

# \*einblicke

MITTEN

IM LEBEN.

BLEIBEN SIE GESUND  
TIPPS UND VORSORGE

BRUSTKREBS  
PINK RIBBON IN SALZBURG

MÄNNERGESUNDHEIT  
FRÜHERKENNUNG RETTET LEBEN

SONNE, JA ABER RICHTIG  
HAUTKREBSVORSORGE

Mit  
**Jahresbericht**  
2022  
[www.krebshilfe-sbg.at](http://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: ▶ **OA Assoc. Prof. Dr. Gerd Fastner, MSc**  
 Schriftführer: ▶ **OA Priv.-Doz. Dr. Jörg Hutter**

Weiteres Mitglied des Vorstandes:

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

[Ausgeschieden aus dem Vorstand sind 2022 der langjährige Kassier Prim. Univ.-Prof. Dr. Felix Sedlmayer. Die Aufgabe des Kassier hat OA Assoc. Prof. Dr. Gerd Fastner, MSc übernommen.]

Als Rechnungsprüfer für die Jahre 2020-2023 bestellt sind:

▶ **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.

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.

**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](http://www.krebshilfe-sbg.at)  
 Mail: [office@krebshilfe-sbg.at](mailto:office@krebshilfe-sbg.at)  
 Beratung: +43 (0)662-873536

# Inhalt

- 02 VEREIN & VORSTAND
- 04 ROBOTER CHIRURGIE DARM
- 06 DARMKREBS & VORSORGE
- 08 FACE IT WITH A SMILE
- 09 SHESKIS & PINKTABLE
- 10 METASTASIIERTER BRUSTKREBS
- 12 PINK RIBBON NIGHT MARIA ALM
- 13 MUTMACHER & WORKSHOPS
- 15 DIAGNOSE KREBS
- 16 35 JAHRE SONNE OHNE REUE
- 19 DANKE ELECTRIC LOVE!
- 20 BERATUNGSSTATISTIK 2022
- FB FINANZBERICHT 2022
- 21 UNSER TEAM IST FÜR SIE DA
- 22 MIT TESTAMENTEN HELFEN
- 23 FORSCHUNGSFÖRDERUNG
- 24 CHARITYAKTIONEN 2022
- 26 SCHULAKTIONEN & SAMMLUNGEN
- 27 KUNSTTHERAPIE
- 28 INTERVIEW ARNO LUIK
- 31 WEIHNACHTSBILLETTS HELFEN
- 32 UROLOGISCHE TUMORE
- 33 QIGONG, AKUPRESSUR
- 34 EIERSTOCKKREBS
- 36 HPV IMPFUNG
- 38 ADRESSEN & KONTAKT
- 39 IMPRESSUM & SPONSOREN

*„Wir blicken auf ein ereignisreiches Jahr zurück. Voller Demut und Dankbarkeit.“*



Es ist an der Zeit, vielfach DANKE zu sagen. Zuerst 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.

Ich möchte an dieser Stelle auch einen Dank an unser langjähriges Vorstandsmitglied Univ.-Prof. Dr. Felix Sedlmayer aussprechen, der über Jahrzehnte als Kassier unsere Vereinsarbeit bereichert und wertvolle Dienste geleistet hat. Er hat Mitte des letzten Jahres sein Amt vertrauensvoll an OA Assoc.Prof. Dr. Gerd Fastner übergeben, den wir herzlich im Kreis unseres Vorstandes begrüßen durften.

Für immer verabschieden mussten wir uns leider kürzlich vom langjährigen Vorstandsmitglied und Träger der Krebshilfe Ehrenmedaille RA Dr. Peter Bleiziffer. Er begleitete die Krebshilfe Salzburg jahrzehntelang mit seiner rechtlichen Expertise, die er gerne und immer wieder zum Wohle des Vereins eingebracht hat. Wir verneigen uns voller Dankbarkeit vor ihm. Er wird uns nicht nur als Begleiter, sondern auch als Freund sehr fehlen. Wir werden ihm aber in dankbarer Erinnerung immer tief verbunden bleiben.

Voller Demut danken wir auch einer Salzburgerin und einem Pongauer, die uns in ihren Testamenten großzügig bedachten. Dadurch ist es uns möglich geworden, unsere Forschungsför-



RA Dr. Peter Bleiziffer 1955-2023

derung (Krebshilfe Stipendium) für die kommenden Jahre zu erhöhen und damit künftig einen noch größeren Beitrag zum Gelingen von Salzburger Krebsforschungsvorhaben zu leisten. Ebenso konnten wir dadurch weitere Räumlichkeiten für unsere Beratungsleistungen und Gruppenangebote übernehmen. Dies freut mich besonders, da wir so mit erweiterten Gruppenangeboten noch mehr für viele krebserkrankte Menschen, Angehörige und Interessierte tun können.

Ich möchte an dieser Stelle aber auch einen großen Dank an unser motiviertes und professionelles Team aussprechen, das im letzten Jahr wieder unzählige Aktionen umgesetzt und die Krebshilfe Salzburg und ihre Anliegen erfolgreich und umsichtig durchs Jahr geführt hat. Von den Krebshilfe Psychoonkolog:innen und Therapeut:innen wurden so über 2.000 Beratungen bzw. Begeitungen geleistet. Eine unglaubliche Hilfe, die rasch und persönlich wirkt und die uns alle mit Freude erfüllt. Darüber hinaus konnten wir mit der Krebshilfe Soforthilfe in vielen Fällen auch finanzielle Unterstützung leisten. Dies ist uns dann möglich, wenn Krebspatient:innen unverschuldet und krankheitsbedingt in eine finanzielle Notlage geraten sind.

All das wäre aber ohne Ihre Hilfe nicht möglich gewesen. So möchte ich nochmals v.a. Ihnen für Ihre Unterstützung danken. Sie helfen uns mit Ihren Spenden zu helfen. Bitte bleiben Sie uns verbunden und 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

PROMINENTE UNTERSTÜTZUNG BEIM TESTDRIVE AM DA VINCI-CHIRURGIESYSTEM MIT MARTIN FERDINY

## DARMKREBSVORSORGE AM 64. ÖSTERREICHISCHEN CHIRURGENKONGRESS IN SALZBURG

◀ Vom 14. bis 16. Juni 2023 fand in Salzburg der 64. Österreichische Chirurgenkongress mit dem Titel „Standards – Training – Visionen“ statt. Im Zentrum stand auch ein Presse-Informationsgespräch zu „Darmkrebsvorsorge und Behandlung in Österreich“ der Firma Intuitive. Krebshilfe Präsident Anton-H. Graf sprach dabei zunächst über die modernen Möglichkeiten und Empfehlungen zur Darmkrebsvorsorge. Tarkan Jäger, leitender Oberarzt an der Salzburger Universitätsklinik für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie, Spezialist für Krebserkrankungen des Bauchraumes, sprach weiters über Behandlungsoptionen, unter anderem mit dem da Vinci-Operationssystem. Tilman Schlick, Senior Director Medical Affairs, Medical Officer bei Intuitive, einem der führenden Anbieter von Technologien und Lösungen für die roboter-assistierte Chirurgie, führte die Möglichkeiten und Einsatzgebiete des da Vinci-Operationssystems weiter aus. Beim anschließenden Ausprobieren an eben diesen Geräten waren Medienvertreter:innen und Teilnehmer:innen des Kongresses eingeladen, selbst Hand anzulegen und sich an die Konsole eines da Vinci-Operationssystems zu setzen. Prominent unterstützt wurde diese Aktion von ORF-Moderator Martin Ferdiny, der die Veranstaltung nicht nur moderierte, sondern selbst auch die Gelegenheit nutzte, um ebenfalls einen Testdrive zu absolvieren. Ziel der Veranstaltung war es, mehr Bewusstsein für die Darmkrebsvorsorge zu schaffen und über moderne Behandlungsmethoden bei Darmkrebs aufzuklären.

In Österreich werden jährlich etwa 4.500 bösartige Tumore des Dickdarms bzw. Enddarms diagnostiziert. Der wirksamste Schutz ist die Vorsorge und damit verbundene Entfernung von Darmpolypen mittels Darmspiegelung (Koloskopie). „Denn über 90 Prozent aller Darmkrebserkrankungen entstehen aufgrund einer Entartung von



v.l.n.r. Martin Ferdiny, Tilman Schlick, Tarkan Jäger, Anton-H. Graf beim Chirurgenkongress in Salzburg.

Für diesen Artikel wurde ein Druckkostenzuschuss geleistet.

Darmpolypen“, erläutert Graf. Laut den Früherkennungsrichtlinien der Österreichischen Krebshilfe wird für Frauen und Männer die Darmkrebsvorsorge ab dem 45. Lebensjahr mittels Darmspiegelung (zumindest alle 10 Jahre) oder FIT (Stuhlbluttest zumindest alle 2 Jahre) empfohlen.

### EINE KOLOSKOPIE KANN LEBEN RETTEN

„Wir appellieren an alle, das bestehende Angebot der Darmkrebsvorsorge in Österreich auch zu nutzen, denn nur so kann es uns gelingen, die Raten an Neudiagnosen zu senken!“, forderte Graf eindringlich anlässlich des Informationsgesprächs beim Testdrive auf. Dass die Menschen regelmäßig zur Vorsorge gehen sollen und bei Beschwerden nicht zögern, einen Arzt zu konsultieren, unterstützt auch Martin Ferdiny, selbst von einer Darmerkrankung betroffen: „Darmkrebsvorsorge ist bei vielen Menschen immer noch ein Tabu. Sei es aus Sorglosigkeit oder aus Angst, dass vielleicht etwas gefunden werden könnte. Aber genau darum geht es: rechtzeitig Probleme zu entdecken und behandeln zu lassen – für beides gibt es in Österreich hervorragende Möglichkeiten, sie müssen nur genutzt werden.“

### ROBOTER-ASSISTIERTE CHIRURGIE ERMÖGLICHT MEHR PATIENT:INNEN EINE MINIMALINVASIVE OPERATION BEI DARMKREBS

Je nach Krankheitsstadium kann Darmkrebs oftmals minimalinvasiv, zum Beispiel mit einem roboter-assistierten Operationssystem, operiert werden. Aktuell wird in Österreich roboter-assistierte Chirurgie vor allem für onkologische, aber auch funktionell-rekonstruktive Eingriffe, beispielsweise für die Beseitigung von Leistenbrüchen (Hernien), eingesetzt. „In Salzburg werden roboter-assistierte Operationen unter anderem in der Allge-



v.l.n.r. Krebshilfe Geschäftsführer Stephan Spiegel und Krebshilfe Präsident Anton-H. Graf motivieren zur Darmkrebsvorsorge.

meinchirurgie durchgeführt. Bei uns können prinzipiell alle onkologischen Darmerkrankungen mit dem da Vinci-Operationssystem operiert werden [...]“, erklärt Tarkan Jäger. Mehr als 20 da Vinci-Operationssysteme wurden bisher in Österreich in Betrieb genommen. 2018 wurde am Uniklinikum für Urologie in Salzburg das erste da Vinci-Operationssystem installiert. Mittlerweile gibt es vier Systeme im Bundesland – zwei am Uniklinikum Salzburg, an der Uniklinik für Urologie sowie Chirurgie, eines an der Landes- klinik Hallein, das auch für die dortige Tagesklinik genutzt wird und eines im Tauernklinikum Zell am See. Insgesamt wurden am Uniklinikum und in der Landes- klinik Hallein mehr als 2.400 roboter-assistierte Eingriffe durchgeführt. Vom Einsatz der roboter-assistierten Chirurgie profitieren sowohl Patient:innen als auch die Operateur:innen selbst. „Unser Ziel ist es, die Behandlungsergebnisse für Patient:innen zu verbessern. Durch den minimalinvasiven Ansatz unserer Systeme können Operationen schonend und der Aufenthalt im Krankenhaus kurz sein. Zudem profitieren Operateur:innen von Instrumenten mit mehr Freiheitsgraden als die menschliche Hand sowie von einer 10-fach vergrößerten HD-3D-Sicht“, sagte Tilman Schlick, Medical Officer von Intuitive im Rahmen des Informationsgesprächs.



#### Roboter-assistierte Chirurgie in Salzburg und Österreich:

- Derzeit sind mehr als 20 da Vinci-Operationssysteme in Österreich im Einsatz.
- Es gibt 4 da Vinci-Operationssysteme in Salzburg: zwei am Uniklinikum Salzburg, eines an der Landes- klinik in Hallein und eines im Tauernklinikum Zell am See.
- Roboter-assistierte Eingriffe werden seit 2018 an der SALK durchgeführt.

EINE DARMKREBSVORSORGE KANN KREBS VERMEIDEN.

## DON'T WAIT – WARTEN SIE NICHT!

◀ Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung haben das Ziel, Krebs in einem frühen Stadium zu entdecken, um so rechtzeitig Therapiemaßnahmen setzen zu können. Diese Maßnahmen werden im allgemeinen Sprachgebrauch Vorsorge-Untersuchung genannt, es handelt sich aus medizinischer Sicht aber um Früherkennungsuntersuchungen.

Die Behandlung von Krebs im Frühstadium steigert die Heilungschancen erheblich und ist auch für Patient:innen weniger belastend als eine Behandlung eines spät entdeckten Tumors in einem dann womöglich fortgeschrittenen Stadium. Bei vielen Krebserkrankungen gibt es die Möglichkeit, durch einfache Untersuchungen eine äußerst wirksame Früherkennung zu erreichen. Und Früherkennung kann Leben retten.

### FRÜHERKENNUNG RETTET LEBEN

Daher denken Sie bitte ab dem 45. Lebensjahr (bei Vorbelastung auch schon früher) an eine Koloskopie (Darmspiegelung). Diese sollte zumindest alle 10 Jahre durchgeführt werden. Besprechen Sie das Intervall mit dem behandelnden Arzt oder der Ärztin. Die Krebshilfe und ÖGGH empfehlen, die Koloskopie bei Stellen durchführen zu lassen, die ein „Qualitätszertifikat Darmkrebsvorsorge“ haben (Infos dazu unter: [www.oeggh.at](http://www.oeggh.at) bzw. [www.krebshilfe-sbg.at](http://www.krebshilfe-sbg.at)).

### URSACHEN VON DARMKREBS – RISIKOFAKTOREN

Wie Darmkrebs entsteht, ist bis heute noch nicht vollständig geklärt. Als mögliche Risikofaktoren an Darmkrebs zu erkranken gelten (1) das Alter: Darmkrebs tritt in jungen Jahren seltener auf. Ab 45 steigt mit zunehmendem Alter das Risiko an Darmkrebs zu erkranken. (2) Die Ernährungsweise: Eine ballaststoffarme und fettreiche Kost (die sog. „western style diet“) erhöht das Darmkrebsrisiko, weil die Schadstoffe länger im Darm verweilen und so die Krebsentstehung begünstigen. (3) Übergewicht: Neueste Untersuchungen ergaben einen ein-



deutigen Zusammenhang von Übergewicht und Fettleibigkeit mit Krebs/Darmkrebs. (4) Rauchen: Langzeiträucher:innen haben ein höheres Risiko, an Dickdarmkrebs zu erkranken! (5) Darmpolypen (hauptsächlich Adenome). (6) Chronische und entzündliche Erkrankungen des Darms Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Entzündungsreaktionen können Zellveränderungen verursachen. (7) Erbliche Veranlagung. Etwa 5 bis 10 % aller Krebserkrankungen sind auf genetische Veranlagung zurückzuführen. In manchen Familien tritt z. B. Krebs der Brust, der Gebärmutter, des Magens oder des Dickdarms gehäuft auf. Dann spricht man von Krebsrisikofamilien. Sprechen Sie darüber bitte mit einer Ärztin oder einem Arzt.

Auch 2023 wird die Österreichische Krebshilfe mit dem Slogan „Don't wait“ – Warten Sie nicht! deutlich machen, dass es fatale Folgen haben kann, die Möglichkeit einer effektiven Darmkrebsvorsorge nicht zu nutzen. Seien Sie klug und verantwortungsvoll und warten Sie nicht!

### GEMEINSAM GEGEN DARMKREBS

Die Österreichische Krebshilfe und die Österreichische Gesellschaft für Gastroenterologie und Hepatologie (ÖGGH) fordern seit Jahren ein organisiertes Darmkrebs-Früherkennungsprogramm (nach dem Vorbild des Brustkrebs-Früherkennungsprogramms). Daher unterstützen Krebshilfe und ÖGGH die nunmehr veröffentlichte Empfehlung des Nationalen Screening-Komitees zur Einführung eines Darmkrebs-Screeningprogramms. Die Durchführung einer Darmkrebsvorsorgeuntersuchung ab dem 45. Lebensjahr sollte für uns alle selbstverständlich sein! Warten Sie bitte nicht und nehmen Sie die Möglichkeit einer effektiven Darmkrebsvorsorge wahr! Jede(r) kann einen Beitrag dazu

## DARMKREBSVORSORGE

Auf diese persönlichen Warnsignale sollten Sie achten.

- ◀ Verändertes Stuhlaussehen: Blut am oder im Stuhl.
- ◀ Veränderte Stuhlgewohnheiten: anhaltender Durchfall, plötzlich aufgetretene Verstopfung oder Wechsel von Durchfall mit Verstopfung.
- ◀ Krampfartige Bauchschmerzen, die über 1 Woche andauern.
- ◀ Blässe und Blutarmut können darauf hinweisen, dass der Darm längere Zeit unbemerkt blutet.
- ◀ Schmerzen im Becken, tiefen Rücken und beim Sitzen.

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

### BEWEGUNG GEGEN ÜBERGEWICHT

5,4 Prozent aller Krebserkrankungen bei Frauen und 1,9 Prozent bei Männern hängen mit einem erhöhten BMI (über 30) zusammen (vor allem Tumorerkrankungen der Speiseröhre, des Darms, der Niere, der Bauchspeicheldrüse und – bei Frauen – der Gallenblase, der Eierstöcke, der Gebärmutter und postmenopausaler Brustkrebs). Besonders Bauchfett wirkt sich negativ auf das Krebsrisiko, Diabetes oder Herz-Kreislaufkrankungen aus. Das Risiko, an Dickdarmkrebs zu erkranken, ist bei körperlich aktiven Personen um 25 % geringer!

Übergewicht in jungen Jahren erhöht das Risiko für frühen Darmkrebs deutlich. In einer Studie wurde gezeigt, dass das Risiko einer frühen Darmkrebserkrankung bei fettleibigen Menschen etwa doppelt so hoch wie bei den Normalgewichtigen ist. Hatten Menschen bereits im Alter von 20 Jahren extremes Übergewicht, war ihr Risiko sogar um das 2,6-fache erhöht. Auch Übergewichtige mit einem Body-Mass-Index unterhalb des Schwellenwerts zur Fettleibigkeit hatten demnach ein erhöhtes Risiko, früh an Darmkrebs zu erkranken.

### DER BODY-MASS-INDEX

Der Body-Mass-Index ist eine international anerkannte Maßeinheit, mit der sich das individuelle Körpergewicht gut bewerten lässt. Berechnung des BMI: Körpergewicht in kg dividiert durch (Körpergröße in m)<sup>2</sup>. Zum Beispiel: Eine 1,68 m große Frau, die 60 kg wiegt, hat einen BMI von:  $60 \text{ kg} / 1,68^2 = 21,26$ .

### ERNÄHREN SIE SICH GESUND!

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

### 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.

#### Kontakt | Information:

Jetzt Broschüre bestellen und informieren.  
Beratungstelefon: 0662/873536  
oder [beratung@krebshilfe-sbg.at](mailto:beratung@krebshilfe-sbg.at)  
[www.krebshilfe-sbg.at](http://www.krebshilfe-sbg.at)



#### Vorsorgen ist besser als Heilen

Allgemeine Vorsorge- und Früherkennungsempfehlungen:

#### FRAUEN

- ◀ **Selbstabtastung der Brust:** ab dem 20. Geburtstag monatlich. Die Abtastung ersetzt keinesfalls die Mammografie.
- ◀ **Tastuntersuchung der Brust** durch Ärztin/Arzt: ab dem 20. Geburtstag zweimal jährlich.
- ◀ **Mammografie:** ab 40. Frauen werden 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](http://www.frueh-erkennen.at)
- ◀ **Krebsabstrich** 1x jährlich ab dem 20. Lebensjahr. Frauen ab dem 30. Lebensjahr wird zumindest alle 3 Jahre ein HPV-Test empfohlen. Dabei soll eine Doppel-Testung (HPV-Test und gleichzeitiger PAP-Abstrich) vermieden werden.
- ◀ **Darm/Okkulttest:** ab dem 40. Geburtstag einmal jährlich
- ◀ **Darmspiegelung:** ab dem 45. Geburtstag alle zehn Jahre
- ◀ **Hautselbstuntersuchung:** zumindest zweimal jährlich
- ◀ **Hautuntersuchung** durch Arzt/Ärztin: einmal jährlich, Risikogruppen öfter
- ◀ **HPV Impfung**

#### 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 45. Geburtstag alle zehn Jahre
- ◀ **Hautselbstuntersuchung:** zumindest zweimal jährlich
- ◀ **Hautuntersuchung** durch Arzt/Ärztin: einmal jährlich, Risikogruppen öfter
- ◀ **HPV Impfung**

FACE IT WITH A SMILE

## DEM KREBS EIN LÄCHELN ENTGEGENSETZEN

◀ Die Krebshilfe Salzburg hat einige Krebspatientinnen (metastasierter Brustkrebs) zu einem besonderen Wochenende nach Obertauern eingeladen. Gemeinsam haben wir Kraft geschöpft und der Krebserkrankung ein Lächeln entgegengesetzt.

Patientenbefragungen ergaben, dass – neben der Angst um die Gesundheit, das Leben, die Existenz, die Kinder und die Familie – das veränderte Aussehen für viele Patientinnen eine große Belastung darstellt. Eine Belastung, die sich in dem Verlust des Selbstwertgefühls manifestiert und dadurch zu Isolation, Einsamkeit bis hin zum Jobverlust führen kann. Deshalb startete die Österreichische Krebshilfe eine Initiative, die Patientinnen helfen soll, ihr Selbstwertgefühl zu stärken und ihnen vor Augen halten soll, wie einzigartig und schön sie trotz der Erkrankung sind und sich keine Frau „verstecken“ muss. In kostenlosen Workshops der Estée Lauder Companies lernen Patientinnen, wie man die „Spuren“ der Erkrankung und der Therapien kaschieren kann, Krebshilfe-Beraterinnen stehen begleitend für alle Fragen und Anliegen zur Verfügung. Am Ende des Workshops erhalten die Teilnehmerinnen ein professionelles Portraitfoto.

### ZUSAMMEN KRAFT TANKEN

Zusammen haben wir wunderbare Stunden in Obertauern verbringen dürfen. Gemeinsam mit unseren Therapeut:innen konnten die Teilnehmerinnen nicht nur am Workshop von Estée Lauder teilnehmen, es bestand auch die Möglichkeit von therapeutischen Einzelgesprächen. Besonders stimmungsvoll war für uns die Teilnahme am Vollmond-Yoga. Abgerundet wurde das Wochenende mit einer Schnupperstunde Qi-gong. Weitere solcher Aktionen sind



Face it  
with a  
Smile



bereits geplant und in Vorbereitung. Über unsere Aktion und die Initiative „Face it with a Smile“ wurde auch im Brustkrebsmagazin „Mamma Mia!“ ausführlich berichtet.

### DU BLEIBST UNS IN ERINNERUNG

Wir mussten uns inzwischen leider von Sophie K. verabschieden, die letztes Jahr noch mit uns zusammen in Obertauern war. „Ein letztes Mal in meinen geliebten Bergen“, wie sie es selbst sagte. „Ich freue mich auf die Tage mit euch in Obertau-

ern. Und dann machen wir ein schönes Foto von mir, für die Erinnerung an diesen wunderbaren Moment“, sagte sie damals voller Vorfreude.

Dass es das letzte Foto sein würde, ahnten wir nicht. Mit diesem letzten „Foto der Erinnerung“ verabschiedete sich Sophie K. von all ihren Freunden und Bekannten in der Trauerfeier Anfang des heurigen Jahres. Ein berührender Moment für uns alle. Wir denken an die wunderbaren Momente mit Sophie zurück und behalten sie in unseren Herzen.

*Viel Damenpower  
in Obertauern!*

DAS WAREN DER #PINKTABLE AUF DER KRINGSALM UND #SHESKIS

# FRAUENPOWER: 20.000 EURO FÜR DIE KREBSHILFE SALZBURG

◀ Der Tourismusverband Obertauern und Atomic luden im März 2022 zum 4. Mal unter dem Motto „sheskis for PINK RIBBON“ hochmotivierte Skifahrerinnen jedes Könnens in den schneereichsten Wintersportort Österreichs ein.

Dabei standen aber nicht nur die sportliche Betätigung mit prominenten Sportlerinnen des ÖSV und die Möglichkeit die neuesten Atomic-Ski zu testen im Mittelpunkt, vor allem hatten die Teilnehmerinnen viel Spaß zusammen und verloren den guten Zweck nicht aus den Augen. Denn „bereits zum dritten Mal unterstützte das Event die PINK RIBBON Aktion der Österreichischen Krebshilfe Salzburg durch Spendeneinnahmen“, erläutert Tourismusdirektorin Mona Maier. Wertvolle Tipps erhielten die Teilnehmerinnen von den Atomic-Athletinnen Marlies Raich, Michaela Kirchgasser und Jacoba Kriechmayr. Leidenschaftlich wurden den Damen persönliche Technik-Tipps und Tricks für ihren Lieblingssport verraten.

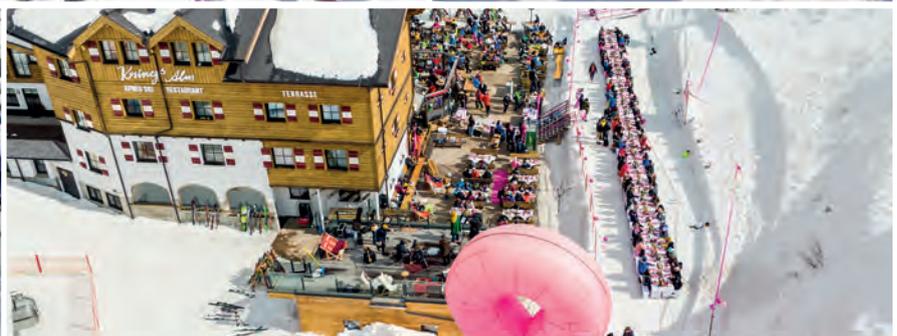
Unterstützung auf und neben der Piste kam auch von ORF Fernsehmoderatorin Eva Pölzl, RTL-Fernsehmoderatorin Katja Burkard, Ö3 Moderatorin Kati Bellowitsch sowie Look Herausgeberin Uschi Fellner. Im Anschluss an den wundervollen Skitag, konnten sich die Teilnehmerinnen und weitere Gäste am PINKTABLE auf der Kringsalm stärken.

## #PINKTABLE AUF DER KRINGSALM

Neben der Aktion #sheskis veranstaltet Manuela Krings mit ihrem Team auf der KRINGSALM in Obertauern den #pinktable. Auch dieser wurde der Krebshilfe Salzburg gewidmet. „Eine solche pinke Tafel am Berg habe ich noch nie gesehen“, freute sich eine Gästegruppe, die am #pinktable Platz genommen hatte. „Wir haben viele Plätze an unserem #pinktable vergeben. Gegen eine Spende konnten die Plätze reserviert werden. Dass wir am Ende eine so lange Tafel hatten, einfach himmlisch“, freut sich Manuela Krings. „Alle Spenden, die wir mit und an unserem #pinktable sammeln konnten, gehen zusammen mit den #sheskis-Spenden an die PINK RIBBON Aktion der Österreichischen Krebshilfe Salzburg. Ich freue mich riesig über den Spendenscheck von 20.000 Euro“, so Krings.



Auch 2023 hat die Aktion #sheskis und der #pinktable wieder stattgefunden. Dieses Jahr wurden rund 32.000 Euro gesammelt! Das nächste #sheskis Event und der nächste #pinktable sind bereits in Planung und werden 2024 stattfinden. Info: [office@krebshilfe-sbg.at](mailto:office@krebshilfe-sbg.at)





WENN BRUSTKREBS NICHT MEHR HEILBAR IST.

## METASTASIERTER BRUSTKREBS

◀ **Hat Brustkrebs bereits gestreut – also Metastasen in anderen Organen gebildet – gilt die Krankheit derzeit als nicht heilbar. Dank immer neuer Behandlungsmöglichkeiten leben heute jedoch viele Patientinnen jahrelang mit der Krebserkrankung.**

„Metastasierter Brustkrebs“ heißt, dass der Krebs nicht mehr nur auf das Brustgewebe und die benachbarten Lymphknoten beschränkt ist. Das bedeutet, der Tumor in der Brust hat gestreut und Absiedlungen in anderen Organen, sogenannte Metastasen, gebildet. Abhängig von der Art des Brustkrebses, streut dieser im Verlauf der Erkrankung bei etwa 25 Prozent der Erkrankten. Etwa sieben Prozent der Patientinnen weisen bereits bei der Diagnose eines Mammakarzinoms Metastasen auf.

Bei einem metastasierten Mammakarzinom lässt sich der Krebs meist nicht mehr vollständig aus dem Körper entfernen. Deshalb kann in der Regel keine langfristige Heilung der Krebserkrankung erreicht werden. Die Behandlung zielt dann darauf ab, das Leben zu verlängern, Beschwerden zu lindern und die Lebensqualität trotz Krankheit möglichst zu erhalten. Medikamentöse Therapien können das Fortschreiten der Erkrankung aufhalten und Frauen mit metastasiertem Brustkrebs können heute häufig viele Jahre damit leben. Wie lange eine Patientin mit der Erkrankung leben kann, ist sehr individuell und lässt sich nicht vorhersagen. Anhand der Eigenschaften des Tumors – beispielweise wie aggressiv der Krebs wächst und welche Angriffspunkte er für Therapien aufweist – kann der behandelnde Arzt eine Prognose aufstellen. Auch der Ort der Tumorabsiedlungen spielt eine Rolle bei der Lebenserwartung.

### WIE UND WO ENTSTEHEN METASTASEN BEI BRUSTKREBS?

Krebs entsteht meist lokal in einem Organ oder Gewebe im Körper. Von diesem sogenannten Primärtumor am Ursprungsort können sich einzelne Krebszellen lösen und über das Blut oder die Lymphe in andere Körperregi-



onen verteilen. Dort können sie sich ansiedeln und Tochtergeschwulste bilden. Auf diese Art erfolgt auch die Ausbreitung in den benachbarten Lymphknoten. Von „metastasiertem Brustkrebs“ sprechen Mediziner aber erst, wenn sich die Krebszellen in einem entfernteren Ort im Körper angesiedelt haben. Diese Tumorabsiedlungen heißen in der Fachsprache auch „Fernmetastasen“. Fernmetastasen bei Brustkrebs treten am häufigsten in den Knochen, der Lunge oder der Leber auf. Aber auch in der Haut, im Gehirn und anderen Organen können sich Tumorabsiedlungen bilden.

Je nachdem, in welchen Organen sich die Metastasen befinden, können sie unterschiedliche Beschwerden auslösen.

### KNOCHENMETASTASEN

Betroffene mit Tumorabsiedlungen in den Knochen bemerken als erstes Anzeichen häufig Schmerzen. Je nachdem, in welche Knochen die Krebszellen gestreut haben, können Schmerzen im Rücken, den Armen oder Beinen, in der Schulter oder im Nacken auftreten. Auch ein Knochenbruch ohne weitere erkennbare Ursache kann auf Knochenmetastasen hindeuten. Selten kann es durch Metastasen in der Wirbelsäule zu einer Quetschung des Rückenmarks kommen. Anzeichen dafür können neurologische Störungen wie Missempfindungen, Muskelschwäche bis hin zu Lähmungserscheinungen sowie Probleme beim Wasserlassen oder Stuhlgang sein. Diese sogenannte Rückenmarkskompression sollte umgehend behandelt werden. Breiten sich die Krebszellen auf das Knochenmark aus, können sie die Bildung von Blutzellen stören. Als Folge können bei betroffenen Frauen unter anderem Müdigkeit



IN KOOPERATION MIT MAMMA MIA!  
Textübernahme aus: „Die Krebsratgeber, Mamma Mia! Metastasierter Brustkrebs. Wissenswertes zu Behandlung und Umgang, 2023, www.mamma-mia-online.de, Eva Schumacher-Wulf.



und Schwindel aufgrund einer Blutarmut (Anämie) auftreten.

## LUNGENMETASTASEN

Tumorabsiedlungen in der Lunge können Schmerzen in der Brust, Atemnot sowie Hustenreiz auslösen. Auch eine Lungenentzündung kann auftreten.

## LEBERMETASTASEN

Metastasen in der Leber können verschiedene allgemeine Beschwerden verursachen. Dazu gehören:

- Ungewollter Gewichtsverlust innerhalb kurzer Zeit
- Appetitlosigkeit oder Verdauungsprobleme wie Übelkeit oder Durchfälle über einen längeren Zeitraum
- Schmerzen im rechten Oberbauch

Haben die Krebszellen die Leber bereits stark geschädigt, kann es zu einer Gelbfärbung der Augen oder der Haut sowie zu Juckreiz kommen.

## HIRNMETASTASEN

Metastasen im Gehirn können verschiedene neurologische Störungen hervorrufen, wie Kopfschmerzen, Sprachstörungen, Veränderungen der Sinneswahrnehmung, Krampfanfälle, Lähmungen und Bewusstseinsstörungen.

## HAUTMETASTASEN

Tumorabsiedlungen in der Haut können sich als tastbare Knötchen darstellen. Im Verlauf können sie sich

vergrößern und einem Ekzem ähneln. Grundsätzlich können Hautmetastasen überall am Körper auftreten, häufig bilden sie sich jedoch im Bereich der Brust, am Rücken und am Hals.

## BEHANDLUNG METASTASIERTER BRUSTKREBS

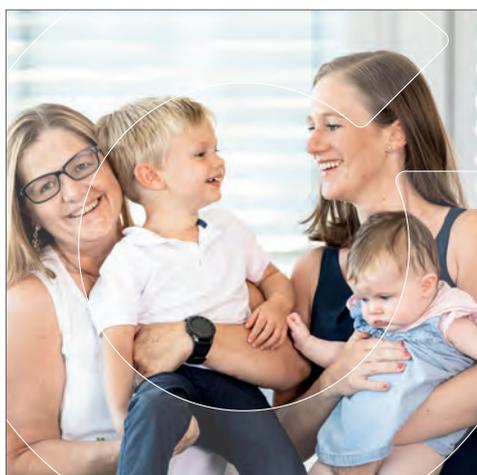
Bei einem Mammakarzinom in einem fortgeschrittenen Stadium kommen in der Regel verschiedene medikamentöse Therapien infrage, die das Fortschreiten der Erkrankung aufhalten können. Da die Medikamente im ganzen Körper wirken (systemisch), behandeln sie nicht nur den Ursprungstumor, sondern auch die Metastasen sowie möglicherweise im Körper verstreute Krebszellen. Zusätzlich zu diesen systemischen Therapien können bei Tumorabsiedlungen auch lokale Behandlungen zum Einsatz kommen. So können einzelne Metastasen möglicherweise operativ entfernt oder bestrahlt werden. Bei Hautmetastasen kann eine lokale

Chemotherapie als Salbe angewendet werden. Insbesondere Knochenmetastasen können auch mit speziellen Medikamenten behandelt werden, die die Knochen wieder stabilisieren können.

Wenn möglich, sollte zur Behandlungsplanung auch eine Gewebeprobe der Metastase entnommen und untersucht werden (Biopsie). Denn die biologischen Eigenschaften können sich von denen des Ursprungstumors unterscheiden und dann die Wahl der richtigen Therapie beeinflussen. In diesem Ratgeber erfahren Sie mehr über die Tumoreigenschaften, ihre Rolle für die Therapieplanung und die verschiedenen Brustkrebsarten.

**Wenn es ein Gänseblümchen durch den Asphalt schafft, so schaffe ich es auch mit meiner Erkrankung zu leben!**

(Krebspatientin)



## Gesund & informiert

### Unsere Schwerpunkte

Ernährung | erhöhter Blutzucker/Diabetes | Bluthochdruck | Stress, Burnout | Rauchfrei werden | Gesundheitsberatung für Arbeitssuchende und Migrantinnen und Migranten

Vereinbaren Sie einen persönlichen Termin: + 43 5 0766-178800  
GIZ – Gesundheits-Informationen-Zentrum der ÖGK in Salzburg  
www.gesundheitskasse.at/giz

EIN PINKES FEST FÜR DAS LEBEN.

## PINK RIBBON NIGHT IM HOTEL EDER

◀ Pünktlich zum Start in den internationalen Brustkrebsmonat Oktober, wurde Ende September 2022 im Hotel Eder eine PINK RIBBON NIGHT gefeiert. Ein wunderbarer Charityabend für das Leben.

Nach der gelungenen ersten PINK RIBBON NIGHT 2021, wurde 2022 wieder ein großes Fest für das Leben gefeiert. Veranstalterin und PINK RIBBON Botschafterin Tanja Schwaiger schaffte es wieder, ein starkes Zeichen der Solidarität zu setzen und Spenden für krebserkrankte Frauen und ihre Familien zu sammeln.

Mehr als 100 Gäste waren gekommen, um sie in ihrem Anliegen zu unterstützen und gemeinsam mit der Krebshilfe diese PINK RIBBON NIGHT zu feiern. Mit dabei waren auch PINK RIBBON Botschafterin Manuela Krings (#pinktable) und Susi Prommegger.

### EIN ABEND IN PINK

„Gemeinsam ein Fest für das Leben zu feiern und auf 20 Jahre PINK RIBBON in Österreich anzustoßen ist wunderbar. Es macht mich auch etwas stolz, dass wir, zusammen mit dem offiziellen PINK RIBBON Festakt im Parlament, die diesjährige PINK RIBBON Kampagne eröffnen können“, freute sich Tanja Schwaiger. „Dass so viele Gäste gekommen sind und gespendet haben, zeigt uns, dass Menschen auch in Krisenzeiten anderen Menschen in Not helfen möchten. Vielen herzlichen Dank für die enorme Spendenbereitschaft.“

### RUSTY BRACHTE DEN SAAL ZUM KOCHEN

Für die richtige Stimmung am Abend sorgten RUSTY (Elvis Tribute Artist), DJ Sven und der Barkeeper des Hauses mit seiner Cocktailshow.



Am Ende des Abends sind über 18.000 Euro zusammengekommen. „Ich möchte allen von Herzen danken, die heute mitgeholfen haben, diese wunderbare Spendensumme zu erreichen. Mein ganz besonderer Dank geht aber an Tanja Schwaiger, ihre Familie und ihr gesamtes Team. Ihr seid einfach großartig und echte Vorbilder!“, freut sich Krebshilfe Geschäftsführer Stephan Spiegel bei der offiziellen Scheckübergabe.

[www.ederhotels.com](http://www.ederhotels.com)

**Werden auch Sie offizieller PINK RIBBON Partner der Österreichischen Krebshilfe Salzburg und widmen Sie eine Aktion, eine Feierlichkeit oder einen Event der guten Sache.**

Wir bauen auf Sie und freuen uns über gemeinsame Aktionen! Informationen zu einer Kooperation erhalten Sie gerne von uns: Telefon: 0662-873535 oder [office@krebshilfe-sbg.at](mailto:office@krebshilfe-sbg.at)

INFORMIEREN - HELFEN - ERFOLGSGESCHICHTEN

## BÜCHER, DIE MUT MACHEN

◀ Die Österreichische Krebshilfe hat gemeinsam mit Künstlerin und Fotografin Sabine Hauswirth im Jahr 2020 die Buchserie der „Mutmacher:innen“ ins Leben gerufen. Darin erzählen jeweils 12 Patient:innen mit unterschiedlicher Krebsdiagnose ihre Geschichte und ihre Erfahrung, um anderen Betroffenen Mut zu machen. Der Reinerlös aus dem Verkauf der Bücher geht an die Österreichische Krebshilfe.

Aufgelegt wurden mittlerweile 4 Mutmacher Bücher. Weitere Ausgaben sind bereits in Planung. Bisher erschienen sind Mutmacher Bücher zu den Themen: Hautkrebs, Urologische Tumore, Unterleibskrebs und Brustkrebs. Alle Bücher sind im gut sortierten Online-Buchhandel (thalia.at, morawa.at, weltbild.at etc.) zu erwerben.



◀ Zum 35. Jubiläum ihrer Hautkrebsfrüherkennungs-Aktion „Sonne ohne Reue“ präsentierte im Frühjahr 2023 die Krebshilfe gemeinsam mit der Österreichischen Gesellschaft für Dermatologie das Buch „MUTMACHER:INNEN. Den Krebs mutig ins Auge fassen“. Darin erzählt Autorin und Ö1-Redakteurin Mirjam Jessa die Geschichten von zwölf Menschen mit einer dermatologischen Krebserkrankung. Portraitiert werden sie von der Künstlerin Sabine Hauswirth. Daraus entstanden ist ein Buch, das Mut gibt und Hautkrebs-Patient:innen sichtbar macht.

Das neue Buch reiht sich nahtlos in die Serie der drei bisherigen Mutmacher:innen-Bücher der Krebshilfe ein. Diesmal werden Patient:innen mit einer dermatologischen Krebserkrankung sichtbar gemacht. „Hautkrebs ist die einzige Krebserkrankung, die direkt vor unserem Auge entsteht. Wir müssen nur hinschauen“, erklärt die Projektleiterin Martina Löwe (Krebshilfe Dachverband). „Und gerade wenn Hautkrebs im frühen Stadium entdeckt wird, ist er meist auch noch gut heilbar. Wir müssen eben nur hinschauen.“ Mit dem Buch „Mutmacher:innen. Den Krebs mutig ins Auge fassen“ macht die Österreichische Krebshilfe gemeinsam mit der Österreichischen Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie auf dieses Thema aufmerksam. Erstmals in der Mutmacher-Buchserie werden dabei die Geschichten von Frauen und Männern vereint. Das Buch zeigt eindrucksvoll, wie unterschiedlich die Wege durch eine Krebserkrankung sein können. Trotzdem haben die 12 Mutmacher:innen sehr viel gemeinsam: Die Diagnose Krebs riss sie aus ihrem Leben, stellte alles auf den Kopf.

VERANSTALTUNGEN - WORKSHOPS

## AUSTAUSCH

◀ Aktuelle Veranstaltungen:

Im letzten Jahr wurden insgesamt 71 Veranstaltungen angeboten, die gerne besucht wurden. Auch heuer bieten wir wieder zahlreiche Veranstaltungen bzw. Workshops an. Dazu kommen Infotage und Charityveranstaltungen.

Für den Herbst haben wir wieder einige interessante Termine und Angebote für Sie vorbereitet. Wir freuen uns, Sie persönlich begrüßen zu dürfen. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, damit wir Ihnen einen Platz garantieren können.

**INFORMATION & ANMELDUNG**  
**TELEFON: 0662-873536 ODER**  
**BERATUNG@KREBSHILFE-SBG.AT**

- 05.09.2023, Themencafé „Reha Aufenthalte“
- 06.09.2023, Männergruppe
- 06.09.2023, Herrenzimmer, Männergruppe
- 13.09.2023, Start Gruppe „Klettern & Bouldern“
- 26.09.2023, Start Workshop „Musiktherapie“
- 29.09.2023, Charityabend Hotel Eder, Maria Alm
- 02.10.2023, Start Kurs „Achtsamkeit“
- 03.10.2023, Themencafé „Umgang mit Angst“
- 04.10.2023, Herrenzimmer, Männergruppe
- 06.10.2023, face it with a smile, Reha St. Veit
- 08.10.2023, face it with a smile, Gut Aiderbichl
- 07.11.2023, Themencafé „Der Beckenboden“
- 08.11.2023, Vortrag GIZ (ÖGK), Krebs in der Familie
- 08.11.2023, Herrenzimmer, Männergruppe
- 11.11.2023, Charitykonzert Schick Sisters, Bachschmiede
- 05.12.2023, Themencafé „Genuss lernen“
- 06.12.2023, Männergruppe
- 06.12.2023, Herrenzimmer, Männergruppe

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem aktuellen Veranstaltungsprogramm.  
<https://www.krebshilfe-sbg.at>



Veranstaltungsprogramm 2023





REHABILITATION  
St. Veit im Pongau

Ort der Genesung

Kraft tanken

Energie schöpfen



## GEMEINSAM. STÄRKER WERDEN.

In wunderschöner Lage oberhalb des Salzachtals – inmitten der herrlichen Salzburger Bergwelt – liegt das Rehabilitationszentrum St. Veit mit 120 Betten für onkologische Patientinnen und Patienten. Der heilklimatische Kurort und seine erholsame Umgebung bieten die perfekte Kulisse für Erholung und Genesung.

Das Ziel unseres umfangreichen medizinischen Therapieprogramms ist es, das Wohlbefinden der Patientinnen und Patienten zu erhöhen und sie auf dem Weg zur Verbesserung ihrer Lebensqualität zu begleiten.

Unser hochqualifiziertes und motiviertes Team bestehend aus Ärztinnen, Ärzten, Therapeutinnen, Therapeuten, Pflegefachkräften sowie Gastronomiemitarbeiterinnen und -mitarbeiter steht unseren Patientinnen und Patienten rund um die Uhr zur Verfügung.

Die lichtdurchfluteten, behaglichen Zimmer – primär Einzelzimmer mit Balkon – laden zum Entspannen und Genießen ein. Abwechslung und Unterhaltung bieten verschiedene Freizeitaktivitäten wie Kräuterwanderungen, Musikabende oder Vorträge.



5621 St. Veit im Pongau, St. Veiter Straße 48  
T +43 6415 50 300  
M [info@reha-stveit.at](mailto:info@reha-stveit.at)  
[www.onko-reha-stveit.at](http://www.onko-reha-stveit.at) [www.leuwaldhof.at](http://www.leuwaldhof.at)

Eine Gesundheitseinrichtung der  
VAMED [health.care.vitality](http://health.care.vitality).



WIR SIND FÜR SIE DA. SIE SIND NICHT ALLEINE.

## UMGANG MIT DER DIAGNOSE KREBS

◀ **Der Gang zum klärenden Arztgespräch ist wohl der schwerste überhaupt. Noch hat man keine Gewissheit über die Diagnose. Die Gefühle schwanken zwischen Hoffen und Bangen, Zuversicht und Angst.**

Wird dann die Diagnose „Krebs“ ausgesprochen, ist das in den allermeisten Fällen ein großer Schock. Zwar hat man vielleicht damit gerechnet, wahrhaben wollte man es aber nicht. Mit der Gewissheit der Diagnose wird einem der Boden unter den Füßen weggerissen. Man fällt, ohne zu wissen wohin. „Oft nehmen die Betroffenen die genaue Diagnose nicht mehr wahr“, so Krebshilfe Psychoonkologin Gerti Wagner-Mairinger. „Leider kommen nicht alle Krebspatient:innen nach der Diagnose zu uns in die Beratung. Denn oft klingt alles viel schlimmer, als es in Wirklichkeit ist. Wir könnten rasch aufklären und zur Verbesserung der Gefühlswelt beitragen“, so Wagner-Mairinger weiter. „Die Suche nach dem ‚Warum?‘ setzt ein und man hinterfragt sein bisheriges Leben. Es beginnt der Zusammenbruch der bisherigen Wirklichkeit und das Leben wird auf den Kopf gestellt.“

### VIELE FRAGEN WENIGE ANTWORTEN

Dass sehr viele Krebserkrankungen heute gut behandelbar bzw. heilbar sind, daran denken im ersten Moment der Diagnose wenige. Noch immer klopft der Tod an. „Viele Fragen gehen einem durch den Kopf. Was kommt auf mich zu, die Familie? Welche Therapien gibt es, wie geht es im Job weiter? Wie sage ich es meinen Kindern? Werde ich es schaffen? Auf viele Fragen gibt es aber keine schnelle Antwort. Es ist ein Weg, den man gehen muss, der sich entwickelt und den man bestmöglich gestalten kann“, so Wagner-Mairinger. „Nach einigen Tagen und dem ersten

Schock und vielen weiteren Informationen sieht man bereits etwas klarer. Der Umgang mit den eigenen Gefühlen ist aber ganz unterschiedlich. Es gibt Menschen, die verfallen in eine Art Schockstarre, andere wiederum nehmen die neue Situation aktiv an und suchen pragmatisch nach einem persönlichen Weg, um die Krankheit zu besiegen. Wieder andere wollen etwas tun, haben aber Angst eine Entscheidung zu treffen. Gerade diese Menschen brauchen eine gute psychoonkologische Begleitung“, erläutert die Psychologin. Warum manche Personen in die Hoffnungslosigkeit versinken und andere eher gefasst bleiben ist unklar. „Es wird aber davon ausgegangen, dass die eigene Lebensgeschichte und die persönlichen Erfahrungen und das eigene Umfeld eine große Rolle spielen“, so Wagner-Mairinger. „Menschen, die bisher auch mit komplexen Situationen umgehen mussten, fällt der Umgang mit der Diagnose leichter als jenen, die auf diese Ressource nicht zurückgreifen können. Eine gute Familiensituation, Freunde und Hobbys helfen auch dabei, die Situation besser zu meistern.“

### ANGST VOR FREMDBESTIMMUNG

Die größte Sorge neben der Gesundheit ist die Angst vor der Fremdbestimmung. Das Gefühl der Krankheit oder der Behandlung im Krankenhaus ausgeliefert zu sein. „Wir besprechen das mit den Patient:innen immer wieder. Mit gezielten Achtsamkeitsübungen, der Konzentration auf das Hier und Jetzt führen wir die Patient:innen wieder zum aktiven Handeln. Sich selbst Gutes zu tun und den Gedanken Raum zu geben und der Krankheit nicht jede Minute des Tages zu widmen,

wäre das Ziel“, so Wagner-Mairinger. Kleine Schritte zu planen und in kurzen Etappen zu denken hilft bei der Bewältigung der Erkrankung. „Betroffene können auch von Termin zu Termin schauen und sich auf diese kürzeren Distanzen fokussieren. Dies hilft auch dabei nicht immer an das ungewisse ‚Ende‘ zu denken. „Gerade dabei kann die Krebshilfe eine gute und wirksame Hilfestellung und Begleitung bieten. Niemand muss mit seiner Erkrankung allein zurechtkommen. Wir sind da und

helfen“, so Wagner-Mairinger.

Und dann? Das große Loch.

„Immer wieder stellen wir fest, dass nach der Diagnose und der erfolgten medizinischen Behandlung oder einer RehaMaßnahme Patient:innen in ein Loch fallen. Der Alltag ist wieder normaler, aber die Kraft fehlt und es entsteht eine innere Leere. Panikattacken, Ängste, Schlafprobleme, etc. Alles Symptome, die nun auftreten können. Auch hier ist es sinnvoll sich rasche Hilfe bei der Krebshilfe zu holen.

### HOLEN SIE SICH HILFE

Das Wichtigste ist keine Scheu zu haben und sich Hilfe zu holen. „Der erste Schritt ist dabei der schwerste. Eine Krebserkrankung ist eine Ausnahmesituation, die es zu meistern gilt. Wir helfen gerne weiter“, so Wagner-Mairinger abschließend.

Niemand muss mit seiner Krebserkrankung alleine bleiben. 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](mailto:beratung@krebshilfe-sbg.at)





DIE HAUTKREBSVORSORGEAKTION DER ÖSTERREICHISCHEN KREBSHILFE

## 35 JAHRE SONNE OHNE REUE

◀ Was wäre das Leben ohne Sonnenschein? Die Sonne gibt uns Licht, spendet Wärme und Wohlbefinden. Licht fördert die Bildung von Vitamin D, das für den Aufbau und Erhalt der Knochen benötigt wird. Unser Körper kommt dabei mit sehr wenig Sonne aus: ein Spaziergang pro Woche oder vier Minuten pro Tag reichen. Die Vitamin D-Bildung funktioniert auch bei bedecktem Himmel! Kurz gesagt: Wir brauchen die Sonne. Aber wir sollten sie auch ganz ohne Reue genießen können, denn wie bei so vielen schönen Dingen hat auch die Sonne eine Schattenseite. Extreme und intensive Sonnenbestrahlung kann Hautkrebs verursachen! Der vernünftige Umgang mit der Sonne ist daher der wichtigste Teil der Hautkrebs-Vorsorge. Sonnenschäden aus jungen Jahren können sich sogar Jahrzehnte später bemerkbar machen. Deshalb ist der richtige und frühzeitige Sonnenschutz von klein auf wichtig. Durch effizienten Sonnenschutz – natürlichen Schatten, Sonnencreme und Sonnenschutzkleidung – können Sonnenbrände vermieden werden.

Erkrankt man an Hautkrebs, ist eine rasche Behandlung entscheidend. Egal ob weißer oder schwarzer Hautkrebs, ohne rechtzeitige Behandlung sieht die Diagnose oft schlecht aus. Neue Immuntherapien geben jedoch Anlass zur Hoffnung auf eine bessere Heilung.

### IMMER BESSERE HEILUNGSCHANCEN

Wenn aus einem normalen Muttermal Hautkrebs entsteht und dieser rechtzeitig erkannt wird, reicht es oft aus, diese Stelle einfach zu entfernen. Haben sich jedoch schon Metastasen in anderen Organen gebildet, wird die Erkrankung noch immer lebensgefährlich. Es gibt aber gute Nachrichten: Die Forschung in diesem Bereich hat enorme Fortschritte gemacht. So lassen immunbasierte Behandlungsmethoden auf ein längeres und gesünderes Leben hoffen.

### ÜBERLEBENSCHANCE ENORM GESTIEGEN

Ein Melanom, auch schwarzer Hautkrebs genannt, gilt als besonders aggressiv, da es dazu neigt, schon früh Metastasen zu bilden. In Österreich erkranken daran laut Statistik Austria jährlich rund 1.500 Menschen, 370 sterben infolgedessen – das sind 90 Prozent der Hautkrebstode. Melanome können im Aussehen sehr unterschiedlich sein. Typischerweise sind sie jedoch flach, unregelmäßig gefärbt und schnell wachsend. Farblich befinden sie sich auf einem breiten Spektrum vom

seltenen Weiß bis zu häufigem Schwarz oder Dunkelbraun. Im Idealfall kann ein Melanom chirurgisch entfernt werden. Schwieriger gestaltet es sich, wenn es bereits Metastasen gebildet hat. Haben sich diese zu weit ausgebreitet, ist ein chirurgischer Eingriff oft nicht mehr möglich. Inoperabler Hautkrebs war vor 15 Jahren noch in 95 Prozent der Fälle binnen ein paar Jahren ein Todesurteil. Mit den heutigen Immuntherapien sind mittlerweile siebeneinhalb Jahre nach Therapiebeginn noch immer über die Hälfte der Betroffenen am Leben.

### SCHUTZ VOR RÜCKFÄLLEN

Aber nicht nur bei inoperablen Tumoren kann die Immuntherapie helfen. Nach der Operation soll sie Rückfälle verhindern. Dies gelingt in der Hälfte der Fälle. Seit Herbst 2022 steht sie für Patient:innen mit einem erhöhten Rückfallrisiko zur Verfügung. Nebenwirkungsfrei ist diese Immuntherapie aber nicht, es kann zu ungewollten Immunreaktionen kommen. Typisch sind Symptome wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen oder auch Probleme mit der Verdauung. Sehr selten kommt es außerdem zu einer Herzmuskelentzündung. Deshalb werden bei jeder Behandlung die Blut- und Organwerte fortlaufend überprüft, um rechtzeitig gegensteuern oder abbrechen zu können.



## WEISSEN HAUTKREBS NICHT UNTERSCHÄTZEN

Der schwarze Hautkrebs ist der häufigste, doch es gibt auch die weiße Variante. Unter diese Kategorie fällt jede Art außer das Melanom. Meist wird weißer Hautkrebs als weniger gefährlich beschrieben, da er selten Metastasen bildet. Aber unentdeckt und unbehandelt kann er genauso verheerend wie der schwarze Hautkrebs sein. Besonders ältere Menschen erkranken an ihm, wenn die Folgen jahrelanger Sonnenbestrahlung ans Licht kommen.

Die zwei häufigsten Erscheinungsformen sind das Basalzellkarzinom und das Plattenepithelkarzinom. Das Basalzellkarzinom ist der am häufigsten diagnostizierte Tumor. Es handelt sich hierbei meist um hautfarbene bis rote Knoten mit einem perlschnurartigen Rand. In der Regel kann das einfach operativ entfernt werden. War die Entfernung erfolgreich, liegt die Heilungschance bei 99 Prozent.

Bleibt das Basalzellkarzinom lange unentdeckt oder befindet es sich an einer ungünstigen Stelle, muss man jedoch zu anderen Behandlungen greifen. Eine Option ist eine lokale Strahlentherapie oder eine lokale Kryochirurgie, die den Tumor wegbrennt oder vereist. Eine

weitere lokale Anwendung, die momentan in Studien überprüft wird, sei das Injizieren eines abgeschwächten, nicht mehr ansteckenden Herpesvirus in den Tumor. Dieses bringt den Tumor zum Schrumpfen, damit er leichter entfernt werden kann.

Die zweithäufigste Art des weißen Hautkrebses, das sogenannte Plattenepithelkarzinom, zeigt sich in verschiedenen Farben, Größen und Formen. Sie können als schuppige rote Flecken, offene Wunden, raue, verdickte oder warzenartige Haut oder erhöhte Wucherungen mit einer zentralen Vertiefung auftauchen. Manchmal jucken sie außerdem, verkrusten oder bluten sogar. Auch hier können neben der Operation ähnliche Verfahren wie bei dem Basalzellkarzinom angewendet werden. Kryotherapie, Strahlentherapie, lokale Immuntherapien in Form von Cremes sowie herkömmliche Immuntherapien sind in diesem Bereich im Einsatz.

## ES GIBT KEINE GESUNDE BRÄUNE

Hautkrebs könnte in vielen Fällen gut verhindert werden, indem man direkte Sonneneinstrahlung vermeidet. Expertinnen und Experten pochen darauf, dass es keine gesunde Bräune gibt. Bräune rächt sich in der zweiten Lebenshälfte. Rötung und auch Bräunung der

**Louis Widmer**  
SWISS DERMATOLOGICA

GESCHÜTZT DURCH DEN SOMMERTAG.

Hochwirksamer UV-Schutz für jeden Hauttyp und jedes Bedürfnis.

Von morgens bis abends unbekümmert die Sonne genießen. Hochwirksame und hochverträgliche Inhaltsstoffe, kombiniert mit dem Biostimulatoren-Komplex und einem UV-Schutzfaktor bis 50+, pflegen und schützen die Haut optimal vor vorzeitiger Hautalterung durch Sonneneinstrahlung. Für einen sorglos schönen Tag mit einem gesunden, gepflegten und frischen Hautgefühl.

DERMATOLOGISCHE KOMPETENZ. KOSMETISCHE EXZELLENZ. SEIT 1960.

more details  
SCAN HERE

30 ALL DAY  
50+  
50+ KIDS

COMMITTED TO CARE.  
louis-widmer.com/wecare

Haut sind als Warnsignale zu verstehen. Die Krebshilfe empfiehlt, sich im Schatten aufzuhalten, sich mit hohem Schutzfaktor einzucremen und sich auch mit entsprechender Kleidung vor der Sonne zu schützen.

Zum 35. Jubiläum unserer „Sonne ohne Reue“-Aktion haben wir unser Informationsangebot weiter digital ausgebaut. Mit dem neuen interaktiven Haut-Typen-Test unter [www.sonneohneue.at](http://www.sonneohneue.at) kann man ganz bequem online seinen Haut-Typ bestimmen. 10 einfache Fragen helfen dabei, alles über den optimalen (persönlichen) Sonnenschutz zu erfahren. Ebenso finden Sie dort Wissenswertes zur App Skinscanner, mit der Sie selbst Ihre Haut scannen können.



Sonne ohne Reue

Die Krebshilfe Salzburg hat zur Hautkrebsvorsorge eine neue Broschüre aufgelegt, die kostenlos bezogen werden kann. Darin enthalten sind auch Anleitungen zur Selbstkontrolle der Haut. Diese ersetzt aber nicht die jährliche Kontrolle bei der Dermatologin bzw. dem Dermatologen. Bitte denken Sie daran. Ein rechtzeitig erkannter Hautkrebs lässt sich gut behandeln!

Information & Broschürenbestellung:  
Telefon 0662-873536  
E-Mail [beratung@krebshilfe-sbg.at](mailto:beratung@krebshilfe-sbg.at)  
[www.krebshilfe-sbg.at](http://www.krebshilfe-sbg.at)

**Die Krebshilfe Salzburg ist auch 2023 wieder auf „Sonnentour“. In zahlreichen Freibädern des Landes wird über Sonnenschutz und Hautkrebsvorsorge informiert!**

## MYTHEN UND IRRTÜMER, ÜBER DIE URSACHEN VON HAUTKREBS.

Viele Mythen umgeben das Sonnenbad und sorgen dafür, dass man das eigene Hautkrebsrisiko leicht unterschätzt.

### ◀ EIN BESUCH IM SOLARIUM SCHÜTZT VOR SONNENBRAND

Das stimmt leider nicht. Die künstliche Bräune ist, bedingt durch das dort eingesetzte spezielle Strahlenspektrum, extrem kurzlebig. Gleichzeitig sind Sie im Solarium einer extremen Strahlenbelastung, vergleichbar mit der zur Mittagszeit am Äquator, ausgesetzt. Hierdurch erhöht sich Ihr Hautkrebsrisiko sogar. Verzichten Sie deshalb, wenn möglich komplett auf den Besuch von Solarien.

### ◀ DURCH SONNENBRAND WIRD DIE HAUT „ABGEHÄRTET“

Das Gegenteil ist der Fall. Ungeschützte Haut wird durch UV-Strahlen sofort und tiefgehend geschädigt. Bis zu einem gewissen Grad kann der Körper dies ausgleichen. Es besteht jedoch die Gefahr, dass geschädigte Zellen in der Haut bleiben, was das Hautkrebsrisiko erhöht, auch wenn die Tumore teilweise erst Jahrzehnte später entstehen. Kinderhaut ist besonders gefährdet. Wer in jungen Jahren häufig lange Sonnenbäder nimmt, erhöht nachweislich sein späteres Hautkrebsrisiko. Tragen Sie deshalb beim Aufenthalt in der Sonne lange, luftige Kleidung. Babys und Kinder sollten niemals ungeschützt in der Sonne sein, da die junge Haut sofort Schäden bekommt.

### ◀ SONNENCREME MACHT STUNDENLANGE SONNENBÄDER MÖGLICH

Leider ist das nicht korrekt. Wenn Sie ein Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor von 30 oder mehr wählen, wird ein Großteil der UV-Strahlung geschluckt. Trotzdem erhöhen Sie Ihr Hautkrebsrisiko, da Strahlen in die Haut eindringen und dort Schäden in den Zellen anrichten. Der Schutz wird zusätzlich durch unsachgemäße Anwendung, vergessene Stellen, Schwitzen und Bewegung gemindert. Sonnencreme ist deshalb stets nur als Ergänzung anzusehen: Kleidung, die Schultern und Nacken bedeckt und Kopfbedeckungen sind wichtiger. Um mit einem weiteren Mythos aufzuräumen: Nachcremen verlängert den UV-Schutz nicht. Es hilft zwar den UV-Schutz aufrecht zu erhalten, sorgt aber nicht dafür, dass die Wirkungsdauer wieder von vorne beginnt.

### ◀ BEI WOLKEN AM HIMMEL BEDARF ES KEINES SCHUTZES

Diese Annahme ist trügerisch. Im Allgemeinen mindern Wolken die Intensität der UV-Strahlung maximal um 10 bis 50 Prozent.

### ◀ BRÄUNE SCHÜTZT DIE HAUT VOR UV-STRAHLUNG

Auch das ist leider ein Mythos. Vielmehr handelt es sich um eine Stressreaktion der Haut. So versucht der Körper sich vor den krebs-erregenden Strahlen zu schützen. Wenn diese auf die Haut treffen, entsteht Melanin, ein Farbpigment, das sich um die Zellkerne legt, um das enthaltene Erbgut zu schützen. Die oftmals als attraktiv und gesund empfundene Bräune zeigt somit eine hohe UV-Belastung an. Der Lichtschutzfaktor von gebräunter Haut liegt ungefähr bei vier. Deshalb sollten Sie, auch wenn Sie bereits gebräunt sind, weiterhin zu Sonnenschutzmitteln und –maßnahmen greifen.

[Quelle: Deutsche Krebshilfe; Hautkrebsrisiko senken – sieben Irrtümer, die Hautkrebs verursachen können ([krebshilfe.de](http://krebshilfe.de)); 05.06.2023]

WIR GRATULIEREN ZU 10 JAHREN ELECTRIC LOVE.

## EINE ERFOLGSGESCHICHTE FEIERT DAS 10-JÄHRIGE JUBILÄUM

Happy  
Birthday!

◀ Vor genau 10 Jahren hat alles begonnen. Das „electric love festival“ wurde erstmals veranstaltet. Bis heute hat sich das Festival zu einem der größten und wichtigsten Festivals für electronic music in Europa entwickelt. Wir gratulieren dazu von Herzen und freuen uns, dass wir auch 2023 wieder Charity-Partner sind und gemeinsam Anfang Juli Tage voller Leben erleben konnten.

Bereits nach dem zweiten Festivaljahr begann 2015 die erfolgreiche Partnerschaft mit der Krebshilfe Salzburg. Veranstalter Manuel Reifenauer ist es seither ein großes Anliegen, die Krebshilfe Salzburg und die Aktion „Mama, Papa hat Krebs – Zusammen sind wir stark“ finanziell zu unterstützen. „Wir sehen es so, dass unser Unternehmen Live Entertainment mit Haltung macht, das bedeutet für uns, dass wir es auch als unsere Aufgabe sehen, uns über die Grenze von Spaß und Entertain-

ment hinaus im Rahmen unserer Möglichkeiten zu engagieren. Krebs ist ein Arschloch und es ist für mich bei den Geschichten, die mir aus dem Umfeld der Krebshilfe immer wieder zu Ohren kommen unvorstellbar, wie vor allem Kinder dieser Belastung einer Krebserkrankung in der Familie standhalten können. Diesen, in dem Moment so zerbrechlichen Menschen mit einem Beitrag zum Teil eine gute Betreuung ermöglichen zu können, macht uns als Team glücklich.“

So wird es auch heuer wieder für alle Besucher:innen des Festivals die Möglichkeit einer Spende für die Krebshilfe geben. Wir sagen Danke für stolze 135.000 Euro, die wir bis heute erhalten haben! Aus Liebe zum Leben.

[www.electriclove.at](http://www.electriclove.at)



DIE KRAFT DER  
GEMEINSCHAFT.



Raiffeisen  
Salzburg



WIR MACHT'S MÖGLICH.

[salzburg.raiffeisen.at](http://salzburg.raiffeisen.at)

IN 2.025 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 1.716 persönliche Beratungen bzw. Begleitungen durchgeführt. Darin enthalten sind auch 238 mobile Einsätze im ganzen Bundesland. Diese haben 2022 im Vergleich zu den Vorjahren wieder zugenommen. Zusätzlich besuchten weitere 309 Personen unsere Workshops oder Themencafés. Insgesamt konnten wir so in 2.025 Fällen rasche Hilfe leisten.

Unsere vielen Veranstaltungen wurden sehr gerne angenommen und sind für unsere Arbeit von großer Bedeutung.

Insgesamt konnten wir 2022 erneut im Bundesland Salzburg 71 Veranstaltungen (Infostände/ Gespräche/Workshops/Themencafés) umsetzen und erreichten rund 5.900 Personen.

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

Salzburgerin

RTS  
REGIONAL TV SALZBURG

SALZBURGER  
Das Magazin 4-Only

### Beratungen | nach Personengruppen

Patient:innen	1.034
Angehörige	248
Interessierte	372
Sonstige, Helfer:innen	62
Besucher:innen bei/in:	
Workshops, Gruppen, Themencafés, etc.	309

**Summe aller persönlicher Kontakte: 2.025**

Beratungskontakte Beratungsstellen	1.716
davon in mobiler Beratung	238
Anzahl Veranstaltungen	71

### Hauptanliegen/Themengebiete

(Mehrfachnennungen waren möglich)

Psychoonkologische Themen	1.070
Medizinische Fragen	19282
Ernährungsberatung	158
Soziale Fragen, Soforthilfe	325
COVID & Krebs	5
Prävention	110
Psychotherapie	58
Sonstige Anliegen	21

### Die häufigsten Tumorarten | Anliegen

Brustkrebs	24 %
Darmkrebs	11 %
Eierstockkrebs	6 %
Gehirntumore	5 %
Gebärmutterkrebs	5 %
Prostatakrebs	5 %
Lymphome	4 %
Weitere, sonstige Tumore	40 %

### Altersgruppen

jünger als 18	0 %
18-29 Jahre	5 %
30-39 Jahre	13 %
40-49 Jahre	9 %
50-59 Jahre	31 %
60-69 Jahre	26 %
70 und älter	16 %

### Geschlecht

Frauen	79 %
Männer	21 %

### Kontaktart

Persönlich: Beratungsstelle oder Mobil	83 %
Persönlich: Telefon	9 %
Mail, Post, Internet (online)	8 %



Finanzbericht 2022

**Mittelherkunft & Mittelverwendung**

**IHRE SPENDEN**

**HELFFEN 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 2022

◀ Die Österreichische Krebshilfe Salzburg finanzierte 2022 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. Leider waren noch immer nicht alle gewohnten Spendenaktionen bzw. die große Krebshilfe-Sammlung möglich (Coronaregelungen). Entlastung gab es durch Erbschaften (€ 3.168.806), die wir 2022 erhalten haben. Im Jahr 2022 konnte der Verein damit Einnahmen in Höhe von gerundet € 3.419.967 verbuchen. Dem gegenüber standen Ausgaben von € 3.419.967. Es wurden Rücklagenzuweisungen (zweckgewidmet) für statuarische Zwecke in Höhe von € 2.865.469 getätigt, um kommende geplante Ausgaben finanzieren zu können. Damit hat sich ein ausgeglichenes Vereinsergebnis ergeben. Die eingesetzten Mittel wurden zu 94 Prozent für statuarische Zwecke verwendet, 2 Prozent wurden für die Mittelbeschaffung benötigt. Der Verwaltungsaufwand und Abschreibungen liegen bei 4 Prozent. Der ordnungsgemäße und sparsame Umgang mit Spendengeldern wurde 2022 mit der Verleihung des Österreichischen Spendengütesiegels erneut bestätigt, das wir bereits seit 21 Jahren tragen dürfen.

### MITTELHERKUNFT

I.	Spenden	3.391.589 €
	(a) davon ungewidmete Spenden	3.353.792 €
	(b) davon gewidmete Spenden	37.797 €
II.	Mitgliedsbeiträge, Förderbeiträge	1.543 €
III.	Betriebliche Einnahmen	0 €
IV.	Subventionen öffentliche Hand (Land Salzburg)	20.000 €
V.	Sonstige Einnahmen	6.835 €
	a) davon Vermögensverwaltung (nach KEST)	2.240 €
VI.	Auflösung von Passivposten für noch nicht widmungsgemäß verwendete Spendengelder bzw. Subventionen	0 €
VII.	Auflösung/Einsatz von Rücklagen	0 €
VIII.	Jahresverlust	0 €
<b>Summe Mittelherkunft 2022</b>		<b>3.419.967 €</b>

### MITTELVERWENDUNG

I.	Leistungen für statuarisch festgelegte Zwecke	319.476 €
	davon Information, Aufklärung, Prävention, Beratung, Begleitung	284.685 €
	davon Wissenschaft, Stipendium, Forschung	34.791 €
II.	Spenderinformation, Spendenwerbung	73.872 €
III.	Allgemeine Administration / Verwaltung	45.671 €
IV.	Sonstige Ausgaben (Abschreibungen)	115.479 €
V.	Zuführung zu Passivposten für noch nicht widmungsgemäß verwendete Spendengelder bzw. Subventionen	0 €
VI.	Zuführung zu zweckgewidmeten Rücklagen (statuarische Zwecke)	2.865.469 €
VII.	Jahresüberschuss	0 €
<b>Summe Mittelverwendung 2022</b>		<b>3.419.967 €</b>

Alle hier angeführten gerundeten Zahlen wurden aus der Bilanz/Kostenrechnung 2022 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 mitgeteilt haben, 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](mailto: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 2022	
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		
T T M M J J			
PLZ	Adresse Ort, Anschrift		
JB22X			
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](http://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](http://www.krebshilfe-sbg.at).

### ERBSCHAFTEN | LEGATE

Sie wollen über den Tod hinaus helfen? Mit einem Legat oder Testament ist das ganz in Ihrem Sinne nachhaltig möglich.

### 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](http://www.krebshilfe-sbg.at)  
Mail: [office@krebshilfe-sbg.at](mailto: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



### 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 Anton-H. Graf aber bereits seit rund 35 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 seiner Arbeit sorgt er dafür, dass die Krebshilfe Salzburg stets eine positive Entwicklung nimmt. „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 und Ansporn zugleich!“



### 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 Gesundheit) 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 Vielfalt 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.“

◀ 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 (Maltherapeutin), Dr. Irmgard Singh (Palliative Begleitung und medizinische Beratungen), Prim. Dr. Manfred Webersberger (komplementärmedizinische Beratungen, REHA), Mag. Franz Wendtner (Psychotherapie, Männergruppe, Qigong) und Mag. Kathrin Zeyer (Musiktherapeutin).

ICH MÖCHTE MIT MEINEM VERMÄCHTNIS HELFEN!

## ICH HABE EINEN HERZENSWUNSCH!

◀ Das Leben ist einzigartig und von klein auf wachsen wir, geprägt von unserer direkten Umwelt, mit verschiedensten Eindrücken und Impulsen auf. Wir fällen Entscheidungen und gehen unseren Weg.

Vielen von uns ist es ein Anliegen, im Leben auch etwas zu bewirken. Nicht nur für sich selbst oder die Familie zu sorgen oder die eigenen Ziele zu erreichen, für viele ist es auch von großer Bedeutung, anderen Menschen zu helfen, damit diese ihren Lebensweg gut gehen können. Hilfe zu geben, wenn Hilfe nötig ist, zu stützen und zu begleiten. Und wenn man nicht selbst helfen kann, so möchte man zumindest mit einer Spende oder Zuwendung Hilfe ermöglichen.

Unser Lebensweg ist aber endlich und wir werden eines Tages auf unser Leben zurückblicken, mit Freude, Stolz, aber vielleicht auch mit Traurigkeit darüber, dass nicht alles möglich war.

Manches ist liegengeblieben im hektischen Alltag, manches wollte man immer tun und hat es dann doch nicht geschafft.

### SELBSTBESTIMMTES HANDELN

Vielleicht ist genau dann der Zeitpunkt gekommen, nochmals wichtige Entscheidungen zu treffen und Herzensangelegenheiten zu erledigen. „Ich weiß, dass ich in Kürze diese Welt verlassen werde, und ich habe mich bei der Krebshilfe Salzburg immer sehr aufgehoben gefühlt. Mir ist es nun ein großes Bedürfnis, dass diese Geborgenheit und die sehr liebevolle Begleitung von an Krebs erkrankten Menschen auch weiterhin möglich sein wird“, sagte uns im letzten Jahr Sophie K., eine Patientin, die wir begleiten durften. „Ich wünsche

mir von Herzen, dass vielen anderen auch so geholfen werden kann, wie mir geholfen wurde!“. Ihr Gefühl täuschte Sophie K. nicht. Anfang dieses Jahres ist sie leider verstorben.

### ICH MÖCHTE, DASS ANDERE DIESELBE ZUWENDUNG BEKOMMEN, WIE ICH!

Sophie K. hat mit ihrem Testament ein Zeichen der Liebe und Hoffnung gesetzt und die Krebshilfe Salzburg



mit einer großzügigen Summe bedacht. Ihr war es wichtig zu helfen und noch zu Lebzeiten aktiv zu entscheiden, was mit ihrem Nachlass geschehen soll. Ein Testament regelt nicht nur Materielles, es gibt auch die eigene Haltung, Einstellungen und die persönlichen Werte weiter. Mit einem Testament lassen sich Zeichen und bleibende Erinnerungen setzen. Es gibt uns die Möglichkeit zu überlegen, was uns wirklich wichtig im Leben ist und wem wir eine Freude über den eigenen Tod hinaus bereiten möchten.

### SCHAFFEN SIE SICHERHEIT

Sicherheit schaffen Sie auch mit einer Patientenverfügung. Ihr Wille zählt! Es ist wichtig, frühzeitig Vorsorgemaßnahmen zu treffen, um im Falle



Testamentrechner

von Krankheit oder eingeschränkter Handlungsfähigkeit sicherzustellen, dass Ihre Wünsche und Vorstellungen berücksichtigt werden. Mit einer Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung können Sie bestimmen, wer in Ihrem Namen Entscheidungen treffen darf. Eine Patientenverfügung ersetzt aber ein Testament nicht! Denken Sie daher rechtzeitig daran, Ihren Nachlass zu regeln, bevor Sie es u.U. aus eigener Kraft nicht mehr können.

Bei der Ausgestaltung Ihres Testaments gibt es viele Möglichkeiten. Bitte machen Sie sich darüber Gedanken: Was wollen und werden Sie vererben und wen möchten Sie berücksichtigen? Darüber hinaus sollten Sie die aktuellen Gesetze kennen und verstehen, was mit Ihrem Nachlass passieren wird, wenn Sie kein Testament aufgesetzt haben. Wir raten daher dringend, sich rechtlich unabhängig begleiten zu lassen. Wir empfehlen Ihnen dazu gerne einen Notar.

Wenn auch Sie anderen krebskranken Menschen helfen und die Krebshilfe Salzburg in Ihrem Testament bedenken wollen, ist es wichtig, den Empfänger genau zu benennen. Bei Vereinen bietet sich dazu auch die ZVR-Zahl an. Das ist die Registernummer im Österreichischen Vereinsregister. Damit ist unverwechselbar eine Zuordnung möglich. Im Falle der Krebshilfe Salzburg wäre das: Österreichische Krebshilfe Salzburg, Merzstraße 13, 5020 Salzburg. ZVR: 195639530.

Haben Sie Fragen oder möchten Sie mehr erfahren, dann wenden Sie sich gerne vertrauensvoll an Stephan Spiegel, Geschäftsführer Krebshilfe Salzburg.  
Telefon: 0662-873535 oder  
E-Mail [s.spiegel@krebshilfe-sbg.at](mailto:s.spiegel@krebshilfe-sbg.at).

MODERNE KREBSFORSCHUNG RETTET LEBEN

## UNSER KREBSHILFE-STIPENDIUM HILFT ZU 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. Wir sind auf Forschungserfolge angewiesen, um Krebs heilen zu können. Die Krebshilfe Salzburg kooperiert seit Jahren erfolgreich mit der Paracelsus Medizi-

nischen Privatuniversität (PMU) in Salzburg. Mit dem Salzburger Krebshilfe Stipendium werden vielversprechende Krebsforschungsprojekte unterstützt. Die Förderung ist ab 2023 mit jeweils bis zu 20.000,- 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 Förderjahr 2022/2023 erhielten DI Elvis Ružnić mit seiner Arbeit „Non-coding RNAs (ncRNAs) as biomarkers for clinical outcome and toxicity in locally advanced non-small cell lung cancer (NSCLC) UICC stage III“ sowie Julia Tevini, MSc, mit ihrer Arbeit „Mass spectrometry-based metabolomics as a powerful tool to decode the metabolic fingerprint of cancer cells“ eine Förderung zugesprochen.

Wir wünschen viel Erfolg!



**PRIVAT BANK**  
der Raiffeisenlandesbank OÖ

**VERMÖGENSSTRATEGIE IM FOKUS.**

Um langfristig erfolgreich zu sein, erfordert professionelle Anlageberatung System und Weitblick. Die Veranlagung von Vermögenswerten ist ein Kerngeschäft der PRIVAT BANK. Dabei reicht das Betreuungsspektrum von der Anlageberatung bis hin zur Vermögensverwaltung.

privatbank.at

VIELE AKTIONEN FÜR DEN GUTEN ZWECK - DANKE FÜR DIE WUNDERVOLLE UNTERSTÜTZUNG

## CHARITYAKTIONEN 2022 – GEMEINSAM VIEL ERREICHT!

### ◀ AIRPORT SALZBURG

Der Flughafen Salzburg ist bereits seit Jahren Partner der Krebshilfe Salzburg. Im Abflugbereich ist es uns möglich, mit einer großen Spendensäule Spendengelder zu sammeln. Über das ganze Jahr hinweg finden zahlreiche Münzen und Scheine den Weg in die Box. Einmal im Jahr kommt es dann zur großen Entleerung der Box. Wir danken dem Flughafen Salzburg für die Möglichkeit der Sammlung und freuen uns schon heute auf die nächste große Entleerung der Krebshilfe Box. Vielen Dank!

### ◀ 15 JAHRE SALZBURGER FRAUENLAUF

Im letzten Jahr waren wir erneut mit unserem Infostand und einem kleinen Laufteam beim Salzburger Frauenlauf und der Messe Sports Mall dabei. Begonnen hat die Kooperation mit dem Salzburger Frauenlauf mit der Idee von Ruth Langer, der Veranstalterin des Salzburger Frauenlaufs. Selbst mit der Diagnose ‚Brustkrebs‘ konfrontiert, wollte sie etwas unternehmen, um Frauen zu mehr Bewegung zu motivieren. Denn Bewegung hält gesund und macht Spaß. Von Anbeginn an war die Krebshilfe Salzburg als Partner dabei. Eine nachhaltige und gelungene Partnerschaft für mehr Frauengesundheit.

Über die letzten 15 Jahre ist der Lauf gewachsen. Immer mehr Frauen begeisterten sich für die Idee und liefen mit. Und heute? Heuer feierten wir im Mai den 15. Frauenlauf mit knapp 1.000 Teilnehmerinnen. Gemeinsam haben wir viel bewegt und mit gemeinsamen Aktionen Spenden gesammelt. Vielen Dank! Wir freuen uns schon auf den kommenden Lauf im nächsten Jahr. [www.frauenlauf.net](http://www.frauenlauf.net)

### ◀ HERZ-LICHEN DANK

Schülerinnen und Schüler der Klasse 1b der MODESCHULE HALLEIN

nähten Herzkissen für Brustkrebspatientinnen. Zusätzlich wurden Spenden beim Kuchenbuffet gesammelt! Mit diesem tollen Sozialprojekt verabschiedeten sich die Schülerinnen und Schüler in die Sommerferien. Bevor es aber so weit war, wurden die vielen, mit sehr viel Können und Liebe gefertigten Herzkissen an die Krebshilfe Salzburg übergeben. Wir sind begeistert von der Vielfalt und den vielen Ideen, die eingebracht wurden. Angefangen bei der Stoffauswahl. Hier wurde darauf geachtet, dass es hochwertige und vor allem hautverträgliche Stoffe sind. Ebenso wurde beim Füllmaterial darauf geachtet, dass es formstabil bleibt und bei 60 Grad waschbar ist. So bleiben die Kissen immer schön und hygienisch sauber. Um die Hilfe noch etwas zu steigern, wurde auch noch ein Kuchenbuffet für den guten Zweck organisiert. Dabei sind zusätzliche 80 Euro zusammengekommen. Unser Dank geht auch an die Lehrerinnen, die dieses Projekt tatkräftig ermöglicht und begleitet haben. Wir sagen HERZ-lichen Dank für die wunderbare Idee, die Kuchenspenden und die vielen Herzkissen, die wir an betroffene Patientinnen ausgeben konnten.

◀ Herz zeigte auch **MRS SPORTY. St. Johann.** Danke für eure Spenden!

### ◀ LADIES LOUNGE PULSREGION

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. Mit dabei war auch die Krebshilfe Salzburg mit ihrer Aktion „PINK RIBBON“. Rund 250 Damen nutzen an diesem Abend die Möglichkeit, spannende Angebote speziell für Frauen zu entdecken. Die Gele-

genheit zu schmökern, einzukaufen und miteinander ins Gespräch zu kommen, hat den anwesenden Damen sehr gefallen. Erstmals war auch die Krebshilfe Salzburg mit einem Infostand und einem Charityspiel dabei. Wir nutzen die Gelegenheit, um über Brustkrebs und die richtige Prävention aufzuklären und mit Frauen ins Gespräch zu kommen und so zu mehr Gesundheitsbewusstsein zu motivieren. Große Freude bereitete dann auch der Spendenscheck, den die Krebshilfe in Empfang nehmen durfte. Stolze 2.000 Euro wurden von den Gästen des Abends und von BERNIT (Jörg Wagner-Berendt & Christine Berendt) für die Krebshilfe gespendet. Es war ein toller gemeinsamer Abend. Wir freuen uns schon heute auf eine Fortsetzung. Herzlichen Dank!

### ◀ LIONSCLUB MATTSEE TRUMERSEEN UNTERSTÜTZT KREBSHILFE SALZBURG

Eine große Spende wurde auch im Rahmen des LIONS Club Flohmarktes „Kunst, Kitsch, Kram“ in Mattsee an die Krebshilfe Salzburg übergeben. Ein langjähriges Mitglied des Clubs ist kurz vor dem Flohmarkt leider verstorben. Der Witwe war es ein großes Anliegen, dass „Kranzspenden“ für die Krebshilfe gesammelt werden, um anderen Menschen schnelle Hilfe geben zu können. Clubmitglied Manfred Webersberger, der auch der Krebshilfe Salzburg verbunden ist, vermittelte dann (vielen Dank dafür!) den Kontakt zu uns. Klemens Eminger, Präsident des Clubs, unterstützte die Aktion auch tatkräftig und sammelte zusätzliche Spenden beim Flohmarkt. So konnten am Ende insgesamt 5.000 Euro an die Krebshilfe Salzburg übergeben werden. Wir danken allen, die uns so großzügig unterstützt haben.

◀ Das letzte Jahr war in vielerlei Hinsicht ein besonderes Jahr für uns. Noch immer waren viele Aktionen und Charities durch Corona und eine unsichere rechtliche Rahmensituation (Coronaregelungen) nicht möglich bzw. wurden diese nicht mehr umgesetzt. Einiges war jedoch möglich und es entstanden neue Initiativen und Partnerschaften. Wir danken allen, die Herz gezeigt haben und sich in den Dienst der guten Sache gestellt haben. Ohne diese Menschen und Aktionen wäre vieles nicht möglich gewesen. Vielen Dank für das große Engagement. Über die großen Spendenaktionen #sheskis, #pinktable, electric love Festival und die Pink Ribbon Night im Hotel Eder, wird an anderen Stellen in dieser Publikation informiert. Wir erwähnen diese Aktionen aber der Vollständigkeit halber an dieser Stelle auch. Die langjährige und liebgewonnene Charityaktion von Toni Urdl am Salzburger Christkindlmarkt mit seiner Krebshilfealm gibt es seit 2022 nicht mehr, da Toni Urdl leider 2022 verstorben ist. Eine Fortsetzung seines sehr persönlichen Engagements für die Österreichische Krebshilfe war leider nicht möglich. Wir möchten ihm an dieser Stelle posthum nochmals unseren großen Dank für die langjährige und tatkräftige Unterstützung aussprechen. Aus Liebe zum Leben.

### IHRE UNTERSTÜTZUNG IST UNSERE HILFE

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



SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER ENGAGIEREN SICH FÜR KREBSKRANKE MENSCHEN!

## SCHULAKTIONEN UND SAMMLUNGEN

◀ Seit vielen Jahren sind die großen traditionellen Krebshilfe Straßensammlungen ein sehr wichtiger Baustein zur Finanzierung der Hilfe für Krebspatient:innen. Leider mussten die Sammlungen die letzten drei Jahre wegen strenger Coronaregelungen ausfallen. Erst in diesem Jahr ist es uns wieder möglich gewesen, auf der Straße um Spenden zu bitten. Allerdings zeigte sich nun, dass von den vormals rund 20 Schulen, die uns in den vielen Jahren davor tatkräftig unterstützten, heuer „nur“ noch 7 Schulen an der Sammlung teilgenommen haben. Wir hoffen aber, dass wir im nächsten Schuljahr (Sammeljahr) wieder mehr Schulen begeistern können, sich für die gute Sache einzusetzen.

### TEILNEHMENDE SCHULEN 2023

Dieses Jahr mit dabei waren das BG Tamsweg, das Pierre de Coubertin BORG Radstadt, die Mittelschule Parsch Salzburg, die Mittelschule Lofer, das BG Mittersill und die Mittelschule Saalfelden Stadt. Mit einer besonderen Aktion (Schultheater) hat sich außerdem das BG Seekir-

chen an der Sammlung beteiligt (s.u.). Zusätzlich gab es Sammelaktionen einzelner Schülergruppen der Berufsschule Salzburg und der HLWM/Annahof Salzburg. Wir danken allen Lehrerinnen und Lehrern, den Schülerinnen und Schülern und den jeweiligen Schulen für das große Engagement bei der Sammlung. Bei jeder einzelnen Sammlung wurden Rekorde erzielt und viele Spenden gesammelt.

### THEATER FÜR DEN GUTEN ZWECK

Mit einem Theaterabend überraschte uns kürzlich das BG Seekirchen. Mit großer Begeisterung und viel Eigeninitiative waren von den Schülerinnen und Schülern zum Teil selbst geschriebene Role-Plays einstudiert worden, die im voll besetzten Mehrzwecksaal der Schule präsentiert wurden. Die Kinder zeigten großes schauspielerisches Talent und führten als Moderatoren auch selbst durch den kurzweiligen Abend. Umrahmt wurde der Abend von einem großen Schulbuffet. Danke für einen wundervollen Abend und die vielen Spenden.

### MEINE RUNDE ZÄHLT! EINE BEWEGUNGSAKTION, DIE DOPPELT WIRKT

Die seit einigen Jahren von uns umgesetzten Charity-Bewegungsaktionen sind eine gesunde Möglichkeit, Spenden zu sammeln. Bringen sie doch Bewegung, Spaß und das gemeinsame Helfen zusammen. Mitmachen können Schulen, Kindergärten, Vereine oder sonstige Gruppen. Eine Beschränkung gibt es nicht. Es steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Das gemeinsame „Sporteln“ macht fit und erhält die Gesundheit. Ganz nebenbei wird damit dann auch noch geholfen.

Dabei ist es egal, ob gelaufen, geschwommen oder geradelt wird. Die Hauptsache ist, dass es eine gemeinsame Bewegungsaktion ist, bei der alle Teilnehmer:innen einzelne Runden absolvieren. Je mehr, desto besser, denn jede Runde zählt. Sponsoren zahlen den jungen Menschen pro Runde einen vorab vereinbarten Betrag. Je mehr Runden also absolviert werden, desto höher fällt der Betrag aus, der am Ende der Aktion dann gespendet wird. Ein Ansporn für alle. Wir freuen uns über jeden gemeinsamen sportlichen Aktionstag.

Wir suchen Unterstützer  
Interessierte Schulen, Klassen oder Vereine können sich gerne bei uns melden. Wir freuen uns über neue gemeinsame Aktionen, um anderen Menschen helfen zu können. Egal ob Sammlung, Hoffnungsrunden, Theateraufführungen, Konzerte oder andere Aktionen. Alles ist möglich, was hilft und Freude bereitet!

Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihre E-Mail. Telefon: 0662-873535 oder E-Mail [office@krebshilfe-sbg.at](mailto:office@krebshilfe-sbg.at).



DEN GEDANKEN FREIEN LAUF LASSEN

## KUNSTTHERAPIE BEI KREBS

◀ Die Kunsttherapie hat sich im Laufe der Zeit zu einer eigenständigen Therapieform entwickelt. Dabei werden Konzepte aus der Kunstwelt mit anderen therapeutischen Ansätzen kombiniert. Kunsttherapie kann belegbar zur Steigerung des Wohlbefindens von Krebspatientinnen und -patienten beitragen und Krankheitsbeschwerden lindern. Oft fehlen Menschen die richtigen Worte oder reichen nicht mehr aus, um einschneidende Erfahrungen auszudrücken. Eine Maltherapie kann hier Sicherheit in einem geschützten Raum geben und Betroffene stärken, sich der Krankheit mit all ihren Herausforderungen zu stellen – in Zusammenarbeit mit den künstlerischen Therapeuten. In den letzten Jahren wurden hierzu vermehrt psychoonkologische Studien durchgeführt. Dabei gelang es, die Steigerung des Wohlbefindens und auch die Verringerung von Beschwerden in Verbindung mit z.B. der Musiktherapie nachzuweisen und somit die Bedeutung von künstlerischen Therapiemaßnahmen in der Krebstherapie zu unterstreichen.

### WAS IST DAS ZIEL VON KÜNSTLERISCHEN THERAPIEN?

Viele Krebspatienten schöpfen durch Musik, Malen oder andere künstlerische Tätigkeiten neue Kraft. Im Vordergrund steht bei jeglicher Art von künstlerischen Therapien die Verbesserung der Lebensqualität des Patienten. Durch eigenes kreatives Ausleben soll die Krankheitsverarbeitung unterstützt und das Wohlbefinden gesteigert werden. Maßgeblich mit hinein spielt auch der Wunsch des Patienten, die psychische Kontrolle über sich wieder zu erlangen und selbst etwas gegen die Erkrankung unternehmen zu können. Die künstlerischen Therapien werden daher auch als erlebnis- und handlungsorientierte Formen der Psychotherapie bezeichnet. Eine wichtige Grundlage hierfür bildet die Wechselwirkung zwischen psychischen und körperlichen Prozessen. Erfolgreiche psychische Entspannung kann unter Umständen auch auf körperlicher Ebene beeindruckend positive Ergebnisse zur Folge haben. Indem Patienten und Patientinnen schöpferisch tätig sind, werden bewusste und auch unbewusste Anteile der Psyche unmittelbar angesprochen. Ein Ziel einer solchen künstlerischen Therapie ist demzufolge eine veränderte Körperwahrnehmung und das Gefühl, die Kontrolle über Körper und Geist wiederzuerlangen. Aber auch eine Verbesserung der Emotionsregulation, Stressreduktion und die Unterstützung bei der Behandlung von körperlichen Symptomen können durch die

se Therapieformen erreicht werden (vgl. dazu [krebsgesellschaft.de / Onkoportal](http://krebsgesellschaft.de/Onkoportal)).

„Es ist egal, welche kreative Ausdrucksmöglichkeiten gewählt werden. Was für den einen Musik, oder Theaterspielen ist, ist für den anderen die Malerei, berichtet Maltherapeutin Sabine Schreckeneder. „Die Malerin bietet den Patientinnen und Patienten über die Sinne in Kontakt mit der Umwelt zu kommen, wieder zu sich zu finden und Gefühle oder Träume zu verstehen. Man entdeckt vieles neu und kommt aus einer passiven Haltung in eine aktive“, so Schreckeneder weiter. „Wir malen ein Bild, wie wir unser Leben leben. Ziel ist der nonverbale Kontakt mit den eigenen Bedürfnissen und Gefühlen durch die Arbeit am Papier oder der Leinwand. Die Erfahrungen, die wir dabei machen, ermöglichen einen einprägsamen Perspektivenwechsel und unterstützen wirkungsvoll den Veränderungs- und Entwicklungsprozess. Meine Arbeit sehe ich darin, Menschen

eigene Stärken, Kompetenzen und Potenziale zu zeigen und eine vertiefte Auseinandersetzung und einen unmittelbaren Zugang zum derzeitigen Zustand, den eigenen Ressourcen, Problemen und Störungen zu ermöglichen.“ Eine Maltherapie stellt keinen ästhetisch-gestalterischen Anspruch. Die Bilder werden nicht interpretiert oder erklärt. Alle Werke werden ausschließlich wertgeschätzt, da sie einen ganz persönlichen Bezug zum jeweiligen Menschen haben.



Sabine Schreckeneder ist freischaffende Künstlerin und als Maltherapeutin in Linz und Salzburg tätig. Sie begleitet schon seit vielen Jahren für die Krebshilfe Salzburg krebserkrankte Menschen. [www.schreckeneder.net](http://www.schreckeneder.net)



*Bevor ich es sagen konnte,  
konnte ich es malen*  
(Graphisch)

EIN INTERVIEW MIT ARNO LUIK - DAS INTERVIEW FÜHRTE FOCUS-ONLINE REDAKTEURIN ANNA SCHMID (FOCUS.DE)

## ROUTINEUNTERSUCHUNG – 80 MINUTEN SPÄTER BIN ICH IN EINER ANDEREN WELT AUFGEWACHT

◀ Arno Luik, einer der bekanntesten Journalisten Deutschlands, hat Krebs. Im Interview mit FOCUS-online Redakteurin Anna Schmid (focus.de) erzählt er vom Moment seiner Diagnose, schlaflosen Nächten – und von Dingen, die ihm Hoffnung machen.

### WAS WAR DAS BESTE, DAS IHNEN IN LETZTER ZEIT PASSIERT IST?

Vielleicht ein Besuch bei meiner Hausärztin, einer alten Freundin, die in der Nähe von Hamburg wohnt. Ich bin mit Unbehagen zu ihr gefahren, weil ich dachte, ich weiß schon, worum es jetzt geht: um Krebs, meine Krankheit, meine Ängste, meine Sorgen. Vielleicht auch um Geschichten voller Hoffnung – von Menschen, die wider Erwarten gesund wurden. Und dass

ich der Medizin vertrauen solle, sie mache gerade in Sachen Krebs dramatische Fortschritte. Aber es kam ganz anders. Es war der erste warme Tag in Norddeutschland, wir saßen unterm Birnbaum in ihrem leicht verwilderten Garten, die Hunde dösten, die Hummeln brummt, Bienen summt. Das alles gab mir das Gefühl: Das Leben geht weiter. Ein wunderschönes Gefühl. Der Hauch von Unbeschwertheit. Dieser Garten, die Stimmung spendeten mir Trost.

### HABEN SIE MIT IHRER FREUNDIN ÜBER IHRE KRANKHEIT GESPROCHEN?

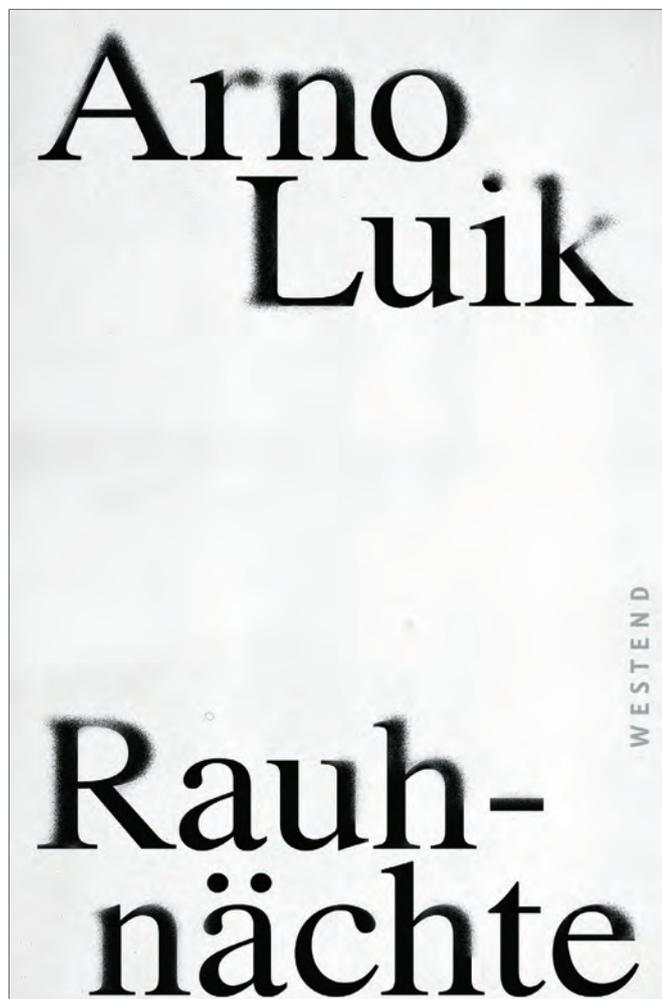
Nein, das war ja das Tolle. Diese fiese Krankheit, dieser Krebs, das Mistviech in meinem Körper, das mich seit meiner Diagnose beherrscht, war eine Zeitlang fast weg. Natürlich nicht ganz. Das ist Gesunden kaum zu vermitteln: Der Krebs schwirrt ständig im Kopf herum. Sie bekommen das nicht weg. Ich habe immer gedacht, wenn mich mal eine schlimme Krankheit erwischt, dann erfülle ich mir all meine noch unerfüllten Träume, fliege zum Beispiel nach Südafrika, um dort in den Parks die wilden Tiere zu bestaunen, schlemme in Luxusrestaurants, genieße den besten Champagner. Ich habe aber schnell erkannt, dass solche Fluchten überhaupt nichts bringen. Der Krebs reist ständig mit. Ich finde nun eher Trost in kleinen Dingen. Ein frisch erblühter Baum, den ich früher nicht beachtet hätte, rührt mich jetzt an.

### FÜR AUSSENSTEHENDE IST ES WAHRSCHEINLICH SCHWER ZU VERSTEHEN, WIE SIE SICH GERADE FÜHLEN?

Ich habe vor kurzem einen Bekannten getroffen und ihm nicht gesagt, dass ich krank bin. Wir haben eine halbe Stunde geredet, und er verabschiedete sich mit den Worten: „Arno, bleib weiter so fröhlich! Und bleib gesund!“ Dieses so dahingesagte, floskelhafte „Bleib gesund!“ hat mir, dem Kranken, einen brutalen Schlag in die Magengrube verpasst. Ich musste von dem Bekannten wegrennen – mit Tränen in den Augen.

### ARNO LUIK:

Sein aktuelles Buch „Rauhnächte“ ist 2023 im WESTEND Verlag erschienen [Rauhnächte, Arno Luik (2023); Westend; 1. Edition (3. April 2023) ISBN 978-3-86489-419-0]



### HABEN SIE DEN MENSCHEN IN IHREM UMFELD DIREKT VON IHRER KRANKHEIT ERZÄHLT?

Ich bin von Anfang an offen damit umgegangen. Dass ich mich so verhalten habe, hängt auch damit zusammen, dass ich in meinem Berufsleben viele Gespräche mit Kranken, Verzweifelnden, Sterbenden geführt habe. Und diese Interviews haben mir nun plötzlich geholfen. Sie halfen mir, mein Schicksal anzunehmen. Nicht mit ihm zu hadern. Es gibt kein Menschenrecht auf ewige Gesundheit. Zum Leben gehören Krankheit und auch Trauer. Ich habe also allen Menschen, die mir wichtig sind, davon erzählt. Damit sie wissen, dass ich mich manchmal vielleicht anders verhalte als vorher: Vielleicht eine Einladung absage, weil es mir gerade nicht so gut geht. Ich gehe auch deswegen offen damit um, um mich zu schützen.

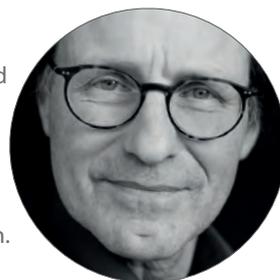
### WIE HABEN SIE VOM KREBS ERFAHREN?

Aus heiterem Himmel. Routineuntersuchung. Vor der Arztpraxis traf ich einen alten Kollegen, er fragte, wie es mir so gehe? Ich sagte zu ihm: „So gut wie seit meinen Kindertagen nicht mehr!“ Aber 80 Minuten später bin ich in einer anderen Welt aufgewacht. Darmkrebs. Der Arzt sagte: „Ich habe in Ihnen einen großen Tumor entdeckt. Ich habe ihn nicht anheben können, konnte ihn nicht entfernen, er ist wie eine Raupe in die Darmwand gewachsen. Meine Erfahrung sagt mir: Es sieht ziemlich schlecht für Sie aus.“ Entsetzter Blick von mir. Der Arzt: „Das ist nun nicht unbedingt Ihr Todesurteil.“ Meinte er das als Beruhigung? In mir nur der Gedanke: Scheiße. Innerhalb von einer Sekunde ging da eine Schranke runter. Geht sie wieder hoch?

### HABEN SIE SCHON FRÜHER ÜBER KRANKHEIT UND TOD NACHGEDACHT?

In meiner Familie gibt es viele schwere Krankheitsfälle, nur mein Bruder und ich sind gesund, meine jüngere Schwester ist an ALS gestorben. Ich habe mich oft gefragt: Warum fehlt mir nichts? In meinem ganzen Arbeitsleben habe ich keinen einzigen Tag wegen Krankheit gefehlt, ich habe nie Tabletten genommen, nie Pillen gegen oder für irgendetwas geschluckt. Mein Körper hat mich nie im Stich gelassen. Aber plötzlich sagt er: Hey Arno, jetzt bist du nicht mehr Herr in deinem Haus. Schock. Ich fühlte mich, als würde ich von einem Kreuzfahrtschiff, auf dem bei einer Party geredet, getanzt, gelacht wird, plötzlich über Bord ins tiefe, schwarze Wasser fallen. Ich höre noch das Lachen der Feiernden, das Klirren der Gläser. Das hell beleuchtete Schiff mit den Fröhlichen fährt weiter – und verschwindet am Horizont. Doch ich selbst bleibe in diesem dunklen, kalten Wasser zurück.

Arno Luik war Reporter für Geo und den Berliner Tagesspiegel, Chefredakteur der taz, Vizechef der Münchner Abendzeitung und langjähriger Autor der Zeitschrift Stern.



### DAS KLINGT DEPRIMIEREND.

Nein. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Er schafft es, Gott sei Dank, oft mit traurigen Dingen zurechtzukommen. Hoffnung zu entwickeln. In meinem Körper herrscht Bürgerkrieg. In den vergangenen Monaten gab es immer wieder Momente, in denen ich plötzlich überfordert war, mich hilflos fühlte. Da passierte mit mir manchmal etwas, das mich selbst

überraschte, ein Beispiel: Da läuft im Fernsehen das Lied von Simon and Garfunkel „Sound of Silence“. Und darin taucht die Zeile „silence like a cancer grows“ auf. Ich habe sie 1000 Mal mitgesungen, fröhlich und unbeschwert, mir nie groß etwas dabei gedacht, aber urplötzlich hielt ich diese Zeile nicht mehr aus. Da ist in meinem Körper dieser Krebs, ich weiß nicht, was er vorhat, ob er wächst, ausstrahlt, mein Leben drastisch verkürzt. Mich warf dieses Lied um. Ich musste den Fernseher ausschalten. Ich habe geheult. Nach einer Chemo hatte ich Schmerzen, so dass ich nur noch gekrümmt auf der Couch liegen konnte. Ich habe verstanden, warum manche Patienten die sie vielleicht rettende Chemo verzweifelt abbrechen. Weil der Schmerz die Seele bricht.

*Es gibt kein Menschenrecht auf ewige Gesundheit*

*In meinem Körper herrscht Bürgerkrieg*

### WAS WÜRDEN SIE KRANKEN RATEN, UM DIE VERZWEIFLUNG ODER EINSAMKEIT DURCHZUSTEHEN?

Ich denke, jeder Mensch überlegt für sich gerade in Extremsituationen Überlebensstrategien. Für mich persönlich war das so: Ich habe, was ich vorher noch nie gemacht hatte, angefangen, ein Tagebuch zu schreiben. Nur für mich. Ich habe meine Ängste, meine Verzweiflung, meine Hoffnungen notiert. Und plötzlich, gänzlich unerwartet, war dieses Schreiben für mich eine Art Selbsttherapie. Ich bin mir sicher, dass Kranke, auch schwer Erkrankte, Aufgaben finden sollten, die sie erfüllen, die sie ablenken. Die ihre Verzweiflung im Zaum halten. Das kann Musik machen sein, ein Ehrenamt im Sportverein, Sozialarbeit, Zeichnen, Malen, irgendwas, das einen aus dieser verdammten Tristesse befreit. Neulich, nach der Arbeit im Garten, hatte ich für kurze Momente wieder dieses fast vergessene Gefühl von Zufriedenheit. Wunderbar.

Und bei meinem Tagebuch-Schreiben war immer alles weg.

### ES WAR ALLES WEG?

Ja. Ich war da gar nicht ich. Ich war eine Romanfigur, die sich von außen betrachtet. Einige meiner Aufzeichnungen habe ich an eine Bekannte geschickt, die auch Krebs hatte. Sie sagte zu ihrem Mann: „Lies, was Arno schreibt. Er drückt aus, wie ich mich fühle. Er sagt es so, wie ich es nicht sagen kann. Lies es, und dann weißt du, was in mir vorgeht!“ Und da dachte ich zum ersten Mal: Was ich schreibe, ist vielleicht auch eine Hilfe für andere? Diese verdammte Krankheit schafft ja häufig eine Hilf- und Sprachlosigkeit – oft auch zwischen engsten Freunden, Ehepaaren, Angehörigen. Diese Krankheit macht Angst. Jeder zweite Bundesbürger muss damit rechnen, irgendwann in seinem Leben eine Krebsdiagnose zu bekommen. Aber dennoch: Diese Krankheit ist tabuisiert. Die Menschen um einen herum haben Angst, sich falsch zu verhalten. Wie damit umgehen? Und so kommt es, dass man häufig schweigt, der Kranke in seiner Krankheit vereinsamt.

### SIE SIND JOURNALIST. WIE OFT HABEN SIE SICH DIE FRAGE NACH DEM WARUM GESTELLT?

Diese Frage habe ich mir nie gestellt. Warum denn nicht ich? Ich habe am Anfang unseres Gesprächs gesagt: Ich habe mich mit meinem Schicksal abgefunden. Ich habe bisher ein erfülltes und schönes Leben geführt.

Klar, in mir ist diese Sehnsucht: Ich wäre so gern gesund. Ich würde so gerne noch lange leben. Ich sehne mich nach Unbeschwertheit, ein Gefühl, das ich kaum mehr kenne. Die Nächte ziehen sich oft ewig lang hin. In ihnen rasen die Gedanken. Die Geister poltern. Rauh Nächte. Der Abgrund tut sich auf.

*Die Nächte ziehen sich oft ewig hin*

### WAS SIE IN IHREM BUCH SEHR ANSCHAUICH BESCHREIBEN.

Ich hätte gern auf meine Krankheit verzichtet. Ich bin durch sie nicht weiser geworden. Aber wahrscheinlich sensibler. Ich blicke mit mehr Trauer auf diese Welt. Und ihre Verrücktheiten. Wir haben nur dieses so kurze und so wichtige Dasein. Aber was macht der Mensch? Er führt Kriege, zerstört Landschaften, malträtiert, mordet, er arbeitet intensiv daran, die Welt mit der Klimaerwärmung endgültig zu zerstören. Wenn man mit seinem eigenen Ende so plötzlich konfrontiert ist, denkt man: Warum, verdammt nochmal, lernt der Mensch nichts aus seiner Geschichte? Warum ist er bloß so doof?

### MÖGEN SIE EIGENTLICH DIE FRAGE: WIE GEHT ES IHNEN?

Nein. „Wie geht es dir?“ wird als Floskel oft einfach so hingeworfen. Erst gestern hat mich jemand so begrüßt. Ich habe ehrlich geantwortet, mir geht es nicht gut, ich habe Krebs. Er war schockiert. Meine Wahrheit war eine Belastung für ihn, die ihn stumm machte. Er wusste gar nicht mehr, wo er hingucken sollte.

### WIE HAT IHR UMFELD AUF IHRE DIAGNOSE REAGIERT?

Als ich die Diagnose bekommen habe und Freunden und Bekannten davon erzählte, kam ein Wärmestrom auf mich zu. E-Mails, Telefonate, ja, wir sind für dich da. Aber das ließ nach. Diese Krankheit macht einsam. Sie überfordert den Kranken, sie überfordert auch sein Umfeld. Und auch gut Gemeintes kann einen überfordern. Am Anfang bekam ich Ratschläge ohne Ende: Iss dies, mach das, treib Sport, verzichte auf weißes Mehl, trink ja keinen Alkohol, iss kein rotes Fleisch, iss bloß noch Fisch, ernähr dich vegan – puuh. Stress. Meine Erfahrung: Der Körper signalisiert schnell und klar, was ihm guttut und was nicht. Eines Abends saß ich zum Beispiel vor einem richtig tollen Essen. Plötzlich empfand ich nur noch Ekel. Seife. Ich musste das Essen, was ich noch nie getan habe, wegwerfen.

### HABEN SIE ANGST VOR DEM TOD?

Wie wohl jeder Mensch: Ja. Das ist aber auch stimmungsabhängig. Es gibt Momente, in denen ich mich frage: Wie oft erlebe ich das noch? Wie häufig sehe ich diesen Freund noch? Das macht traurig. Macht auch Angst. In mir ist eine unbändige Sehnsucht nach Leben. Ich würde, jetzt ganz konkret, gern noch ein paar Jahre meinen Garten genießen, die Tulpen im nächsten und übernächsten und überübernächsten Frühjahr wieder sprießen sehen. Sie sehen, in mir ist die Hoffnung, dass es gut ausgeht. Mit mir und diesem garstigen Krebs.

### WIE SIEHT ES AKTUELL AUS?

Sie erwischen mich in einem unfassbaren und unerwarteten Moment des Glücks. Vorhin bekam ich die Nachricht von den Ärzten, dass die letzten Gewebeprobe Hoffnungen machen, mein Krebs nicht ausgestrahlt hat. Ich bin so glücklich wie seit Monaten nicht mehr. Irgendwie ist heute, ich hoffe, das ist kein Selbstbetrug, der Tag meiner Wiedergeburt.

Das Interview führte FOCUS-online Redakteurin Anna Schmid (focus.de). Das Interview ist zuerst erschienen auf focus Online. Es erfolgte die Erlaubnis zum ungekürzten Nachdruck.



Focus Online

SCHENKEN SIE ZU WEIHNACHTEN DOPPELTE FREUDE

## WEIHNACHTSBILLETS DER KREBSHILFE SALZBURG SCHENKEN HOFFNUNG UND ZUVERSICHT

◀ Seit vielen Jahren können zu Weihnachten bei der Krebshilfe Salzburg gegen eine Mindestspende Weihnachtskarten bezogen werden. Damit senden Sie Ihren ganz persönlichen Gruß an liebe Menschen. Gleichzeitig helfen Sie mit Ihrer Kartenspende anderen Menschen in Not.

Auch dieses Jahr können wieder Weihnachtsbillets inkl. neutralem weißen Kuvert bestellt werden. Mittlerweile bieten wir zahlreiche Motive an, so dass für jeden Geschmack sicher etwas dabei ist. Und sollten Sie im Inneren des Billets eine persönliche Botschaft eindrucken lassen (z.B. individueller Text, Logos, etc.) dann ist das gerne ab einer Mindestbestellmenge von 50 Billets machbar.

Alle Billets haben das Format A6 (geschlossen). Auf Wunsch fertigen wir die Billets aber auch gerne im Format A5 (ge-

schlossen) für Sie an. Auch hier ist die Mindestabnahme wieder 50 Stück.

Möchten auch Sie Weihnachtsbillets der Krebshilfe versenden, so nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf. Wir senden Ihnen gerne einen Bestellfolder mit allen Motiven zu.



Weihnachtskarten

Einen aktuellen Überblick und weitere Informationen zur Mindestspende finden Sie auch im Internet: [www.krebshilfe-sbg.at/spenden/weihnachtskarten](http://www.krebshilfe-sbg.at/spenden/weihnachtskarten).  
Informationen und Kartenbestellungen unter: [karten@krebshilfe-sbg.at](mailto:karten@krebshilfe-sbg.at)

MOBILE BERATUNG DER KREBSHILFE IM BUNDESLAND SALZBURG WIRD IMMER WICHTIGER

## WIR SIND FÜR IHRE GESUNDHEIT 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 Jahren ge-



sehen haben, 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.

Dank Ihrer Spenden konnten wir Anfang des Jahres einen Kleinbus anschaffen. Bitte helfen Sie uns weiterhin, damit wir möglichst viele Menschen mit unserer mobilen Beratung erreichen können. Vielen Dank!

UROLOGISCHE TUMORE – MEHR MÄNNERGESUNDHEIT NÖTIG!

## NIERE, BLASE, PROSTATA!



◀ **Männer sind in der Krebsvorsorge und Krebsfrüherkennung noch immer nicht konsequent genug. Frauen sind hier weitaus besser. Warum Männer die eigene Gesundheit noch immer nicht ernst genug nehmen, lässt sich nur schwer beantworten. Fest steht nur, es ist viel Luft nach oben. Männer sollten bei der Krebsvorsorge v.a. auf die Prostata, die Hoden, den Darm, die Haut, die Lunge und die anderen urologischen Tumore (z.B. Nierentumore oder Blasentumore) achten.**

Das Urogenitalsystem oder die Urogenitalorgane sind Überbegriffe für Harnorgane und Geschlechtsorgane. Da es sich überwiegend um muskuläre Hohlgänge handelt, spricht man auch vom Urogenitaltrakt. Die Harnorgane werden eingeteilt in Niere (Ren, Nephros), Harnleiter (Ureter), Harnblase (Vesica urinaria), Harnröhre (Urethra) und die äußeren Geschlechtsorgane (Penis und Hodensack) sowie innere Geschlechtsorgane (wie Prostata, Samenleiter, Hoden und Nebenhoden).

**DIE NIEREN** sind paarig angelegte, bohnenförmige Organe, deren Hauptaufgabe die Bildung des Harns (Filtration und Konzentration) ist. Die Nieren sind entscheidend an wichtigen systemischen Regulationen des Wasser- und Elektrolythaushalts und des Säure-Basen-Gleichgewichts beteiligt. Außerdem sind Nieren endokrine Organe, die durch Synthese und Sekretion von Gewebshormonen an der Regulation von Blutdruck

und der Entstehung von roten Blutkörperchen beteiligt sind. Das Blut fließt jeden Tag etwa 300 Mal durch die Nieren, somit werden täglich durchschnittlich 1.500 Liter Blut gefiltert.

**HARNWEGE** ist die Bezeichnung für mehrere Organe und Leitungen, die den in der Niere produzierten Harn ableiten, zwischenspeichern und schließlich aus dem Körper führen. Zu den Harnwegen gehören die Nierenbecken, die Harnleiter, die Harnblase und die Harnröhre.

**DIE HARNLEITER** (Ureteren) sind paarig angelegte, muskuläre Hohlgänge, die etwa 25 bis 30 cm lang sind und einen Durchmesser zwischen 4 und 7 mm haben. Sie beginnen im Nierenbecken, verlassen die Niere durch das Hilum und enden in der Harnblase.

**DIE HARNBLASE** ist ein dehnbares Hohlorgan, das sich im kleinen Becken befindet. Die Nieren produzieren kontinuierlich Harn. Aufgabe der Blase ist es, mit Hilfe eines Schließmuskels diesen Harn zwischenspeichern. Ohne Sammlung in der Blase würde eine stetige Abgabe des Urins erfolgen. Ist die Blase etwa halb gefüllt, verspürt der Mensch einen Harndrang und kann die Blase kontrolliert über die Harnröhre (Urethra) leeren.

**DER PENIS** bildet zusammen mit dem Hodensack das äußere männliche Genital und wird auch als primäres Geschlechtsorgan des Mannes bezeichnet.

**DIE HODEN** sind die paarig angelegten männlichen Keimdrüsen (Gonaden), die mit den ihnen aufsitzenden Nebenhoden im Hodensack (Skrotum) liegen. Sie bilden den Samen – das Spermium – und das männliche Geschlechtshormon (Testosteron), das auch die Ausbildung und Erhaltung der männlichen Geschlechtsmerkmale wie Muskelmasse und Bartwuchs reguliert. Die Samenflüssigkeit wird beim Orgasmus über den Samenleiter abgegeben. Der Nebenhoden nimmt die reifen Samenzellen auf. Das hier vorhandene saure Milieu bewirkt, dass die sonst eigenbeweglichen Spermien während ihrer Speicherung ruhiggestellt werden. Die Prostata ist etwa kastaniengroß, wiegt rund 20 g und weist einen festen, teils drüsenartigen, teils muskulären Körper auf. Die äußere Form ist annähernd pyramidenförmig, wobei die Basis zur Harnblase und der Apex (Übergang in die Harnröhre) nach unten weist. Die



Prostata besteht aus etwa 30 bis 40 Einzeldrüsen, deren Ausführungsgänge rund um den Samen Hügel in die Harnröhre münden. Die Prostata liegt unterhalb der Harnblase, und umschließt die männliche Harnröhre. Sie gehört zu den Geschlechtsdrüsen und produziert das Prostatasekret, das die Spermien schützt und dem Ejakulat eine flüssige Konsistenz verleiht und somit ein Teil der Samenflüssigkeit ist. Die Muskulatur der Prostata treibt diese Flüssigkeit weiter in die Harnröhre.

### KREBSERKRANKUNGEN DES UROGENITALTRAKTES

In Österreich wird jährlich bei 22.700 Männern die Diagnose einer bösartigen Erkrankung gestellt, wobei Prostatakrebs überhaupt die häufigste Krebserkrankung beim Mann ist; gefolgt von Lungen- und Dickdarmkrebs. Das Prostatakarzinom ist auch die häufigste bösartige Erkrankung des Urogenitaltraktes. Im Jahr 2018 wurde bei 6.018 Männern diese Diagnose gestellt. Harnblasenkrebs ist an 2. Stelle mit 1.121 Neuerkrankungen im Jahr 2018. Bei 897 Männern wurde Nierenkrebs diagnostiziert. Hodenkrebs tritt bei vorwiegend jungen Männern und Peniskrebs bei älteren Männern (60 – 70 Jahre) auf. Die Krebserkrankungen dieser Organe unterscheiden sich sowohl hinsichtlich Entstehung, Risiko, Altersgipfel, Inzidenz (Erkrankungsrate), als auch in der Prognose und Therapieempfindlichkeit.

### KREBSVORSORGE ERNST NEHMEN

Achten Sie auf Ihre Gesundheit und nutzen Sie die Früherkennungsangebote. Die regelmäßige Kontrolle der Prostata sollte für Männer ab 45 selbstverständlich sein. Siehe dazu Vorsorgeempfehlungen auf Seite 7 in diesem Heft.



Prostata Vorsorge

WEGE ZU MEHR LEBENSQUALITÄT BEI KREBS

## QIGONG, AKUPRESSUR

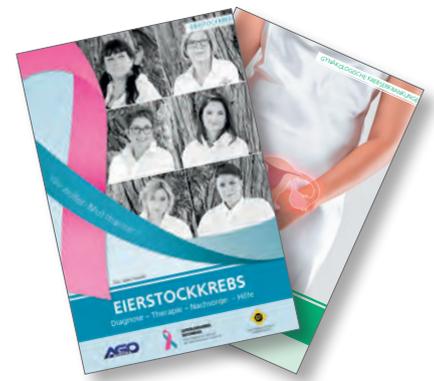


◀ Jedes Jahr erhalten rund 40.000 Menschen in Österreich die Diagnose Krebs – für die meisten von ihnen eine zutiefst schockierende Nachricht, die verunsichert, verängstigt und vielfach wie ein Blitz aus heiterem Himmel einschlägt. Neben der medizinischen Versorgung ist es nun v. a. die psychoonkologische Begleitung, die hilft, mit der Krankheit und ihren Belastungen fertigzuwerden. Neben den westlich/naturwissenschaftlich geprägten Herangehensweisen wie Psychotherapie, Entspannung (Progressive Muskelentspannung PMR, Autogenes Training), Mindfulness based Stressreduction (MBSR) oder Achtsamkeit, gibt es auch Wege wie Meditation, Qigong oder Akupressur, die unterstützend eingesetzt werden können, weiß Psychoonkologe Franz Wendtner.

**QIGONG** In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird Kranksein als ein Zustand der Disharmonie und Unausgewogenheit begriffen, bestimmt durch eine Behinderung des optimalen Qi-Flusses in uns. Qigong (Qi=Lebensenergie, Gong=Arbeit) ist ein sehr angenehmer und ruhiger Weg, dieses Fließens des Qi in langsamen, sanften Bewegungen in innerer Achtsamkeit und in stillen Übungen wieder zu regulieren und so die energetische Harmonie, das körperliche und psychische Gleichgewicht wieder herzustellen. Studien belegen positive Wirkungen u. a. auf Lebensqualität, Schmerzen und psychosoziales Wohlbefinden. Osypiuk et al (2020) schlossen 21 Patientinnen nach einer Brustkrebsoperation in ihre Pilotstudie ein. In der Literatur werden postoperative Schmerzen in 25 bis 60 % der Fälle berichtet. Die 21 Probandinnen nahmen 12 Wochen lang an einem 1,25-Stunden-Kurs pro Woche teil. Zuhause übten sie mit einem Lehrvideo 2 bis 3 Stunden pro Woche. Nach 12 Wochen wurden statistisch signifikante Verbesserungen von Schmerzstärke, Beeinträchtigung durch die Schmerzen, Fatigue, der Angstzustände, der Depressionen, des wahrgenommenen Stress, des Selbstwertes, sowie des Katastrophisierens gefunden, ebenso Verbesserungen der Schulterbeweglichkeit. Außerdem wurden – wie auch in den anderen angeführten Studien – keine schwerwiegenden oder unerwünschten Wirkungen des Qigongübens berichtet.

**AKUPRESSUR** Wie die Akupunktur hat auch die Akupressur ihre Wurzeln im Qigong und ermöglicht die Verbesserung von Missbefindlichkeiten, Nebenwirkungen und Schmerzen im Rahmen von Selbsthilfe durch das Pressen von Akupressurpunkten mit den Fingern. Dadurch wird Qi – die Lebensenergie – in ihrem Fluss durch die Meridiane optimiert, werden Stauungen aufgehoben und u. a. Schmerz – der „Schrei des Gewebes nach fließender Energie“ – ohne Nebenwirkungen aufgelöst.

**MÄNNERGRUPPE** „Reden ist Silber - Schweigen ist Gold“ sagt der Volksmund und liegt damit im Hinblick auf Krebs einfach falsch. Hier gilt: „...mit'n red'n kommen d' Leut' z'samm...“. Wie sonst käme man als Patient an (Insider-) Informationen oder könnte einfach mal – ohne sich ein Blatt vor den Mund zu nehmen – „drüber reden“ wie es einem geht. Besonders Männer tun sich da immer noch schwer. Deswegen hat die Krebshilfe Salzburg eine Männergruppe eingerichtet. Gerade über die als besonders belastend empfundenen Themen Inkontinenz, Impotenz oder Stoma kann „Mann“ am besten untereinander sprechen, können Erfahrungen ausgetauscht und das, was als peinlich oder unaussprechlich empfunden wird, geteilt werden. Die Männergruppe in der Krebshilfe Salzburg läuft unter psychoonkologischer Leitung von Psychoonkologe und Therapeut Franz Wendtner.



IMMER MEHR FRAUEN SIND DAVON BETROFFEN

## EIERSTOCKKREBS

◀ Eierstockkrebs ist eine maligne und im weiteren Sinn eine bösartige Erkrankung, die von Zellen des Eierstocks ausgeht. Bösartige Zellen haben die Kontrolle über das Wachstum verloren und breiten sich in der unmittelbaren Umgebung, speziell über das Bauchfell der umliegenden Organe, die Lymphgefäße und später über das Blutgefäßsystem aus. Diese Erkrankung ist auch unter dem Namen Ovarialkarzinom bekannt. Eierstockkrebs ist die zweithäufigste Krebserkrankung des weiblichen Genitales. Seltener Tumore des Eierstocks sind der Borderlinetumor und Tumore, die vom Inneren des Eierstocks (Stromatumore) oder von den Keimzellen ausgehen (Keimzelltumore). Es kann (selten) vor allem bei fortgeschrittenen Stadien vorkommen, dass nicht sicher von einer Krebserkrankung der Eileiter oder des Bauchfells (Bauchfellkrebs) unterschieden werden kann. Aber bei allen drei Erkrankungen (Eierstockkrebs, Eileiterkrebs und Bauchfellkrebs) wird ohnedies dieselbe Behandlung gegen die Krebszellen durchgeführt. Das Lebenszeitrisiko von Frauen liegt aktuell bei ca. 0,8 %, d. h. dass unabhängig von Risikofaktoren etwa 1 von 120 Frauen in Österreich im Laufe ihres Lebens an Eierstockkrebs erkrankt.

Im Wesentlichen gibt es drei Ursachen für die Entstehung von Eierstockkrebs: (1) Entstehung aus gesunden Zellen durch Veränderung der gesunden Zellen des Oberflächenepithels der Eierstöcke (am häufigsten, 80 %). (2) Entstehung aus atypischen Veränderungen (selten) der Oberfläche des Eierstocks zu langsam wachsenden Zellveränderungen mit Potenzial zu bösartigem Wachstum (LMP-Tumore\*). (3) Entstehung aus Krebsvorstufen der Eileiter (STIC\*\*), die auf das Nachbarorgan (Eierstock) übergreifen und sich dort zur Krebserkrankung entwickeln.

### RISIKOFAKTOREN

Die Risikofaktoren kann man prinzipiell in 3 Gruppen einteilen: vererbare, hormonelle (endokrine) oder selten durch krebserregende Stoffe. Risikofaktoren sind:

#### ANZAHL DER EISPRÜNGE

Allgemein hängt das Risiko von Eierstockkrebs mit der Anzahl der Eisprünge (Ovulationen) zusammen, die eine Frau im Lauf eines Lebens hatte. Je mehr Eisprünge eine Frau im Leben hat, desto höher ist das Risiko, Eierstockkrebs zu bekommen.

#### KINDERLOSIGKEIT

Ein höheres Risiko haben kinderlose Frauen, wenn ein (meist) nicht abgeklärter Kinderwunsch vorliegt oder nach häufigen erfolglosen Kinderwunschtherapien. Ein niedrigeres Risiko haben Frauen, die viele Kinder haben und gestillt haben, spät ihre erste und früh die letzte Menstruationsblutung haben oder mehrere Jahre mit der Pille verhütet haben.

#### EINFLUSS VON HORMONEN

Eine hormonelle Verhütung („Pille“) reduziert das Risiko (durch die verminderte Anzahl an Eisprünge). Eine Hormonstimulation zur Kinderwunschtherapie (Clomiphen, Gonadotropine) wird als Ursache für erhöhtes Risiko diskutiert. Die Hormonersatztherapie nach der Menopause erhöht das Risiko gering. Da viele seröse Ovarialkarzino-

me wahrscheinlich aus Krebs-Vorläuferveränderung aus dem Eileiter entstehen, könnte eventuell durch eine vorbeugende Entfernung der Eileiter nach abgeschlossener Familienplanung das persönliche Erkrankungsrisiko für Eierstockkrebs reduziert werden.

#### ASBEST

Arbeiten mit Asbest soll das Risiko für Eierstockkrebs erhöhen. Seit etwa 1980 ist der Verbrauch von Asbest deutlich zurückgegangen und wird in den nächsten Jahren voraussichtlich auslaufen.





HOFFNUNG UND WÄRME FÜR UNTERLEIBSKREBS-PATIENTINNEN

## SOCKEN, DIE HELFEN!



Anleitung Socken

### KÖRPERGEWICHT

Ein erhöhtes Körpergewicht im Erwachsenenalter erhöht ebenfalls das Risiko für eine Eierstockkrebserkrankung.

### VERERBUNG

Eine erbliche Ursache liegt in ca. 15 % aller Eierstockkrebserkrankungen vor. Dies liegt meistens an einer Genveränderung des BRCA1- oder BRCA2-Gens. Daneben werden laufend weitere Gene entdeckt (ATM, CDH1, CHEK2, NBN, PALB2, PRIB1, RAD51C, RAD51D, TP53), die ebenfalls zu einem erhöhten Risiko für Brustkrebs und teilweise für andere Krebserkrankungen führen. Die BRCA-Gene regeln die Reparatur eines genetischen Fehlers in einer Zelle. Ein verändertes (mutiertes) Gen kann diese Fehler in einer Zelle gar nicht mehr oder viel schlechter reparieren. Aus diesen geschädigten Zellen können in weiterer Folge Krebserkrankungen wie Brust- und/oder Eierstockkrebs entstehen. Liegt eine Veränderung im BRCA-Gen vor, führt das für Brustkrebs zu einem Lebenszeitrisiko von ca. 85 % und für Eierstockkrebs von 36-53 %. Liegt eine Veränderung im BRCA2-Gen vor, führt das für Brustkrebs zu einem Lebenszeitrisiko von ca. 85 % und für Eierstockkrebs von 11-25 %.

Liegt eine dieser beiden Genveränderungen vor, sollte auf jeden Fall eine genetische Beratung durchgeführt werden, um einerseits das persönliche Erkrankungsrisiko besser abschätzen zu können. Andererseits kann im Rahmen dieser Beratung das Übertragungsrisiko für Familienangehörige besprochen werden.

Weitere Informationen finden Sie in der neuen Krebshilfe Broschüre „Eierstockkrebs“, die Sie jederzeit kostenlos beziehen können. Beratungstelefon: 0662/873536 oder [beratung@krebshilfe-sbg.at](mailto:beratung@krebshilfe-sbg.at). [www.krebshilfe-sbg.at](http://www.krebshilfe-sbg.at)

◀ Die beiden Vereine Eierstockkrebs Deutschland e.V. und die Österreichische Krebshilfe haben im Herbst 2021 die Aktion „Grüne Socken“ in Österreich gestartet.

Frauen mit Unterleibskrebs erhalten seither auch in Österreich grüne Socken – gestrickt mit Liebe und viel positiven Gedanken von ihnen ‚unbekannten‘ Frauen.

Viele Unterleibskrebspatientinnen leiden therapiebedingt immer wieder unter kalten Füßen. Das war Grund und Anlass für Andrea Krull, Vorsitzende von „Eierstockkrebs Deutschland e.V.“, 2013 die Aktion „Grüne Socken“ in Deutschland zu starten. Innerhalb kürzester Zeit fanden sich tausende Strickerinnen, die mitmachten.

Wir sind überwältigt von dem gewaltigen Echo der Aktion. Alleine in Salzburg haben wir fast 300 Paar grüne Socken zur Weitergabe an Patientinnen erhalten. Mit der Aktion und dem jährlichen Schwerpunkttag am 6.12. (Nikolo-Tag) wollen wir Unterleibskrebs öffentlich thematisieren und auf das breite Hilfs- und Unterstützungsangebot der Krebshilfe hinweisen.

Wenn Sie mitmachen wollen und grüne Socken für Patientinnen stricken wollen, finden Sie hier alle Informationen: <https://unterleibskrebs-oesterreich.at/mitmachen-bei-gruene-socken>.

Sie haben Eierstockkrebs und möchten grüne Socken haben, so wenden Sie sich gerne an uns. Wir freuen uns über Ihren Anruf am Beratungstelefon: 0662-873536.



Frau Auer ist eine von vielen sehr engagierten „Strickerinnen“, die mit ihren Socken und Seelentröstern anderen Frauen eine Freude machen.

Vielen herzlichen Dank dafür. Ihre Hilfe kommt von Herzen.





DENKEN SIE JETZT AN EINE HPV IMPFUNG!

## HPV – EINE IMPFUNG FÜR DAS LEBEN

◀ Im Laufe des Lebens infizieren sich 4 von 5 Personen (Frauen, Männer, Kinder) mit einem HP-Virus. Die Übertragung geschieht vorwiegend durch sexuelle Kontakte, aber auch einfache (Haut-) Kontakte oder bei Geburt durch die Übertragung von der Mutter auf das Kind. HPV-Infektionen gehören zu den häufigsten sexuell übertragbaren Viruserkrankungen. Noch gibt es keine wirksame Behandlung, die HP-Viren direkt bekämpfen kann – die meisten Infektionen heilen jedoch innerhalb von ca. 2 Jahren von selbst aus.

Bei den HP-Viren wird in hauptsächlich zwei Typen unterschieden: In (1) „Niedrig-Risiko“ HPV-Typen: 6 und 11, sie sind für über 90% der Genitalwarzen (Kondylome) verantwortlich und (2) „Hoch-Risiko“ HPV-Typen: 16 und 18, sie sind die häufigsten krebserregenden HPV-Typen.

### MEHR ALS 200 HPV-TYPEN!

Sie können zu Krebsvorstufen und in weiterer Folge zu Krebserkrankungen von Gebärmutterhals, Scheide, Vulva, Penis, Anus oder im Rachenbereich führen. 70% aller Gebärmutterhalskrebserkrankungen lassen sich auf HP-Viren zurückführen. Zusätzlich sind HP-Viren auch Hauptursache für Vulva- und Scheidenkrebs.

Der HPV-Impfstoff besteht aus leeren Virushüllen (VLP=Virus-Like-Particles), d.h. er ist ohne virales genetisches Material (DNA) der HPV-Typen und ist daher

keinesfalls infektiös. Er gilt als behördlich anerkannter, sicherer und gut verträglicher Impfstoff, der bereits 350 Millionen Mal weltweit verabreicht wurde.

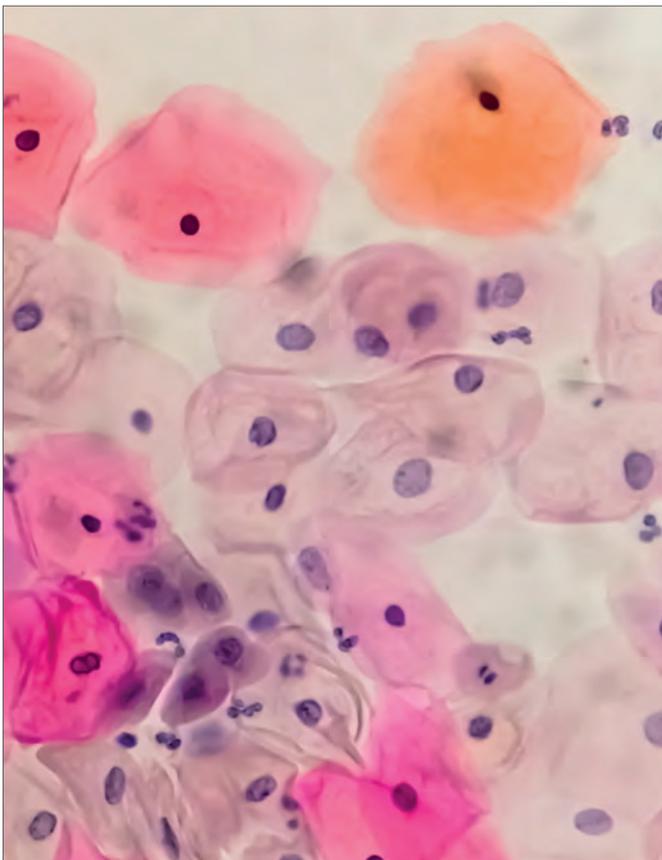
### NEBEN DEM JÄHRLICHEN ABSTRICH UND DER UNTERSUCHUNG SOLLTE HEUTE AUCH DIE HPV IMPFUNG ZUR NORMALITÄT GEHÖREN.

Die hohe Schutzwirkung gegen Krebs ist vielfach belegt: in Ländern mit hoher Durchimpfungsrate (z.B. Schweden, Dänemark, England) wurde eine 90%ige Reduktion von Gebärmutterhalskrebs bei jungen Frauen beobachtet, wenn diese vor dem 17. Lebensjahr geimpft wurden. Daher wird die Impfung auch von der WHO, dem Österreichischen Gesundheitsministerium, der Internationalen Agentur für Krebserkrankungen und der Österreichischen Krebshilfe empfohlen.

### VERWENDETER IMPFSTOFF

Derzeit in Österreich verfügbar ist der HPV-Neunfach-Impfstoff (Weiterentwicklung des 4-fach-Impfstoffes) gegen die HPV-Typen: 6, 11, 16, 18, 31, 33, 45, 52 und 58. Die HPV-Typen 6 und 11 verursachen über 90% der Genitalwarzen, die HPV-Typen 16, 18, 31, 33, 45, 52, 58 verursachen über 90% aller Fälle von Gebärmutterhalskrebs und von meist operationspflichtigen Vorstufen. Damit deckt der Impfstoff ein sehr breites Spektrum ab. Der Impfstoff ist für Mädchen und Buben ab dem vollendeten 9. Lebensjahr zugelassen. Im Alter ab dem 9. bis zum 21. Geburtstag werden 2 Teilimpfungen gegeben, ab dem 21. Geburtstag sind es 3 Teilimpfungen (Abstand 6 Monate bis 1 Jahr). Eine nochmalige Auffrischungsimpfung ist nicht notwendig.

Die HPV-Impfung ist für Mädchen und Buben ab dem vollendeten 9. bis zum vollendeten 21. Lebensjahr kostenlos möglich. Die Impfung wird auch im Rahmen der Schulimpfungen (in der 4. Schulstufe) angeboten. Versäumte Impfungen können im Bundesland Salzburg bis zum 21. Geburtstag in den Gesundheitsämtern der Bezirkshauptmannschaften und beim Magistrat Salzburg mit telefonischer Terminvereinbarung nachgeholt werden. Zwischen dem 12. und dem 21. Geburtstag besteht auch bei Ihrem Arzt des Vertrauens die Möglichkeit, die Impfung zu bekommen. Dafür erhält man mit einem Gutschein den kostenlosen



Impfstoff in der Apotheke. Auch die Impfung selbst ist dann gratis.

Ab dem vollendeten 21. Lebensjahr sind 3 Impfdosen notwendig, die vollständige Immunisierung kostet im Normalfall rund 650 Euro (exkl. Impfhonorar).

Die Krebshilfe Salzburg empfiehlt daher die frühzeitige Impfung. Es gibt kein vernünftiges Argument gegen die HPV-Impfung. Aber viele Gründe dafür. Alle aktuellen Informationen rund um die HPV-Impfung sind in der neuen Broschüre „HPV-Impfung gegen Krebs“ zusammengefasst.

Bestellen Sie jetzt Ihre kostenlose Broschüre und informieren Sie sich. Wir helfen Ihnen gerne weiter.  
Beratungstelefon: 0662/873536  
oder [beratung@krebshilfe-sbg.at](mailto:beratung@krebshilfe-sbg.at).  
[www.krebshilfe-sbg.at](http://www.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.



Broschüren

### 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

Seniorenwohnhaus St. Nikolaus Oberndorf  
Paracelsusstraße 18, 5110 Oberndorf  
Persönliche Beratung nach telefonischer Voranmeldung.  
Jeden Donnerstag, nachmittags.

### 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

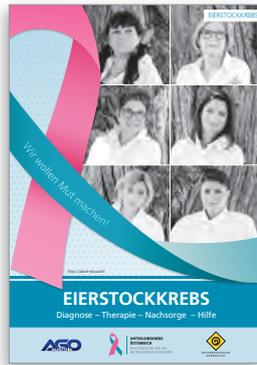
Ohne starke Partner an unserer Seite wäre die Produktion dieses Jahresberichts nicht möglich. Wir danken ganz herzlich für die Unterstützung durch einen Druckkostenzuschuss: Bawag/PSK, Intuitive Surgical, Louis Widmer, Oberbank, Onkologische Reha St. Veit/VAMED, ÖGK Salzburg, Privatbank Salzburg, Röntgen Mirabell, Sparkasse Salzburg.

## 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 2022 (\*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 Spendenliste 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: AdobeStock.com; S. 3 Krebshilfe Salzburg; S. 4-5 Intuitive Surgical, Franz Neumayr; S. 8 Krebshilfe Salzburg, Sanja Paponja; S. 9 TVB Obertauern, Marc Stickler; S. 10 AdobeStock.com; S. 11 Krebshilfe Salzburg, Sanja Paponja; S. 12 Nikolaus Faistauer; S. 16 Krebshilfe Salzburg, AdobeStock.com; S. 19 electric love festival Kevin Verkruijssen; S. 21 wildbild; S. 22 AdobeStock.com; S. 25 TVB Obertauern Marc Stickler, Krebshilfe Salzburg; S. 26 Krebshilfe Salzburg; S. 27 Sabine Schreckeneder; S. 28-29 Westend Verlag; S. 31 AdobeStock.com; S. 32 AdobeStock.com; S. 33 Krebshilfe Salzburg, Sanja Paponja; S. 34 AdobeStock.com; S. 35 Krebshilfe Salzburg; S. 36 AdobeStock.com; S. 37 AdobeStock.com; S. 38 wildbild; Finanzbericht F1 AdobeStock.com; F3 KWT/ÖSPGS



# Krebshilfe Broschüren informieren aktuell!

Diese und zahlreiche weitere informative Broschüren erhalten Sie bei:  
 beratung@krebshilfe-sbg.at | Telefon: +43 (0)662-873536 | www.krebshilfe-sbg.at

**Jetzt kostenlos bestellen!**  
**0662-873536**



Broschüren

Rahotec

# Überall daheim.

**DER SOUVERÄNE S-CROSS**  
 SCHON AB € 25.990,-<sup>1)</sup>



Der Suzuki S-CROSS fühlt sich bei allen Bedingungen und in jeder Jahreszeit wie zu Hause. Und ist dank selbstauflademem Mild- oder Strong-Hybrid-System besonders sparsam. Auf Wunsch auch mit ALLGRIP SELECT Allradantrieb. Mehr auf [www.suzuki.at](http://www.suzuki.at)

Verbrauch „kombiniert“: 5,2-5,9 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Emission: 118-133 g/km<sup>2)</sup>

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



<b>F</b> Suzuki Finance	<b>5</b> Bis zu 5 Jahre Garantie	<b>V</b> Suzuki Versicherung	<b>FIX</b> Suzuki Fixpreis	<b>A</b> Made for Austria	
----------------------------	-------------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	--