

# \*einblicke

KREBSHILFE SALZBURG

**AUS LIEBE ZUM LEBEN**

**MAMMOGRAPHIE  
SCREENING NEU**

Seite 4

&

**REHABILITATION  
SPORT MACHT GESUND**

Seite 6

&

**PALLIATIVMEDIZIN  
MEIN WILLE ZÄHLT**

Seite 22

&

**HPV IMPFUNG  
SCHÜTZT VOR KREBS**

Seite 24

**Mit  
Jahresbericht  
2013**

[www.krebshilfe-sbg.at](http://www.krebshilfe-sbg.at)



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
SALZBURG





## Verein & Vorstand

Die Österreichische Krebshilfe Salzburg ist ein vorwiegend mildtätiger und gemeinnütziger Verein, der seinerseits Mitglied der Österreichischen Krebshilfe (Dachverband) ist.

Der Verein befasst sich in der Verfolgung seiner mildtätigen Ziele vor allem mit der Information der Salzburger Bevölkerung über Maßnahmen zur Vermeidung bzw. Früherkennung von Krebserkrankungen und mit der Beratung, Begleitung und Hilfe für Krebspatientinnen und -patienten sowie deren Angehörigen. Darüber hinaus fördert der Verein Forschungs- und Lehraufgaben sowie die damit verbundenen wissenschaftlichen Publikationen auf dem Gebiet der Krebsforschung, einschließlich der Krebsprävention und der Krebsbehandlung. Die Krebshilfe Salzburg ist zur Erreichung ihrer Ziele in allen Bezirken des Landes mit einer Beratungsstelle vertreten. Dort können alle Leistungen des Vereins kostenlos und von jedem in Anspruch genommen werden.

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

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

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 Lenzhofner  
 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.

ZVR: 195639530

DVR: 0884120

Spendenkonto:

IBAN: AT44 2040 4000 0000 4309, BIC: SBGSAT2SXXX

Registernummer Spendenabsetzbarkeit: SO 2447

Stand: Redaktionsschluss 30.06.2014

### Vereinsitz:

Österreichische Krebshilfe Salzburg  
 Mertensstraße 13

5020 Salzburg

Telefon: +43 (0)662-873535

Fax: +43 (0)662-873535 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



*Wir sind persönlich für Sie da.*

## **Aus Liebe zum Leben**

### **Inhalt**

- 02 VEREIN & VORSTAND
- 03 EDITORIAL
- 04 MAMMOGRAPHIE SCREENING
- 05 KREBSPRÄVENTION
- 06 REHABILITATION & SPORT
- 08 PINK RIBBON CHARITY
- 09 BRUSTKREBS: IM LEBEN SEIN
- 10 NEUE ZIELE: STILL BERGAUF
- 12 BERATUNG – RÜCKBLICK  
FINANZBERICHT 2013
- 17 GESUNDE ERNÄHRUNG
- 18 FRAU LÄUFT, DARMKREBS
- 19 MAMA, PAPA HAT KREBS
- 20 CHARITY UND AKTIONEN
- 22 PALLIATIVMEDIZIN BEI KREBS
- 24 HPV IMPFUNG SCHÜTZT
- 25 KREBSHILFESAMMLUNG
- 26 WIR SIND FÜR SIE DA
- 27 SPONSOREN / IMPRESSUM

► Jährlich erkranken im Bundesland Salzburg 4.000 bis 5.000 Menschen neu an Krebs. Krebs - eine Diagnose, die wohl bei allen Betroffenen zunächst einmal einen schweren Schock auslöst. Fast immer quälen die Erkrankten in den ersten Tagen nach der Diagnose die verschiedensten Ängste und Sorgen, aber auch Selbstvorwürfe und Zweifel. Immer wieder tauchen neue Fragen auf, die nach Antworten suchen. Selbst das „allwissende“ Internet ist dabei häufig keine Hilfe. Im Gegenteil, sehr oft entstehen bei den Recherchen nur neue Verunsicherungen.

Leider müssen auch wir von der Österreichischen Krebshilfe Salzburg immer wieder feststellen, dass an Krebs Erkrankte und deren Angehörige durch fehlende oder falsche Informationen stark verunsichert sind. So rasch als möglich versuchen wir daher in ausführlichen persönlichen Gesprächen am Telefon oder in unseren sechs Beratungsstellen zu informieren, Aufklärung zu bieten und offene Fragen zu beantworten. Wir haben dabei immer ein offenes Ohr und sind da, wenn man uns braucht. Wir besprechen persönliche Sorgen und bieten mit unserer ärztlichen, psychologischen und sozialen Begleitung die notwendige Stütze in dieser äußerst belastenden Zeit.

Aber auch in der Vorsorge und Früherkennung von Krebserkrankungen leistet die Österreichische Krebshilfe wertvolle Arbeit. So konnten nun nach jahrelangen Bemühungen endlich zwei wichtige Projekte der Krebsvorsorge und Krebsfrüherkennung in ganz

Österreich umgesetzt werden, die HPV-Impfung (Krebs-Impfung) aller Schulkinder und das Brustkrebs-Früherkennungsprogramm (Mammographie-Screening). Wir haben für Sie daher auf den folgenden Seiten den aktuellen Stand bei der HPV-Impfung und beim Brustkrebs-Früherkennungsprogramm zusammengefasst. Gerne informieren wir Sie aber auch persönlich über diese wichtigen Neuerungen im Kampf gegen den Krebs.

Ich möchte diese Gelegenheit aber auch dazu benutzen, unseren engagierten, motivierten und einfühlsamen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sehr herzlich zu danken. Nur durch dieses hervorragende Team rund um unseren Geschäftsführer Mag. Stephan Spiegel, können wir unsere Leistungen und Angebote in diesem Umfang und in dieser Qualität anbieten.

Und schließlich möchte mich an dieser Stelle auch wieder sehr herzlich bei unseren Mitgliedern, Spenderinnen und Spendern für Ihre große Unterstützung bedanken! Nur durch Ihre Hilfe ist es möglich, dass wir so vielen Menschen helfen und ihnen für sie kostenlos zur Seite stehen können. Ich darf Sie ersuchen, uns weiter so großzügig zu unterstützen, damit wir auch in Zukunft für die an Krebs erkrankten Menschen aber auch für die Vorsorge und Früherkennung der Bevölkerung im Bundesland Salzburg da sein können!

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





*Brustkrebs-Früherkennung rettet Leben.*

## Neu: Mammographie-Screening

Im Jänner 2014 startete österreichweit das sog. Brustkrebs-Früherkennungsprogramm (BKFP), ein organisiertes und qualitätsgesichertes Suchen nach Brustkrebs bei beschwerdefreien Frauen mittels Mammographie (Mammographie-Screening).

Nach anfänglichen Schwierigkeiten gibt es nun erste wichtige Änderungen und Erweiterungen. Die Österreichische Krebshilfe war an der Umsetzung dieser Verbesserungen zum Wohle aller Frauen maßgeblich beteiligt.

Seit dem Start des Mammographie-Screenings zu Beginn des Jahres wurden bisher ca. 325.000 persönlich adressierte Einladungsschreiben zu einer Mammographie an Frauen in ganz Österreich versendet. Das vorläufige Ziel war, zumindest 70 % der Frauen zu einer Teilnahme an dieser wichtigen Früherkennungsuntersuchung zu bewegen. Allerdings waren in den ersten drei Monaten nur ca. 20 Prozent der Frauen dieser Einladung gefolgt. Um das vorläufige Ziel einer 70 %igen Teilnahme zu erreichen, wurden unter maßgeblicher Mitwirkung der Österreichischen Krebshilfe nun einige wichtige Änderungen und Erweiterungen umgesetzt.

### Verbesserungen beim Brustkrebs-Früherkennungsprogramm

Neu vereinbart wurde ein leichter Zugang zum Mammographie-Screening. So sind jetzt alle Frauen zwischen dem 45. und dem 69. Lebensjahr mit ihrer e-Card berechtigt, alle zwei Jahre eine Mammographie in Anspruch zu

nehmen. Und dies anfangs sogar ohne Einladung. Die Mammographien werden ohne Überweisung bei allen zertifizierten und am Programm teilnehmenden

*„Die echten Gewinnerinnen des neuen Brustkrebs-Früherkennungsprogramms sind die beschwerdefreien Frauen, die jetzt vom erleichterten und für sie kostenfreien Zugang zu einer qualitätsgesicherten Mammographie profitieren.“*

(Krebshilfe-Präsident  
Univ.-Doz. DDr. Anton-H. Graf)

Röntgeninstituten durchgeführt. Neu ist weiters, dass auch Frauen zwischen 40 und 45 sowie Frauen ab 70 auf eigenen Wunsch am Brustkrebs-Früherkennungsprogramm teilnehmen können. Damit wurde die viel kritisierte ursprüngliche Altersbeschränkung nach oben hin aufgehoben.

### Wichtig für alle Frauen ohne Beschwerden

Das Brustkrebs-Früherkennungsprogramm richtet sich an alle Frauen ohne Beschwerden. Die Teilnahme ist freiwillig und für alle in Österreich sozialversicherten Frauen ab dem 40. Lebensjahr kosten-

frei. Es ist keine ärztliche Überweisung notwendig. Auch Frauen, die nicht sozialversichert aber in Österreich wohnhaft sind, können ab dem 40. Lebensjahr am Programm teilnehmen. Sie erhalten bei der zuständigen Gebietskrankenkasse eine Sozialversicherungsnummer und eine Berechtigung zur Teilnahme am Früherkennungsprogramm.

### Wichtig für alle Frauen mit Beschwerden

Für Frauen mit Beschwerden (also mit Schmerzen, tastbaren oder sichtbaren Knoten, Einziehungen, Verhärtungen, Verformungen, Veränderungen der Haut oder der Brustwarze, Blutungen oder anderen Absonderungen aus der Brustwarze) gibt es selbstverständlich auch in Zukunft die Möglichkeit, eine Mammographie außerhalb des Brustkrebs-Früherkennungsprogramms durchführen zu lassen. Dies wird auch weiterhin mit einer Überweisung des Arztes oder der Ärztin erfolgen.

Auch für Frauen nach einer Brustkrebserkrankung und für Frauen, bei denen in der Familie Brust- oder Eierstockkrebs gehäuft auftreten, sowie für sog. Risikopatientinnen werden weiterhin der Zeitpunkt und das Intervall der Mammographien individuell mit dem Arzt oder der Ärztin abgesprochen.



Weiterführende und aktuelle Informationen erhalten Sie in den Beratungsstellen der Krebshilfe Salzburg, am Beratungstelefon +43 (0)662-873536 und im Internet: [www.frueh-erkennen.at](http://www.frueh-erkennen.at).

Prävention: Aus Liebe zum Leben.

## Ein gesunder Lebensstil hilft in der Krebsvorsorge

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 weniger in Österreich durch einen gesunden Lebensstil.*

Zwischen dem 40. und dem 70. Lebensjahr ist eine Krebserkrankung die Todesursache Nummer eins in Österreich. Damit sterben an Krebs mehr Menschen als an Herz- Kreislauferkrankungen. 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 bzw. begünstigt.

### Aus Liebe zum Leben

Darum gilt: eine gesunde Lebensweise, regelmäßige sportliche Bewegung, eine frische und ausgewogene Ernährung und ein Leben ohne Zigaretten und sonstige Suchtmittel senken das Risiko an Krebs zu erkranken erheblich.

### Vorsorgeempfehlung Frauen

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

► Jetzt kostenlos Broschüren bestellen oder beraten lassen: +43 (0)662-873536.



### Vorsorgeempfehlung Männer

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







*Der Weg zurück in ein Leben ohne Krankheit.*

## **SPORT in der Krebsrehabilitation**

„Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren!“ Dies gilt auch für Krebspatienten. Neben dem präventiven Effekt von körperlicher Aktivität im Sinne eines Schutzes vor einer Krebserkrankung kann im Zusammenhang mit Krebserkrankungen auch ein rehabilitativer Effekt von körperlicher Aktivität beobachtet werden.

Das Ziel der Bewegungstherapie in der Onkologie besteht während der Akutphase zunächst im Erhalt der physischen und psychosozialen Verfassung. In der Reha-Phase hingegen soll durch körperliche Aktivität eine Stabilisierung bzw. Verbesserung auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene erzielt werden.

Die Möglichkeiten, in der Rehabilitationsphase einer Krebserkrankung Sport zu treiben sind sehr vielfältig. Ziel des Rehabilitationssports ist es nicht nur, die vorhandenen Funktionseinschränkungen zu egalisieren, sondern auch eine psychosoziale Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung zu liefern. Durch die Freude an Bewegung soll die allgemeine Fitness verbessert und körperliche Aktivität auch in den Alltag der Patienten integriert werden.

Aufgrund der unterschiedlichen Ausprägungen der verschiedenen onkologischen Krankheitsbilder ist es schwierig, allgemein gültige Empfehlungen für Krebspatienten zu formulieren. In Zusammenhang mit der Wahl der Bewegungsform sowie der Häufigkeit und Intensität ist immer die Krebsart, das Stadium der Erkrankung sowie die Behandlungsphase zu beachten. Auch die individuellen Nebenwirkungen der Tumorerkrankung und der medizinischen Therapie spielen eine entscheidende Rolle. Jedoch gelten das Kraft- und Ausdauertraining als Hauptelemente des Trainings onkologischer Patienten.

### **Wandern als regenerative und leistungsfördernde Methode des Ausdauertrainings**

Im Rahmen des Ausdauertrainings ist zu beachten, dass die Intensität des Trainings so gewählt werden sollte, dass das Training als „etwas anstrengend“ empfunden wird. Empfehlenswert sind Bewegungsformen wie z. B. Walken, Radfahren, Schwimmen oder Wandern. Während in der Akutphase der Erkrankung ein tägliches Training mit kürzerer Trainingsdauer (15 bis 30 Minuten bei 50 bis 75 Prozent der max. Herzfrequenz) empfohlen wird, sollte während der Rehabilitation und Nachsorge mindestens zwei bis drei Mal die Woche zu je 15 bis 45 Minuten trainiert werden. Dabei sollte eine Trainingsintensität von 60 bis 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz angestrebt



werden. Dennoch ist immer auch zu beachten, dass ausreichend Zeit zur Regeneration eingeplant wird.

Insgesamt stellt das Ausdauertraining ein sicheres und effizientes Training für Krebspatienten dar, welches entsprechend der aktuellen Studienlage sehr gut in Kombi-

#### **Kontakt / Information:**

Neben persönlichen Beratungen bietet die Krebshilfe verschiedene Bewegungsprogramme für Krebspatienten an.

**Weitere Informationen erhalten Sie am Beratungstelefon:  
+43 (0)662-873536.**





nation mit Krafttraining durchgeführt werden kann.

### **Onkologische Bewegungstherapie**

Das Kraft- und Ausdauertraining spielt in der onkologischen Bewegungstherapie eine wichtige Rolle, da viele Krebspatienten aufgrund der mit der Krebserkrankung einhergehenden gesteigerten Inaktivität häufig an einem Verlust von Muskelmasse leiden. Dabei kann das Training sowohl an Krafttrainingsgeräten als auch in Form einer Kräftigungsgymnastik mit und ohne Kleingeräte (Theraband, Hanteln, etc.) durchgeführt wer-

den. Neben dem Muskelaufbau und Kraftzuwachs, zählen die Verbesserung der Alltagsfunktion, der Körperkomposition sowie der Knochensubstanz zu den Hauptzielen des Krafttrainings mit onkologischen Patienten. Dabei gilt, insbesondere im Rahmen eines gerätegestützten Trainings die Empfehlung zwei bis drei Mal die Woche zu trainieren. Ergänzend können ein Koordinationstraining, Entspannungstechniken sowie die Verbesserung der Beweglichkeit in die Bewegungstherapie integriert werden. Auch das Bewegen in der Natur hat einen positiven Effekt auf die körperliche und psychische Verfassung von Krebspatienten. Da

allgemein mit zunehmendem Alter vermehrt Erkrankungen auftreten, ist auch im Rahmen der onkologischen Bewegungstherapie mit älteren Patienten ein besonderes Augenmerk auf die häufig vorliegenden Komorbiditäten und Begleiterkrankungen (z. B. Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Arthrose, Demenz etc.) sowie die daraus resultierenden Folgen zu legen. Auch eine allgemeine Gangunsicherheit sowie die Angst vor Stürzen oder Verletzungen spielen eine wichtige Rolle. Somit sind in der Durchführung sportlicher Aktivitäten im höheren Lebensalter der individuelle Gesundheitszustand sowie mögliche Einschränkungen in besonderer Weise zu beachten.

Doch trotz der altersbedingten physiologischen Veränderungen und häufig vorliegenden Begleiterkrankungen, wirkt sich körperliche Aktivität auch im Alter sehr günstig auf die physische Leistungsfähigkeit aus. Besondere Bedeutung kommt im Alter vor allem aber der mit der Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit in Zusammenhang stehenden Verbesserung der Lebensqualität zu. Durch Freude an Bewegung und Mobilität werden soziale Kontakte erhalten bzw. aufgebaut, die insbesondere als Schutz vor Isolation und Rückzug eine besondere Bedeutung haben. Weiterhin sind auch Spiele ohne Wettkampfscharakter zu empfehlen, da diese über den Spaß am Spiel zur Motivation und damit langfristigen Teilnahme am Sport beitragen.

■ *Dipl.-Sportwissenschaftlerin  
Julia Beulertz und Dr. Freerk Baumann*





Hilfe für Brustkrebspatientinnen.

## PINK RIBBON – Mehr als ein Zeichen

► Einen pinken Abend gab es im **McArthur Glen Designer Outlet** Salzburg. Beim großen Late Night Shopping stand im November alles unter dem Motto „Pink Ribbon“. Neben einer großen Modenschau gab es weitere Höhepunkte. Durch den Abend führte Moderatorin **SONYA KRAUS**. Am Ende konnte durch Generalmanager **PETR PROY** eine Summe von 10.000,- Euro an Krebshilfe Präsident Univ.-Doz. Dr. Anton-H. Graf übergeben werden. Herzlichen Dank dafür!



► Beim **Prima Award 2013** war auch ein durch die Krebshilfe Salzburg betreutes Paar vertreten. Geehrt wurden Partner von Brustkrebspatientinnen für ihren unermüdlichen Einsatz für die Partnerin. Die Ehrung wurde von **MARGIT FISCHER** an die Preisträger übergeben.



► Die **Pink Ribbon Vorsorgetour** war auch 2013 wieder zu Gast in Salzburg. Informiert wurde am Pink Ribbon Tag in Zell am See und bei **Möbel Leiner** in Salzburg. Hier wurde auch gekocht. **KARIN PODHAJSKY** (Wiederkochen) zeigte an der Krebshilfe Kochbar, wie man sich gesund und schmackhaft ernähren kann. Es gab viel zu sehen und zu probieren. Mit dabei war auch Bodypainting Artist **LUDWIG DECARLI**, der die Besucher „verzauberte“.

► Eine große Las Vegas Party, die gab es wieder im **WINWIN Zell am See**. Der Einladung von WINWIN sind wieder zahlreiche Gäste gefolgt. Mit dabei waren ORF-Dancing Star, Sänger und Entertainer **GREGOR GLANZ**, der Salzburger Rockbarde **MANFRED KIRCHMEYER** und Bodypainting Artist **LUDWIG DECARLI**. Am Ende des Abends konnte ein Scheck über 7.000,- Euro an Krebshilfe Geschäftsführer Mag. Stephan Spiegel übergeben werden. Danke an alle, die sich wieder in den Dienst der guten Sache gestellt haben.

Seit 21 Jahren ist das „Pink Ribbon“ das internationale Zeichen und Symbol der Solidarität mit Brustkrebspatientinnen und Ausdruck der Hoffnung auf Heilung.



► Bei der **Pink Ribbon Golf Series 2013** wurde auch am Platz des Golfclub Römergolf in Eugendorf gespielt. Am Abend gab es die große Siegerehrung und die Vergabe der Tombolapreise. Unser Dank geht an alle, die mitgespielt haben. Vor allem aber danken wir **DORIS DOBLER** und **PETER KAINZ** vom Golfshop für die wunderbare Organisation des Tages und einen Spendenscheck in Höhe von 5.200,- Euro. Golf gespielt wurde auch am GC Gastein, GC Goldegg und GC Urslautal.





*Im Leben sein. Im Leben bleiben.*

## **BRUSTKREBS: Jede achte Frau betroffen**

Wir leben manchmal mit Freude, manchmal mit Sorge und oft mit Gleichgültigkeit dem Leben gegenüber. Ein Tag nach dem anderen, ein Jahr folgt auf das nächste. Wir bewältigen den Alltag, gehen einem Beruf nach, versorgen unsere Familie – doch wie oft leben wir in diesen Momenten wirklich? Wie oft sind unsere Gedanken mit Negativem beschäftigt, ohne sich dem Geschenk des Lebens bewusst zu sein? Es ist einfach da, wir sind da, doch manchmal, da kommt der Moment, wo wir uns dem Wert unseres Lebens plötzlich bewusster werden. Plötzlich ist alles anders und wir bekommen eine Diagnose gestellt, bei der wir uns mit der Endlichkeit des Lebens konfrontiert sehen. Wir sind geschockt, wir hadern, wir verzweifeln, sind verunsichert und fragen uns: Warum ich? Warum jetzt? Was habe ich falsch gemacht? Doch eine befriedigende Antwort darauf bekommen wir nicht.

Wir beginnen damit unsere eigenen Krankheitstheorien zu entwickeln, um uns an etwas festhalten zu können, um wieder Halt und Sicherheit zu haben und nicht vor diesem großen schwarzen Loch der Verunsicherung, der Haltlosigkeit, der Unkontrollierbarkeit aufgesogen zu werden.

An diesem Punkt können wir entscheiden, ob wir aufgeben, uns dem Schicksal fügen und still werden, in den Überlebensmodus schalten und in unseren Sorgen und Ängsten verhaftet bleiben. Die Diagnose größer werden lassen, bis sie unser ganzes Leben einnimmt, und alles in einen Nebel taucht, der undurchlässig wird für

die Sonnenstrahlen, der alle Stimmen und Töne dämpft, bis wir taub und blind sind für das Leben. Wir sind gefangen in unserem eigenen Gefängnis, oft vielleicht auch nicht mehr fähig Gefühle zu zulassen, innerlich taub und kalt.

*„Ich bin mehr als meine Erkrankung.“*

Wir können uns aber auch dafür entscheiden, die Krankheit als einen Teil unseres Lebens (zumindest für die nächste Zeit) anzunehmen. Die Krankheit beherrscht nicht unser Leben, sondern wir gehen mit unseren Fähigkeiten und Ressourcen, die wir zur Verfügung haben damit um. Wir als Mensch, als Person sind stets mehr als unser Körper und unsere Psyche. Wir können dazu Stellung beziehen, uns dem Problem, der Erkrankung gegenüberstellen und uns dadurch ein Stück davon distanzieren.

*„Ich bin nicht der Krebs, ich habe eine Krebserkrankung.“*

Im Rahmen meiner Möglichkeiten kann ich trotz allem Unkontrollierbaren meine Selbstständigkeit bewahren. Wenn unsere eigene schöpferische Tätigkeit im Beruf, in der Familie, in der Freizeit vielleicht auch eingeschränkt ist, durch die Krebserkrankung und deren körperlichen und psychischen Begleiterscheinungen, so kann ich dennoch Erlebnisse in mir aufnehmen und wahrnehmen, die für mich selbst angenehm sind: z.B. ein schöner Sonnenaufgang, die frische Luft am Morgen oder das Lachen meiner Kinder. Zu guter Letzt bleibt uns noch immer die eigene Einstellung zu verändern, die Haltung zu der Erkrankung, zu

unserem Leben zu überdenken. Viktor Frankl sagte einmal: „Worauf es ankommt, ist die Haltung, in der sich einer der Krankheit stellt, die Einstellung, in der er sich mit der Krankheit auseinandersetzt. Mit anderen Worten: wo keine Handlung mehr möglich ist, die das Schicksal zu gestalten vermöchte, dort ist es nötig, in der rechten Haltung dem Schicksal zu begegnen.“

*„Du lebst nur den gegenwärtigen Moment! Die übrige Zeit ist in der Truhe der Vergangenheit begraben oder sie liegt in der ungewissen Zukunft.“*

(Marc Aurel)

Mit dem Schicksal zu hadern bindet die Energie, die wir in belastenden Momenten so dringend benötigen würden, hält uns in der Vergangenheit gefangen, an welcher wir nichts mehr ändern können. Eine existenzielle Bedrohung, wie die Krebserkrankung, lässt uns aus unserem Alltag erwachen und uns für Wochen, Monate oder Jahre in einer harten und rauen Umgebung zurechtfinden. Wenn wir uns in diesen Momenten bewusst entscheiden, die Krankheit anzunehmen, egal was auf uns zukommen mag, so können wir stärker und lebendiger zurückkehren.

### **Im Leben bleiben**

Die Krankheit zu akzeptieren und mit ihr umgehen zu können, ist eine besondere Herausforderung besonders für all jene Frauen, deren Leben sich durch die Diagnose „Brustkrebs“ verändert hat. Statistisch gesehen erkrankt jede achte Frau einmal im Leben an Brustkrebs. Damit ist Brustkrebs die häufigste Krebsart bei Frauen. Mit der kontinuierlichen Verbesserung



und Spezifizierung der Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten, stieg die Überlebensrate mittlerweile auf ca. 80 Prozent und somit die Anzahl der Frauen, die während und nach einer Brustkrebserkrankung im Leben stehen.

Nicht nur die Belastungen, die jede Tumorerkrankung mit sich bringt, sind von diesen Frauen zu bewältigen, es sind auch die spezifischen Probleme durch die Betroffenheit der Brust, die es von den Frauen zu meistern gilt.

### Die Brust als Sinnbild

Die Brust als Sinnbild für die weibliche Identität, Attraktivität, Mutterschaft, Sexualität und Sinnlichkeit hat eine bedeutende Rolle im Selbstverständnis der Frau. Die Beschneidung oder der Verlust der Brust geht somit auch mit einer drohenden Beschneidung der weiblichen Identität einher. Identitätssuche, Körperbildprobleme und Selbstwertminderung sind psychische Belastungen, mit denen die Frauen konfrontiert werden. Die Leistungsfähigkeit ist in fast allen Lebensbereichen vorübergehend oder dauerhaft eingeschränkt. Sei es die Angst vor dem Wiedereinstieg in den Beruf oder die Sorge, Kinder und Enkelkinder nicht mehr betreuen zu können oder an weiblicher Attraktion für den Partner eingebüßt zu haben. Nicht zuletzt aber auch die Erschütterung des Vertrauens in den eigenen Körper und das Erleben dessen Verletzlichkeit, führen zu einem erheblichen Kontrollverlust und dem Gefühl der Hilflosigkeit. Daraus leiten sich viele Ziele für Unterstützungsprojekte von Brustkrebspatientinnen ab. Ein Ansatz zur Unterstützung war das Projekt „Still bergauf“, das vergangenes Jahr von der Krebshilfe umgesetzt wurde.

- **Krebshilfe Psychoonkologin**  
Mag. Martha Lepperdinger und  
Mag. Viki Steinacher



*Brustkrebspatientinnen auf ihrem Weg zu neuen Zielen.*

## Wanderprojekt **STILL BERGAUF**

Am Anfang stand die Idee: Mag. Gerlinde Starck kam mit der Überlegung gemeinsam ein Wanderprojekt für Brustkrebspatientinnen zu starten zu uns. Gerlinde Starck war v.a. die Bewegung und die sportliche Aktivität ein Anliegen, da sie damit selbst in der Bewältigung ihrer eigenen Brustkrebserkrankung gute Erfahrungen gemacht hatte. Ihre Erfahrungen deckten sich mit unseren und den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen, dass Bewegung und das Erleben von Natur in der Bewältigung einer Krebserkrankung eine wichtige Rolle spielen. Zusammen wurde die Grundidee ausgefeilt und wir beschlossen, das Projekt „Still bergauf“ zusammen mit Gerlinde Starck und dem Bergführer und Sportwissenschaftler Heini Lechner anzugehen und psychoonkologisch, medizinisch und organisatorisch zu begleiten.

Das Grundkonzept für dieses Wanderprojekt stellte das biopsychosoziale Gesundheitsmodell dar. Diesem ganzheitlichen Ansatz liegt zu Grunde, dass sich die Gesundheit des Menschen aus den drei Komponenten körperliche Gesundheit, psychische Gesundheit und soziales Wohlbefinden zusammensetzt. Das gemeinsame Wandern fördert die Gesundheit in allen drei Bereichen. Die regelmäßige Bewegung fördert die körperliche Genesung und vermindert das Wiedererkrankungsrisiko. Darüber hinaus werden Botenstoffe im Gehirn freigesetzt, die positive Gefühle und Lebensfreude bewirken. Im Projekt

„Still bergauf“ sollte die Wirkung durch innere und äußere Achtsamkeitsübungen, angeleitet durch Krebshilfe Psychologen, zusätzlich

### Neues Wanderprojekt 2015

Basierend auf den sehr guten Ergebnissen, den gemachten Erfahrungen und den vielen sehr schönen gemeinsamen Momenten mit den Frauen in der Gruppe, wird es auch 2015 wieder ein Wanderprojekt für Krebspatientinnen geben. **Für Informationen und zur Anmeldung wenden Sie sich bitte an Mag. Martha Lepperdinger. Beratungstelefon: +43 (0)662-873536.**



weiter intensiviert werden. Zudem wurde auf die mental stärkende Wirkung von neuen Zielsetzungen gesetzt. Soziales Wohlbefinden als dritte Komponente des biopsychosozialen Gesundheitsmodells, sollte durch das Erleben von sozialer Unterstützung innerhalb der Gruppe und verständnisvollem Austausch aufgrund ähnlicher Erfahrungen angehoben werden.

### **Viele tolle Erlebnisse**

Am Projekt nahmen acht Brustkrebspatientinnen teil. Das Alter der Teilnehmerinnen lag zwischen 30 und 66 Jahren. Die Erstdiagnose „Brustkrebs“ wurde durchschnittlich vor 19 Monaten gestellt. In Remission leben sieben Frauen, wobei der Behandlungsabschluss durchschnittlich 12 Monate zurück lag. Eine Teilnehmerin erlebt einen chronischen Verlauf der Erkrankung mit fortlaufender Therapie. Die Wandererfahrung vor Projektteilnahme war sehr heterogen, von überhaupt keiner Erfahrung bis sehr regelmäßiger Wander- und Bergerfahrung.

Mitte März 2013 wurde mit einem ganztägigen Workshop gestartet. Im Vordergrund standen das Kennenlernen untereinander, achtsamer Umgang mit dem Körper und individuelle Zieldefinitionen der Teilnehmerinnen. Begleitet durch Heinrich Lechner, Gerlinde Starck und das Krebshilfeteam gab es in der Folge jeden Monat eine große Wanderung (Monatsgipfel). Gerlinde Starck organisierte und begleitete die Teilnehmerinnen dazwischen wöchentlich bei kleineren freiwilligen Trainingswanderungen, um die physische Kondition der Damen kontinuierlich zu steigern.

### **Neue Höhen – neue Ziele**

Damit jede Dame bei jeder Wanderung teilnehmen konnte, wurden die Wanderungen so ausgewählt, dass es immer ein Zwischenziel

(Hütte) gab, bei der die weniger konditionsstarken Damen anhalten konnten. Als sportliche Herausforderung wurde die Besteigung des 3.022 Meter hohen Larmkogels angestrebt. Weitere Ziele der Gruppe waren die Stärkung der Freude an der Bewegung, die Freude am Naturerlebnis, die Selbstwertstärkung, das Üben von Achtsamkeit im Alltag, die Unterstützung bei der Neuorientierung der Teilnehmerinnen, das Erleben von sozialer Unterstützung und die Steigerung der persönlichen körperlichen Leistungsfähigkeit.

### **Ziele erreicht**

Im September beendeten die Teilnehmerinnen das Projekt mit dem Besteigen des Larmkogels (3.022 Meter). Ein unvergessliches Erlebnis und Glücksgefühl für alle. Im Gruppenbuch steht: *„28. September 2013. Auf dem Weg zu unserem Ziel. Heute geht es zum Larmkogel. Nach kurzer Zeit war uns schon ganz schön warm. Die Sonne schien in voller Pracht und der Weg wurde immer steiler und steiniger. Doch die Aussicht war wunderschön. Das erste Ziel war erreicht. Wir übernachteten in der Further Hütte. Wir hatten einen sehr gemütlichen Abend. In der Früh waren wir alle noch müde. Es war erst halb acht, als wir losgegangen sind. Draußen regnete es und es war windig und eiskalt. Doch je höher wir kamen, desto schöner wurde das Wetter. Was für ein Glück! Wir waren unserem Ziel schon sehr nahe. Über Stock und Stein kämpften wir uns für drei Stunden bis zum Fuße des Gipfels. Die letzten Meter bis zum Gipfel mussten wir klettern. Wir gingen z.T. auch am Seil. Ich blieb unterhalb des Gipfels zurück, mit dem Gedanken keinen Schritt mehr gehen zu können. Und dann kam Heini, unser Bergführer. Er redete mir Mut zu und nahm mich ans Seil. Wir kletterten gemeinsam die letzten Schritte hinauf zum Gipfel. Der Augenblick, als wir alle am Gipfel des 3.000ers standen war unbeschreiblich! Für dieses Gefühl, unser gemeinsames Ziel erreicht zu haben, gibt es keine Worte!“*

In der abschließenden sportmedizinischen Untersuchung wurde nochmals die körperliche Leistungsfähigkeit der Teilnehmerinnen gemessen. Dabei zeigte sich ein signifikanter Anstieg der Leistungsfähigkeit, womit eines der Hauptziele des Projekts erreicht wurde. Die Evaluation des körperlichen Wohlbefindens erfolgte mittels Fragebogens. Die Teilnehmerinnen fühlten sich demnach nach dem Projekt mit ihrem Körper wohler. Damit wurde ein weiteres Projektziel erreicht. Erwähnenswert ist zudem das signifikante Ergebnis der Skala „Nachlassende Anspannung“. Es stellte sich heraus, dass durch die Teilnahme am Projekt die allgemeine Anspannung der Brustkrebspatientinnen deutlich nachließ. Ein weiteres Ziel des Projekts war die Verbesserung der Lebensqualität. Sehr erfreulich ist das Einzelergebnis der Skala „Zufriedenheit mit der Freizeit“. Auch dieser Wert stieg während des Projekts stark an.

### **Danke für die wundervollen Stunden und Tage**

*„Es waren wundervolle Tage, die uns allen sicher für immer in Erinnerung bleiben werden. Danke an alle, die zu diesem tollen Erlebnis beigetragen haben. Ihr seid wunderbar“*, sagte zum Abschluss des Projekts eine Teilnehmerin. Dem schließen wir uns gerne an und geben das Lob zurück: Ihr Teilnehmerinnen seid wunderbar! Denn ihr habt es geschafft einen neuen Lebensabschnitt zu beginnen und anderen Krebspatienten Mut zu machen, mit und nach der Erkrankung neue Ziele in Angriff zu nehmen. Ihr seid wirklich große Vorbilder und Mutmacher.

Danke Euch allen!

■ *Krebshilfe Psychoonkologin Mag. Martha Lepperdinger*



## 7.268 Menschen wurden betreut und persönlich informiert. **Beratungen: Leistungsbericht 2013**

Die Krebshilfe Salzburg führte 2013 Beratungen in Hallein, Oberndorf, Salzburg, Schwarzach, Tamsweg und Zell am See durch. Seit 2013 werden Beratungen auch in Hallein und Oberndorf angeboten. Hier konnten neue Beratungsstellen eröffnet werden. Damit ist die Krebshilfe jetzt 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. Alle Leistungen der Krebshilfe Salzburg konnten auch im vergangenen Jahr wieder von jedem kostenlos in Anspruch genommen werden.

Insgesamt wurden 2.024 Beratungen bzw. Begleitungen durchgeführt. Davon waren 656 in den Beratungsstellen der Krebshilfe Salzburg. Weitere 1.368 wurden an den Salzburger Landeskliniken angeboten. [Die Krebshilfe Salzburg finanzierte im Jahr 2013 eine Psychoonkologenstelle an den Landeskliniken und half so Patienten direkt in der Klinik.]

Bei unseren 82 Veranstaltungen (Workshops, Gruppen, Themencafés, Präventionsveranstaltungen und -aktionen) waren 5.244 Menschen im Gespräch mit uns. Erfolgreich war auch wieder das 2012 ins Leben gerufene und regelmäßig stattfindende „Themencafé“ der Krebshilfe Salzburg. Dabei wird in lockerer Runde bei Kaffee und Kuchen von einem Krebshilfe Experten über aktuelle Themen informiert. Dieses Angebot haben im letzten Jahr 178 Personen gerne angenommen.

Durch die Kooperation mit dem Magazin „Die SalzburgerIn“ und dem gemeinsam gestalteten Gesundheitsguide erreichten wir weitere 100.000 Menschen.

### ► Beratung/Information nach Personengruppen

Patientinnen und Patienten*	370
Angehörige*	192
Helfer, Ärzte, Pfleger*	51
Sonstige*	43
Veranstaltungen (82 Veranstaltungen)	5.244
Landesklinik / Psychoonkologie	1.368

**Summe aller Kontakte: 7.268**

**\*Beratungskontakte in Beratungsstellen 656**

### ► Anliegen in den Beratungsstellen

Prävention	5 %
Primärtherapie	50 %
Nachsorge / Remission	15 %
Rezidiv	5 %
Terminalstadium / Palliativ	1,5 %
Trauerarbeit	11 %
Vorstufen / Verdacht auf Krebs	4,5 %
Sonstiges	8 %

### ► Die häufigsten Tumorarten / Anliegen

Brustkrebs	32 %
Lungenkrebs	19 %
Darmkrebs	4 %
Gebärmutterhalskrebs	4,5 %
Lymphome	6 %
Nierenkrebs	3 %
Speiseröhrenkrebs	3 %
Weitere, sonstige Tumore	28,5 %

### ► Altersgruppen

18-30 Jahre	11 %
31-50 Jahre	27 %
51-70 Jahre	36 %
über 70 Jahre	9 %
keine Angabe, unbekannt	17 %

### ► Geschlecht

Frauen	81 %
Männer	19 %

### ► Kontaktart

Persönlich / Beratungsstelle	63,5 %
Persönlich / Telefon	24 %
Internet / Mail	6,5 %
Postalisch	6 %





**Finanzbericht 2013  
Mittelverwendung**

# **SPENDEN HELFEN LEBEN.**

Österreichische Krebshilfe Salzburg  
Mertensstraße 13  
5020 Salzburg  
office@krebshilfe-sbg.at  
Telefon: +43 (0)662-873535  
www.krebshilfe-sbg.at  
Spendenkonto: AT44 2040 4000 0000 4309  
Sparkasse Salzburg BIC: SBGSAT2SXXX



**ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
SALZBURG**



*Mittelherkunft – Mittelverwendung.***Finanzbericht 2013**

Die Österreichische Krebshilfe Salzburg finanziert ihre überwiegend mildtätigen Angebote durch Mitglieds- und Förderbeiträge, durch private Spenden und zu einem geringen Teil durch Subventionen des Landes und Zuwendungen von Städten und Gemeinden. Der Großteil des Finanzbedarfs wird durch private Spenden und Sammlungen finanziert.

Im Jahr 2013 konnte der Verein Zugänge in Höhe von 313.195,46 Euro verbuchen.

Dem gegenüber standen Ausgaben in Höhe von 312.674,33 Euro.

Damit ergibt sich für 2013 ein Vereinsergebnis in Höhe von 521,13 Euro.

**Einnahmen**

Mitgliedsbeiträge	3.769,00 €
Gewidmete Spenden	11.230,00 €
Ungewidmete Spenden	151.545,72 €
Förderung Land Salzburg	18.640,00 €
Sonstige Einnahmen	
Kooperation (Spenden) Dachverband Österreichische Krebshilfe	9.326,74 €
Förderungen Dachverband Österreichische Krebshilfe	42.876,00 €
Finanzerfolg (nach KEST)	5.308,00 €
Auflösung von Projektrücklagen	70.500,00 €

---

**Summe Einnahmen 2013: 313.195,46 €**

**Aufwendungen**

Statuarisch festgelegte Zwecke	215.821,49 €	69 %
Information, Aufklärung, Prävention	57.558,00 €	18 %
Beratung, psychoonkologische Begleitung	126.852,25 €	41 %
Wissenschaft, Stipendium, Forschung	7.411,24 €	2 %
Bildung von Projektrücklagen	24.000,00 €	8 %
Spenderinformation, Fundraising	69.928,96 €	22 %
Allgemeine Administration	16.849,44 €	5 %
Abschreibungen	10.074,44 €	3 %

---

**Summe Ausgaben 2013: 312.674,33 €**

---

**Vereinsergebnis 2013: 512,13 €**

Alle hier angeführten Zahlen und Daten wurden aus der Bilanz 2013 entnommen.







Wir werden streng geprüft, damit Ihre Spende sicher ankommt.

## Österreichisches Spendengütesiegel



Das Österreichische Spendengütesiegel steht für geprüfte Spendensicherheit durch strenge Qualitätsstandards, Transparenz und laufende Kontrolle. Dieses in Österreich einzigartige Gütesiegel wird nach eingehender Prüfung (Kammer der Wirtschaftstreuhänder KWT) exklusiv an solche Spendenorganisationen verliehen, die eine sparsame Haushaltsführung sowie eine transparente und ordnungsgemäße Verwendung der Spenden nachweisen können.

Die Prüfung erfolgt nach strengen Kriterien durch einen unabhängigen Prüfer. Ist diese positiv, dann verleiht die KWT das Spendengütesiegel.

### 10 Jahre Spendengütesiegel

Wir sind stolz darauf, dass wir das Spendengütesiegel bereits seit 10 Jahren tragen dürfen. Dafür wurden wir 2013 durch die KWT in Wien geehrt. Auch Barbara Stöckl gratulierte bei der Übergabe der Auszeichnung an Krebshilfe Geschäftsführer Stephan Spiegel.



## Neu: Spendenabsetzbarkeit

Die Krebshilfe Salzburg ist laut Bescheid des Bundesministeriums für Finanzen vom 5.5.2014 bis auf Weiteres als sogenannter „Begünstigter Empfänger“ (im Sinne des Vorliegens der Voraussetzungen nach § 4a Z. 3 und 4 EStG; Registriernummer SO 2447) anerkannt. Sie können der Krebshilfe also ab sofort mehr spenden, ohne mehr Geld auszugeben. Insgesamt können Sie bis zu 10 Prozent Ihres steuerpflichtigen Einkommens als Spende von der Steuer absetzen. Bei Fragen helfen wir Ihnen gerne weiter und beraten Sie bezüglich einer Spende. Spendentelefon: +43 (0)662-873535.

Krebshilfe Salzburg  
AT442040400000004309  
SBGSAT2SXXX

Spende für an Krebs erkrankte Menschen in Not.



Ihre Spende an die Krebshilfe Salzburg ist steuerlich absetzbar. Registernummer: SO 2447.

AT		ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE SALZBURG	ZAHLUNGSANWEISUNG
Druckerei Name ID	EmpfängerIn Name/Firma Österreichische Krebshilfe Salzburg		
	IBAN EmpfängerIn A T 4 4 2 0 4 0 4 0 0 0 0 0 0 4 3 0 9		
	BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank S B G S A T 2 S X X X	Ein BIC ist verpflichtend anzugeben, wenn die IBAN EmpfängerIn ungleich AT beginnt	EUR Betrag   Cent
	Ihre Spende an die Krebshilfe Salzburg ist steuerlich absetzbar. Name und Anschrift daher bitte gut lesbar ausfüllen und Beleg aufbewahren.		
	Spendenzweck Widmung, Aktion Jahresbericht 2013		
V10/12	PLZ	Adresse Ort, Anschrift	
	IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn		
	KontoinhaberIn/AuftraggeberIn Name/Firma		
© STUZZA FN12251G	Unterschrift Zeichnungsberechtigter		006 Betrag < 30+ Beleg +



*Es ist viel zu tun. Bitte helfen Sie.*

## Spendenmöglichkeiten



Die Österreichische Krebshilfe Salzburg finanziert sich überwiegend durch private Spenden und Zuwendungen. Wir sind daher auf die Hilfe vieler angewiesen. Nur so können die kostenlosen Leistungen für an Krebs erkrankte Menschen finanziert und angeboten werden. Helfen bitte auch Sie mit einer Spende.

### Erlagscheinspenden

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 / Legate

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.

### Feiern / Charities

Was gibt es Schöneres als eine Feier zu haben und diese mit einem guten Zweck zu verbinden? Sie helfen damit nicht nur notleidenden Menschen, Sie zeigen auch Ihren Freunden, dass Sie sich sozial engagieren. Selbstverständlich stehen wir Ihnen bei der Organisation helfend zur Seite, wenn Sie dies wünschen.

### Weihnachtskarten

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 bieten wir eine Individualisierung an. Aktuelle Motive finden Sie im Internet unter [www.krebshilfe-sbg.at](http://www.krebshilfe-sbg.at).

### Mitglieds- und Förderbeiträge

Werden Sie Fördermitglied. Mit Ihrem Mitgliedsbeitrag helfen Sie direkt und persönlich.

### Sammlungen

Jedes Jahr gehen hunderte Schülerinnen und Schüler aus über 20 Schulen für die Krebshilfe sammeln. Unterstützen auch Sie uns und nehmen Sie an der Krebshilfe Sammlung teil. Bitte nehmen Sie dazu Kontakt mit uns auf. Wir informieren Sie dann gerne über den Ablauf der Sammlung.

### Spendenkonto / Information

Krebshilfe Salzburg  
Mertensstraße 13  
5020 Salzburg  
Telefon: +43 (0)662-873535  
Beratung: +43 (0)662-873536  
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



*Richtige Ernährung hilft Krebs zu vermeiden.*

## ***Du bist, was Du isst!***

Das heißt es schon im Volksmund. Und wie so oft. Der Volksmund irrt auch hier nicht. Allerdings müsste man diesen Satz wohl noch etwas erweitern. Besser wäre wohl: Du bist, was Du isst und tust. Denn zum richtigen Essen sollten auch noch Bewegung und ein gesunder Lebensstil kommen. Gesunde Lebensmittel alleine greifen in der Krebsprävention zu kurz.

Die gute Nachricht ist, dass wir heute davon ausgehen können, dass das Risiko an Krebs zu erkranken durch eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität und das Meiden von Tabak deutlich gesenkt werden kann. Das bedeutet: jeder kann aktiv Prävention leisten, ohne großen Aufwand.

Die Entstehung von Krebserkrankungen verläuft über mehrere Phasen und kann durch ein entsprechendes Ernährungsverhalten und eine überlegte und bewusste Auswahl von Lebensmittel beeinflusst werden. Eine Vielzahl an Nähr- und Wirkstoffen in unseren Nahrungsmitteln tragen dazu bei, die „Entgleisungen“ in der Zellteilung bestmöglich zu unterbinden.

Eine besondere Bedeutung haben Ballaststoffe und Tausende von sekundären Pflanzeninhaltsstoffen. Diese Substanzen sind natürliche Inhaltsstoffe, welche nur in Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Getreide vorkommen und den Lebensmitteln Aroma, Duft, Farbe und eben auch gesundheitsfördernde Wirkung verleihen. Sie wirken in der Pflanze als Schutzstoff vor Umwelteinflüssen und als Wachstumsregulatoren. Einige Beispiele dieser sekundären Pflanzeninhaltsstoffe sind etwa die Carotinoide. Sie sind für die intensive Rot- oder Gelbfärbung verantwortlich, wobei auch grüne Gemüsesorten, wie Brokkoli, Spinat, Erbsen oder Salat Carotinoide enthalten. Allerdings werden sie hier vom grünen Blattfarbstoff Chlorophyll überdeckt. Carotinoide haben an-



tiioxidative Wirkung, das heißt, sie schützen die Haut und das Gewebe vor unerwünschten Reaktionen mit Sauerstoff.

Phytoöstrogene sind eine weitere Gruppe von Stoffen, die besonders in Hülsenfrüchten und Getreide vorkommen und ähnliche Wirkung zeigen wie menschliche Östrogene, nur in wesentlich abgeschwächter Form. Pfefferminze, Kümmel und Zitronen haben ein intensives Aroma, welches sie den sogenannten Terpenen verdanken. Auch ihnen wird eine bedeutende Rolle in der Krebsprävention zugeschrieben. Der positive Zusammenhang eines hohen Obst- und Gemüsekonsums und der Entstehung von Krebserkrankungen, besonders von Magenkarzinomen, Dickdarm- oder Prostatakrebs, ist bereits durch viele Studien belegt. Es macht deutlich, wie wichtig und bedeutsam ein hoher Anteil an

pflanzlichen Lebensmitteln in der Prävention ist.

Erwähnt werden muss auch, dass kein Nahrungsergänzungsmittel diese natürlich vorkommenden Stoffe ersetzen kann. Der Nährstoffbedarf sollte nach wie vor durch natürliche Lebensmittel gedeckt werden.

■ *Krebshilfe Diätologin Mag. G. Horvath*

### **Beratung/Information:**

Weitere Informationen erhalten Sie am Beratungstelefon:  
+43 (0)662-873536.





## Aufklärung und Aufruf.

# Darmkrebs

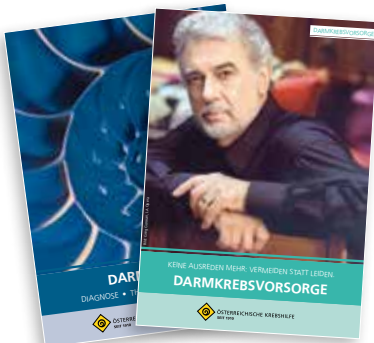
► Placido Domingo, selbst an Darmkrebs erkrankt, unterstützte 2013 die Österreichische Krebshilfe im Kampf gegen Darmkrebs.

In Österreich erkrankten jährlich rund 4.500 Menschen an Darmkrebs, jeder 2. Mensch verstirbt daran. Dabei wäre eine Darmkrebserkrankung durch eine rechtzeitige Darmspiegelung weitgehend vermeidbar. 90 Prozent aller Darmkrebsfälle könnten durch eine Darmspiegelung in Vorstadien leicht erkannt und 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.

Weitere Informationen und die kostenlose Broschüre „Darmkrebsvorsorge“ erhalten Sie bei der Krebshilfe Salzburg. Beratungstelefon: +43 (0)662-873536.



(C) New York Opera

Da bewegt sich was. 1.153 Läuferinnen am Start.

## Sport hält gesund: Frau läuft 2013

► Bereits zum fünften Mal wurde beim Salzburger Frauenlauf „Frau läuft“ mit viel Spaß und guter Stimmung gelaufen und dabei doppelt Gutes getan: Gutes für die eigene Gesundheit und durch die vielen gesammelten Spenden auch Gutes für die durch die Krebshilfe betreuten Brustkrebspatientinnen. „Bei uns geht es nicht um das Gewinnen, hier geht es um das Dabeisein und die gemeinsame Bewegung. Wir wollen motivieren und Frauen

dazu bewegen, sich regelmäßig sportlich zu betätigen. Denn Sport hält und macht gesund“, erläutert die glückliche Veranstalterin Ruth Langer nach dem erfolgreichen Lauf rund um das Schloss Klessheim.

An die Krebshilfe konnten 4.750,- Euro an Spenden für Brustkrebsprojekte übergeben werden. Wir sagen Danke für diese wunderbare Initiative und Veranstaltung.







Was soll ich denn den Kindern sagen?

## Diagnose „Krebs“

► Die Österreichische Krebshilfe Salzburg hat im letzten Jahr zum Muttertag das Projekt „Mama, Papa hat Krebs“ im 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 psychischen, seelischen und sozialen Fragen und Folgen einer Krebserkrankung konfrontiert.

*„In Salzburg sind rund 1.000 Kinder betroffen.“*

Besonders sensibel reagieren 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 Veränderungen. 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 Jugendliche 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 Freunde 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, zeigen vielleicht sogar klammerndes Verhalten oder sie fallen in frühere Verhaltensmuster zurück. Aktuelle Studien belegen, dass Kinder krebserkrankter Eltern ein erhöhtes Risiko haben, depressive Symptome, Konzentrationsschwierigkeiten, Angst, Zwangssymptome oder Aggressionen zu entwickeln.

*„Reden Sie offen mit Ihren Kindern.“*

Erkrankte Menschen stellen sich immer wieder die Frage, wie es weitergehen wird und ob die Krankheit überwunden werden kann und wie und mit wem man über die Krankheit sprechen soll? Eine große Unsicherheit prägt den Umgang mit Kindern. Viele Eltern zweifeln, ob sie mit den Kindern über die Erkrankung sprechen sollen. Hier gibt es nur

eine Antwort: Ja. Dies wird zwar zu einer kurzfristigen Mehrbelastung der Kinder führen, jedoch wird eine Vertrauensbeziehung gefestigt. Kinder spüren immer, dass man ihnen etwas verheimlicht. Kinder beginnen sich dann Ängste zu machen und nach Gründen zu suchen, warum man mit ihnen nicht spricht. Kinder brauchen gerade während 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 schnell weiter.“*

Wir zeigen Eltern, wie sie mit Kindern über die Erkrankung sprechen können. Bei Bedarf werden die Eltern, neben der Beratung zur eigenen

Erkrankung, auch bezüglich ihrer Kinder längerfristig psychologisch begleitet. Kinder haben zusätzlich in eigenen Sprechstunden die Möglichkeit, selbst über ihre Bedürfnisse, ihre Sorgen und Ängste und ihr Befinden zu sprechen. Ein Gespräch bringt oft schnelle Hilfe und Erleichterung. Vieles kann in Ruhe im geschützten Rahmen an- und ausgesprochen werden. **Weitere Informationen erhalten Sie am Krebshilfe Beratungstelefon: +43 (0)662-873536.**





*DANKE! Viele haben wieder geholfen.*

## Spendenaktionen 2013

Auch im vergangenen Jahr haben wieder viele Menschen mit eigenen Charity Aktionen und Sammlungen dazu beigetragen, dass wir anderen Menschen in Not schnell helfen konnten. Wir danken allen Unterstützern für viele großartige Ideen.

► Als die Mitglieder des **KIWANIS Club Salzburg Rupertus** davon gehört haben, dass die Krebshilfe für eine unverschuldet in Not geratene Familie Geld sammelt, um der an Krebs erkrankten Mutter und ihren Kindern helfen zu können, war die Entscheidung schnell gefallen. „Schnelle Hilfe hilft doppelt! Wir helfen gerne und hoffen, dass wir damit der schwer kranken Frau und ihren kleinen Kindern helfen und ihre großen finanziellen Sorgen mindern können“, freuen sich stellvertretend für den Club **HORST HUGEL** und **KR FELIX STEINOCHER** bei der Scheckübergabe an Krebshilfe Geschäftsführer Mag. Stephan Spiegel. Danke für 1.000,- Euro. Sie haben damit Hoffnung geschenkt!



► Beim Frauenfitness-Studio **CURVES** wurde nicht nur geschwitzt und sanft etwas für die eigene Gesundheit getan. Die Frauen unterstützten auch wieder die Idee von **Studio Inhaberin Mag. MARION HANDLOS**, etwas für an Krebs erkrankte Frauen zu tun. „Wir wissen, wie wichtig eine sportliche Betäti-

gung und regelmäßiges Training des Körpers in der Krebsprävention aber auch in der Therapie und Nachsorge sind. Daher ist es uns ein großes Anliegen, die Krebshilfe zu unterstützen. Wir wissen, dass hier viel für Krebspatientinnen getan wird und unsere Spenden direkt ankommen, wo sie benötigt werden“, freut sich eine glückliche **Marion Handlos**. Sie konnte an Krebshilfe Geschäftsführer Mag. Stephan Spiegel einen Scheck von 1.150,- Euro übergeben. Danke an alle, die zu diesem großen Scheck beigetragen haben. **CURVES** unterstützte die Krebshilfe durch eine Sammelaktion, einen Stand am Maxglaner Straßenfest und durch die Teilnahme bei „Frau läuft“.



► Dass Sie im Bereich IT top sind, ist bekannt. **ACP** engagiert sich aber auch im sozialen Bereich. Bereits zum dritten Mal durften wir eine große Spende entgegennehmen. **ACP Geschäftsführer ANTON PESENDORFER** konnte einen Scheck von 670,- Euro an die Krebshilfe überreichen. Danke dafür!

*Danke an alle, die uns im letzten Jahr so tatkräftig und mit so viel Engagement unterstützt haben. Sie haben dadurch einen großen Baustein zur Finanzierung unserer Arbeit beigetragen haben.*



► Ein sehr gelungenes Sommerfest feierten **DR. JÖRG DABERNIG** und seine Frau **Petra** mit Ihren Gästen im **ZOOS** in Salzburg. Ein Höhepunkt des Abends war der Auftritt von **RUSTY**. Mit seiner Elvis-Show entführte er die anwesenden Gäste kurzzeitig nach Las Vegas. Wir sagen herzlichen Dank für einen wunderbaren Abend und eine Spende von 6.110,- Euro.



Für den guten Zweck wurde ein **PINK RIBBON** Turnier am Platz des **GC GASTEIN** gespielt. „Es ist toll, dass wir bei so einem schönen Wetter Golf spielen und dabei auch helfen können“, freute sich eine Golfspielerin. Am Ende konnten 2.000,- Euro an die Krebshilfe übergeben werden. Herzlichen Dank!



► Einen ganz besonderen Abend gestalteten **WANTED MEN** und **OLIVER MORELLI**. Im ausverkauften Oval in Europark Salzburg gab es im Frühjahr 2013 einen „Jonny Cash Tribute Abend“. Ein Erlebnis, das uns noch lange in sehr guter Erinnerung bleiben wird. „Wir unterstützen mit diesem Abend gerne die Krebshilfe Salzburg, weil wir wissen, dass auch Jonny Cash krebserkrankten Menschen geholfen hat. Es ist uns ein Anliegen, diese Tradition fortzusetzen“, freut sich Oliver Morelli während des Konzerts. Am Ende des Abends dankten nicht nur die vielen Zuhörer den Musikern für eine wunderbare „Begegnung“ mit Jonny Cash, auch wir danken für die Spende von 4.231,- Euro. Unser Dank geht auch an das **OVAL** und den **EUROPARK** Salzburg, die für diesen Abend keine Miete verrechnet und so zum Ergebnis beigetragen haben.



► Wer hat den schönsten Oberlippenbart? Dies wurde Anfang Dezember bei der **MOVEMBER-Challenge** im **HALFMOON** ermittelt. Mit viel Spaß traten die „Teams“ an. Mit den gesammelten Spenden in Höhe von 17.943,- Euro wird durch die Krebshilfe ein Prostataforschungsprojekt unterstützt. Herzlichen Dank an alle, die mitgeholfen haben. Eine wunderbare Aktion!



► Eine berührende Idee hatte der Salzburger Autor und Moderator **ALEXANDER FUSSEK**. Mit Unterstützung durch **Wals Treuhand** und **Wals Consulting** produzierte er eine Charity Weihnachts-CD mit Liedern gesungen von Bariton **WOLFGANG FUCHSBERGER** und eigenen Geschichten. Danke für diese warmherzige und tolle Idee.



► „**Frau läuft**“ macht nicht nur viel 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 eine sehr gelungene Bewegungsaktion. Bei der diesjährigen Ausgabe des Laufs rund um das Schloß Klessheim waren fast 1.200 Frauen dabei. Bei der Siegerehrung konnte Krebshilfe Präsident Univ.-Doz. DDr. Anton-H. Graf von Ruth Langer (links im Bild) und **PETRA FUCHS** vom Sponsor **OBERBANK** einen Spendenscheck 4.750,- Euro übernehmen. Danke für die Aktion!



► In der Vorweihnachtszeit war die Krebshilfe auch dieses Jahr wieder am Christkindlmarkt Salzburg mit der „Charity-Weihnachtsalm“ am großen Tannenbaum am Residenzplatz vertreten. Unser großer Dank geht an **TONI URDL** und die vielen Helfer, die sich auch dieses Jahr wieder unermüdlich in den Dienst der guten Sache gestellt haben. Wir danken aber auch **ROLAND RAUCH** vom Mittersill Tourismus. Er ermöglichte einen Krebshilfe Stand am Christkindlmarkt in Mittersill. Dort wurden gegen eine Spende von jungen Menschen viele Weihnachtsgeschenke liebevoll verpackt. Wir danken herzlich!





## Palliativmedizin bei Krebs.

# Es zählt der Wunsch des Patienten

Trotz verbesserter Früherkennung und Therapie sterben dreißig Prozent der Menschen an den Folgen einer Krebserkrankung. Dieser letzte Lebensabschnitt kann durch offene Kommunikation zwischen dem Patienten, seinen Angehörigen und den Ärzten so gestaltet werden, dass Leid verhindert oder gelindert wird, dass wichtige Dinge bewusst erledigt werden können und dass spirituelle Wünsche erfüllt werden.

Die palliative Behandlung versteht das Sterben als natürlichen Teil des Lebens. Der Tod wird weder um jeden Preis hinausgezögert noch willentlich herbeigeführt. Die Betreuung ist individuell auf Betroffene und ihre Angehörigen ausgerichtet und wird von ihnen mitgestaltet.

In Palliativmedizin geht es um die aktive, ganzheitliche Versorgung von Patienten, deren Krankheit auf eine kurative Behandlung nicht mehr anspricht. Im Vordergrund stehen dabei die Schmerz- und Symptombehandlung sowie die Linderung von psychischen, sozialen und spirituellen Problemen.

Das Ziel von palliativer Versorgung ist die größtmögliche Lebensqualität für die Patienten und ihre Angehörigen (WHO). Wenn die Heilung einer schweren, weit fortgeschrittenen Krankheit nicht mehr möglich ist, bedeutet das nicht das Ende aller medizinischen Maßnah-

men. Speziell in dieser Krankheitsphase muss eine Weiterbehandlung erfolgen, um körperliches wie psychisches Leid zu lindern.

Beschwerden und Behinderungen treten bei fortgeschrittener Krebserkrankung oft in den Vordergrund und führen zu einer meist dramatischen Verschlechterung der Lebensqualität. Die Palliativmedizin bekämpft diese Beschwerden (zum Beispiel Schmerzen), die durch den Krebs ausgelöst werden. Dafür stehen Schmerzmittel und nicht Tumor spezifische Behandlungsmethoden im Vordergrund. Die palliativmedizinische Betreuung ist aber nicht nur dazu da belastende Symptome wie Schmerzen, Übelkeit, Atemnot und Müdigkeit zu lindern, sie bietet auch soziale, psychologische und spirituelle Begleitung an. Darüber hinaus werden Patienten und ihre Angehörigen bei der Suche nach

geeigneten Therapie- und Betreuungsangeboten unterstützt, Angehörige während der Krankheit und auch nach dem Tod von einem professionellen Team begleitet.

**Das Recht auf Selbstbestimmung**  
Patientenrechte schützen und unterstützen den Patienten im Verlauf einer Behandlung in einer Krankenanstalt, bei einem niedergelassenen Arzt (Arzt für Allgemeinmedizin, Facharzt oder Zahnarzt) oder einer sonstigen Einrichtung des Gesundheitswesens (z. B. Betreuung durch einen Rettungsdienst, Apotheke, Physiotherapeuten etc.). Das Recht auf Selbstbestimmung besagt, dass jede volljährige Person das Recht hat, über ihren Körper selbst zu bestimmen. Der Patient hat also das Recht, jede Behandlung abzulehnen, selbst wenn eine solche Entscheidung aus medizinischer Sicht unvernünftig erscheint. Im Gegenzug dazu hat der Arzt kein Behandlungsrecht!

Wenn der Patient nicht selbst entscheiden kann und eine verbindliche Patientenverfügung vorliegt, hat der Arzt nach dem festgelegten Willen in der Patientenverfügung vorzugehen. Wenn keine Patientenverfügung vorliegt, hat der Arzt nach dem mutmaßlichen Willen des betroffenen Patienten vorzugehen. Also auch in diesem Fall haben die Verwandten kein Recht zu bestimmen, ob eine Behandlung durchgeführt oder nicht durchgeführt werden soll. Ist der mutmaßliche Wille nicht zweifelsfrei erkennbar, hat der Arzt nach





bestem Wissen und Gewissen das Erforderliche und medizinisch Notwendige zu unternehmen, um das Leben des Patienten zu retten oder die Gesundheit des Patienten zu erhalten. In diesem Fall gilt der Grundsatz »Im Zweifel für das Leben« und es sind alle medizinisch noch sinnvollen Behandlungen durchzuführen.

Die Patientenrechte sind in der so genannten Patientencharta zusammengefasst. Diese beinhaltet folgende Punkte:

(1) Recht auf Behandlung und Pflege, (2) Recht auf Achtung der Würde und Integrität, (3) Recht auf Selbstbestimmung und Information, (4) Recht auf Dokumentation, (5) Besondere Bestimmungen für Kinder, (6) Vertretung von Patienteninteressen und (7) Durchführung von Schadenersatzansprüchen. Informationen zur Patientencharta finden Sie im Internet unter: [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)

### Patientenverfügung

Mit einer Patientenverfügung kann der Patient für solche Fälle vorsorgen, wenn er selbst nicht mehr entscheiden kann (z. B. wegen Bewusstlosigkeit). Der Arzt braucht so nicht nach dem mutmaßlichen Patientenwillen zu



forschen, sondern er hat dann den dokumentierten Willen des Patienten vor sich liegen. In einer Patientenverfügung ist festgehalten, ob und wie der Patient behandelt werden will. Grundvoraussetzung für die Errichtung einer Patientenverfügung ist die vollständige Urteils- und Einsichtsfähigkeit des Patienten.

entweder mündlich bzw. formlos (beachtliche Patientenverfügung) oder schriftlich detailliert nach genauen Formvorschriften (verbindliche Patientenverfügung) festgelegt werden. Die beachtliche Patientenverfügung lässt dem Arzt einen gewissen Auslegungsspielraum, der bei der verbindlichen Patientenverfügung nicht gegeben ist.



Die Verfügung muss zudem höchstpersönlich und freiwillig errichtet werden, der Inhalt muss strafrechtlich zulässig sein und dem Stand der medizinischen Wissenschaft entsprechen. Eine Patientenverfügung kann

**Weitere Informationen, die kostenlose Broschüre „Palliative Versorgung“ und Hilfe bei der Erstellung einer Patientenverfügung erhalten Sie bei der Krebshilfe Salzburg. Beratungstelefon: +43 (0)662-873536.**

## MITTELPUNKT MENSCH

### UNSERE BERATUNGSSCHWERPUNKTE

- Stress, Burnout
- Rauchen
- Demenz
- Erhöhter Blutzucker / Diabetes
- Ernährungsumstellung / Diäten
- Case Management (Einzelfallbetreuung)

Vereinbaren Sie einen persönlichen Termin: Tel: +43 662 8889-8800



GIZ – Die Service-Einrichtung der Salzburger Gebietskrankenkasse

[www.sgkk.at](http://www.sgkk.at)  
[www.facebook.com/sgkkgiz](http://www.facebook.com/sgkkgiz)



HPV-Infektionen können Krebs verursachen.

## Die HPV-Impfung schützt vor Krebs

Humane Papillomaviren (HPV) wurden als Ursache von Gebärmutterhalskrebs sowie zahlreicher anderer Krebserkrankungen im Bereich der Geschlechtsorgane und des Afters sowie des Hals-Nasen-Rachenraums von Frauen und Männern identifiziert. Die WHO schätzt, dass etwa 18 Prozent der Krebserkrankungen weltweit auf chronische (persistierende) Infektionen mit Viren, Bakterien oder Parasiten zurückzuführen sind. Erfreulicherweise steht mit der HPV-Impfung seit 2006 eine effektive und sichere Vorsorgemethode zur Verfügung.

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 Genitoanalbereich verursachen die HPV low risk-Typen (HPV 6, 11, 40, 42 u.a.) Feigwarzen (*Condylomata acuminata*). 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 verur-

sacht. Durch die HPV high risk-Typen können aber auch bei beiden Geschlechtern Krebserkrankungen des Afters und des Hals-Nasen-Rachenraumes verursacht werden.

*„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.

### Impfung gegen HPV

Nach jahrelangen Forschungsarbeiten, dem Nachweis der Wirksamkeit in klinischen Studien sowie strengen weltweiten Zulassungsverfahren stehen seit 2006 Impfstoffe gegen die wichtigsten



HPV-Typen zur Verfügung. Seit 2014 wird die HPV-Schutzimpfung für alle in Österreich lebenden Mädchen und Buben in der vierten Schulstufe kostenfrei im Rahmen des bestehenden Schulimpfprogramms angeboten. Die Kinder werden in der Schule in zwei Teilimpfungen geimpft.

Für Kinder und Jugendliche bis zum vollendeten 15. Lebensjahr (es gilt das Lebensalter zum Zeitpunkt der 1. Teilimpfung) bieten auch die Gesundheitsämter HPV-Impfungen zum vergünstigten Selbstkostenpreis an.

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

**Kontakt / Information:**  
Weiterführende und aktuelle Informationen zur Impfung sowie die kostenlose Broschüre „HPV“ erhalten Sie bei der Krebshilfe Salzburg. Beratungstelefon: +43 (0)662-873536.





## Über 750 Schüler helfen sammeln. Krebshilfesammlung

Auch 2013 fand die große Straßen- und Haus-sammlung der Krebshilfe Salzburg statt. Im gesamten Bundesland waren wieder über 750 Schülerinnen und Schüler im Einsatz. Insgesamt konnten bei den Sammlungen über 45.000,- Euro für an Krebs erkrankte Menschen und deren Familien gesammelt werden. Wir konnten damit in sehr vielen Fällen schnell und persönlich helfen und Menschen in verzweifelten Situationen psychologisch oder therapeutisch begleiten. Wir konnten vielen Kindern helfen, die unter der Erkrankung der Eltern leiden und wir konnten finanzielle Sorgen nehmen, sollte es, bedingt durch die Krebserkrankung, zu existenziellen finanziellen Sorgen gekommen sein. Wir danken allen, die sich wieder so tatkräftig eingesetzt und mitgeholfen haben: den vielen Schulen, Lehrerinnen und Lehrern, den vielen Schülerinnen und Schülern und allen anderen Helfern. Danke, Sie alle haben Großes geleistet! Eine besondere Ehrung erhielt 2013 die Neue Wirtschaftsmittelschule Schloßstraße in Salzburg. In den letzten Jahren wurden an den Sammeltagen über 105.000,- Euro für die Krebshilfe gesammelt. Herzlichen Dank für diesen unermüdlichen Einsatz für an Krebs erkrankte Menschen!



**Mit dabei waren 2013 diese Schulen:** NWMS Schloßstraße, Bildungsanstalt Kindergartenpädagogik BAKIP Salzburg, Pierre de Coubertin BORG Radstadt, Multi Augustinum, HTL Hallein, HS Wals, BG Mittersill, HS Lend, Schihauptschule Bad Gastein, Sporthauptschule Werfen, NMS Hof, HS Schwarzach, NMS Saalfelden Markt, HS Lofler, Franz Moßhammer Hauptschule, BHAK Hallein, HS Straßwalchen, HLW Hallein, Hauptschule Uttendorf, BRG Salzburg, HS Saalfelden-Bahnhof, BRG Zell am See, BG Seekirchen, BG Tamsweg und das Musische Gymnasium Salzburg.

## Krebsforschung

► Die Krebshilfe Salzburg kooperiert mit der Paracelsus Medizinische Privatuniversität PMU in Salzburg. Mit dem Salzburger Krebshilfe Stipendium werden vielversprechende Krebsforschungsprojekte unterstützt. Die Förderung ist mit 7.500,- Euro dotiert und wird nach einer Ausschreibung an ein oder mehrere Projekte vergeben. Im Förderungsjahr 2013 wurden zwei Projekte mit dem Stipendium der Krebshilfe gefördert. **Dr. Heidi Jaksch-Bogensperger** (An advanced sensitive method to detect biomarkers in serological material) und **Clemens Hufnagl MSc** (Zirkulierende zellfreie DNA als Diagnose- und Verlaufs-Marker

bei Patienten mit metastasierten Tumorerkrankungen) erhielten für ihre Forschungsprojekte das Krebshilfe Stipendium zugesprochen.

Die Zielsetzung des eingereichten Forschungsprojekts von Clemens Hufnagl MSc besteht in der Analyse der zirkulierenden zellfreien DNA (cfDNA) onkologischer Patienten zu definierten Zeitpunkten vor, während und nach spezifischer Tumorthherapie. Die cfDNA soll in diesem Pilotprojekt als neuer Verlaufs- und diagnostischer Marker dienen und in Zusammenschau mit bildgebenden Verfahren, wie Röntgen oder Computertomographie analysiert und verglichen werden. Der Sinn dieses Projektes ist die Erweiterung der diagnostischen Möglichkeiten der minimal

invasiven Verlaufskontrolle solider Tumorerkrankungen mittels Detektion tumorspezifischer zellfreier DNA.

Weiters wurde 2013 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 Studynurse.

Zusätzlich wurde auch ein **Psychoonkologe** an der UK für Innere Medizin III (SALK) gefördert.



*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.
- psychoonkologische Begleitung.
- Ernährungsberatung.
- Hilfe bei der Bewältigung der Trauer nach einem Todesfall.
- fachliche Vernetzung.
- (finanzielle) Soforthilfe.

**Jetzt Neu: Die kostenlose Krebshilfe APP für iOS und Android.**



iOS



Android

### Beratungsstelle Salzburg (Vereinsitz)

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

### Beratungsstelle Flachgau – Oberndorf

Krankenhaus Oberndorf, Paracelsusstraße 37, 5110 Oberndorf  
 Persönliche Beratung nach telefonischer Voranmeldung.  
 Jeden Donnerstagnachmittag.

### Beratungsstelle Lungau – Tamsweg

Sozialzentrum Tamsweg, Hatheergasse 2, 5580 Tamsweg  
 NEU: Ab 1.10.2014: Q4, Postplatz 4, 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 :

**+43 (0)662-873536**

**[beratungsstelle@krebshilfe-sbg.at](mailto: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.**

[www.krebshilfe-sbg.at](http://www.krebshilfe-sbg.at)





Danke für Ihre Unterstützung!

## Sponsoren des Jahresberichts 2013

Ohne Partner an unserer Seite, wäre die Produktion dieses Jahresberichts nicht möglich. Wir danken ganz herzlich für Ihre Unterstützung und einen Druckkostenzuschuss. Ärztekammer Salzburg, Salzburg Airport, BAWAG PSK, Oberbank, GKK (GIZ) Salzburg, werbe.zone, Hypobank Salzburg und Sanitätshaus Lambert.



Weitere starke Partner der Krebshilfe Salzburg.



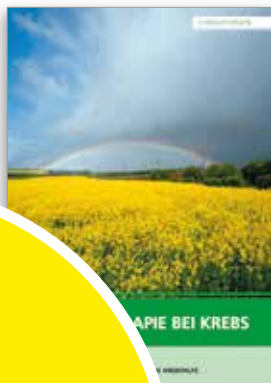
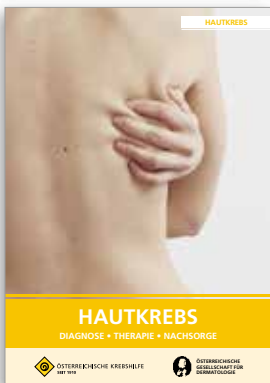
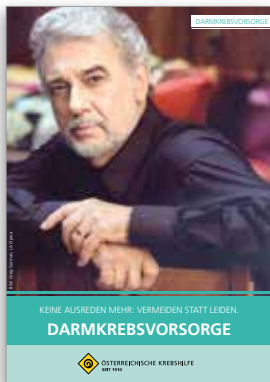
### Impressum:

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.

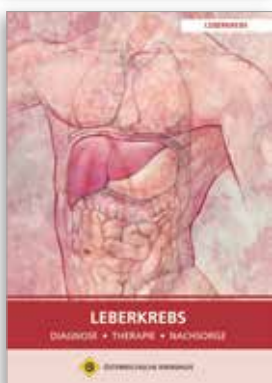
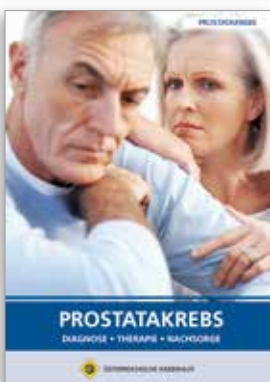
Der Jahresbericht 2013 ist eine offizielle Information der Österreichischen Krebshilfe Salzburg und ein Bericht über die geleistete Arbeit. Redaktion / Text: Mag. Stephan Spiegel (Geschäftsführung). Grafik/Konzept: werbe.zone. Druck: Samson Druck. Für den Inhalt verantwortlich: Präsident Univ.-Doz. DDr. Anton-H. Graf. Verantwortlich für Werbung, Öffentlichkeitsarbeit, die Spendenverwendung und den Datenschutz ist laut aktuellen Statuten der jeweils amtierende Präsident der Österreichischen Krebshilfe Salzburg. Mit der Spendeneinzahlung wird das Einverständnis einer Aufnahme in die Spendendatei der Österreichischen Krebshilfe Salzburg verbunden. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.

Bildnachweise: Titelseite: fotolia.com; Seite 5: fotolia.com; Seite 6: fotolia.com; Finanzbericht: fotolia.com / Krebshilfe Salzburg; Seite 17: fotolia.com; Seite 18: N.Y. Opera; Seite 22: fotolia.com; Seite 23: fotolia.com; Seite 24: fotolia.com; Seite 25: wildbild / Krebshilfe Salzburg. Alle anderen Fotos: (c) Krebshilfe Salzburg / werbe.zone



**Jetzt kostenlos bestellen!  
0662-873536**

# AUS LIEBE ZUM LEBEN



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