

# \*einblicke

MITTEN

IM LEBEN.

DIE HÄUFIGSTEN DREI!  
BRUST-, PROSTATA-, DARMKREBS

EINE VORSORGEKOLOSKOPIE  
KANN LEBEN RETTEN

BEWEGUNG MACHT SPASS  
UND HÄLT GESUND

BLEIBEN SIE GESUND  
TIPPS UND VORSORGE

Mit  
**Jahresbericht  
2020**  
[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) wurde nun für die Funktionsperiode (23.11.2020-23.11.2023) neu gewählt. Ausgeschieden aus dem Vorstand sind die langjährigen Mitglieder RA Dr. Peter Bleiziffer und HR. Dr. Ulf Postuvanschitz.

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

Weitere Mitglieder des Leitungsorgans:

- ▶ OA Dr. Jörg Berger
- ▶ Univ.-Prof. Dr. Günter Janetschek
- ▶ OA Dr. Michael Kopp

Als Rechnungsprüfer für die Jahre 2020-2023 wurden in der ordentlichen Mitgliederversammlung (Generalversammlung) am 23.11.2020 bestellt:

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

Geschäftsführung: ▶ **Mag. Stephan Spiegel**

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

**Vereinsregisternummer – ZVR: 195639530**  
**Spendenkonto: AT44 2040 4000 0000 4309**  
**Reg.Nr. Spendenabsetzbarkeit (Finanzamt): SO2447**

### Vereinsitz:

Österreichische Krebshilfe Salzburg  
 Mertensstraße 13  
 5020 Salzburg

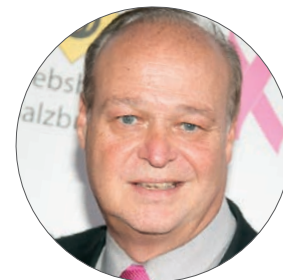
Telefon: +43 (0)662-873535  
 Fax: +43 (0)662-873535 DW-4  
 Web: [www.krebshilfe-sbg.at](http://www.krebshilfe-sbg.at)  
 Mail: [office@krebshilfe-sbg.at](mailto:office@krebshilfe-sbg.at)  
 Beratung: +43 (0)662-873536



# Inhalt

- 02 VEREIN & VORSTAND
- 04 DIE HÄUFIGSTEN DREI
- 10 TIPPS: EIN GESUNDES LEBEN
- 11 VORSORGEEMPFEHLUNGEN
- 12 FRAUEN MACHEN MUT
- 13 EIN PERSÖNLICHES GEDICHT
- 14 KREBSHILFE FORSCHUNG
- 15 FÜR SIE DA: UNSER TEAM
- 16 ACHTSAMKEIT BEI KREBS
- 18 BERATUNGSSTATISTIK 2020
- FB FINANZBERICHT 2020
- 19 AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG
- 20 ACHTUNG SONNE
- 22 MIT EINEM TESTAMENT HELFEN
- 24 AKTION PINK RIBBON 2020
- 25 CHARITIES 2020
- 26 AUSGEFALLENE CHARITIES 2020
- 29 TERMINE HERBST 2021
- 30 BEWEGUNG & LEBENSQUALITÄT
- 32 GUTER SCHLAF IST GOLD WERT
- 33 VORSORGE KOLOSKOPIE
- 34 BERATUNGSSTELLEN
- 35 SPONSOREN / IMPRESSUM

*„Das vergangene Jahr hat uns alle sehr beschäftigt. Neben den vielen Krebserkrankungen kam auch noch die Belastung durch die Corona-Pandemie hinzu. Vieles veränderte sich schlagartig, auch für uns. Aber zusammen mit Ihnen haben wir es geschafft und unsere Hilfe aufrecht erhalten können. Vielen Dank!“*



Es hätte ein wunderbares Jubiläumsjahr für die Österreichische Krebshilfe werden sollen. Ein Jahr, in dem das 110-jährige österreichische Gründungsjubiläum begangen hätte werden sollen – gemeinsam mit Ihnen. Doch dann kam Corona und hat alles auf den Kopf gestellt. Unsere Spendensammlungen und fast alle Charityveranstaltungen mussten abgesagt werden.

Durch die große Verunsicherung hatten wir viele Beratungsanfragen und unsere Hilfe wurde stark nachgefragt. Um trotz Corona rasch helfen zu können, haben wir unsere Beratungsangebote umgestellt. Aus Vorsicht heraus konnten die ersten beiden Monate nach Pandemiebeginn nur noch telefonische Beratungen oder Videoberatungen durchgeführt werden. Uns war es aber wichtig, dass wir überhaupt Beratungen anbieten konnten. Durch Homeoffice und einen Schichtbetrieb unseres Teams ist das sehr gut und rasch gelungen. Mit räumlichen Umstrukturierungen unserer Beratungsstellen haben wir dann die Voraussetzungen geschaffen, sichere persönliche Gespräche anbieten zu können. Zum Einsatz kommt auch ein hocheffizienter Nano-Luftreiniger, der durch modernste Technik die Luft in den Beratungsräumlichkeiten filtert und Viren abtötet. Mit Abstand, Maske, Trennwänden und mit Testungen (auch Selbsttests in unseren Beratungen), haben wir die höchstmögliche Sicherheit hergestellt, um Beratungen zu ermöglichen. Diese konnten bereits ab Mai 2020 wieder angeboten werden, neben den Telefon- und Videoberatungen, die natürlich weiterhin genutzt werden können. Coronabedingt mussten wir auch un-

sere bisherigen Beratungsräumlichkeiten im Krankenhaus/Reha Oberndorf räumen. Rasche Hilfe erhielten wir von der Gemeinde Oberndorf, die uns dankenswerterweise einen neuen Beratungsraum vermittelte. Damit sind persönliche Beratungen in Oberndorf wieder möglich und umsetzbar.

2021 hat begonnen, wie 2020 geendet hat. Mit Einschränkungen und einer Ungewissheit, was da noch alles auf uns zukommen wird. Doch durch die zunehmenden Corona-Testungen und durch die beginnenden Corona-Impfungen verbesserte sich die allgemeine Situation immer mehr. In den ersten 6 Monaten konnten aber leider noch immer keine Veranstaltungen oder Sammlungen stattfinden, doch nun sind Einschränkungen bei Veranstaltungen oder Workshops weggefallen und so können wir seit Juli auch wieder unsere beliebten Gruppen und Themencafés anbieten. Wir sind darüber sehr froh, denn der Kontakt mit Patientinnen und Patienten ist uns sehr wichtig. Für das zweite Halbjahr 2021 sind wir optimistisch und zuversichtlich. Wir haben die Hoffnung, dass sich die Normalisierung des Alltags fortsetzen wird und gute Wege gefunden werden, mit dem Corona-Virus zu leben. Die Impfungen tragen dazu einen wesentlichen Teil bei.

Ich möchte an dieser Stelle auch Ihnen für Ihre Unterstützung danken. Sie haben uns mit Ihren Spenden durch diese schweren Monate begleitet und geholfen. Bitte helfen Sie uns auch weiterhin, aus Liebe zum Leben. Ich danke herzlichst und wünsche Ihnen eine immer gute Gesundheit,

Ihr Anton-H. Graf  
Präsident der Krebshilfe Salzburg

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

BRUSTKREBS, PROSTATAKREBS, DARMKREBS

## DIE HÄUFIGSTEN DREI



Zusammen machen sie 37 % aller Krebsneuerkrankungen in ganz Österreich aus, das sind jährlich rund 15.000 Menschen (vgl. dazu Statistik Austria). Diese hohen Zahlen ließen sich leicht und massiv reduzieren. Dafür müssten aber viel mehr Menschen als bisher zur Krebsfrüherkennung gehen und die eigene Krebsprävention ernst nehmen. Aus diesem Grund informiert die Österreichische Krebshilfe Salzburg in zahlreichen Kampagnen intensiv über die Möglichkeiten einer guten Krebsprävention. „Mit Kampagnen wie PINK RIBBON, DONT WAIT oder LOOSE-Tie klären wir auf und informieren. Wir wollen damit zu mehr Gesundheitsbewusstsein anregen und Menschen motivieren, mehr für die eigene Gesundheit zu tun“, sagt Krebshilfe Präsident Anton-H. Graf. „Daher sind wir mit unseren Gesundheitstagen im Oktober auch wieder im Europark Salzburg zu Gast. Dies ist gerade nach dem coronabedingten und starken Rückgang der Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen im vergangenen Jahr von großer Bedeutung“.

◀ Einen Appell richtet die Krebshilfe Salzburg aber auch an die Politik: „Wir freuen uns, dass Themen wie ‚Prävention‘ oder ‚Impfen‘ im aktuellen Regierungsprogramm Niederschlag gefunden haben. Nun gilt es, dass alle Verantwortlichen an einem Strang ziehen und z.B. ein organisiertes Darmkrebs-Früherkennungsprogramm umsetzen. Damit würden wir wieder einen großen Schritt für die Gesundheit der Bevölkerung tun“, fordert der Krebshilfe Präsident. „Wir dürfen trotz aller Bemühungen zur Bekämpfung der Corona-Pandemie hier nicht nachlassen, ein rasches Handeln wäre wünschenswert“, so Graf weiter.

Die Bezeichnung ‚Krebs‘ stammt vom griechischen Arzt Hippokrates, der die auf andere Gewebe übergreifenden Tumore mit den Zangen eines Krebses verglich. Krebs ist im Allgemeinen die Bezeichnung für eine Erkrankung, die durch ungebremste Zellvermehrung, bösartige Gewebsneubildung und Ausbreitung im Organismus gekennzeichnet ist.

### WAS IST KREBS?

Die Entstehung von Krebs ist ein komplexer Prozess, dem vielfältige (multifaktorielle) Ursachen zugrunde liegen. Krebs wird als Erkrankung des Erbmaterials von Zellen angesehen. Krebserregende Stoffe (Kanzerogene) können, wenn Reparaturmechanismen des Körpers ausgeschaltet oder ineffektiv sind, bleibende Schäden am Erbmaterial verursachen. So entstehen Zellen mit genetischen Veränderungen (Mutationen), die dann bei Zellteilung auf Tochterzellen weitergegeben werden. Diese Veränderungen bewirken eine Aktivierung von Krebsgenen (Onkogene) und gleichzeitig ein Abschalten der Suppressorgene. Die Folge ist unkontrollierter Zell-Wachstum und -Vermehrung.

Der Faktor Zeit spielt bei der Krebsentstehung eine wesentliche Rolle. Die Tatsache, dass Krebserkrankungen mit zunehmendem Alter gehäuft auftreten, kann dadurch erklärt werden, dass es oft Jahre dauert, bis die zahlreichen Mutationen zu einer Entartung von Zellen und schließlich zu einer Krebserkrankung führen. Unterschieden wird in gutartige Tumore (benigne Tumore) und bösartige Tumore (maligne Tumore). Erstere entstehen aus relativ normalen Zellen und sind örtlich beschränkt, d.h. sie kapseln sich von dem umliegenden Gewebe ab und stellen keine unmittelbare Gefahr dar, da sie nicht eindringend, sondern eher verdrängend wachsen. Maligne Tumore hingegen entstehen aus Milliarden entarteter Zellen, die ursprünglich aus genetisch mutierenden bösartigen Ursprungszellen, die sich wieder und wieder geteilt haben, entstammen. Diese Krebszellen dringen in benachbartes Gewebe ein,



siedeln sich dort an und zerstören es. Normalerweise wird eine solche Form von ‚biologischer Anarchie‘ im Körper durch ein ganzes System von Kontrollmechanismen unterdrückt. Ein Kennzeichen von Krebszellen ist jedoch, dass sie sich nicht mehr den normalen Regelmechanismen unterwerfen und durch kontinuierliche Teilung unsterblich werden. Darüber hinaus können Krebszellen durch bestimmte Wachstumsfaktoren die Bildung von Blut- und Lymphgefäßen begünstigen und auch selbst in diese Gefäßbahnen eindringen. Dadurch werden sie im ganzen Körper verschleppt und gelangen in andere Organe. In diesem Fall bilden sich Tochtergeschwülste (Metastasen), die lebenswichtige Organe wie z.B. Lunge, Leber etc. bis zur Funktionsunfähigkeit schädigen und zerstören können.

## BRUSTKREBS

Die weibliche Brust besteht aus dem milchproduzierenden Drüsengewebe und den Milchgängen, über die die Milch zur Brustwarze gelangt. Bei Brustkrebs (Mammakarzinom) handelt es sich um eine bösartige Veränderung des Brustgewebes. Die so genannten duktales Karzinome gehen von der Zellschicht an der Innenseite der Drüsengänge aus, während lobuläre Karzinome von den Drüsenläppchen ausgehen.

Seltenere Formen von Mammatumoren sind der Morbus Paget (ein Karzinom der Brustwarze) und der Phylloidentumor (meist sehr große Tumoren, die gutartig, aber auch bösartig sein können). Sarkome (gehen vom Bindegewebe der Brust aus) oder Lymphome sind äußerst rar. Fibrome (Bindegewebe) und Lipome (Fettgewebe) sind gutartige Tumoren der Brust.

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

### RISIKOFAKTOREN FÜR BRUSTKREBS

Faktoren für ein erhöhtes Risiko: Genetische Ursachen, familiär gehäufte Brustkrebserkrankungen, Entfernung einer Brustkrebsvorstufe oder Brustkrebs in einer Brust. Faktoren für ein gering erhöhtes Risiko sind: Beginn der Regelblutung vor dem 11. Lebensjahr und

## Bist Du krank ...?

Haben Sie das auch schon einmal von Ihrer Partnerin gehört? Und es ging dabei nicht darum, dass Sie einmal den Geschirrspüler ausgeräumt oder die Wäsche aufgehängt haben, und ganz offensichtlich haben Sie auch gesund ausgesehen. Die Reaktion haben Sie erhalten, als Sie zur Gesundheitsuntersuchung oder zur Krebsfrüherkennung gegangen sind. Ich hörte das neulich selbst und da wurde mir wieder klar, dass es noch immer ungewöhnlich ist, dass Männer regelmäßig zur Krebsfrüherkennung gehen und sich checken lassen. Wir Männer (einmal ganz pauschal gesprochen) betreiben noch immer viel weniger Aufwand als Frauen, wenn es um unsere Gesundheit geht. Und wenn wir es dann einmal anpacken, löst das Verwunderung aus. Aber auch Anerkennung, dass wir endlich selbst einmal daran denken und nicht erst dann zum Arzt gehen, wenn es weh tut. Aber es liegt uns oft einfach nicht, an unsere Gesundheit zu denken. Wir bemerken das Fehlen von Gesundheit viel seltener als Frauen und wir vertreten auch viel öfter den Standpunkt, dass man als Gesunder zum Arzt geht und als Kranker zurückkommt. Wir reden uns ein „Es wird schon wieder werden“. Und einmal ehrlich, wer kennt seinen Körper schon wirklich gut? Sind wir meist nicht sehr schnell mit dem gesundheitlichen Ist-Zustand zufrieden? So denken wir nicht weiter über unsere Gesundheit nach, ist ja auch sehr bequem und einfach. Neulich sagte mir eine Krebspatientin, es wäre wohl das Beste, man würde Männer in Sachen Gesundheit entmündigen und sie einer weiblichen Pflegschaft unterstellen. Ein Gedanke, der heute ohnehin oft gelebt wird. Wenn Frauen heute nicht auch an die Gesundheit der Männer denken würden, wäre die Situation noch viel schlechter. Für mich jedenfalls habe ich beschlossen, dass ich es selbst in die Hand nehme und mich weiterhin aktiv um meine Gesundheit kümmern werde. Eine „Entmündigung“ geht mir dann doch zu weit. Also, nehmen wir es ernst und lassen uns regelmäßig checken. Handeln wir lieber und verdrängen wir nichts – unserer Gesundheit zuliebe. Bleiben Sie gesund!

Stephan Spiegel,  
Krebshilfe Salzburg  
[erschieden im  
SALZBURGER  
1/2021]





später Beginn des Wechsels, Kinderlosigkeit, erste ausgetragene Schwangerschaft nach dem 30. Lebensjahr, fehlende Stilltätigkeit, Fettsucht, erhöhter Alkoholkonsum, geringe körperliche Aktivität, Hormonersatztherapie länger als 10 Jahre oder eine Krebserkrankung der Gebärmutter, des Eierstockes oder des Dickdarmes.

### DIAGNOSE BRUSTKREBS

Folgende Veränderungen können Symptome einer Krebserkrankung sein, können aber auch andere Ursachen haben: gefühlte Knoten in der Brust, neu aufgetretene Einziehungen der Brustwarze, Größenveränderung einer Brust, einseitige blutige oder wässrige Sekretion aus der Brustwarze, Rötung der Brust, Ekzem der Brustwarze oder Knoten in den Achselhöhlen. Die weitere Abklärung beim Arzt ist wichtig, um so auch eine Früherkennung zu ermöglichen.

Bei einem Verdacht auf Brustkrebs, muss in jedem Fall vertiefend abgeklärt werden. Dazu gibt es mehrere Diagnoseverfahren: Mammografie, Ultraschall, Magnetresonanztomografie (MRT), PET Scan oder die Biopsie zur Diagnosesicherung.

### THERAPIEFORMEN BEI BRUSTKREBS

Es gibt zwei Formen von Brustkrebs, die sich besonders auch in der Therapie unterscheiden:

A) Nicht invasives Mammakarzinom (Carcinoma in situ): Als solche werden grundsätzlich nur Vorstadien bezeichnet. Die meisten Fälle von Brustkrebs beginnen in den Oberflächenzellen der Milchgänge, manchmal auch in den Drüsenläppchen selbst. Solange der Brustkrebs auf dieses Gebiet beschränkt ist, ist er »in situ«, nicht metastasiert, sozusagen »ruhend«. In diesem Stadium ist die Erkrankung zu 100 % heilbar. Eventuell werden nach der Operation eine Strahlentherapie und eine Antihormontherapie durchgeführt, eine Chemotherapie ist nicht notwendig.

B) Invasives Mammakarzinom: Krebszellen können aber auch das Gang- und Drüsengewebe durchbrechen und sich – je nach Zelltyp – im umgebenden Brustgewebe ansiedeln; dies bezeichnet man als ein invasives Mammakarzinom. Diese Krebszellen können sich über die Lymphbahnen in die Lymphknoten der Umgebung (vor allem Achsel), aber auch über die Blutbahn ausbreiten und Absiedelungen (Metastasen) bilden. In diesem Fall wird nach der Operation – je nach Art und Ausbreitung – der Ein-



„Weil ein "wahrer Mann" nicht erst dann zum Arzt geht, wenn's irgendwo ordentlich wehtut.“

#prostatavorsorge  
#wahremaenner #loosetie

JUERGEN MAURER

komm UN.TY  
by Sabine Hauswirth

### MÄNNERGRUPPE: Austausch unter Männern

Krebs trifft mittlerweile jeden zweiten Mann und jede dritte Frau. Männer tun sich im Vergleich zu Frauen schwerer, sich mit dem Thema Krebs auseinander zu setzen und die Probleme und die seelischen Belastungen, die durch die Krebserkrankung auftreten, anzusprechen oder Fragen zu formulieren. Ob es nun um den Verlauf der Krankheit geht, die Nebenwirkungen der Behandlung oder Schmerzen, Potenzprobleme oder Fragen zur Beziehung und zum Beruf, wie es denn weitergehen soll/wird ... oder um das Wissen, wie ich mit meinem Arzt rede, das Gefühl nicht hinreichend oder vollständig informiert zu werden – oder auch was danach kommt ... und was ich selbst für mich tun kann. Vieles ist offen und braucht Antworten für eine ungewisse Zukunft. Die Männergruppe der Krebshilfe soll eine Art Forum sein, in der man Fragen stellen und Antworten geben und erhalten kann. Man(n) kann aus eigener Erfahrung berichten - ob gut oder schlecht - oder einfach die Möglichkeit wahrnehmen, miteinander zu reden, untereinander Erfahrungen auszutauschen und Rat vom Psychoonkologen zu erhalten. Sie sind herzlich eingeladen, einmal vorbei zu kommen. Es ist eine offene Gruppe, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Und Sie entscheiden, ob Sie wiederkommen wollen oder nicht.

Aktuelle Termine unter: [www.krebshilfe-sbg.at](http://www.krebshilfe-sbg.at)  
oder am Beratungstelefon: 0662-873536.

satz einer Chemotherapie, Hormon- oder auch einer zielgerichteten Therapie festgelegt.

## PROSTATAKREBS

Die Prostata (= Vorsteherdrüse) gehört zu den inneren Geschlechtsorganen des Mannes. Die gesunde Prostata hat etwa die Größe und Form einer Kastanie und wiegt maximal bis 20 Gramm. Sie liegt zwischen der Harnblase und dem Beckenboden, der den äußeren Schließmuskel der Harnröhre bildet. Hinter ihr befindet sich der Mastdarm, vor ihr der Unterrand des Schambeins, mit dem sie fest verbunden ist. Die Prostata umhüllt den Beginn der Harnröhre und besteht aus zahlreichen Drüsen, gefäßreichem Bindegewebe und Muskelfasern, eingehüllt in eine feste, bindegewebige Kapsel.

### RISIKOFAKTOREN FÜR PROSTATAKREBS

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

### DIAGNOSE PROSTATAKREBS

Prostatakrebskrankungen verlaufen im Frühstadium generell ohne Beschwerden. Die ersten Warnsignale sind bei gut- und bösartigen Veränderungen der Prostata meist gleich. Dazu zählen häufiger Harndrang, auch nachts bzw. Harnträufeln, Schmerzen beim Harnlassen bzw. Blut im Harn. Der Harnfluss wird geringer, der Strahl schwach, die Blase wird nicht völlig entleert – es bleibt Restharn zurück. Ungeklärte und plötzlich auftretende Kreuzschmerzen können ebenfalls ein Warnsignal sein.

Die Verdachtsdiagnose Prostatakrebs kann aufgrund der digitalen rektalen Tastuntersuchung (DRU) und eines erhöhten prostataspezifischen Antigens (PSA) Wert im Blut festgestellt werden.

PSA ist ein Eiweiß, das ausschließlich von Prostatazellen gebildet wird. Krebszellen der Prostata können in etwa die 10-fache Menge an PSA im Vergleich zu normalen Prostatazellen produzieren. Mittels PSA-Test erfolgt die Bestimmung des PSA-Wertes im Blut. Der normale PSA-Wert wurde international mit 4 ng/ml festgesetzt. Nicht jede Erhöhung des PSA-Wertes bedeutet Prostatakrebs. Eine Reihe von Faktoren lassen den PSA-Wert falsch positiv erscheinen. Nur Ihr Arzt kann die Bedeutung des Befundes klären und über die weiteren eventuell erforderlichen Maßnahmen

## GESUNDHEITSTAGE IM EUROPARK SALZBURG

Am 15. und 16. Oktober 2021 finden im Europark Salzburg die 4. Gesundheitstage der Krebshilfe Salzburg statt. Informieren Sie sich hautnah, anschaulich und persönlich über Krebsprävention und Die Gesundheitstage sind auch offizielle Stationen der diesjährigen PINK RIBBON-Tour ([www.pinkribbon.at](http://www.pinkribbon.at)), der LOOSE TIE-Kampagne ([loosetie.at](http://loosetie.at)) und der großen Darmkrebsaktion DONT WAIT ([dontwait.at](http://dontwait.at)) der Österreichischen Krebshilfe. Nutzen Sie die einmalige Gelegenheit und betrachten Sie eine Brust oder einen Darm von innen. Das ist informativ und spannend zugleich. Vieles wird dadurch sichtbar und verständlicher. Dieses Jahr können wir die Modelle der Brust, des Darms und der Prostata präsentieren. Planen Sie einen Besuch bei uns ein. Wir freuen uns.

Die Organmodelle können den ganzen Tag über zu den Öffnungszeiten des Europark besichtigt werden. Für alle, die selbst keine Zeit finden, sich vor Ort zu informieren, besteht die Möglichkeit, die kostenlosen aktuellen Informationsbroschüren der Krebshilfe zu bestellen (Beratungstelefon: 0662-873536, [beratung@krebshilfe-sbg.at](mailto:beratung@krebshilfe-sbg.at) oder unter [www.krebshilfe-sbg.at](http://www.krebshilfe-sbg.at)).



informieren. Bei grenzwertigen oder schwer interpretierbaren PSA-Werten ist der entscheidende Faktor das Verhalten des PSA über einen bestimmten Zeitraum, üblicherweise ein Jahr. Aus dem Ausmaß des Anstieges lässt sich dann meist eine genauere Konsequenz hinsichtlich der Notwendigkeit einer Biopsie ziehen. Weiterführende Untersuchungen zur Diagnosesicherung sind die ultraschallgezielte Prostatabiopsie, zur Feststellung der Ausbreitung des Tumors werden Schnittbilduntersuchungen oder die Knochenszintigrafie angewandt.



Der histologische Befund (feingewebliche Untersuchung), die Tumor-Ausbreitung, aber auch das Alter, der Gesundheitszustand und andere persönliche Faktoren beeinflussen die Therapiewahl.

### THERAPIEFORMEN BEI PROSTATAKREBS

Die wesentlichen Möglichkeiten sind Beobachtung, (achtsames) Zuwarten, aktive Überwachung, Operation, Bestrahlung und medikamentöse Therapie, hier hauptsächlich der Hormonentzug. Diese Verfahren können auch kombiniert werden. Manchmal stehen mehrere Möglichkeiten zur Verfügung, die im Hinblick auf die Heilungschancen ähnliche Ergebnisse haben. Welche letztendlich ausgewählt wird, sollte mit Ihrem Arzt gemeinsam entschieden werden, da hier auch individuelle Faktoren und nicht ausschließlich die medizinischen Daten den Ausschlag geben können.

Aktive Überwachung bedeutet, dass ein beschwerdefreier Patient mit einem Prostatakarzinom niedrigen Risikos zunächst nicht behandelt, sondern engmaschig urologisch und mit wiederholter Biopsie überwacht wird. Schreitet die Erkrankung voran, setzt eine Behandlung ein, ohne die Möglichkeit auf Heilung zu gefährden.

Ist der Tumor auf die Prostata beschränkt, ist die eine operative Entfernung (radikale Prostatektomie), bei der neben der Prostata selbst auch die Samenbläschen entfernt werden, besonders erfolgversprechend. Bei dieser Operation besteht eine hohe Chance auf dauerhafte Heilung. Der PSA-Wert fällt meist innerhalb von sechs Wochen auf einen nicht messbaren Wert ab.

Die Strahlentherapie ist bei Tumoren, die auf die Prostata begrenzt sind, eine mögliche Alternative zur Operation und bietet wahrscheinlich vergleichbare Heilungschancen. Bei lokal schon weiter fortgeschrittenen Tumoren wird die Strahlentherapie häufig zusätzlich zur Operation („adjuvant“) eingesetzt. Das reduziert das Risiko eines erneuten Krebswachstums im operierten Gebiet.

Die Hormonentzugstherapie wird dann eingesetzt, wenn das Prostatakarzinom zum Diagnosezeitpunkt bereits Lymphknoten- oder Knochenmetastasen gesetzt hat. In diesem Fall ist eine lokale Behandlung durch Operation und/oder Strahlentherapie nicht ausreichend. Grundlage für eine Hormonentzugstherapie ist die Tatsache, dass das männliche Geschlechtshormon Testosteron und dessen Abbauprodukte (Metaboliten) nicht nur für die Funktion der gesunden Prostata erforderlich sind, sondern auch das Wachstum des Tumors fördern. Durch die Ausschaltung der Testosteronbildung in den Hoden und/oder durch die Gabe von Substanzen, die die Wirkung des Hormons blockieren

(Medikamentöse Hormonblockade), lässt sich das Wachstum des Prostatakrebses in den meisten Fällen – oft für Jahre – zum Stillstand bringen. Diese Hormontherapie wirkt eigentlich als Antihormontherapie bzw. als Hormonentzugstherapie. Rund 80 % der Patienten sprechen auf diese Form der Behandlung an. Allerdings werden viele Krebszellen nach monate- oder jahrelanger Therapie ‚hormontaub‘ (hormonresistent), d. h. ihr Wachstum ist dann nicht mehr von Testosteron abhängig. So verliert die Antihormontherapie mit der Zeit an Wirkung, es entsteht eine Therapieresistenz.

In diesem Stadium der Erkrankung, das auch ‚kastationsrefraktär‘ genannt wird, gab es bis vor einem Jahrzehnt keine wirklich wirksamen Therapien. In den letzten Jahren wurde eine Vielzahl neuer, vorwiegend medikamentöser, Behandlungsformen entwickelt, die an spezialisierten Zentren durchgeführt werden.

### DARMKREBS

Der Darm des Menschen wird in Dünndarm, Dickdarm und Analbereich unterteilt. Der Dünndarm ist etwa fünf Meter lang, liegt in vielen Schlingen im Bauch, verdaut die Nahrung und nimmt alles Lebensnotwendige im Körper auf. Hier entsteht äußerst selten Krebs. Der Dickdarm (Kolon) ist etwa 120 bis 150 cm lang. Er hat im Wesentlichen die Funktion, dem Darminhalt Wasser zu entziehen und damit den Stuhl einzudicken. Die Innenwand des Darms ist mit einer Schleimhaut ausgekleidet, auf der sich der Stuhl – von den Darmmuskeln vorangetrieben – zum After bewegt. Über diesen wird der Stuhl schließlich ausgeschieden.

Es gibt chronisch entzündliche Erkrankungen des Dickdarms wie z. B. Morbus Crohn und Colitis ulcerosa, die Symptome wie Bauchschmerzen und Durchfall verursachen. Sie sind mit einem erhöhten Risiko für Darmkrebs verbunden. Divertikelbildung und chronische Verstopfung sind nicht mit der Krebsentstehung in Verbindung zu bringen.

### RISIKOFAKTOREN FÜR DARMKREBS

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



der Zeitfaktor eine große Rolle bei der Entstehung von Dickdarmkrebs. Mögliche Risikofaktoren sind: das eigene Alter, chronisch entzündliche Erkrankungen der Darmschleimhaut (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa) und Darmpolypen (Adenom), Ernährungsweise, familiäre Veranlagung (5 bis 10 %), Rauchen, Übergewicht und ein Mangel an Bewegung.

### DIAGNOSE DARMKREBS

Im Frühstadium der Erkrankung gibt es keine spezifischen Symptome. Folgende Warnsignale können auf Dickdarmkrebs hinweisen: Verändertes Stuhlaussehen (Blut am oder im Stuhl und auch schwarzer Stuhl), veränderte Stuhlgewohnheiten (anhaltender Durchfall, plötzlich aufgetretene Verstopfung oder Wechsel von Durchfall mit Verstopfung), krampfartige Bauchschmerzen, die über 1 Woche andauern, auch Blässe und Blutarmut können darauf hinweisen, dass im Darm über längere Zeit ein Blutverlust besteht.

Um Darmkrebs und seine Vorstufen zu diagnostizieren, ist die Darmspiegelung (Koloskopie) ein wichtiges Untersuchungsverfahren. Wird dabei ein Darmpolyp entdeckt, kann er in den meisten Fällen sofort mittels einer Schlinge und Strom abgetragen werden. Die Entfernung von Darmpolypen ist Diagnose, Therapie und Krebsvorsorge in einem. Der Patient ist durch die Polypabtragung vom Risiko für Darmkrebsentwicklung befreit, muss aber in bestimmten Fällen konsequent kontrolliert werden. Neben der Koloskopie werden noch folgende Untersuchungen durchgeführt: Dickdarmröntgen mit Kontrastmittel, Ultraschalluntersuchung (Sonographie), Computertomographie (CT) und evtl. MRT sowie Laboruntersuchungen.

### THERAPIEFORMEN BEI DARMKREBS

Bei der Therapieplanung steht die vollständige Entfernung des Tumors durch Operation im Vordergrund. Neben der Operation stehen aber auch noch zusätzliche medikamentöse Therapieformen wie die Chemotherapie und neue Therapieformen wie z.B. Immuntherapien mit monoklonalen Antikörpern zur Verfügung. Ihr Einsatz erfolgt in Abhängigkeit zum Stadium und den molekularen Charakteristika des Tumors und der klinischen Situation der Erkrankung. Gerade in den letzten Jahren haben diese Therapieformen die Prognose der Erkrankung wesentlich verbessert und einen Beitrag zur Heilung geleistet. Durch die Operation kann es notwendig werden, einen künstlichen Darmausgang zu legen (Stoma). Dieser wird im Zuge der Operation durch das Einnähen eines Darmanteiles in die Bauchdecke geschaffen. Dadurch kann der Stuhl in ein auf die Haut geklebtes Säckchen abfließen. Dieser Ausgang kann entweder vorübergehend oder permanent angelegt werden – abhängig von der Lokalisation und Situation der Krebserkrankung im Darm. Die Anlage eines künstlichen Darmausganges ist heute nur mehr selten erforderlich. Bei sachkundigem Umgang kann damit jedoch ein weitgehend normales Leben geführt werden.

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



RUND 40 PROZENT ALLER KREBSNEUERKRANKUNGEN KÖNNTEN DURCH LEBENSSTILÄNDERUNGEN VERMIEDEN WERDEN

## TIPPS FÜR EIN GESUNDES LEBEN OHNE KREBS

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

### SONNE OHNE REUE

Die Sonne hat auch ihre Schattenseite: Intensive Sonnenbestrahlung kann Hautkrebs verursachen. Der vernünftige Umgang mit der Sonne ist der wesentlichste Faktor der Haut-

krebs-Vorsorge. Vermeiden Sie zu viel Sonnenstrahlung, insbesondere bei Kindern.

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

### SORGEN SIE DAFÜR, DASS IHRE KINDER AN IMPFPROGRAMMEN TEILNEHMEN

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

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

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

### RAUCHEN SIE NICHT!

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

TIPP: Verzichten Sie auf jeglichen Tabakkonsum und sorgen Sie für ein rauchfreies Zuhause und eine rauchfreie Umgebung.

### VERANTWORTUNGSVOLLER UMGANG MIT ALKOHOL

Übermäßiger Alkoholkonsum – vor allem ‚harte Drinks‘ – sollte vermieden werden. Es kommt dadurch nicht nur zur Schädigung der Leber, sondern auch zu einem erhöhten Krebsrisiko.

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

### SCHUTZ AM ARBEITSPLATZ

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



### ERNÄHREN SIE SICH GESUND!

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

### DIABETES

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

### BEWEGUNG GEGEN ÜBERGEWICHT

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

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

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

### Kontakt | Information:

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

WIR INFORMIEREN UND KLÄREN AUF – VORSORGEN IST BESSER ALS HEILEN

## KREBSHILFE KAMPAGNEN 2020

◀ Eines der Hauptanliegen der Österreichischen Krebshilfe ist seit ihrer Gründung die breite Information der Bevölkerung über geeignete Krebsvorsorge- und Krebsfrüherkennungsmaßnahmen. Im Laufe der Zeit wurden durch die Häufigkeit der Krebserkrankungen Schwerpunkte sichtbar. Es entstanden Kampagnen wie z.B. ‚PINK RIBBON‘ (Brustkrebs), ‚Sonne ohne Reue‘ (Hautkrebs), ‚Loose TIE‘ (Prostatakrebs), ‚Dont wait‘ (Darmkrebs) oder ‚Dont Smoke‘ (Lungenkrebs). Zu diesen Schwerpunktthemen führt die Österreichische Krebshilfe jährlich große Kampagnen durch, um die Bevölkerung zu mehr Achtsamkeit mit der eigenen Gesundheit zu motivieren. So auch 2020. Denn durch eine rechtzeitige und richtige Krebsfrüherkennung und die persönliche Krebsvorsorge, einen gesunden Lebensstil, regelmäßige Bewegung und durch ein rauchfreies Leben, kann man das Risiko an Krebs zu erkranken selbst sehr leicht stark senken.

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



Face it  
with a  
Smile

### Vorsorgen ist besser als Heilen

Allgemeine Vorsorge- und Früherkennungsempfehlungen:

#### MÄNNER

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

#### FRAUEN

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

### Kontakt & Info und Broschüren:

Informieren Sie sich und fordern Sie unsere kostenlosen Broschüren an:  
Beratungstelefon: 0662/873536  
oder [beratung@krebshilfe-sbg.at](mailto:beratung@krebshilfe-sbg.at)



FRAUEN MACHEN MUT

## STARKE FRAUEN ERZÄHLEN IHRE GESCHICHTEN

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

◀ Neben der PINK RIBBON Aktion hat die Österreichische Krebshilfe in den letzten Jahren weitere inhaltliche Schwerpunkte etabliert. Mit „Face it with a smile“ und den „Metamädels“ sind zwei neue Angebote für Frauen mit Brustkrebs entstanden. Leider mussten 2020 diese Angebote wegen Corona ausgesetzt werden, wir hoffen aber, dass wir im 2. Halbjahr 2021 und dann ab 2022 diese Angebote wieder umsetzen und gemeinsam mit Frauen gute Momente erleben können.

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

Patientenbefragungen ergaben, dass – neben der Angst um die Gesundheit, das Leben, die Existenz, die Kinder und die Familie – das ‚veränderte Aussehen‘ für viele Patientinnen eine große Belastung darstellt. Eine Belastung, die sich in dem Verlust des Selbstwertgefühls manifestieren und dadurch zu Isolation, Einsamkeit bis hin zum Jobverlust führen kann. ‚Face it with a smile‘ soll dabei helfen, das Selbstwertgefühl von Patientinnen zu stärken. Wir wollen Frauen zeigen, wie einzigartig und schön sie trotz der Erkrankung sind und sich keine Frau ‚verstecken‘ muss. Neben dem Workshop, der in Zusammenarbeit mit Estée Lauder Companies angeboten wird, erhalten alle Teilnehmerinnen auch ihr ganz persönliches Portraitfoto. Als Erinnerung an einen wunderbaren gemeinsamen Tag. Eine Patientin, die am Workshop teilgenommen hat, war Heidi T. aus Salzburg. Ihr Motto war damals: ‚Wenn es ein Gänseblümchen durch den Asphalt schafft, dann hast auch Du die Kraft, immer einen Weg zu finden.‘ Jetzt hat uns Heidi T. einen Text gesendet, den wir gerne veröffentlichen, weil wir meinen, dass die Geschichte von Heidi T. vielen anderen Menschen Mut machen kann.

2022 ist es wieder so weit. Der nächste Workshop steht am Programm. Wir freuen uns schon darauf.

◀ Die ‚Metamädels‘ sind ein weiteres Angebot für Frauen, die mit der Diagnose „metastasierter Brustkrebs“ konfrontiert sind. Diese befinden sich in einer psychisch und physisch besonders belastenden Situation. Die Aussicht auf Heilung ist nach dem heutigen Stand der Wissenschaft leider nicht möglich, sie stehen meist unter Dauertherapie, die Angst um die Gesundheit, das eigene Leben schwingt in allem mit, das sie tun. Wer aber glaubt, dass diese Frauen ihren Lebensmut und Lebenswillen verloren haben, irrt gewaltig!

Claudia Altmann-Pospiscek hat ihre eigene metastasierte Brustkrebserkrankung zum Anlass genommen und weist als Brustkrebsaktivistin, Bloggerin, Autorin und langjährige Pink Ribbon Botschafterin der Österreichischen Krebshilfe bei zahlreichen Veranstaltungen und in ihrem Blog ‚Claudias Cancer Challenge‘ unermüdlich auf die ganz besondere Situation von Frauen mit metastasiertem Brustkrebs hin.

Die Österreichische Krebshilfe hat daher in enger Zusammenarbeit mit Claudia Altmann-Pospiscek damit begonnen ‚Metamädels-Meetings‘ in ganz Österreich zu organisieren. Diese Treffen finden in einem gemütlichen Rahmen (außerhalb vom Ordinations-/Spitalsalltag) statt und sind mit ca. 15-20 Teilnehmerinnen beschränkt, um jeder Patientin und ihren Fragen und Sorgen Zeit und Raum zu geben. Krebshilfe Experten werden Fragen ganz persönlich beantworten.

Das nächste Metamädels-Meeting wird es 2022 geben. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an uns: Beratungstelefon 0662-873536 / [beratung@krebshilfe-sbg.at](mailto:beratung@krebshilfe-sbg.at)



HEIDI T. SCHICKTE UNS DIESE ZEILEN

# MEIN GANZ PERSÖNLICHES MUTMACHGEDICHT



Das Gedicht handelt von Corona und Krankheit und trotzdem von Glück und ganz viel Dankbarkeit. Ich bin eine halbjunge Frau, in Salzburg daheim und teile meine letzten Jahre mit folgendem Reim:

2017 hat es mit starken Nackenschmerzen begonnen,  
und alles seinen fatalen Lauf genommen.  
Die düstere Diagnose Spinalkanalstenose erfahren  
und Angst beim Ausrutschen in Querschnitt zu erstarren.

2018 gabs zum 50er ein großes lustiges Fest,  
dass die Sorgen etwas verschwinden lässt.  
2019 wurde dann Brustkrebs festgestellt,  
was ist bloß los in meiner kleinen Welt?

Von meiner geschätzten Arbeitsstelle plötzlich daheim,  
viel im Krankenhaus und tagsüber oftmals allein.  
Operationen und Chemos mussten sein,  
die Haare waren weg, war alles nicht fein!

Die Chemo hat mit Seele und Körper viel gemacht,  
jedoch in guten Tagen wurde trotzdem gelacht!  
Anfang des Jahres 2020 ist Eileiterkrebs dazugekommen,  
es sind dann wieder etliche Tränen geronnen.

Zwei große Bauch Operationen geschafft,  
dann wieder sehr mühsam aufgerafft.  
Die nächste schwere Chemo war angesagt,  
ziemlich gleichzeitig kam Corona fast über Nacht.

Die Welt stand am Kopf und wir befürchteten fest,  
eine Ansteckung würde mir geben den Rest.  
Mein Mann hat seinen Job aufgegeben  
um zu schützen mein wertvolles Leben!

Nach der Chemo dachte ich hätte meine Ruh,  
doch dann kam wieder etwas Neues dazu.  
Wieder Gewächs und Knoten im Bauch,  
ich kann nicht mehr, aber gebe sicher nicht auf!

Es muss etwas Wirkungsvolles für mich geben,  
Meditation, Fachbücher und Gottes Segen.  
Nahrung umgestellt und Alternativ-Medizin,  
welch ein Wunder, so kriegt man das hin!

Auch die Schulmedizin war wichtig zu dieser Zeit,  
hoffe so sehr, der Krebs bleibt weg auf alle Ewigkeit.  
Das Leben ist nicht mehr wie vorher und mit Sorgen,  
aber man ist so dankbar für jeden neuen Morgen!

Die Corona Zeit ist für uns alle so schwer,  
kein Einkaufen, Gasthaus und Freunde treffen mehr.  
Aber viel Spazierengehen und Radfahren in der Natur,  
das ist gesundheitlich wichtig, und gut für die Statur.

Mein Mann und meine Kinder standen immer hinter mir,  
ich fühlte mich nie allein, es war immer ein „Wir“.  
Ohne Haare und mit Narben war ich nicht mehr sexy und schön,  
mein toller Mann hat mich trotzdem immer mit Liebe angesehen 'n.

Was kann es in der schweren Zeit wohl Schöneres geben,  
als viele Überraschungen von guten Freunden und Kollegen,  
liebe Besuche, Geschenke, Blumen und Torte,  
ich war gerührt, mir fehlten ganz oft die Worte.

Das Leben kann auch in ganz schweren Zeiten  
trotz großem Leid auch sehr viel Freude bereiten!  
Daher so oft es geht: lieben, leben, lachen  
und auch wie sonst verrückte Sachen machen.

Einen herzlichen Dank an Ärzte und Personal  
ihre Hilfe war kompetent, freundlich und so genial!  
Ebenfalls der Krebshilfe sollte man die Bestnote geben,  
denn sie unterstützen dich und zeigen das Positive am Leben.

Auch an Familie und Freunde ein liebes Dankeschön,  
ich freue mich jedes Mal auf ein Wiedersehen.  
Trotzdem wir alle es schon so sehr vermissen,  
uns ganz fest umarmen und zu küssen.

Mit großem Dank hab` ich nun die Corona Impfung bekommen  
und habe somit wieder etwas Freiheit gewonnen!  
Wenn ich so viele Dinge schaffe in dieser schweren Zeit,  
dann seid auch ihr bestimmt dafür bereit!

Ein paar Monate müssen wir noch übersteh 'n,  
und dann wird alles wieder besser ausseh 'n!  
Das Leben immer genießen und gut essen  
und eure Liebsten niemals vergessen!

Auch ein Lächeln kann man schenken  
und versuchen immer positiv zu denken!  
Seid freundlich und kümmert euch gut um eure Lieben,  
dann werdet ihr selbst überwältigt von Glücks-Gefühlen.

Zum Schluss Gottes Wort im Mund:  
Lasst es euch gut gehen und bleibt gesund!

MODERNE KREBSFORSCHUNG RETTET LEBEN

## UNSER KREBSHILFE-STIPENDIUM HILFT BEIM FORSCHEN

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

Forschung im klinischen Umfeld und im Labor hat in den letzten Jahren zu einem wesentlich besseren Verständnis von Krebs und dadurch zu neuen Therapien und zu neuen Diagnosemöglichkeiten geführt. Viele Menschen profitieren davon. Gerade jetzt im Kampf gegen das Covid-19 Virus sehen wir, dass die Forschung rasch in der Lage war

Impfstoffe zu entwickeln. Wir sind auf Forschungserfolge angewiesen. Bei Viruserkrankungen, aber eben auch in besonderem Maße bei Krebserkrankungen. Die Krebshilfe Salzburg kooperiert seit Jahren erfolgreich mit der Paracelsus Medizinische Privatuniversität (PMU) in Salzburg. Mit dem Salzburger Krebshilfe Stipendium werden vielversprechende Krebsforschungsprojekte unterstützt. Die Förderung ist mit jeweils 7.500,- Euro dotiert. Die Vergabe von Stipendien durch die Krebshilfe Salzburg soll die medizinische wissenschaftliche Forschung im Bundesland Salzburg fördern und eine Erweiterung bereits bestehender Wissenschaftsgebiete in Salzburg erlauben bzw. neue wissenschaftliche Ansätze, Methoden und Verfahren etablieren und ganz allgemein den Standard der Forschung in Salzburg erhöhen. Im Förderungsjahr 2020/2021 erhielt Hamza Bamouk für sein Vorhaben ‚An die Peritonealoberfläche angepasste Pharmakokinetik des Chemotherapeutikums bei der hyperthermen intraperitonealen Chemotherapie (HIPEC)‘ eine Förderung zugesprochen. Wir wünschen viel Erfolg!



# 1 Suzuki = 1 Baum\*

Für jedes verkaufte Fahrzeug pflanzt Suzuki in Zusammenarbeit mit den Österreichischen Bundesforsten einen jungen Baum.



Way of Life!



WO DIE NATUR ZU HAUSE IST

Mehr Infos auf [www.suzuki.at](http://www.suzuki.at)

Verbrauch „kombiniert“: 1,0-6,3 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Emission: 22-142 g/km\*\*

\* Die Pflanzaktion gilt nicht als CO<sub>2</sub>-Kompensation, da keine zusätzlichen Waldflächen geschaffen werden. \*\* WLTP-geprüft. Irrtümer, Druckfehler und Änderungen vorbehalten. Abbildung zeigt Modelle in Sonderausstattung. Symbolfotos. Mehr Informationen auf [www.suzuki.at](http://www.suzuki.at) oder bei allen teilnehmenden Suzuki Händlern.

**(HYBRID)**



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

## IHR WOHLBEFINDEN LIEGT UNS AM HERZEN



### Mag. Martha Lepperdinger

(Klinische- und Gesundheitspsychologin, Psychoonkologin)

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



### Dr. Simone Lindorfer

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

„Ich arbeite gern bei der Österreichischen Krebshilfe Salzburg, weil es auch für mich eine überaus bereichernde und sinnereiche 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, Gesundheitspsychologin)

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



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

(Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Pathologie und Zytodiagnostik)

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



### Mag. Stephan Spiegel

(Geschäftsführer)

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

◀ Um eine möglichst flächendeckende Betreuung von an Krebs erkrankten Menschen zu ermöglichen, bietet die Krebshilfe Salzburg eine mobile Beratung an. Diese ist v.a. für Menschen gedacht, die nicht in eine der Beratungsstellen kommen können. „Wir sind froh, dass wir diese Möglichkeit haben und direkt zu Menschen kommen können, die bedingt durch ihre Krebserkrankung nicht zu uns kommen können. Derzeit ist ein Suzuki Vitara AllGrip im Einsatz. Vielen Dank für diese wertvolle Unterstützung!“

WIE KREBSPATIENTEN PROFITIEREN KÖNNEN

## MIT MEHR ACHTSAMKEIT DURCH DAS LEBEN GEHEN

◀ **Jeder krebserkrankte Mensch erlebt und bewältigt seine Erkrankung auf seine ganz persönliche Weise. Dennoch lässt sich ein phasenhafter Verlauf erkennen, in dem Achtsamkeit auf unterschiedliche Weise wirksam wird, Leiden verringern und die Lebensqualität erhöhen kann.**

Von der Erkrankung betroffen sind nicht nur die Kranken, sondern auch die Angehörigen, Freunde und Behandler (gesamtes Umfeld). Die Diagnosestellung einer Krebserkrankung wird oft als Schock beschrieben und als niederschmetternd empfunden. Das Vertrauen in den eigenen Körper, die Sicherheit des Weiterlebens und Pläne für die Zukunft sind plötzlich in Frage gestellt, das bisherige Leben wird auf den Kopf gestellt. Die Betroffenen sind wie in Trance, sie fühlen sich leer und oft von Zukunftsängsten überwältigt. Im ersten Schock geht der Bezug zur Wirklichkeit und der Kontakt zu anderen Menschen verloren, man fühlt sich allein, hilflos und ausgeliefert. Die nun angebotenen Therapien machen Hoffnung, es bleibt aber die Frage, was richtig ist und wie man sich entscheiden soll. In der Phase der Therapie reduziert sich dann das Leben oft auf ein Durchhalten und Überstehen. Nach ihrem Abschluss erfolgen erstmals ein Innehalten und ein Abwägen, wie es im Leben weitergehen kann und soll.

### ZWISCHEN HOFFEN UND BANGEN

Immer wieder fühlen sich Betroffene mit einer Krebserkrankung ohnmächtig zwischen Hoffen und Bangen hin und her geworfen. Beides bezieht sich auf die Zukunft. Menschen, die ihre Krebserkrankung gut bewältigen, beschreiben oft, dass sie zwei Komponenten der Achtsamkeit verinnerlicht haben: Die Fokussierung auf den jeweils gegenwärtigen Augenblick und die Akzeptanz. In der Verbindung beider gelingt es, das wahrzunehmen, was möglich ist, was gut ist, was Freude macht und dankbar. Nach der Verarbeitung des Schocks führt der Verlust einer zuvor vermeintlich sicheren Zukunft paradoxerweise oft dazu, sich in neuer Weise der Gegenwart zuzuwenden. Im Außen nehmen die Betroffenen die Umwelt, die Natur, ihre Mitmenschen intensiver wahr. Im Innen tauchen darüber Freude und Dankbarkeit auf. Gerade bei Zukunfts- und Progredienzängsten kann die Praxis der Achtsamkeit dazu verhelfen, sich immer wieder der Gegenwart zuzuwenden. Mit der Übung wird es immer leichter, unproduktive Beschäftigung mit der Zukunft oder der Frage, warum man krank geworden ist, loszulassen. Man empfindet die Freude am nicht mehr so selbstverständlichen Leben sogar besonders intensiv, die Lebensqualität kann auch steigen.

Eine Krebserkrankung bringt vieles in unser Leben, was wir nicht wollen. Sie ist mit realen Einschränkungen ver-

bunden, mit belastender Diagnostik und Therapie und mit Gefühlen wie Angst, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Wut und Trauer.

### VIELE GEFÜHLE BESTIMMEN DEN ALLTAG

Sie kann sogar zum Tod führen. Menschen haben ganz verschiedene und höchst persönliche Stile, mit diesem Leid umzugehen, Stile, die sich automatisch und von der Not geprägt einstellen. Man kann kämpfen und dann diesen Kampf gewinnen oder verlieren. Man kann erstarren und resignieren. Man kann verleugnen und Teile der Realität ausblenden. Man kann aber auch – und das ist der Weg der Achtsamkeit – darum ringen, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind. Das ist die nächste heilsame Komponente der Achtsamkeit, die bei Krebserkrankungen von besonderer Bedeutung ist: Die Akzeptanz. Akzeptanz ist auch in diesem Zusammenhang nicht gleichbedeutend mit Fatalismus oder Resignation! Sie bedeutet auch nicht, dass man etwas gutheißt, wie es ist. Akzeptanz kennzeichnet vielmehr den Verzicht auf eine Bewertung – weder positiv noch negativ – und den Verzicht auf den Kampf gegen den Zustand im gegenwärtigen Moment. Dabei liegt die Betonung allein auf dem Zeitaspekt des Augenblicks. Akzeptanz einer Krebserkrankung bedeutet also keineswegs, auf eine wirksame Therapie zu verzichten. Akzeptanz bedeutet vielmehr den jeweiligen Augenblick so zu akzeptieren, wie er ist, und nicht Energie dafür zu vergeuden, gegen etwas anzukämpfen oder etwas abzulehnen, was man in diesem Moment nicht verändern kann.

Die Polarität zwischen Kampf und Hingabe spiegelt auch der Titel eines Buches des amerikanischen Philosophen Ken Wilber: „Mut und Gnade“. Es erzählt die Geschichte seiner Frau, die auf der Hochzeitsreise einen Knoten in der Brust entdeckt, und was beide in den darauffolgenden fünf Jahren der Krebserkrankung bis zu ihrem Tod durchleben, durchleiden, erfahren und lernen. Der Begriff Gnade enthält die Qualität der Hingabe und des Vertrauens in etwas Größeres und Ewiges, mit dem Treya Wilber im Rahmen ihrer Meditationspraxis in Kontakt gekommen war. Das hielt sie aber nicht ab, alles zu tun, um geheilt zu werden. Sie zeigte Mut und vertraute auf Gnade. Sie erlebte es auch als große Hilfe, sich von ihrem Mann die Anleitung zur „Disidentifikationsübung“ vorlesen zu lassen.

### RUHEFOKUSSIERUNG HILFT BEI ANGST

Im Bodyscan wenden sich Krebskranke wieder auf positive Weise ihrem Körper zu, und bleiben dabei nicht ausschließlich auf seine in Mitleidenschaft gezogenen





Bereiche fokussiert. Es werden auch wieder jene Körperteile wahrgenommen, die sich neutral oder gar angenehm anfühlen und die gesund sind. Auf diese Weise wirkt der Bodyscan verändernd und heilsam auf ein problemfokussierendes Körperbild. Die dabei hervorgerufenen Entspannungszustände geben ein Gefühl für die eigenen Fähigkeiten und fördern das psychische Gleichgewicht. Regelmäßige Entspannung kann außerdem die Funktion des Immunsystems verbessern, was sich auch positiv auf den Krankheitsverlauf auswirken kann. Vertrauen in die Körperfunktionen kann wieder wachsen. Auch eine Fokussierung der Aufmerksamkeit auf Wandel macht im Rahmen einer Krebserkrankung Mut. Sich entgegen den empfohlenen Ablenkungs- und Vermeidungsstrategien gerade unangenehmen Dingen zuzuwenden führt oft zur Erfahrung der Diskrepanz zwischen den negativen Erwartungen und dem, was tatsächlich eintritt. Die Wandelbarkeit der Phänomene kann direkt beobachtet werden. Gerade bei unangenehmen Phänomenen ist dies sehr real und tröstlich. Dabei kann es auch gelingen, alles Werden und Vergehen als Teil des Lebens zu erkennen, zu erleben und anzunehmen und selbst den Tod in diese Einsicht einzuschließen.

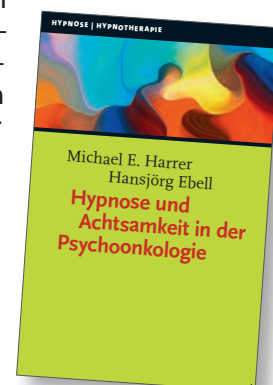
### FOKUSSIEREN AUF DAS WESENTLICHE

Eine Fokussierung auf liebende Güte und Mitgefühl kann allen Beteiligten helfen, den Angehörigen, den Behandlern und den Patienten selbst. Für die Patienten geht es darum, Selbstmitgefühl zu entwickeln, wohlwollend und liebevoll auf sich selbst zu blicken, speziell auf das, was man gerade auch im Zusammenhang mit der Krankheit an sich ablehnt. Fokussierung auf liebende Güte kann auch den Behandelnden und Angehörigen helfen, tiefen inneren Frieden zu finden. Eine Krankheit wie Krebs führt oft dazu, das Leben zu überdenken und Prioritäten neu zu setzen. Achtsame Selbstwahrnehmung kann bei der Suche nach Neuorientierung, nach einer Richtung für das neue Leben zu einem Kompass werden: wenn es gelingt, dem inneren Gefühl mehr zu vertrauen als den vielen wohlmeinenden Ratschlägen. Man kann Verschiedenes ausprobieren, um dann selbst genau nachzuspüren, was einem gut tut oder nicht. Achtsamkeit führt dazu, in Kontakt mit sich und den eigenen Bedürfnissen zu sein und sich selbst wichtiger zu nehmen. Es war eine kanadische Arbeitsgruppe an der Universität in Calgary, die wohl die erste kontrollierte Studie zu den Effekten eines modifizierten MBSR-Programms in „Psychosomatic Medicine“ veröffentlichte. Die Forscher fanden eine Reduktion von Stress und positive Auswirkungen auf die Stimmung ihrer Patienten. In weiteren Studien fanden sie eine Verbesserung der Immunfunktionen, eine Verringerung der Angst und eine verbesserte Lebensqualität. Eine Meta-Analyse von 22 Studien mit über 1.400 Teilnehmern räumt klare

Evidenz dafür ein, dass in qualitativ hochwertigen randomisierten Studien mit Kontrollgruppendesign Angst und Depression abnehmen. Weitere Studien beschäftigen sich u.a. mit MBCT bei chronischer Müdigkeit bei Krebs, mit Schlafstörungen und mit den positiven Auswirkungen der gemeinsamen Teilnahme an einem Kurs mit den Partnern.

In Befragungen von Patienten kristallisierten sich fünf Hauptthemenkreise heraus:

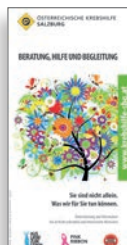
1. Öffnung: Die Teilnahme am MBSR-Programm wurde als Einladung erlebt, das Leben aus einer neuen Perspektive zu sehen und Neues über sich selbst zu lernen.
2. Selbstkontrolle: Die Teilnehmer entwickelten ein Gefühl dafür, wo bestimmte Gedanken und Gefühle hilfreich waren und wo es darum ging, sie einfach loszulassen. Sie verbesserten ihre Selbstwahrnehmung und erlangten mehr Klarheit, Kontrolle und Lebensqualität.
3. Teilen von Erfahrungen: Die Gemeinschaft von Menschen in einer ähnlichen Situation und die Gruppenzugehörigkeit wurde als stabilisierend und unterstützend erlebt, enge Beziehungen wurden geknüpft, die kontinuierlichen Treffen halfen bei der Meditationspraxis und dabei, innere Ressourcen zu stärken und zu nutzen.
4. Persönliches Wachstum: Die Gruppe veränderte die Einstellung der Teilnehmer in Richtung einer positiven Beziehung zu anderen, vor allem aber zu sich selbst und dem eigenen Innenleben, das sie vielfach als inneren Reichtum erleben konnten.
5. Spiritualität: Obwohl Spiritualität kein explizit diskutiertes Thema der MBSR-Kurse ist, erschloss sich Spiritualität für einige Teilnehmer als Kraftquelle. Diese Themenkreise weisen auf weitere Wirkfaktoren hin, die neben der Akzeptanz und der Fokussierung der Aufmerksamkeit auf die Gegenwart, auf Gelingendes und auf Kompetenzen zusätzlich wirksam werden: der Perspektivenwechsel mit der Disidentifikation von unheilvollen Gedanken und Gefühlen und der Weitung des Blick auf Existentielles und in transpersonale bzw. spirituelle Bereiche. Aber auch heilsame Beziehungen, die sich in der Gruppe oder zu Therapeuten entwickeln führen aus der Isolation heraus und geben dem Leben neuen Sinn.



Dr. Michael Harrer, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin,  
 Psychotherapeut (Hypnosepsychotherapie, Katathym Imaginative  
 Psychotherapie, HAKOMI), Supervisor.  
 Literaturhinweise: [www.achtsamleben.at](http://www.achtsamleben.at)

IN 1.663 FÄLLEN KONNTEN WIR PERSÖNLICH HELFEN, BERATEN UND INFORMIEREN

## UNSERE BERATUNGEN IM BUNDESLAND SALZBURG



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



Insgesamt wurden 1.517 persönliche Beratungen bzw. Begleitungen durchgeführt. Darin enthalten sind auch 130 mobile Einsätze im ganzen Bundesland. Zusätzlich besuchten weitere 146 Personen unsere Workshops oder Themencafés. Insgesamt konnten wir so in 1.663 Terminen rasche Hilfe leisten.



Mit unseren insgesamt nur 31 Veranstaltungen (letztes Jahr konnten wir fast keine Veranstaltungen wegen Corona anbieten und umsetzen) erreichten wir 2020 dennoch rund 4.000 Personen. Während dieser Veranstaltungen hatten wir aktiven und persönlichen Kontakt (Infostände/Gespräche/Workshops) zu rund 2.500 Menschen. Unsere Veranstaltungen werden sehr gerne angenommen und sind für unsere Arbeit von großer Bedeutung. Wir freuen uns, wenn wir wieder in gewohntem Umfang für Sie da sein können.



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

### Beratungen | nach Personengruppen

Patientinnen und Patienten	780
Angehörige	310
Interessierte	365
Sonstige, Helfer	62
Besucher bei/in:	
Workshops, Gruppen, Themencafés, Vorträge	146

**Summe aller persönlicher Kontakte: 1.663**

Beratungskontakte Beratungsstellen	1.517
davon in mobiler Beratung	130
Anzahl Veranstaltungen	31

### Hauptanliegen/Themengebiete

(Mehrfachnennungen waren möglich)

Primärtherapie	551
Nachsorge   Remission	139
Prävention	296
Palliativ	213
Metastasen	217
Rezidiv	80
Trauerarbeit	213
Vorstufen   Verdacht auf Krebs   o. Therapie	24
Sonstiges, keine Erkrankung	161

### Die häufigsten Tumorarten | Anliegen

Brustkrebs	26 %
Darmkrebs	12 %
Gehirntumore	8 %
Gebärmutter	5 %
Lungenkrebs	4 %
Lymphome	4 %
Prostatakrebs	3 %
Weitere, sonstige Tumore	38 %

### Altersgruppen

jünger als 18	1 %
18-29 Jahre	3 %
30-39 Jahre	8 %
40-49 Jahre	19 %
50-59 Jahre	30 %
60-69 Jahre	21 %
70 und älter	18 %

### Geschlecht

Frauen	76 %
Männer	24 %

### Kontaktart

Persönlich: Beratungsstelle oder Mobil	71 %
Persönlich: Telefon	21 %
Mail, Post, Internet	8 %





# Finanzbericht 2020 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 2020

◀ Die Österreichische Krebshilfe Salzburg finanzierte 2020 ihre mildtätigen Angebote und Leistungen durch Mitglieds- und Förderbeiträge, durch private Spenden und durch Spenden von Gemeinden. Für das Jahr 2020 gab es erneut keine Förderung durch die öffentliche Hand. Zeitgleich traf uns die Corona-Pandemie mit voller Wucht. Durch rasches und wirtschaftliches Handeln und Umschichtungen von Projekten, durch treue Spender, zusätzliche Spendenaktionen und durch das Glück, mit zwei Legaten bedacht worden zu sein (ca. 75.000 Euro), konnte der Wegfall von geplanten Spendeneinnahmen (Sammlungen, Charityspenden) etwas aufgefangen werden. Zusätzlich erhielten wir für unsere Arbeit Unterstützung aus dem COVID-Fonds des Bundes (NPO-Fonds) in der Höhe von rund 98.000,- Euro. Im Jahr 2020 konnte der Verein damit Einnahmen in Höhe von gerundet 359.296,- € verbuchen. Dem gegenüber standen Ausgaben von 336.969,- €. Damit hat sich ein leicht positives Vereinsergebnis ergeben. Es wurden deshalb Rücklagen für statuarische Zwecke in Höhe von 22.327,- € gebildet, um kommende Ausgaben (2022) finanzieren zu können. Die Mittel wurden zu 71 Prozent für statuarische Zwecke verwendet, 21 Prozent wurden für die Mittelbeschaffung benötigt. Der Verwaltungsaufwand liegt bei 8 Prozent. Der ordnungsgemäße und sparsame Umgang mit Spendengeldern wurde 2020 mit der Verleihung des Österreichischen Spendengütesiegels erneut bestätigt, das wir bereits seit 2002 tragen dürfen.

### MITTELHERKUNFT

I.	Spenden	251.125 €
	(a) davon ungewidmete Spenden	236.432 €
	(b) davon gewidmete Spenden	17.702 €
II.	Mitgliedsbeiträge, Förderbeiträge	2.195 €
III.	Betriebliche Einnahmen	0 €
IV.	Subventionen öffentliche Hand (Land Salzburg)	0 €
V.	Sonstige Einnahmen	105.976 €
	a) davon Vermögensverwaltung (nach KEST)	4.028 €
	b) davon sonstige andere Einnahmen (auch COVID Fonds)	101.948 €
VI.	Auflösung von Passivposten für noch nicht widmungsgemäß verwendete Spendengelder bzw. Subventionen	0 €
VII.	Auflösung von Rücklagen	0 €
VIII.	Jahresverlust	0 €
<b>Summe Mittelherkunft 2020</b>		<b>359.296 €</b>

### MITTELVERWENDUNG

I.	Leistungen für statuarisch festgelegte Zwecke	233.510 €
	davon Information, Aufklärung, Prävention, Beratung, Begleitung	212.245 €
	davon Wissenschaft, Stipendium, Forschung	21.265 €
II.	Spenderinformation, Spendenwerbung	74.510 €
III.	Allgemeine Administration / Verwaltung	28.949 €
IV.	Sonstige Ausgaben	0 €
V.	Zuführung zu Passivposten für noch nicht widmungsgemäß verwendete Spendengelder bzw. Subventionen	0 €
VI.	Zuführung zu Rücklagen (für statuarische Zwecke)	22.327 €
VII.	Jahresüberschuss	0 €
<b>Summe Mittelverwendung 2020</b>		<b>359.296 €</b>

Alle hier angeführten gerundeten Zahlen wurden aus der Bilanz/Kostenrechnung 2020 entnommen.

# SPENDEN? ABER SICHER!



## Spendenabsetzbarkeit

Spenden an die Krebshilfe Salzburg sind steuerlich begünstigt. Seit 2017 gilt die ‚automatische Spendenabsetzbarkeit‘: Wir sind verpflichtet, wenn Sie Ihre Spende absetzen möchten, Ihre Daten an das Finanzamt zu melden. Dazu benötigen wir von Ihnen folgende Angaben: Ihren vollständigen Namen, Ihre Meldeadresse und Ihr Geburtsdatum. Erst wenn Sie uns dies mitteilen, können wir die automatische Datenübermittlung an das Finanzamt durchführen. Bitte nehmen Sie Kontakt zu uns auf. Bei Fragen helfen wir Ihnen gerne weiter: Spendentelefon: +43 (0)662-873535 oder [daten@krebshilfe-sbg.at](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 2020	
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			
JB20X	PLZ	Adresse Ort, Anschrift	
IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn			
KontoinhaberIn/AuftraggeberIn Name/Firma			
			006
<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div> Unterschrift ZeichnungsberechtigterR			Betrag < 30+ Beleg +

©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. Sollte 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 (Testament) ist das ganz in Ihrem Sinne möglich. (vgl. dazu S. 22-23)

### 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

GESUNDES LEBEN DURCH EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

## GUTEN APPETIT!



◀ Die Wissenschaft hat nachgewiesen, dass die Ernährung einen großen Einfluss bei der Vorbeugung von Krebs hat. Die positive Wirkung geht dabei nicht so sehr von einzelnen Inhaltsstoffen der Nahrung aus, es ist vielmehr entscheidend, wie Ihr Ernährungsmuster aussieht. D.h. was und wieviel Sie essen und wie die Nahrung zubereitet wurde. Essen ist also viel mehr als bloße Kalorienzufuhr. Es kann unseren Körper langfristig gesund erhalten oder auch krank machen. Was wir täglich zu uns nehmen, verdient daher unsere Aufmerksamkeit und eine bewusste Auswahl.

Täglich entscheiden wir darüber, was wir essen. Dies geschieht oft intuitiv, ist dem Alltag geschuldet und steht nicht unbedingt im Einklang mit dem, was wir für gesund erachten oder uns vielleicht sogar vorgenommen haben. Jeder kennt wahrscheinlich die Tage, an denen die Zeit nicht für ein Frühstück reicht und tagsüber dann süße Snacks oder die Currywurst aus der Kantine als schnelle Hungerstiller herhalten müssen. Oftmals fehlt dann abends auch einfach der Elan zum

Einkaufen und Kochen. Und später, beim Fernsehen auf dem Sofa, leeren sich Chips-Tüte und Bierflasche ganz nebenbei.

### AUF DIE AUSWAHL KOMMT ES AN

Wie kann die Auswahl einer gesunden Kost im Alltag gelingen? Und lohnt sich diese Mühe wirklich? Ja! Denn wer sich vielseitig ernährt und regelmäßig bewegt, vermeidet Übergewicht, verbessert den Stoffwechsel und stärkt das Immunsystem. Langfristig kann so vielen Erkrankungen vorgebeugt werden. Dazu gehören Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie vor allem auch Krebs. In der Broschüre ‚Gesunde Ernährung‘ finden Sie interessante Informationen und Hinweise, wie eine gesunde Ernährung gut gelingen kann. Neben der Krebsprävention durch eine ausgewogene Ernährung, spielt auch die richtige Ernährung bei Krebs eine große Rolle.

Gewichtsverlust durch Krebs: Gesund zunehmen, geht das? Eine der häufigsten (Neben-)Wirkungen bei Krebs-erkrankungen und/oder Krebsthera-

piemaßnahmen ist die Beeinflussung der Ernährung. Im Zuge der Erkrankung tauchen bei vielen Betroffenen Fragen zur Ernährung auf, meistens verbunden mit dem Wunsch, dem Körper ‚Gutes zu tun‘, nichts falsch zu machen und mit gutem Essen und Trinken den Gesundungsprozess unterstützen zu wollen.

„Während einer Behandlung können vielfältige Nebenwirkungen auftreten, wie z.B. Appetitverlust, Übelkeit, Erbrechen, Geruchsempfindlichkeit, Unverträglichkeiten, infolgedessen mangelnde Zufuhr an Nährstoffen und sehr häufig Gewichtsabnahme. Aber auch Veränderungen im Geschmackempfinden bis hin zu schwer kontrollierbaren Gewichtszunahmen sind zu beobachten“, erläutert Krebshilfe-Diätologin Gerti Horvath. „In dieser Situation gilt es ruhig und besonnen zu überlegen, welche Maßnahmen im Essalltag sinnvoll sind und wie eine gute ‚Ernährungsstrategie‘ aussehen kann. Wenig Sinn macht es, überstürzt alle Ernährungsgewohnheiten über Bord zu werfen oder dubiosen Krebsdiäten zu erliegen. Diese sind wissenschaftlich nicht haltbar, wenn nicht sogar gesundheitsschädlich“, warnt Horvath. Bedeutsam während einer Krebsbehandlung ist, dass das Körpergewicht stabil bleibt und nicht zusätzlich Stress entsteht durch schwer in den Alltag integrierbare Ernährungsempfehlungen.

Allgemeine Ernährungsempfehlungen stoßen aber gerade bei Krebserkrankungen schnell an ihre Grenzen, daher bietet die Krebshilfe Salzburg eine persönliche und individuell abgestimmte Ernährungsberatung an. Einige Ernährungstipps finden Sie auch auf Seite 10 in diesem Jahresbericht.

### Kontakt | Information:

Beratungstelefon: 0662/873536  
oder [beratung@krebshilfe-sbg.at](mailto:beratung@krebshilfe-sbg.at)





ACHTUNG SONNE! SOMMER - SONNE- SONNENBRAND?

## AUF DEN RICHTIGEN SONNENSCHUTZ KOMMT ES AN

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

Damit der Spaß im Freien aber keine bleibenden Hautschäden hinterlässt ist der richtige Umgang mit der Sonne wichtig. Wir alle sehnen uns sehr nach Sommertagen und Erholung an der frischen Luft. Der Drang ins Freie ist groß und wir wollen endlich die Tage wieder entspannt genießen können. Wir sollten es dabei aber nicht übertreiben bzw. sollten wir von Beginn an den richtigen Sonnenschutz denken. 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 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 Hautkrebsvorsorge.

### SONNENSCHUTZ WIRKT!

Durch effizienten Sonnenschutz – natürlichen Schatten, Sonnencreme und Sonnenschutzkleidung – können Sonnenbrände vermieden werden. Heute weiß man, dass die Zahl der (insbesondere in der Jugend) entstandenen Sonnenbrände direkt mit dem Hautkrebsrisiko zusammenhängt. Ebenso mit dem Hauttyp: Hautkrebs kommt wesentlich häufiger bei Menschen mit heller Haut, hellen Haaren, hellen Augen und Sommersprossen, als bei brünetten oder dunkelhaarigen Menschen mit dunklerer Haut vor.

### UV-STRAHLEN

Das Sonnenlicht, das auf die Erdoberfläche trifft, setzt sich aus ultravioletter (UV) Strahlung, dem sichtbaren Licht und der Infrarot-Strahlung zusammen. UV-Strahlen sind sehr energiereich und können – wenn man ihnen ungeschützt ausgesetzt ist – Hautschäden verursachen. Neben dem Sonnenbrand, der ein direkter

Schaden durch UVB-Strahlen ist, können auch UVA-Strahlen längerfristig die Haut schädigen. Lichtbedingte Hautalterung mit einem typischen Faltenbild, Schläffigkeit und Pigmentstörungen entstehen durch jahrelanges Einwirken von UVA-Strahlen.

Der UV-Index ist ein internationales Maß für die Stärke der UV-Strahlen der Sonne. Je höher der UV-Index, desto intensiver und schädlicher ist die UV-Strahlung. Die Intensität der UV-Strahlung hängt stark von der geografischen Lage, der Tages- und Jahreszeit, der Höhe über dem Meeresspiegel und dem Wetter ab. Der UV-Index wird mit einer Zahl von 1 bis 11+ dargestellt. Die Zahl zeigt die Stärke der UV-Strahlung; je höher, desto stärker die UV-Strahlung. Die Medizinische Universität Innsbruck, Sektion für Biomedizinische Physik, erstellt täglich eine Prognose für den UV-Index für verschiedene Regionen und Höhenlagen. Die Werte können Sie online abrufen unter: [www.uv-index.at](http://www.uv-index.at) Wie lange man sich in der Sonne aufhalten kann, ohne Schaden von UV-Strahlen davon zu tragen, bestimmt darüber hinaus der jeweilige Hauttyp. Dazu und zum richtigen Sonnenschutz hat die Krebshilfe eine umfassende und kostenlose Infobroschüre herausgegeben.

### UV-STRAHLEN

#### STRAHLUNGSSTÄRKE

1-2: Schwach

3-5: Mittel

6-7: Hoch

8-10: Sehr hoch

11: Extrem hoch

#### EMPFOHLENER SONNENSCHUTZ

kein Schutz notwendig

Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme

Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme. Über Mittag (11-15 Uhr) im Schatten bleiben

Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme. Schatten generell der Sonne vorziehen. Aufenthalt im Freien reduzieren

Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme. Schatten generell der Sonne vorziehen. Aufenthalt im Freien möglichst vermeiden

### Kontakt | Information:

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





## DIE SIEBEN SONNENREGELN

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



HELFEN SIE MIT IHREM TESTAMENT UND VERSCHENKEN SIE GLÜCK

## IM STERBEN LEBEN SCHENKEN

◀ Es war eine große Überraschung, als wir erfahren haben, dass uns Maria L. in ihrem Testament als Erbe eingesetzt hat. Für uns ist dies ein wirkliches Geschenk, denn mit einer Erbschaft können wir anderen Menschen längerfristig helfen und diese so bei einer Krebserkrankung gut unterstützen.

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

benen umsetzen und respektieren. Damit hat man die Gewissheit, auch über den eigenen Tod hinaus Gutes zu tun und anderen Menschen zu helfen.

Die Hilfe und die Unterstützung für Krebspatienten und ihre Familien ist meist eine längerfristige. Eine Krebserkrankung bedeutet für den Erkrankten, aber auch für sein gesamtes Umfeld (Ehepartner, Kinder, Eltern, Verwandte und Freunde) eine große Veränderung und Belastung. Alle erleben eine Achterbahn der Gefühle, von Hoffnung und Zuversicht bis hin zu Verzweiflung, Angst, Hilflosigkeit und Wut. Eine Krebserkrankung wird schnell zu einer Herausforderung für die ganze Familie, oft auch finanziell. Besonders schwer ist es für Kinder, wenn Mama oder Papa an Krebs erkranken oder sie sogar einen Elternteil verlieren. Mama oder Papa zu verlieren ist eine Extremerfahrung für die Kleinen. Oft verstehen sie auch noch nicht, warum Mama oder Papa nicht mehr da ist, manche suchen die Schuld am Tod des Elternteils bei sich selbst, andere wiederum werden sozial auffällig oder ziehen



sich komplett zurück. Es ist aber immer die Frage des ‚warum?‘, die gestellt wird. Hier ist unsere Hilfe sehr wichtig. Ein weiterer großer Bereich ist auch die Hilfe für alleinstehende ältere Krebspatienten. Niemanden zu haben und an Krebs zu erkranken ist eine enorme Belastung. Niemand sollte mit seiner Krebserkrankung und seinen Gefühlen allein bleiben müssen. Wir sind froh, dass wir da sein und helfen können.

### EINE ERBSCHAFT HILFT DER KREBSHILFE SALZBURG, DIE LEISTUNGEN UND ANGEBOTENE HILFE ZU FINANZIEREN

Wir müssen fast die gesamte Hilfe, die wir leisten, durch Spenden finanzieren. Um also die finanzielle Soforthilfe für Krebspatienten, unsere psychologische Begleitung und Betreuung von Patienten und Angehörigen (Familien), die Information der Bevölkerung oder die wichtige Krebsforschung finanzieren zu können, benötigen wir viele Spenden. Nur so können wir entsprechend rasch Hilfe ermöglichen und da sein, wenn wir gebraucht werden“. Das letzte Jahr hat uns besonders gezeigt, wie wichtig und wertvoll unsere Hilfe für ganz viele Menschen ist. Corona hat dazu geführt, dass noch mehr Krebspatienten vereinsamt sind und es oft nicht einmal mehr die Möglichkeit gegeben hat, sich persönlich vor dem Sterben von der Familie zu verabschieden. Soweit es uns möglich war, haben wir geholfen und waren da.

Oft werden wir gefragt: was muss man tun, wenn man krebskranke Menschen und die Arbeit der Krebshilfe Salzburg in einem Testament unterstützen möchte? Das Wichtigste ist Klarheit. Klarheit darüber, dass man helfen möchte, und Klarheit, in welchem Umfang man helfen möchte. Dies sollte dann in eindeutigen Worten im Testament



festgehalten werden. Dabei unterstützt einen am besten ein Notar, der auch die notwendigen formellen Anforderungen eines Testaments gut kennt. Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch, dass der Verein oder die begünstigte Organisation richtig benannt wird.

Es gibt leider immer wieder Berichte darüber, dass der letzte Wille nicht genau zuordenbar war, weil im Testament z.B. nicht genau definiert wurde, an wen die Hilfe gehen soll. Dies ist z.B. der Fall, wenn dort steht, dass man mit seinem Testament ‚krebserkrankte Menschen‘ unterstützen möchte. Daher ist es notwendig, den Empfänger mit Namen und Adresse genau zu benennen. Bei Vereinen bietet sich dazu auch die ZVR-Zahl an. Das ist die Registernummer aus dem zentralen Vereinsregister. Damit ist ein Verein unverwechselbar definiert.

In unserem Fall wäre das ‚Österreichische Krebshilfe Salzburg, ZVR-195639530, Mertensstraße 13, 5020 Salzburg‘. Natürlich kann man uns aber auch anrufen und um Rat fragen.

Die Österreichische Krebshilfe Salzburg ist ein verlässlicher Partner. Wir erfüllen auch im Umgang mit Erbschaften und Schenkungen unsere Aufgaben mit großer Sorgfalt und sehr gewissenhaft. Wir handeln ausschließlich in Ihrem Sinne. Der Vorteil beim ‚Schenken‘ durch ein Testament liegt auf der Hand: Sie können schon zu Lebzeiten persönlich regeln, dass Ihr Wille über Ihren Tod hinaus respektiert wird. Sorgen Sie rechtzeitig für Klarheit – für sich selbst und Ihre Erben.

### ARTEN VON TESTAMENTEN

Es gibt verschiedene Arten von Testamenten. Das beliebteste ist in Österreich noch immer das eigenhändige (handschriftliche) Testament. Der große Vorteil eines eigenhändigen Testaments ist die Einfachheit der Erstellung. Der Gesetzgeber verlangt lediglich, dass das Testament vollständig eigenhändig geschrieben und auch unterschrieben worden ist. Das Testament sollte dringend mit einem Datum versehen sein. Denn



manchmal kommt es vor, dass mehrere Testamente vorliegen, nur bei entsprechender Datierung kann die Nachwelt erkennen, welcher Wille tatsächlich der letzte war. Die Krebshilfe Salzburg empfiehlt auf jeden Fall das eigenhändig geschriebene Testament mit einem Notar Ihres Vertrauens zu besprechen und das Testament im Zentralen Testamentsregister vermerken zu lassen. Die Kosten dafür betragen einmalig rund 50 Euro. Durch diese Hinterlegung ist sichergestellt, dass genau dieses Testament und damit Ihr letzter Wille in jedem Fall auffindbar bleibt.

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

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

# GEMEINSAM VISIONEN ERLEBEN

Wenn Ihre Finanzen Ihrem  
Lebensplan folgen, dann ist  
das echtes Financial Planning.

**PRIVAT BANK**  
der Raiffeisenlandesbank Oberösterreich



WWW.PRIVATBANK.AT | ÖSTERREICH | TSCHEDIEN | SÜDDEUTSCHLAND | SERVICE@PRIVATBANK.AT



CORONA ERSCHWERTE 2020 DIE PINK RIBBON AKTION. VIELES MUSSTE VERSCHOBEN WERDEN

## DIE WICHTIGSTE AKTION FÜR BRUSTKREBSGESUNDHEIT

Vor fast 30 Jahren wurde von Evelyn Lauder das weltweit bekannte PINK RIBBON ins Leben gerufen. Damals wie heute steht das Zeichen für die Solidarität mit den unzähligen Brustkrebspatientinnen. Mit der Aktion PINK RIBBON werden weltweit Spendengelder gesammelt, um erkrankten Frauen und deren Familien in Notsituationen zu helfen, ihnen beizustehen und sie in der Bewältigung der Erkrankung zu unterstützen. Ein wesentlicher Teil der PINK RIBBON Kampagne ist die Aufklärung über Brustkrebs und moderne Früherkennungs- und Vorsorgemaßnahmen. In Österreich ist die Österreichische Krebshilfe Partnerin von Estée Lauder und PINK RIBBON. Gemeinsam setzen wir uns für das Wohl und die Gesundheit von Frauen ein. Unterstützt wird die Österreichische Krebshilfe Salzburg dabei von vielen Menschen, denen die Gesundheit und das Wohlergehen von Frauen sehr am Herzen liegen. Wir danken allen Helfern für die wertvolle Unterstützung bei unserem Kampf gegen den Brustkrebs und für die nachhaltige Gesundheit von Frauen. Die Corona-Pandemie hat 2020-2021 einiges unmöglich gemacht. Es gab einen Rückgang der Früherkennungsuntersuchungen; unsere Aufklärung wäre damit doppelt wichtig gewesen. Doch auch wir konnten durch Corona nicht unsere gewohnten Aktionen umsetzen. So hoffen wir alle auf eine stabile Besserung der Lage und auf viele kommende Aktionen. Aus Liebe zum Leben.



◀ Die Krebshilfe Salzburg durfte sich trotz Corona über eine große Spende freuen. Auf Initiative von **CLAUDIA MAIER** wurde im PINK RIBBON Monat Oktober in **LOCHEN AM SEE** kräftig gesammelt. „Ich wollte unbedingt etwas für die Krebshilfe Salzburg und die vielen Krebspatientinnen tun, die dort so liebevoll und toll begleitet und betreut werden. Es wird wirklich Großartiges geleistet. Es freut mich unheimlich, dass so viele Vereine und Menschen mitgemacht und gespendet haben“, sagt Claudia Maier bei der Scheckübergabe an die Krebshilfe Salzburg. Liebe Frau Maier, auch wir sagen herzlich danke für die Spenden und freuen uns über Ihre lobenden Worte zu unserer Arbeit. Insgesamt kamen so stolze 2.600,- Euro zusammen. Großartig! Mitgemacht haben die Damen der ‚Goldhauben‘, die Mütterrunde, die KFB, die Ortsbäuerinnen, die ÖVP Lochen, die Gesunde Gemeinde und private Spender.

◀ Für Fitnessanbieter war das letzte Jahr ein sehr schweres. Konnten doch die Clubs wegen Corona nicht immer geöffnet werden. Die meiste Zeit blieben sie geschlossen. Das hinderte **MRS-SPORTY IN ST. JOHANN** im Pongau aber nicht daran, Gutes für die Krebshilfe zu tun und Spenden für krebserkrankte Menschen zu sammeln. Club-Inhaberin **BERLINDE OBERMAYER** und ihr ganzes Team, aber auch alle Mitglieder des Clubs, gaben alles. Mit einer Sammel- und Kalenderaktion! Vielen Dank liebe Berlinde für euren herausragenden Einsatz! Ihr seid uns zu einer großen Stütze im Pongau geworden. So freuen wir uns schon heute auf unser nächstes Zusammentreffen und bewegende Aktionen mit euch! Wir danken für einen großartigen Spendenscheck über 1.350,- Euro für unsere Pink Ribbon Aktion. [www.mrssporty.at/club/st-johann-im-pongau](http://www.mrssporty.at/club/st-johann-im-pongau)

◀ Leider konnte der große PINK RUN 2020 nicht stattfinden. Allerdings durften wir uns 2020 über die gesammelten Spenden des PINK RUN 2019 freuen.

Beim **PINK RUN 2019** ([www.pinkrun.at](http://www.pinkrun.at)) wurde in Bad Gastein wieder ein starkes Zeichen für mehr Brustgesundheit gesetzt. **MICKY SZYMONIUK** und **BIANCA SCHWARZJIRG** überreichten Krebshilfe Geschäftsführer Stephan Spiegel beim Haus Hirt in Bad Gastein den großen Spendenscheck aus 2019. Wir danken allen, die dieses wunderbare Ergebnis möglich gemacht haben. Besonders danken möchten wir aber Bianca Schwarzjirg und Micky Szymoniuk und natürlich dem gesamten Organisations- und Streckenteam für den unermüdbaren Einsatz! Wir freuen uns schon heute auf den 3. PINK RUN in Bad Gastein und hoffen, dass dieser 2022 wieder möglich sein wird und wir uns alle wieder in Bad Gastein treffen werden.



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

# EINIGES WAR MÖGLICH UND VIELE HABEN GESPENDET

◀ **FALTENRADIO** – selbst bezeichnen sie sich als ‚Landeier‘, die in der Blasmusik angefangen haben. Dabei ist es aber nicht geblieben: Seit mehr als 10 Jahren liefern die vier charmanten Klarinettenisten Alexander Maurer, Alexander Neubauer, Stefan Prommegger und Matthias Schorn (Soloklarinettenist der Wiener Philhar-



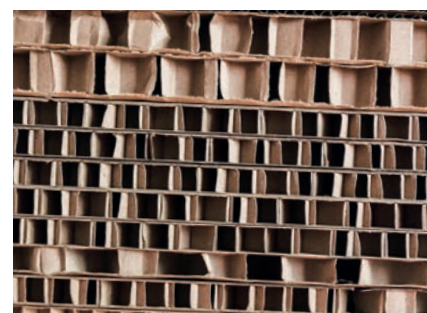
moniker) auf vielen Bühnen Österreichs und Deutschlands Jazz, Klassik, Volksmusik oder sogar Pop. Mit einer Hand- oder besser: Tonschrift. Faltenradio weiß, dass es Volksmusik wert ist, auf die Bühne gebracht zu werden. Musik ist nicht weniger wichtig, nur weil sie aus der Tradition stammt. Mit einem Konzert im Februar 2020 hat das letzte Jahr so wunderbar begonnen. Faltenradio begeisterte in der ausverkauften Bachschmiede in Wals Siezenheim das Publikum. Wir danken für diesen inspirierenden Abend und der Bachschmiede, dass sie uns diesen Abend ermöglicht hat. Eine Wiederholung wäre wunderbar! Starten wir erneut ein Feuerwerk der Töne. Danke jedenfalls für die tolle Unterstützung und glückliche Momente! [www.faltenradio.at](http://www.faltenradio.at)

◀ Eine besondere Aktion wurde vom Veranstalter des **SALZBURGER FRAUENLAUFS ‚FRAU LÄUFT‘** ins Leben gerufen. Da der Lauf 2020 ausfallen musste, wurde eine Online-Challenge ins Leben gerufen. Jeder Kilometer brachte so bares Geld für viele Charityaktionen. So auch für uns. Danke! [www.frauenlauf.net](http://www.frauenlauf.net)



◀ Mit dem Karneval der Tiere haben sich die vielen Schülerinnen und Schüler des **MUSIKUM ALTENMARKT & RADSTADT** ein wirklich beeindruckendes Werk vorgenommen und zur Aufführung gebracht. Das Publikum und die vielen Ehrengäste in der restlos ausverkauften Stadthalle in Radstadt waren begeistert von dem was sie gehört und gesehen haben. Bis ins Detail hat alles gepasst. Besonderer Hingucker waren die vielen bunten Kostüme und die gesamte Hallendekoration. Man merkte, dass hier mit viel Liebe und großem Können ans Werk gegangen wurde. Vielen Dank für die Idee, an diesem Abend Spenden für die Krebshilfe Salzburg zu sammeln. Es war ein sehr lebendiger Abend für das Leben voller Freude.

◀ Eine rasche und unbürokratische Hilfe erreichte uns auch aus Straßwalchen. Als Horst Santner, der Geschäftsführer von **DUNAPACK-MOSBURGER**, davon hörte, dass die Straßensammlungen 2020 wegen Corona ausfallen müssen, sagte er ganz unbürokratisch eine Spende zu. Herzlichen Dank!



◀ **SHOPPING ARENA SALZBURG:** Nach einem Krebshilfe-Infotag zum Weltfrauentag sollte im Advent dann der ‚Glücksbaum‘ der Krebshilfe Salzburg für doppelte Freude sorgen. Mit einer kleinen Spende konnte man anderen helfen und wurde dafür von der Shopping-Arena mit Einkaufsgutscheinen ‚belohnt‘. Wir danken der Shopping-Arena, dass sie uns auch in schweren Zeiten zur Seite gestanden ist und diese Aktionen ermöglicht hat. Wir durften 710,- Euro in Empfang nehmen.

## IHRE UNTERSTÜTZUNG IST UNSERE HILFE

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



WIR HATTEN SO VIEL VOR, DOCH DANN KAM CORONA

# WIR ERINNERN UNS GERNE AN 2019

◀ Es hätte ein wunderbares Jahr voller Anlässe werden sollen. Die Österreichische Krebshilfe wurde vor 110 Jahren gegründet. Grund genug auch für uns, dieses Jubiläum entsprechend zu begehen. Diese 110 Jahre hätten sich durch das ganze Jahr wie ein goldener Faden hindurch gezogen. Leider aber mussten fast alle Veranstaltungen und Sammlungen abgesagt werden. Was bleibt sind die Erinnerungen an 2019 und die vielen Jahre davor. Und die Hoffnung auf 2022, die Hoffnung auf eine Normalität, in der Veranstaltungen und Charities wieder möglich sind. Diese Veranstaltungen hätten auch 2020 wieder stattgefunden, mussten aber abgesagt werden.

## FEST DES LEBENS

Christian Leser hatte für 2020 wieder sein Fest des Lebens geplant. Ein Fest, das das Leben feiert und sich zum Ziel gesetzt hat, Spenden für die Aidshilfe und die Krebshilfe Salzburg zu sammeln. Leider musste Herr Leser das Fest verschieben. Es wird nun 2022 stattfinden. ‚Hurra, das Leben geht weiter‘, das könnte das Motto für das kommende Fest sein. Wir freuen uns jedenfalls schon sehr auf den bunten Abend und viele Gäste.

## PINK HOCKEY

Zu einer festen Größe im Dameneishockey hat sich mittlerweile das Turnier PINK HOCKEY in Gmunden entwickelt. Mitveranstalter Gregor Wimmer musste dieses Turnier 2020 leider wegen Corona absagen. Die Teams nahmen es traurig zur Kenntnis, versicherten aber, dass sie 2021 oder 2022 wieder dabei sein werden, wenn es wieder heißt: PINK HOCKEY.

## DIE3 – KONZERT IM OVAL

Es war die erste Veranstaltung, die abgesagt werden musste. Am Tag des Konzertes kamen die neuen Regelungen heraus. Wir waren da-



mit eine der ersten, die getroffen wurden. Die Musiker waren bereits in Salzburg und saßen beim ORF für ein Interview. Dann kam der Beschluss der Bundesregierung und das abendliche Konzert wurde damit unmöglich. Leider, denn wir und die vielen Gäste haben uns so sehr auf den Abend voller Austro-Pop gefreut. Aber eines ist sicher! Wir holen diesen Abend sicher nach!

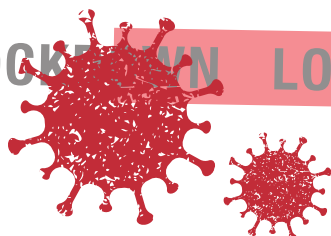
## „FRAU LÄUFT“

Leider ist auch das große ‚Lauffestival‘ in Salzburg ins Wasser gefallen.

„Eine solche Veranstaltung lässt sich leider aus gesundheitlichen Gründen nicht umsetzen“, zeigt sich der Veranstalter Hannes Langer enttäuscht. Wir hoffen auf eine rasche Verbesserung der Situation und wünschen uns, dass die Menschen wenigstens im Privaten Sport betreiben können. Wir planen aber jetzt schon für 2021 die nächsten ‚Lauffestspele‘. [www.frauenlauf.net](http://www.frauenlauf.net)

## SOMMERFEST

Das schon traditionelle Sommerfest von Kazue Tsujii musste leider auch



abgesagt werden. In den letzten Jahren wurden von Kazuo Tsujii wunderbare Domkonzerte mit anschließendem Empfang der Gäste organisiert. 2019 reiste dafür extra ein Chor aus Japan an, um hier ein Konzert zu geben. Ein unvergessliches Erlebnis für alle. Der Abend endete damals mit einem Empfang im romantischen Innenhof des Hotel Radisson Blue in Salzburg.

### OBERLIPPENBARTFESTIVAL

Auch das sehr beliebte und coole Oberlippenbartfestival musste 2020 eine Pause einlegen. Leider konnten wir nicht wie gewohnt im Casino Salzburg feiern und so auf die wichtige Prostatakrebsvorsorge aufmerksam machen. Aber auch hier hoffen wir, dass wir 2021 wieder alles nachholen können und neu durchstarten. Jedenfalls wäre das unser aller Wunsch.

### ELECTRIC LOVE FESTIVAL

Natürlich konnte auch die größte Party Salzburgs, das electric love festival, nicht stattfinden. Und damit konnten auch keine Spenden für unsere Arbeit gesammelt werden. Allerdings wur-

die Glücksbaum Weihnachtsaktion waren nicht umsetzbar. „Durch die Schließung der Räumlichkeiten und die coronabedingte Einstellung des Betriebes, müssen wir dieses Jahr leider beide Aktionen absagen“, so Daniel Haslinger vom Casino Marketing damals. Es schmerzte auch uns sehr, sind diese beiden Aktionen doch für den Pinzgau von großem Interesse. Wie es mit diesen Veranstaltungen weitergehen wird, wird die Zukunft zeigen. Wir hoffen jedenfalls das Beste.

### PINK RIBBON ADVENT AIGEN

Nach dem bezaubernden Adventabend 2019 in Gasthof Schloss Aigen, hätte auch 2020 wieder ein solcher Abend stattfinden sollen. Little-Bakery Chefin Petra Dabernig und Christina Frey von der ‚Salzburgerin‘ haben uns aber versichert, dass wir sobald als möglich diesen Abend ‚nachholen‘ werden. Auch die Wirtsfamilie Berger freut sich schon heute auf den kommenden Advent, und so hoffen wir zusammen, dass es wieder möglich sein wird, im Schloss den Nikolo

wieder da sein werden. So jedenfalls die feste Planung.

### SAMMLUNGEN UND SCHULLÄUFE

Unser Herz blutete 100-fach, denn die Krebshilfe Sammlung, die so wichtige Spendengelder einbringt, musste abgesagt werden. 100te Schüler blieben zu Hause, Homeschooling war angesagt. Das Sammeln mit Spendendosen war unmöglich. Wir hofften auf 2021, aber auch heuer mussten wir die Sammlung nochmals ausfallen lassen. Wir hoffen nun stark auf 2022 und darauf, dass uns wieder viele Schulen und noch mehr Schülerinnen und Schüler unterstützen werden.

Auch unsere Krebshilfe-Charityläufe ‚Jede Runde hilft‘ konnten 2020 nicht stattfinden. Auch hier hoffen wir auf weitere gemeinsame Aktionen für das neue Schuljahr 2021/2022 und viele Schulen, die gemeinsam mit uns etwas bewegen wollen.



de das Festival in einer Onlineversion umgesetzt. Hier waren wir mit dabei und konnten uns für die wunderbare und wichtige Kooperation bedanken. Die Veranstalter haben sich aber etwas einfallen lassen. Und so haben wir trotz Corona erst kürzlich eine Spende vom Festival erhalten. Vielen Dank dafür.

### HERBSTFEST IM CASINO ZELL AM SEE & GLÜCKSBaum

Gleich zwei Aktionen sind im Casino Zell am See ausgefallen. Das große Herbstfest (Pink Night) und

zu treffen, zu genießen und dabei Gutes zu tun.

### CHRISTKINDLMARKT SALZBURG

Unsere Krebshilfe Alm am Salzburger Christkindlmarkt musste 2020 leider geschlossen bleiben. Bis zuletzt hofften wir auf ein Weihnachtswunder und die Öffnung der Märkte, aber leider wurde daraus nichts. Die vielen Glücksengel, die sonst über den Markt schwirren und Spenden sammeln, mussten zu Hause bleiben. Toni Urdl, der Betreiber der Alm versichert uns aber, dass wir in diesem Jahr

### SAMMLUNG 2022

Wenn auch Sie, Ihre Schule oder Schüler Interesse haben 2022 an der großen Schul-/Straßensammlung teilzunehmen oder einen Schullauf zu organisieren, so freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme.

Telefon: 0662-873535  
Email: [office@krebshilfe-sbg.at](mailto:office@krebshilfe-sbg.at)  
[www.krebshilfe-sbg.at](http://www.krebshilfe-sbg.at)

A photograph of a young man and woman smiling and looking at a pregnant woman's belly. The man is on the left, wearing a blue shirt, and the woman is on the right, wearing a yellow and white striped shirt. They are both smiling and looking down at the woman's belly. The woman is wearing a ring on her finger. The background is a bright, slightly blurred indoor setting. There are red geometric shapes in the top left corner of the image.

# MITEINANDER, FÜREINANDER!

FINANZIEREN, VORSORGEN, VERSICHERN.

Mehr auf [wuestenrot.at](https://www.wuestenrot.at)

**wüstenrot**

SO SCHNELL KANN'S GEHEN



VERANSTALTUNGEN, WORKSHOPS UND THEMENCAFÉS

## TERMINE HERBST 2021

◀ Bedingt durch die Corona Pandemie, wurden nach 2020 auch im ersten Halbjahr 2021 keine Workshops und Veranstaltungen angeboten. Auch das sehr beliebte Themencafe musste ausfallen. Es wurden ‚nur‘ persönliche Beratungen durchgeführt. Seit Juli aber können auch unsere Veranstaltungen wieder besucht werden. Einige Termine wurden vom Frühjahr und Sommer auf den Herbst verschoben. Aktuelle Informationen dazu unter [www.krebshilfe-sbg.at](http://www.krebshilfe-sbg.at).

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

### THEMENCAFÉS

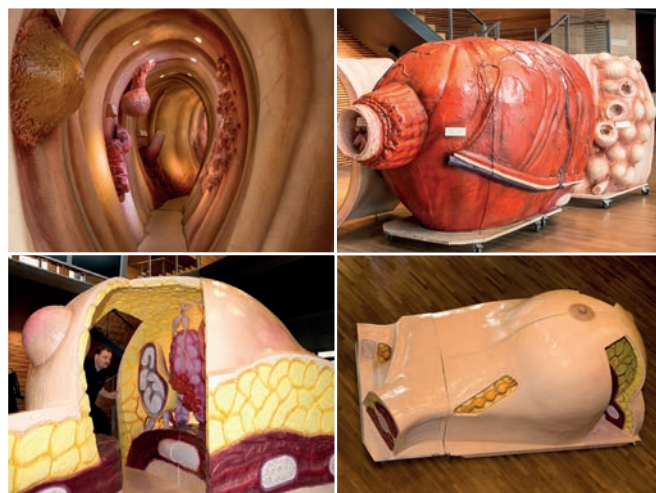
Wenn es die Situation zulässt, finden unsere beliebten Themencafés ab August wieder statt.

03.08.2021: Komplementärmedizin (Dr. Irmgard Singh)  
 07.09.2021: Wie komme ich gut durch die Chemotherapie? (Dr. Manfred Webersberger)  
 05.10.2021: Achtsamkeit (Mag. Martha Lepperdinger)  
 02.11.2021: Lachyoga (Christine Mayrhofer)  
 07.12.2021: Ressourcenaktivierung (Mag. Martha Lepperdinger)

### ERNÄHRUNGSWORKSHOP

(Leitung: Diätologin Mag. Gerti Horvath)

Essen und Trinken sind für die meisten Menschen sehr wichtige Themen. Nicht anders ist es bei Krebspatienten, mehr noch: für sie haben gesunde, ausgewogene und schmackhafte Mahlzeiten einen besonderen Stellenwert. Diese steigern die Lebensqualität und jeder kann dadurch aktiv einen Beitrag leisten, um die Therapiemaßnahmen und die Genesung zu unterstützen. Dabei tauchen oft sehr viele Fragen auf, wie etwa: Muss ich auf spezielle Lebensmittel achten? Ist etwas verboten? Darf ich gar keinen Zucker mehr essen? Wie kann man Gewichtsverlust ausgleichen bzw. sind unterstützende Maßnahmen notwendig? Wie kann der Appetit beeinflusst werden? Was hilft gegen Übelkeit? Gibt es ‚DIE‘ Krebsdiät? u.a.m. Die Vortragsreihe bietet Gelegenheit, diese und weitere Fragen zu stellen, sich Anregungen und Ideen für den Speiseplan zu Hause zu holen und die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Start am 7.9.2021. Weitere Termine am 14.9., 21.9., 28.9. und am 5.10. Jeweils ab 16.00 Uhr. Ort: Bildungshaus St. Virgil/Salzburg. Anmeldung erforderlich.



Begehbare Organmodelle im Europark ([organmodelle.de](http://organmodelle.de)). Zu sehen bei den Krebshilfe Gesundheitstagen am 15. und 16. Oktober 2021 im Europark Salzburg.

### QIGONG - EINFÜHRUNG FÜR ANFÄNGER

(Leitung: Mag. Franz Wendtner)

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

Der Kurs wurde im Frühjahr gestartet und wegen Corona abgebrochen. Im Herbst startet daher ein neuer Kurs. Termine finden im Herbst in Salzburg statt. Termine unter 0662-873536 oder [beratung@krebshilfe-sbg.at](mailto:beratung@krebshilfe-sbg.at)

### MUSIKTHERAPIE – KÖRPER, SEELE UND VERSTAND ZUM KLINGEN BRINGEN

(Mag. art. Kathrin Zeyer)

Musik berührt den Menschen von jeher und kann ein heilsames Potential in uns entfalten. Die Musik bewegt uns. Dabei geht es nicht unbedingt um Musik im klassischen Sinne, sondern um das spielerische Erproben vom Ausdruck (auf Instrumenten, mit der Stimme, Bodypercussion, Bewegung, ...) unserer Innenwelt. Genau so können wir uns von der Musik bewegen lassen und neue Räume und Ressourcen in uns entdecken. An drei Workshoptagen können Sie die klingende Welt in und um sich herum entdecken! Wichtig: Sie benötigen keinerlei musikalische Vorkenntnisse und Fähigkeiten, ein positiver Bezug zur Musik und Neugierde zum Ausprobieren sind ausreichend! Termine ab dem 05.10.2021. Anmeldung erforderlich.

SPORT IN DER PRÄVENTION UND BEI KREBS

## BEWEGUNG & LEBENSQUALITÄT



◀ **Kein Medikament und keine Heilpflanze wirken so umfassend positiv auf den menschlichen Organismus wie die körperliche Aktivität.** Ob Joggen, Schwimmen, Tanzen, Gymnastik, Wandern oder Gartenarbeit. Jede körperliche Aktivität zählt und wirkt sich positiv und wohltuend auf Körper und Geist aus. Von der WHO werden mindestens 5 x 30 Minuten Bewegung (besser wäre Bewegung an allen Tagen) empfohlen. Dabei sollte man ins Schwitzen geraten, um einen Effekt zu haben. Dabei ist aber nicht nur sportliche Aktivität gemeint. Der Tagesablauf bietet viele Möglichkeiten zur Bewegung. Flottes Gehen, Radfahren zur Arbeit oder Treppe statt Lift. Das sind nur einige Möglichkeiten.

Laut WHO sind heute bereits rund 30 Prozent aller Krebserkrankungen auf mangelnde Bewegung zurückzuführen. Und das, obwohl wissenschaftlich bewiesen wurde, dass durch Bewegung verschiedenen Krebserkrankungen vorgebeugt werden kann. So sinkt zB. das Risiko an Darmkrebs zu erkranken um 20-30 Prozent, beim Brustkrebs sind es bis zu 30 Prozent. Ähnlich beim Ge-

bärmutterhalskrebs, beim Lungenkrebs oder beim Bauchspeicheldrüsenkrebs. Mehr Bewegung trägt also dazu bei, das eigene Risiko für eine Krebserkrankung zu senken.

### BEWEGUNG STEIGERT DIE LEBENSQUALITÄT BEI KREBS

Aber auch im Falle einer Krebserkrankung ist Bewegung gesund und kann maßgeblich dazu beitragen, den Krebs zu besiegen. Viele Menschen meinen, dass die erlebte Lebensqualität von Krebspatienten zwangsläufig schlecht sein muss. Dies mag zwar zu bestimmten Zeitpunkten wie bei der Diagnosestellung, während einer Chemotherapie oder Bestrahlung oder nach einem Rückfall so sein, gilt aber nicht generell. Viele Betroffene berichten heute über eine sehr gute Lebensqualität und auch über positive Erfahrungen, die sie aus der Erkrankung gewinnen konnten. Wie gut oder schlecht die Lebensqualität ist, hängt vor allem davon ab, wie es gelingt, mit der Krankheit zurechtzukommen. Der medizinische Krankheitsverlauf gibt dabei den Rahmen vor. Eine

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

### VIELE EINFLÜSSE

Lebensqualität hängt entscheidend von der guten medizinischen und pflegerischen Versorgung ab. Daher sind die behandelnden Ärzte und das Pflegepersonal wichtige Ansprechpartner. Die Einschätzung der Lebensqualität hängt aber auch von anderen Bereichen ab – wie beispielsweise dem psychischen Wohlbefinden (Emotionen wie Angst, Depression etc.), sozialen Beziehungen (Freundschaften, Familie etc.) und Leistungsfähigkeit im Alltag (Beruf, Freizeit etc.). Sport und Bewegung beeinflussen die Lebensqualität auf mehreren Ebenen: Sie stärken einerseits die allgemeine Gesundheit und Abwehrkräfte und vermitteln andererseits wieder ein Gefühl für und Zutrauen zum eigenen Körper. Sie lehren aber auch, mit Einschränkungen der Leistungsfähigkeit zurecht zu kommen oder gegen sie anzuarbeiten. „Wichtig ist v.a. die eigene Wahrnehmung. Stelle ich die Erkrankung in den Mittelpunkt oder das Leben. Wer der Krankheit die ‚Macht‘ gibt, das eigene Leben zu dominieren, wird eine gefühlte schlechtere Lebensqualität wahrnehmen als andere, die die Krankheit als solche sehen und diese annehmen, sich aber nicht von der Erkrankung treiben lassen“, so Krebshilfepsychoonkologin Martha Lepperdinger.



Bewegung gilt heute als wichtiger Faktor in der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Problemen, sie schützt vor Knochen- und Muskelab-

bau, Diabetes und vielen weiteren Erkrankungen.

### BEWEGUNG HILFT IMMER

Eine regelmäßige ‚sportliche‘ Bewegung senkt aber auch das Risiko an Krebs zu erkranken erheblich. Eine Reihe von Studien konnte zudem zeigen, dass auch bei Krebspatienten regelmäßige Bewegung positive Effekte bewirkt. So wurden in Studien die Verbesserung von Leistungsfähigkeit, Muskelkraft, Lebensqualität und Müdigkeit (Fatigue) sowie die Linderung von Angst neben einer Reihe anderer positiver Effekte nachgewiesen. Die meisten dieser Untersuchungen erfolgten während oder nach Beendigung der verschiedenen Behandlungsformen. Schon während der Therapie wird körperliche Aktivität bei verschiedenen Krebserkrankungen empfohlen.

### BEWEGUNG ALS THERAPIEBEGLEITUNG

Während der Chemotherapie können mit Bewegung beispielsweise Erschöpfungssymptome (Fatigue) behandelt werden. [Fatigue ist oft auch der Grund für eine erschwerte Rückkehr ins Arbeitsleben. Man fühlt sich ausgelaugt und nicht fit. An eine regelmäßige und belastende Arbeit ist nicht zu denken.] Bereits in den 90er Jahren zeigte eine Studie in Deutschland bei Patienten, die während einer Hochdosis-Chemotherapie körperlich aktiv waren, ein weniger ausgeprägtes Erschöpfungssyndrom. Die Patienten trainierten dabei täglich 30 Minuten in einem speziellen Bettfahrrad. Sie fühlten sich dadurch körperlich und psychisch besser und litten weniger unter den Nebenwirkungen der Chemotherapie. Mittlerweile bestätigen viele Studien diese Effekte. Nach einer Chemotherapie treten auch immer wieder Nervenschäden auf. Auch hier kann Sport eine Abhilfe sein. Einige Medikamente greifen Nervenzellen an. Schmerzen, Taubheitsgefühle, Bewegungsstörungen oder ein allgemeines Missempfin-

den wie ein Kribbeln etc. sind die Folgen. Bei manchen Patienten sind diese Veränderungen langanhaltend. Da es derzeit noch keine Behandlungsmöglichkeit (Vorbeugung) zu diesen Effekten gibt, lassen sich die auftretenden Beschwerden nur medikamentös lindern. Eine neue Studie mit 350 Krebspatienten an der Sporthochschule Köln gibt aber Hoffnung. Es wurde festgestellt, dass Sport (moderates Walken oder regelmäßige lange Spaziergänge und ein leichtes Krafttraining) positive Effekte hatten. Innerhalb von 6 Wochen hatten sich die Missempfindungen stark verbessert. Betont wurde aber auch, dass zur Bewegung auch ein Gleichgewichtstraining notwendig war, um die Verbesserungen zu erreichen.

### SPORT VOR & NACH OPERATIONEN

Ein weiterer Effekt ist auch die positive Beeinflussung von Nebenwirkungen bei und nach Operationen. Beispielsweise kann nach einer radikalen Prostataentfernung durch körperliche Aktivität die Zeit der Harninkontinenz verkürzt werden. Gezieltes Beckenbodentraining gleich nach der Operation führt dazu, dass die Patienten schneller wieder kontinent werden. Generell ist aber auch festzustellen, dass fitte Menschen Operationen körperlich leichter verkraften und danach die Operationsfolgen besser verarbeiten können.

### SPORT GEGEN DAS ABMAGERN

Durch die Krebserkrankung bedingt nehmen viele Patienten stark ab. Der Verlust an Fett- und Muskelmasse ist keine Seltenheit und tritt bei über 50% aller Erkrankten auf. Die Mangelernährung schwächt den Körper. Dadurch sinken die Widerstandskräfte, die Lebensfreude und die Lebenserwartung. Abhilfe schaffen hier eine spezielle Ernährung und Sport. Durch Bewegung kann man der Auszehrung entgegenwirken. Sport schüttet beim Training entzündungshemmende Botenstoffe aus, zugleich wird die Bildung von Ei-

weißen angekurbelt und der Aufbau von Muskelmasse erreicht. Damit ist Sport ein sehr geeignetes Mittel, dem Verlust von Körpergewicht und Muskelmasse entgegen zu wirken.

### REDUZIEREN SIE DIE RÜCKFALLRATE: BEWEGUNG ALS HEILUNG

Ob durch körperliche Aktivität auch die Rückfallrate („Rezidiv“) bei verschiedenen zurückliegenden Krebserkrankungen beeinflusst werden kann, wurde in den letzten Jahren in mehreren Studien untersucht. Untersuchungen (bisher ausschließlich Beobachtungsstudien) der letzten Jahre zeigten bei Patienten mit Brust- und Dickdarmkrebs starke Hinweise für eine Verbesserung der Heilungsrate durch regelmäßiges körperliches Ausdauertraining zusätzlich zur Standardtherapie. Eine erste österreichweite Untersuchung (Studie der ABCSG) zu dieser Frage bei Dickdarmkrebspatienten wurde bereits abgeschlossen. Eine weiterführende, größere Studie im Auftrag des Forschungsvereines der Krebshilfe in Oberösterreich startete im Jahr 2018. Vorrangiges Ziel des Bewegungstrainings für Krebspatienten ist die Vermeidung von Inaktivität. Dabei gelten vergleichbare Empfehlungen zu Art und Umfang des Bewegungstrainings, wie für gesunde Personen.

Die Krebshilfe Salzburg bietet verschiedene Angebote zur Bewegung bei Krebs an. So gibt es eine QiGong-Gruppe, Wanderangebote, Laufveranstaltungen, Entspannungsgruppen oder Tanztherapiegruppen für Paare. Bei allem steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Informieren Sie sich und fordern Sie das Veranstaltungsprogramm für 2021 an. Weitere Informationen dazu finden Sie in der Krebshilfebroschüre ‚Bewegung bei Krebs‘. Beratung & Bestellung: 0662-873536 oder [beratung@krebshilfe-sbg.at](mailto:beratung@krebshilfe-sbg.at) / [www.krebshilfe-sbg.at](http://www.krebshilfe-sbg.at)

BETTEN SALLABERGER IN BISCHOFSHOFEN SORGT MIT EINER MATRATZE FÜR GESUNDEN UND BESSEREN SCHLAF

## EIN GUTER SCHLAF IST GOLD WERT!

◀ Ein gesunder und schmerzfreier Schlaf fördert nicht nur die Gesundheit, ein guter Schlaf hebt auch das allgemeine Wohlbefinden. Für viele an Krebs erkrankte Menschen ist das Thema ‚Schlafen‘ immer wieder ein großes. Vor allem, wenn es nach Operationen zu Schmerzen beim Liegen kommt. Hier ist eine rasche Hilfe nötig.

Erfahren musste dies kürzlich auch Herr N., ein Krebspatient aus Salzburg, der nach einer schweren Wirbelsäulen Krebs-OP große Probleme und Schmerzen beim Schlafen hatte. Die Krebshilfe Salzburg konnte aber zusammen mit Schlafspezialist Betten Sallaberger aus Bischofshofen für eine rasche Schmerzlinderung sorgen und eine entsprechend gesundheitsförderliche Matratze beschaffen. Dank einer sorgfältigen Liege- und Schlafanalyse konnte das richtige Produkt für Herrn N. gefunden und die Matratze individuell angepasst werden. „Es freut uns sehr, dass die Krebshilfe auf uns als Schlafspezialisten zugekommen ist. Sehr gerne haben wir geholfen und den Patienten mit einer neuen Matratze unterstützt“, freut sich Peter Sallaberger, Inhaber und geprüfter

Schlafberater. „Als Schlafexperten mit langjähriger Erfahrung ist es unser Ziel, unseren Kunden zu gesünderem und vor allem besseren Schlaf zu verhelfen.“

### EIN DRITTEL DES LEBENS IM BETT

Im Durchschnitt verbringt man ein Drittel seines Lebens mit Schlafen. In unserem Buch ‚Schlafen wie ein Murmeltier‘ (ISBN 978-3-99060-181-5) haben wir das Thema Schlaf mit Ärzten aus verschiedenen Fachbereichen genauestens unter die Lupe genommen und können nach jahrelanger Erfahrung das optimale Schlafumfeld für jeden individuell zusammenstellen. Die jeweils richtige Matratze finden wir mit Hilfe eines ausführlichen Fragebogens und anschließender Liegesimulation im Schlafstudio. Hier analysieren wir das Schlafverhalten und errechnen, was der Körper benötigt. Mit Hilfe des Simulators können wir dann die neue Matratze perfekt auf den Menschen anpassen. Diese Einstellung lässt sich auch nach Jahren einfach und ohne Zusatzkosten verändern“, erklärt Sallaberger.

„Aus unserer täglichen Arbeit mit Krebspatientinnen und -patienten



wissen wir, wie wichtig ein guter Schlaf ist. Gerade während einer intensiven Krebstherapie benötigt der Körper die beste Unterstützung, um im Schlaf wieder regenerieren zu können. Ist der Schlaf gestört, ist das für die Gesundheit und das Wohlbefinden nicht förderlich. In vielen Fällen kommt es durch notwendige Operationen zu Folgeschmerzen. Gewohnte Schlafvorlieben gehen verloren. Das Liegen bereitet schon nach kurzer Zeit Schmerzen. Viele verzweifeln daran. Wir weisen daher immer darauf hin, dass man mit einer richtigen Schlafunterlage sehr viel gegen das Schmerzempfinden und für einen besseren Schlaf tun kann“, erläutert Krebshilfe Psychoonkologin Martha Lepperdinger. „Wir sind sehr froh, dass wir nun in einem sehr kritischen Fall die Unterstützung von Betten Sallaberger aus Bischofshofen erfahren durften. Durch die sehr fachkundige und menschliche Art und Weise, konnte dem Patienten rasch und gut geholfen werden“, so Lepperdinger weiter.

Sollten auch Sie Hilfe benötigen, wenden Sie sich bitte an uns. Die Krebshilfe Salzburg bietet im gesamten Bundesland kostenlose Hilfe und Begleitung für an Krebs erkrankte Menschen und deren Angehörige an. Weitere Informationen: [www.krebshilfe-sbg.at](http://www.krebshilfe-sbg.at) oder Beratungstelefon: 0662-873536. Informationen rund ums gesunde Schlafen erhalten Sie bei Betten Sallaberger [www.betten-sallaberger.at](http://www.betten-sallaberger.at) oder Telefon: 06462-2416.



Peter Sallaberger hilft, gesunden und entspannten Schlaf zu finden.

EINE KOLOSKOPIE KANN LEBEN RETTEN

## VORSORGE-KOLOSKOPIE

◀ **Ab dem 50. Lebensjahr sollten Sie an eine Vorsorgekoloskopie denken. Nehmen Sie das kostenlose Angebot Ihrer Krankenkasse wahr und vereinbaren Sie einen Termin. Ihre Gesundheit sollte Ihnen das wert sein. Und wenn Sie schon einen Termin vereinbart haben, Gratulation. Dann sind Sie bereits am richtigen Weg.**

Dickdarmkrebs unterscheidet sich von allen anderen Krebserkrankungen in einem ganz wesentlichen Punkt: In mehr als 90 % aller Fälle sind vor der Entstehung des Karzinoms viele Jahre hindurch Vorstufen der Erkrankung in Form von zunächst gutartigen Darmpolypen nachweisbar. Das konsequente Aufspüren und die Entfernung dieser Polypen könnten 90 % der Erkrankungen verhindern. Der Darmkrebsvorsorge kommt daher ein besonderer Stellenwert zu. Die Früherkennungsuntersuchungen schützen dabei nicht nur vor dem Ausbruch der Krankheit, sondern spielen die entscheidende Rolle im Kampf gegen die Entstehung von Darmkrebs. Neben dem Okkulttest (Untersuchung des Stuhlgangs auf verborgenes Blut), der ab dem 40. Lebensjahr sinnvoll ist, ist die Koloskopie ab dem 50. Lebensjahr angeraten.

### WAS IST EINE KOLOSKOPIE GENAU?

Mit einem biegsamen Schlauchsystem, in dessen lenkbarem Ende eine Miniatur-Fernsehkamera samt Beleuchtung eingebaut ist, kann ein direkter Blick auf die Innenseite des Dickdarmes gewonnen werden. Dabei wird das Koloskop über den After (Anus), den Mastdarm (Rektum) und die darüber liegenden weiteren Dickdarmabschnitte bis an das obere Dickdarmende (Zökum) vorgeschoben. Die Bilder aus dem Darm werden auf einen Bildschirm übertragen und können so sehr gut beurteilt werden, wesentliche Befunde werden elektronisch gespeichert (Video-Koloskopie).

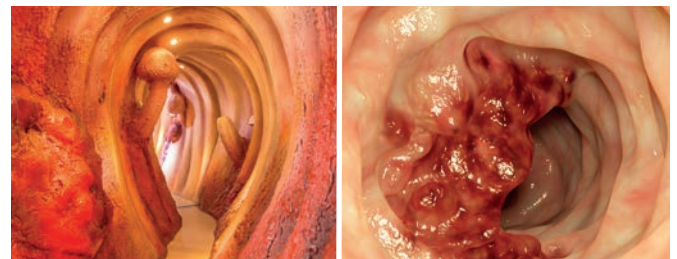
Während derselben Untersuchung ist die Entnahme von verdächtigem Gewebe oder Polypen möglich, die anschließend unter dem Mikroskop beurteilt werden. Werden Darmpolypen rechtzeitig entfernt, können bis zu 90 % der Dickdarmkrebskrankungen verhindert werden! Wichtig ist auch, dass Warnsignale rechtzeitig zum Arzt führen. Noch wichtiger ist jedoch auch ohne Beschwerden zur Vorsorgekoloskopie mit 50 Jahren zu gehen. Die Koloskopie gilt somit als „Goldstandard“ in der Darmkrebsfrüherkennung. Wenn die Untersuchung bis zum Blinddarm erfolgen konnte und alles gut einsehbar war, das Ergebnis unauffällig ist und beim Patienten kein erhöhtes Risiko gegeben ist (z. B. Dickdarmkrebs bei Verwandten ersten Grades), dann kann man sich mit der nächsten Untersuchung zehn Jahre Zeit lassen. Die sanfte Koloskopie stellt heute durch die Verabreichung von entsprechenden Medikamenten eine belastungsarme



und schmerzfreie Untersuchung dar. Als Patient bekommt man davon gar nichts mit. Also, haben Sie keine Angst vor Schmerzen – Sie spüren tatsächlich nichts! Die Untersuchung selbst dauert etwa 15 bis 30 Minuten. Planen Sie aber besser etwas mehr Zeit ein, danach ist noch ein kurzer Aufenthalt in der Ordination erforderlich.

### WAS MUSS ICH TUN?

Um eine schmerzfreie Koloskopie zu erhalten, suchen Sie sich zunächst eine qualitätszertifizierte Ordination für Ihre Koloskopie aus. Diese ambulanten Untersuchungen werden von Chirurgen und Internisten durchgeführt, die sich freiwillig einer regelmäßigen Qualitätskontrolle durch die Fachgesellschaft ÖGGH (Österreichische Gesellschaft für Gastroenterologie und Hepatologie) unterworfen haben. Auf unserer Homepage ([www.krebshilfe-sbg.at](http://www.krebshilfe-sbg.at)) finden Sie dazu eine Liste mit qualitätszertifizierten endoskopierenden bzw. koloskopierenden Stellen in ganz Österreich. Ab dem 50. Lebensjahr werden die Kosten für die Vorsorge-Koloskopie von Ihrer Gesundheitskasse übernommen. Eine gesonderte Überweisung vom Hausarzt wird nicht benötigt.



Die Vorbereitung auf die Untersuchung dient dazu, den Darm vollständig zu entleeren. Je nach Darmvorbereitungspräparat beginnt die Reinigung des Darms am Vortag oder – wenn die Untersuchung erst am späten Nachmittag stattfinden sollte – auch erst am Morgen des Untersuchungstages. Feste Nahrung darf dann bis zur Untersuchung nicht mehr gegessen werden. In der Regel müssen Sie am Nachmittag oder am Abend des Vortages und am Morgen des Untersuchungstages jeweils einen Liter – mit neuen Präparaten nur mehr einen halben Liter – des Abführmittels trinken und mit ein bis zwei Litern klarer Flüssigkeit (ohne Kohlensäure!) – wie beispielsweise Wasser, verdünntem Apfelsaft sowie ungezuckertem Kräutertee – nachspülen. Auch schwarzer Kaffee ist bis vier Stunden vor der Darmspiegelung erlaubt. Zugegeben: Das Abführmittel ist nicht wirklich ein Genuss, aber andererseits auch ganz schnell getrunken! Bedenken Sie bitte, dass der Darmkrebs die einzige Tumormorphologie überhaupt ist, die durch Vorsorge-Untersuchungen verhindert werden kann.

## WIR SIND AUCH FÜR SIE DA



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

### DIAGNOSE ‚KREBS‘ WAS NUN?

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

### DIE KREBSHILFE BIETET

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

QR-Code-Link zur Broschürenbestellung der Österreichischen Krebshilfe.



### Beratungsstelle Salzburg (Vereinsitz) / Mobile Beratung

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

### Beratungsstelle Flachgau – Oberndorf

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

### Beratungsstelle Lungau – Tamsweg

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

### Beratungsstelle Pinzgau – Zell am See

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

### Beratungsstelle Pongau – Schwarzach

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

### Beratungsstelle Tennengau – Hallein

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

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

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

Oder besuchen Sie doch eines unserer ‚Themencafés‘ mit interessanten Themen, Gesprächen und Informationen.

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



DANKE FÜR DIE WERTVOLLE UNTERSTÜTZUNG

## SPONSOREN DES JAHRESBERICHTS

Ohne starke Partner an unserer Seite wäre die Produktion dieses Jahresberichts nicht möglich. Wir danken ganz herzlich für die Unterstützung durch einen Druckkostenzuschuss: Oberbank, Wüstenrot, Privatbank und AK 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 2020 (\*einblicke) ist eine offizielle Information der Krebshilfe Salzburg und ein aktueller Bericht über die geleistete Arbeit. Redaktion & Text: Mag. Stephan Spiegel (Geschäftsführer). Layout/Grafik/Anzeigen: werbe.zone. Druck: Offset5020. Letztverantwortlich für Werbung, Öffentlichkeitsarbeit, Spendenverwendung und den Datenschutz ist laut Vereinsstatuten der jeweils amtierende Präsident der Österreichischen Krebshilfe Salzburg. Operativ ist die Geschäftsführung damit befasst. Mit der Spendeneinzahlung wird das Einverständnis einer Aufnahme in die Spendendatei der Österreichischen Krebshilfe Salzburg verbunden. Für die Österreichische Krebshilfe Salzburg hat der Datenschutz einen sehr hohen Stellenwert, es gilt die DSGVO. Personenbezogene Daten werden niemals an Dritte verkauft, weitergegeben oder für vereinsfremde Zwecke verwendet. Sollten keine geschlechterspezifischen Unterscheidungen gemacht werden, gelten sämtliche Personenbezeichnungen gleichwohl wertschätzend für beiderlei Geschlecht. 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: Titelseite: Andreas Vitting - stock.adobe.com. S. 4: andreaobzerova - stock.adobe.com. S. 7: wildbild. S. 9: Nikolaus Faistauer. S. 12: wildbild. S. 13: privat. S. 14: Suzuki Austria. S. 15: wildbild. S. 17: Michael Harrer. FB1: sewcream - stock.adobe.com. FB3: ÖSGS/KWT. S. 19: karepa - stock.adobe.com. S. 21: yanlev - stock.adobe.com. S. 22: freshidea - stock.adobe.com. S. 23: fizkes - stock.adobe.com. S. 23: Privatbank. S. 24 vlnr.: wildbild, werbe.zone, PinkRun Bad Gastein/Krebshilfe Salzburg. S. 25 Faltenradio/Lukas Beck; Musikum Altenmarkt; pureshot - stock.adobe.com; Shopping-Arena/Uwe Brandl. S. 26 oben vlnr.: Daniel Huber; Nikolaus Faistauer; mittig: Mike Vogl/ vogl-perspektive.at; unten vlnr.: electric love festival; wildbild. S. 27 vlnr.: Michael Preschl; wildbild; wildbild. S. 28: Wüstenrot. S. 29: organmodelle.de. S. 30: Fotowerk- stock.adobe.com. S. 32: Betten Sallaberger; JenkoAtaman - stock.adobe.com. S. 33: organmodelle.de; Juan Gärtner - stock.adobe.com. S. 34: wildbild.

### Medizinisch aktuell, vor Ort & menschlich nah.

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

**puls**  
Das Salzburger Magazin für Gesundheit, Medizin & Freizeit

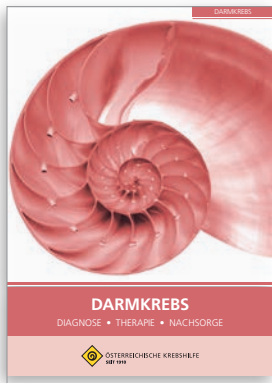
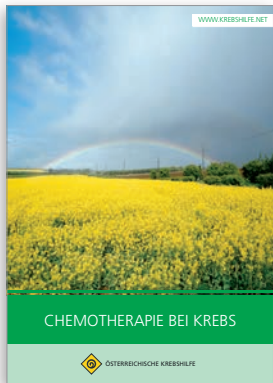
[www.pulsmagazin.at](http://www.pulsmagazin.at)





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

**AUS LIEBE ZUM LEBEN**



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