



# PROGRAMM 2020



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
STEIERMARK  
SEIT 1946



REINSUBSTANZEN



Ohne Zusätze  
und ohne Vergleich.

## Wir lassen Sie nicht alleine.

Herzlich willkommen bei der Krebshilfe Steiermark!

Sehr wahrscheinlich führt Sie eine eigene Krebserkrankung oder die eines/einer nahen Angehörigen oder Freundes/Freundin zu uns. Sie empfinden Ihre Lebenslage sicher als sehr belastend, daher haben wir uns eingehend auf Ihre Bedürfnisse vorbereitet. Denn das Krebshilfe-Beratungsteam ist eine Gemeinschaft von hoch spezialisierten Fachkräften mit hervorragender Ausbildung - und natürlich viel Erfahrung im Umgang mit dieser Erkrankung. Dieses Angebot ist für Sie kostenlos.


Es wäre schön, wenn sich auch die Krebshilfe über Geld keine Gedanken machen müsste. Sie wussten es vielleicht nicht, aber unser umfangreiches Angebot ist fast ausschließlich frei durch Spenden finanziert. Helfen Sie uns bitte, dies verstärkt im Bewusstsein der steirischen Bevölkerung zu verankern. Denn nur aus den Spenden von heute kann morgen wieder neue Hilfe entstehen.

Bitte beachten Sie auch, dass in unserem Bundesland weitere Krebs-Hilfsorganisationen tätig sind (beispielsweise die „Steirische Kinder-Krebs-Hilfe“, „Leukämiehilfe Steiermark“, „Verein für Krebskranke an der Med. Universitätsklinik Graz“, „Frauenkrebshilfe“, „Brustkrebshilfe“...), für die wir nicht sprechen können, da sie organisatorisch und wirtschaftlich getrennt agieren.

Informieren Sie sich näher über die Österreichische Krebshilfe Steiermark: im Internet unter [www.krebshilfe.at](http://www.krebshilfe.at) oder auch persönlich in unserem Sekretariat.

Abschließend: Wir stehen Ihnen nach Kräften persönlich, telefonisch oder via eMail für Ihre Fragen, Sorgen und Wünsche zur Verfügung. Denn Ihr Ziel ist auch unser Ziel: sich dem Krebs entgegenzustellen und nicht zu resignieren!

Aus Liebe zum Leben.

  
Mag. Nina Bernhard, Bakk.  
(Beratungsteamleiterin)

  
Christian Scherer  
(Landesgeschäftsführer)

# Ihre Krebshilfe Steiermark.

Die **Österreichische Krebshilfe Steiermark** ist ein überwiegend mildtätiger, gemeinnütziger Verein, der Teil der bundesweiten Konföderation der **Österreichischen Krebshilfe** ist und dessen Tätigkeit sich auf das Bundesland Steiermark beschränkt.

Die Krebshilfe Steiermark befasst sich bei der Verfolgung ihrer statutarischen Ziele mit der **Information** der steirischen Bevölkerung über Maßnahmen zur **Vermeidung bzw. Früherkennung von Krebserkrankungen**, der **Beratung, Begleitung** und **Betreuung von KrebspatientInnen und deren Angehörigen** sowie **Forschungsaufgaben**.

Alle Leistungen der Krebshilfe Steiermark stehen der Bevölkerung **kostenlos** zur Verfügung.

## Impressum:

Österreichische Krebshilfe Steiermark  
Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17  
8042 Graz  
Telefon: +43 (0)316-47 44 33-0  
Fax: DW - 10  
Web: [www.krebshilfe.at](http://www.krebshilfe.at)  
Mail: [office@krebshilfe.at](mailto:office@krebshilfe.at)



Präsidentin: Univ.-Prof. Dr. Erika Richtig  
Geschäftsführung: Christian Scherer  
Sie erreichen uns Mo.-Do. zwischen 9 und 16:30 Uhr,  
Fr. 9 bis 14 Uhr

## Spendenkonten:

IBAN: AT58 2081 5000 0011 3746 BIC: STSPAT2GXXX  
IBAN: AT24 6000 0000 9001 3100 BIC: BAWAATWW

Registernummer Spendenabsetzbarkeit: SO 1168  
**Ihre Spende ist gem. § 4a Z. 3 und 4 EStG steuerlich absetzbar**

ZVR: 263968107  
Datenschutz: [www.krebshilfe.at/DSGVO](http://www.krebshilfe.at/DSGVO)

# Unser Angebot im Überblick.

**Beratung** ..... Seiten 8 - 15

- Psychoonkologische Beratung
- Angebot für PatientInnen und Angehörige
- Mobile psychologische Beratung
- Mama/Papa hat Krebs
- Ernährungsberatung
- Sozial- und arbeitsrechtliche Beratung

**Vorträge** ..... Seiten 16 - 26

**Workshops** ..... Seiten 27 - 40

Bewegung - Yoga für KrebspatientInnen • Was macht die Diagnose Krebs mit der Seele? • Don't Smoke - RaucherInnenberatung • Körperwahrnehmungstraining „Walk and Talk“ - Spazierengehen • CANTIENICA - Bekkenbodentraining • Entspannungstechniken • Face it with a Smile • Qigong und Taiji • Genusstraining

**Schwerpunkt Bewegung** ..... Seite 41 - 43

GET MOVING! • Wirtschaft bewegt • Auster-Challenge

**Infotage und Events** ..... Seiten 44 - 53

• Aktion „sun.watch.“ - Sonne ohne Reue • KroneFIT - die Gesundheitsmesse • Pink Ribbon-Aktionsmonat • Loose Tie - für richtige Männer • “Für immer Jung“ - Messe für Vorsorge und aktive Lebensgestaltung

## Optionale Veranstaltungen

(ab 5 Personen; Vormerklisten) ..... Seiten 54 - 57

• Was Kinder krebskranker Eltern brauchen • Junge Erwachsene mit Krebs • Sozialarbeit • Fatigue • Krebs und Angehörige

**Zusammenfassung** ..... Seite 58

• Vorträge und Workshops in Graz und Leoben

## Onkologische Rehabilitation

**in Österreich** ..... Seite 59

Gedruckt mit  
freundlicher  
Unterstützung von



# Steuerlich absetzbar spenden!

## „Wie kann ich meine Spende an die Krebshilfe Steiermark steuerlich geltend machen?“

Aufgrund der Einführung der „Antragslosen Arbeitnehmerveranlagung“ für unselbstständig Erwerbstätige durch das Finanzministerium mit 1. 1. 2017 kann Ihre Spende ab diesem Zeitpunkt nur mehr dann steuerlich abgesetzt werden, wenn Sie der Krebshilfe Steiermark gemeinsam mit Ihrer Spende auch Ihren Vornamen, Familiennamen und Ihr Geburtsdatum/TT.MM.JJJJ (alles exakt wie im Meldezettel eingetragen) übermitteln. Optional hilft uns die Bekanntgabe Ihrer Meldeadresse bei der korrekten Zuordnung Ihrer Daten.

Wir übermitteln den Vorgang dann über „Finanz online“ der Steuerbehörde und Sie erhalten den Ihnen zustehenden Betrag beim Jahresausgleich ab dem II. Quartal des Folgejahres automatisch gutgeschrieben. Anonyme Spenden bzw. Spenden ohne vollständige und korrekte Angabe von Vorname, Name und Geburtsdatum können von uns nicht der Behörde gemeldet und damit in der Folge auch nicht steuerlich in Ihrem Sinne verarbeitet werden.

Wir sind zu dieser Vorgangsweise seit 2017 gesetzlich verpflichtet, Sie können unsere Meldung an die Finanz jedoch durch eine kurze schriftliche Mitteilung an uns grundsätzlich unterbinden. Eine selbstständige Meldung der Spende Ihrerseits an die Behörde (so wie bisher) ist aufgrund der grundsätzlichen Änderung des Vorgangs seit 2017 nicht mehr möglich.

Wenn Sie die Absetzbarkeit Ihrer (künftigen) Spenden wünschen, geben Sie uns daher Ihre oben angeführten Daten bekannt unter: Tel. 0316 - 47 44 33, per Fax 0316 - 47 44 33-10, per eMail [office@krebshilfe.at](mailto:office@krebshilfe.at) oder per Briefpost an Österr. Krebshilfe Stmk, R.-H.-Bartsch-Str. 15-17, 8042 Graz.

Danke für Ihr Verständnis und Ihre aktive Mithilfe.  
Ihr Team der Krebshilfe Steiermark.

- Langjährige Erfahrung
- Qualitätsorientiert
- Fairer Preis
- Transparente Kosten
- Gratis Erstgespräch

### Langzeitbetreuung

Rund um die Uhr,  
kompetent und sorgfältig.

24h

### Reisebetreuung

Gibt Ihnen Sicherheit  
bei Nah- und Fernreisen!



### Kurzzeitbetreuung

Endlich wieder  
Urlaub für Angehörige!



KOSTENLOSE  
ERSTBERATUNG

Fairline 24-Stunden Pflege ist ein steirisches Unternehmen und überzeugt bereits seit 2004 mit kompetenten und liebevollen 24-Stunden-Betreuerinnen.



**Fairline**  
24-STUNDEN PFLEGE

E-mail: [office@fairline-pflege.at](mailto:office@fairline-pflege.at)  
Tel.: 03143 - 20 880

## TEAM PSYCHOONKOLOGISCHE BERATUNG



Mag. Nina BERNHARD, Bakk.



Mag. Klaus FELSER



Mag. Nina SEMMERNEGG



Mag. Eva SEDAGHAT



Mag. Kerstin RAUTER



Mag. Karin PESTITSCHEGG



Mag. Heike EBNER-ORNIG



Mag. Dr. Ursula KÜMMEL (dzt. Karenz)

*„Unsere 5 Klinischen PsychologInnen und 2 Psychotherapeutinnen sind steiermarkweit für Sie und Ihre Anliegen da. Nutzen Sie unser kostenloses und qualitätsvolles Angebot für sich und Ihre Familie. Wir freuen uns, Ihnen zur Seite stehen zu dürfen.“*

Mag. Nina BERNHARD, Bakk., Beratungs-Teamleitung

### Die Ziele psychologischer Beratung können sein:

- Verringerung der psychischen Belastung
- Besserer Umgang mit der Erkrankung
- Verbesserte Kommunikation zwischen PatientInnen, Angehörigen und BehandlerInnen/BetreuerInnen
- Bewältigung und Klärung von Problemen

### Unser Angebot für PatientInnen

- Unterstützung bei der Verarbeitung der Diagnose
- Begleitung in jeder Phase der Erkrankung bis hin zur Nachsorge
- Hilfe beim Umgang mit Ängsten und depressiven Verstimmungen
- Krisenintervention
- Vermitteln von Entspannungstechniken
- Vernetzung innerhalb des Beratungsteams (z.B. Diätologin, Sozialarbeiterin) sowie zu anderen Institutionen (z.B. Hospiz)
- Zuweisung bei gegebener Indikation zur Psychotherapie im Haus
- Ressourcen-Aktivierung
- Neuorientierung
- Stärkung der Eigenverantwortung und des Selbstwertgefühls
- Entlastung der Familie u.v.m.

## PSYCHOONKOLOGISCHE BERATUNG

### Unser Angebot für Angehörige

- Hilfestellungen beim Umgang mit den erkrankten Angehörigen
- Krisenintervention
- Verbesserte Kommunikation mit dem/der Patienten/in

PatientInnen und Angehörige können nach Terminvereinbarung zu einem klärenden Erstgespräch (Dauer ca. 60 - 90 Minuten) kommen. Bei Bedarf werden weitere Beratungseinheiten (Dauer ca. 50 Minuten) vereinbart.

**Telefonische Terminvereinbarungen** bitte unter (0316) 47 44 33 - 0 (Mo. - Do. 9 - 16:30, Fr. 9 - 14 Uhr)



## MOBILE PSYCHOLOGISCHE BERATUNG



Für PatientInnen, denen es dauerhaft oder vorübergehend aus körperlichen oder psychischen Gründen nicht möglich ist, in eines unserer Beratungszentren oder eine Außenstelle zu kommen, gibt es die Möglichkeit, **kostenlos Hausbesuche** in Anspruch zu nehmen.

Hausbesuche sind nach telefonischer Vereinbarung in der **gesamten Steiermark** möglich.

Nehmen Sie bei Bedarf einfach telefonisch unter (0316) 47 44 33-0 (Mo. - Do. 9 - 16:30, Fr. 9 - 14 Uhr) bzw. per eMail unter [beratung@krebshilfe.at](mailto:beratung@krebshilfe.at) mit unserem Beratungsteam Kontakt auf und vereinbaren Sie einen Termin für Ihr ganz persönliches **psychologisches Gespräch mit einem Mitglied unseres Teams in den eigenen vier Wänden.**

## MAMA/PAPA HAT KREBS!



Im Rahmen des Projekts „**Mama/Papa hat Krebs!**“ hilft die Krebshilfe Steiermark Familien mit minderjährigen Kindern, bei denen ein Elternteil an Krebs erkrankt ist. Die **Bezugspersonen** der Kinder sehen sich oft mit Unsicherheiten konfrontiert hinsichtlich der Fragen, ob sie ihre Kinder über die Erkrankung aufklären und welche Details sie den Kindern erzählen sollten.

So erhalten etwa betroffene **Eltern** kostenlos individuelle Beratung und Unterstützung von erfahrenen Fachkräften der Krebshilfe.

Auch die **Kinder** selbst können psychoonkologische Begleitung natürlich in vollem Umfang in Anspruch nehmen.

Für weitere Informationen, Hilfe oder Terminvereinbarungen wenden Sie sich bitte an unsere Zentrale in Graz: Tel. (0316) 47 44 33-0 (Mo. - Do. 9 - 16:30, Fr. 9 - 14 Uhr) bzw. per eMail unter [beratung@krebshilfe.at](mailto:beratung@krebshilfe.at)

## SOZIAL- UND ARBEITSRECHTLICHE BERATUNG



DSA Maria BISCHOF

### Unsere Sozialarbeiterin informiert Sie zu

- Sozialrechtlichen Ansprüchen (Pflegegeld, Pension, RehaGeld...),
- Familienhospizkarenz, Kur- und Rehaanträgen
- arbeitsrechtlichen Belangen ((Teilzeit-) Krankenstand, Kündigung...)

### Weitere Aufgabengebiete der Sozialberatung können sein:

- Beratung in finanziellen Belangen
- Organisation von Essenzustelldiensten, Notruftelefon, Putzdiensten und Transporten
- Vermittlung von Besuchsdiensten
- Unterstützung im Trauerfall (Bestattung, Behördenwege...)
- Beratung zu finanzieller Soforthilfe der Österr. Krebshilfe
- Vernetzung mit anderen Institutionen (Mobile Palliativteams, mobile Dienste etc.)

## TEAM ERNÄHRUNGSBERATUNG



Jane BERGTHALER, BSc MSc



Elisabeth HARMUTH



ERNÄHRUNG BEI KREBS

ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
SEIT 1910

## ERNÄHRUNGSBERATUNG

Bei Krebserkrankungen helfen allgemeine Empfehlungen wie „Achten Sie auf eine vitamin- und nährstoffreiche Kost!“ nicht wirklich weiter.

Unsere speziell geschulten Diätologinnen können Ihnen konkrete, auf Ihre persönliche Situation abgestimmte Ernährungsempfehlungen geben.

### Sie leiden an:

- Appetitlosigkeit
- unerwünschtem Gewichtsverlust bzw. Gewichtsproblemen
- Durchfall, Verstopfung, Blähungen
- Mundtrockenheit
- Schluckbeschwerden
- Entzündungen im Mund-/Rachenraum

### Ziele in der Ernährungsberatung können sein:

- Appetitsteigernde Maßnahmen
- Gewichtsprobleme reduzieren
- Weniger Beschwerden während der laufenden Therapie
- Tumorbedingte Beschwerden gezielt durch Ernährung vermindern
- Bessere Nahrungsmittelauswahl zur Krebsvorbeugung
- Tipps zur Energieanreicherung
- Bessere körperliche Leistungsfähigkeit



## PSYCHOLOGISCHE NACHSORGE: PROGREDIENZ-ANGST - DIE ANGST VOR DER ZUKUNFT

Krebs macht Angst, was völlig normal ist. Immerhin ist Krebs eine gefährliche Erkrankung, wengleich sie heute schon gut behandelbar ist.

Viele PatientInnen haben Angst davor, dass die Krankheit fortschreitet oder nach Beendigung der Therapie zurückkehrt. Diese „Progredienzangst“, die Angst vor der Zukunft, belastet sowohl PatientInnen als auch deren Angehörige oft sehr stark. Im Vortrag werden grundsätzliche Informationen zu dem Thema sowie Strategien mit der Angst umzugehen vermittelt.

**Referentin:** Mag. Nina Bernhard, Bakk.  
Klinische und Gesundheitspsychologin,  
Arbeitspsychologin  
Beratungsteamleitung Krebshilfe Steiermark

**Termin:** Donnerstag, 05.03.2020, 15:00–16:30 Uhr

**Ort:** Beratungszentrum Krebshilfe Steiermark  
Rudolf Hans Bartsch Straße 15-17  
8042 Graz

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

**Um Anmeldung wird gebeten** unter  
Tel. (0316) 47 44 33 - 0 (Mo.-Do. 9-16:30, Fr. 9-14 Uhr)  
oder [beratung@krebshilfe.at](mailto:beratung@krebshilfe.at)



# DAS Probiotikum zum Antibiotikum

**10 hochaktive Bakterienstämme für Ihren Darm**

**OMNi-BiOTiC® 10 AAD:**  
Zum Diätmanagement bei einer Dysbalance der Darmflora während und nach der Gabe von Antibiotika.



Institut  
**AllergoSan**

[www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH  
Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät)

## ERNÄHRUNG: DER EINFLUSS AUF DAS KREBSRISIKO

Kann gesunde Kost das Krebsrisiko senken? Unser Lebensstil beeinflusst unsere Gesundheit. Die Lebens- und Essgewohnheiten spielen auch bei der Entstehung vieler Krebsarten eine Rolle. Welche Krebserkrankungen lassen sich durch die Ernährung beeinflussen, welche nicht? Wie ernährt man sich am besten, um das Krebsrisiko gering zu halten?

**Referentin:** Elisabeth Harmuth  
Diätologin  
Krebshilfe Steiermark

**Termin:** Mittwoch, 01.04.2020, 15:00–16:30 Uhr

**Ort:** Krebshilfe Regionalberatungszentrum Leoben-Göss  
(beim Senioren Wohn- und Pflegeheim)  
Hirschgraben 5  
8700 Leoben

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

**Um Anmeldung wird gebeten** unter  
Tel. (0316) 47 44 33 - 0 (Mo.-Do. 9-16:30, Fr. 9-14 Uhr)  
oder [beratung@krebshilfe.at](mailto:beratung@krebshilfe.at)

## GESUNDE ERNÄHRUNG: SO EINFACH - ODER DOCH SO SCHWER?

Im Vortrag wird die viel beschriebene „Gesunde Ernährung“ Schritt für Schritt in Theorie und Praxis thematisiert. Offene Fragen dazu werden gerne beantwortet.

**Referentin:** Jane Bergthaler; BSc MSc  
Diätologin  
Krebshilfe Steiermark

**Termin:** Donnerstag, 02.04.2020, 13:00–14:30 Uhr

**Ort:** Beratungszentrum Krebshilfe Steiermark  
Rudolf Hans Bartsch Straße 15-17  
8042 Graz

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

**Um Anmeldung wird gebeten** unter  
Tel. (0316) 47 44 33 - 0 (Mo.-Do. 9-16:30, Fr. 9-14 Uhr)  
oder [beratung@krebshilfe.at](mailto:beratung@krebshilfe.at)

## **P**ARTNERSCHAFT UND **K**REBS: **F**AKTEN, **M**YTHEN UND **T**ABUS

Wenn jemand von Krebs betroffen ist, kommt es zu vielen psychischen Reaktionen bei Betroffenen wie auch Angehörigen. Zudem gibt es nicht selten eine veränderte Dynamik in der Beziehung und es gibt immer wieder viele offene Fragen und Ängste.

Häufig wird zum Beispiel nicht gewusst, inwiefern man seine eigenen Bedürfnisse als Gesunder noch leben oder weiterhin etwas einfordern darf oder wie Sexualität in der Partnerschaft in Zukunft gelebt werden soll.

In diesem Vortrag sollen Hauptaspekte der veränderten Paarbeziehung beleuchtet und die Hemmschwelle, darüber in der eigenen Partnerschaft zu sprechen und zu diskutieren, abgebaut werden.

**Referentin:** Mag. Kerstin Rauter  
Klinische und Gesundheitspsychologin  
Psychotherapeutin  
Zertifizierte Tabakentwöhnungsexpertin  
Krebshilfe Steiermark

**Termin:** Mittwoch, 22.04.2020, 16:30–18:00 Uhr

**Ort:** Beratungszentrum Krebshilfe Steiermark  
Rudolf Hans Bartsch Straße 15-17  
8042 Graz

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

**Um Anmeldung wird gebeten** unter  
Tel. (0316) 47 44 33 - 0 (Mo.-Do. 9-16:30, Fr. 9-14 Uhr)  
oder [beratung@krebshilfe.at](mailto:beratung@krebshilfe.at)

## **M**AMA/ **P**APA HAT **K**REBS: **W**AS WÜNSCHT SICH MEIN **K**IND?

Die Diagnose Krebs betrifft die ganze Familie. Für betroffene Eltern stellen sich daher oft folgende Fragen: Was sage ich jetzt meinem Kind? Wieviel Wahrheit/ Information braucht es wirklich? Was kann ich tun, um meinem Kind zu helfen? Wie soll ich mit Verhaltensauffälligkeiten umgehen?

In diesem Vortrag werden Wegweiser für Gespräche mit Kindern, deren Eltern an Krebs erkrankt sind, geboten. So sollen Sie sich am Ende der Veranstaltung kompetent fühlen, mit Kindern über die Krankheit und ihre möglichen Folgen zu sprechen, sowie auf eventuelle Verhaltensveränderungen reagieren zu können. Neben Informationsvermittlung wird es auch Gelegenheit geben, Fragen zu stellen und sich untereinander auszutauschen.

**Referentin:** Mag. Nina Semmernegg  
Klinische und Gesundheitspsychologin  
Krebshilfe Steiermark

**Termin:** Donnerstag, 28.04.2020, 16:30–18:00 Uhr

**Ort:** Beratungszentrum Krebshilfe Steiermark  
Rudolf Hans Bartsch Straße 15-17  
8042 Graz

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

**Um Anmeldung wird gebeten** unter  
Tel. (0316) 47 44 33 - 0 (Mo.-Do. 9-16:30, Fr. 9-14 Uhr)  
oder [beratung@krebshilfe.at](mailto:beratung@krebshilfe.at)

## **SUPERFOODS - EIN „NON PLUS ULTRA“ DER ERNÄHRUNG?**

In diesem Vortrag werden aktuelle Trend-Lebensmittel wie Chiasamen, Gojibeere & Co hinsichtlich ihrer vermeintlichen „Wunderwirkung“ - auch in Punkto Krebserkrankung – näher betrachtet und es wird aufgezeigt, wie die Alltags-Ernährung zu Ihrem persönlichen „Superfood“ werden kann.

**Referentin:** Jane Bergthaler, BSc MSc  
Diätologin  
Krebshilfe Steiermark

**Termin:**  
Donnerstag, 24.09.2020, 13:00–14:30 Uhr

**Ort:** Beratungszentrum Krebshilfe Steiermark  
Rudolf Hans Bartsch Straße 15-17  
8042 Graz

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

**Um Anmeldung wird gebeten** unter  
Tel. (0316) 47 44 33 - 0 (Mo.-Do. 9-16:30, Fr. 9-14 Uhr)  
oder [beratung@krebshilfe.at](mailto:beratung@krebshilfe.at)

## **ERNÄHRUNG BEI BRUSTKREBS**

Die Ernährung spielt für viele Frauen sowohl in der Vorsorge als auch in der Therapie und im Leben nach einer Brustkrebserkrankung eine große Rolle.

Eine Ernährungstherapie alleine kann die Brustkrebserkrankung nicht heilen. Aber sie ist eine wichtige Grundlage für die Behandlung und kann den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen. Eine optimale Ernährung kann die Heilungschancen verbessern, zu persönlichem Wohlbefinden und zu mehr Lebensqualität beitragen.

**Referentin:** Elisabeth Harmuth  
Diätologin  
Krebshilfe Steiermark

**Termin:**  
Mittwoch, 07.10.2020, 15:00-16:30 Uhr

**Ort:** Krebshilfe Regionalberatungszentrum Leoben-Göss  
(beim Senioren Wohn- und Pflegeheim)  
Hirschgraben 5  
8700 Leoben

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

**Um Anmeldung wird gebeten** unter  
Tel. (0316) 47 44 33 - 0 (Mo.-Do. 9-16:30, Fr. 9-14 Uhr)  
oder [beratung@krebshilfe.at](mailto:beratung@krebshilfe.at)

## BECKENBODENTRAINING - auf dem neuesten Stand der Wissenschaft und Technik

***Gerade bei Krebserkrankungen geht das Körperbewusstsein durch Operationen oder belastende Therapien sehr oft verloren. Durch Prostata Operationen oder gynäkologische Operationen kann es zu Problemen mit der Kontinenz, der Sexualität, der erektilen Funktion oder generell mit dem Empfinden des Beckenbereichs kommen. Im PELVIS BECKENBODENZENTRUM wird ein Trainingsprogramm, das aus verschiedenen Bausteinen zusammengesetzt ist, individuell an die Bedürfnisse jedes Einzelnen angepasst.***

Bemerkbar machen sich Beckenbodenprobleme nicht nur durch Urinverlust. Auch Probleme des Bewegungsapparats hängen sehr oft mit einer Schwäche der Beckenbodenmuskulatur zusammen. Zudem hat sie massiven Einfluss auf Körperhaltung, Sexualität, die Figur und auf das Körpergefühl. Eine Kräftigung ist daher entscheidend für den Erhalt oder die Schaffung von Lebensqualität.

Allein zu Hause zu trainieren ist schwierig, da viele Menschen gar



nicht wissen, wo ihr Beckenboden überhaupt ist und wie sie ihn anspannen können. Ein bisschen „mittrainieren“ (z.B. bei Pilates oder Yoga) führt meist auch nicht zum gewünschten Erfolg. Generell ist es schwierig durch ein Eigentraining die Kontinenz zu sichern, eine Drangsymptomatik zu lindern oder Senkungsbeschwerden zu beheben. Hier setzt das PELVIS Beckenbodentrainingszentrum an. Auf einem speziellen Gerät wird mittels eines **pulsierenden Magnetfeldes die Beckenbodenmuskulatur zu spürbaren Kontraktionen stimuliert** und von der ersten Trainingseinheit an sehr effektiv aktiviert und trainiert. Zusätzlich kommt ein **Bio-Feedback Gerät zum Einsatz, das die Aktivität der Beckenbodenmuskulatur auf einem Bildschirm sichtbar macht** und dadurch die eigene Ansteuerung des Beckenbodens schult.

Diese beiden Trainingsformen werden mit Individualtrainings in unseren Turnsälen ergänzt. Die persönlichen Lieblingssportarten, wie z.B. Wandern, Schifahren, Tennis oder Golf können dadurch wieder unbeschwert ausgeübt werden. Aber auch Alltägliches, wie Gehen, Schlafen, Einkaufen und Arbeiten gewinnt wieder an Leichtigkeit. Trainiert wird nach einem Beckenbodenkonzept aus Zürich. Ziel dieser Methode ist ein gezielter Aufbau von Rumpfstabilität mit einer reflektorisch arbeitenden Beckenbodenmuskulatur. Ergebnis ist Beweglichkeit, Schmerzfreiheit und eine erhöhte Reaktionsgeschwindigkeit des Körpers und des Beckenbodens für die Ansprüche des Alltags.

Die Kunden trainieren in ihrer normalen Alltagskleidung bzw. mit Sportgewand im Turnsaal.

Vereinbaren Sie einen kostenlosen Informationstermin!



St.-Peter-Hauptstraße 89 8042 Graz

0699 127 328 36 [info@pelvis.at](mailto:info@pelvis.at) [www.pelvis.at](http://www.pelvis.at)

## DER STURZ AUS DER WIRKLICHKEIT - WAS MACHT DIE DIAGNOSE KREBS MIT DER SEELE?

Eine Krebsdiagnose bedeutet sowohl für Betroffene als auch ihre Angehörigen häufig einen tiefen Einschnitt im Leben, wodurch psychische Krisen ausgelöst werden können. Hoffnung, aber vor allem auch Angst und Stressreaktionen wie Schock, Zweifel, Ohnmacht oder Depressivität sind besonders in der ersten Zeit nach der Diagnose vorherrschende Emotionen. Aber auch in der Zeit der Behandlung stehen PatientInnen und ihre Familien immer wieder vor der Aufgabe, sich dem veränderten Gesundheitszustand anzupassen und müssen ihren Alltag trotz Sorgen und Ängsten bewältigen.

In diesem Vortrag werden Möglichkeiten zum Umgang mit Krebserkrankungen in den unterschiedlichen Krankheitsphasen aufgezeigt. Der Vortrag richtet sich an KrebspatientInnen und Angehörige.

**Referentin:** Mag. Nina Bernhard, Bakk.  
Klinische und Gesundheitspsychologin,  
Arbeitspsychologin  
Beratungsteamleitung Krebshilfe Steiermark

**Termin:** Donnerstag, 03.12.2020, 16:00–17:30 Uhr

**Ort:** Beratungszentrum Krebshilfe Steiermark  
Rudolf Hans Bartsch Straße 15-17  
8042 Graz

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

**Um Anmeldung wird gebeten** unter  
Tel. (0316) 47 44 33 - 0 (Mo.-Do. 9-16:30, Fr. 9-14 Uhr)  
oder [beratung@krebshilfe.at](mailto:beratung@krebshilfe.at)

## BEWEGUNG - YOGA FÜR KREBSPATIENTINNEN



In diesem Workshop werden spezielle Yogaübungen, Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken vermittelt, die helfen, auch in der fordernden Zeit einer Krebserkrankung zu entspannen, Kraft zu schöpfen und die Selbsthilfekräfte zu mobilisieren.

Abgesehen von diesen Techniken, die jede/r Teilnehmer/in als Werkzeug mit nach Hause bekommt, soll dieser Workshop einfach Freude bereiten und guttun.

Für die Teilnahme sind keine Voraussetzungen nötig. Die Workshops sind voneinander unabhängig und können einzeln besucht werden. Bitte in bequemer Kleidung kommen.

**Workshopleiterin:** Dr. Gilda Wüst  
Biologin, Yogalehrerin, Meditationslehrerin  
und Yogatherapeutin

**Termine** (jeweils Donnerstag von 09:30 – 11:00 Uhr):  
16.01.2020, 13.02.2020, 19.03.2020, 16.04.2020,  
14.05.2020, 18.06.2020, 17.09.2020, 15.10.2020,  
12.11.2020, 10.12.2020

**Ort:** Beratungszentrum Krebshilfe Steiermark  
Rudolf Hans Bartsch Straße 15-17  
8042 Graz

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

**Telefonische Anmeldung unbedingt nötig** unter  
(0316) 47 44 33 - 0 (Mo. - Do. 9 - 16:30, Fr. 9 - 14 Uhr)

## DON'T SMOKE - RAUCHER/INNENBERATUNG

Die Raucherberatung der Krebshilfe Steiermark soll Ihnen eine Hilfestellung zum Rauchstopp sein. Es ist immer sinnvoll und vorteilhaft, rauchfrei zu werden. In der Gruppe bieten wir die Möglichkeit, Ihren individuellen Rauchtyp zu ermitteln und den Hintergrund Ihres persönlichen Rauchverhaltens zu ergründen. Es werden die Vorteile und auch Widerstände gegenüber dem Rauchstopp besprochen, genauso wie die Möglichkeiten, die Nikotinersatzpräparate bieten. Und vor allem werden Überlegungen angestellt, was den Platz des Rauchens alternativ künftig sinnvoll (er)füllen kann.

**Referentin:** Mag. Kerstin Rauter  
Klinische und Gesundheitspsychologin  
Psychotherapeutin (systemische Familientherapie)  
Zertifizierte Tabakentwöhnungsexpertin

**Termin:** Mittwoch 22.01.2020 16.30-18.30 Uhr

**Ort:** Beratungszentrum Krebshilfe Steiermark  
Rudolf Hans Bartsch Straße 15-17  
8042 Graz

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

**Telefonische Anmeldung unbedingt nötig** unter  
(0316) 47 44 33 - 0 (Mo. - Do. 9 - 16:30, Fr. 9 - 14 Uhr)

## KÖRPERWAHRNEHMUNGS-TRAINING

In dem Workshop werden auf ganz praktische Weise Strategien präsentiert und gemeinsam ausprobiert, wie man mit einfachen Übungen seinem Körper Gutes tun kann.

Den TeilnehmerInnen soll vermittelt werden, wie man durch den gezielten Einsatz von Entspannungstraining, Achtsamkeitstraining, Atemtechniken und einfachen Kräftigungsübungen Verbesserungen bei der eigenen Körper- und Schmerz Wahrnehmung sowie der Körperspannung erzielen kann.

Bei Unsicherheiten (körperliche Beschwerden) hinsichtlich der Teilnahme bitte um ärztliche Abklärung vor der Anmeldung.

**Referent:** Mag. Klaus Felser  
Klinischer und Gesundheitspsychologe  
Sportpsychologe  
Krebshilfe Steiermark

**Termine:**  
Montag, 10.02.2020, 10:00-11:30  
Freitag, 02.10.2020, 10:00-11:30

**Ort:** Krebshilfe Regionalberatungszentrum Leoben-Göss  
(beim Senioren Wohn- und Pflegeheim)  
Hirschgraben 5  
8700 Leoben

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

**Anmeldung unbedingt erforderlich** unter  
Tel. (0316) 47 44 33 - 0 (Mo.-Do. 9-16:30, Fr. 9-14 Uhr)  
oder [beratung@krebshilfe.at](mailto:beratung@krebshilfe.at)

## WORKSHOP „WALK AND TALK“. DURCH'S REDEN, BEIM SPAZIERENGEHEN, KOMMEN D' LEUT Z'SAMM.

In diesem Sinne gehen wir in der Natur gemütlich entlang der Mur spazieren, um uns unter Betroffenen, aber auch Angehörigen auszutauschen, oder auch gemeinsam mit dem Psychologen Gespräche führen zu können.

Bei Schlechtwetter werden wir uns im Pflegeheim Caritas in gemütlicher Atmosphäre zusammensetzen.

Bei Unsicherheiten (körperliche Beschwerden) hinsichtlich der Teilnahme bitte um ärztliche Abklärung vor der Anmeldung.

**Referent:** Mag. Klaus Felser  
Klinischer und Gesundheitspsychologe  
Sportpsychologe  
Krebshilfe Steiermark

**Termin:**  
Freitag, 20.03.2020, 10:00-11:30

**Ort:** Krebshilfe Regionalberatungszentrum Leoben-Göss  
(beim Senioren Wohn- und Pflegeheim)  
Hirschgraben 5  
8700 Leoben

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

**Anmeldung unbedingt erforderlich** unter  
Tel. (0316) 47 44 33 - 0 (Mo.-Do. 9-16:30, Fr. 9-14 Uhr)  
oder [beratung@krebshilfe.at](mailto:beratung@krebshilfe.at)



**MERKUR**  
DIE VORSICHERUNG.

Vorsorge  
geht  
auch  
leichter

#vorsichern

Vorsorgen mit einer  
Merkur Gesundheitsversicherung.

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



## CANTIENICA - BECKENBODENTRAINING, ABER RICHTIG!



Bemerkbar machen sich Beckenbodenprobleme oft erst durch Urinverlust beim Lachen oder Laufen. Da jedoch das Bindegewebe und die Muskulatur in der Beckenhöhle auch massiven Einfluss auf Sexualität, Haltung und Wirbelsäule sowie auf die Figur und auf das Körpergefühl haben, ist

eine Kräftigung maßgeblich. Untrainiert erschlafft der „Beckenboden“, eine mehrlagige Muskelschicht, und lässt die Organe ebenso wie das Bindegewebe vorzeitig altern. Mit unangenehmen Folgen für die Gesundheit. Richtig trainiert, ist die Beckenbodenmuskulatur ein wertvoller Schutz vor Organerschlaffung, Blasenschwäche, Prostatavergrößerung, Inkontinenz etc.

CANTIENICA®-Beckenbodentraining vernetzt die drei Lagen des Beckenbodens mit der Muskulatur des gesamten Beckens, des Rückens, des Bauches, der Hüften und der Oberschenkel. So entsteht ein Muskelkorsett, das die ganze Haltung optimiert, die Wirbelkörper und Gelenke schützt und Verschleißerscheinungen aller Art erfolgreich vorbeugt. Der Beckenboden und das Zwerchfell werden so trainiert, dass sie situationsangepasst immer und automatisch richtig reagieren. Beim Bücken, Lachen, Niesen, Husten spannen sich die Muskeln blitzschnell an und halten dicht.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bei Unsicherheiten (körperliche Beschwerden) hinsichtlich der Teilnahme bitte um ärztliche Abklärung vor der Anmeldung.

**Referentin:** Christine Dalmonek  
Pelvis - Beckenbodenzentrum Graz

**Termine:**  
Freitag, 03.04.2020, 10:00-11:30  
Dienstag, 06.10.2020, 14:30-16:30

**Ort:** Beratungszentrum Krebshilfe Steiermark  
Rudolf Hans Bartsch Straße 15-17  
8042 Graz

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

**Anmeldung unbedingt erforderlich** unter  
Tel. (0316) 47 44 33 - 0 (Mo.-Do. 9-16:30, Fr. 9-14 Uhr)  
oder [beratung@krebshilfe.at](mailto:beratung@krebshilfe.at)

---

### IMPRESSUM:

**Medieninhaberin und Herausgeberin:**  
Österreichische Krebshilfe Steiermark  
Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17, 8042 Graz  
Fon: +43 316 47 44 33-0 • Fax: DW - 10  
[office@krebshilfe.at](mailto:office@krebshilfe.at) • [www.krebshilfe.at](http://www.krebshilfe.at)  
ZVR 263968107

**Text:** Mag. Nina Bernhard, Bakk., Mag. Birgit Jungwirth  
**Redaktion & Technik:** Christian Scherer  
**Marketingleitung Insetate:** Mag. Birgit Jungwirth  
**Lektorat:** Mag. (FH) Martina Kölldorfer, BA  
**Druck:** Medienfabrik Graz

**Bildnachweis:**  
Krebshilfe Stmk (11, 44, 46, 47, 52, 53)  
Privat (8, 13, 14, 27, 32, 38)  
Adobe Stock (1, 12, 42)  
Christine Kipper (47)  
Fischer/Stadt Graz (48)  
GEPA (50)  
NOTION (50)

# Ernährungstherapie als Unterstützung bei Krebs

Die Hinweise auf eine mögliche Krebserkrankung können sehr unspezifisch sein: Gewichtsverlust, sich matt und ausgelaugt, müde und schlapp fühlen, leicht reizbar sein, Kopfschmerzen, Schlaf- und Schluckprobleme – das sind häufig die Begleitscheinungen von Krebs und der nötigen Behandlungsformen.

Eine **Ernährungstherapie** kann Sie gut unterstützen. Denn eine ausreichende Nährstoffversorgung heißt für Sie, dass Sie die Krebstherapie besser vertragen. Es bedeutet aber auch, dass Sie sich kräftiger und leistungsfähiger fühlen. Sie können dann aktiver sein und fühlen sich dadurch einfach wohler. Ernährungstherapie ist etwas, das Sie selbst in die Hand nehmen und aktiv steuern können.

Sicher beobachten Sie viele Veränderungen an sich und an Ihrem Körper und haben viele Fragen.

Haben Sie festgestellt, dass Sie abnehmen, ohne eine Diät zu machen? Vielleicht haben Sie sich zunächst sogar gefreut, dass Sie dünner werden? Ein deutlicher Gewichtsverlust ist jedoch ein wichtiger Hinweis auf die Erkrankung und zieht häufig weitere Beschwerden nach sich. Deshalb ist es nun wichtig, das Gewicht wieder ins Gleichgewicht zu bringen bzw. nicht noch mehr abzunehmen.

Ganz typisch für Krebs, v.a. bei Chemo- oder Strahlentherapie, ist, dass Sie manche Lebensmittel nicht mehr so gut vertragen. Ihr **Appetit** kann sich verändern. Vieles schmeckt nicht so wie früher. Auch **Kau- und Schluckbeschwerden** können auftreten, wenn der Krebs im Kopf- oder Hals-Bereich sitzt.

Wollen Sie sich **bereits vor der Krebstherapie** mithilfe eines guten Ernährungszustandes in eine gute Startposition bringen? Oder sind Sie mitten in der Krebsbehandlung und wollen Ihren Ernährungszustand verbessern und damit an Lebensqualität gewinnen?

Nun ist es wichtig umzudenken: Haben Sie häufig Kalorien gezählt, um abzunehmen oder Ihr Gewicht zu halten? Dies ist jetzt nicht mehr notwendig – im Gegenteil! Essen Sie ausreichend und abwechslungsreich, damit Sie nicht an Gewicht verlieren und ausreichend Nährstoffe – vor allem **Energie, Eiweiß, Vitamine** und **Mineralstoffe** – aufnehmen. Gönnen Sie sich ruhig kalorienreichere Speisen, wenn Sie Ihnen schmecken und gut bekommen!



Wenn Sie an Gewicht verlieren oder ständig zu wenig Nahrung zu sich nehmen, sollten Sie an **Trinknahrungen** denken.

Bedenken Sie:

Ein guter Ernährungsstatus

- stärkt das Immunsystem und Ihre Abwehr
- erhöht die Lebensqualität
- **steigert den Erfolg Ihrer Therapie und**
- **kann den Genesungsprozess positiv beeinflussen.**

**Fresenius Kabi Austria GmbH**

[www.fresenius-kabi.at](http://www.fresenius-kabi.at)

Unsere Diätologin **Irmgard Görisch** berät Sie gerne!

**Tel. 0664/132 77 92**

**E-Mail : [irmgard.goerisch@fresenius-kabi.com](mailto:irmgard.goerisch@fresenius-kabi.com)**

## FACE IT WITH A SMILE - NEUE INITIATIVE FÜR KREBS-PATIENTINNEN

Eine Initiative der  
Österreichischen Krebshilfe  
Estée Lauder Companies und  
Sabine Hauswirth

Face it  
with a  
Smile

Patientenbefragungen ergaben, dass – neben der Angst um die Gesundheit, das Leben, die Existenz, die Kinder und die Familie – das „veränderte Aussehen“ für viele Patientinnen eine große Belastung darstellt. Deshalb startete die Krebshilfe im Rahmen der Pink Ribbon-Aktion 2018 eine neue Initiative, die Patientinnen helfen soll, ihr Selbstwertgefühl zu stärken und ihnen vor Augen halten soll, wie einzigartig und schön sie trotz der Erkrankung sind und dass sich keine Frau „verstecken“ muss. Im kostenlosen Workshop lernen Patientinnen, wie man die „Spuren“ der Erkrankung und der Therapien kaschieren kann, eine Krebshilfe-Beraterin steht für alle Fragen und Anliegen zur Verfügung und am Ende des Workshops erhalten die Teilnehmerinnen ein professionelles Portraitfoto.

Diese neue Initiative ist ein **Gemeinschaftsprojekt der Österreichischen Krebshilfe, Estée Lauder Cosmetics** und der renommierten Künstlerin und Fotografin **Sabine Hauswirth**. Sie war es auch, die der Initiative den Namen „**Face it with a Smile**“ gegeben hat und die Schirmherrschaft für das Fotoprojekt für ganz Österreich übernimmt.

**Termine:** Donnerstag, 12.03.2020, Montag, 12.10.2020

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

**Anmeldung unbedingt erforderlich unter:** Tel. 0316/474433-0 (Mo-Do 9-16:30, Fr 9-14:00 Uhr) oder per eMail: [beratung@krebshilfe.at](mailto:beratung@krebshilfe.at)

**Details und aktuelle Informationen** zu den Veranstaltungen entnehmen Sie bitte ab Februar 2020 unserer Homepage: [www.krebshilfe.at/face-it-with-a-smile](http://www.krebshilfe.at/face-it-with-a-smile)

## WORKSHOP ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Entspannungstechniken tragen dazu bei, unser Anspannungsniveau zu senken und verhelfen uns so zu mehr Gelassenheit im Alltag. In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden kennen, darunter auch sehr einfache, aber effiziente Methoden, die Sie selbst zu Hause anwenden können.

Bei Unsicherheiten (körperliche Beschwerden) hinsichtlich der Teilnahme bitte um ärztliche Abklärung vor der Anmeldung.

**Referentin:** Mag. Eva Sedaghat  
Klinische und Gesundheitspsychologin  
Krebshilfe Steiermark

**Termin:**  
Dienstag, 12.05.2020, 15:00-16:30 Uhr

**Ort:** Beratungszentrum Krebshilfe Steiermark  
Rudolf Hans Bartsch Straße 15-17  
8042 Graz

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

**Anmeldung unbedingt erforderlich** unter  
Tel. (0316) 47 44 33 - 0 (Mo.-Do. 9-16:30, Fr. 9-14 Uhr)  
oder [beratung@krebshilfe.at](mailto:beratung@krebshilfe.at)

## QIGONG UND TAIJI FÜR KREBSERKRANKE



Mit diesem Bewegungs-Workshop sollen Menschen mit jeder Art von Krebserkrankung ermutigt werden, ihr Leben trotz der Krankheit aktiv und selbstbestimmt zu gestalten. Wissenschaftlich bestätigt ist, dass Bewegung und Entspannung einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden haben.

Qigong und Taiji (Taijiquan) ist eine sehr alte und traditionelle chinesische Heilgymnastik, die in der traditionellen chinesischen Medizin angesiedelt ist. Je nach gesundheitlicher Verfassung können die Qigong Übungen im Sitzen, im Stehen oder im Liegen ausgeführt werden.

Dieses Übungssystem ist eine Schulung für Körper und Geist. Die Bewegungen sind weich fließend und werden langsam und konzentriert ausgeführt. Dadurch wird die Gelenkigkeit des ganzen Körpers gefördert, Verspannungen und Blockaden gelöst und Gelenke, Sehnen und Muskulatur mobilisiert und gestärkt.

Es ist aber auch das ideale Medium zur Vorbeugung und Bekämpfung von Burn-out und zur Stressbewältigung. Somit bringt uns Qigong und Taiji (Taijiquan) körperlich und mental ins Gleichgewicht und fördert so unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.

Dieser Workshop richtet sich an alle Krebserkrankten und Altersgruppen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bei Unsicherheiten (körperliche Beschwerden) hinsichtlich der Teilnahme bitte um ärztliche Abklärung vor der Anmeldung.

**Referent:** Robert Waag  
Taijiquan Ausbilder mit Meistergrad  
Taijiquan Lehrer der International Wushu Federation,  
IWuF, Qigong Ausbilder

**Termine:**  
Montag, 25.05.2020, 10:00–11:30 Uhr  
Montag, 21.09.2020, 10:00–11:30 Uhr

**Ort:** Beratungszentrum Krebshilfe Steiermark  
Rudolf Hans Bartsch Straße 15-17  
8042 Graz

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

**Anmeldung unbedingt erforderlich** unter  
Tel. (0316) 47 44 33 - 0 (Mo.-Do. 9-16:30, Fr. 9-14 Uhr)  
oder [beratung@krebshilfe.at](mailto:beratung@krebshilfe.at)

## GENUSSTRAINING

Muss man Genießen trainieren?

Gerade während und nach herausfordernden Lebensphasen, wie beispielsweise einer schweren Erkrankung, sind wir es gewohnt zu funktionieren und uns auf die negativen Dinge in unserem Leben zu konzentrieren. Da kann es schon passieren, dass man das Genießen „verlernt“. Essentiell für unser psychisches Wohlbefinden und unsere Zufriedenheit ist jedoch auch die Fähigkeit, mit allen Sinnen genießen zu können.

Dieser Vortrag soll Ihnen neben Informationen über Genusstraining auch ermöglichen, dies in der Praxis auszuprobieren und Ideen zu entwickeln, wie sich achtsamer Genuss auch in Ihren Alltag integrieren lässt - denn Genuss ist Lebensqualität!

**Referentin:** Mag. Nina Semmernegg  
Klinische und Gesundheitspsychologin  
Krebshilfe Steiermark

**Termin:**  
Donnerstag, 19.11.2020, 16:30-18:00 Uhr

**Ort:** Beratungszentrum Krebshilfe Steiermark  
Rudolf Hans Bartsch Straße 15-17  
8042 Graz

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

**Anmeldung unbedingt erforderlich** unter  
Tel. (0316) 47 44 33 - 0 (Mo.-Do. 9-16:30, Fr. 9-14 Uhr)  
oder [beratung@krebshilfe.at](mailto:beratung@krebshilfe.at)



Neben einem gesunden Lebensstil und ausgewogener Ernährung ist **Bewegung** eine der besten Präventionsmaßnahmen gegen Krebs. Und nicht nur das: Auch bereits betroffene Personen profitieren von - natürlich ärztlich kontrollierten - körperlichen Aktivitäten.

Die Bewegungsinitiative **GET MOVING!** der Krebshilfe Steiermark will deshalb alle SteirerInnen zu einem „bewegteren“ Lebensstil motivieren und Spaß an Bewegung und Sport vermitteln. Gleichzeitig ist **GET MOVING!** aber auch eine **Charity-Aktion** der Krebshilfe Steiermark für die kostenlose Betreuung von KrebspatientInnen und deren Angehörigen.

Bei zahlreichen Veranstaltungen, aber auch im Rahmen von Kooperationen mit Firmen, haben alle SteirerInnen die Möglichkeit, verschiedene **GET MOVING!**-Aktionen aktiv zu unterstützen:

Radfahren, Schwimmen, Stiegensteigen, Wandern, Laufen... Jede Form der Bewegung hilft der eigenen Gesundheit – und im Rahmen von **GET MOVING!** sogar doppelt. Denn Firmenpartner unserer **GET MOVING!**-Aktionen verwandeln jeden km in eine wertvolle Spende.

**Machen Sie mit! Helfen Sie mit!**

Aktionstermine finden Sie in den Medien, im Internet unter [www.get-moving.at](http://www.get-moving.at) und auf unserer Homepage unter [www.krebshilfe.at](http://www.krebshilfe.at)

Sie wollen **GET MOVING!** als Firma unterstützen? Wir freuen uns auf die Umsetzung Ihrer **GET MOVING!**-Idee:  
Birgit Jungwirth Tel.: 0699 13 13 0616  
eMail: [jungwirth@krebshilfe.at](mailto:jungwirth@krebshilfe.at)



## WIRTSCHAFT BEWEGT

Es ist inzwischen vielfach bewiesen, wie wichtig betriebliche gesundheitsfördernde Angebote für das Wohlbefinden der MitarbeiterInnen sind - und damit für das gesamte Unternehmen.

Die Kleine Zeitung, die WKO und die Krebshilfe Steiermark laden deshalb alle steirischen Unternehmen zu einer großen Bewegungsinitiative ein:

**Wirtschaft bewegt – und hilft!**  
**Aktionszeitraum 18. April – 16. Mai 2020**

Machen Sie mit und starten Sie in Ihrem Unternehmen eine Bewegungsinitiative, um die Gesundheit und Fitness Ihrer MitarbeiterInnen zu fördern - und zu helfen:

**Jede Form der Bewegung, jede Sportart zählt!**  
**10 Minuten Bewegung nach Wahl = 1 km**  
**Sammeln Sie mit Ihren MitarbeiterInnen so viele km wie möglich! Setzen Sie eine Spendensumme je km oder für das Erreichen des angepeilten km-Ziels fest.**

Mit den gemeinsam erreichten Kilometern wollen wir möglichst oft die Steiermark umrunden (je 947 km) und dadurch Spenden sammeln, um SteirerInnen in Not zu unterstützen.



Alle Details zur Aktion unter [www.krebshilfe.at](http://www.krebshilfe.at)



achtzigzahn | Foto: iStock © Rüdofranz | Bezahlte Anzeige

## SCHWIMMEN FÜR DIE KREBSHILFE

[holding-graz.at/freizeit](http://holding-graz.at/freizeit)



### 2. Schwimmchallenge im Auster Sportbad

**Sonntag, 13. 12. 2020 von 10 – 16 Uhr**

Wir schwimmen 125 km von Graz nach Spielfeld und retour. Das sind 5000 Längen à 25m in der Auster.

Holding Graz & Freizeit Graz unterstützen auch 2020 die Steirische Krebshilfe, damit wir gemeinsam diese Challenge wieder schaffen.

**Hilf mit! Schwimm mit!**



## AKTION .SUN.WATCH.: SONNE OHNE REUE



Unsere Hautkrebs-ExpertInnen informieren seit 1997 jährlich im Frühsommer über nachteilige Veränderungen der Haut und beraten Groß und Klein kostenlos zum richtigen Umgang mit der Sonne. Das ersetzt natürlich nicht die regelmäßige, jährliche Untersuchung bei Ihrer/Ihrem Hautärztin/Hautarzt. Übrigens: Auch Kinder sollten bereits hautfachärztlich auf ihr mögliches Hautkrebsrisiko „gecheckt“ werden.

.sun.watch. - so sieht aktive, individuelle Hautkrebsvorsorge aus. Besonders wichtig beim Melanom („Schwarzer Hautkrebs“), aber auch im Kampf gegen weitere Hautkrebsformen. .sun.watch. ist anonym, kostenlos und völlig schmerzfrei.

- Ihre individuelle ärztliche Beratung ist für Sie gratis.
- Es wird keine Anmeldung oder eCard benötigt.
- Wir erheben keine personenbezogenen Daten.
- Bitte beachten Sie: keine Termin-Reservierung möglich!

.sun.watch. wird finanziell unterstützt durch Louis Widmer Österreich. Medienpartner: [www.grazer.at](http://www.grazer.at)

Aktuelle **Detailinformationen zum genauen Datum** der Veranstaltung entnehmen Sie bitte ab April 2020 unserer Homepage: [www.krebshilfe.at/sunwatch](http://www.krebshilfe.at/sunwatch)

## „KRONEFIT“ – DIE GESUNDHEITSMESSE

Gesund werden. Gesund bleiben. Gesund leben.

Leider gibt es kein „Patentrezept“, um eine Krebserkrankung zu vermeiden. Sicher ist aber, dass man mit einem gesunden Lebensstil das persönliche Risiko, an Krebs zu erkranken, entscheidend verringern kann. Ernährung, Vorsorge und Fitness - jene Themen, die auch in der Krebsvorsorge eine zentrale Rolle spielen - sind gleichzeitig die Kernthemen der KroneFIT Gesundheitsmesse.

Mehrere überdimensionale Organmodelle nehmen den Besucher mit auf eine Reise durch den menschlichen Körper und die damit verbundenen Gesundheitsthemen. Zahlreiche Aussteller aus Gesundheitswesen und Wissenschaft sowie Präsentationen, Vorträge und Podiumsdiskussionen auf der Bühne bieten dem Publikum wertvolle Informationen und schaffen Bewusstsein für wichtige Gesundheitsthemen.

Die Krebshilfe Steiermark ist daher auch heuer gerne wieder Partner der KroneFIT. Wir beraten Sie gerne auf der Messe - und natürlich jederzeit in unseren Beratungszentren. Nützen Sie alle Vorsorgemöglichkeiten und achten Sie auf Ihre Gesundheit!

**Termin:** 7.-8. Februar 2020, jeweils 9 - 17 Uhr

**Veranstaltungsort:** Messe Graz, Tagungszentrum 8010 Graz

**KroneFIT**  
Die Gesundheitsmesse

**Kronen  
Zeitung**

### PINK RIBBON AKTIONSMONAT

Nach wie vor ist Brustkrebs die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Jedes Jahr erkranken etwa 5.000 Frauen in Österreich daran. Aber Brustkrebs ist vielfach heilbar – wenn er frühzeitig entdeckt wird! Der internationale Brustkrebsmonat Oktober steht daher ganz im Zeichen der Brustkrebsvorsorge und –Aufklärung, aber auch der Solidarität mit Brustkrebspatientinnen.



Aufklärung ist auch das Ziel der jährlichen **PINK RIBBON Tour** der Österreichischen Krebshilfe durch alle Bundesländer. Eingebettet in ein buntes Rahmenprogramm will diese Informationsveranstaltung BesucherInnen auch heuer wieder an die Wichtigkeit der Brustkrebsvorsorge erinnern.

**Grazer Herbstmesse,  
4. Oktober 2020**

### PINK RIBBON AKTIONSMONAT

Unter dem Motto „Frauen für Frauen“ laden wir gemeinsam mit mehreren steirischen Damen Service Clubs heuer bereits zum fünften Mal zur **PINK RIBBON Kino-Charity**. Unglaubliche 35.459,- Euro konnten wir bereits gemeinsam sammeln, um betroffenen Frauen Hilfe und Hoffnung zu schenken. Mehr als 2.500 Frauen und auch vielen Männer konnten wir die zentrale Botschaft der rosa Schleife ans Herz legen: „Sorgt vor und schaut auf euch!“.



Auch unsere **PINK RIBBON Aktionswoche** gemeinsam mit den Grazer Shopping Centern soll Frauen daran erinnern, auf ihre Gesundheit zu achten. Gleichzeitig kann jede(r) Einzelne durch Erwerb der PINK RIBBON Schleife selbst aktiv helfen. Der Erlös aller Veranstaltungen kommt der kostenlosen Begleitung von BrustkrebspatientInnen zu Gute.



Detailinformationen entnehmen Sie bitte ab September unserer Homepage unter [www.krebshilfe.at/PiRi-2020](http://www.krebshilfe.at/PiRi-2020)



## GRAZER UHRTURM IN PINK



Im Rahmen des weltweiten Projekts „Global Illumination“ sollen Frauen im internationalen **PINK RIBBON Brustkrebs-Monat Oktober** durch die rosa Beleuchtung von Monumenten und Sehenswürdigkeiten rund um den Globus (z. B. Empire State Building, Niagarafälle, Panamakanal, Sydney Opera House, Olympisches Stadion in Athen...) an die Wichtigkeit der Brustkrebsvorsorgeuntersuchung erinnert werden.

Mit dem rosa beleuchteten Rathaus war die Krebshilfe Steiermark in Kooperation mit der Stadt Graz bereits sechs Mal Partner dieses internationalen Projekts, seit zwei Jahren erstrahlt der Uhrturm Anfang Oktober als weithin sichtbare Botschaft in rosa.



## Röntgen Graz Süd-West

Gruppenpraxis

**Dr. Ulrike Schneider &  
Dr. Peter Schedlbauer**

Fachärzte für Radiologie



**NEU!** • Modernste Röntgengeräte

• Modernste **3-D Mammographie**  
zur Brustkrebsfrüherkennung

**NEU!**



Deutlich bessere Diagnostik  
im Frühstadium – Gleiche oder  
geringere Strahlenbelastung

• Ultraschall (Sonographie)

• Gefäßtherapie und spezielle Schmerztherapie

**Ordinationszeiten**  
Mo. bis Do. 7.30–17.00 Uhr  
Fr. 7.30–13.00 Uhr  
Alle Kassen und Privat

Grottenhofstraße 94/1, 8052 Graz  
**Tel.:** 0043 (0) 316 / 25 15 00  
**Fax:** 0043 (0) 316 / 25 15 00-55  
[www.roentgen-graz.at](http://www.roentgen-graz.at)  
[info@roentgen-graz.at](mailto:info@roentgen-graz.at)

## LOOSE TIE - GANZ LOCKER! FÜR RICHTIGE MÄNNER



Als Pendant zu „Pink Ribbon“, dem internationalen Symbol für Brustkrebsvorsorge und der Solidarität mit Brustkrebspatientinnen, hat die Österreichische Krebshilfe 2015 „Loose Tie“, die lockere Krawatte, als DAS Markenzeichen zur Prostatakrebs-Vorsorge entwickelt.

Die gelockerte Krawatte erinnert bei zahlreichen „männerraffinen“ Events auf sympathische Weise und mit einem Augenzwinkern an einen wichtigen Termin: die jährliche Prostatakrebs-Früherkennungsuntersuchung ab dem 45. Lebensjahr.



## DIETER FERSCHINGER

presents

### *Loose Tie & Shave off!*

Der November steht ganz im Zeichen der Prostatakrebs-Bekämpfung. Das Symbol der Solidarität ist die gelockerte Krawatte, die „Loose Tie“.

Unterstützen Sie mit uns die Prostatakrebs-Früherkennungs-Aktion „Loose Tie“, lassen Sie sich im November einen Bart wachsen und setzen Sie mit uns gemeinsam ein Zeichen am

*23. November 2020, ab 18:00*

Salon Dieter Ferschinger, Neutorgasse 55, Graz

**Lockern Sie Ihre Krawatte und lassen Sie sich Ihren geliebten Bart gegen eine „Loose Tie“ – Spende (ab € 40,-) trimmen oder abrasieren!  
Für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt!**

Anmeldung

[office@dieter-ferschinger.com](mailto:office@dieter-ferschinger.com)

Tel. 0316 71 08 85

Der gesamte Erlös des Abends kommt der Krebshilfe Steiermark für deren Loose Tie – Aktion im Kampf gegen Prostatakrebs zu Gute.

## „FÜR IMMER JUNG“ – MESSE FÜR VORSORGE UND AKTIVE LEBENSGESTALTUNG

Darmkrebs gehört zu den wenigen Krebserkrankungen, deren Entstehung man vermeiden kann. Denn er ist wie kaum ein anderer Tumor in Vorstufen früh zu erkennen und zu diesem Zeitpunkt in seiner Entwicklung zu stoppen. Das macht deutlich: Die reine Reparaturmedizin greift hier zu spät. Es braucht den Fokus auf Prävention!

Unter dem Motto „Vermeiden statt Leiden“ möchten wir auf der Messe „Für immer jung!“ daher mit Hilfe eines begehbaren Darmmodells auf einprägsame Weise Wissen rund um das Thema Darmgesundheit vermitteln und so gleichzeitig an jeden einzelnen Besucher appellieren: Nützen Sie Ihre Chance!



**Termin:** 7. - 8. November 2020

**Veranstaltungsort:** Messe Congress Graz  
Messeplatz 1

**Aktuelle Informationen zur Veranstaltung** entnehmen Sie bitte ab September unserer Homepage:  
[www.krebshilfe.at/darmmodell](http://www.krebshilfe.at/darmmodell)

## „FÜR IMMER JUNG“ – MESSE FÜR VORSORGE UND AKTIVE LEBENSGESTALTUNG

Gerade das „starke Geschlecht“ ist bei der Inanspruchnahme von Früherkennungs-Untersuchungen noch „schwach“. Stress, zu viele Termine und vor allem der Irrglaube, es trifft ja ohnedies immer nur „die anderen“ führen dazu, dass Männer Vorsorgeuntersuchungen nicht – oder zu spät – wahrnehmen.

Dabei ist Prostatakrebs mit 6.500 Erkrankungen jährlich die häufigste Krebserkrankung beim Mann. Mit einem begehbaren Prostatamodell wollen wir den Umgang mit diesem Thema durch fundierte Information über Aufbau und Wirkungsweise der Prostata erleichtern und gleichzeitig an alle Männer appellieren, sich Zeit für die Vorsorgeuntersuchung zu nehmen.



**Termin:** 7. - 8. November 2020

**Veranstaltungsort:** Messe Congress Graz  
Messeplatz 1

**Aktuelle Informationen zur Veranstaltung** entnehmen Sie bitte ab September unserer Homepage:  
[www.krebshilfe.at/prostatamodell](http://www.krebshilfe.at/prostatamodell)



BARMHERZIGE BRÜDER  
KRANKENHAUS GRAZ



## UNSERE ANGEBOTE AB 5 TEILNEHMERINNEN

Für die folgenden Angebote können Sie sich telefonisch unter 0316/47 44 33-0 oder per eMail (office@krebshilfe.at) auf unserer InteressentInnenliste vormerken lassen. Wenn 5 oder mehr Anmeldungen für eines der Angebote eingegangen sind, wird ein entsprechender Termin festgesetzt und Sie werden schriftlich oder telefonisch von uns verständigt.

### I: WORKSHOP FÜR KINDER - WAS KINDER KREBSKRANKER ELTERN BRAUCHEN

Eine Krebserkrankung in der Familie stellt nicht nur die Erwachsenen, sondern im besonderen Maß auch Kinder vor eine große Herausforderung. Oft wird in der Aufregung um eine Krebsdiagnose bei einem Eltern- oder Großelternanteil ganz übersehen, mit welchen massiven Verunsicherungen und Sorgen auch die Kinder der Familie konfrontiert sind.

Wir möchten über mehrere Termine hinweg Kindern die Möglichkeit bieten eine Stimme zu bekommen, sich auszutauschen und auf kreative Art und Weise ihren Emotionen zu begegnen. Gemeinsam möchten wir eine Broschüre gestalten, welche dann anderen Kindern, die mit der Diagnose Krebs in ihrem familiären Umfeld konfrontiert sind, als Begleiter an die Hand gegeben werden kann.

Der Workshop richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 8-14, die eine Krebserkrankung einer wichtigen Bezugsperson miterlebt haben oder gerade miterleben.

**Referentin:** Mag. Nina Semmernegg  
Klinische und Gesundheitspsychologin  
Krebshilfe Steiermark

ES IST IHRE GESUNDHEIT, DIE UNS BEWEGT!

## DIE BARMHERZIGEN BRÜDER – IN GRAZ, IN ÖSTERREICH UND WELTWEIT

Seit der Gründung des ersten Hospitals durch den hl. Johannes von Gott im Jahr 1539 betreibt der Orden der Barmherzigen Brüder weltweit Krankenhäuser, Pflegeheime sowie unterschiedlichste Dienste im Gesundheits- und Sozialbereich. Heute sind österreichweit über 6.000 MitarbeiterInnen im Sinne des hl. Johannes von Gott tätig. Es gibt rund 2.000 Krankenhaus-Betten und ca. 1.000 Betten in Pflege- und Betreuungseinrichtungen.

### DAS ORDENSKRANKENHAUS GRAZ-MITTE

Mit dem „Ordenskrankenhaus Graz-Mitte“ der Barmherzigen Brüder und des Krankenhauses der Elisabethinen entsteht im Herzen der Landeshauptstadt Graz bis 2025 eine enge Spitalskooperation. Die zwei Spitäler werden durch Bauprojekte eine abgestimmte, zukunftsorientierte Infrastruktur an beiden Standorten für die steirische Bevölkerung zur Verfügung stellen.

### DAS BAUPROJEKT IN DER MARSCHALLGASSE

- Errichtung von drei neuen Gebäudeteilen und mehreren Innen-Umbauten
- Baustart: 22. Oktober 2018
- Mit 1. Oktober 2019 wurden bereits die ersten neuen Patientenzimmer in Betrieb genommen
- Eine neue onkologische Tagesklinik für die Abteilungen für Inneren Medizin und Gynäkologie wurde errichtet
- Bis Ende 2020 wird die gesamte Abteilung für Innere Medizin II vom Standort Eggenberg (inklusive Nuklearmedizin) in ein neu fertiggestelltes Gebäude übersiedeln.
- Auch eine neu gebaute Notaufnahme (ZNA) wird Ende 2020 eröffnet.
- Das gesamte Bauprojekt wird bis voraussichtlich Anfang 2022 abgeschlossen sein.
- Dank einer abgestimmten Bauphasenplanung ist es möglich, dass das Bauprojekt bei laufendem Betrieb – und damit unter Aufrechterhaltung des gesamten Leistungsspektrums – umgesetzt werden kann.



## II: KLIENTINNEN-CAFE: JUNGE ERWACHSENE MIT KREBS

Unser Café lädt alle PatientInnen zwischen 18 und 39 Jahren, die an Krebs erkrankt sind oder waren, ein. Geboten wird ein kurzer Impulsvortrag zu einem Thema rund um die spezielle psychosoziale Situation von jungen KrebspatientInnen. Anschließend gibt es ausreichend Zeit für Fragen, Diskussionen und gemütlichen gegenseitigen Erfahrungsaustausch bei Kaffee und Tee.

**Referentin:** Mag. Nina Bernhard, Bakk.  
Klinische und Gesundheitspsychologin,  
Arbeitspsychologin  
Beratungsteamleitung Krebshilfe Steiermark

## III: VORTRAG SOZIALARBEIT

Im Vortrag bekommen Sie Informationen rund um die Themen „Teilzeit-Krankenstand“, Reha-/Krankengeld, Pension, Rezeptgebührenbefreiung, Behinderung und vieles mehr. Im Rahmen des Vortrags bleibt genug Zeit für anfallende Fragen.

**Referentin:** DSA Maria Bischof  
Sozialarbeiterin  
Krebshilfe Steiermark

## IV: CHRONISCH MÜDE: FATIGUE

Viele Krebspatienten leiden während, aber auch nach einer abgeschlossenen Therapie an einer chronischen Müdigkeit – Fatigue genannt. Diese stellt sowohl für die Patienten selbst, wie auch für deren Umfeld oft eine massive Belastung dar. Ständige Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Motivations- und Freudlosigkeit beeinträchtigen sowohl den Alltag als auch die Lebensqualität und machen zudem Angst. Soll das jetzt für immer so bleiben? Was kann ich dagegen tun? Wie Sie Fatigue erkennen können und was man dagegen tun kann, erfahren Sie in diesem Vortrag für KrebspatientInnen und Angehörige.

**Referentin:** Mag. Nina Bernhard, Bakk.  
Klinische und Gesundheitspsychologin,  
Arbeitspsychologin  
Beratungsteamleitung Krebshilfe Steiermark

## V: GESTÄRKT AN DEINER SEITE - VORTRAG FÜR ANGEHÖRIGE

Angehörige und Freunde sind für Krebserkrankte eine wichtige Stütze. Doch es ist nicht so einfach, die Betroffenen bestmöglich zu unterstützen und gleichzeitig sich selbst nicht aus den Augen zu verlieren. Dieser Vortrag soll hilfreiche Möglichkeiten für Angehörige zum Umgang mit der Krebserkrankung eines nahen Angehörigen sowie zum Umgang mit den eigenen Bedürfnissen und Emotionen aufzeigen.

**Referentin:** Mag. Nina Bernhard, Bakk.  
Klinische und Gesundheitspsychologin,  
Arbeitspsychologin  
Beratungsteamleitung Krebshilfe Steiermark

## ÜBERSICHT VERANSTALTUNGEN NACH MONAT

Jänner	16.01.20	09:30-11:00	Yoga für KrebspatientInnen	Graz
	22.01.20	16:30-18:30	Don't smoke - Raucherberatung	Graz
Februar	10.02.20	10:00-11:30	Körperwahrnehmungstraining	Leoben
	13.02.20	09:30-11:00	Yoga für KrebspatientInnen	Graz
März	05.03.20	15:00-16:30	Psychologische Nachsorge	Graz
	12.03.20		Face it with a smile	Graz
	19.03.20	09:30-11:00	Yoga für KrebspatientInnen	Graz
April	20.03.20	10:00-11:30	Walk and Talk	Leoben
	01.04.20	15:00-16:30	Ernährung - Einfluss auf das Krebsrisiko	Leoben
Mai	02.04.20	13:00-14:30	Gesunde Ernährung	Graz
	03.04.20	10:00-11:30	Beckenbodentraining	Graz
	16.04.20	09:30-11:00	Yoga für KrebspatientInnen	Graz
	22.04.20	16:30-18:00	Partnerschaft und Krebs	Graz
Juni	28.04.20	16:30-18:00	Mama/Papa hat Krebs	Graz
	12.05.20	15:00-16:30	Entspannungsworkshop	Graz
	14.05.20	09:30-11:00	Yoga für KrebspatientInnen	Graz
September	25.05.20	10:00-11:30	Qigong und Taiji für Krebserkrankte	Graz
	18.06.20	09:30-11:00	Yoga für KrebspatientInnen	Graz
Oktober	17.09.20	09:30-11:00	Yoga für KrebspatientInnen	Graz
	21.09.20	10:00-11:30	Qigong und Taiji für Krebserkrankte	Graz
	24.09.20	13:00-14:30	Superfoods	Graz
November	02.10.20	10:00-11:30	Körperwahrnehmungstraining	Leoben
	06.10.20	14:30-16:00	Beckenbodentraining	Graz
	07.10.20	15:00-16:30	Ernährung bei Brustkrebs	Leoben
	12.10.20		Face it with a smile	Graz
Dezember	15.10.20	09:30-11:00	Yoga für KrebspatientInnen	Graz
	12.11.20	09:30-11:00	Yoga für KrebspatientInnen	Graz
Dezember	19.11.20	16:30-18:00	Genusstraining	Graz
	03.12.20	16:00-17:30	Der Sturz aus der Wirklichkeit	Graz
	10.12.20	09:30-11:00	Yoga für KrebspatientInnen	Graz

Termine für Messen/Informationsveranstaltungen entnehmen Sie bitte jeweils ab 2 Monate vor dem Ereignis unserer Homepage: [www.krebshilfe.at](http://www.krebshilfe.at)

## STATIONÄRE ONKOLOGISCHE REHABILITATIONSZENTREN IN ÖSTERREICH

### ERWACHSENE

- **Lebens.Med Zentrum Bad Erlach**  
2822 Bad Erlach
- **Rehabilitationszentrum Bad Schallerbach**  
4701 Bad Schallerbach
- **Onkologische Rehabilitation St. Veit**  
5621 St. Veit im Pongau
- **Reha Zentrum Münster**  
6232 Münster/Tirol
- **Onkologische Rehabilitationsklinik „Der Sonnberghof“**  
7202 Bad Sauerbrunn
- **Therapiezentrum Rosalienhof**  
7431 Bad Tatzmannsdorf
- **Klinik Judendorf-Straßengel**  
8111 Judendorf-Straßengel
- **Klinikum Bad Gleichenberg**  
8344 Bad Gleichenberg
- **Humanomed Zentrum Althofen**  
9330 Althofen

### KINDER UND JUGENDLICHE

- **„Der Leuwaldhof“  
Kinder- und Jugendrehabilitation**  
5621 St. Veit im Pongau



Das  
Leben  
spüren.



[www.lebensmed-baderlach.at](http://www.lebensmed-baderlach.at)

## REHABILITATION NACH KREBS

„Kraft tanken und neue Lebensqualität gewinnen“ ist das Motto bei der Rehabilitation nach Krebs im Lebens.Med Zentrum Bad Erlach. Patienten mit oder nach einer Tumorerkrankung können wieder einen Weg zurück in den privaten und beruflichen Alltag finden.

### Die Ziele des Therapieprogramms:

- Förderung der Gesundheit, Aktivität und Leistungsfähigkeit
- Reduktion von Symptomen, die durch die Tumorerkrankung und ihre Behandlung entstanden sind (Müdigkeit, Geruchs- und Geschmacksbeeinträchtigungen, Polyneuropathie, Veränderungen der Stimmungslage und der Sexualität, etc.)
- Unterstützung im Umgang mit der Erkrankung und ihren Folgen

Eine Antragsstellung ist gemeinsam mit dem Haus- oder Facharzt möglich.

### ONKO.leben

Der neue Blog auf [www.lebensmed-baderlach.at](http://www.lebensmed-baderlach.at) bietet interessante Erfahrungsberichte von Patienten und spannende Fachbeiträge von Experten.



Lebens.Med Zentrum Bad Erlach

Beste-Gesundheit Platz 1 | 2822 Bad Erlach | T: +43(0) 2627/813 00  
E: [info@lebensmed-baderlach.at](mailto:info@lebensmed-baderlach.at) | [f/lebensmedbaderlach](https://www.facebook.com/lebensmedbaderlach)



## Rehabilitationszentrum Bad Schallerbach – Ihr onkologisches Kompetenzzentrum der PVA

Körper und Geist als Einheit zu betrachten, ist eine Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Rehabilitation. Durch gemeinsam mit dem Patienten erarbeitete Ziele und unter Einbeziehung der persönlichen Lebenssituation unterstützt das Team im Rehabilitationszentrum die Verbesserung der Leistungsfähigkeit und der Lebensqualität.



Das qualitätszertifizierte Rehazentrum Bad-Schallerbach ist spezialisiert auf Patienten mit Blutkrebserkrankungen oder mit soliden Krebserkrankungen (mit Ausnahme von jenen der Lunge mit regelmäßigem Bedarf einer Sauerstofftherapie). Tumor Patienten werden nach einer Operation, Chemotherapie, Bestrahlung und Stammzellentransplantation aufgenommen.

### Kontakt:

Rehabilitationszentrum Bad Schallerbach  
Schönauer Straße 45, 4701 Bad Schallerbach  
<https://www.ska-badschallerbach.at/>





REHABILITATION  
St. Veit im Pongau



## ERHOLEN - KRAFT TANKEN LEBENSQUALITÄT ERHÖHEN.

In der Onkologischen Rehabilitation steht Patienten mit Krebserkrankung ein interdisziplinäres Team zur Seite. Unter Berücksichtigung der persönlichen Situation wird für jeden Patienten ein individueller Therapieplan erstellt, mit dem Ziel, nachhaltig den Gesundheitszustand und das individuelle Wohlbefinden der Patienten zu erhöhen.

[www.onko-reha-st.veit.at](http://www.onko-reha-st.veit.at)  
[www.leuwaldhof.at](http://www.leuwaldhof.at)

Eine Gesundheitseinrichtung der  
VAMED health.care.vitality.



SA|LK



## Onkologische Rehabilitation - Der Sonnberghof Bad Sauerbrunn

### Erholen, Kraft tanken, Ziele setzen - Gut aufgehoben im Sonnberghof

Wir haben ein medizinisches und therapeutisches Angebot entwickelt, welches den besonderen Bedürfnissen von Menschen mit oder nach einer onkologischen Krankheit entspricht.

Der Sonnberghof ist ein Haus der Achtsamkeit, in dem unsere Gäste Zeit haben, ihre Ruhe, Kraft und Lebensfreude im Hier und Jetzt zu finden.

Der **Sonnberghof**  
Hartiggasse 4  
7202 Bad Sauerbrunn  
T: 02625/300 8503  
[www.dersonnberghof.at](http://www.dersonnberghof.at)





# Therapiezentrum ROSALIENHOF



Am Kurpark 1  
7431 Bad Tatzmannsdorf  
Telefon: 050405/83857  
@: tz.rosalienhof@bvaeb.sv.at

Für Patienten aller Kassen



## Schwerpunkte im Therapiezentrum Rosalienhof:

### Rehabilitation für onkologische Nachbehandlung

Aufenthalte nach Tumoroperationen bzw. nach Chemo-/Radiotherapie

Behandlung tumorspezifischer bzw. tumorassoziierter Leiden (zB Lymphödem, Ernährungsprobleme nach gastrointestinalen Tumoren)

Auftreten von Rezidiven und Metastasen (nach entsprechender medizinischer Intervention in den onkologischen Zentren)

### Kuraufenthalte bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates



## ONKOLOGISCHE REHABILITATION: UNSER GEMEINSAMES ZIEL

Als eines der modernsten Rehabilitationszentren Österreichs bietet die Klinik Judendorf-Strassengel die gesamte Palette an Therapieangeboten für die Indikationsbereiche Neurologie, Orthopädie, Onkologie und Kinderrehabilitation.

### Ein ganz spezieller Weg zurück in das Alltagsleben ist jener nach Tumorerkrankungen.

Nach Wochen und Monaten, geprägt von Untersuchungen, Diagnosestellung, Gesprächen über Behandlungskonzepte, Operation, Chemotherapie - eingebunden in ein straffes Zeitschema ohne Spielraum zum Nachdenken - ergibt sich nun die **onkologische Rehabilitation** als ein neues, gemeinsames Ziel: **Das Wiedererlangen Ihres seelischen Gleichgewichtes, die Optimierung Ihrer Leistungsfähigkeit und die umfassende Behandlung Ihrer körperlichen Beeinträchtigung.**

Die **onkologische Rehabilitation** wird zu **verschiedensten Diagnosen** ermöglicht und von uns durchgeführt. Bei Fragen zu medizinischen Themen, zur Antragsstellung, zu Therapieabläufen uvm. ersuchen wir Sie, vorab mit unserer eigens eingerichteten Info-Hotline Kontakt aufzunehmen.

### INFORMATIONSHOTLINE

Medizinisches Sekretariat  
Tel.: 03124/90520/3511  
E-Mail: onkoreha@klinik-judendorf.at

Klinik Judendorf-Strassengel  
Grazer Straße 15  
8111 Gratwein-Strassengel



www.klinik-judendorf.at



Klinik  
**JUDENDORF  
STRASSENGEL**

Rehabilitationszentrum für Neurologie,  
Pädiatrie, Orthopädie und Onkologie



Versicherungsanstalt  
öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau



## Onkologische Rehabilitation im Klinikum Bad Gleichenberg

Dank der modernen Medizin können immer mehr Krebserkrankungen geheilt oder in den Status einer chronischen Erkrankung überführt werden. Dies ermöglicht ein langjähriges Überleben.

Der onkologischen Rehabilitation kommt dabei große Bedeutung zu. Multidisziplinäre Therapien vermindern tumor- und therapiebedingte Funktionsstörungen (Schmerzen, Müdigkeit, Inkontinenz, Lymphödem, etc.), bieten psychologische Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung, verbessern die Lebensqualität, und fördern die Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit, die Wiedereingliederung in das Berufs-

leben und den Erhalt der Selbstständigkeit. Die professionelle Behandlung sekundärer Lymphödeme sowie von Wundheilungsstörungen ist eine weitere Domäne der onkologischen Rehabilitation.

Das moderne Kompetenzzentrum für Lungen-, Stoffwechsel und onkologische Erkrankungen bietet onkologische Rehabilitation zu verschiedenen Diagnosen. Die Therapien im Klinikum Bad Gleichenberg sind geprägt durch die ganzheitliche Wahrnehmung des Menschen mit dem Ziel, gemeinsam Wege zu mehr Lebensqualität und Lebensfreude zu finden.

**Klinikum Bad Gleichenberg**  
Schweizereiweg 4 | 8344 Bad Gleichenberg

T +43 (0)3159 / 2340-0  
office@klinikum-badgleichenberg.at  
www.klinikum-badgleichenberg.at

## Onkologische Rehabilitation macht Sie wieder stark.

### Unsere Ziele für mehr Lebensqualität:

- ✓ Wir erkennen und behandeln Folgeerscheinungen, z. B. Bewegungseinschränkungen oder Narbenschmerzen.
- ✓ Wir optimieren Ihre Schmerztherapie.
- ✓ Wir stärken Ihre körperliche Leistungsfähigkeit.
- ✓ Wir helfen Ihnen psychische Herausforderungen, wie z. B. Angststörungen oder Depressionen, zubewältigen.
- ✓ Wir unterstützen Sie bei Ihrer individuellen Ernährungsumstellung.
- ✓ Wir stärken Ihre körperlichen, mentalen u. seelischen Ressourcen.

Alle unsere Aktivitäten ergänzen sich und bauen aufeinander auf - für die ganzheitliche Verbesserung Ihres Wohlbefindens.

### Antrag

Die Kosten für die Onkologische Rehabilitation werden direkt zwischen der jeweiligen Sozialversicherung und dem Humanomed Zentrum Althofen abgerechnet.

Mehr Infos unter: [info.humanomed.at](http://info.humanomed.at)

**Humanomed Zentrum Althofen - Kärnten**  
Moorweg 30, 9330 Althofen | T: +43 (0)4262 2071-0  
[www.humanomed.at](http://www.humanomed.at)

# Fresubin®



 **1,5 g Fischöl / Fiasche**

Damit  
**stark sein**  
leichter fällt.

Supportan®

In Momenten, in denen es dir nicht gut geht,  
fühlst du dich mit Supportan® körperlich stärker.  
Perfekt ausbalanciert mit wertvollen  
Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl.

Fresenius Kabi Austria GmbH  
Hafnerstraße 36, 8055 Graz  
Tel.: +43 (0) 316 / 249 - 0  
Fax: +43 (0) 316 / 249 - 1422  
E-Mail: [info-atgr@fresenius-kabi.com](mailto:info-atgr@fresenius-kabi.com)  
[www.fresenius-kabi.at](http://www.fresenius-kabi.at)



**FRESENIUS  
KABI**  
caring for life