicherheitsvorkehrungen umzusetzen, ist eine große Herausforderung. Es ist mir aber ein großes persönliches Anliegen gewesen, dies jetzt für die Krebshilfe zu tun. Wir dürfen neben Corona die vielen krebserkrankten Menschen nicht vergessen und müssen auf die Krebsprävention aufmerksam machen. Es freut mich sehr, dass so viele Menschen unserer Einladung gefolgt sind und wir einen wunderbaren Abend erleben konnten“, so Schwaiger.

Als am Ende des Abends ORF Moderatorin Carina Schwab die Scheckübergabe ankündigte, waren alle begeistert: Stolze 19.210 Euro sind zusammen gekommen. Davon kommen der Krebshilfe Salzburg 12.000 Euro zugute.

Mit dabei war auch Doro Hanke, die ihre neue CD präsentierte und als Überraschungsgast der Krebshilfe den Abend musikalisch unterstützte. „Für mich bedeutet es viel, dass ich mich hier für die Krebshilfe engagieren kann. Musik und Leben passt einfach gut zusammen. Daher habe ich auch nicht gezögert und sofort meine Teilnahme zugesagt“, freute



The **EDER**
COLLECTION



sich Hanke. „Es ist wunderbar, Teil eines solchen Abends zu sein und dazu beitragen zu können, anderen zu helfen.“ Für einen stimmungsvollen Ausklang des Abends sorgte DJ Sven Mayer mit lässigen Beats.

Tanja Schwaiger und Krebshilfe Geschäftsführer Stephan Spiegel sind sich einig: „Wir freuen uns schon auf 2022 und die nächste PINK RIBBON NIGHT in Maria Alm. Wir haben heute etwas begonnen, das wir fortsetzen und ausbauen wollen“, so Schwaiger.

WEITERE AKTIONEN

Weitere Pink Ribbon Unterstützung gab es beim virtuellen Salzburger Frauenlauf 2021 und durch Mrs. Sporty St. Johann. Vielen herzlichen Dank dafür!

Das schon traditionelle „Sommerfest“ von Kazue Tsujii, das „Fest des Lebens“ von Christian Leser, der „Adventzauber“ in Schloss Aigen, der „Pink Ribbon Charityabend“ im Casino Zell am See und das „Pink Hockey Turnier“ mussten leider auch 2021 ausfallen.

ACHTUNG SONNE! SOMMER - SONNE- SONNENBRAND?

HAUTKREBSVORSORGEAKTIONEN

◀ Sommerzeit ist Sonnenzeit und uns alle zieht es hinaus ins Freie. Für viele ist der Sommer die schönste Jahreszeit im Jahr. Und nach den vielen Entbehrungen, die wir mit Corona erleben mussten, war der Drang nach draußen letztes Jahr wohl doppelt stark. Endlich wieder ins Freibad können, an den See, auf den Berg. Endlich wieder Sommerfrische, Schwimmen, Radfahren, Spielen und Toben. Gerade für Familien mit Kindern war der letzte – schon lang ersehnte – Sommer eine Wohltat.



Damit der Sonnenspaß aber keine nachhaltig schlechten Folgen hat, informierte die Krebshilfe Salzburg auch 2021 mit der Sommer-Bädertour die kleinen und großen Gäste über den richtigen Sonnenschutz. Zahlreiche Gemeinden und Bäder nutzen die Möglichkeit und veranstalteten spezielle „Sonnenschutztage“. Zusätzlich dazu wurde auch mit den ÖBB ein Hautkrebscreening umgesetzt, zu dem Mitarbeiter:innen eingeladen worden waren. In Zusammenarbeit mit den SALK (Dermatologie) wurden „Hautchecks“ angeboten. Beide Aktionen werden 2022 fortgesetzt.



DIE SIEBEN SONNENREGELN

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





BRUSTKREBS, PROSTATAKREBS, DARMKREBS

KREBSHILFE GESUNDHEITSTAGE IM EUROPARK SALZBURG

◀ Im Oktober 2021 haben im Europark Salzburg die 4. Gesundheitstage der Krebshilfe Salzburg stattgefunden. Im Mittelpunkt stand dabei die Krebsprävention und Krebsfrüherkennung. Um die drei häufigsten Krebserkrankungen (Brust, Darm, Prostata) gut zeigen zu können, wurden große begehbare Modelle ausgestellt. Mit unserer Aktion haben wir die Bevölkerung erneut motiviert, auf die eigene Gesundheit zu achten. In Zeiten von ‚Corona‘ treten andere Erkrankungen in der Wahrnehmung oft in den Hintergrund. Allerdings verschwinden sie nicht. Auf keinen Fall sollte man Krebsfrüherkennungsuntersuchungen ausfallen lassen. Das könnte dramatische Auswirkungen haben. Denn spätere Diagnosen bedeuten meist auch eine schlechtere Aussicht in der Therapie und damit eine erhöhte Sterblichkeit.

Die Gesundheitstage wurden auch von Gesundheits- und Spitalsreferent Landeshauptmann-Stellvertreter Christian Stöckl unterstützt: „Mit der Aktion werden wieder viele Menschen angesprochen, die sonst nur schwer zu erreichen sind und die Vorsorgeuntersuchungen nicht so ernst nehmen“, betonte Stöckl. „Ich möchte der Österreichischen Krebshilfe Salzburg für den unermüdlichen Einsatz ganz herzlich danken. Mit ihrer Gesundheitsaktion im EUROPARK Salzburg wird erneut anschaulich auf die Wichtigkeit einer frühzeitigen und regelmäßigen Krebsvorsorge aufmerksam gemacht und die Salzburger Bevölkerung dazu motiviert, auf die eigene Gesundheit zu achten. Das ist gerade jetzt doppelt wichtig, da während des letzten Jahres die Krebsfrüherkennungsuntersuchungen

durch die Corona-Pandemie stark zurückgegangen sind“, so Stöckl bei den Gesundheitstagen.

DARM-, PROSTATA- UND BRUSTKREBS

Zusammen machen sie rund 37 % aller Krebsneuerkrankungen in ganz Österreich aus, damit sind jährlich rund 15.000 Menschen betroffen (vgl. dazu Statistik Austria). Diese hohen Zahlen ließen sich leicht und massiv reduzieren. Dafür müssten aber viel mehr Menschen als bisher zur Krebsfrüherkennung gehen und v.a. die eigene Krebsprävention ernst nehmen.

BRUSTKREBS

Das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, hängt von Ernährungsfaktoren, hormonellen Faktoren und Erbfaktoren ab. So findet sich bei Frauen mit hohem Fettkonsum und mit Übergewicht häufiger Brustkrebs. Ähnliches gilt für Frauen mit frühem Beginn der Regelblutung, sowie für solche mit spätem Eintritt der Wechseljahre. Außerdem haben Frauen, die erst im fortgeschrittenen Lebensalter ihr erstes Kind gebären, ein gesteigertes Erkrankungsrisiko. Das höchste Erkrankungsrisiko weisen aber Frauen auf, in deren Familie (Mutter, Schwester etc.) Brustkrebs aufgetreten ist. Die Häufigkeit der Erkrankung steigt mit zunehmendem Lebensalter an und erreicht ein Maximum zwischen dem 55. und 65. Lebensjahr. In den letzten Jahren ist es bei jüngeren Frauen zu einem Anstieg der Erkrankungsrate gekommen.

DARMKREBS

Über 90 % aller Darmkrebserkrankungen entstehen durch Entartung von Polypen. Die wirksamste Vermeidung von Darmkrebs ist daher die Entfernung von Darmpolypen bei einer Darmspiegelung (Koloskopie). Darmpolypen entstehen in Folge von fehlgeleiteten Regulationsmechanismen, die überschießende Zellteilung in der Darmschleimhaut verursachen. Ihre Entstehung wird auch durch familiäre Veranlagung begünstigt. Schadstoffe in der Nahrung führen zur Störung der genetischen Zellinformation (Mutationen) und können



eine krankhafte Zellvermehrung verursachen. Weitere genetische Störungen sind verantwortlich für die maligne Entartung dieser Polypen. Daher spielt der Zeitfaktor eine große Rolle bei der Entstehung von Dickdarmkrebs. Mögliche Risikofaktoren sind: das eigene Alter, chronisch entzündliche Erkrankungen der Darmschleimhaut (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa) und Darmpolypen (Adenom), Ernährungsweise, familiäre Veranlagung (5 bis 10 %), Rauchen, Übergewicht und ein Mangel an Bewegung.

PROSTATAKREBS

Prostatakrebs nimmt seinen Ausgang von den Drüsenzellen der Vorstehdrüse und kann entsprechend dem Aufbau dieses Organs in allen 4 Lappen entstehen. Zu den wichtigsten Risikofaktoren für Prostatakrebs zählen das Lebensalter (mit zunehmendem Alter – ab dem 50. Lebensjahr – erhöht sich das Risiko), ungesunde Ernährung (hoher Konsum an tierischen Fetten) und die familiäre Häufung (Männer, bei denen Großvater, Vater, Onkel oder Bruder an Prostatakrebs erkrankt sind, weisen ein erhöhtes Risiko auf).



v.l.n.r.: Europark Centermanager Manuel Mayer, LH-Stellvertreter Christian Stöckl und Krebshilfe Präsident Anton-H. Graf rufen bei den Krebshilfe Gesundheitstagen im Euro-park Salzburg zur Krebsvorsorge auf.

VERANSTALTUNGEN, WORKSHOPS UND THEMENCAFÉS

TERMINE HERBST 2022

◀ Nach den vielen Ausfällen und Absagen von Gruppen- und Workshopterminen (Corona), können wir seit heuer unsere beliebten Veranstaltungen wieder anbieten. Wenn auch noch nicht im gewohnten Umfang. Bitte informieren Sie sich im Vorfeld, ob die Termine stattfinden können. Beratungstelefon: 0662-873536. Für Kurse bzw. Workshops ist eine persönliche Anmeldung verpflichtend! Es gelten die jeweiligen gesetzlichen Coronaregelungen.

THEMENCAFÉS

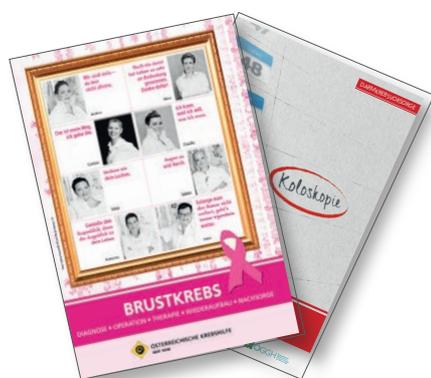
- 06.09.2022: Komplementärmedizin
 - 04.10.2022: Chemotherapie: Veränderung von Haaren, Haut und Nägeln
 - 08.11.2022: Der Beckenboden
 - 06.12.2022: Fatigue
- (alle Termine jeweils von 14.00 Uhr bis 16.30 Uhr; Ort: Mertensstraße 13, 5020 Salzburg. Um Anmeldung wird gebeten: Telefon: 0662-873536)

Weiters finden im Herbst noch statt:

Workshop Musiktherapie: Körper, Seele und Verstand zum Klingen bringen. Start ist der 27.09.2022. Vier Termine.

Workshop/Kurs: Stressbewältigung bei Krebs durch Achtsamkeit. Start am 29.09.2022. Acht Termine.

Begrenzte Teilnehmeranzahl. Um Anmeldung wird gebeten: Telefon: 0662-873536 oder beratung@krebshilfe-sbg.at



Weitere Informationen finden Sie in unseren Broschüren. Bestellen Sie noch heute Ihr persönliches Exemplar. Wir sind gerne für Sie da. Telefon: 0662-873536 oder beratung@krebshilfe-sbg.at

RUND 40 PROZENT ALLER KREBSNEUERKRANKUNGEN KÖNNTEN VERMIEDEN WERDEN: INFORMIEREN, NACHDENKEN, ENTSCHEIDEN

ALLTAGTIPPS FÜR EIN GESUNDES LEBEN

◀ Rund 45.000 Menschen erkranken jährlich in Österreich neu an Krebs. 40 Prozent, so Schätzungen, das sind rund 16.000 Fälle, könnten vermieden werden. Jeder kann einen Beitrag dazu leisten, das persönliche Krebsrisiko zu reduzieren: eine gesunde Lebensweise ist dabei die beste Möglichkeit, einer Krebserkrankung aktiv vorzubeugen. Ein vernünftiger Umgang mit UV-Strahlen, wenig Alkohol, ein rauchfreies Leben, eine ausgewogene, vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung, ein normales Körpergewicht und die regelmäßige Bewegung helfen dabei, das Risiko einer Krebserkrankung stark zu senken.

Leider ist das aber noch keine Garantie, nicht an Krebs zu erkranken. Denn auch wer gesund lebt, kann an Krebs erkranken. Daher ist die Krebsfrüherkennung der Österreichischen Krebshilfe auch ein großes Anliegen. Je früher ein Tumor entdeckt wird, desto größer sind die Heilungschancen. Nutzen Sie Krebsfrüherkennungsuntersuchungen und nehmen Sie an bestehenden Krebsfrüherkennungs- und Screening-Programmen teil. Wann haben Sie sich das letzte Mal checken lassen?

In Anlehnung an den Europäischen Kodex gegen Krebs finden Sie hier nachstehende Empfehlungen:

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.

EIN RAUCHFREIES LEBEN

Von den über 4.000 Chemikalien im Tabakrauch sind über 50 Substanzen krebsfördernd. Haben Sie schon einmal daran gedacht, mit dem Rauchen aufzuhören? Schauen Sie auf Ihre Kinder und stärken Sie ihr Selbstbewusstsein. TIPP: Verzichten Sie auf jeglichen Tabakkonsum und sorgen Sie für ein rauchfreies Zuhause und eine rauchfreie Umgebung.

SORGEN SIE DAFÜR, DASS IHRE KINDER AN IMPFPROGRAMMEN TEILNEHMEN

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

ACHTEN SIE AUF DIE UV-STRAHLUNG

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.



ACHTEN SIE AUF IHR GEWICHT

Achten Sie auf ihr Gewicht und das ihrer Kinder. Sollten Sie übergewichtig sein, reduzieren Sie Ihr Gewicht. Der BMI kann Ihnen dabei helfen. (Der BMI ist eine Maßeinheit, mit der sich das individuelle Körpergewicht gut bewerten lässt.)

BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG

Regelmäßige Bewegung macht nicht nur Spaß, Bewegung hilft auch dabei gesund zu bleiben. Bauen Sie daher möglichst oft Bewegung (sportliche) in Ihren Alltag ein. Unsere Empfehlung: 3-4 x in der Woche für 30 Minuten sportliche Bewegung. Das hält fit und beugt Erkrankungen vor.

ERNÄHREN SIE SICH GESUND!

Essen Sie häufig Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse. Schränken Sie Ihre Ernährung mit kalorienreichen Nahrungsmitteln ein (hoher Fett- oder Zuckergehalt) und vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke. Vermeiden Sie industriell verarbeitetes Fleisch, essen Sie weniger rotes Fleisch und salzreiche Produkte.

TRINKEN SIE WENIG ALKOHOL

Trinken Sie grundsätzlich wenig und v.a. nicht täglich Alkohol. Wählen Sie öfter alkoholfreie Varianten von Bier, Wein, Sekt oder Cocktails. Durch einen völligen Verzicht von Alkohol senken Sie das Krebsrisiko am stärksten. Trinken Sie regelmäßig und ausreichend Wasser.

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 2021

◀ 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 2021. 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.

Bedingt durch die Corona-Pandemie haben die Vorsorgeuntersuchungen stark abgenommen. Achten Sie weiter auf Ihre Gesundheit!



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**

EINE WAHRE ERFOLGSGESCHICHTE – EINIGE ERINNERUNGEN AN WUNDERBARE GEMEINSAME MOMENTE

20 JAHRE PINK RIBBON IN SALZBURG

◀ Die Idee und das Symbol PINK RIBBON verbinden auch in Salzburg sehr viele Menschen. Seit nunmehr 20 Jahren finden unzählige Aktionen und Veranstaltungen für die Aktion PINK RIBBON statt. PINK RIBBON wurde so zu einem sehr wichtigen Bestandteil der Arbeit der Krebshilfe Salzburg. Zahlreiche private Unterstützer:innen, Unternehmen und Institutionen helfen bis heute mit und machen das PINK RIBBON zu dem, was es ist: dem Zeichen für Brustgesundheit und der Solidarität mit an Brustkrebs erkrankten Frauen und ihren Familien. Die Hilfe reicht dabei von einer gezielten Spende für Brustkrebspatientinnen und ihre Familien bis hin zur Organisation von großen Charityveranstaltungen, mit dem Ziel, möglichst viele Spenden für die Betreuung und Begleitung von erkrankten Frauen zu sammeln. Mit unserer PINK RIBBON Aktion konnten wir so in den letzten zwei Jahrzehnten viel Aufmerksamkeit erreichen und viele Spenden sammeln. Spenden, die wir für die Betreuung und Unterstützung von rund 5.000 Brustkrebspatientinnen einsetzen konnten. Wir danken den unzähligen Unterstützer:innen, die sich gemeinsam mit uns für mehr Brustgesundheit und Gesundheitsbewusstsein eingesetzt haben und dies auch weiterhin tun werden. Zusammen wurde viel erreicht und zusammen wird noch vieles möglich werden. Wir werden nicht müde und bleiben auch die nächsten Jahre aktiv für Ihre Gesundheit. Aus Liebe zum Leben.





IN 1.596 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 in Hallein (derzeit nur mobile Beratung), 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. Beratungen werden auch telefonisch oder online angeboten. 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 1.596 persönliche Beratungen bzw. Begleitungen durchgeführt. Darin enthalten sind auch 176 mobile Einsätze im ganzen Bundesland. Diese haben 2021 im Vergleich zu den Vorjahren wieder zugenommen. Zusätzlich besuchten weitere 143 Personen unsere Workshops oder Themencafés. Insgesamt konnten wir so in 1.739 Fällen rasche Hilfe leisten.



Mit unseren insgesamt 86 Veranstaltungen erreichten wir 2021 rund 33.013 Personen. Während dieser Veranstaltungen hatten wir aktiven und persönlichen Kontakt (Infostände/Gespräche/Workshops) zu rund 14.013 Menschen. Unsere Veranstaltungen wurden sehr gerne angenommen und sind für unsere Arbeit von großer Bedeutung.

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

Salzburgerin

RTS
REGIONAL TV SALZBURG

SALZBURGERIN
Das Magazin für dich

Beratungen | nach Personengruppen

Patientinnen und Patienten	867
Angehörige	279
Interessierte	395
Sonstige, Helfer	55
Besucher bei/in:	
Workshops, Gruppen, Themencafés, Vorträgen	143

Summe aller persönlicher Kontakte: 1.739

Beratungskontakte Beratungsstellen	1.596
davon in mobiler Beratung	176
Anzahl Veranstaltungen	86

Hauptanliegen/Themengebiete

(Mehrfachnennungen waren möglich)

Psychoonkologische Themen	984
Medizinische Fragen	129
Ernährungsberatung	82
Soziale Fragen, Soforthilfe	176
COVID & Krebs	9
Prävention	421
Psychotherapie	144
Sonstige Anliegen	22

Die häufigsten Tumorarten | Anliegen

Brustkrebs	29 %
Darmkrebs	13 %
Gehirntumore	5 %
Gebärmutterkrebs	5 %
Lungenkrebs	5 %
Lymphome	3 %
Prostatakrebs	4 %
Weitere, sonstige Tumore	36 %

Altersgruppen

jünger als 18	3 %
18-29 Jahre	5 %
30-39 Jahre	9 %
40-49 Jahre	13 %
50-59 Jahre	38 %
60-69 Jahre	19 %
70 und älter	13 %

Geschlecht

Frauen	80 %
Männer	20 %

Kontaktart

Persönlich: Beratungsstelle oder Mobil	78 %
Persönlich: Telefon	11 %
Mail, Post, Internet (online)	11 %





Finanzbericht 2021 Mittelherkunft & Mittelverwendung

IHRE SPENDEN HELFEN BEIM LEBEN.

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



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
SALZBURG





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

FINANZBERICHT 2021

◀ Die Österreichische Krebshilfe Salzburg finanzierte 2021 ihre mildtätigen Angebote und Leistungen durch Mitglieds- und Förderbeiträge, durch private Spenden und durch Spenden von Gemeinden. Ebenso gab es eine Förderung durch das Land Salzburg. Durch das Andauern der Corona-Pandemie wurden wir erneut vor eine Herausforderung gestellt, da viele Spendenaktionen und die große Krebshilfe-Sammlung erneut nicht möglich waren. Entlastung gab es durch eine Erbschaft (426.851,- Euro), die wir 2021 erhalten haben, sowie durch Zuwendungen aus dem nationalen COVID-Fonds des Bundes (NPO-Fonds) in der Höhe von rund 95.043,- Euro. Im Jahr 2021 konnte der Verein damit Einnahmen in Höhe von gerundet 720.891,- € verbuchen. Dem gegenüber standen Ausgaben von 720.891,- €. Damit hat sich ein ausgeglichenes Vereinsergebnis ergeben. Es wurden Rücklagen (zweckgewidmet) für statuarische Zwecke in Höhe von 297.577,- € gebildet, um kommende Ausgaben finanzieren zu können. Die Mittel wurden zu 71 Prozent für statuarische Zwecke verwendet, 22 Prozent wurden für die Mittelbeschaffung benötigt. Der Verwaltungsaufwand liegt bei 8 Prozent. Der ordnungsgemäße und sparsame Umgang mit Spendengeldern wurde 2021 mit der Verleihung des Österreichischen Spendengütesiegels erneut bestätigt, das wir bereits seit 20 Jahren tragen dürfen.

MITTELHERKUNFT

I.	Spenden	591.539 €
	(a) davon ungewidmete Spenden	564.024 €
	(b) davon gewidmete Spenden	27.515 €
II.	Mitgliedsbeiträge, Förderbeiträge	2.066 €
III.	Betriebliche Einnahmen	0 €
IV.	Subventionen öffentliche Hand (Land Salzburg)	20.000 €
V.	Sonstige Einnahmen	107.286 €
	a) davon Vermögensverwaltung (nach KEST)	7.635 €
	b) davon sonstige andere Einnahmen (auch COVID-Fonds)	99.651 €
VI.	Auflösung von Passivposten für noch nicht widmungsgemäß verwendete Spendengelder bzw. Subventionen	0 €
VII.	Auflösung von Rücklagen	0 €
VIII.	Jahresverlust	0 €
Summe Mittelherkunft 2021		720.891 €

MITTELVERWENDUNG

I.	Leistungen für statuarisch festgelegte Zwecke	299.585 €
	davon Information, Aufklärung, Prävention, Beratung, Begleitung	282.864 €
	davon Wissenschaft, Stipendium, Forschung	16.721 €
II.	Spenderinformation, Spendenwerbung	91.608 €
III.	Allgemeine Administration / Verwaltung	32.121 €
IV.	Sonstige Ausgaben	0 €
V.	Zuführung zu Passivposten für noch nicht widmungsgemäß verwendete Spendengelder bzw. Subventionen	0 €
VI.	Zuführung zu Rücklagen (für statuarische Zwecke)	297.577 €
VII.	Jahresüberschuss	0 €
Summe Mittelverwendung 2021		720.891 €

Alle hier angeführten gerundeten Zahlen wurden aus der Bilanz/Kostenrechnung 2021 entnommen.

SPENDEN? ABER SICHER!



Spendenabsetzbarkeit

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

ZAHLUNGSANWEISUNG AUFTRAGSBESTÄTIGUNG

EmpfängerIn Name/Firma	
IBAN EmpfängerIn	
AT44 2040 4000 0000 4309	
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank	
EUR	Betrag Cent
Zahlungsreferenz	
Jahresbericht 2021	
IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn	
Verwendungszweck	
Ihre Spende hilft und ist steuerlich absetzbar.	

AT

ZAHLUNGSANWEISUNG

EmpfängerIn Name/Firma		Österreichische Krebshilfe Salzburg	
IBAN EmpfängerIn		AT44 2040 4000 0000 4309	
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank	Kann bei Zahlungen innerhalb EU/EWR entfallen	EUR	Betrag Cent
Wenn Sie Ihr Geburtsdatum, Vor- und Nachname angeben, werden Ihre Spenden automatisch steuerlich berücksichtigt. Bitte füllen Sie alle Daten leserlich aus - vielen Dank			
Geburtsdatum	Name Vor- und Nachname		
TTMMJJ	TTMMJJ		
PLZ	Adresse Ort, Anschrift		
JB21X			
IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn			
KontoinhaberIn/AuftraggeberIn Name/Firma			
			006
<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> +			Betrag < 30+ Beleg +
Unterschrift ZeichnungsberechtigterR			

©STUZZA.FIN122251G

Druckerei offices5020

V0616

©STUZZA.FIN122251G

WEITERE SPENDENMÖGLICHKEITEN UNTER WWW.KREBSHILFE-SBG.AT (SPENDEN)

VIELE SPENDENMÖGLICHKEITEN

◀ Die Österreichische Krebshilfe Salzburg finanziert sich 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 weiter 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. Sollten Sie einen Erlagschein für Ihre Spende wünschen, so senden wir Ihnen diesen gerne zu.

KRANZSPENDEN

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.

ERBSCHAFTEN | LEGATE

Sie wollen über den Tod hinaus helfen? Mit einem Legat (Testament) ist das ganz in Ihrem Sinne nachhaltig möglich (vgl. S. 26).

SPENDENTELEFON

Je Anruf 7,- Euro: 0901-700-555

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

WIR SIND FÜR SIE DA! OB TELEFONISCH, MIT VIDEOTELEFONIE, IN DEN BERATUNGSSTELLEN ODER BEIM HAUSBESUCH

IHR WOHLBEFINDEN LIEGT UNS AM HERZEN



Mag. Martha Lepperdinger

(Klinische- und Gesundheitspsychologin, Psychoonkologin)

„Ich bin seit 2011 bei der Österreichischen 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.“



Dr. 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.“



Mag. Dr. 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.“



Mag. 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.“



Mag. Gertraud Wagner-Mairinger

(Klinische- und Gesundheitspsychologin, Psychoonkologin, Sexualtherapeutin)

„Die Arbeit bei 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.“



Univ.-Doz. MR DDr. Anton-H. Graf

(Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Pathologie und Zytodiagnostik)

Anton-H. Graf ist seit 1998 ehrenamtlicher Präsident der Österreichischen Krebshilfe Salzburg. Für die Krebshilfe engagiert sich Graf aber bereits seit über 30 Jahren! Mit seiner Expertise ist er für sehr viele Menschen ein wichtiger Ratgeber in allen Fragen rund um eine Krebserkrankung. Als gewählter Präsident steht er dem ehrenamtlichen Vorstand, der sich aus hochkarätigen medizinischen Experten zusammensetzt, vor.



Mag. Stephan Spiegel

(Geschäftsführer)

Bei ihm laufen alle Fäden zusammen. Er ist für die operative Vereinsarbeit, die Öffentlichkeitsarbeit, die Finanzierung und die wirtschaftliche Gesamtgebarung des Vereins verantwortlich. Mit seinen Ideen sorgt er zudem dafür, dass die Krebshilfe Salzburg stets eine positive Entwicklung nimmt. Für ihn ist es jeden Tag etwas ganz Besonderes für die Österreichische Krebshilfe Salzburg zu arbeiten. „Zu wissen und zu sehen, dass die eigene Arbeit direkte Auswirkungen auf das Wohlergehen vieler krebskranker Menschen und deren Angehörigen hat, ist immer wieder sehr bereichernd.“

◀ Zusätzlich zu unserem psychoonkologischen Team sind weitere Menschen für Ihre Gesundheit im Einsatz. Unser Dank geht an: Mag. Gerti Horvath (Erährungsberatung), Univ.Prof. Dr. Günter Janetschek (Urologische Beratungen), Wolfgang Mayerhofer (Mentaltraining, Klettern), Mag. Christina Schönleitner (Psychotherapie), Sabine Schreckeneder (Malttherapeutin), Dr. Irmgard Singh (Palliative Begleitung und medizinische Beratungen), Dr. Manfred Webersberger (komplementärmedizinische Beratungen), Mag. Franz Wendtner (Psychotherapie, Männergruppe, Qi Gong) und Mag. Kathrin Zeyer (Musiktherapeutin).

DIE KREBSHILFE SALZBURG HILFT FAMILIEN BEI KREBS

ZUSAMMEN SIND WIR STARK!

◀ Eine Krebserkrankung bedeutet für den Erkrankten, aber auch für sein gesamtes Umfeld (Ehepartner, Kinder, Eltern, Verwandte, Kollegen und Freunde) eine große Veränderung und Belastung.

„Das Erschütternde ist nicht das Leiden der Kinder an sich, sondern der Umstand, dass sie unverschuldet leiden. Wenn wir nicht eine Welt aufbauen können, in der Kinder nicht mehr leiden, dann können wir doch wenigstens versuchen, das Maß der Leiden der Kinder zu verringern.“

(Albert Camus, Philosoph)

Die Sorgen und Ängste, die Angehörige haben, sind genauso berechtigt wie die Sorgen der Erkrankten – auch wenn sie verhältnismäßig klein erscheinen. Angehörige sind keine ‚Anhängsel‘ der Erkrankten, sondern in ihrer ganz persönlichen Betroffenheit zu sehen und zu würdigen. Auch sie erleben eine Achterbahn der Gefühle, von Hoffnung und Zuversicht bis hin zu Verzweiflung, Angst und Wut. Eine Krebserkrankung wird schnell zu einer Belastung für die ganze Familie.

Besonders schwer ist es für Kinder, wenn Mama oder Papa an Krebs erkranken oder sie einen Elternteil verlieren. „Der frühzeitige Tod durch eine Krebserkrankung ist eine sehr große Belastung für Kinder. Mama oder Papa zu verlieren ist eine Extremerfahrung für die Kleinen. Oft verstehen sie auch noch nicht, warum Mama oder Papa nicht mehr da ist, manche suchen die Schuld am Tod des Elternteils bei sich selbst, andere wiederum werden sozial auffällig oder ziehen sich komplett zurück. Es ist aber immer die Frage des ‚Warum?‘, die sofort gestellt wird.

Da man als krebserkrankter Mensch oder erwachsener Partner sehr mit der Erkrankung beschäftigt ist, bemerkt man oft nicht, dass sich auch die eigenen Kinder in einer massiven Krise befinden. Dies zu erkennen ist nicht leicht. Aber Eltern kennen

ihre Kinder am allerbesten. Kinder reagieren oft mit Rückzug oder fordern vermehrt Aufmerksamkeit ein. Es kommt vielleicht zu größeren Verhaltensänderungen wie z.B. nervöse Verhaltenstics (Nägelbeißen oder Augenzwinkern, ...) oder man fällt in frühkindliche Muster zurück. Abhilfe

und Vorbeugung werden durch eine klare Kommunikation geschaffen. Kinder brauchen die Sicherheit, nicht an der Erkrankung schuld zu sein. Je offener also über die Erkrankung auch mit den Kindern gesprochen

wird, umso besser ist das auch für das Wohl der Kinder. Kinder haben die Fähigkeit mit traurigen Nachrichten umgehen zu können.

Wichtig ist aber die liebevolle und ehrliche Unterstützung der Eltern. Mit unserem Angebot ‚Zusammen sind wir stark‘ haben wir ganz speziell für Familien eine Möglichkeit geschaffen, sich während und nach einer Krebserkrankung begleiten zu lassen. Dies hilft Eltern und Kinder besser mit der belastenden Situation umzugehen. Unsere Therapeutinnen und Psychologinnen sind bestens ausgebildet und helfen gerne. Zögern Sie nicht und nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

Niemand muss mit seiner Krebserkrankung alleine fertig werden. Holen Sie sich Hilfe und nehmen Sie Kontakt auf. Die Krebshilfe ist im ganzen Bundesland Salzburg mit Beratungsstellen und einer mobilen Beratung vertreten.
Beratungstelefon: 0662/873536
oder beratung@krebshilfe-sbg.at



Zusammen sind wir stark!
Familienberatung der Krebshilfe Salzburg



EINE ERZÄHLUNG VON ANITA REITINGER, BRUSTKREBSPATIENTIN

MAMA UND IHRE KÄMPFER



Heute hat die kleine Schwester von Oskar Geburtstag! Sie heißt Helena und wird ein Jahr alt. Oskar ist drei und freut sich schon sehr auf den Geburtstagskuchen. Zu seinem 3. Geburtstag hatte es einen Schokokuchen mit Schokolinsen und Gummibären oben darauf gegeben.

Plötzlich klingelt es an der Tür. Oma und Opa sind da! Schwungvoll umarmt Oskar sie und läuft dann gleich zum Esstisch. Oma und Opa setzen sich zu Oskar an den Tisch und Oma nimmt Helena auf den Schoß.

Der fehlende Schokokuchen

Mama und Papa kommen auch dazu. Sie trinken Kaffee und Papa stellt trockene Kekse auf den Tisch. „Wo bleibt denn der Schokokuchen?“, fragt Oskar.

„Wir hatten leider keine Zeit einen Kuchen zu backen, aber iss doch ein Keks“, meint Mama. „Das ist unfair! Ich habe mich so auf einen Schokokuchen gefreut!“, erwidert Oskar und stampft wütend aus dem Zimmer. Helena ist noch zu klein, um den fehlenden Kuchen zu bemerken. Sie nuckelt glücklich an ihrem Fläschchen.

Nachdem Oskar sich später doch noch ein paar Kekse genommen hat, möchte er mit Oma spielen. „Oma, spielen wir mit meinem Feuerwehrauto und löschen ein brennendes Haus?“, fragt Oskar. „Nein mein Spatz, heute nicht. Wir spielen ein anderes Mal wieder etwas gemeinsam“, antwortet Oma mit

trauriger Stimme. Auch Opa hat keine Lust zu spielen. Aber er nimmt Oskar auf den Schoß und malt mit ihm ein Bild.

Während dem Malen bemerkt Oskar, dass seine Mama weint und Papa ganz fest ihre Hand hält. „Was für eine blöde Geburtstagsfeier“, denkt sich Oskar.



Die Glasmurmel in der Brust

Am Abend bringt Mama Oskar ins Bett. Doch bevor er sich ein Buch als Gutenachtgeschichte aussucht, fragt Oskar: „Mama, warum hast du keine Zeit gehabt für Helena einen Geburtstagskuchen zu backen?“ Seine Mama kuschelt sich ganz eng an ihn und beginnt zu erzählen: „Weißt du, mein Schatz, ich bin leider krank und habe ganz oft zu den Ärzten ins Krankenhaus fahren müssen und deshalb habe ich keine Zeit ge-

habt einen Kuchen zu backen. Ich habe vor kurzem einen Knoten in meiner Brust entdeckt. Hier fühl mal.“ Sie nimmt seine Hand und legt sie auf die besagte Stelle. Unter der Haut fühlt er etwas Hartes, fast wie eine kleine Glasmurmel.



„Was ist das, Mama? Hast du eine Glasmurmel verschluckt?“, fragt Oskar.

„Nein. Die Ärzte im Krankenhaus haben mir gesagt, dass dieser Knoten eine Krankheit ist die ‚Krebs‘ heißt. Das ist kein Krebs mit Scheren wie wir ihn vom Bilderbuch kennen. Jeder Körper besteht aus kleinen Zellen. Die sind so klein, dass man sie nur unter einem Mikroskop erkennen kann. Wenn man aber Krebs hat, dann entsteht aus den kleinen Zellen ein Zellhaufen oder Knoten, der immer größer wird, wenn man nichts dagegen unternimmt. Und das macht mir Angst. Ich will nicht, dass der Knoten in meiner Brust immer größer wird. Der gehört nicht in meinen Körper und muss unbedingt wieder verschwinden!“ Oskar hört angespannt zu was seine Mama ihm erzählt. „Meine Ärztinnen im Krankenhaus wissen genau, was man tun muss, damit der Krebs wieder weggeht. Ich

sage dir dann alles sobald sie es mir genau erklärt haben.

Aber eines weiß ich jetzt schon: Der Krebs mag es nicht, wenn wir fröhlich sind, singen, tanzen und uns liebhaben. Und genau das werden wir jetzt gemeinsam tun. Ich bin immer für dich da und hab dich sehr lieb.“

Oskar überlegt. „Mama, warum ist der Krebs eigentlich gekommen?“ „Das frage ich mich auch schon die ganze Zeit, mein Schatz. Leider weiß das niemand so genau“, antwortet Mama.

„Ist der Krebs eigentlich böse?“, möchte Oskar wissen. „Der Krebs hat keinen Kopf um sich etwas auszudenken und bewusst etwas Gutes oder Böses zu tun. Aber wenn er einen Kopf mit Augen und Ohren hätte, dann hätte er gewusst, dass ich eure Mama bin. Und dann wäre er bestimmt nicht entstanden.“

Die Kämpfer im Beutel

Heute ist Mama wieder im Krankenhaus. Oskar und Helena dürfen so lange bei Oma und Opa spielen. Oskar hat mit Oma ein neues Lied eingelernt, das sie Mama vorsingen werden, wenn sie heimkommt. Da wird sie sich sicher freuen!

Am Abend kuschelt Mama mit Oskar auf der Couch. „Heute im Krankenhaus haben mir die Ärzte erklärt, dass ich eine Chemotherapie machen muss, damit der Krebs aus meinem Körper verschwindet. Das ist ein kleiner Beutel mit Flüssigkeit, der in meinen Körper tropft. Und stell dir vor, in diesem Beutel sind unglaublich viele, ganz starke, aber sehr sehr kleine Kämpfer. Du kannst dir vielleicht

vorstellen, dass sie Schwerter, Speere, Äxte, Pfeile und Hämmer haben. Damit schlagen und stechen sie auf den Krebs ein, bis er tot ist.

Die Kämpfer kämpfen einfach überall in meinem Körper, weil sie nicht wissen wo genau der Krebs sich versteckt hat. Mir tut das nicht weh. Ich werde aber vermutlich etwas müde oder mir wird manchmal etwas schlecht sein. Dann werde ich mich einfach etwas ausruhen. Und weißt du, sie kämpfen sogar mit meinen Haaren. Deshalb werden sie ausfallen und ich bekomme dann eine Glatze. Aber das ist nicht so schlimm. Hauptsache der Krebs geht weg, stimmt's? Und die Haare wachsen ja wieder nach. Ich werde dann eine Haube, ein Tuch oder eine Perücke tragen. Nur zum Schlafen gehen habe ich dann eine Glatze."

„Ich mag aber nicht, dass du dann keine Haare mehr hast!“, erwidert Oskar heftig. Mama antwortet: „Ich mag das auch nicht. Aber es muss leider sein. Weißt du, wenn ich abends in deinem Bett mit dir kuschle, dann drehen wir doch immer das Licht ab und

es ist ganz dunkel. Obwohl du meine Haare dann auch nicht siehst bin ich trotzdem deine Mama. Ich bin und bleibe deine Mama, egal wie ich aussehe und ich habe dich immer lieb.“

Das Ausmalbild

„Damit du siehst, wie schnell die Zeit vergeht und wie toll die Kämpfer arbeiten, habe ich ein Bild für uns gemalt. Jedes Feld auf dem Papier steht für einen Tag an dem ich die Kämpfer im Krankenhaus bekomme. Am Anfang ist das Feld noch recht groß. Je öfter ich die Kämpfer bekomme, desto kleiner wird das Feld“, sagt Mama und zeigt ihm ein Blatt mit einem aufgemalten Dreieck.

„Daran erkennst du, dass auch der Krebs immer kleiner wird. Nächste Woche geht es los und die ersten Kämpfer marschieren in meinen Körper ein. Ich freue mich schon, weil es dann endlich dem Krebs an den Kragen geht! Und dann malen wir gemeinsam das erste Feld aus. Was meinst du?“

Da hat Oskar plötzlich eine Idee: „Wenn der Krebs dann verschwunden ist, dann machen wir eine Grenze, damit er nie wiederkommen kann!“

Mama lacht und sagt: „Das ist eine wundervolle Idee! Genau das werden wir machen! Ich überlege mir zusammen mit Papa bis dahin wie wir das am besten anstellen können.“

Das Glück in der Wiese

Mittlerweile hat Oskar mit seiner Mama schon viele Felder bunt ausgemalt. Die Kämpfer waren schon sehr fleißig! Helena kann jetzt schon alleine laufen und Mama hat das richtig fröhlich gemacht.



Papa, Mama, Oskar und Helena machen heute einen Spaziergang zu den Alpakas. Plötzlich entdeckt Oskar in der Wiese eine wunderschöne bunte Blume. Er springt von seinem Dreirad und läuft in die Wiese. Mit der Blume in der Hand geht er zu seiner Mama: „Hier Mama, für dich!“ „Vielen Dank, Oskar! Das ist ja lieb von dir. Die stelle ich zuhause gleich in eine Vase“, strahlt Mama.



Auf dem Heimweg findet Mama sogar ein vierblättriges Kleeblatt! „Das bringt Glück“, erklärt Papa.

Zuhause hat Mama eine Idee: „Wir backen gemeinsam einen Schokokuchen mit Schokolinsen und Gummibären!“ Was für ein wunderschöner Tag!

Die Müllabfuhr im Krankenhaus

„Heute malen wir das letzte Kästchen von unseren bunten Kämpfern aus“, sagt Mama. „Der Krebs ist jetzt entweder schon tot oder nur noch ganz, ganz klein und schwach. Bald komme ich ins Krankenhaus und dort schneiden mir die Ärzte den Rest vom Krebs heraus.“

Dann packe ich meinen Schlafanzug und meine Zahnbürste ein, weil ich ein paar Tage im Krankenhaus bleiben werde. Aber Papa, Helena und du, ihr besucht mich dann natürlich. Ich darf nach der Operation eine Zeit lang nichts Schweres heben und muss aufpassen, dass alles gut verheilt. Aber ich freue mich schon so darauf, dass dann endlich der ganze Krebs weg ist!“ „Ich mich auch! Und den toten Krebs holt dann bestimmt die Müllabfuhr ab“, antwortet Oskar. „Da hast du bestimmt recht. Und wenn alles gut verheilt

ist, dann darf ich im Krankenhaus noch eine Bestrahlung machen. Da liege ich dann auf einem speziellen Bett und ein Gerät schießt ganz starke Strahlen durch meine Brust. Das macht man, damit auch ja keine Krebszelle mehr in meinem Körper übrigbleibt. Das tut mir aber nicht weh und ich werde auch nicht besonders müde davon.“

Die Zaubergrenze rund ums Haus

Mama wurde operiert und wird nach ein paar Tagen mit dem Taxi nach Hause gebracht. Zur Begrüßung stehen Oskar, Helena und Papa schon in der Tür und geben ihr ganz viele Bussis. Oskar und Helena haben Mama ein Bild gemalt. Oskar hat eine Müllabfuhr gezeichnet.

„So“, sagt Papa. „Jetzt können wir endlich die tolle Grenze bauen, wie du es vorgeschlagen hast, Oskar!“ Papa hat einen feinen Sand gekauft und ihn mit Lebensmittelfarbe Grün eingefärbt.

„Lasst uns die Hände reichen und gemeinsam einen Zauberspruch sagen“, sagt Mama. „Der Krebs ist weg, kommt nie mehr zurück! Wir bauen eine Grenze, Stück für Stück!“

„Der Krebs ist weg, kommt nie mehr zurück! Wir bauen eine Grenze, Stück für Stück!“, rufen alle im Chor. Nur Helena kann noch nicht

so gut reden. Aber das zählt trotzdem, denkt Oskar.

Jeder bekommt einen kleinen Eimer mit Schaufel und gemeinsam streuen sie eine grüne Zaubergrenze rund um das Grundstück auf dem ihr Haus steht. Und der Regen wäscht den Zauber ganz tief in die Erde hinein. Auch wenn wir sie nicht mehr sehen, die Zaubergrenze bleibt jetzt für immer in unserem Garten.“

Die Zeichnungen stammen von Elisabeth Schwanninger.

Persönliche Anmerkung der Autorin:

Im Jahr 2019 erkrankte ich mit 31 Jahren selbst an Brustkrebs. Meine Kinder waren damals erst ein und drei Jahre alt. Dieser Text basiert auf den Erlebnissen jener Zeit und die Ideen des Jungen in der Geschichte stammen tatsächlich von meinem Sohn. Die Idee der „Kämpfer“ ermöglichte es uns, die Nebenwirkungen einer Krebstherapie kleinkindgerecht zu erklären. Erstaunlicherweise sahen wir uns dadurch als Familie nicht länger als Opfer, sondern wir konnten aktiv etwas tun, damit der Krebs wieder verschwindet. In dieser Geschichte leidet der Krebs - und nicht die Mama!

Ich hatte großes Glück und die Therapien schlugen sehr gut an, sodass eine Komplettremission erzielt werden konnte. Die Kämpfer hatten also tatsächlich den Krebs erfolgreich bekämpft bevor man ihn operativ entfernte. Welchen Anteil am Erfolg die positive Einstellung dabei hatte, kann ich nicht beurteilen. Jedoch lernten meine Kinder und wir als Familie, wie man eine solch schwierige Lebenssituation gemeinsam überwinden kann. Alles Gute! Ihre A. Reitingner.



MODERNE KREBSFORSCHUNG RETTET LEBEN

UNSER KREBSHILFE-STIPENDIUM HILFT BEIM FORSCHEN

◀ Die Österreichische Krebshilfe Salzburg fördert seit vielen Jahren die Krebsforschung im Bundesland Salzburg. Mit dem Krebshilfe-Stipendium werden jedes Jahr vielversprechende Forschungsvorhaben unterstützt. Hinzu kommen weitere projektorientierte Förderungen. Noch nie waren die Heilungschancen so gut wie heute! Jedoch ist ‚Krebs‘ noch nicht besiegt. Es gibt noch immer Formen, die besonders im fortgeschrittenen Stadium nicht heilbar sind. Forschung ist daher essenziell, um die Ursachen dafür zu verstehen und um neue Behandlungsansätze zu entwickeln. Für die nächsten Jahre soll daher die Forschungsförderung intensiviert werden, damit weitere Fortschritte in der Krebstherapie ermöglicht werden.

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 wir, dass die Forschung rasch in der Lage war Impfstoffe zu entwickeln. 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 Medizinischen 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 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 2021/2022 erhielten Christian Mayr für sein Vorhaben ‚EZH1, a new therapeutic target for biliary tract cancer?‘ und Veronika Temml zusammen mit Petra Huber-Cantonati für das Vorhaben „Benzylated dihyd-rochalcones as novel multitarget anticancer agents“ eine Förderung von jeweils 7.500 Euro zugesprochen.

Wir wünschen viel Erfolg!

SCHÜLER:INNEN SETZEN SICH FÜR DEN GUTEN ZWECK EIN

KREBSHILFE SAMMLUNGEN UND CHARITYLÄUFE

◀ Die Österreichische Krebshilfe Salzburg ist seit vielen Jahren in enger Zusammenarbeit mit vielen Schulen im Bundesland unterwegs. Bei der großen Krebshilfe Sammlung wird von Schüler:innen Geld zur Unterstützung von Krebspatient:innen gesammelt. Leider mussten 2020 und nun auch 2021 die Sammlungen wegen Corona ausfallen. Unsere große Hoffnung war, dass wir 2022 die Sammlung erneut umsetzen können. Leider aber erhielten wir dafür zwar vom Land Salzburg eine Sammelbewilligung, nicht aber von der Bildungsdirektion Salzburg. Das bedeutet für uns, dass wir nun das 3. Jahr in Folge keine Krebshilfe-Sammlung im Bundesland Salzburg durchführen können. Da die Sammlung einen sehr wichtigen Baustein zur Finanzierung unserer Leistungen beiträgt, schmerzt uns die erneute Absage sehr.

So hoffen wir auf das kommende Schuljahr und darauf dann die Möglichkeit zu haben, erneut eine Krebshilfe Sammlung (2023) durchführen zu können. Interessierte Schulen können sich gerne bereits jetzt bei uns melden. Eine weitere Möglichkeit der Unterstützung ist die Durchführung eines Charitytages (z.B. Sporttag) für die Krebshilfe Salzburg. Bestens bewährt hat sich dabei unser Schullauf

„Meine Runde hilft“. Dabei laufen Kinder und Jugendliche für den guten Zweck. Dabei ist es egal, wie groß die Runden sind, ob im Freien oder in der Sporthalle, ob bei einem Aktionstag oder im Sportunterricht. Überall lässt sich unsere Aktion einbauen. Und es muss nicht ausschließlich gelaufen werden. Es kann auch geschwommen oder geradelt werden. Wichtig ist nur, dass die jungen Menschen sich bewegen, denn Sport trägt zur Gesundheit bei und macht Spaß.

Für jede Runde, die gezählt wird, spendet ein persönlicher Sponsor oder ein Generalsponsor einen vorher festgelegten Beitrag. Dieser muss nicht hoch sein. Effekt: Je mehr Runden gezählt werden, desto höher wird der Spendenbetrag für die Krebshilfe.



Möchten auch Sie einen solchen Aktionstag oder eine Sammlung starten, freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme und ein Kennenlernen.

Telefon: 0662-873535 oder office@krebshilfe-sbg.at

MOBILE BERATUNG DER KREBSHILFE IM BUNDESLAND SALZBURG

WIR SIND FÜR SIE UNTERWEGS

◀ Eines unserer Ziele ist die flächendeckende Versorgung des Bundeslandes mit unseren Beratungsleistungen und psychoonkologischen Betreuungsangeboten. Niemand sollte alleine mit seiner Krebserkrankung bleiben müssen. Daher sind wir in allen Bezirken des Landes mit einer Beratungsstelle vertreten und so vor Ort gut erreichbar. Dennoch bleibt es für viele Menschen eine große Herausforderung, zu uns in die Beratungsstellen zu kommen. Meist sind es der gesundheitliche Zustand oder die familiäre Situation, die das nicht zulassen, oder die fehlende persönliche Mobilität. Aus diesen Gründen haben wir schon vor einigen Jahren unsere mobile Beratung ins Leben gerufen. Dabei werden wir von Suzuki Austria mit einem Beratungsauto tatkräftig unterstützt (Danke!). Erst dadurch sind wir in der Lage auch zu Patient:innen nach Hause zu fahren und vor Ort zu helfen. Da der Bedarf an mobiler Beratung zunimmt und wir auch in den letzten beiden Jahren gesehen ha-



ben (Corona), wie wichtig eine lokale Beratung und Aufklärung (Information) ist, haben wir uns entschlossen, mit einem Beratungs-/Infobus unser mobiles Beratungs- und Betreuungsangebot weiter auszubauen.

Damit sind wir dann in der Lage, vor Ort in Gemeinden, bei Gesundheitstagen oder bei Unternehmen zu informieren. Wir können aber auch ganze Familien betreuen, in denen ein Elternteil an Krebs erkrankt ist. Einmal gemeinsam Wege zu fahren, mit einer Familie einen Ausflug zu machen oder Hilfe bei dringenden Erledigungen anbieten zu können, mit diesem neuen Bus wird

unsere Hilfe breiter und vielfältiger. Für viele Menschen bedeutet das eine große Erleichterung.

Um dieses neue Angebot umsetzen zu können, sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen. Bitte helfen Sie uns mit Ihrer Spende. AT44 2040 4000 0000. (Kennwort „BUS“) Vielen herzlichen Dank!

SUZUKI

VITARAAA!

Jetzt auch als Strong Hybrid!

Der legendäre Suzuki VITARA begeistert durch seine lange Reichweite, langen Fahrspaß und eine besonders lange Liste an Sicherheitssystemen. Optional mit ALLGRIP 4x4 und als Strong Hybrid jetzt ab € 23.990,-¹⁾ bei Ihrem Händler. Mehr auf www.suzuki.at

Verbrauch „kombiniert“: 5,4–5,9 l/100 km, CO₂-Emission: 121–133 g/km²⁾

1) Unverbindlich empfohlener Richtpreis inkl. 20% MwSt. und NoVA sowie inkl. der Maximalbeträge für §6a NoVAG – Ökologisierungsgesetz. 2) WLTP-geprüft. Druckfehler, Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Mehr Informationen auf www.suzuki.at oder bei Ihrem Suzuki Händler. Symbolfoto.



HELFEN SIE MIT IHREM TESTAMENT UND VERSCHENKEN SIE GLÜCK

IM STERBEN LEBEN SCHENKEN

◀ Auch 2021 wurden wir wieder mit einem Legat in einem Testament bedacht. Herr G. vermachte uns ein Drittel seines Nachlasses. Damit hat Herr G. uns sehr geholfen. Wir werden sein Erbe sinnvoll und in seinem Sinne einsetzen und damit krebserkrankten Menschen helfen.

So wie Herr G. denken bereits zu Lebzeiten viele Menschen an ihren Nachlass und regeln diesen aktiv. Mit der Aufsetzung eines Testaments hat man die Gewissheit, dass nach dem eigenen Tod alles geregelt verläuft und die hinterlassenen Werte entsprechend dem eigenen Wunsch aufgeteilt bzw. eingesetzt werden. Wir sind sehr froh darüber, dass auch wir vereinzelt mit Zuwendungen aus Erbschaften bedacht werden. Für uns stehen dabei das gegenseitige Vertrauen, die Offenheit gegenüber dem Erblasser und die absolute Zuverlässigkeit an erster Stelle. Es ist uns wichtig zu betonen, dass wir vererbte Werte treuhändisch und ganz im Sinne der Erblasser einsetzen und so den letzten Wunsch der Verstorbenen umsetzen und respektieren. Damit hat

man die Gewissheit, auch über den eigenen Tod hinaus Gutes zu tun und anderen Menschen zu helfen.

Eine Erbschaft hilft der Krebshilfe Salzburg, die Leistungen und angebotene Hilfe zu finanzieren

Oft werden wir gefragt: Was muss man tun, wenn man krebserkrankte Menschen und die Arbeit der Krebshilfe Salzburg in einem Testament unterstützen möchte? Das Wichtigste ist Klarheit. Klarheit darüber, dass man helfen möchte, und Klarheit, in welchem Umfang man helfen möchte. Dies sollte dann in eindeutigen Worten im Testament festgehalten werden. Dabei unterstützt einen am besten ein Notar, der auch die notwendigen formellen Anforderungen eines Testaments gut kennt. Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch, dass der Verein oder die begünstigte Organisation richtig benannt wird. Es gibt leider immer wieder Berichte darüber, dass der letzte Wille nicht genau zuordenbar war, weil im Testament z.B. nicht genau definiert wurde, an wen die Hilfe gehen soll. Dies ist z.B. der Fall, wenn dort steht,



dass man mit seinem Testament ‚krebserkrankte Menschen‘ unterstützen möchte. Daher ist es notwendig, den Empfänger mit Namen und Adresse genau zu benennen. Bei Vereinen bietet sich dazu auch die ZVR-Zahl an. Das ist die Registernummer aus dem zentralen Vereinsregister. Damit ist ein Verein unverwechselbar definiert. In unserem Fall wäre das ‚Österreichische Krebshilfe Salzburg, ZVR-195639530, Mertensstraße 13, 5020 Salzburg‘. Natürlich kann man uns aber auch anrufen und um Rat fragen.

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 persönlich regeln, dass Ihr Wille über Ihren Tod hinaus respektiert wird. Sorgen Sie rechtzeitig für Klarheit – für sich selbst und Ihre Erben.

Weitere Informationen zur Testamenterstellung erhalten Sie beim Notar Ihres Vertrauens. Gerne helfen aber auch wir Ihnen in einem ersten Schritt und stehen Ihnen beratend zur Seite. Sie können darauf vertrauen, dass wir Sie, Ihren Willen und Ihre Entscheidungsfreiheit in allen Phasen vollumfänglich respektieren.



Bitte wenden Sie sich gerne vertrauensvoll an Stephan Spiegel, Geschäftsführer Krebshilfe Salzburg. 0662-873535 oder s.spiegel@krebshilfe-sbg.at.



KEINE AUSREDEN MEHR! GEHEN SIE ZUR KREBSFRÜHERKENNUNG!

PROSTATAKREBS

◀ Bei nahezu jedem zweiten Mann über 50 entstehen Gewebsveränderungen in der Prostata, welche man als gutartige Prostatavergrößerung (BPH) bezeichnet. Dies ist jedoch keine Vorstufe des Prostatakrebses. Durch die altersbedingte Größenzunahme der Prostata, kann es zu einer Einengung der Harnröhre und zu Beschwerden beim Harnlassen kommen. Diese Beschwerden können sehr gut behandelt werden und weisen nicht automatisch auf Prostatakrebs hin. Trotzdem kann es sein, dass sich ein bösartiger Tumor in der Prostata gebildet hat.

Das Fehlen von Symptomen im Frühstadium und das häufige Auftreten im höheren Alter machen daher die gezielte Prostatakrebs-Früherkennungsuntersuchung ab dem 45. Lebensjahr notwendig.

PROSTATAKREBS-FRÜHERKENNUNG

Die Prostatakrebs-Früherkennungsuntersuchung umfasst die Tastuntersuchung durch den Arzt, die Blutabnahme für den PSA-Test, die Untersuchung des Harns und die Ultraschalluntersuchung der Niere sowie des Unterbauches zur Beurteilung der Prostatagröße und der Blasen-Entleerungsfähigkeit. Diese Untersuchungen zusammen erhöhen die Treffsicherheit der Prostatakrebs-Vorsorgemaßnahmen. Die Untersuchungen zur Prostatakrebs-Früherkennung sollten Männer ohne familiäre Belastung ab 45 regelmäßig vornehmen lassen.

TASTUNTERSUCHUNG

Der Arzt tastet mit dem Finger die Prostata über den Mastdarm ab. Diese kurze Tastuntersuchung stellt einen wichtigen Teil der Prostatakrebs-Früherkennung dar. Dabei können außerdem auch andere Veränderungen im Enddarm ertastet werden, wie z. B. Mastdarntumoren.

PSA PROSTATASPEZIFISCHES ANTIGEN

Das prostataspezifische Antigen (PSA) ist ein Eiweiß, welches von normalen (gesunden) Prostatazellen gebildet wird. Krebszellen der Prostata sind aber imstande, etwa die 10-fache Menge an PSA zu produzieren im Vergleich zu normalen Prostatazellen. Diese Erkenntnis macht man sich für die Früherkennung des Prostatakrebses zu Nutze. Mittels einer Blutabnahme wird der PSA-Wert bestimmt.

Die Krebshilfe Salzburg bietet eine Gruppe speziell für Männer an. Ebenso gibt es mit dem „Herrenzimmer“ ein regelmäßiges Onlineangebot für Herren jeden Alters. Bitte informieren Sie sich, wir sind gerne für Sie da. Termine und weitere Informationen unter: 0662-873536 oder beratung@krebshilfe-sbg.at



Es geht um das LEBEN!

Momentan erleben wir leider wieder einen Krieg in Europa. Die Bilder, die uns erreichen, vermitteln uns großes Leid, zeigen den Schrecken und den tausendfachen, unnötigen Verlust von Leben, oder den harten Kampf ums Überleben. Es sterben unschuldige Menschen, mitten aus dem Leben gerissen, ohne eine Chance, sich schützen zu können. Wir sind getroffen, bestürzt, sorgen uns, wir wollen helfen. Der Schutz des Lebens ist uns wertvoll.

Doch wie sieht es bei uns selbst aus? Achten wir selbst genug auf uns? Auf unsere Gesundheit? Mit steigenden Temperaturen drängt es uns im Frühling oder Sommer wieder hinaus ins Freie – in die Natur. Radfahren, Joggen, Spazieren, Wandern oder sonstige unzählige Aktivitäten ... gut so! Vielleicht ernähren wir uns auch bewusster und gesünder, wollen an Gewicht verlieren oder mit dem Rauchen aufhören ... gut so! Aber nehmen wir auch die Krebsvorsorge ernst und gehen zur Krebsfrüherkennung? Eine Untersuchung der Prostata, eine Darmspiegelung oder eine Untersuchung der Haut? Liebe Männer, ganz ehrlich, wann waren Sie das letzte Mal bei einer Krebsvorsorgeuntersuchung? Bitte denken Sie an sich. Auch hier geht es um Leben, um Ihr Leben, das Sie nicht leichtfertig aufs Spiel setzen sollten.

Sie haben es selbst in der Hand, Sie können etwas tun. Nutzen wir doch die vielen Möglichkeiten, die wir zum Glück haben, um unsere Gesundheit zu erhalten und unser Leben zu schützen. Bitte suchen Sie keine Ausreden mehr und gehen Sie zur Krebsfrüherkennung! Die Toten in der Ukraine hatten keine Chance, wir aber haben Sie. Nutzen wir diese! Aus Liebe zum Leben.

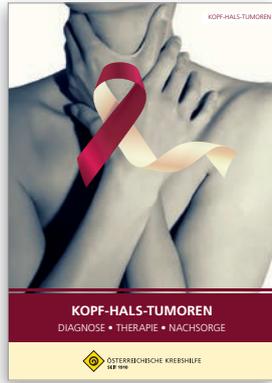
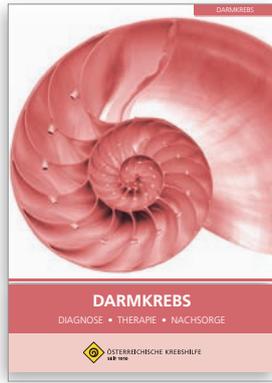
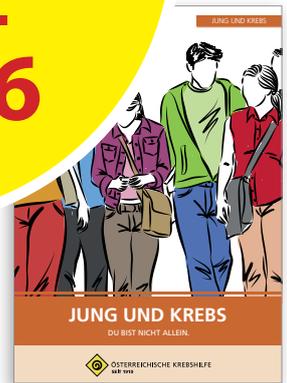
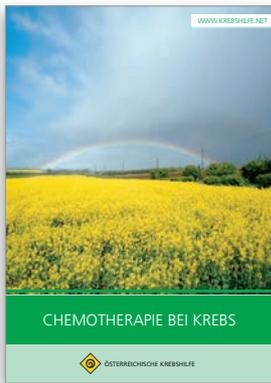
Stephan Spiegel,
Krebshilfe Salzburg
[erschieden im
SALZBURGER
1/2022]





**Jetzt
kostenlos
bestellen!
0662-
873536**

AUS LIEBE ZUM LEBEN



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

DIE PROSTATA: SEGEN UND FLUCH



◀ Der endgültige Beweis, dass Physiotherapie bei Inkontinenz nach radikaler Entfernung der Prostata signifikant erfolgreich ist, ist wissenschaftlich noch nicht gegeben, es gibt aber klare Hinweise dafür. Dies liegt zum einen an unterschiedlichen Studiendesigns, die kaum vergleichbar sind und zum anderen daran, dass Männer häufig nicht entsprechend ihres Pathomechanismus therapiert werden.

Die Prostata befindet sich direkt unter der Harnblase zirkulär um die Harnröhre. Der innere Harnröhrenschließmuskel (HSM) zieht von der Basis der Harnblase tief in die Prostata. Dieser ist an unbewussten Kontinenzmechanismen beteiligt. Der untere Pol der Prostata geht in den äußeren HSM über und umgibt ebenfalls die Harnröhre. Dieser wird bei Harndrang willentlich kontrahiert. Bei einer radikalen Entfernung der Prostata geht mit dieser der unwillkürliche Anteil der Kontinenz verloren und je nach Ausbreitung des Tumorgewebes, kann auch der externe HSM bei der Operation mechanisch verletzt werden. Füllt sich die Blase, steigt der Druck auf den geschwächten HSM, der zusätzlich den Ausfall des unwillkürlichen Anteiles kompensieren soll. Das wird zuviel und die Folge ist unkontrollierter Harnverlust. Dieser Pathomechanismus unterscheidet sich von jenem der Frauen, wo die Ursache oft die Folge von Schwangerschaft und Geburt darstellt.

Der endgültige Beweis, dass Physiotherapie bei Inkontinenz nach radikaler Entfernung der Prostata signifikant erfolgreich ist, ist wissenschaftlich noch nicht gegeben, es gibt aber klare Hinweise dafür.

PHYSIOTHERAPIE VOR EINER OP BEGINNEN

Die wissenschaftliche Literatur empfiehlt schon vor der OP mit Physiotherapie zu beginnen. Männer erlernen dabei, wie sie ihren externen HSM gezielt ansteuern und trainieren können und haben Vorteile bei der postoperativen Therapie, die ab Entfernung des Katheters beginnen kann. Zusätzlich lernen Männer andere Muskelsysteme ihres Beckenbodens und ihre zentrale Körperspannung für die Kontinenz einzusetzen. Zur Beurteilung der Ansteuerung des HSM sollte

diese mit Echtzeitultraschall visualisiert und durch Eigenbetastung am Damm das motorische Lernen unterstützt werden. Das Training sollte funktionell gestaltet sein, um alltagsrelevante "Gefahrensituationen" zu üben und es sollte ein strukturiertes Heimübungsprogramm erarbeitet werden. Das Training kann man mittels Elektrostimulation ergänzen. Der anale Sphinkter sollte nicht-trainiert werden.

KONTINENZ IST MEIST WIEDER HERSTELLBAR

Wie lange es dauert wieder kontinent zu werden, hängt großteils vom Ausmaß der Schädigung durch die OP ab. Daher variiert die Zeit zw. Patienten von Wochen bis Monaten. In seltenen Fällen kann keine Kontinenz mehr erreicht werden. Hier kann überlegt werden, ob das operative Einbringen von Schlingen oder Drucksystemen angezeigt ist. Weitere Indikationen für Physiotherapie in Bezug auf den männlichen Beckenboden sind zum Beispiel nach Ausschabung der Prostata bei gutartiger Vergrößerung, bei Erektionsstörungen, wenn die versorgenden Nerven nicht geschont werden konnten oder bei chronischem Beckenbodenschmerz. Bei Drang-Inkontinenz muss zusätzlich zum HSM ein richtiges Miktions- und Blasenverhalten trainiert werden. Nicht jede/r Physiotherapeut:in ist zur Therapie der männlichen Inkontinenz ausgebildet. In Österreich gibt es spezielle Fortbildungskurse dafür. Entsprechende Therapeut:innen weisen dies in ihrem Portfolio an.

Autor:

DR. KLAUS SOMMER ist Toxikologe und Physiotherapeut. Er ist Experte für Kontinenztraining und führt seine Praxis im Rehasentrum Oberndorf. www.physio-drsommer.at



Die Krebshilfe Salzburg bietet eine Gruppe speziell für Männer an. Ebenso gibt es mit dem „Herrenzimmer“ ein regelmäßiges Onlineangebot, für Herren jeden Alters. Bitte informieren Sie sich, wir sind gerne für Sie da. Termine und weitere Informationen unter: 0662-873536 oder beratung@krebshilfe-sbg.at

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.

QR-Code-Link zur Broschürenbestellung der Österreichischen Krebshilfe.



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

Stadthalle, 2. Stock, im EKIZ
Joseph-Mohr-Straße 4, 5110 Oberndorf
Persönliche Beratung nach telefonischer Voranmeldung
Jeden Dienstagnachmittag

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, Paracelsusstraße 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, Privatbank, Arbeiterkammer Salzburg, Suzuki Austria.

Oberbank



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 2021 (*einblicke) ist eine offizielle Information der Krebshilfe Salzburg und ein aktueller Bericht über die geleistete Arbeit. Redaktion & Text: Mag. Stephan Spiegel (Geschäftsführer). Layout/Grafik/Sponsoring: werbe.zone. 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, es gilt die DSGVO. Personenbezogene Daten werden niemals an Dritte verkauft, weitergegeben oder für vereinsfremde Zwecke verwendet. Sollten keine geschlechterspezifischen Unterscheidungen gemacht werden, gelten sämtliche Personenbezeichnungen gleichwohl wertschätzend für alle Geschlechter. Transparenzhinweis zu Geschäftsbeziehungen von Leitungs-/Kontrollorganen: Der Geschäftsführer nutzt die in seinem Besitz stehende Werbeagentur (werbe.zone) zum wirtschaftlichen Vorteil der Krebshilfe Salzburg. Die transparente und korrekte Gebarung 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: werbe.zone; S. 3 wildbild; S. 4 TVB Obertauern/MarcStickler; S. 5 Krebshilfe Salzburg, wildbid; S. 7 Krebshilfe Salzburg, electric love festival; S. 8 Hotel Eder; S. 9 Krebshilfe Salzburg; S. 10-11 wildbild; S. 14 wildbild, Krebshilfe Salzburg, Nikolaus Faistauer, Mike Vogl, Andreas Kolarik, MarcStickler; S. 17 wildbild; S. 18 Kalim - stock.adobe.com; S. 19-23 Elisabeth Schwanninger; S. 25 stock.adobe.com; S. 26 freshidea - stock.adobe.com; S. 27 wildbild; S. 29 Dr. Sommer/privat; S. 30 wildbild.

PRIVAT BANK
der Raiffeisenlandesbank OÖ x

IHRE ZUKUNFT IM FOKUS.

Eingebettet in den Konzern der Raiffeisenlandesbank Oberösterreich bieten wir seit mehr als 20 Jahren individuelle Lösungen von höchstem Qualitätsstandard für besondere Kund:innen. Sie profitieren dabei von langjähriger Erfahrung, vorausschauendem Handeln und der Sicherheit und Aufgeschlossenheit eines international orientierten Partners.

privatbank.at



Informationen auf unserer Homepage
www.krebshilfe-sbg.at

Information, Beratung, Hilfe

Sie sind nicht allein!

WIR SIND FÜR SIE DA!

SPENDENKONTO: AT44 2040 4000 0000 4309

Haben Sie Krebs oder sind Sie Angehörige/r?
Sie haben Fragen und suchen Antworten?
Sie wollen sich begleiten lassen?

Wir helfen Ihnen gerne weiter.
Zögern Sie nicht und nehmen Sie
Kontakt mit uns auf.
Wir stehen Ihnen und Ihrer Familie
gerne zur Seite.

- > Prävention und Information
- > Psychoonkologische Begleitung und Beratung
- > Krankheitsbewältigung
- > Medizinische Zweitmeinung
- > Finanzielle Soforthilfe
- > Workshops und Gruppen
- > Themencafés
- > Nachsorge
- > Trauerbegleitung
- > Spezielle Angebote für Familien

**Beratungstelefon,
Information, Termine
0662-873536
beratung@krebshilfe-sbg.at**

Wo?

Hallein
Oberndorf
Salzburg (Stadt)
Schwarzach/St.Veit
Tamsweg
Zell am See
MOBILE Beratung



**ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
SALZBURG**

**Die Beratungen
sind kostenlos.**