

* einblicke

KREBSHILFE SALZBURG

AUS LIEBE

ZUM LEBEN

**PROSTATAKREBSVORSORGE:
FRÜHERKENNUNG RETTET LEBEN.**

SEITE 4

&

**WENN DER PARTNER
HEILUNG SCHENKT.**

SEITE 10

&

**PINK RIBBON:
DIE KRAFT DER ROSA SCHLEIFE.**

SEITE 12

&

**MAMA, PAPA HAT KREBS:
HILFE FÜR FAMILIEN UND KINDER.**

SEITE 28

Mit
**Jahresbericht
2016**

www.krebshilfe-sbg.at



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
SALZBURG



Wir setzen und für Ihre Gesundheit ein.

Verein & Vorstand

Die **Österreichische Krebshilfe Salzburg** ist ein vorwiegend mildtätiger und gemeinnütziger Verein, der Teil der bundesweiten Konföderation der **Österreichischen Krebshilfe** ist und dessen Tätigkeit sich auf das Bundesland Salzburg beschränkt. Die Krebshilfe Salzburg befasst sich bei der Verfolgung ihrer statuarischen Ziele mit der Information der Salzburger Bevölkerung über Maßnahmen zur Vermeidung bzw. Früherkennung von Krebserkrankungen und mit der Beratung, Begleitung und Hilfe für KrebspatientInnen und deren Angehörigen sowie der Förderung der Krebsforschung.

Die Krebshilfe Salzburg ist zur Erreichung ihrer Ziele in allen Bezirken des Landes mit einer Beratungsstelle vertreten. Dort und in der mobilen Beratung können alle Leistungen des Vereins kostenlos in Anspruch genommen werden.

Das **ehrenamtliche Leitungsorgan** (Vorstand) wurde in der ordentlichen Mitgliederversammlung (Generalversammlung) vom 26.11.2014 für die Funktionsperiode von drei Jahren gewählt und setzte sich zum 31.12.2016 wie folgt zusammen:

Präsident:	▶ MedR Univ.-Doz. DDr. Anton-H. Graf
Stv. Präsident:	▶ HR Dr. Ulf Postuvanschitz
Kassier:	▶ Prim. Univ.-Prof. Dr. Felix Sedlmayer
Schriftführerin:	▶ OÄ Assoc. Prof. Dr. Rosemarie Forstner

Weitere Mitglieder des Leitungsorgans:

- ▶ **OA Dr. Jörg Berger**
- ▶ **RA Dr. Peter Bleiziffer**
- ▶ **OA Priv.-Doz. Dr. Jörg Hutter**
- ▶ **Univ.-Prof. Dr. Günter Janetschek**
- ▶ **OA Dr. Michael Kopp**

Als **Rechnungsprüfer** für die Jahre 2014-2017 wurden in der ordentlichen Mitgliederversammlung (Generalversammlung) vom 26.11.2014 bestellt:

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

Geschäftsführung: ▶ **Mag. Stephan Spiegel**



**ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
SALZBURG**

Verantwortlich für Werbung, Spendenmarketing und Datenschutz ist laut Statuten der Präsident des Vereins.
ZVR: 195639530
DVR: 0884120

Spendenkonto:

IBAN: AT44 2040 4000 0000 4309, BIC: SBGSAT2SXXX
Registerungsnummer Spendenabsetzbarkeit: SO 2447
Stand: Redaktionsschluss 15.07.2017



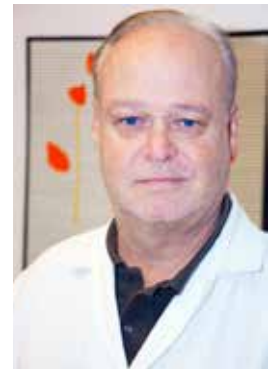
Vereinsitz:

Österreichische Krebshilfe Salzburg
Mertensstraße 13
5020 Salzburg
Telefon: +43 (0)662-873535
Fax: +43 (0)662-873535 4
Web: www.krebshilfe-sbg.at
Mail: office@krebshilfe-sbg.at
Beratung: +43 (0)662-873536

Inhalt

- 02 VEREIN & VORSTAND
- 03 EDITORIAL
- 04 PROSTATAKREBSVORSORGE
- 06 KREBSHILFE GESUNDHEITSTAGE
- 07 DON'T SMOKE
- 08 NEUE KRAFT FÜR'S LEBEN
- 10 WENN DER PARTNER HILFT
- 11 KREBS UND BERUF
- 12 DIE KRAFT DER ROSA SCHLEIFE
- 13 PINK RIBBON AKTIONEN 2016
- 14 BLEIBEN SIE AM BALL
- 15 DARMKREBSVORSORGE
- 16 BERATUNGEN 2016
- FB FINANZBERICHT 2016
- 17 PALLIATIVMEDIZIN
- 18 DU BIST, WAS DU ISST
- 20 KREBSSTATISTIK
- 22 GROSSE CHARITYABENDE
- 23 MIT TESTAMENTEN HELFEN
- 24 SPENDENAKTIONEN 2016
- 26 GESUNDHEITSAKTIONEN 2016
- 27 SAMMLUNGEN & FORSCHUNG
- 28 MAMA, PAPA HAT KREBS
- 30 BERATUNG & ADRESSEN
- 31 SPONSOREN / IMPRESSUM

Sie sind nicht allein. Wir sind in ganz Salzburg für Sie da!



► Geschätzte Gönner, Förderer und Unterstützer, sehr geehrte Damen und Herren!

Als Präsident der Österreichischen Krebshilfe Salzburg ist es mir eine besondere Freude, Ihnen den aktuellen Jahresbericht 2016 präsentieren zu dürfen. Wir haben unseren Jahresbericht mit aktuellen Themen ergänzt, so dass wir Ihnen zusätzlich viele wertvolle Informationen geben können.

Das zurückliegende Vereinsjahr war wieder ein erfolgreiches Jahr für die Krebshilfe Salzburg. Mit Ihren Spenden durften und konnten wir vielen Menschen zur Seite stehen, eine persönliche Hilfe sein und immer wieder rasch helfen. Besonders freut es mich, dass unsere „Mobile Beratung“ immer häufiger in Anspruch genommen wird. Damit können wir Menschen helfen, die nicht in eine unserer Beratungsstellen kommen können. Durch unsere (mobile) Beratung stehen bestens ausgebildete und einfühlsame Expertinnen und Experten für die Beratung, Begleitung und Betreuung der Salzburger Bevölkerung wohnortnahe zur Verfügung.

Für die kommenden Jahre haben wir uns vorgenommen, unsere mobile Beratung v.a. für Familien und Alleinstehende weiter aus-

zubauen und so noch mehr Hilfe für bedürftige Menschen anbieten zu können.

Einen weiteren Schwerpunkt unserer Tätigkeit stellten 2016 die großen Informationskampagnen und Aktionen hinsichtlich Brustkrebs („Pink Ribbon“), Prostatakrebs („Blue-Tie“), Hautkrebs („Sonne ohne Reue“) sowie zur Darmkrebsvorsorge dar. Erweitert wurden diese Kampagnen durch Gesundheitstage, Bewegungsaktionen und unsere Vorträge an Schulen, in Gemeinden oder bei Unternehmen.

Es freut mich auch, dass es uns im vergangenen Jahr wieder möglich war, die Krebsforschung im Bundesland Salzburg zu fördern. Mit dem Krebshilfe-Stipendium wurden zwei vielversprechende Forschungsprojekte unterstützt.

Alle diese Aktivitäten konnten und können wir nur dank Ihrer Unterstützung realisieren. Daher zum Abschluss meine Bitte: Helfen Sie uns auch weiterhin mit Ihrer Spende bei unseren vielfältigen Aufgaben. Ich danke Ihnen ganz herzlich – aus Liebe zum Leben.

Ihr

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

Früherkennung rettet Leben. Gesundheit ist auch Männersache!

Ab 45 zur Prostatakrebsvorsorge



► Nach der erfolgreichen Kampagne des letzten Jahres (2016), hat die Österreichische Krebshilfe Salzburg auch heuer im April gemeinsam mit der Österreichischen Gesellschaft für Urologie und dem Berufsverband der Urologen eine Informationskampagne zur Prostatakrebsvorsorge gestartet. Mit dem Symbol der lockeren Krawatte, sollen alle Männer ab 45 zur Prostatakrebs-Vorsorge motiviert werden. Eine wichtige Initiative, denn gerade das „starke Geschlecht“ ist bei der Inanspruchnahme von Früherkennungsuntersuchungen noch „schwach“.

Experten in ganz Europa sprechen von einer „Krise“ in der Männergesundheit. Aufgrund schlechter Gesundheitsgewohnheiten haben Männer, statistisch gesehen, eine um sechs Jahre kürzere Lebenserwartung als Frauen. Spitzenreiter an belastenden Faktoren sind eine unausgewogene Ernährung, übermäßiger Genuss von Alkohol, zu wenig Bewegung, Nikotin und ein generell risikofreudigeres Verhalten. Die positive Verände-

rung des Lebensstils ist neben der Inanspruchnahme von Krebsfrüherkennungsuntersuchungen die beste Möglichkeit das Risiko einer Krebserkrankung zu senken bzw. den Krebs frühzeitig zu erkennen.

Prostatakrebs ist mit rund 4.800 Neuerkrankungen im Jahr der häufigste bösartige Tumor beim Mann, knapp 1.100 Männer sterben jährlich daran. Mittlerweile ist jeder 8.-10. Mann im Laufe

seines Lebens mit einer Prostatakrebsdiagnose konfrontiert. Die gute Nachricht ist aber: Wird Prostatakrebs rechtzeitig erkannt, so kann dieser mit sehr großer Wahrscheinlichkeit geheilt werden.

Um eine mögliche Erkrankung frühzeitig zu erkennen, rät die Österreichische Krebshilfe Salzburg zur regelmäßigen Krebsvorsorge. „Neben der allgemeinen Gesundenuntersuchung sollten



Körperliche Aktivierung

Entspannung

Lebensstilberatung



Informationen zu Ihrem Aufenthalt erhalten Sie unter +43 (0)6415/ 50 300 oder unter www.onko-reha-stveit.at

Eine Gesundheitseinrichtung der VAMED und der SALK



Männer ab 45 die Prostata unbedingt jährlich untersuchen lassen. Eine Darmspiegelung ist alle 10 Jahre anzuraten“, erläutert der Präsident der Krebshilfe Salzburg Univ.-Doz. DDR.

Anton-H. Graf. „Im Frühdium zeigt Prostatakrebs keine Symptome. Daher ist es wichtig, dass Männer ab 45 zur Prostatakrebsvorsorge gehen“, so Graf weiter.

„Die wissenschaftlichen Erkenntnisse zeigen uns heute, wie wichtig es ist, sich für die Früherkennung Zeit zu nehmen, denn nur rechtzeitig erkannte Tumore können geheilt werden. Männer sollten darüber Bescheid wissen und sich vom Arzt beraten lassen“, fordert auch Dr. Karl Dorfinger, Vorsitzender des Berufsverbandes der österreichischen Urologen. Die urologische Früherkennung von Prostatakrebs setzt sich aus der Tastuntersuchung (digitale rektale Untersuchung), der PSA (Prostata-spezifisches Antigen) Bestimmung aus dem Blut und einer Ultraschalluntersuchung zusammen.

Männer, in deren Familie Prostatakrebs bereits aufgetreten ist, sollten sich bereits ab dem 40. Lebensjahr dafür Zeit nehmen. „In Österreich kann der PSA-Test im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung ab dem 50. Lebensjahr auf Wunsch durchgeführt werden. Die internationalen und europäischen Leitlinien definieren jedoch ganz klar das Alter von 45, ab dem mit der Prostatakrebs-Früherken-

nung (ohne familiärer Veranlagung) begonnen werden sollte“, so Dorfinger. „Eine Anpassung der Vorgaben der Österreichischen Sozialversicherung an diese Leitlinien wäre nicht nur wünschenswert, sondern auch sehr sinnvoll“, bekräftigt Krebshilfe Präsident Graf.

Obwohl 78 Prozent der 30-49 jährigen Männer die Möglichkeit der Untersuchung zur Früherkennung von Prostatakrebs kennen, haben nur 34 Prozent von ihnen diese Untersuchung auch tatsächlich bereits einmal durchführen lassen (Quelle: Spectra, Krebs in Österreich, 2015). Viele haben Angst vor dem Ergebnis der Untersuchung. Männer reden sich auch gerne ein, dass sie, wenn vermeintlich gesund, Vorsorgeuntersuchungen nicht brauchen. Das ist aber gefährlich, denn gerade im Frühstadium zeigen zB. Prostatakrebs oder auch Darmkrebs keine Symptome. „Mit unserer ‚Loose-Tie-Aktion‘ und dem Symbol der lockeren Krawatte wollen wir Männer daher gezielt motivieren, sich Zeit für die Krebsfrüherkennung zu nehmen“, sagt Krebshilfe Geschäftsführer Mag. Stephan Spiegel.

Um die Bevölkerung zu informieren hat die Österreichische Krebshilfe die neue Broschüre „Aus Liebe zum Leben – Krebsvorsorge für Männer“ herausgegeben. **Beratungstelefon: 0662-873536 oder beratung@krebshilfe-sbg.at**



Vorsorgen ist besser als Heilen
Allgemeine Vorsorge- und Früherkennungsempfehlungen:

MÄNNER

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

FRAUEN

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

Aufklärung und Information im Europark Salzburg.

Krebshilfe Gesundheitstage

► **Auf großes Interesse ist die Gesundheitsaktion „Früherkennung rettet Leben“ im Europark Salzburg gestoßen. Rund 5.000 Menschen informierten sich Ende April 2016 über Darm-, Haut- und Gebärmutterhalskrebs sowie die Krebsvorsorge/-früherkennung.**

Mit drei großen begehbaren Organmodellen (Darm, Haut, Gebärmutter) und in Expertengesprächen wurde über die heute mögliche Krebsprävention aufgeklärt. „Es freut uns sehr, dass unsere Aufklärungsaktion auf so große Resonanz gestoßen ist und sich so viele Menschen jeden Alters vor Ort informiert haben“, freut sich der Präsident der Krebshilfe Salzburg Univ.-Doz. DDr. Anton-H. Graf. Unterstützt wurden die Gesundheitstage auch von Gesundheitsreferent Landeshauptmann-Stellvertreter Dr. Christian Stöckl. „Die Statistiken

zeigen, dass immer noch zu viele Menschen mit ihrer Gesundheit nachlässig umgehen. Deshalb ist es wichtig, bei Bewusstseinsbildung und Prävention anzusetzen. Mit der Gesundheitsaktion zur Krebsfrüherkennung und Krebsvorsorge geht die Österreichische Krebshilfe Salzburg im Europark bereits zum zweiten Mal direkt auf die Bevölkerung zu. Ich möchte der Österreichischen Krebshilfe Salzburg für den unermüdlichen Einsatz ganz herzlich danken. Mit ihrer wichtigen Gesundheitsaktion wird die Salzburger Bevölkerung erneut dazu motiviert, auf die eigene Gesundheit zu achten“, so Stöckl bei der Eröffnung der Gesundheitstage.

In zahlreichen Expertenvorträgen wurden auf der Aktionsbühne u.a. von Krebshilfe Vorstandsmitglied OA Priv.-Doz. Dr. Jörg Hutter (SALK), Tipps zur richtigen Krebs-

früherkennung gegeben. „Vor allem bei Männern muss beim Gesundheitsbewusstsein noch viel passieren“, so Hutter. Der Dermatologe OA Dr. Damian Meyersburg (SALK) appellierte an alle, sich regelmäßig die Haut untersuchen zu lassen. Denn auch hier gilt: Wird Hautkrebs rechtzeitig erkannt, so ist dieser heilbar. Wichtig zum Schutz der Haut sei heute vor allem der richtige Sonnenschutz, den viele noch immer nicht ernst genug nehmen würden..

Mit dabei war auch die Onkologische Rehabilitation St. Veit. Der ärztliche Leiter, Prim. Dr. Thomas Licht und sein Team erläuterten die Möglichkeiten einer ganzheitlichen Krebsrehabilitation und luden alle PatientInnen ein, aktiv eine Krebsrehabilitation zu nutzen.

Wir danken dem Europark und allen Partnern für die Unterstützung!



Hilfe für Nichtraucher und Raucher - www.dontsmoke.at

Don't smoke - für eine rauchfreie Zukunft

► **Mit Mai 2018 wird Österreich „rauchfrei“:** dazu tragen das Rauchverbot in der Gastronomie und die gesetzliche Anhebung des Schutzalters für den Tabakkonsum auf 18 Jahre entscheidend bei. Bis dahin geht es vor allem um einen besseren Nichtraucherschutz und um Bewusstseinsbildung. Dafür bündeln die Österreichische Krebshilfe und die Österreichische Gesellschaft für Hämatologie und Medizinische Onkologie (OeGHO) künftig ihre Kräfte und beleben die Initiative DON'T SMOKE neu.

Die Zahlen und Fakten sprechen eindeutig für ein Leben ohne Rauch: In Österreich sterben rund 10.000 Menschen jährlich und im Durchschnitt um 10 Jahre früher an den Folgen des Rauchens. Tabakkonsum verursacht unter anderem mehr als 15 verschiedene Krebsarten, zerstört die Lunge (COPD) und ist maßgeblich an Herz- und Gefäßerkrankungen sowie vermehrt an Entzündungen und Infektionen beteiligt. Es spricht also alles für ein rauchfreies

Leben. Gar nicht mit dem Rauchen anzufangen, ist dabei die beste Strategie: „Rauchen ist ein erlerntes Verhalten, das zur Gewohnheit, Abhängigkeit und Sucht wird,“ erklärt der Pneumologe Dr. Herwig Schinko, Vorstandsmitglied der Krebshilfe in Oberösterreich: „Auch wenn viele Raucher meinen, sie hätten ihr Rauchverhalten unter Kontrolle, begeben sie sich mit jeder gerauchten Zigarette in eine stärkere Abhängigkeit. Ab 20-25 Jahren Tabakkonsum oder rund 100-150.000 gerauchten Zigaretten stellen sich schleichend Tabakkrankheiten ein,“ so Schinko.

Nikotinabhängigkeit kostet viele gesunde Jahre, oftmals auch das Leben. Ein prominentes Opfer dieser Sucht ist Journalist und wichtigster Mitstreiter der Initiative DON'T SMOKE Kurt Kuch. Er machte seine Abhängigkeit und die daraus resultierende Lungenkrebserkrankung öffentlich. „Rau-

chen tötet. Es war die schlechteste Entscheidung meines Lebens, mit dem Rauchen zu beginnen. Heute kann ich nur versuchen, mitzuhelfen, dass Österreich zumindest ein europäisches Niveau erreicht, wenn es darum geht, die fatalen Folgen des Rauchens gering zu halten,“ so Kuch bei der Gründung der Initiative DON'T SMOKE. Kurt Kuch verlor im Jänner 2015 im Alter von nur 42 Jahren den Kampf gegen seinen Lungenkrebs.

Mit Mai 2018 tritt nun endlich das generelle Rauchverbot in der Gastronomie in Kraft. Aber es gibt noch viel zu tun: Die Forderung der Krebshilfe und der OeGHO auf Anhebung des Schutzalters von 16 auf 18 Jahre wurde bei der LandesjugendreferentInnenkonferenz Ende März 2017 erhört. „Das ist ein wichtiger nächster Schritt für den Jugend- und Nichtraucherschutz, denn Raucherkarrieren beginnen in den Teenager-Jahren“, sagt Krebshilfe Geschäftsführer Mag. Stephan Spiegel.



Investment to go

So mobil kann Trading sein.

- attraktive Rabatte bei Fonds & ETF Starpartnern
- keine Depotgebühr bis Ende 2017
- innovative Hello Markets! App

Alle Infos auf hellobank.at/trading

Marketingmitteilung

Hello
bank!

by BNP PARIBAS

Eine Krebsdiagnose betrifft die ganze Familie und ändert (fast) alles.

Neue Kraft für's Leben: Wer stark ist, sucht sich Hilfe.

► **Rund 39.000 Menschen in Österreich bekommen jährlich die Diagnose einer Krebserkrankung gestellt. Diese Nachricht bedeutet für die meisten PatientInnen und ihre Angehörigen einen „Sturz aus der Realität“. Das ganze Leben verändert sich auf einen Schlag in vielen Bereichen.**

In der Zeit zwischen dem ersten Verdacht und der Diagnosestellung befinden sich PatientInnen in einer noch ungewissen Situation zwischen Angst und Hoffnung. Wird die Diagnose „Krebs“ tatsächlich gestellt, erleben Betroffene häufig einen regelrechten Schockzustand und können zugleich akute Wut, Trauer, Angst und Depression empfinden.

Denn eine Gesundheit an sich gibt es nicht, und alle Versuche, ein Ding derart zu definieren, sind kläglich missraten. Es kommt auf dein Ziel, deinen Horizont, deine Kräfte, deine Antriebe, deine Irrtümer und namentlich auf die Ideale und Phantasmen deiner Seele an, um zu bestimmen, was selbst für deinen Leib Gesundheit zu bedeuten habe.

(Friedrich Wilhelm Nietzsche)

Dieser Schockzustand hält meist einige Tage an. Viele PatientInnen beschreiben das Gefühl, als hätte man ihnen „den Boden unter den Füßen weggezogen“. Einerseits steht die Hoffnung auf vollständige Heilung bzw. Beseitigung des Tumors im Vordergrund und andererseits können sich viele (Zukunfts-)Ängste, z.B. vor Verlust

der Selbstkontrolle, vor Nebenwirkungen etc., entwickeln.

Ängste kann und sollte man sich nicht verbieten. Sie sind im Rahmen einer Krebsdiagnose eine völlig normale Reaktion. Vor allem in den ersten Tagen nach der Diagnose ist Angst bei den meisten PatientInnen ein ständiger Begleiter. Mit der Zeit entwickeln die Betroffenen dann hilfreiche Strategien mit diesen Ängsten umzugehen, damit sie erträglicher werden und nicht mehr den Alltag beherrschen.

Die Suche nach „Normalität“

Während den Therapien wird sich so etwas wie ein „Behandlungsalltag“ etablieren. PatientInnen und ihre Angehörigen tragen der veränderten Situation Rechnung und organisieren den Alltag „um die Therapie“ herum. Oft sind es Routinetätigkeiten (z.B. wer holt die Kinder von der Schule ab,

kocht...), welche für die Dauer der Behandlung innerhalb der Familie neu organisiert werden.

Ist die eigentliche medizinische Therapie abgeschlossen, beginnt die Zeit der Nachsorge. Für den Weg zurück in die „Normalität“ braucht die Seele Zeit und Raum. In dieser Phase müssen PatientInnen und Angehörige den Umgang mit der „Progredienzangst“ (also der Sorge vor einer Wiedererkrankung) lernen.

Niemand ist alleine krank!

Auch Familienmitglieder und Freunde trifft die Krebsdiagnose eines geliebten Menschen mit voller Wucht. Plötzlich stehen (Ehe-)PartnerInnen, Kinder und das gesamte Umfeld vor neuen Herausforderungen, Gefühlen und Ängsten. Angehörige wollen und können für PatientInnen eine große Stütze sein, überfordern sich dabei aber oft selbst. Die



foto.la.de; Photographe.eu

Ängste und Sorgen der Angehörigen sind ebenso berechtigt wie jene des erkrankten Menschen. Auch sie erleben eine Berg- und Talfahrt und erfahren das gesamte Kaleidoskop menschlicher Gefühle – zwischen Angst, Hoffnung und Zuversicht bis hin zu Verzweiflung und Wut.

In dieser Situation fühlen sich die allermeisten Angehörigen hilflos – sie wollen helfen, aber wie? Was dem einen hilft, kann für den anderen wenig hilfreich sein. Daher ist es wichtig, das Gespräch mit dem/der Erkrankten zu suchen. Das offene Gespräch miteinander kann Klarheit schaffen. Ein Patentrezept dafür gibt es leider nicht, aber kleine Hilfestellungen für die Kommunikation.

Sexualität und Krebs

Bei Paaren ist zu beachten, dass sich die Erkrankung wie ein „Dritter“, ein Eindringling, in die Beziehung einmischt und die Stabilität einer Beziehung gefährden kann. Daher ist es wichtig, dass die Krankheit zur gemeinsamen Aufgabe wird und nicht ausschließlich Sache des/der Erkrankten bleibt. Die Krebserkrankung hat auch vielfach Einfluss auf das Sexualleben. Oftmals verlieren durch die Vielzahl an Herausforderungen, vor allem in der Anfangszeit der Erkrankung, Sexualität und Zärtlichkeit an Bedeutung. Es kann dann für beide Seiten ein schwieriger Balanceakt werden, die körperlichen Wünsche wieder aufeinander abzustimmen. Auch



wenn es oft schwerfällt, darüber zu sprechen, sollten die Partner hier das Gespräch miteinander suchen, um Missverständnisse und ungewollte Kränkungen zu verhindern.

„Mama hat Krebs!“

Familien mit minderjährigen Kindern stehen nach der Krebs-Diagnose vor der schwierigen Aufgabe, ihren Kindern die Erkrankung kindgerecht zu erklären und sie gut durch die Therapiezeit des Elternteils zu begleiten. Da Eltern ihren Kindern gerne jegliche Belastung ersparen wollen, ist das eine besondere Herausforderung. Die Erfahrung zeigt, dass den Kindern nicht jede Belastung und alle Ängste erspart werden können, es aber möglich ist, diese so gering wie möglich zu halten. Die Krebshilfe steht Eltern und

Kindern hierbei gerne zur Seite (Mama, Papa hat Krebs). Viele PatientInnen und Angehörige brauchen bei der Bewältigung der Krebserkrankung psychologische/ psychotherapeutische Unterstützung und Hilfe. In den Spitälern und in den Beratungsstellen der Krebshilfe Salzburg können Sie psychoonkologische Hilfe im ganzen Bundesland kostenlos in Anspruch nehmen. Niemand muss mit einer Krebserkrankung alleine fertig werden. Aus Liebe zum Leben.

[Mag. Nina Bernhard, Bakk. Klinische- und Gesundheitspsychologin, Psychoonkologin. Sprecherin der Beraterinnen der Österreichischen Krebshilfe.]

Kontakt | Information:

Neben persönlichen Beratungen hat die Krebshilfe Salzburg unterschiedliche Angebote für KrebspatientInnen und deren Angehörige. Für weitere Informationen, Hilfe und zur Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte an eine unserer Beratungsstellen. Wir helfen gerne weiter.

**Beratungstelefon: 0662/873536
oder beratung@krebshilfe-sbg.at**



Aus dem Leben einer Betroffenen.

Wenn der Partner Heilung schenkt

► „Ich verspreche dir die Treue in guten und bösen Tagen, in Gesundheit und Krankheit, bis der Tod uns scheidet. Ich will dich lieben, achten und ehren alle Tage meines Lebens ...“ Ein wunderbares Versprechen, dessen Wert besonders bei Krankheit kostbar wird.

Gemeinsam durch das Leben gehen heißt, gemeinsam dessen Herausforderungen zu meistern – zu den größten gehört zweifellos eine Krebserkrankung. Sowohl der krebserkrankte Mensch als auch sein Partner finden sich schlagartig in einer Ausnahmesituation, von der jeder ganz individuell betroffen ist. Besonders prekär ist die Doppelrolle des Ehepartners: Er ist Mitbetroffener und Unterstützer zugleich. Ähnlich wie der Kranke selbst leiden viele Partner angesichts der Ungewissheit des Krankheitsverlaufes unter Zukunftsorgen und der Angst, dass der Partner an der Krebserkrankung sterben könnte. Sie empfinden Mitleid mit einem geliebten Menschen, dessen

körperliche und psychische Belastungen sie hautnah miterleben, und Hilflosigkeit, denn sie können dem Partner das Leid nicht abnehmen.

Auch das Ehepaar Maier wurde von der Krebsdiagnose von Christine Maier überrascht. Das Paar ist seit 23 Jahren verheiratet und führte gemeinsam einen kleinen Betrieb. Sie schmiedeten bereits Pläne für die nahende Pension. Dann kam alles anders. „Das Wichtigste war für mich die unglaubliche und bedingungslose Liebe meines Mannes“, erzählt Christine. Dabei lächelt sie und hält die Hand ihres Mannes ganz fest. „Mein Partner war immer für mich da. Er begleitete mich zu jedem Arztgespräch und zu jeder Behandlung. Ich hatte nie das Gefühl, alleine mit dieser schrecklichen Erkrankung zu sein. Diese Sicherheit half mir wohl am meisten“, erinnert sich Christine dankbar. Dabei war die Erkrankung seiner Frau für Werner Maier eine schwere Belastung. „Leicht war es nicht, nein“, sagt

Werner, „aber der bereits geplante Ruhestand half mir. Ich bin sehr froh, dass ich fast immer bei meiner Frau sein konnte. Wenn ich Vollzeit gearbeitet hätte, wäre das nie möglich gewesen.“

Anfangs sei die Verlustangst am stärksten gewesen, dann die Angst vor den Nebenwirkungen der Behandlungen und das Wahrnehmen der zunehmenden körperlichen Schwäche. „Alles was ich tat, kam mir zu wenig vor. Wie sehr ich trotz meiner gefühlten Hilflosigkeit meine Frau durch das Nur-da-Sein unterstützen konnte, war mir lange Zeit nicht bewusst“, erzählt er. „Wir konnten über alles reden. Schwer war es für mich, dass es aus scheinbar heiterem Himmel zu Gefühlsausbrüchen von Traurigkeit kam. Das hat mich sehr verstört, so konnte ich meine Frau nicht. Ich hatte Angst, was da noch an Reaktionen kommt.“ Auch Christine erlebte immer wieder sehr schwere Momente. Besonders belastend war „das Gefühl nichts mehr wert zu sein, nur mehr liegen zu können – meine Sorgen, nur mehr eine Belastung für alle zu sein. Auch das veränderte Aussehen ohne Haare fühlte sich furchtbar an. Die erstaunlichste und schönste Erfahrung überhaupt war immer die Reaktion meines Mannes. Ich konnte es nicht fassen, dass man mich so lieben konnte – wo ich doch für mich nichts mehr Liebenswertes an mir hatte“, dankt Christine nochmals ihrem Werner. Natürlich gab es auch Phasen, in denen die Belastung für beide zu groß wurde. „Als klar wurde, dass die erste Chemotherapie keine Wirksamkeit zeigt, war ich am Boden zerstört. Ich fühlte, jetzt brauche ich fremde Hilfe, von Experten. Gemeinsam mit meiner Krebshilfe Psychoonkologin



fotolia.de; Robert Kneschke

Christine M. durchlebte zusammen mit ihrem Ehepartner ihre schwere Krebserkrankung.

[Die Namen wurden geändert. Artikel erschien 2016 in Kooperation mit dem „Rupertusblatt“]

lernte ich, mit der Haltung der Achtsamkeit Dinge anzunehmen, die sich nicht verändern lassen. Ich kämpfe nicht mehr gegen Windmühlen. Ich habe so schneller den Blick für das, was mir zur Verfügung steht – für das noch Mögliche – gefunden: Kraft tanken beim Spazieren in der Natur, Lesen, Musik hören und Betten“, erzählt Christine weiter.

Viele Paare berichten, die Erkrankung habe sie einander nähergebracht, die gegenseitige Zuneigung wurde stärker erlebt. Auch Christine und Werner durften diese Erfahrung machen. „Wir hatten immer eine wundervolle Beziehung, die von Liebe erfüllt war. Durch diese gemeinsame Herausforderung erleben wir unsere seelische Verbindung noch stärker. Besonders nahe fühlten wir uns, als es meiner Frau am schlechtesten ging, da rückten wir besonders nahe zusammen. Die Kostbarkeit der gemeinsamen Zeit und des Lebens sind uns bewusster denn je“, freut sich Werner auf die kommenden gemeinsamen Jahre.

Kontakt | Information:

Neben persönlichen Beratungen hat die Krebshilfe Salzburg unterschiedliche Angebote für KrebspatientInnen und deren Angehörige.

**Beratungstelefon: 0662/873536
oder beratung@krebshilfe-sbg.at.**

Mitten im (Erwerbs-)Leben. Wege aus der Belastung.
Krebs und Beruf

► Patienten leben trotz bzw. mit ihrer Tumorerkrankung heute deutlich länger als noch vor zehn oder zwanzig Jahren. Moderne personalisierte Therapien werden in Zukunft die Chancen auf ein Langzeitüberleben noch weiter steigern. Damit rücken neben dem „Überleben“ neue Aspekte immer mehr in den Blickwinkel: die Lebensqualität und das Leben mit der Diagnose Krebs unter Alltagsbedingungen. Krebserkrankungen betreffen Menschen jeden Alters. Viele von ihnen stehen mitten im Berufsleben. Nach dem Bangen während Diagnose und Therapie folgt meistens auch die Sorge um den Arbeitsplatz. Darf ich während der Erkrankung gekündigt werden? Wie kann ich mich vor einer Kündigung im Krankenstand schützen? Aber auch die Frage, wie man sich bei länger andauernder Krankheit sozial absichern kann, ist für viele PatientInnen nicht klar. Nach abgeschlossener Therapie und ausreichender Erholungsphase würden viele PatientInnen gerne wieder ihre Arbeit

(in Teilzeit) aufnehmen. Bisher war es nötig, solange im Krankenstand zu verbleiben, bis man wieder zu 100 Prozent einsatzfähig war. Es gibt aber auch viele Krebspatienten, die gleich zu 100 Prozent arbeiten gingen, obwohl sie sich erst zu 50 Prozent einsatzfähig fühlten: Die Folge war eine Überlastung. Die Krebshilfe forderte daher viele Jahre lang die „Wiedereingliederungsteilzeit“, welche nun zum 1. 7. 2017 in Kraft getreten ist. Dieses neue Modell wird PatientInnen die Möglichkeit bieten, Schritt für Schritt in den Arbeitsprozess zurückzukehren.

Neue Info-Broschüre

Ausführliche Informationen rund um das Thema „Krebs und Beruf“ sowie die Voraussetzungen und Details zum neuen „Wiedereingliederungsteilzeitgesetz“ sind in der neuen Broschüre zusammengefasst.

Eine kostenlose persönliche Beratung zum Thema erhalten Sie in einer unserer vielen Beratungsstellen.
**Beratungstelefon: 0662/873536
oder beratung@krebshilfe-sbg.at.**



MITTELPUNKT MENSCH

UNSERE BERATUNGSSCHWERPUNKTE

- Stress, Burnout
- Rauchstopp
- Umgang mit Demenz
- Erhöhter Blutzucker / Diabetes
- Ernährungsumstellung / Diäten
- Bluthochdruck
- Case Management (Einzelfallbetreuung)

Vereinbaren Sie einen persönlichen Termin: Tel: 0662 8889-8800



GIZ – Die Service-Einrichtung der Salzburger Gebietskrankenkasse

www.sgkk.at
www.facebook.com/sgkkgiz



► PINK RIBBON-BOTSCHAFTERIN

Seit 2016 engagiert sich die Salzburger Schauspielerin Verena Altenberger für die Österreichische Krebshilfe Salzburg und Pink Ribbon.

„Vor zwei Jahren ist meine Mutter mit nur 49 Jahren an Brustkrebs gestorben. Davor hatte sie fünf Jahre gegen die Krankheit gekämpft. Es war eine harte Zeit, in der ich erlebt habe, wie viel Stärke von meiner Mutter abverlangt wurde. Wir hatten ein sehr offenes Verhältnis, haben viel über den Krebs und die Hoffnung gesprochen. Nach ihrem Tod habe ich für mich beschlossen, weiterhin so offen mit diesem großen, wichtigen Thema umzugehen. Es ist wichtig, miteinander zu reden.“

Verena Altenberger wuchs in Salzburg auf. Mit 18 ging sie nach Wien, um Publizistik und Schauspiel zu studieren. Nach Engagements am Burgtheater und am Wiener Volkstheater, wurde sie durch ihre Darstellung der polnischen Altenpflegerin Magda in der RTL-Sitcom „Magda macht das schon“ einem größeren Publikum bekannt. Eine 2. Staffel wird Anfang 2018 zu sehen sein. Im Kino machte Verena Altenberger 2016 in dem Thriller „Die Hölle“ von Oscar-Preisträger Stefan Ruzowitzky auf sich aufmerksam. Bei der 67. Berlinale feierte sie mit dem Drama „Die beste aller Welten“ von Regisseur Adrian Goiginger in der Hauptrolle Weltpremiere. Für ihre Darstellung der heroinabhängigen Mutter Helga Wachter wurde Verena Altenberger mit dem Schauspielpreis der Diagonale 2017 ausgezeichnet.

Pink Ribbon: Gemeinsam gegen Brustkrebs.



Die Kraft der rosa Schleife

► Vor 25 Jahren wurde von Evelyn Lauder das weltweit bekannte PINK RIBBON ins Leben gerufen. Damals wie heute steht das Zeichen für die Solidarität mit den unzähligen Brustkrebspatientinnen. Mit der Aktion PINK RIBBON werden weltweit Spendengelder gesammelt, um erkrankten Frauen und deren Familien in Notsituationen zu helfen, ihnen beizustehen und sie in der Bewältigung der Erkrankung zu unterstützen. Ein wesentlicher Teil der PINK RIBBON Kampagne ist die Aufklärung über Brustkrebs und moderne Früherkennungs- und Vorsorgemaßnahmen. In Österreich ist die Österreichische Krebshilfe Partner von Estée Lauder und PINK RIBBON. Gemeinsam setzen wir uns für das Wohl und die Gesundheit von Frauen ein. Unterstützt wird die Österreichische Krebshilfe Salzburg dabei von vielen Men-

Seit 25 Jahren ist das „Pink Ribbon“ das internationale Zeichen und Symbol der Solidarität mit Brustkrebspatientinnen und Ausdruck der Hoffnung auf Heilung.

schen, denen die Gesundheit und das Wohergehen von Frauen sehr am Herzen liegen. Wir danken allen Helferinnen und Helfern für die wertvolle Unterstützung bei unserem Kampf gegen den Brustkrebs und für die nachhaltige Gesundheit der Frauen. Helfen doch auch Sie bitte mit und organisieren Sie zB.

ein „Pink Ribbon Breakfast“ zugunsten von Brustkrebspatientinnen. Egal ob zu Hause, in einem Lokal oder im beruflichen Umfeld. Laden Sie Kolleginnen, Freundinnen, Schwestern oder die Nachbarin ein, bei einem gemütlichen Frühstück Zeit miteinander zu verbringen, sich die neuesten Infos zu Krebsvorsorge für Frauen abzuholen und Spenden zu sammeln. Jedes „Pink Ribbon Breakfast“ hilft, die vielen Brustkrebspatientinnen immer wieder zu unterstützen. Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf: office@krebshilfe-sbg.at



Österreichische Krebshilfe



► Gleich zwei tolle Modeevents rückten die Krebshilfe in den Mittelpunkt des Abends und sammelten kräftig Spenden: Die sehr beeindruckende fashion&art Show des Designers Emanuel Burger und ein großartiges Modeclubbing in den Altstadtgaragen in Salzburg.

Mit einer großartigen Idee überraschte im Mai 2016 Johannes Huber von der Mode-Boutique Inizio die Salzburger Krebshilfe. Er und seine Mitstreiter organisierten einen sensationellen Modeevent in den Altstadtgaragen Salzburgs. Die Krebshilfe Salzburg wurde als Charitypartner eingeladen dabei zu sein. Unterstützung kam auch von Sängerin Nadine Beiler und Werbe Ikone Chiara Pisati von XXXL-Lutz (Familie Putz). Es war ein besonderer Abend voller Leben.



Seine große fashion&art Show im Casino Salzburg widmete der junger österreichische Top Designer Emanuel Burger der Krebshilfe und Pink Ribbon. Mit dabei waren neben Mag. Marion Pelzel (Estée Lauder/Pink Ribbon) und Casino Direktor Wolfgang Habenwallner rund 200 geladene Gäste. Alle erlebten einen wunderbaren Abend voller Inspiration, Anmutung und Schönheit. Wir freuen uns auf weitere gemeinsame Events und sagen Danke für die Kooperation.

2016: Viele Aktionen für KrebspatientInnen.

Ein pinkes Jahr in der Shopping Arena Salzburg



► Besondere Aktionen wurden letztes Jahr in Zusammenarbeit mit der Shopping Arena in der Salzburger Alpenstraße umgesetzt. Drei Mal durften wir Gast sein, informieren und mit tollen Aktionen Spenden sammeln.

Beim sportlichen Pink Ribbon Racing (Formel 1 Simulator) wurde richtig Gas gegeben. Viele Salzburger Prominente sind dabei für den guten Zweck „gefahren“. Die Promis mussten dabei gegen BesucherInnen der Shopping Arena bestehen. Und ... es gewann ein Besucher. Beim reinen Promirennen hatte eine Dame die Nase vorn. Skirennläuferinnen Ramona Siebenhofer verwies ihre ÖSV Kollegin

Andrea Fischbacher und Künstler Jürgen Fux auf die Plätze. Mit dabei war auch Fußballheld Otto Konrad. Beim PINK RIBBON Tourstopp im Oktober verwandelte sich die Shopping Arena dann in ein großes Atelier. Gemeinsam mit den vielen BesucherInnen und Künstlerin Sabine Schreckeneder malte auch Pink Ribbon Botschafterin Schauspielerin Verena Altenberger käftig mit. So entstanden drei große Aktionsbilder mit hunderten kleinen Pink Ribbons (Titelseite).

Im Frühjahr 2016 waren wir mit unserer Sektbar vor Ort. Unterstützung erhielten wir von Austria's next Topmodell Fabian Herzgssell.



Fotos: cityguide, Uwe Brandl

Nutzen auch Sie unser Veranstaltungsangebot!

Mit der Krebshilfe bleiben Sie am Ball

Diese und viele weitere Angebote bietet die Krebshilfe Salzburg noch bis Jahresende 2017 an. Für 2018 fordern Sie bitte unsere neue Veranstaltungsübersicht an. Termine finden Sie auch im Internet unter www.krebshilfe-sbg.at

► Auch dieses Jahr haben wir viele Veranstaltungen, Gruppenangebote oder Themencafés zu unterschiedlichen Fragestellungen für Sie zusammengestellt. Die Teilnahme an den Gruppen oder der Besuch eines Themencafés ist kostenlos möglich. Sollten Materialkosten anfallen, wird dafür u.U. um einen Materialkostenbeitrag gebeten. Erstmals im Programm haben wir 2017 spezielle Pilgerwanderungen für KrebspatientInnen. Gemeinsam und behutsam sammeln wir so wieder Kraft für das Leben. Bei den Themencafés, die regelmäßig einmal im Monat in Salzburg stattfinden, können Sie sich in gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen informieren und austauschen. Bei jedem Termin steht ein Thema im Mittelpunkt. Krebshilfe-Experten und andere Spezialisten geben Tipps und stehen mit Rat und Tat zur Seite. Im Herbst gibt es noch einige aktuelle Termine (Themencafés) und Möglichkeiten einer Gruppenteilnahme.



MORNING YOGA FOR BEGINNERS

Yoga harmonisiert Körper, Geist und Seele. Mit morgendlichen Übungen zur Entspannung, Tiefenmuskelkräftigung, Dehnung und zum Atemflow finden Sie Ihre Balance und stärken sich für den Tag.

Zielgruppe: Krebspatientinnen in der Rehabilitationsphase, Leitung: Nicci Reitshammer
Wann: ab 5. Oktober 2017, jeden Donnerstag ab 9.00 Uhr. Dauer: 10 Einheiten zu je 50 Minuten.
Ort: Curves Fitnesscenter, Rudolf Biebl Straße 1, 5020 Salzburg. Verpflichtende Anmeldung bis 21. September 2017, da nur eine begrenzte Anzahl an TeilnehmerInnen möglich ist.

ENTSPANNUNG IM ALLTAG

Unter dem Motto: „Entspannung im Alltag“ werden unterschiedliche Entspannungstechniken vorgestellt durchgeführt. Wann: ab 9. September 2017, jeden Dienstag, 10-11 Uhr, 6 Termine.
Ort: Curves Fitnesscenter, Rudolf Biebl Straße 1, 5020 Salzburg. Verpflichtende Anmeldung bis 21. September 2017, da nur eine begrenzte Anzahl an TeilnehmerInnen möglich ist.

THEMENCAFES IM HERBST

5. September 2017, 14.00 Uhr:
Schlafhygiene.
3. Oktober 2017, 14.00 Uhr:
Umgang mit Angst und belastenden Gefühlen.
7. November 2017, 14.00 Uhr:
Achtsamkeit eine heilsame Grundhaltung.
5. Dezember 2017, 14.00 Uhr:
Meine Kräfte mobilisieren.
Ort: Alle Termine finden in der Beratungsstelle der Krebshilfe Salzburg, Mertensstraße 13, 5020 Salzburg statt.

Kontakt | Information | Anmeldung:

Informieren Sie sich über unsere Angebote und Veranstaltungen. Wir freuen uns, wenn wir auch Sie begrüßen dürfen.

Beratungstelefon: 0662/873536
oder beratung@krebshilfe-sbg.at.



Die „Sanfte Koloskopie“ ist schmerzfrei und hilft Darmkrebs zu vermeiden. Vermeiden statt Leiden

► Neben den beiden großen Aufklärungskampagnen „Pink Ribbon“ (Brustkrebs) und „Loose Tie“ (Prostatakrebs), wurde im internationalen Darmkrebsmonat März wieder intensiv auf die Darmkrebsvorsorge hingewiesen. Im Rahmen dieser Kampagne und der ganzjährigen Aufklärungsarbeit, war die Krebshilfe Salzburg im Europark Salzburg mit einer großen Gesundheitsaktion zu Gast. Die Darmspiegelung, eine mittlerweile völlig schmerzfreie Untersuchung, sollte für Frauen und Männer ab 50 ein Pflichttermin sein. Die Krebshilfe empfiehlt, die Darmspiegelung an jenen Stellen durchführen zu lassen, die Träger des „Qualitätszertifikates Darmkrebsvorsorge“ sind.

In mehr als 90 % aller Fälle sind vor der Entstehung des Karzinoms viele Jahre hindurch Vorstufen in Form von zunächst gutartigen Darmpolypen nachweisbar. „Wenn Frauen und Männer ab dem 50. Lebensjahr alle 7-10 Jahre eine Darmspiegelung durchführen ließen, könnten mögliche Polypen sofort erkannt und abgetragen und dadurch die Entstehung von Darmkrebs weitgehend vermieden werden,“ so Univ.-Prof. Dr. Michael Gschwantler von der Österreichischen Gesellschaft für Gastroenterologie und Hepatologie. Deshalb empfiehlt die Österreichische Krebshilfe, die Darmspiegelung unbedingt wahrzunehmen. „Vermeiden statt leiden“ war nicht nur das Motto der letztjährigen Aktion, sondern ist auch ein eindringlicher Appell an die Bevölkerung. „Wir sind immer darum bemüht, die Vorteile einer Vorsorgekoloskopie zu erläutern. Mit unseren Informationsbroschüren, in Vorträgen und



Darmkrebsvorsorge: Placido Domingo unterstützt die Österreichische Krebshilfe.

bei Gesundheitstagen, weisen wir die Bevölkerung auf die sanfte Vorsorgekoloskopie hin“, so Krebshilfe Präsident Univ.-Doz. DDr. Anton-H. Graf.

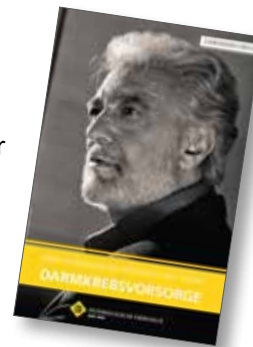
„Sanfte“ Koloskopie

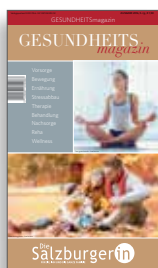
Seit der Einführung der „sanften Koloskopie“ ist die Untersuchung dank dem Einsatz einer Prämedikation („Kurzanästhesie“) schmerzfrei. „Heute muss sich niemand mehr vor einer schmerzhaften Koloskopie fürchten. Die modernen Techniken und durch den Einsatz einer Kurzanästhesie, verläuft die Untersuchung völlig schmerzfrei“, motiviert Graf zur Vorsorge. Der Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger und die Österreichische Gesellschaft für Gastroenterologie und Hepatologie zertifizieren seit 2007 Ärztinnen und Ärzte sowie Spitäler, die

bei einem definierten hohen Qualitätsstandard sanfte Koloskopien durchführen. „Im Jahr 2016 standen österreichweit ca. 200 zertifizierte Untersuchungsstellen zur Verfügung“, berichtet Mag. Alexander Hagenauer, stv. Generaldirektor des Hauptverbandes.

Die Krebshilfe informiert in der Broschüre „Darmkrebsvorsorge“ ausführlich über die Möglichkeit zur Vermeidung von Darmkrebs. Aufgelistet werden auch die Kontaktadressen der koloskopierenden Stellen, die ein Qualitätszertifikat besitzen. Die Liste der zertifizierten Stellen findet sich auch auf der Krebshilfe Website www.krebshilfe-sbg.at und unter www.oeggh.at.

**Bestellen Sie unsere kostenlose Vorsorgebroschüre oder nutzen Sie unsere Beratungen.
Beratungstelefon: 0662-873536
oder beratung@krebshilfe-sbg.at**





In 2.281 Fällen wurde persönlich informiert und betreut.

Beratungen im ganzen Land

► Die Krebshilfe Salzburg ist in allen Bezirken des Bundeslandes Salzburg mit einer Beratungsstelle vertreten. Damit wird ein großer Beitrag zur regionalen Unterstützung von an Krebs erkrankten Menschen, deren Angehörigen und interessierten Personen geleistet. Beratungsstellen gibt es derzeit in Hallein, Oberndorf, Salzburg, Schwarzach, Tamsweg und Zell am See.

Zusätzlich bieten wir mobile Beratungen an, um auch jene Menschen betreuen zu können, die nicht zu uns kommen können. Alle Leistungen der Krebshilfe Salzburg konnten auch im vergangenen Jahr wieder kostenlos von jedem in Anspruch genommen werden.

Insgesamt wurden 2.281 persönliche Beratungen bzw. Begleitungen durchgeführt. Darin enthalten ist auch die mobile Betreuung von 579 PatientInnen im Rahmen der HIOB Studie am Landeskrankenhaus Salzburg (PMU/SALK).

Unsere 112 Veranstaltungen (Gesundheitstage, Charities oder andere breitenwirksame Veranstaltungen) wurden von rund 30.340 Menschen aktiv besucht. Die Workshopangebote, die therapeutischen Gruppen oder unsere Themencafés nutzten im letzten Jahr 351 Menschen. Besonders erfolgreich dabei waren wieder die regelmäßig stattfindenden „Themencafés“. Hier wurden monatlich in lockerer Runde bei Kaffee und Kuchen aktuelle Themen besprochen. Dieses Angebot wurde 2016 von 145 Personen gerne angenommen.

Durch die erfolgreichen Medien-Kooperationen mit dem Magazin „Die SalzburgerIn“ (Gesundheitguide), der „Salzburger Woche“, dem „Rupertusblatt“ und dem regionalen TV-Sender „RTS“, erzielten wir eine Reichweite von über 1 Million Kontakten und konnten so vielfach über Krebs informieren.

► Beratung|Information nach Personengruppen

Patientinnen und Patienten*	1.446
Angehörige*	233
Helfer, Ärzte, Pfleger*	50
Sonstige Interessierte*	552
Veranstaltungen (112 Stück)	30.340
Workshops, Gruppen, Themencafés, Vorträge	351

Summe aller Kontakte: **32.972**

*Beratungskontakte Beratungsstellen	2.881
davon in mobiler Beratung	867

Anliegen in den Beratungsstellen

Prävention	22 %
Primärtherapie	53 %
Nachsorge Remission	12 %
Rezidiv	3 %
Palliativ	2 %
Trauerarbeit	1 %
Vorstufen Verdacht auf Krebs	1 %
Sonstiges	5 %

Die häufigsten Tumorarten | Anliegen

Brustkrebs	19 %
Darmkrebs	12 %
Gebärmutter	5 %
Lungenkrebs	4 %
Bauchspeicheldrüsenkrebs	3 %
Magenkrebs	2 %
Lymphome	2 %
Prostatakrebs	2 %
Weitere, sonstige Tumore	50 %

Altersgruppen

18-30 Jahre	1 %
31-50 Jahre	30 %
51-70 Jahre	57 %
über 70 Jahre	12 %

Geschlecht

Frauen	2.028
Männer	253

Kontaktart

Persönlich: Beratungsstelle oder Mobil	88 %
Persönlich: Telefon	7 %
Mail, Post, Internet	5 %

Finanzbericht 2016 Mittelherkunft & Mittelverwendung

SPENDEN HELFEN BEIM LEBEN.

Österreichische Krebshilfe Salzburg (ZVR: 195639530)
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
Reg. Nr. (Spendenabsetzbarkeit): SO 2447



**ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
SALZBURG**





Mittelherkunft – Mittelverwendung

Finanzbericht 2016

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

Im Jahr 2016 konnte der Verein Einnahmen in Höhe von 436.883,00 € verbuchen. Bei den Einnahmen gab es mit Zufallsgewinnen aus Erbschaften in Höhe von 164.154,00 € Einmaleffekte. Zu den Einnahmen wurden Rücklagen im Umfang von 14.000,00 € aufgelöst. Dem gegenüber standen Ausgaben in Höhe von 330.107,00 € und eine Bildung von Rücklagen im Umfang von 120.776,00 €. Damit ergibt sich ein ausgeglichenes Vereinsergebnis. Die Mittel wurden zu 84 Prozent für statuarische Zwecke verwendet. Weitere 11 Prozent wurden für Spendenwerbung und Spenderinformation aufgewendet. Der Verwaltungsaufwand liegt bei geringen 5 Prozent.

MITTELHERKUNFT

I.	Spenden	410.080 €
	(a) davon ungewidmete Spenden	387.541 €
	(b) davon gewidmete Spenden	22.539 €
II.	Mitgliedsbeiträge, Förderbeiträge	200 €
III.	Betriebliche Einnahmen	0,00 €
IV.	Subventionen öffentliche Hand (Land Salzburg)	18.640,00 €
V.	Sonstige Einnahmen	7.963 €
	a) davon Vermögensverwaltung (nach KEST)	4.742 €
	b) davon sonstige andere Einnahmen	3.221 €
VI.	Auflösung von Passivposten für noch nicht widmungsgemäß verwendete Spendengelder bzw. Subventionen	0,00 €
VII.	Auflösung von Rücklagen	14.000 €
VIII	Jahresverlust	0 €
Summe Mittelherkunft 2016		450.883 €

MITTELVERWENDUNG

I.	Leistungen für statuarisch festgelegte Zwecke	256.214 €	57 %
	davon Information, Aufklärung, Prävention, Beratung, Begleitung	231.115 €	
	davon Wissenschaft, Stipendium, Forschung	25.099 €	
II.	Spenderinformation, Spendenwerbung	53.176 €	11 %
III.	Allgemeine Administration / Verwaltung	20.717 €	5 %
IV.	Sonstige Ausgaben	0,00 €	0 %
V.	Zuführung zu Passivposten für noch nicht widmungsgemäß verwendete Spendengelder bzw. Subventionen	0,00 €	0 %
VI.	Zuführung zu Rücklagen (für statuarische Zwecke)	120.776 €	27 %
VII	Jahresüberschuss	0 €	
Summe Mittelverwendung 2016		450.883 €	
Vereinsergebnis 2016		0,00 €	

Alle hier angeführten Zahlen und Daten wurden aus der Bilanz 2016 entnommen.



SPENDEN? ABER SICHER!



Barbara Stöckl



Wer beim Spenden auf Nummer Sicher gehen möchte, achtet auf das Österreichische Spendengütesiegel. Denn es steht für Qualität, Transparenz und Kontrolle.

Das sichere Zeichen für Spenden mit Sinn.

Spendenabsetzbarkeit NEU - Wichtige Informationen!

Die Krebshilfe Salzburg ist laut Bescheid des Bundesministeriums für Finanzen vom 5.5.2014 als sogenannter „Begünstigter Empfänger“ anerkannt. Spenden an die Krebshilfe Salzburg sind damit steuerlich absetzbar. Seit 2017 gilt die „automatische Spendenabsetzbarkeit: Wir sind verpflichtet, wenn Sie Ihre Spende absetzen möchten, Ihre Daten an das Finanzamt zu melden. Dazu benötigen wir von Ihnen folgende Angaben: Ihren vollständigen Namen, Ihre Meldeadresse und Ihr Geburtsdatum. Erst wenn Sie uns dies mitteilen, können wir die automatische Datenübermittlung an das Finanzamt durchführen. Bitte nehmen Sie Kontakt zu uns auf. Bei Fragen helfen wir Ihnen gerne weiter: Spendentelefon: +43 (0)662-873535 oder daten@krebshilfe-sbt.at.

Österreichisches Spendengütesiegel

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, ordnungsgemäße und statutenkonforme Verwendung der Spendengelder nachweisen können. Die Prüfung erfolgt jährlich nach strengen Kriterien durch einen unabhängigen Prüfer. Wir dürfen bereits seit 14 Jahren das Spendengütesiegel führen.

ZAHLUNGSANWEISUNG AUFTRAGSBESTÄTIGUNG

EmpfängerIn Name/Firma	
Krebshilfe Salzburg	
IBAN EmpfängerIn	
AT442040400000004309	
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank	
SBGSAT2SXXX	
EUR	Betrag Cent
Zahlungsreferenz	
JAHRESBERICHT 2016	
IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn	
Verwendungszweck	
Spende für an Krebs erkrankte Menschen und deren Familien in Salzburg. Ihre Spende ist steuerlich absetzbar (S02447).	

AT



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
SALZBURG

ZAHLUNGSANWEISUNG

EmpfängerIn Name/Firma	
Österreichische Krebshilfe Salzburg	
IBAN EmpfängerIn	
AT44 2040 4000 0000 4309	
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank	
SBGSAT2SXXX	
Kann bei Zahlungen innerhalb EU/EWR entfallen	
EUR	Betrag Cent
Wenn Sie Ihr Geburtsdatum, Vor- und Nachname angeben, werden Ihre Spenden automatisch steuerlich berücksichtigt. Bitte füllen Sie alle Daten leserlich aus - vielen Dank	
Geburtsdatum	Name Vor- und Nachname
TIT M M J J	
PLZ	Adresse Ort, Anschrift
JB 16 X	
IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn	
KontoinhaberIn/AuftraggeberIn Name/Firma	
006	
Betrag 30+ Beleg +	
Unterschrift ZeichnungsberechtigteR	

Es ist viel zu tun. Bitte helfen Sie uns dabei.

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 und deren Familien finanziert und angeboten werden. **Bitte helfen auch Sie mit Ihrer Spende. Aus Liebe zum Leben.**

Erlagschein- | Bankspenden

Spenden mit dem Erlagschein sind die häufigste Art. Hierbei überweisen Sie entweder mit einem Erlagschein oder durch Bareinzahlung direkt auf der Bank Ihre Spende an uns. Natürlich können Sie auch mittels Telebanking oder Dauerauftrag an uns spenden. Sollte Sie einen Erlagschein für Ihre Spende wünschen, so senden wir Ihnen diesen gerne zu.

Kranz- | Blumenspenden

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 | Breakfast

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. Fragen Sie uns.

Weihnachtskarten | Billets

Eine weitere Möglichkeit, unsere Arbeit zu unterstützen, ist die Verwendung von Weihnachtskarten bzw. Weihnachtsbillets der Krebshilfe Salzburg. Diese können Sie

gerne gegen eine Spende bei uns beziehen. Für Firmen und Großauflagen bieten wir eine Individualisierung an. Aktuelle Motive: www.krebshilfe-sbg.at.

Förderbeiträge

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

Sammlungen

Jedes Jahr gehen hunderte Schülerinnen und Schüler aus vielen 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
Mail: office@krebshilfe-sbg.at

IBAN: AT44 2040 4000 0000 4309
BIC: SBGSAT2SXXX
Sparkasse Salzburg

Die moderne Palliativmedizin hilft einem in Würde und Ruhe zu sterben.

Wenn das Leben zu Ende geht

► **In Würde und schmerzfrei sterben dürfen – diesen Wunsch haben viele krebserkrankte Menschen, wenn sie zur Krebshilfe Salzburg kommen. Trotz verbesserter Früherkennung und enormer Fortschritte in der medizinischen Therapie, versterben rund 25 bis 30 Prozent der Menschen an den Folgen einer Krebserkrankung. Die letzte Phase des Lebens braucht vor allem eines: eine offene und von Liebe getragene Kommunikation.**

Auch wenn eine Krebserkrankung ohne Aussicht auf Heilung ist, gibt es viele Möglichkeiten der Behandlung und Unterstützung. Oft können PatientInnen über Jahre ein weitgehend normales und aktives Leben führen. Schreitet eine Krebserkrankung jedoch fort, ist eine engmaschige Betreuung wichtig. Übernehmen Angehörige die Pflege, benötigen auch sie in dieser Zeit oft Unterstützung.

Das Ziel der palliativen Versorgung ist die größtmögliche Lebensqualität für PatientInnen und ihre Angehörigen. Die palliative Behandlung versteht das Sterben als natürlichen Teil des Lebens. Der Tod wird weder um jeden Preis hinausgezögert noch willentlich herbeigeführt. Die palliative Betreuung wird individuell auf die Bedürfnisse des sterbenden Menschen und seiner Angehörigen ausgerichtet und von diesen aktiv mitgestaltet. „In der Palliativmedizin geht es um eine ganzheitliche Versorgung von Patienten. Im Vordergrund stehen dabei die Schmerz- und Symptombehandlung sowie die Linderung von seelischen, psychischen sozialen oder spirituellen Problemen. Wenn Heilung von einer schweren Erkrankung nicht mehr möglich ist,

bedeutet das nicht das Ende aller medizinischen Maßnahmen. Die heutige Palliativmedizin behandelt Schmerzen, die durch den Krebs ausgelöst werden nicht mehr dadurch, dass sie weiter versucht, den Tumor, der die Beschwerden auslöst, zu verkleinern, sondern dadurch, dass sie die Beschwerden direkt hemmt – zum Beispiel mit wirksamen Schmerzmitteln. Schmerzen können aber auch durch nichtmedikamentöse Maßnahmen erleichtert werden, wie z. B. Physiotherapie, Entspannungstechniken, Musik, Ablenkung usw. Das Sterben ist sehr individuell. Manche erreichen einen Zustand, in dem sie den Tod akzeptieren und Frieden gefunden haben. Andere wehren sich bis zuletzt. Manchmal ist der Kranke bereit zu gehen, aber der Angehörige kann ihn nicht loslassen. Die palliative Betreuung ist nicht nur dazu da, belastende Schmerzen oder Symptome wie Übelkeit, Atemnot oder Müdigkeit zu lindern, sie bietet auch soziale und psychologische Hilfe. Gerade hier kann die Krebshilfe Salzburg viel tun. Es geht um das Loslassen, das Annehmen, um Dankbarkeit, Liebe und Vertrauen. Vertrauen, dass alles gut wird und man selbst in Liebe gehen darf.

Die eigenen Gefühle (mit-) teilen

Die letzte Lebensphase mit dem Partner, den Kindern oder Angehörigen zu teilen, ist meist schwierig, weil die PatientInnen ihr Umfeld nicht belasten wollen. Umgekehrt ist es ähnlich: Auch die Angehörigen

wollen nicht, dass der Schwerkranke sieht, wie sie weinen, deprimiert und verzweifelt sind. Sie reißen sich krampfhaft zusammen, sie verlassen das Zimmer, sie verbergen ihre Tränen, Angst und Unsicherheit. Doch dadurch geht sehr viel Energie und Kraft verloren, indem die wahren und ganz echten Gefühle voneinander verborgen bleiben. Die Trauer bleibt so unterdrückt und das Verhalten nach außen wird dann oft künstlich und vor allem unecht. Da es sich aber um das letzte gemeinsame Gefühlserleben handelt, ist es schade, so zu tun, als ob einen das alles nicht betreffen würde. Durch unterdrückte Trauergefühle kann es später zu krankhaften Trauerreaktionen kommen. Daher ist es wichtig, im Hier und Jetzt, sich gegenseitig die eigenen Gefühle offen zu zeigen. Das offene Gespräch mit dem erkrankten

Menschen, ohne ihm das Sprechen über den Tod aufzudrängen, ist sehr hilfreich. Offenheit ermöglicht noch Unerledigtes zu klären: Das kann das gegenseitige Aussöhnen nach früheren Kränkungen sein oder die gemeinsame Suche nach spirituellen Antworten. Trauer ist ein Teil

des aktiven Abschiednehmens, der Trennung. Es gilt noch zu Lebzeiten Wege zu finden, um sich in Liebe voneinander zu verabschieden. Dazu gehört auch, dass die Angst vor dem Tod in den Hintergrund tritt und man erkennt, dass Abschiede zum Leben dazugehören.

Brauchen Sie Unterstützung? Wir helfen Ihnen gerne weiter.

**Beratungstelefon: 0662/873536
oder beratung@krebshilfe-sbg.at.**



Richtige Ernährung hilft Krebs zu vermeiden und gesünder zu leben.

Du bist, was Du isst!

► „Du bist, was du isst“, heißt es im Volksmund. Und wie so oft: Der Volksmund irrt nicht. Allerdings müsste man diesen Satz wohl etwas erweitern. Besser wäre: Du bist, was du tust.

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 Tabakrauch deutlich gesenkt werden kann. Das bedeutet, jeder kann etwas für sich tun, ohne großen Aufwand. Die Entstehung von Krebserkrankungen verläuft über

mehrere Phasen. Eine Vielzahl an Nähr- und Wirkstoffen in unseren Nahrungsmitteln trägt dazu bei, die „Entgleisungen“ in der Zellteilung zu unterbinden. Eine besondere Bedeutung haben dabei Ballaststoffe und tausende von so genannten sekundären Pflanzeninhaltsstoffen. „Diese Substanzen sind natürliche Inhaltsstoffe, die in Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Getreide Vorkommen und den Lebensmitteln Aroma, Duft, Farbe und eben auch eine gesundheitsfördernde Wirkung verleihen“, erklärt die Krebshilfe-Diätologin Mag. Gerti Horvath. Beispiele für diese sekundären Pflanzeninhaltsstoffe

sind etwa Carotinoide. Sie sind für die intensive Rot- oder Gelbfärbung verantwortlich, wobei auch grüne Gemüsesorten, wie Brokkoli, Spinat, Erbsen oder Salat Carotinoide enthalten. Diese haben eine antioxidative Wirkung, das heißt, sie schützen die Haut und das Gewebe vor unerwünschten Reaktionen mit Sauerstoff. Sulfide sind schwefelhaltige Verbindungen, die vor allem in Zwiebel,

Lauchgewächsen, Spargel oder Knoblauchvorkommen und für deren typischen Geruch und Geschmack verantwortlich sind. Schon in der Antike galt der Knoblauch

Auf dem Weg nach morgen.

Lidl Österreich übernimmt Verantwortung.

Wer an die Welt von morgen denkt, muss sich schon heute für sie einsetzen.

Im September 2015 haben wir unseren ersten Nachhaltigkeitsbericht veröffentlicht. Unser Versprechen, nachhaltiger zu wirtschaften, wurde somit auch extern geprüft. Damit bekennen wir uns zur Verantwortung für Gesellschaft und Umwelt, zu Transparenz und zur Bereitschaft, uns messen zu lassen.



Alle Infos zum nachhaltigen Engagement von Lidl Österreich finden Sie auf:
aufdemwegnachmorgen.at



als Bakterienkiller. Phytoöstrogene sind eine weitere Gruppe von Stoffen, die besonders in Hülsenfrüchten und Getreide Vorkommen und ähnliche Wirkung zeigen wie menschliche Östrogene, in wesentlich abgeschwächter Form. Pfefferminze, Kümmel und Zitronen haben ein intensives Aroma, das sie den so genannten 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 Magekarzinomen, Dickdarm- oder Prostatakrebs, ist durch viele Studien belegt“, betont Horvath. „Sie machen deutlich, wie bedeutsam ein hoher Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln in der Krebsprävention ist.“ Kein Nahrungsergänzungsmittel kann diese natürlich vorkommenden Stoffe ersetzen.

Gibt es Krebsdiäten?

Immer wieder werden auch so genannte „Krebsdiäten“ angepriesen. Aber Achtung: „Derartige Empfehlungen sind meist widersprüchlich und ohne wissenschaftlichen Hintergrund“, warnt Horvath vor zu großer Hoffnung.

Was es zu meiden gilt...

Viele Substanzen fördern die Tumorentstehung. Hier spielen Gewohnheiten, das Kochverhalten und die Zubereitung der Speisen eine große Rolle. „Eine große praktische Bedeutung hat z. B. die Schimmelbildung. Pilze können auf Lebensmitteln wachsen, wenn sie falsch gelagert werden, wie etwa bei Getreideprodukten oder Nüssen. Darum empfehle ich, alle Lebensmittel, die Spuren von Schimmelbildung zeigen, zu entsorgen, die Giftstoffe dringen tief in das Lebensmittel ein“, rät



Bewusster Genießer leben gesünder. Wer darauf achtet, unbelastete Produkte aus der Region zu kaufen und diese frisch zubereitet, hat bereits einen wichtigen Schritt zur eigenen gesunden Ernährung geleistet.

Horvath zur Vorsicht. Acrylamid ist eine weitere Substanz, die in Zusammenhang mit Krebsentstehung gebracht wird. Es ist ein Nebenprodukt, das bei der Bräunung von stärke- und eiweißhaltigen Nahrungsmitteln entsteht. Wie schädlich diese Substanz für den Menschen ist, kann derzeit nicht abschließend beurteilt werden. Es wird jedoch vermutet, dass Acrylamid krebserregend und Erbgut schädigend ist. „Wesentlich dürfte sein, in welchen Mengen und wie häufig stark belastete Lebensmittel gegessen werden. Am meisten Acrylamid kommt in hoch erhitzten Kartoffelprodukten wie Chips, Kartoffelpuffern und stark gebräunten Pommes frites vor. Auch beim Rösten von Kaffeebohnen und Getreide entsteht Acrylamid.

Weihnachtsgebäck wie Lebkuchen und Spekulatius kann vermehrt Acrylamid enthalten, wenn es mit Honig und Hirschhornsalz hergestellt wird“, berichtet Horvath. „Wichtig ist uns immer zu betonen, dass eine ausgewogene und gesunde Ernährung meist eine regionale und frische Ernährung ist. Wer also

darauf achtet, unbelastete Produkte aus der Region zu kaufen und diese frisch zubereitet, hat bereits einen wichtigen Schritt zur eigenen gesunden Ernährung geleistet“, rät Horvath zum bewussten Genuss.

Weitere Informationen zur Krebsvorsorge und zur richtigen Ernährung finden Sie in den Krebshilfebroschüren (Ernährung).



Bestellen Sie unsere kostenlose Vorsorgebroschüren oder nutzen Sie unsere Beratungen.

**Beratungstelefon: 0662-873536
oder beratung@krebshilfe-sbg.at**

Statistik: relative Neuerkrankungsrate leicht rückgängig, Sterblichkeit sinkt weiter.

Entwicklung in die richtige Richtung

► **39.000 Österreicherinnen und Österreicher erhalten pro Jahr eine Krebsdiagnose. Diese Zahl wächst mittlerweile langsamer als unsere Bevölkerung. Eine erfreuliche Botschaft: Vorsorge und Früherkennung werden sichtbar. Krebs wird immer öfter zu einer Art chronischer Erkrankung mit teilweise guter Lebensqualität.**

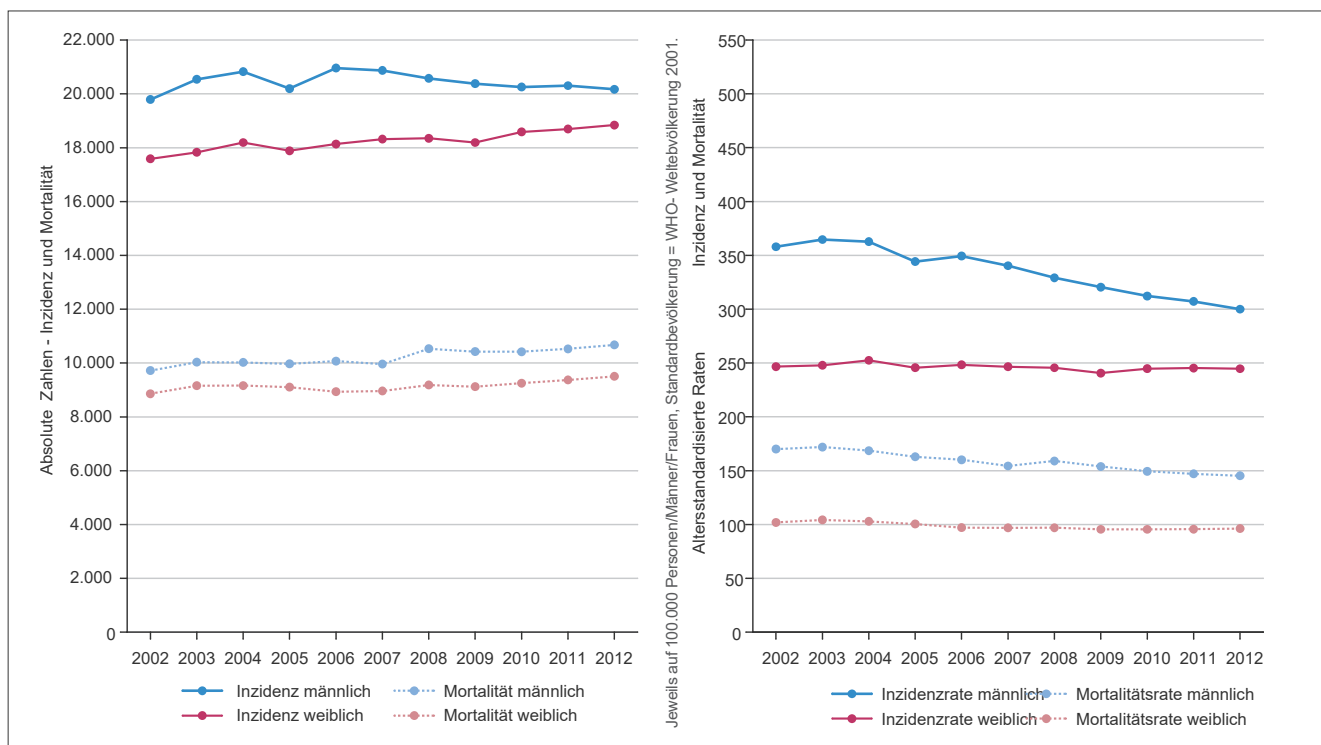
Die Statistik Austria erhebt seit 1983 Daten zu Krebserkrankungen. In der aktuellen Publikation „Krebserkrankungen in Österreich 2016“ wird das vorliegende Zahlenmaterial aus dem Jahr 2012 mit Daten bis zurück ins Jahr 2002 verglichen. 2012 wurden in Österreich bei 39.014 Menschen Krebsneuerkrankungen dokumentiert. 20.172 bei Männern und 18.842 bei Frauen. Bei 10.673 Männern und 9.505 Frauen führte eine Krebserkrankung im Jahr 2012 zum Tod. Damit sind Krebserkrankungen für etwa ein Viertel der jährlichen Todesfälle in Österreich verantwortlich. Tendenziell gehen aber sowohl das Risiko einer Neuerkrankung als auch das Sterblichkeitsrisiko zurück. Zum

Jahresende 2012 lebten in Österreich rund 315.000 Personen mit der Diagnose Krebs.

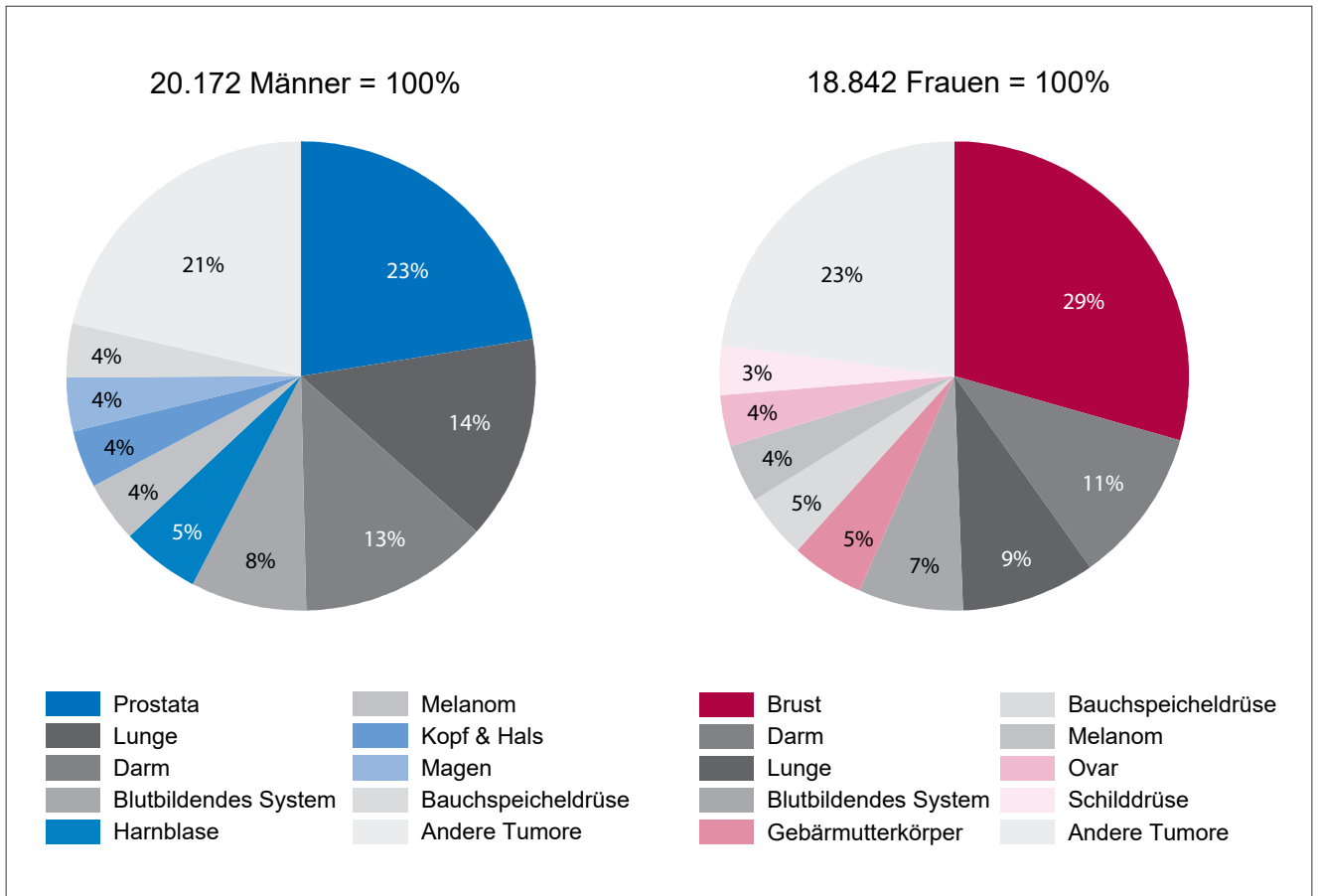
2012 gab es etwa gleich viele Inzidenzfälle (Neuerkrankungen) wie 2011 (39.003) und um 4 % mehr als vor zehn Jahren (37.379 Neuerkrankungen). Sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen blieb die Anzahl an Neuerkrankungen von 2011 auf 2012 nahezu unverändert. Im Vergleich zu 2002 nahm die Zahl der Neuerkrankungen der Männer um knapp 2 % zu, jene der Frauen um 7 %.

In den zehn Jahren vor 2012 ging bei den Männern die um den Altersstruktureffekt korrigierte und damit bereinigte Neuerkrankungsrate

der bösartigen Tumore um 16 % auf 300 Fälle pro 100.000 Männer zurück. Auch die Sterberate (Mortalität) sank im gleichen Zeitraum um 15 %. Auch bei Frauen lag die altersstandardisierte Neuerkrankungsrate 2012 unter den Werten von 2002, allerdings um nur 1 % (244,7 pro 100.000 Frauen). Die Sterberate von Frauen an Krebs sank um 6 %. Die altersstandardisierte Krebsinzidenzrate der Männer sank 2012 gegenüber dem vorangegangenen Jahr um 2 %, jene der Frauen blieb nahezu unverändert. Das Risiko, bis zum 75. Lebensjahr an Krebs zu erkranken, war unter Zugrundelegung der altersspezifischen Erkrankungsverhältnisse von 2012 bei Männern 1,3 Mal so hoch wie bei Frauen. Das



Quelle: Statistik Austria - Öst. Krebsregister (Stand 2.10.2015) und Todesursachenregister; Entwicklung der bösartigen Neubildungen aller Malignome.



Quelle: Statistik Austria - Öst. Krebsregister (Stand 2.10.2015) und Todesregister; die häufigsten Tumorlokalisationen nach Geschlecht (2012).

Risiko für Männer, bis zu ihrem 75. Lebensjahr an einem bösartigen Tumor zu erkranken, war im Jahr 2000 mit 40 % am höchsten und sank bis 2012 auf 32 %. Das Risiko für Frauen, bis zu ihrem 75. Lebensjahr an einem bösartigen Tumor zu erkranken, blieb dagegen im selben Zeitraum unverändert bei 25 %.

Etwas mehr als der Hälfte der neu an Krebs Erkrankten hatte die Diagnose Darm-, Lungen-, Brust- oder Prostatakrebs. Im Jahr 2012 wurden insgesamt 4.659 bösartige Tumore im Dickdarm bzw. im Enddarm diagnostiziert, 4.573 in der Lunge, bei Frauen 5.423 bösartige Tumore der Brust und bei Männern 4.532 bösartige Tumore der Prostata. Das Risiko einer Person, vor dem 75. Lebensjahr an einem dieser vier Tumore zu erkranken beträgt rund 15 %. Die häufigste Krebserkrankung bei Männern ist seit 1994 Prostatakrebs, im Jahr 2012

mit 4.532 Neuerkrankungen (64,1 pro 100.000 Männer). Zuvor war Lungenkrebs das am häufigsten diagnostizierte Krebsleiden, wobei der Zeitpunkt der Trendwende zwischen den Bundesländern stark variiert.

Die Veränderung der Anzahl der jährlichen Krebsneuerkrankungen bei Männern in den vergangenen Jahren ergab sich zu einem Großteil zunächst durch eine Zunahme der Inzidenz von Prostatakrebs bis 2003 sowie einen anschließenden Rückgang. Diese Entwicklung ist weitgehend durch Vorsorgeuntersuchungen bedingt („Screening-Effekt“). Bei Frauen ist Brustkrebs seit Bestehen des Registers die häufigste Lokalisation. Die altersstandardisierte Rate der Neuerkrankungen an Brustkrebs blieb in den letzten zehn Jahren weitgehend konstant (2012: 76,1 pro 100.000 Frauen). Die Anzahl der Erkrankungen nahm

jedoch leicht zu (2012: 5.594 Frauen). Bei Lungenkrebs gab es im vergangenen Jahrzehnt für Männer und Frauen gegenläufige Entwicklungen. Sowohl die altersstandardisierte Neuerkrankungs- als auch die Sterberate stieg bei Frauen stark an (+33 % bzw. +18 %), während die entsprechenden Werte bei den Männern um 13 % bzw. 22 % sanken. Bei Darmkrebs ging die altersstandardisierte Neuerkrankungsrate in den vergangenen zehn Jahren für beide Geschlechter um knapp 20 %, die Sterberate sogar um 30 % zurück. Ein kontinuierlicher Rückgang war auch bei bösartigen Neubildungen des Magens sichtbar und zwar gleichermaßen für Männer und Frauen. Bei anderen Krebsarten gab es dagegen nur geringe Schwankungen im Zeitverlauf.

Quelle: Statistik Austria. Krebserkrankungen in Österreich 2016. www.statistik.gv.at



Wenn viele Menschen zusammenkommen und Gutes tun, passiert Großes.

Hier wurde viel Gutes getan!

► In Salzburg stellten sich wieder viele Menschen in den Dienst der Guten Sache. Zwei herausragende Abende konnten wir im Juli und im November erleben. Beide Male wurde für den guten Zweck gefeiert und kräftig Spenden gesammelt. Wir danken den Initiatoren und freuen uns auf die nächsten gemeinsamen Abende.



Fotos: Andreas Kolarik



► Festspielfest`l im Hotel GOLDENER HIRSCH in Salzburg

Zur Einstimmung auf die 96. Festspielsaison lud Hoteldirektor Wolfgang Putz vom Hotel Goldener Hirsch am 1. Juli 2016 Prominenz und Freunde des Hauses zum „Festspielfest`l“. Rund 120 Gäste u.a. Schauspielerin Sophie Wepfer mit Ehemann David Meister, das Moderatorenpaar Alexandra Polzin und Gerhard Leinauer, Actrice Eva Habermann oder Fotokünstler Michael von Hassel genossen Chansons der charmanten Song-Contest Teilnehmerin Zoë Straub, kulinarische Köstlichkeiten à la Goldener Hirsch und die launig amüsante Moderation von Thomas Wollner.

Wir sagen DANKE für eine Spende von 15.000 Euro.



► FlowerPower im Casino Salzburg OBERLIPPENBART CHAMPIONSHIP 2016

Wer hat den schönsten Oberlippenbart, wer das coolste Outfit? Unter dem Motto „FlowerPower“ wurde im November im Casino Salzburg gefeiert und auf die Prostatakrebsvorsorge aufmerksam gemacht. Mit dabei waren rund 600 Party-People, die ausgiebig gefeiert und gespendet haben. Das Casino zum Beben brachten Wonderland of Love, Mr. Lee Roy, DJ Clemens Kurz, Lord Sinclair und Soul Matters. Unser Dank geht an die Organisatoren des Abends, die Musiker und das gesamte Bar-Team des Salzburger Clubs HalfMoon. Danke allen Sponsoren und DH Photography für den Support. Wir freuen uns über eine Spende von 30.000 Euro.



http://www.dhphotografie.at



Mit einem Testament oder einem Legat helfen Sie über den Tod hinaus.

Die Liebe bleibt ewig

► **Sie möchten Gutes tun und über die Grenzen des eigenen Lebens hinaus in vielen Herzen von Menschen anwesend sein? Das ist möglich. Durch Schenken oder Vererben können Sie Menschen, die auf Ihre Hilfe angewiesen sind unterstützen und helfen.**

Testamentsspenden sind besonders nachhaltig, da es sich öfter um größere Beträge handelt. Damit können Hilfeleistungen langfristig finanziert werden. Die Hilfe ist also nicht nur kurzfristig, sondern über einen längeren Zeitraum möglich. Gerade bei den vielen an Krebs erkrankten Menschen ist das von großer Bedeutung. Trotzdem wissen noch viel zu wenige Men-

schen über diese Spendenform bescheid. Vererben und Schenken bedeutet Vertrauen. Die Österreichische Krebshilfe Salzburg ist ein verlässlicher Partner. Wir erfüllen auch im Umgang mit Erbschaften und Schenkungen unsere Aufgaben mit großer Sorgfalt und sehr gewissenhaft. Wir handeln ausschließlich in Ihrem Sinne.

Gerne stellen wir Ihnen in diesen sensiblen Fragen unsere Erfahrung zur Verfügung. Sie können darauf vertrauen und sich verlassen, dass wir Sie, Ihren Willen und Ihre Entscheidungsfreiheit in allen Phasen vollumfänglich respektieren. Seit Jahrzehnten ist die Österrei-

che Krebshilfe Salzburg für an Krebs erkrankte Menschen und deren Familien da. Helfen auch Sie mit Ihrem letzten Willen und Ihrem Vermächtnis, damit vielen anderen Menschen geholfen werden kann. Ihr Wille zu helfen wird von uns treuhändisch und liebevoll umgesetzt. Aus Liebe zum Leben.

Wir informieren Sie gerne:
Österreichische Krebshilfe
 Salzburg (ZVR: 195639530)
 Mertensstraße 13, 5020 Salzburg.
 Telefon: +43 (0)662 873535 oder
 Email: office@krebshilfe-sbg.at



Medical
Excellence
Austria



Privatlinik
Wehrle-Diakonissen
Aigen



Brustkrebsvorsorge in Expertenhänden

Gehen Sie zur Mammografie - der verlässlichsten Methode zur Früherkennung von Brustkrebs!

Die Radiologie an der Privatlinik Wehrle-Diakonissen, Standort Aigen, ist eine **zertifizierte Einrichtung für die Früherkennung von Brustkrebs** und bietet Ihnen:

- über 25 Jahre **Erfahrung**
- **volldigitales Mammografie-System mit geringer Strahlenbelastung** und ausgezeichneter Bildqualität
- **digitale Tomosynthese** (3-D-Schichtaufnahmen) bei dichtem Brustgewebe oder unklarem Befund für noch höhere diagnostische Sicherheit
- zusätzliche **Ultraschalluntersuchung**
- rasche und **exakte Befundung**
- **sensible Patientinnen-Betreuung**
- flexible **Terminvereinbarung**
- **kostenlose Untersuchung** für alle Sozialversicherten im Rahmen des Screenings oder bei fraglichem Befund
- Informationen zum Screening-Programm unter www.frueherkennen.at

Privatlinik Wehrle-Diakonissen, Standort Aigen • Radiologie • Guggenbichlerstraße 20 • 5026 Salzburg
 Leitung: Primar Dr. Rudolf Kaiser • T: +43 662 6385 640 • www.pkwd.at/mammografie

Im ganzen Bundesland wurden mit vielen Aktionen Spenden gesammelt.

Danke an alle, die uns geholfen haben!

► Ein großes Herz hatten auch letztes Jahr wieder die vielen Teilnehmerinnen des Frauenlaufs „Frau läuft“ im Salzburger Volksgarten. Es wurde nicht nur gelaufen, es wurde auch kräftig für die Krebshilfe gespendet. Wir danken Veranstalterin Ruth Langer und allen, die gespendet haben für dieses tolle Ergebnis!



► Biker's World 2016. Die Krebshilfe Salzburg war 2016 erstmals mit einem Männer-Stand und der Aktion „Loose Tie“ auf der Motorradmesse „Biker's World“ im Salzburger Messezentrum vertreten. Vor Ort wurde v.a. über Prostatakrebs und die Vorsorgeuntersuchung informiert. Neben Information gab es auch ein großes Charitygewinnspiel. Zu gewinnen gab es viel Lebensfreude von Suzuki und Ducati. Die glücklichen Gewinner freuten sich über 7 bzw. 14 Tage mit einer Suzuki V-STROM 650 XT oder einer DUCATI SCRAMBLER DESERT SLED. Es waren tolle Tage mit starken Männern.

► ELF2016 - Auch das Electric Love Festival am Salzburgring war aktiv im Kampf gegen Krebs. Wir finden es bemerkenswert, wenn junge Menschen sich für an Krebs erkrankte Menschen stark machen. Und wenn das viele tun, dann kommt etwas Großes dabei heraus. Danke für die sensationelle Spendensumme von 35.000 Euro!



► Fashion Night in den Salzburger Altstadtgaragen. Inizio Chef Johannes Huber hatte die Idee zu einem Modeclubbing in den Altstadtgaragen. Unterstützung kam vom Altstadtmarketing. Und so entstand ein Abend voller Mode und Lifestyle. Die Krebshilfe Salzburg durfte mit dabei sein. Als Charitypartner wurden wir mit den Einnahmen aus der Weinbar und durch EISWERK (CharityEis) unterstützt. Zudem konnten die Besucherinnen und Besucher am Infostand der Krebshilfe spenden. Wir freuten uns über diesen beeindruckenden Abend und eine Spende von 900 Euro.

► WINWIN Zell am See Sommerfest. Vor 9 Jahren wurde im WINWIN Zell am See die erste Charityveranstaltung zu Gunsten der Krebshilfe Salzburg umgesetzt. Damals wurde auch beschlossen, eine neue Beratungsstelle in Zell am See und im Pinzgau zu eröffnen. Seither ist es schon zur Tradition geworden, jedes Jahr einmal



ein Charityfest zu Gunsten der Beratung im Pinzgau zu veranstalten. So auch 2016. Es wurde eine „Las-Vegas-Starnacht“ gefeiert. Und wer darf an einem solchen Abend nicht fehlen? Elvis Presley natürlich. So waren wir sehr dankbar, dass uns RUSTY als Elvis Impressionator wieder so tatkräftig unterstützt hat. Mit dabei waren auch Franz Voithofer und Thomas Salchegger (Zeller Eisbären), Harald Crepez (FC Zell), Casino Direktor Paul Vogel und der Zeller Bürgermeister und Krebshilfeförderer Peter Padourek. Am Ende konnte Mag. Daniel Haslinger (WINWIN) einen großen Scheck überreichen.



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE SALZBURG



► Unterstützung kam 2016 auch wieder vom KIWANIS Club Rupertus in Salzburg. Mit einer Spende von 1.500 Euro wurde gezielt einer Familie in einer prekären Not-situation geholfen. Zudem wurde zugesichert, der Familie auch weiterhin mit einer „Patenschaft“ zu helfen. Herzlichen Dank für dieses große Engagement!



► Fashion-Fashion! Das ist seine Leidenschaft. Einer der jungen erfolgreichen Modedesigner Österreichs stellt sich gerne in den Dienst der guten Sache. Emanuel Burger hilft wo er kann. Bei seiner fashion-show in Salzburg machte er auch auf Brustkrebs aufmerksam und sammelte Spenden um zu helfen! Aus Liebe zum Leben!



► Ein mittlerweile fixer Bestandteil des großen Salzburger Christkindlmarktes am Dom- bzw. Residenzplatz, ist die Krebshilfe Charity Alm von Toni Urdl geworden. Jedes Jahr freuen wir uns auf die Adventtage und auf die vielen leuchtenden Kinderaugen. Sei es in der Backstube des Christkinds, bei den zahlreichen Lesungen



► Eine besondere Kooperation besteht schon seit einigen Jahren mit dem Fan-Club „Raging Bulls“ des FC Red Bull Salzburg. Sich immer wieder gegenseitig zu unterstützen wird hier groß geschrieben. Vereinsobmann Alexander Januschewsky hatte die Idee, mit einem Charity-Glühweinstand Spenden für die Krebshilfe Salzburg zu sammeln und so an Krebs erkrankten Menschen zu helfen. Mitstreiter hatte er schnell gefunden und so wurde aus der Idee eine gelungene Aktion. Der Verein konnte danach stolze 951 Euro an die Krebshilfe Salzburg überreichen.

► Als man im Casino Salzburg hörte, dass Hilfe gebraucht wird, wurde nicht lange gezögert. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sammelten bei der Weihnachtsfeier für eine in Not geratene Familie. Und weil man im Casino weiß, wie man mit Geld umgeht, wurde kräftig gespendet und Gutes getan. Wir sind sehr froh, dass wir so viele Spenden für die rasche Hilfe an die Familie weiterreichen und so noch vor Weihnachten tatkräftig helfen konnten. Ein echtes Weihnachtsgeschenk! Wir sagen Danke für 2.278 Euro und für das große soziale Engagement.

oder an unserer Charity-Glücks-säule. Hier kann man gegen eine kleine Spende ein Los ziehen und gewinnen. Wir bedanken uns bei den Spenderinnen und Spendern damit, dass jedes Los gewinnt. So können wir etwas Freude zurückgeben. Wir danken Toni Urdl und seinem Engerl-Team für den unermüdlichen Einsatz und die große Herzlichkeit, die wir immer wieder erleben dürfen. Die Charity-Alm unterstützt die Krebshilfe Salzburg jährlich mit über 20.000 Euro. Wir sagen ganz herzlich Danke und freuen uns schon darauf, bald wieder das „Christkind“ treffen zu können.

Durch regelmäßige Bewegung die eigene Gesundheit erhalten.

Aktiv sein & gesund bleiben!

► **Genau 1.873 Läuferinnen und Walkerinnen aus 28 Nationen haben zusammen beim Salzburger Frauenlauf „Frau läuft 2016“ ein unvergessliches Erlebnis genossen und ein riesiges Läuferinnen-Fest gefeiert.**

Damit erreichte die achte Auflage von Salzburgs größter Aktivsportveranstaltung für Frauen und Mädchen einen deutlichen neuen Teilnehmerinnenrekord. Die angemeldeten Läuferinnen und Walkerinnen und die vielen anwesenden Begleiter und Unterstützer, sorgten bei der Laufveranstaltung für eine fantastische Stimmung. Alle genossen ein fabelhaftes Lauf- und Walkerlebnis. „Das war eine sehr gelungene Veranstaltung, ich bin

sehr stolz darauf, dass immer mehr Läuferinnen und Walkerinnen sich regelmäßig bewegen und sich mit diesem großartigen Erlebnis belohnen“, freute sich Veranstalterin Ruth Langer, die selbst den 5,3 km Lauf absolvierte.

Wir danken der Initiative „Frau läuft“ für das jahrelange Engagement für Frauengesundheit!



► Mit einem Gesundheitsvortrag informierte Krebshilfe Präsident Univ.-Doz. DDr. Anton-H. Graf die MitarbeiterInnen von Wüstenrot in Salzburg über Möglichkeiten der Krebsprävention. Wir freuen uns, dass Wüstenrot die Arbeit der Österreichischen Krebshilfe unterstützt und damit stark zur Aufklärung über Krebs beiträgt.



Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA

NEU

30
SUN GEL

Für jeden Hauttyp einen zuverlässigen Sonnenschutz!
LEICHT PARFÜMIERT ODER OHNE PARFUM

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Über 500 Schülerinnen und Schüler helfen.

Krebshilfesammlung

► Ein sehr wichtiger Baustein in der Finanzierung unserer Leistungen sind die Krebshilfe Sammlungen. Bei der jährlich stattfindenden Straßen- bzw. Haussammlung sind im gesamten Bundesland viele Schülerinnen und Schüler im Dienst der guten Sache unterwegs. Im Frühjahr 2016 waren diesmal über 500 junge Menschen im Einsatz. Wir wurden von 16 Schulen im ganzen Bundesland tatkräftig unterstützt. Mit dabei waren: HLW Hallein, BRG Zell am See, HBLA für wirtschaftliche Berufe Salzburg, Schihauptschule Bad Gastein, Sportmittelschule Hof, BHAK Hallein, Franz Moßhammer

Hauptschule, NMS Lofer, Pierre de Coubertin BORG Radstadt, NMS Walsersfeld, BG Mittersill, Sportschule Werfen, BG Seekirchen, Hauptschule Lend, BG Tamsweg und die Neue Mittelschule Schlossstraße.

Wir danken allen Schülerinnen und Schülern sowie allen Lehrerinnen und Lehrern für das engagierte Sammeln und die großartige Unterstützung. Bei den Sammlungen wurden 2016 insgesamt fast 26.000 Euro gespendet.

Wir brauchen Ihre Unterstützung: Wenn auch Sie mit Ihrer Klasse sammeln möchten, freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme.



Krebsforschung

► Die Krebshilfe Salzburg kooperiert seit Jahren erfolgreich mit der Paracelsus Medizinische Privatuniversität PMU in Salzburg. Mit dem Salzburger Krebshilfe Stipendium werden vielversprechende Krebsforschungsprojekte unterstützt. Die Förderung ist mit 7.500,- Euro dotiert.

Die Vergabe von Stipendien durch die Österreichische Krebshilfe Salzburg soll die medizinisch-wissenschaftliche Forschung im Bundesland Salzburg fördern. Diese Förderung soll eine Erweiterung bereits bestehender Wissenschaftsgebiete in Salzburg erlauben bzw. neue wissenschaftliche Ansätze, Methoden und Verfahren etablieren und ganz allgemein den Standard der medizinisch-wissenschaftlichen Forschung in Salzburg erhöhen.

Im Förderungsjahr 2016 erhielten Manuela Paunovic MSc und Mag. Dr. Franz Zehentmayr MSc jeweils ein Stipendium für ihre Forschungsvorhaben.

Manuela Paunovic reichte zur Förderung das Projekt „Glucocorticoid signals as modulators of migration and proliferation in chronic lymphocytic leukemia – convergence of signals with novel treatment strategies“ ein.

Franz Zehentmayr erhielt für das Projekt „Functional pathways in early stage breast cancer regulated by hsa-miR-375 and hsa-miR-3651“ das Stipendium zuerkannt.

Neben den beiden Krebshilfe Stipendien, konnte 2016 auch ein weiteres langfristiges Forschungsvorhaben unterstützt werden. Unterstützt wurde die Universitätsklinik für Radiotherapie und

Radio-Onkologie (SALK/PMU): Hier konnte 2016 die finanzielle Förderung der HIOB Studie fortgesetzt werden. Mit der Förderung wurde gezielt eine Fachkraft für die mobile Betreuung von Patientinnen finanziert. Dadurch wurde die Betreuungsqualität der Studienteilnehmerinnen maßgeblich verbessert und eine Umsetzung der Studie im vorliegenden Umfang erst ermöglicht.

Wir freuen uns, dass wir mit dem Krebshilfe Stipendium und der Forschungsförderung seit vielen Jahren vielversprechende Forschungsvorhaben in Salzburg unterstützen können. Um dies weiterhin leisten zu können, sind wir auf Spenden und Zuwendungen angewiesen. Bitte helfen Sie uns dabei, weiterhin Forschungsaufgaben zu finanzieren.

Wenn Eltern an Krebs erkranken, müssen Kinder oft die Stärksten sein.

Beim Starksein helfen!

► **Die Diagnose Krebs trifft wie ein Blitz, ohne Vorwarnung. Sie löst eine Art Schockzustand aus, auch bei den Angehörigen. Jedes Jahr sind zwischen 500 und 700 Kinder und Jugendliche im Bundesland Salzburg mit einer Krebserkrankung der Eltern konfrontiert. Unterstützung kommt von der Krebshilfe Salzburg.**

Wie wird es weitergehen? Muss ich jetzt sterben? Wie sage ich es meiner Familie, den Kindern? Verliere ich meinen Arbeitsplatz? Angst, Wut, Verzweiflung, Hoffnung – die Diagnose Krebs ist eine emotionale Achterbahn. Nicht nur der betroffene Mensch selbst leidet, sondern sein gesamtes Umfeld, seine Angehörigen, die Familie. Für Kinder ist die Erkrankung von Mama oder Papa eine schwere, oft sogar traumatische Belastung. Ruhe und die Möglichkeit sich zu regenerieren sollten für einen krebskranken

Menschen an erster Stelle stehen. Die Realität sieht leider oft anders aus.

Der Diagnoseschock, die Angst vor dem was kommen könnte, die medizinischen Untersuchungen und Therapien und die Unsicherheit über den Behandlungserfolg schwächen den erkrankten Menschen sehr. Viele notwendige Wege belasten zusätzlich, jeder kleine Schritt wird zur Herausforderung. Genau hier setzt die Krebshilfe Salzburg mit der mobilen Familienberatung an. „Wir gehen zu den erkrankten Menschen nach Hause und entlasten sie so enorm“, erläutert Krebshilfe Geschäftsführer Mag. Stephan Spiegel. „Wir über-

nehmen Wege für die Patienten und sind persönlich da, wenn man uns braucht.“ Mit dem Projekt „Mama, Papa hat Krebs“ begleitet die Krebshilfe Kinder und Eltern während und nach einer Krebserkrankung. „Viele Eltern fragen uns, ob Sie offen mit den Kindern über die Erkrankung sprechen sollen. Hier gibt es nur eine Antwort: Ja. Kinder spüren, wenn man ihnen etwas verheimlicht. Sie

spüren, dass sich in der Familie etwas verändert hat, beginnen sich zu ängstigen und nach Gründen zu suchen, warum man mit ihnen nicht spricht“, erläutert die Krebshilfe Psychoonkologin Martha Lependinger. „Je nachdem 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, wer holt mich vom Kindergarten ab?“ Für ältere Kinder oder Jugendliche sind es die Sorgen um den Erkrankten selbst. Sie übernehmen dann oft Aufgaben im Haushalt oder Pflegedienste. Sie wollen helfen und tragen so zu viele Pflichten und eine zu große Verantwortung. Hier ist Hilfe und Verständnis wichtig. „Kinder müssen verstehen, dass sie nicht schuld an der Erkrankung von Mama oder Papa sind. Aber auch Eltern müssen verstehen, dass es wichtig ist, die Kinder Kind sein zu lassen. Das ist oft ein schwerer Weg für alle Beteiligten“, betont die Psychoonkologin, die sich an einen beson-



Mama Papa hat Krebs
Eine Aktion für Familien



Suzuki Austria Marketingleiterin Mag. Barbara Thun-Hohenstein (rechts) und Astrid Pillingler (links) freuen sich, die Krebshilfe Salzburg und die Aktion „Mama, Papa hat Krebs / Mobile Familienberatung“ mit einem Beratungsauto unterstützen zu können.

ders tragischen Fall erinnert: Eine alleinerziehende Mutter hatte wegen ihrer Erkrankung nur ein geringes Einkommen. Die Kosten der Krankheit hatten die Familie in eine Schiefelage gebracht. Wegen der vielen Krankenhausaufenthalte wurden einige Mahnungen nicht wahrgenommen, Fristen verstrichen. Dann kam die Räumungsklage für die Wohnung. Plötzlich brach eine Welt zusammen. Trotz schwerster Erkrankung sollte die Mutter mit ihren beiden Kindern ausziehen. „Hier konnten wir rasch helfen“, freut sich Spiegel. „Die Familie durfte in der Wohnung bleiben. Eine große Erleichterung für alle“, so Spiegel weiter.

Finanzielle Soforthilfe

Immer mehr Menschen benötigen finanzielle Unterstützung, da sie sich ihre Krebserkrankung im

wahrsten Sinn des Wortes nicht leisten können und oft zusätzlich noch den Arbeitsplatz verlieren. Die finanziellen Alltagsorgen behindern die Genesung der erkrankten Personen. „Auch hier helfen wir, um Familien zu entlasten und Kindern eine möglichst unbelastete Kindheit zu schenken. Um all dies aber leisten zu können, sind wir auf die Hilfe vieler angewiesen. Ohne Spenden gäbe es unsere Leistungen nicht“, sagt Spiegel.

Mobile Hilfe für alle Erkrankten

Selbstverständlich unterstützt die Krebshilfe Salzburg mit ihrer mobilen Beratung alle an Krebs erkrankten Menschen. „Niemand muss mit einer Krebserkrankung allein fertig werden. Gerade bei vielen alleinstehenden älteren Menschen ist es sehr wichtig, dass

wir vor Ort helfen können“, sagt Lepperdinger. „Krebs bedeutet für diese Menschen oft die totale Isolation, weil sie keine Kraft mehr haben, die eigene Wohnung zu verlassen und sich zurückziehen.“

Wir danken SUZUKI Austria für die zu Verfügungstellung eines Suzuki Vitara als Beratungsauto. Durch dieses Engagement ist die „Mobile Beratung“ erst möglich geworden.



Brauchen Sie Unterstützung? Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Beratungstelefon: 0662/873536 oder beratung@krebshilfe-sbg.at

Ich will Spaß!





Der neue SWIFT

Mehr Spaß, mehr Abenteuer!
 Erlebe das perfekte Zusammenspiel eines ausgeklügelten Fahrwerks mit konsequentem Leichtbau. Erlebe innovative Assistenzsysteme wie DSBS und den ALLGRIP AUTO Allradantrieb, beides optional erhältlich. Der neue SWIFT – schon ab € 13.290,-! Mehr auf www.suzuki.at

Verbrauch „kombiniert“:
 4,0–4,9 l/100 km,
 CO₂-Emission: 90–110 g/km

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



Way of Life!



FIX
Suzuki Fixpreis

1/3
Finanzierung

V
Suzuki Versicherung

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 (Familien) und Interessierten.

Diagnose „Krebs“ – was nun?

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

Die Krebshilfe bietet ...

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

Die kostenlose Krebshilfe APP für iOS und Android.



iOS



Android

Beratungsstelle Salzburg (Vereinssitz) / Mobile Beratung

Mertensstraße 13, 5020 Salzburg.

Öffnungszeiten: Mo.-Do. 9.00-12.00 und 13.00-16.00 Uhr und Fr. 09.00-12.00 Uhr sowie nach Vereinbarung.

Beratungsstelle Flachgau – Oberndorf

Krankenhaus Oberndorf, Paracelsusstraße 37, 5110 Oberndorf.

Persönliche Beratung nach telefonischer Voranmeldung.

Jeden Donnerstagnachmittag.

Beratungsstelle Lungau – Tamsweg

Sozialzentrum Tamsweg

Q4, Postplatz 4, 5580 Tamsweg.

Persönliche Beratung nach telefonischer Voranmeldung.

Jeden 2. Montag im Monat.

Beratungsstelle Pinzgau – Zell am See

Tauernklinikum, Rot-Kreuz-Haus, Paracelsustraße 14, 5700 Zell am See.

Persönliche Beratung nach telefonischer Voranmeldung.

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat.

Beratungsstelle Pongau – Schwarzach

Haus Luise, St. Veiter Straße 3, 5620 Schwarzach.

Persönliche Beratung nach telefonischer Voranmeldung.

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat.

Beratungsstelle Tennengau – Hallein

Krankenhaus Hallein, Bürgermeisterstraße 34, 5400 Hallein.

Persönliche Beratung nach telefonischer Voranmeldung.

Jeden 2. Montag im Monat.

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

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

Oder besuchen Sie doch eines unserer „Themencafés“ mit interessanten Themen, Gesprächen und Informationen

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



Danke für Ihre wertvolle Unterstützung!

Sponsoren des Jahresberichts

Ohne starke Partner an unserer Seite, wäre die Produktion dieses Jahresberichts nicht möglich. Wir danken ganz herzlich für die Unterstützung und einen Druckkostenzuschuss: OBERBANK, BAWAG PSK, Sanitätshaus Lambert, GKK Salzburg, b.intense, Hellobank!, Privatklinik Wehrle-Diakonissen, LIDL, Onkologische Rehabilitation St. Veit. und Louis Widmer.



Weitere starke Partner, die unsere Arbeit unterstützen:



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 2016 (*einblicke) ist eine offizielle Information der Krebshilfe Salzburg und ein aktueller Bericht über die geleistete Arbeit. Konzept, Redaktion & Text, Sponsoring: Mag. Stephan Spiegel (Geschäftsführer). Druck: Samson Druck, St. Margarethen/Lg. Für den Inhalt verantwortlich: MedR. Univ.-Doz. DDr. Anton-H. Graf & Mag. Stephan Spiegel. Letztverantwortlich für Werbung, Öffentlichkeitsarbeit, Spendenverwendung und den Datenschutz ist laut Statuten der jeweils amtierende Präsident der Österreichischen Krebshilfe Salzburg. Operativ ist die Geschäftsführung damit befasst. Mit der Spendeneinzahlung wird das Einverständnis einer Aufnahme in die Spendendatei der Österreichischen Krebshilfe Salzburg verbunden. Sollten keine geschlechterspezifischen Unterscheidungen gemacht werden, gelten sämtliche Personenbezeichnungen gleichwohl wertschätzend für beiderlei Geschlecht. Bildnachweise: Titel: Krebshilfe Salzburg, Seite 5: fotolia (ghazii); Seite 6: Uwe Brandl; Seite 8: fotolia (photographee.eu); Seite 9: fotolia (photographee.eu); Seite 10: fotolia (Robert Kneschke); Seite 12: Österreichische Krebshilfe Dachverband; Seite 13: (unten) Uwe Brandl, (oben) Die SalzburgerIn und Florian Huber; Seite 15: Placido Domingo/Österreichische Krebshilfe, Seite 17: fotolia (Kateryna); Seite 19: Marcel Klinger/pixelio.de; Seite 20/21: Statistik Austria; Seite 22: (oben) Goldener Hirsch/Andreas Kolarik, (unten) Daniel Huber DH Photography; S. 24/25: Krebshilfe Salzburg, Casino Salzburg, WINWIN Zell am See, Doris Wild/wildbild; S. 26: Uwe Brandl und Wüstenrot Salzburg/Marcel Koehler; S. 27: Uwe Brandl; S. 28: Suzuki Austria. Finanzbericht F1: fotolia (eyetronic). Alle anderen Fotos: Krebshilfe Salzburg.

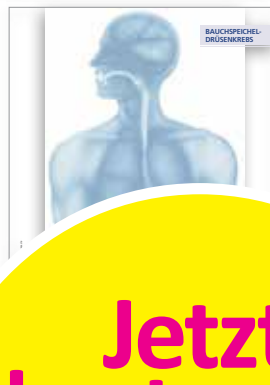
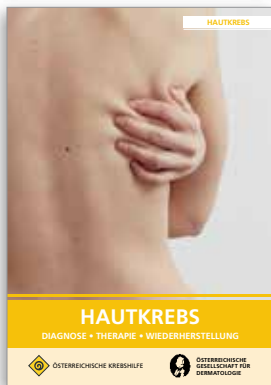
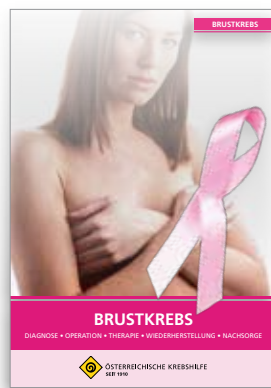
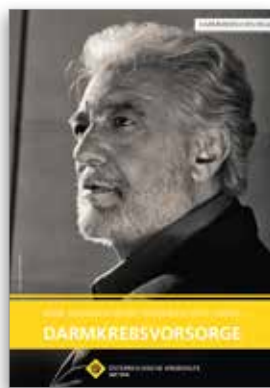
DAS SALZBURGER ORIGINAL

Alisa Buchinger, Zeitungsleserin

Jetzt 8 Wochen lang gratis die Donnerstags-SN und eine Regionalausgabe der Salzburger Woche testen.
www.salzburg.com/Regionallabo

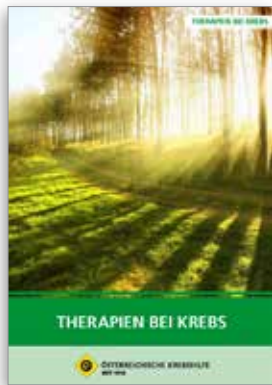
Jeden Donnerstag mit den Salzburger Nachrichten

SALZBURGER WOCHE



AUS LIEBE ZUM LEBEN

Jetzt kostenlos bestellen!
0662-873536



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