



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE SALZBURG



www.krebshilfe-sbg.at



Sponsoring Post-Österreichische Post AG - GZ03Z035072S - Benachrichtigungspostamt: 5020 Salzburg, 31.07.2013

Jahresbericht
2012

Aktuelles

Beratung und Hilfe

Inhalt

| | |
|---|----|
| ▶ EDITORIAL | 03 |
| ▶ VEREIN & VORSTAND | 04 |
| ▶ VORSORGEEMPFEHLUNGEN FRAUEN / MÄNNER | 05 |
| ▶ HPV-IMPfung SCHÜTZT VOR KREBS | 06 |
| ▶ KREBS: WAS SOLL ICH DENN DEN KINDERN SAGEN? | 07 |
| ▶ KREBS UND PSYCHE | 08 |
| ▶ BERATUNG 2012: SIE SIND NICHT ALLEIN | 11 |
| ▶ FINANZBERICHT | 13 |
| ▶ SAMMLUNGEN, KRANZSPENDEN & LEGATE | 14 |
| ▶ DARMKREBS, KREBSFORSCHUNG | 15 |
| ▶ SPORT HÄLT GESUND | 16 |
| ▶ STILL BERGAUF: WANDERPROJEKT | 17 |
| ▶ CHARITY UND AKTIONEN | 18 |
| ▶ PINK-RIBBON 2012 & PINK NIGHT | 20 |
| ▶ BERATUNGSSTELLEN UND KONTAKTINFORMATION | 22 |
| ▶ PARTNER UND SPONSOREN | 23 |

Impressum:

Herausgeber, Medieninhaber und Redaktion: Österreichische Krebshilfe Salzburg | Mertensstraße 13 | 5020 Salzburg.
Telefon 0662/873535 | Fax DW-4 | Email: office@krebshilfe-sbg.at | ZVR: 195639530.

Der Jahresbericht 2012 ist eine offizielle Information der Österreichischen Krebshilfe Salzburg und ein Bericht über die geleistete Arbeit. Redaktion Mag. Stephan Spiegel (Geschäftsführung). Grafik/Konzept: werbe.zone. Druck: Samson Druck. Für den Inhalt verantwortlich: Präsident Univ.-Doz. DDr. Anton-H. Graf. Verantwortlich für Werbung, Öffentlichkeitsarbeit, die Spendenverwendung und den Datenschutz ist laut aktuellen Statuten jeweils der amtierende Präsident der Österreichischen Krebshilfe Salzburg. Mit der Spendeneinzahlung wird das Einverständnis einer Aufnahme in die Spendendatei der Österreichischen Krebshilfe Salzburg verbunden.

Bildnachweis: Titelseite: KHS, Seite 5: Fotolia.com, Seite 7: Fotolia.com, Seite 11: Fotostudio Kaindl-Hönig, KHS, Seite 13: KWT, Seite 14: KHS, Seite 15: New York Opera, KHS, Seite 16: KHS, Seite 17: wildroses, Seite 18/19: KHS, Seite 20: KHS, Seite 21: wildbild.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.

Editorial

► Jährlich erkranken in Salzburg zwischen 4.000 und 5.000 Menschen neu an Krebs. Eine Diagnose, die bei jedem zunächst einmal einen Schock auslöst. Sofort schießen einem viele belastende Gedanken durch den Kopf. Man hat Angst und weiß nicht, was auf einen zukommt. Man stellt sich selbst viele Fragen, hat dann aber darauf oft keine Antworten. Unsicherheit und Ungewissheit prägen die ersten Tage nach der Diagnose.

Wir müssen in unseren Beratungsstellen leider immer wieder feststellen, dass viele Menschen durch fehlende oder falsche Informationen stark verunsichert werden und dadurch die Angst dominiert. Durch Aufklärung und Information versuchen wir Ängste zu nehmen, um so rationaler mit der Erkrankung umgehen zu können. Wir begleiten Menschen, die an Krebs erkrankt sind und deren Angehörigen in dieser schweren Zeit der Erkrankung und stehen immer mit Rat und Tat zur Seite. Dabei versuchen wir alle Fragen zu beantworten, die im Verlauf der Krebsbehandlung auftreten. Wir besprechen Sorgen und bieten mit unseren psychologischen Begleitungen die notwendige Stütze in einer sehr belastenden Zeit.

Ich möchte Ihnen an dieser Stelle persönlich ganz herzlich für Ihre Spende und Unterstützung danken, denn nur dadurch ist es möglich, dass wir vielen notleidenden Menschen helfen und kostenlos zur Seite stehen können. Gemeinsam schaffen wir es, viel Zuversicht für krebskranke Menschen und deren Angehörige zu geben. Ich danke Ihnen von ganzem Herzen für Ihre Großzügigkeit.



Univ.-Doz. DDr. Anton-H. Graf
Präsident Österreichische Krebshilfe Salzburg

► Wie wichtig eine schnelle und persönliche Beratung und Begleitung bei einer Krebserkrankung ist, sehen wir täglich in unseren Beratungsstellen. Um diese Beratungen noch besser anbieten zu können, haben wir im letzten Jahr eine neue Beratungsstelle in Schwarzach (Pongau) eröffnet. Dadurch haben jetzt Menschen aus dem Pongau die Möglichkeit, sich ohne langen Anfahrtsweg (z.B. zu einer anderen Beratungsstelle der Krebshilfe) vor Ort beraten und begleiten zu lassen.

Um dieses regionale Angebot zu vervollständigen, wurden dieses Jahr zwei weitere Beratungsstellen in Betrieb genommen. So ist die Krebshilfe jetzt auch in Oberndorf (Flachgau) und in Hallein (Tennengau) vertreten. Ich bin froh darüber und stolz darauf, dass es uns gelungen ist, nun im gesamten Bundesland Salzburg in jedem Bezirk eine Anlaufstelle für Menschen zu haben, die Hilfe suchen. So können wir noch schneller helfen und reduzieren die Belastung eines langen Anfahrtswegs für unsere Klientinnen und Klienten erheblich.

Zusätzlich zu diesen neuen Beratungsstellen konnten wir auch unser Beratungs- und Betreuungsangebot ausbauen. Mit unseren neuen Themencafés in Salzburg und Hallein bieten wir einen informativen Austausch bei Kaffee und Kuchen. Ein Angebot, das sehr gerne angenommen wird. Neu ist auch seit diesem Jahr das Projekt „Mama, Papa hat Krebs“. Hier betreuen wir Kinder und Jugendliche, die unter der Krebserkrankung von Mama / Papa leiden.

Ich danke Ihnen für Ihre Unterstützung. Sie ermöglichen uns damit, anderen Menschen zu helfen.



Mag. Stephan Spiegel
Geschäftsführer Österreichische Krebshilfe Salzburg

Österreichische Krebshilfe Salzburg

Verein & Vorstand

Die Österreichische Krebshilfe Salzburg ist ein gemeinnütziger, mildtätiger Verein, der seinerseits Mitglied der Österreichischen Krebshilfe (Dachverband) ist. Der Verein befasst sich in der Verfolgung seiner gemeinnützigen und mildtätigen Ziele vor allem mit der Information der Salzburger Bevölkerung über Maßnahmen zur Vermeidung bzw. Früherkennung von Krebserkrankungen, mit der Beratung von und der Hilfe für Krebspatientinnen und -patienten und deren Angehörigen und mit der Förderung von Forschungs- und Lehraufgaben sowie den damit verbundenen wissenschaftlichen Publikationen auf dem Gebiet der Krebsforschung, einschließlich der Prävention und der Krebsbehandlung.

Der **ehrenamtliche Vorstand** wurde in der Generalversammlung vom 21.11.2011 für die Funktionsperiode von drei Jahren gewählt und setzt sich wie folgt zusammen:

Präsident: Univ.-Doz. DDr. Anton-H. Graf
Stv. Präsident: Hofrat Dr. Ulf Postuvanschitz
Kassier: Prim. Univ.-Prof. Dr. Felix Sedlmayer
Schriftführerin: Priv.-Doz. OÄ Dr. Rosemarie Forstner

Weitere Mitglieder des Vorstandes:

RA Dr. Peter Bleiziffer
Prim. Univ.-Prof. Dr. Richard Greil
OA Priv.-Doz. Dr. Jörg Hutter
Prim. Univ.-Prof. Dr. Günther Janetschek
OA Dr. Michael Kopp
Prim. Univ.-Prof. Dr. Reinhard Lenzhofer
Prim. Univ.-Prof. Dr. Dietmar Öfner, MAS, MSc, FACS

Als **Rechnungsprüfer** wurden bestellt:

Prim. Dr. Rudolf Kaiser
OA Dr. Gerhard Kametriser

Geschäftsführer des Vereins ist Mag. Stephan Spiegel.

Verantwortlich für Werbung, Spendenmarketing und Datenschutz ist der Präsident des Vereins. Vereinssitz: Mertensstraße 13, 5020 Salzburg. ZVR: 195639530 DVR: 0884120.
Stand: 31.12.2012



ÖSTERREICHISCHE
KREBSHILFE
SALZBURG



Ein gesunder Lebensstil zahlt sich aus.

Prävention und Früherkennung

► Die Krebshilfe Salzburg ist stets darum bemüht, möglichst viele Informationen zur Aufklärung über Krebs zu geben. In unseren Broschüren und bei Veranstaltungen weisen wir immer wieder auf die Wichtigkeit der Krebsvorsorge und Prävention hin. Wir klären über sinnvolle Vorsorgemaßnahmen auf und bieten in unseren Kursen und Beratungen die Möglichkeit, sich persönlich zu informieren. Denn: Vorbeugen ist immer besser als Heilen.

„10.000 Neuerkrankungen in Österreich weniger durch einen gesunden Lebensstil.“

Zwischen dem 40. und dem 70. Lebensjahr ist eine Krebserkrankung die Todesursache Nummer eins in Österreich. Zu den häufigsten Krebserkrankungen zählen Brustkrebs, Darmkrebs, Lungenkrebs und Prostatakrebs. Rund ein Drittel dieser Krebserkrankungen werden durch einen ungesunden Lebensstil, vor allem durch falsche Ernährung, körperliche Inaktivität und durch Rauchen verursacht.

Darum gilt: aus Liebe zum Leben – eine gesunde Lebensweise, regelmäßige sportliche Bewegung, eine frische und ausgewogene Ernährung und ein Leben ohne Rauchen senken das Risiko an Krebs zu erkranken erheblich.

Vorsorgeempfehlung Frauen

- **Selbstuntersuchung der Brust:** ab dem 20. Lebensjahr monatlich.
- **Tastuntersuchung der Brust durch die Ärztin oder den Arzt:** ab dem 20. Lebensjahr zweimal jährlich.
- **Mammografie:** ab dem 40. Lebensjahr in längstens zweijährigem Abstand.
- **Krebsabstrich (Gebärmutterhals):** ab dem 20. Lebensjahr einmal jährlich.
- **Darmkrebs-Okkulttest:** ab dem 40. Lebensjahr einmal jährlich.
- **Darmspiegelung:** ab dem 50. Lebensjahr alle sieben Jahre.
- **Hautselbstuntersuchung:** zumindest zweimal jährlich.
- **Hautuntersuchung durch die Ärztin bzw. den Arzt:** einmal jährlich, bei Risikogruppen öfter.

Vorsorgeempfehlung Männer

- **Selbstuntersuchung der Hoden:** ab dem 20. Lebensjahr monatlich.
- **Prostatauntersuchung durch die Ärztin oder den Arzt:** ab dem 45. Lebensjahr jährlich.
- **Darmkrebs-Okkulttest:** ab dem 40. Lebensjahr einmal jährlich.
- **Darmspiegelung:** ab dem 50. Lebensjahr alle sieben Jahre.
- **Hautselbstuntersuchung:** zumindest zweimal jährlich.
- **Hautuntersuchung durch die Ärztin bzw. den Arzt:** einmal jährlich, bei Risikogruppen öfter.

► Jetzt kostenlos Broschüren bestellen oder beraten lassen: 0662-873536.



HPV-Impfung schützt vor Krebs.

Die Krebshilfe fordert ein breites HPV-Impfprogramm.

„Wer, wenn nicht wir?“ Mit dieser Frage hat sich die Österreichische Krebshilfe kürzlich an die Ärzteschaft in Österreich gewendet. Wir setzen uns für eine flächendeckende und hohe Durchimpfungsrate in Österreich ein. Österreich ist das einzige EU-Land, in dem es bis heute keine Finanzierung der HPV-Impfung durch die gesetzlichen Krankenkassen gibt.

► Humane Papillomaviren (HPV) wurden als Ursache von Gebärmutterhalskrebs sowie zahlreicher anderer Krebserkrankungen im Bereich der Geschlechtsorgane und des Anus sowie des Hals-Nasen-Rachenraums von Frauen und Männern identifiziert. Erfreulicherweise steht mit der HPV-Impfung bereits seit 2006 eine effektive und sichere Vorsorgemethode zur Verfügung. Da in Österreich trotz Impfpflicht kein nationales HPV-Impfprogramm existiert bzw. die Kosten der HPV-Immunsierung von den gesetzlichen Krankenkassen noch immer nicht übernommen werden, beträgt die Durchimpfungsrate international beschämende, geschätzte zwei Prozent.

Das Humane Papillomavirus (HPV) ist ein kleines DNA-Virus, eine doppelsträngige DNA mit ca. 7.900 Basenpaaren. Bisher wurden mehr als 200 HPV-Typen beschrieben, davon sind bereits mehr als 100 vollständig identifiziert. Nach ihrer Gefährlichkeit wird zwischen HPV low risk- und HPV high risk-Typen unterschieden. Im Geni-

toanalbereich verursachen die HPV low risk-Typen (HPV 6, 11, 40, 42 u.a.) Condylomata acuminata (Feigwarzen). Dabei werden mehr als 90 % von den Typen HPV 6 und 11 verursacht. Die HPV high risk-Typen (HPV 16, 18, 31, 33 u.a.) können Krebsvorstufen und in weiterer Folge Krebserkrankungen von Gebärmutterhals, Scheide, äußeren Geschlechtsorganen, sowie Krebserkrankungen von Penis und Hodensack auslösen. Ungefähr 70 % aller Fälle von Gebärmutterhalskrebs werden von den Typen HPV 16 und 18 verursacht.

„Vier von fünf sexuell aktiven Menschen stecken sich zumindest einmal in ihrem Leben mit HPV an.“

Die Übertragung der Viren erfolgt vor allem sexuell (bei den verschiedenen Formen des Geschlechtsverkehrs), aber wohl auch nicht-sexuell, durch Schmierinfektion (Toiletten, Handtücher, Seife, Badewasser, Berührung etc.). Außerdem sind HPV-Infektionen unter der Geburt und durch Selbstansteckung beschrieben.

Da Kondome und ähnliche Methoden keinen absoluten Schutz vor einer HPV-Infektion bieten,

bleibt als effektive Vorsorge nur die HPV-Impfung. Weltweit ist die HPV-Impfung in mehr als 120 Ländern zugelassen und in Impfprogrammen von über 80 Ländern (Australien, Neuseeland, Kanada, viele Bundesstaaten der USA, EU) verankert. Bisher wurden bereits mehr als 100 Millionen Impfungen verabreicht. Die Durchimpfungsraten erreichen über z.T. 90 % (z.B. Schottland, Ruanda). In Australien, den USA und Deutschland werden auch Buben geimpft.

Als erstes EU-Land sprach Österreich bereits am 20.12.2006 eine Impfpflicht aus. Dennoch existiert in Österreich bis heute kein nationales HPV-Impfprogramm und hat Österreich als einziges EU-Land (EU 17) bis heute noch keine Finanzierung durch die gesetzlichen Krankenkassen. Die Durchimpfungsrate beträgt in Österreich somit international beschämende, geschätzte 2 %. Ein Impfprogramm für Mädchen und Buben zwischen 9 und 15 Jahren wäre diesbezüglich wohl zielführend.

Die Krebshilfe versucht daher zusammen mit Ärztinnen und Ärzten eine Verbesserung der Situation zu erreichen.

■ **Univ.-Doz. DDr. Anton-H. Graf**
Präsident der Krebshilfe Salzburg

Jetzt kostenlos
Broschüre
bestellen und
informieren:
0662-873536



Diagnose „Krebs“

Was soll ich denn den Kindern sagen?

► Die Österreichische Krebs-
hilfe Salzburg hat dieses Jahr
zum Muttertag das neue Pro-
jekt „Mama, Papa hat Krebs“ im
Pinzgau gestartet.

Wenn man an die Krankheit
„Krebs“ denkt, wird einem
schnell bewusst, dass nicht nur
der direkt betroffene Mensch
leidet, sondern sein gesamtes
Umfeld. Die erste Diagnose ist
ein Schock. Plötzlich ist man als
betroffener Mensch neben dem
Medizinischen auch mit psychi-
schen, seelischen und sozialen
Fragen und Folgen einer Kreb-
serkrankung konfrontiert.

„In Salzburg sind rund 1000
Kinder betroffen.“

Besonders sensibel reagieren die
eigenen Kinder. Für sie ist die
Erkrankung von Mama oder
Papa oder eines anderen nahen
Angehörigen oft erdrückend.
Kinder spüren, dass sich in der
Familie etwas verändert hat, dass
die Erwachsenen Sorgen haben
und stark belastet sind. Je nach
dem welcher Elternteil an Krebs
erkrankt ist, entstehen auch im
Alltag gravierende Veränderun-
gen. Für jüngere Kinder sind es
die Fragen des täglichen Ablaufs
„Wer kocht für mich?“ oder „Wer
holt mich vom Kindergarten
ab?“. Für ältere Kinder oder Ju-
gendliche sind es die Sorgen um
den Erkrankten selbst. Kinder im
Volksschulalter oder Jugendliche
übernehmen dann oft Aufgaben
im Haushalt oder Pflegedienste.

Sie wollen helfen und tragen so zu viele Pflichten
und eine zu große Verantwortung.

Mit Gleichaltrigen sprechen Kinder wenig über
die Erkrankung, sie meiden es zunehmend, Freun-
de einzuladen und ziehen sich vermehrt zurück.
Oft scheint es aber so, als ob sich das Verhalten
des Kindes nach Außen kaum verändert hat. Der
Druck, die innere Anspannung, der Versuch durch
Wohlverhalten etwas verändern zu können, täuscht
jedoch über die wahren Gefühle hinweg.

„Kinder reagieren je nach Alter und Verlauf der
Erkrankung ganz unterschiedlich.“

Kleine Kinder suchen z.B. vermehrt körperliche
Zuwendung, entwickeln vielleicht sogar klammerndes
Verhalten oder sie fallen in frühere Ver-
haltensmuster zurück. Aktuelle Studien belegen,
dass Kinder krebskranker Eltern ein erhöhtes Ri-
siko haben, depressive Symptome, Lern- und Kon-
zentrationsschwierigkeiten, Angst, Zwangssymp-
tome oder Aggressionen zu entwickeln.

„Reden Sie offen und ehrlich mit Ihren Kindern.“

Erkrankte Menschen stellen sich immer wieder die
Frage, wie es weitergehen wird und ob die Krank-
heit überwunden werden kann und wie und
mit wem man über die Krankheit
sprechen soll? Eine große Unsi-
cherheit prägt den Umgang mit
Kindern.

Viele Eltern zweifeln, ob sie mit
den Kindern über die Erkrank-
ung sprechen sollen. Hier gibt
es nur eine Antwort: Ja. Dies
wird zwar zu einer kurzfristigen
Mehrbelastung der Kinder füh-
ren, jedoch wird eine Vertrau-
ensbeziehung gefestigt. Kinder
spüren immer, dass man ihnen
etwas verheimlicht. Kinder be-
ginnen sich dann Ängste zu
machen und nach Gründen zu

suchen, warum man mit ihnen
nicht spricht. Viele Kinder geben
sich dann die Schuld und glau-
ben, Auslöser der Erkrankung zu
sein. Damit verdoppelt sich die
Belastung bei den Kindern: sie
haben Angst vor der Krankheit
und sie fühlen sich schuldig. Bei-
des ist unnötig und belastet alle,
Eltern und Kinder.

Kinder brauchen gerade wäh-
rend der Zeit der Erkrankung
weiterhin gewohnte Abläufe,
gleichbleibende Rituale, z.B. die
„Gute Nacht Geschichte“. Die
gewohnte Struktur des Alltags
gibt den Kindern Sicherheit und
es benötigt Zeiten die „krebsfrei“
sind, in denen nur das Kind und
die Eltern wichtig sind.

„Wir helfen weiter.“

Wir zeigen den Eltern, wie sie mit
den eigenen Kindern über die Er-
krankung sprechen können. Bei
Bedarf werden die Eltern, neben
der Beratung zur eigenen Er-
krankung, auch bezüglich
ihrer Kinder längerfristig
psychologisch begleitet. Kinder
haben zusätzlich in eigenen
Sprechstunden die Möglich-
keit, selbst über ihre Bedürf-
nisse, ihre Sorgen und Ängste
und ihr Befinden zu sprechen.
Ein Gespräch bringt oft schnel-
le Hilfe und Erleichterung.
Vieles kann in Ruhe im ge-
schützten Rahmen an- und
ausgesprochen werden.

**Terminvereinbarung
und Beratung: 0662-873536**



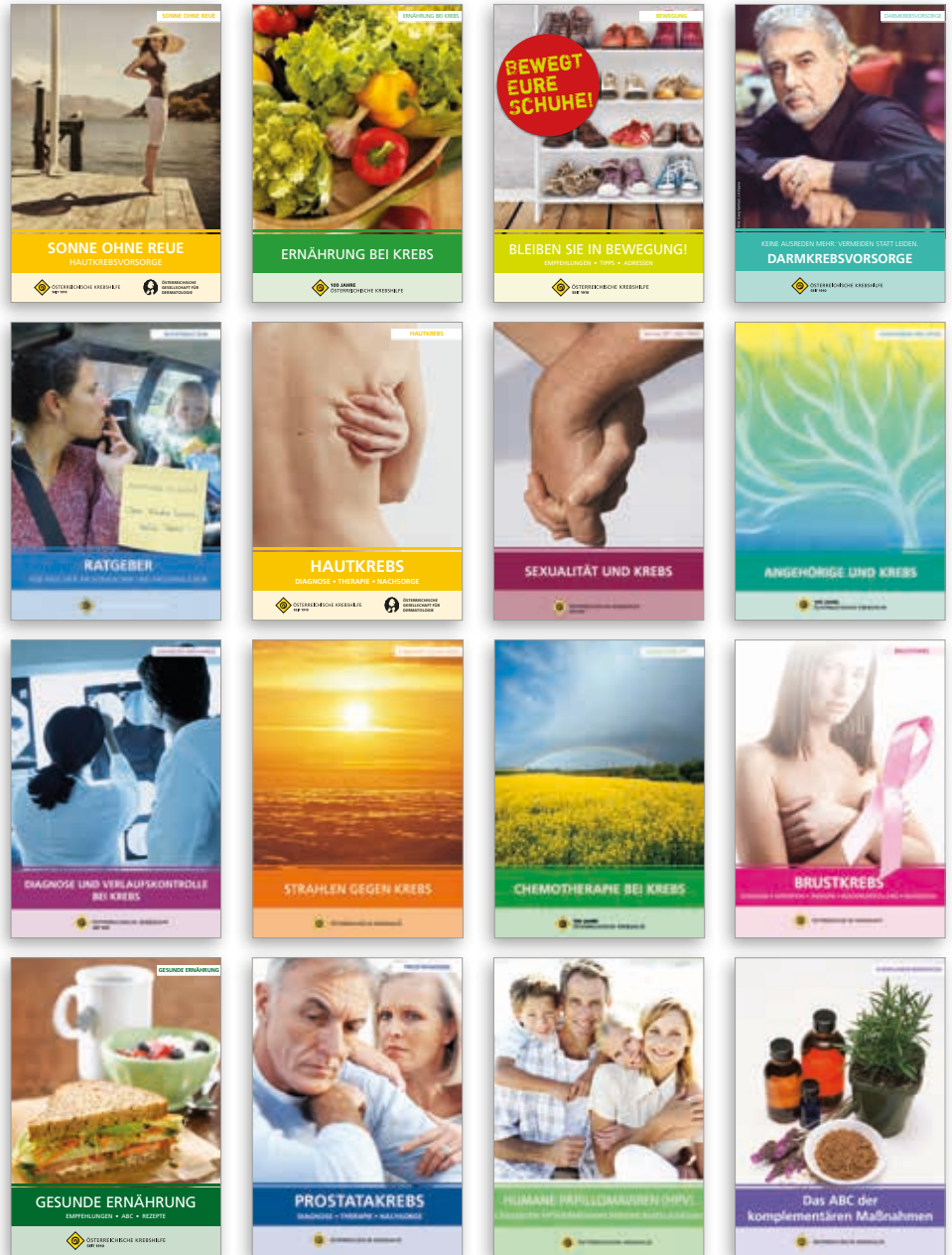
KREBS UND PSYCHE

Ein oft unterschätzter Zusammenhang.

► In vielen Fällen ist es während einer Krebserkrankung ratsam und sinnvoll psychologische Unterstützung und Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ängste, Sorgen und eine Ungewissheit prägen leider allzu oft den Alltag von Krebspatienten und deren Angehörigen. Um neben der rein medizinischen Therapie Unterstützung anbieten zu können, hat sich in den letzten Jahren die Psychoonkologie als eigenständige Disziplin entwickelt. Mag. Martha Lepperdinger, Beratungsstellenleiterin der Österreichischen Krebshilfe Salzburg, informiert.

Was ist Psychoonkologie? Was verbirgt sich hinter diesem Begriff?

Psychoonkologie bezieht sich auf das Themengebiet der seelischen Belastungen, die mit einer Krebserkrankung und ihren Folgen zusammenhängen können. Es ist die Psychologie der Onkologie und in der Praxis eine noch recht junge Wissenschaft.



Auswahl an Broschüren der Österreichischen Krebshilfe. Bestellung: 0662-873536.

Warum ist Psychoonkologie so wichtig?

Oft werden die psychischen Belastungen einer Krebserkrankung belastender erlebt als die körperlichen. In vielen Fällen haben die Betroffenen zum Zeitpunkt der Diagnosestellung wenig bis gar keine körperlichen Beschwerden. Würde man Vergleiche mit einem Migräneanfall, einem schmerzhaften Muskelkater, einer beim Kochen zugezogenen Brandwunde oder Zahnschmerzen anstellen, könnte man mit ziemlicher Sicherheit feststellen, dass die angeführten Situationen oft um einiges schmerzhafter empfunden werden, als die somatischen Schmerzen einer frühen Krebserkrankung. Warum diese extrem schmerzhaften Zustände relativ entspannt hingenommen werden, haben wir unserem Geist und unserer Seele zu verdanken. Der Geist weiß, dass es sich um vorübergehende Zustände handelt und gibt der Seele damit das Rüstzeug auszuharren. Was aber

passiert im Moment der Diagnoseeröffnung „Krebs“? Der Körper fühlt sich relativ wohl, im Gegensatz zur Seele, die durch die geistigen Assoziationen mit dem Begriff „Krebs“ unter Schock steht. Die fatalistischen Vorstellungen, die mit dem Begriff „Krebs“ verbunden werden, sind nicht zuletzt der Grund dafür, dass Menschen in diesem Moment der Boden unter den Füßen weggezogen wird. Die Seele leidet um ein Vielfaches mehr als der Körper.

Die Psychoonkologie beschäftigt sich genau mit diesen seelischen Belastungsfaktoren und bietet Hilfestellungen bei belastenden Gefühlen im familiären und sozialen Umfeld.

Warum ist es so schwierig, die vor Jahrzehnten gebildeten Bilder über Krebserkrankungen und deren Behandlungsmethoden in ein rechtes (aktuelles) Licht zu rücken?

Krebs ist eine Erkrankung, bei der man ohne medizinische Behandlung stirbt. Aufgrund der Unheilbarkeit in früheren Zeiten und unausgereifter, belastender Behandlungsmethoden (schwere Nebenwirkungen mit aus heutiger Sicht verhältnismäßig wenig Nutzen) entwickelte sich die Volkskrankheit zum kollektiven Schreckgespenst. Bis heute wird sie als bösartige Erkrankung bezeichnet. Etwas Böses, das in einem heranwächst und das es zu bekämpfen gilt. Ein beängstigender Mythos war geboren, der sich im kollektiven Bewusstsein manifestierte.

Krebs wird, wie keine andere Krankheit mit Tod in Verbindung gebracht. Mit dieser unmittelbaren Todeskonfrontation muss sich der Krebspatient auseinandersetzen. Die Schutzmechanismen, die der Seele normalerweise zur Verfügung stehen, verlieren ihre Wirkung. Im alltäglichen Leben verdrängt der Mensch das Wissen um seine Endlichkeit (er tut so, als lebe er ewig). Ein Schutzmechanismus der Psyche, der hilft, nicht ständig unter unmittelbarer Todesangst zu leiden und handlungsfähig zu sein. Das existentielle (kognitive) Dilemma des Menschen: Einerseits verfügt er über die hohe Intelligenz sich in einem Bewusstseinsstrom von Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft und dem unausweichlichen Tod zu erkennen, andererseits hat er wie jedes Lebewesen einen inneren Überlebenstrieb, der den Tod (um jeden Preis) vermeiden will.

Um mit diesem Konflikt fertig zu werden, hat die Seele einen Schutzmechanismus geschaffen, der Todesgedanken verdrängt. Dadurch kommt es zu Vermeidungsverhalten mit all jenen Dingen, die mit Tod verbunden werden. Der Mythos „Krebs“ wirkt und wird zum Vermeidungsthema Nummer eins. Dies erklärt auch die hohe Tabuisierung und die damit oft verbundene erschwerte öffentliche Arbeit im onkologischen Bereich.

Die Krankheit „Krebs“ löst ja oft soziale Ängste aus. Wie sind da Ihre Erfahrungen?

Ich habe Angst zu sterben, ich habe Angst, dass meine Kinder ohne mich aufwachsen müssen, ich habe Angst meine Arbeit zu verlieren, ich habe Angst zu sterben ohne Spuren hinterlassen zu haben, ich habe Angst vor der Chemo- und Strahlentherapie, ich habe Angst vor Tumorschmerzen, ich habe Angst meiner Familie zu viel Sorgen zu bereiten, das sind nur einige der vielen Ängste, denen sich eine Tumorpatientin oder ein Tumorpatient stellen muss. Potenziert werden diese Ängste oftmals, wenn es zu einer typischen Angstspirale kommt, in der die Betroffenen Angst bekommen, ihre Ängste könnten sich negativ auf ihre Gesundheit auswirken.

Wenn ich ein Ziehen spüre, bekomme ich es mit der Angst zu tun, die Erkrankung könnte sich verschlimmern haben. Wenn ich als Patient merke, wie sich die Angst breit macht, dann bekomme ich wiederum Angst, dass sich die Angst negativ auf die Erkrankung auswirken könnte, so die Angst vieler.

Nicht nur Ängste, sondern auch die mentalen Anpassungsleistungen stellen hohe Anforderungen an die Betroffenen. Der Lebensalltag wird von einem Moment auf den anderen völlig umgekrempelt. Erst kürzlich schrieb mir ein Patient: „Ich gehe nicht mehr um sieben zur Arbeit, esse nicht in der Kantine zu Mittag und spiele am Abend nicht mit meinen Kindern. Stattdessen liege ich jetzt im Krankenzimmer und befinde mich in einer Welt, die mir völlig fremd ist. In einer Welt, in der die bislang wichtigen Dinge nicht mehr von Belang erscheinen. Eine Welt, die völlig autonom und abseits von der Gesellschaft zu existieren scheint. Ich fühle mich eingesperrt in diesen weißen Wänden, angekettet an Infusionsständer, auf den nächsten Befund (oder sollte man eher Urteil sagen) wartend.“ Diese Darstellung lässt auch uns immer wieder erkennen, wie stark die veränderten Umstände wirken, wie sehr die Gedanken- und Gefühlswelt betroffen sind. Es stellen sich Sinnfragen und die eigene Identität wird in Frage gestellt.

Wie wichtig ist denn das Umfeld für einen an „Krebs“ erkrankten Menschen?

Das Umfeld ist enorm wichtig. „Ich habe Krebs“, wird nicht gerne ausgesprochen, unter anderem auch, um sein Gegenüber nicht mit dem Schreckgespenst „Krebs“ zu erschrecken. Die Angst vor sozialem Rückzug ist nicht unberechtigt. Viele Krebspatienten machen die schmerzliche Erfahrung, dass sich ihre Mitmenschen plötzlich sehr schwer tun mit ihnen umzugehen und oftmals den Kontakt meiden – gerade in einer Zeit, in der Hilfe am nötigsten wäre. Ich bin zwar krank aber trotzdem noch die / der Alte – so wollen Betroffene gesehen werden, leider werden sie jedoch sehr häufig auf ihre Krankheit reduziert. Der übermächtige Mythos „Krebs“ zieht die volle Aufmerksamkeit

keit auf sich. Es ist längst an der Zeit, mit dem alten Krebsverständnis aufzuräumen und ein neues gesellschaftliches Bewusstsein zu schaffen. Uns ist es daher ein besonderes Anliegen zu vermitteln, was es heißt, im 21. Jahrhundert die Diagnose „Krebs“ gestellt zu bekommen. Es ist wichtig, dass die Krankheit „Krebs“ kein Tabuthema mehr ist und man darüber ohne Angst offen sprechen kann.

Die Forschungsfortschritte haben sich erheblich in der Lebensqualität der Erkrankten niedergeschlagen. Nicht nur höhere Überlebensraten und Lebensverlängerung sind heute Realität, sondern auch genau abgestimmte spezifische Behandlungsmethoden führen zu verminderten Nebenwirkungen und geringerer Belastung. Sport, Arbeit und Freizeitaktivitäten sind über einen Gutteil der Erkrankungsphasen auf körperlicher Ebene möglich geworden. Rücken wir endlich die vielen positiven Aspekte, Momente und Möglichkeiten während einer Krebserkrankung in den Vordergrund. Nicht zuletzt auch deswegen, weil dies dazu beitragen wird, die massiven Ängste und damit verbundenen psychischen Belastungen zu verringern. Dem Begriff „Krebs“ Leben einzuhauchen ist einer der wichtigsten zukünftigen Gesellschaftsaufgaben.

Wie muss man sich das vorstellen, wenn man Hilfe in Anspruch nimmt?

Die wichtigste Aufgabe ist zunächst einmal die rasche und persönliche Unterstützung der Patienten bei konkreten seelischen Problemen aufgrund einer Krebserkrankung. Die Therapeuten orientieren sich dabei ausschließlich an den Bedürfnissen des betroffenen Menschen. Vor allem wird auf das Gleichgewicht zwischen Lebensfreude und der Einschränkung der Lebensqualität durch eine Krebstherapie geachtet.

Krebs entsteht laut aktuellem Wissenstand durch die Belastung von mehreren Stressoren, d.h. Krebs ist multikausalen Ursprungs. Das Zusammenwirken verschiedener Faktoren bewirkt die genetische Veränderung einer Zelle, bei der die Steuerung des Zellwachstums gestört wird. Diese lebensbedrohliche Situation stellt sowohl eine erhebliche Belastung für die Psyche des Einzelnen dar, als auch für sein gesamtes soziales Umfeld. Es ist daher eine ganzheitliche Unterstützung auf allen Ebenen der Gesundheit notwendig. Die Psyche leidet vor allem unter Todesangst und sozialer Ausgrenzung.

Wir gehen in unserer Arbeit vom biopsychosozialen Gesundheitsmodell aus. Wir wollen die gesunden Anteile bzw. die Ressourcen eines Tumorkranken stärken und so den

Blick auf die Gesundheit lenken, weg von der Krankheit.

Das biopsychosoziale Gesundheitsmodell, was ist das genau?

Beim biopsychosozialen Gesundheitsmodell handelt es sich um ein nichtreduktionistisches Modell, welches die Gesundheit / Krankheit eines Individuums auf allen drei Systemebenen des Menschen umfasst. Also (1) das biologische System (Körper), (2) die Psyche einer Person und (3) das soziale System (Familie, Gesellschaft). Alle drei Ebenen gehören zur generellen Funktionsfähigkeit / Gesundheit. Sie stehen in einer Wechselwirkung zueinander und beeinflussen sich gegenseitig. Jedes der drei Subsysteme kann erkranken oder besondere Ressourcen bereit stellen, die die Gesundheit fördern.

Wie lange dauert eine Begleitung bei der Krebshilfe?

Das ist ganz unterschiedlich. In einem Fall können es regelmäßige psychotherapeutische Gespräche sein, die sich über einen Zeitraum von mehreren Wochen oder Monaten erstrecken können; in einem anderen Fall kann die Hilfe bereits nach wenigen Gesprächen beendet sein.



Die Krebshilfe hilft.

Ängste verlieren, Kraft tanken, Hoffnung schöpfen, Sicherheit finden, Lebensfreude gewinnen, Entspannung erfahren.

- ▶ Beratung und Begleitung von an Krebs erkrankten Menschen.
- ▶ Beratung und Begleitung von Angehörigen.
- ▶ Information über Krebs und Krebstherapien.
- ▶ Information über komplementäre Maßnahmen.
- ▶ Information und Beratung zur Früherkennung und Vorsorge.
- ▶ Entspannungstechniken.
- ▶ Ernährungsberatung.

Weitere Informationen erhalten Sie am Beratungstelefon: 0662-873536 oder per Mail an beratungsstelle@krebshilfe-sbg.at.

-> **Eine aktuelle Liste aller Beratungsstellen der Krebshilfe Salzburg finden Sie auf Seite 22.**



Sie sind nicht allein. Wir helfen persönlich. Beratung

► Die Beraterinnen der Österreichischen Krebshilfe Salzburg helfen schnell und unbürokratisch. Und das sowohl Menschen, die an der Krankheit „Krebs“ leiden, deren Angehörigen als auch Interessierten. Neben umfangreicher Information wurde 2012 vor allem wieder die persönliche psychologische Begleitung in schwierigen Lebenslagen angeboten. Ein großer Schritt in der Verbesserung des regionalen Beratungsangebots war die Eröffnung unserer neuen Beratungsstelle in Schwarzach. Die damalige Gesundheits- und Soziallandesrätin Mag. Cornelia Schmidjell zerschneidete symbolisch das „rote Band“ und eröffnete so das neue Büro für den Pongau.

Neues Angebot: Krebshilfe Themencafes

In gemütlicher Atmosphäre werden seit Februar 2012 jeden ersten Dienstag im Monat bei Kaffee und Kuchen unterschiedliche Themen besprochen. Neben Informationen und konkreten Anleitungen haben die Gäste des Cafes auch die Möglichkeit des persönlichen Austausches untereinander. Teilnehmen kann jeder, ganz unabhängig davon, ob eine Krebserkrankung besteht oder nicht. Die Themencafes werden von einer erfahrenen Krebshilfepsychologin geleitet. Krebshilfe Themencafes gibt es in Salzburg (und seit 2013 auch in Hallein).

Genussworkshops

In den abgehaltenen Genussworkshops erlernten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer den achtsamen Umgang im Alltag. Bewusstes Genießen und sich Zeit für sich zu nehmen standen an oberster Stelle.

In der Beratungsstelle Salzburg hat es 2012 neben den neuen Themencafes und Genussworkshops



Landesrätin Mag. Cornelia Schmidjell eröffnete zusammen mit dem ärztlichen Leiter des KH Schwarzach Prim. Univ.-Prof. Reinhard Lenzhofer (re.) und Krebshilfe Präsident Univ.-Doz. DDR. Anton-H. Graf die neue Beratungsstelle in Schwarzach.

zahlreiche weitere Workshops gegeben. Aktionen, Vorträge in Gemeinden, Schulen und Kindergärten und Vernetzungen auf allen Ebenen ergänzten die Angebote der Beratung. Eine große Hilfe stellte auch unsere finanzielle Soforthilfe dar. So konnten wir wieder Menschen helfen, die unverschuldet durch ihre Krebserkrankung in finanzielle Not geraten sind. Zusätzlich zur Beratung vor Ort, bietet die Krebshilfe die Möglichkeit, sich telefonisch beraten oder begleiten zu lassen. Wir informierten aber auch mit dem Krebshilfe Informationsstand bei Veranstaltungen oder im Rahmen von Gesundheitstagen.

Die Krebshilfe Salzburg war bis Herbst 2012 zudem auch im Krankenhaus der Diakonissen in Salzburg mit regelmäßigen Betreuungsleistungen vertreten.

Beratungstelefon: 0662-873536, beratungsstelle@krebshilfe-sbg.at





4.683 Menschen wurden informiert und betreut. Beratungen 2012

► Die Krebshilfe führte 2012 Beratungen in der Stadt Salzburg, Schwarzach, Tamsweg und Zell am See durch. Seit 2013 werden Beratungen auch in Hallein und Oberndorf angeboten.

Damit ist die Krebshilfe in allen Bezirken mit einer Beratungsstelle vertreten und leistet damit einen großen Beitrag zur regionalen Unterstützung von an Krebs erkrankten Menschen, deren Angehörigen und interessierten Personen.

Insgesamt wurden durch das Krebshilfe-Team im letzten Jahr 4.683 Personen betreut. 530 davon in unseren Beratungsstellen. 690 Menschen besuchten Vorträge und öffentliche Podiumsdiskussionen. 3.320 Menschen nahmen aktiv an Veranstaltungen der Krebshilfe teil oder besuchten den Infostand der Krebshilfe. In 143 Fällen konnten wir erfolgreich vermitteln und vernetzen bzw. bei Fachrunden Informationen geben. Die Krebshilfe Workshops und das Themencafé wurden von 137 Menschen besucht. Am häufigsten betreuen wir Frauen mit Brustkrebs, gefolgt von Menschen mit einem Tumor in der Lunge.

Durch die Kooperation mit dem Magazin „Die SalzburgerIn“ und dem gemeinsam gestalteten Gesundheits-Guide, erreichten wir weitere ca. 200.000 Menschen. Es wurden zwei Guides gestaltet.



► Beratung/Information nach Personengruppen

| | |
|--|-------|
| Patientinnen und Patienten* | 218 |
| Angehörige* | 119 |
| Interessierte* | 20 |
| Helfer, Ärzte, Pfleger* | 36 |
| Gruppenangebote, Workshops, Themencafés* | 137 |
| Gesundheitstage, Infostände, Veranstaltungen | 3.320 |
| Diskussionen, Vorträge | 690 |
| Vernetzungsarbeit, Fachkontakte | 143 |

| | |
|--|--------------|
| Summe aller Kontakte: | 4.683 |
| *Beratungskontakte in Beratungsstellen | 530 |

► Anliegen in den Beratungsstellen / Beratungsgesprächen

| | |
|-----------------------------|------|
| Prävention | 2 % |
| Primärtherapie | 28 % |
| Nachsorge | 23 % |
| Rezidiv | 11 % |
| Terminalstadium / Palliativ | 6 % |
| Trauerarbeit | 17 % |
| Keine Krebserkrankung | 9 % |
| Sonstiges | 4 % |

► Die häufigsten Tumorarten / Anliegen

| | |
|---|------|
| Brust | 26 % |
| Lunge | 19 % |
| Bauchspeicheldrüse | 6 % |
| Gehirn | 4 % |
| Leber | 4 % |
| Lymphome | 3 % |
| Magen | 3 % |
| Allgemeine Information Krebs, Therapien | 8 % |
| Sonstige Tumore | 10 % |
| Unbekannt | 22 % |

► Altersgruppen

| | |
|---------------|------|
| 18-30 Jahre | 8 % |
| 31-50 Jahre | 24 % |
| 51-70 Jahre | 32 % |
| über 71 Jahre | 8 % |
| keine Angabe | 28 % |

► Geschlecht

| | |
|---------|-----|
| Frauen: | 430 |
| Männer: | 100 |

► Kontaktart

| | |
|---------------|------|
| Persönlich | 67 % |
| Telefon | 24 % |
| Internet/Mail | 4 % |
| Postalisch | 9 % |

Finanzen Bericht

Herkunft Verwendung



► Die Österreichische Krebs- hilfe Salzburg finanziert ihre Angebote durch Mitglieds- und Förderbeiträge, durch Spenden und Subventionen. Im Jahr 2012 konnte der Verein Zugänge in Höhe von 306.622,98 Euro verbuchen. Dem gegenüber standen Ausgaben in Höhe von 305.284,48 Euro. Damit ergibt sich ein Vereinsergebnis in Höhe von 1.338,50 Euro.

Bitte helfen auch Sie mit Ihrer Spende. Danke!

Spendenkonto:
Sparkasse Salzburg
IBAN: AT44 2040 4000 000 4309
BIC: SBGSAT2SXXX
office@krebshilfe-sbg.at
www.krebshilfe-sbg.at

Einnahmen:

| | |
|--|--------------|
| Mitgliedsbeiträge | 3.736,00 € |
| Spenden | 172.057,98 € |
| Gewidmete Spenden | 25.224,99 € |
| <i>davon für Pink Ribbon (Aufklärung, Beratung, Soforthilfe)</i> | 20.009,99 € |
| Subventionen öffentliche Hand | 18.640,00 € |
| Sonstige Einnahmen | |
| Finanzerfolg (nach KEST) | 10.472,66 € |
| Legate | 3.082,85 € |
| Kooperation Dachverband Österreichische Krebshilfe | 39.908,50 € |
| <i>davon Pink Ribbon Kooperation</i> | 18.908,50 € |
| Auflösung von Rücklagen | 33.500,00 € |

Summe Einnahmen 2012: **306.622,98 €**

Aufwendungen:

| | |
|--|---------------------|
| Statuarisch festgelegte Zwecke (58 %) | 176.022,84 € |
| Information & Aufklärung, Beratung und Begleitung von an Krebs erkrankten Menschen und deren Angehörigen, Förderung von Forschung & Wissenschaft, Vernetzung, Soforthilfe. | |
| Spendenwerbung (18%) | 54.683,89 € |
| Abschreibungen (3 %) | 10.419,19 € |
| Allgemeine Administration (8%) | 25.108,56 € |
| Projektrücklagen (für statuarische Zwecke) (13%) | 39.000,00 € |

Summe Ausgaben 2012: **305.284,48 €**

Vereinsergebnis 2012: **1.338,50 €**

Alle Daten wurden aus der Bilanz 2012 entnommen.

► Alle Mittel werden statutengemäß und nach Maßgabe der Sparsamkeit eingesetzt. Der Umgang mit Spendengeldern und die statutengemäße Verwendung werden durch eine unabhängige Finanzprüfung und die Vergabe des Österreichischen Spendengütesiegels bestätigt. Wir sind stolz darauf, dass wir das Österreichische Spendengütesiegel jetzt schon seit 10 Jahren führen und tragen dürfen. Wir sind eine der wenigen Organisationen, die seit der Einführung des Spendengütesiegels in Österreich dieses Siegel tragen dürfen. Dafür wurden wir kürzlich in Wien geehrt. Auch Barbara Stöckl gratulierte bei der Übergabe der Auszeichnung an Krebshilfe Geschäftsführer Mag. Stephan Spiegel.





Krebshilfe Sammlungen

700 Schülerinnen und Schüler im Einsatz

► Über 700 Kinder und Jugendliche sowie Erwachsene sammelten 2012 für die Krebshilfe Salzburg. Bei der Sammlung wurden so über 46.000,- Euro im gesamten Bundesland für Menschen in Not gespendet. Wir danken allen unterstützenden Schulen, den engagierten Schülerinnen und Schülern und allen Lehrerinnen und Lehrern, die die Sammlung mit ihren Klassen vor Ort organisiert haben. Ein weiterer wichtiger Baustein sind unsere Haussammlungen. Unser Dank geht hier an alle Gemeinden, die unsere Arbeit wieder tatkräftig unterstützt haben.



Diese Schulen haben 2012 an der Sammlung teilgenommen:

HTL Hallein (im Bild links), Neue Mittelschule Schloßstrasse (im Bild rechts oben), BHAK Hallein (im Bild rechts unten), BG Seekirchen, BG Tamsweg, BRG Salzburg, HS Uttendorf, HLW Hallein, BRG Zell am See, HS Straßwalchen, BG Mittersill, HS Hof, SchiHS Bad Gastein, HS Lend, HS Werfen, HS Wals, HS Lofer, Multi Augustinum St. Margarethen, HS Saalfelden Markt, Pierre de Coubertin BORG Radstadt und die BAKIP Salzburg.



Es gibt ein Leben nach dem Leben. Legate und Kranzspenden.

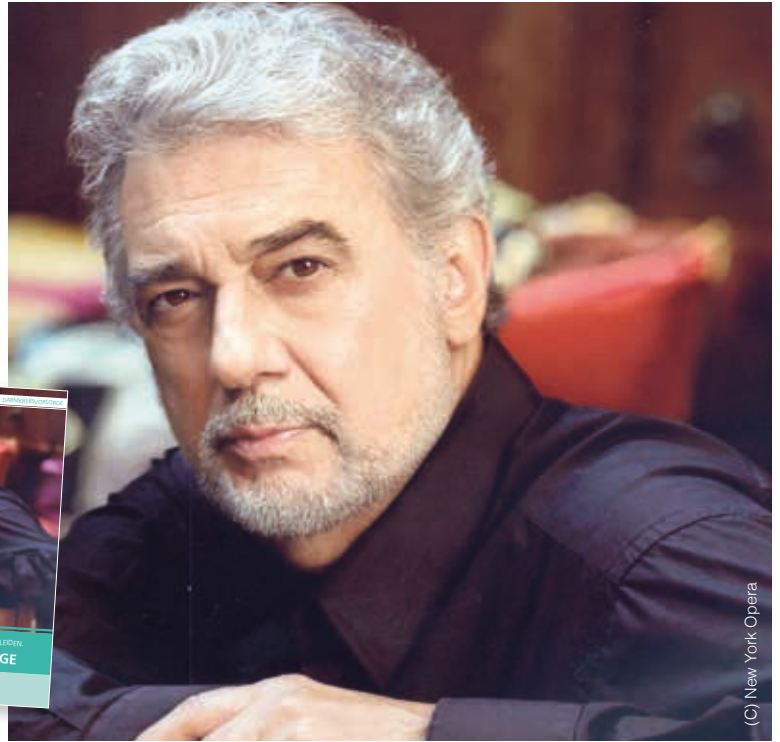
Legate: Den Wenigsten fällt es leicht, über das eigene Testament nachzudenken. Gleichzeitig sollte es aber ein Anliegen sein, ein Testament zu verfassen. Denn damit entscheiden wir selbst und nicht etwa der Gesetzgeber, was mit unserem Vermögen – egal ob groß oder klein – nach unserem Tod passiert. So können wir noch zu Lebzeiten darüber verfügen, wie unser Vermögen weiterwirken soll. Vor allem anderen ist es wichtig, die eigene Familie gut versorgt zu wissen. Darüber hinaus kann die Hinterlassenschaft auf einer weiteren Ebene wirken: Denn jede und jeder hat eine Idee, die ihr / ihm immer schon am Herzen lag. Wieso nicht diesen guten Zweck im Testament bedenken? So schenken Sie mit Ihrem letzten Willen Zukunft und Hoffnung für andere Menschen. Wir informieren Sie gerne persönlich und seriös über die Möglichkeiten eines Legats an die Österreichische Krebshilfe Salzburg.

Kranzspenden: Immer wieder unterstützen Familien unsere Arbeit durch Kranzspenden. Allen, die uns so geholfen haben, möchten wir an dieser Stelle ganz herzlich danken! Für alle Interessierten hat die Krebshilfe einen Folder aufgelegt, der wichtige Informationen rund um eine Kranzspende enthält. Den Folder können Sie gerne bei uns kostenlos bestellen: Telefon: 0662-873535.



Darmkrebs

„Wann waren Sie das letzte Mal bei der Darmspiegelung?“



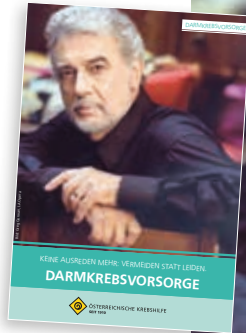
(C) New York Opera

► Placido Domingo, selbst an Darmkrebs erkrankt, unterstützt die Österreichische Krebshilfe im Kampf gegen Darmkrebs.

In Österreich erkranken jährlich rund 4.600 Menschen an Darmkrebs, jeder 2. Mensch verstirbt daran. Dabei wäre eine Darmkrebskrankung durch eine rechtzeitige Darmspiegelung weitgehend vermeidbar. Das Ziel dieser Untersuchung ist es, Vorstadien von Darmkrebs zu erkennen, so dass es gar nicht zur Entstehung von Darmkrebs kommt. 90 Prozent aller Darmkrebsfälle könnten so vermieden werden.

„An die Möglichkeit, an Darmkrebs zu erkranken, hatte ich nie gedacht.“

So beginnt der sehr berührende Appell von Placido Domingo im Krebshilfe-TV-Spot. „Ich hatte ja nie Schmerzen oder Beschwerden. Die Darmspiegelung hat mein Leben gerettet. Wann waren Sie das letzte Mal bei der Koloskopie? Bitte keine Ausreden, machen Sie es einfach: Sie ist schmerzfrei, kostenlos und kann auch Ihr Leben retten! Gehen Sie hin: Aus Liebe zum Leben“, rät Domingo.



Salzburg | Krebsforschung 2012

► Die Krebshilfe Salzburg kooperiert seit 2011 mit der Paracelsus Medizinische Privatuniversität PMU. Mit dem Salzburger Krebshilfe-Stipendium, einer Forschungsförderung, die die Krebshilfe jährlich an Krebsforschungsprojekte aus Salzburg vergibt. Die Förderung ist mit 7.500,- Euro dotiert und wird pro Ausschreibung einem oder mehreren Projekten zuerkannt. Im Förderungsjahr 2011/2012 erschienen zwei Projekte sehr förderungswürdig, so dass das Stipendium

doppelt vergeben werden konnte. Weiters wurde die finanzielle Förderung der HIOB Studie fortgesetzt. HIOB steht für „hypofraktionierte Radiotherapie nach vorangegangenem intraoperativem Boost beim konservativ operierten Mammakarzinom“. Der Vorteil für die Patientinnen ist evident: Statt einer 5–6 wöchigen Nachbestrahlung wird die perkutane Radiotherapie auf 3 Wochen verkürzt. Die Krebshilfe finanzierte einen Teil der Kosten für eine Studienschwester.

Krebshilfe Präsident Univ.-Doz. DD. Anton-H. Graf (Mitte), gratuliert den Preisträgern: (links) Priv.-Doz. Dr. Martin Jakab mit Doris Streif MSc und (rechts) Dr. Tobias Kiesslich mit Doris Bach MSc.



Da bewegt sich was. Sport hält gesund.



► Während noch bis in die 90er Jahre Sport als Therapie bei Krebserkrankungen kritisch betrachtet und teilweise sogar verboten wurde, ist inzwischen bekannt, dass körperliche Aktivität einen positiven Effekt auf die ganzheitliche Situation von Krebspatienten hat. Doch auch ein präventiver Effekt von Bewegung in Bezug auf das Risiko einer Krebserkrankung ist inzwischen belegt. Dabei sind im Rahmen der onkologischen Bewegungstherapie jedoch einige Besonderheiten, z.B. bei älteren Patienten aber auch entsprechend der jeweiligen Krebsentität bzw. spezifischen Symptomatik zu beachten. Es ist nach aktuellen Studien davon auszugehen, dass 9-19% aller Krebserkrankungen auf einen Mangel an Bewegung zurück zu führen sind. Insbesondere für die häufigen Tumorerkrankungen (v.a. Darmkrebs, Brustkrebs) konnte eine Beziehung zwischen körperlicher Aktivität und der Risikoreduktion einer Krebserkrankung belegt werden. Bleiben Sie also in Bewegung.

Frauenlauf „Frau läuft“ 2012

► Einen neuen Teilnehmerinnenrekord gab es zur vierten Auflage des Frauenlaufs „Frau läuft“ im Juli 2012 rund um das Schloss Kleßheim. „Frau läuft!“ ist die Frauen-Bewegungsaktion in Salzburg. Zur vierten Auflage meldeten sich über 1300 Frauen, Mädchen und Kinder an – so viele wie noch nie. Unser Hauptziel ist es, so viele Frauen wie möglich zu mehr Bewegung zu motivieren. Deshalb steht bei „Frau läuft!“ auch nicht die Zeit, sondern der Spaß an erster Stelle. „Zusammen kann man viel bewegen. Deshalb freut es uns natürlich, dass so viele Frauen und Mädchen dabei waren und gemeinsam mit dem Team von „Frau läuft!“ die Krebshilfe Salzburg unterstützten“, freut sich Ruth Langer, Organisatorin des Frauenlaufs. Wir freuen uns über diese tolle Aktion! Danke an alle, die dabei waren und geholfen haben.



Integrationsfußball WM

► Bei der Integrationsfußball-WM 2012 war auch ein Frauenteam der Krebshilfe Salzburg am Start. Zusammen mit Mitgliedern des Frauenfitness-Studios CURVES wurde ein Team gebildet, das nach einigen gemeinsamen Trainingseinheiten am Wettbewerb teilgenommen hat. Und das erfolgreich. Natürlich stand der Spaß an erster Stelle. Aber die Damen ließen es sich nicht nehmen, mit viel Ehrgeiz zu zeigen, was sie können.

Fußball ist wie kaum eine andere Sportart geeignet, sprachliche, religiöse, kulturelle und weltanschauliche Differenzen zu überwinden. Die Casinos Austria Integrationsfußball WM hat in beeindruckender Weise gezeigt, wie man Integration mit Leben erfüllt: 150 Teams mit 50 verschiedenen Sprachen zeigen, dass Sport verbindet. Eine gute Sache!



Neue Ziele - Neue Wege - Neue Höhen



Acht Brustkrebspatientinnen auf ihrem ganz persönlichen Weg zu neuen Höhen.

► Zusammen mit Gerlinde Starck, wurde heuer im März das Projekt „Still Bergauf“ gestartet. Acht Frauen, die selbst an Brustkrebs erkrankt waren, gehen bis Oktober gemeinsam auf verschiedene Berge im Bundesland Salzburg. Unter dem Motto „Auf zu neuen Höhen“ sollen am Ende der Aktion viele gemeinsame Höhepunkte erreicht und neue Erfahrungen gemacht worden sein.

Frauen, die selbst an Brustkrebs leiden oder erkrankt waren, sollen durch dieses Projekt Mut und Kraft bekommen, die Krankheit als Weg in eine neue Zukunft anzunehmen. Die sanfte Bewegung (physisch und psychisch) in den Bergen steht an erster Stelle. Sportliche Leistung muss zwangsläufig erbracht werden, steht aber nicht im Vordergrund. Im Mittelpunkt der Wanderungen steht das gemeinsame Erle-

ben der Natur. Die „Stille“ am Weg nach oben soll dazu anregen, sich Gedanken über einen neuen Lebensabschnitt zu machen und Kraft zu schöpfen für kommende Herausforderungen. Wir wissen, wie schwer es für viele Krebspatientinnen ist, nach einer Erkrankung das eigene Leben zu gestalten oder zu ändern. Oft fehlen die Zeit und der Rahmen, sich Gedanken darüber zu machen. Zu sehr ist man mit der Krankheit beschäftigt. Hier wird das Projekt eine große Hilfe sein. Wir schaffen die notwendigen Ruhephasen und ermöglichen es den Teilnehmerinnen, über sich und ihre Zukunft nachzudenken.

Begleitet wird die Gruppe bei ihren Touren von Gerlinde Starck, einem Bergführer sowie einer Psychologin. Damit sind die Teilnehmerinnen am Berg sehr gut betreut und abgesichert.

WILDROSES | winwin | LOWA simply more... | Curves | Naturfreunde Salzburg | BRÜCKNER GROUP | B | peakexperience | deuter | LEKI | SALZBURGER FENSTER | medienwerk | SPORT | REHA | MEDIZIN

Danke! Viele haben 2012 wieder geholfen. Spendenaktionen 2012

► Der Weltbild Verlag in Salzburg startete bereits zum zweiten Mal eine tolle Buchaktion. Das Buch „... ihr Lächeln, das ich nie vergessen werde.“ ist ein zutiefst berührender Bericht einer Mutter, deren 12-jährige Tochter an Krebs erkrankt und den Kampf gegen die Krankheit am Ende leider verliert.

Das Buch ist im Weltbild Verlag erschienen. Pro verkauftem Buch spendete Weltbild 2,- Euro an die Krebshilfe Salzburg. Zusammengekommen ist eine großartige Summe von über 2.300,- Euro. Weltbild Geschäftsführerin **Angela Schünemann** freute sich sehr, die Krebshilfe erneut mit einer schönen Summe unterstützen zu können.

Wir sagen Danke für eine tolle Aktion, die großzügige Spende und die gute Partnerschaft.

► Eine wunderbare Idee hatten Lagermax und die Kronenzeitung Salzburg. Für die Kronenzeitung wurde von Lagermax ein spezielles Eventfahrzeug (Event-Ape) gebaut. Konstruiert wurde diese Ape in einem Maturaprojekt von Schülern, die mit dem Ergebnis ihrer Planungen sichtlich zufrieden waren. Nach dem Einsatz als Sommerereignisfahrzeug für die Kronenzeitung, wurde die Ape dann in Salzburg durch das Dorotheum im Rahmen der Messe „Classic Expo“ versteigert. Über die Ape gefreut hat sich ein Oldtimer-Verein aus Deutschland, der dieses spezielle Stück in seine Sammlung aufnehmen konnte. **Gerhard Loibichler** (links im Bild) von Lagermax konnte der Krebshilfe eine Spende von 10.500,- Euro überreichen. Danke.

„Danke an alle, die uns im letzten Jahr so tatkräftig und mit viel Engagement unterstützt haben. Sie haben dadurch einen großen Baustein zur Finanzierung unserer Arbeit beigetragen und so vielen Menschen in Salzburg geholfen.“



► Der Salzburger Liedermacher und Rockbarde **Manfred Kirchmeyer** unterstützte die Krebshilfe gleich mehrfach. Er schrieb den Pink-Ribbon Song „Das Band“ und wirkte sehr tatkräftig bei der „2. Pink Night“ im Rockouse und bei anderen Anlässen der Krebshilfe mit. Seine Musik berührt nicht nur uns, sondern alle, die in den Genuss kommen, ihn zu hören. Wir danken Manfred Kirchmeyer für sein großes Engagement und seine Hilfe.

► Eine gelungene Spendenaktion initiierte die **HOSI Salzburg**. Im Rahmen der Pink-Ribbon Aktion 2012 wurde für Frauen mit Brustkrebs und deren Familien gesammelt. Am Ende der Aktion konnte der Krebshilfe ein Scheck über 510,52 Euro übergeben werden. Herzlichen Dank!

► Die Krebshilfe hat im Jahr 2012 einen Partner für eine Idee gesucht ... und eine Partnerin gefunden: die **SalzburgerIn**. **Stephan Kaindl-Hönig** fand die Idee eines „Gesundheits-Guides“ auch spannend und so wurde aus der Idee ein tolles Produkt. Im letzten Jahr wurden so zwei Gesundheits-Guides gestaltet und als Beilage in der SalzburgerIn veröffentlicht. In diesem Zusammenhang wurden auch zwei große Posiumsdiskussionen im „haus der kreativen“ zu aktuellen Gesundheitsthemen veranstaltet, bei denen die Krebshilfe mit Experten vor Ort vertreten war. Danke an **Stephan Kaindl-Hönig**, der persönlich auch noch eine größere Summe spendete.



► Die Gasteiner **Dermatologin Dr. Andrea Bauer** hatte geladen und alle sind gekommen. Die Gästeliste war lang. Nach einem abendlichen Empfang am Freitag wurde dann am Samstag, den 28.07.2012 am Platz des GC Bad Gastein das Turnier „Golf hautnah“ gespielt. Insgesamt waren mehr als 100 Gäste bei diesem Charity-Golf Turnier dabei. Im Anschluss an das Turnier gab es einen großen Galaabend. Krebshilfe Präsident Univ.-Doz. DDr. Anton-H. Graf freute sich am Ende des Abends über einen sensationellen Spendenscheck in Höhe von 20.000,- Euro. Herzlichen Dank dafür!



► Im Rahmen des **ACP-Forum** 2012 wurde in Salzburg kräftig gesammelt. Die geladenen Gäste konnten bei einer Charity-Verlosung einen Wuzler gewinnen. **Anton Pesendorfer** (rechts im Bild) übergibt die Spende von 1.030,- Euro an Krebshilfe Geschäftsführer **Stephan Spiegel**.



► **November 2012**. Eine wunderbare Aktion, voller Lebensfreude und Spaß. Gefeierte wurde schon zum dritten mal im **Half-Moon Salzburg**. Unser Dank geht an **Fritz Engeljähriger** (rechts im Bild) und das gesamte **November-Team**, die wieder Sensationelles geleistet haben. Als Zeichen der Solidarität mit an Prostatakrebs erkrankten Männern, lassen sich Männer im November einen Oberlippenbart wachsen und sammeln für die Krebsvorsorge. Danke.



► „Frau läuft“ macht nicht nur Spaß, „Frau läuft“ ist nicht nur gesund, „Frau läuft“ sammelt auch noch Spenden für den guten Zweck. Und das überaus erfolgreich. Wir freuen uns gemeinsam mit Veranstalterin **Ruth Langer** über einen neuen Teilnehmerinnenrekord. Bei der diesjährigen Ausgabe des Laufs rund um das Schloß Klesheim waren über 1.300 Frauen dabei. Nach der Siegerehrung konnte Krebshilfe Präsident Univ.-Doz. DDr. Anton-H. Graf von **Ruth Langer** (links im Bild) und Mitorganisatorin **Karin Walkner** (2. von rechts) eine Spendenscheck 6.342,- Euro übernehmen. Gefreut hat sich auch **Prok. Petra Fuchs** von der Oberbank.



► Auch letztes Jahr waren wir wieder mit unserer **Charity-Almhütte** am **Salzburger Christkindlmarkt** vertreten. Wir danken **Toni Urdl** und den fleißigen „Englern“, die uns auch heuer wieder so wunderbar unterstützten. Kinder konnten mit viel Freude Lebkuchen backen.

Großes Jubiläum und Charity-Aktionen 2012

20 Jahre Pink Ribbon



► Bei der „Pink-Ribbon Golf Series 2012“ wurde auch am Platz des Golfclub Römergolf in Eugendorf gespielt. Am Abend gab es die Siegerehrung und die Verlosung der Tombolapreise. Danke an Doris Dobler und Peter Kainz vom Golfshop für die Organisation des Tages und einen Spendenscheck von 4.300,- Euro.



► Die Bank Austria unterstützte mit einer Spende von 1.000,- Euro die Aktion „Pink-Ribbon“ der Krebshilfe Salzburg. Landesdirektor Wolfgang Auernigg überreichte den Spendenscheck im Rahmen der „Pink Night 2012“ an Krebshilfe Präsident Univ.-Doz. DDR. Anton-H. Graf.



► Die Krebshilfe war im Herbst zu Gast bei Leiner Salzburg. Mit der nationalen Aufklärungs- und Informationstour Pink-Ribbon (Brustkrebs) machte die Krebshilfe für zwei Tage Halt bei den Leiner Damentagen. Eine tolle Sache, das fand auch Leiner Salzburg Geschäftsführer Karl Heinz Leitner (rechts im Bild mit Krebshilfe Geschäftsführer Mag. Stephan Spiegel). Mit dabei war auch Bodypainting Vizeweltmeister Ludwig Decarli.



► Unter dem Motto „Wir helfen Frauen“ fand am 13.10.2012 im Vereinshaus Gnigl ein Konzert zu Gunsten der Krebshilfe Salzburg statt. Musikerin (MaryU) Marion Unterreiner gestaltete zusammen mit Sharron Levi und Manfred Kirchmeyer einen Abend voller Leben und Emotionen. Während des Abends konnten die Gäste an einer großen Tombola teilnehmen und gewinnen. Am Ende des Abends überreichten die beiden Veranstalter Marion Unterreiner und Roman Rath der Krebshilfe Salzburg eine Spende in Höhe von 4.200,-Euro. (Bild: v.l.n.r. Krebshilfe Präsident Anton-H. Graf, Marion Unterreiner, Krebshilfe Beraterin Martha Lepperdinger und Roman Rath)

„Seit 20 Jahren ist das Pink Ribbon das internationale Zeichen der Solidarität mit Brustkrebspatientinnen und Ausdruck der Hoffnung auf Heilung.“

Herzlichen Glückwunsch!“



► Einen Tag voller Lebensfreude verbrachten die Teilnehmerinnen der VESPAfahrt von Salzburg an den Mondsee. Eingeladen hatten Birgit Ertl von Paperino. Unterstützt wurde die Aktion von Iris Porsche, die nicht nur alle Teilnehmerinnen in Mondsee zu einem Fest am See eingeladen hat, sie begleitete die Damen auch noch mit einem „Pink-Ribbon-Porsche“ auf ihrer Fahrt nach Mondsee. Danke für über 1.000,- Euro.

Ein Abend voller Leben!

2. Pink Night in Salzburg

Nach dem großen Erfolg der 1. Pink Night im Jahr 2010, wurde am 11. Mai 2012 im Rockhouse Salzburg die zweite Pink Night gefeiert. Über 300 Gäste trugen mit ihrem Besein dazu bei, dass dieser Abend ein großartiger Erfolg wurde. Unter dem Motto „Ein abend voller Leben“ setzte die Krebshilfe erneut ein weithin sichtbares Zeichen für das Leben. Der Abend brachte ein Spendenergebnis von 9.400,- Euro. Mit diesem Geld werden Brustkrebsprojekte der Krebshilfe Salzburg im Rahmen der Pink-Ribbon Aktion finanziert. In den Dienst der guten Sache gestellt haben sich Rusty (Elvis), Sharron Levy, Manfred Kirchmeyer, Isabella Bogner-Bader, Olympiasieger und Doppel-Weltmeister Berni Gruber, Bodypainting Vizeweltmeister Ludwig Decarli, Anthony Hill, M's Grace, Emma und ich und Nur* Julie. Eröffnet wurde die Pink Night von Gesundheitslandesrätin Mag. Cornelia Schmidjell und den Brass Bros. Unser Dank geht auch an die Sponsoren des Abends. WINWIN, CURVES, kopfarbeit, LTV, Hanna Trachten, SnapNews, medienwerk, Salzburger Fenster und das Rockhouse.



Rusty



PINKNIGHT

Pink Night Krebshilfe Team



Isabella Bogner-Bader und Sharron Levy



Berni Gruber und Manfred Kirchmeyer



Bodypainting von Ludwig Decarli

Sie sind nicht allein. Holen Sie sich Hilfe.

Beratungsstellen in Salzburg

► Die Beraterinnen der Österreichischen Krebshilfe Salzburg helfen schnell und unbürokratisch. Und das sowohl Menschen, die an „Krebs“ erkrankt sind, als auch deren Angehörigen und Interessierten.

Diagnose „Krebs“ – was nun?

Neben umfangreicher Information wird v.a. die persönliche psychologische 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.

Die Krebshilfe bietet ...

- Information über Krebs.
- Aufklärung über Präventionsmaßnahmen
- Informationen zu Früherkennungsmaßnahmen.
- Hilfestellung bei der Verarbeitung der Diagnose
- persönliche Krisenintervention.
- psychologische Begleitung.
- Ernährungsberatung.
- Hilfe bei der Bewältigung der Trauer nach einem Todesfall.
- fachliche Vernetzung.
- Soforthilfe.

Beratungsstelle Salzburg (Vereinsitz)

Mertensstraße 13, 5020 Salzburg

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.00-16.00 Uhr und nach Vereinbarung.

Beratungsstelle Flachgau - Oberndorf

Krankenhaus Oberndorf, Paracelsusstraße 37, 5110 Oberndorf

Persönliche Beratung nach telefonischer Voranmeldung.

Jeden Donnerstagnachmittag.

Beratungsstelle Lungau - Tamsweg

Sozialzentrum Tamsweg, Hatheyergasse 2, 5580 Tamsweg

Persönliche Beratung nach telefonischer Voranmeldung.

Jeden 2. Montag im Monat.

Beratungsstelle Pinzgau - Zell am See

Lohninghof/Thumersbach

Seeuferstraße 6, 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 : 0662-873536
beratungsstelle@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 kommen Sie in einem unserer Themencafés vorbei.

Aktuelle Termine und weitere Veranstaltungen entnehmen Sie bitte unserem Veranstaltungsfolder, den Sie gerne bei uns bestellen können.



Sponsoren dieses Jahresberichts:



Wir danken unseren
Partnern und Sponsoren.

Weitere starke Partner der Österreichischen Krebshilfe Salzburg:





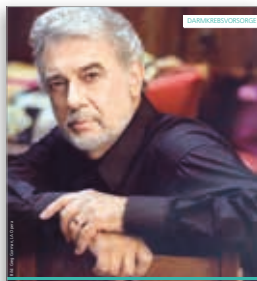
SONNE OHNE REUE
HAUTKREBSVORSORGE
ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR DERMATOLOGIE



ERNÄHRUNG BEI KREBS
100 JAHRE ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE



BEWEGUNG
BEWEGT EURE SCHUHE!
BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG!
EMPFEHLUNGEN • TIPS • ADRESSEN
ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE



DARMKREBSVORSORGE
KEINE AUSREDEN MEHR. VERMEIDEN STATT LEIDEN.
DARMKREBSVORSORGE
ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE



BRUSTKREBS
BRUSTKREBS
ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE



RATGEBER
FÜR BRUCKER, NICHTBRUCKER UND FREIZEITLICHE
ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE



HAUTKREBS
DIAGNOSE • THERAPIE • NACHSORGE
ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR DERMATOLOGIE



VERKEHRSSICHERHEIT
ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE



RATGEBER
FÜR BRUCKER, NICHTBRUCKER UND FREIZEITLICHE
ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE

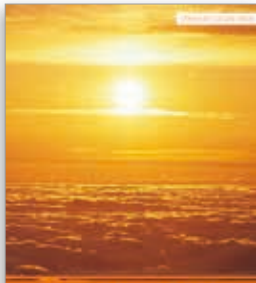


CHEMOTHERAPIE BEI KREBS
100 JAHRE ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE

**Jetzt kostenlos bestellen!
0662-873536**



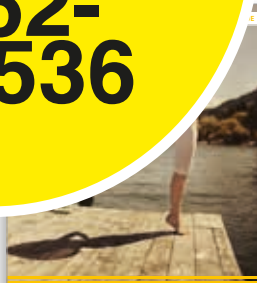
DIAGNOSE UND VERLAUFSKONTROLLE BEI KREBS
ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE



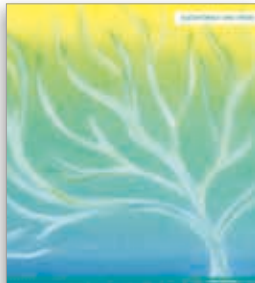
STRAHLEN GEGEN KREBS
ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE



GESUNDE ERNÄHRUNG
EMPFEHLUNGEN • ABC • REZEPTE
ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE



SONNE OHNE REUE
HAUTKREBSVORSORGE
ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR DERMATOLOGIE



ANGEHÖRIGE UND KREBS
100 JAHRE ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE



GESUNDE ERNÄHRUNG
EMPFEHLUNGEN • ABC • REZEPTE
ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE



PROSTATAKREBS
DIAGNOSE • THERAPIE • NACHSORGE
ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE



HUMANES PAPILOMAVIREN (HPV)
ENTWICKLUNG HPV-ASSOZIERTER ERGEBNISSE KRANKHEITEN
ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE



Das ABC der komplementären Maßnahmen
ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE



SEXUALITÄT UND KREBS
ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE



LEBERKREBS
DIAGNOSE • THERAPIE • NACHSORGE
ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE



LEBEN MIT DER DIAGNOSE KREBS
ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE



DARMKREBS
DIAGNOSE • THERAPIE • NACHSORGE
100 JAHRE ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE

Diese und weitere kostenlose Broschüren erhalten Sie bei:
Österreichische Krebshilfe Salzburg
Mertensstraße 13, 5020 Salzburg
office@krebshilfe-sbg.at
Telefon: 0662-873536