

*einblicke

KREBSHILFE STEIERMARK

SCHRITT FÜR SCHRITT ZURÜCK INS LEBEN:
WIR SCHENKEN TUMORKRANKEN HOFFNUNG.

Seite 5

&

“MAMA HAT KREBS!":
HILFE FÜR DIE SCHWÄCHSTEN IN DER FAMILIE.

Seite 12

&

“DON'T SMOKE" - DIE INITIATIVE GEHT WEITER:
NICHTRAUCHERSCHUTZ HAT VORRANG.

Seite 19

&

KREBSHILFE-PARTNERSCHULEN:
EINE AKTION MIT (SCHUL-)KLASSE.

Seite 29

Mit 
Jahresbericht
2018

www.krebshilfe.at





Magna Steyr

Eine mehr als 100-jährige Erfahrung im Automobilbau und das umfassende Leistungsspektrum des Unternehmens machen Magna Steyr zum weltweit führenden, markenunabhängigen Engineering- und Fertigungspartner für Automobilhersteller.

Unser umfangreiches Leistungsspektrum umfasst die Bereiche:

- **Engineering:**
Entwicklungsdienstleistungen von Systemen und Modulen bis zum Gesamtfahrzeug
- **Gesamtfahrzeugproduktion:**
Flexible Lösungen von Nischen- bis Volumenfertigung auf Weltklasse-Niveau
- **Tanksysteme:**
Energiespeicher aus Stahl, Kunststoff und Aluminium

Hinter all diesen Leistungen stehen 13.500 Mitarbeiter weltweit. Durch unser globales Netzwerk an mehr als 30 Standorten auf 4 Kontinenten sind wir immer in der Nähe unserer Kunden.

magnasteyr.com

Inhalt

- 03 EDITORIAL
- 04 GET MOVING
- 05 WIEDER HALT FINDEN
- 08 PINK RIBBON
- 09 DIE HOFFNUNGSRUNDE
- 11 .SUN.WATCH.
- 12 MAMA / PAPA HAT KREBS!
- 15 SANFTE KOLOSKOPIE
- 16 FÖRDERPREIS
- FINANZBERICHT WJ 2017
- 18 LEISTUNGSBILANZ BERATUNG
- 19 PLATTFORM „DON‘T SMOKE“
- 20 VEREIN & VORSTAND
- 22 FORSCHUNGSFORUM
- 23 UNSERE GÖNNER
- 24 BILDERBOGEN & EVENTS
- 26 LOOSE TIE
- 28 KREBSVORSORGE
- 29 PARTNERSCHULEN
- 30 WIR SIND FÜR SIE DA
- 31 SPONSOREN / IMPRESSUM

Unterstützt durch:



Österr. Krebshilfe Steiermark: rasche, kostenlose Hilfe. Seit 1946

Aus Liebe zum Leben.



Gründung im Jahr 2014 Partnerin sind, hat wichtige Zeichen gesetzt. Ein besonderes Anliegen ist mir neben dem Beratungszentrum Graz, dem Regionalberatungszentrum Leoben-Göss und unserer Mitarbeiterin im Bezirk Liezen die „Mobile Beratung“, die kostenfrei individuelle Hilfe durch unsere erfahrenen Expertinnen und Experten bei Bedarf landesweit auch direkt vor Ort ins Haus bringt. Selbstverständlich völlig kostenlos.

Dass diese Angebote der Krebshilfe Steiermark allen Interessierten gratis zur Verfügung stehen können wird nur durch Ihre Spende möglich. Mein besonderer Dank ergeht daher an alle jene, die die Arbeit der Krebshilfe Steiermark durch Spenden und Spendenaktionen unterstützen. Dazu zählt neben den vielen Privat- und Firmenspenden sowie Charity-Veranstaltungen auch die großartige Solidaritäts-Aktion „Blume der Hoffnung“ unserer Partnerschulen. Ich bedanke mich mit einem großen Dankeschön im Namen unserer steirischen Krebspatientinnen und Patienten sowie deren Angehörigen und ersuche, uns auch weiterhin als Spenderin und Spender treu zu bleiben - Aus Liebe zum Leben.

Mit herzlichen Grüßen

Univ.-Prof. Dr. Karin S. Kapp
Präsidentin der Krebshilfe Steiermark





Zumindest ein Drittel aller Krebserkrankungen ist vermeidbar. Profitieren Sie davon.

Bewegung gegen Krebs: GET MOVING!

► Alleine in der Steiermark erkranken Jahr für Jahr rund 6000 Menschen an Krebs. Zwischen dem 40. und dem 70. Lebensjahr stellen bösartige Tumoren die Todesursache Nummer Eins dar – noch vor dem Herzinfarkt. Noch zu wenig bekannt: Rund ein Drittel dieser Erkrankungen wird durch ungesunden Lebensstil – vor allem deutliches Übergewicht, Rauchen und körperliche Inaktivität – verursacht.

Der bekannte Grazer Sportwissenschaftler Univ.-Prof. Dr. Peter Hofmann bringt es auf den Punkt: „Bereits vor 3.000 Jahren wurde die Bedeutung körperlicher Aktivität zur Erhaltung der Gesundheit erkannt und beschrieben. Heute gibt es unzählige wissenschaftliche Belege für diese Tatsache. Körperliche Aktivität und Fitness sind notwendige Faktoren zur Erhaltung der Gesundheit.“



Das wirksamste Medikament

Und tatsächlich: Neben der Prävention von Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen kann man durch ausreichende körperliche Aktivität nicht nur die Entstehung von Krebserkrankungen verhindern, sondern Bewegung sogar als Therapie nutzen: Auch KrebspatientInnen profitieren von sportlichen Aktivitäten - unter strenger ärztlicher Planung und Kontrolle. Das nötige Ausmaß an Aktivität kann im Alltag durch einfaches Gehen und Radfahren, aber auch Sport und Spiel erreicht werden. Jede Form der Aktivität trägt dazu bei, möglichst lange gesund und fit zu bleiben.

Eine Grazer Freizeitgruppe aus jungen Radsportlern erfuhr durch persönliche Schicksalsschläge selbst, wie verbreitet Krebs in unserer Gesellschaft ist. Sogar bei Jungen und Menschen mittleren Alters. Das motivierte die „Inglourious Radsports“, eine Initiative zu gründen, um die Bevölkerung zu einem bewegteren Lebensstil zu motivieren und gleichzeitig als Charity Aktion Gel-

der für die kostenlose Betreuung von KrebspatientInnen zu sammeln: Der Grundstein zur Initiative GET MOVING! war gelegt.



Gemeinsam mit der Österreichischen Krebshilfe Steiermark und der Werbeagentur Rittler & Co wurde die Idee zum handfesten Konzept. Das Ziel dahinter bleibt unverändert: Wir bewegen uns, um dem Krebs entgegen zu wirken und gleichzeitig zu helfen! Es ist ganz einfach: Jede(r) Einzelne kann Teil von GET MOVING! werden. Denn als Partner von öffentlichen Sportevents, wie etwa Pu-

blikumsläufen, aber auch mittels Challenges etwa im Rahmen von Messen, Sportveranstaltungen oder in Kooperation mit Firmen in der Betrieblichen Gesundheitsförderung will GET MOVING! stets möglichst viele Menschen zu Bewegung – welcher Art auch immer – animieren. So erklimmen etwa die Mitarbeiter der WKO Steiermark gemeinsam umgerechnet mehr als 5 Mal den Mount Everest, indem sie die Stiegen statt des Lifts benutzen, die BesucherInnen des Margerl Grätzelfests durchschwammen den Ärmelkanal und die BesucherInnen des Pink Ribbon Tourstopps radelten die Strecke Seiersberg-Salzburg. Insgesamt wurden im Rahmen der Aktion GET MOVING! so bereits mehr als 19.000 € an Spenden gesammelt.

Sie sind Veranstalter, Vertreter eines Unternehmens, Vereins oder einer Gemeinde? Werden Sie Teil der GET MOVING!-Familie. Bewegen Sie mit uns die Steiermark und helfen Sie uns helfen! Kontakt: Birgit Jungwirth - 0699 13 13 0616 - jungwirth@krebshilfe.at www.get-moving.at

Die Diagnose Krebs stellt das Leben auf den Kopf. Aber es gibt Hilfe.

„Ich kann jetzt nicht positiv denken - ist das normal?“

► 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 dann Wirklichkeit, erleben die meisten Betroffenen das als großen Schock und das Leben verändert sich mit einem Schlag.

Einerseits steht die Hoffnung auf vollständige Heilung bzw. Beseitigung des Tumors im Vordergrund, andererseits können sich viele (Zukunfts-)Ängste entwickeln: etwa die Angst vor einem Verlust der Selbstkontrolle, vor Nebenwirkungen und mehr. Vor allem anfangs finden sich PatientInnen oft schwer zurecht und sind orientierungslos. Gerade in dieser Phase sind viele Erkrankte für Informationen, Hilfe und Tipps dankbar. Es kann aber auch schnell überfordernd sein, von allen Seiten gut gemeinte Ratschläge zu erhalten.

Guter Rat, zweifelhafte Folgen

Eine der ersten Empfehlungen, die PatientInnen von ihrem Umfeld erhalten, lautet meist: „Du musst jetzt positiv denken!“. Dieser Rat mit oft sehr aufforderndem Charakter ist gut gemeint, setzt aber PatientInnen meist massiv unter Druck. Das kann dazu führen, dass Betroffene befürchten, dass sich die Situation durch die negativen Gedanken verschlimmern könnte. Ängste, Verzweiflung und auch andere negative Gefühle haben durchaus ihre Berechtigung und können nicht einfach „schöngedacht“ werden. Es ist nicht möglich, immer positiv zu denken - es ist aber auch nicht nötig. Die Notwendigkeit, positiv zu denken, um gesund werden



zu können, ist nur eine der vielen Mythen im Zusammenhang mit Krebserkrankungen. Auch Gedanken wie „Ich darf mich nicht zu früh freuen“ oder „Ich muss das alleine schaffen“ kennen viele Betroffene. Vielfach stellen sich Erkrankte auch die Schuldfrage. Viele machen sich darüber Gedanken, ob bestimmte Persönlichkeitsmerkmale, Konflikte oder Schicksalsschläge ursächlich für ihre Krebserkrankungen sind.

Nach heutigem Wissenstand gibt es keinerlei Bestätigung, dass es etwas wie eine „Krebspersönlichkeit“ gibt oder ungelöste Konflikte Ursache für die Entstehung von Tumorerkrankungen wären. Außer Zweifel steht jedoch, dass Ereignisse, die über einen längeren Zeitraum als stressreich erlebt werden und negativ besetzt sind, sich auf der emotionalen und der körperlichen Ebene auswirken und damit

► Jetzt kostenlos Broschüren bestellen oder beraten lassen: +43 (0)316-47 44 33.





sowohl psychische als auch physische Krankheiten mitauslösen können. Dabei wird einem erhöhten Stresslevel keine direkte krebsauslösende Funktion zugeschrieben, aber es wird ein indirekter Zusammenhang hervorgehoben. Viele PatientInnen sehnen das Ende der Behandlung herbei – um endlich wieder ins „normale Leben“ zu wechseln. Doch diese Bruchlinie

„Die Hoffnung ist der Regenbogen über den herabstürzenden Bach des Lebens.“

(Friedrich Nietzsche)



wird - für viele unerwartet - ebenfalls zu einer herausfordernden Zeit. Nach der körperlich und seelisch belastenden Behandlungsphase erwarten viele Betroffene (und auch ihre Angehörigen), dass sich nun wieder schlagartig alles zum Besten wendet. Doch in den meisten Fällen erweist sich dieser neue Alltag als doch recht anders.

Zeit zum Verarbeiten geben

Die Seele hinkt der Verarbeitung der ganzen Geschehnisse oft etwas hinterher. Die Frage, ob man wieder gesund ist/sich gesund fühlt, oder die Krebserkrankung zurückkehren wird, und noch viele andere Themen rücken in den Mittelpunkt. Erschöpfung, oft auch depressive Stimmungen, sind normale Reak-

tionen nach lange andauernden Zeiten der Anspannung. Man muss sich erst wieder neu orientieren – was kann ich schon wieder übernehmen, wo benötige ich noch Unterstützung?

Schritt für Schritt Fuß fassen

Wie wird es beruflich weitergehen? Man erwartet von mir wieder der/die „Alte“ zu sein – kann und will ich das? Genau aus diesen Gründen kommen immer wieder PatientInnen und Angehörige erst nach abgeschlossener Behandlung zur Krebshilfe. Psychoonkologische Begleitung kann natürlich in jeder Phase der Erkrankung, also auch in der Nachsorge, hilfreich sein. Denn eine Krebserkrankung stellt einen Einschnitt im Leben dar, man

vergisst sie nicht - es gibt ein Leben vor und ein Leben nach dem Krebs. So bedrohlich, anstrengend und oft auch schmerzhaft die Zeit der Erkrankung ist, häufig berichten ehemalige PatientInnen, vieles in der Zeit über sich gelernt zu haben, sich näher gekommen zu sein und schlussendlich ihren Alltag achtsamer gestalten zu können: mehr Raum für eigene Bedürfnisse. Auf diesem Weg zu Ihrem neuen Alltag können Sie sich von den Psychoonkologinnen der Krebshilfe gerne begleiten lassen. Selbstverständlich völlig kostenlos, wie alle Angebote der Krebshilfe.

■ *Mag. Nina Bernhard, Bakk.
Klinische- und Gesundheitspsychologin,
Psychoonkologin, Leiterin der Beratung
Krebshilfe Steiermark.*

Kontakt / Information:

Neben persönlichen Beratungen hat die Krebshilfe unterschiedliche Angebote für KrebspatientInnen.

Weitere Informationen erhalten Sie am Beratungstelefon:
+43 (0)316 - 47 44 33.



Wir machen es möglich!

Kommen wir ins Gespräch.



Qualität, die zählt.

Bruck, Deutschlandsberg,
Feldbach, Fürstenfeld, Graz,
Judenburg, Leibnitz, Schladming
www.hypobank.at

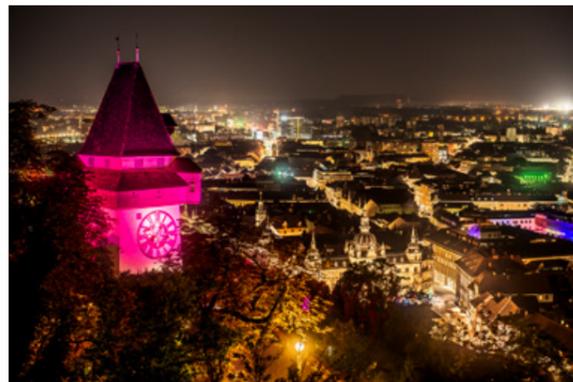


PINK RIBBON

Brustkrebs braucht eine entschlossene Antwort. Die Pink Ribbon-Initiative hat sie.
Globale Verbindungen treffen auf regionale Hilfe.

► Im Oktober 1991 entwickelten Evelyn Lauder und Alexandra Penney in den USA die rosa Schleife als Symbol der Solidarität mit Brustkrebspatientinnen und Zeichen der Hoffnung auf Heilung. Daraus wurde eine weltweite Erfolgsgeschichte.

Auch Renate Götschl, steirische Ski-Legende und Pink Ribbon-Bot-



schafterin in unserem Bundesland, setzt sich seit Jahren für die mit der Schleife verbundenen Werte ein. Warum Renate Götschl von Pink Ribbon überzeugt ist?: „Seit meine Töchter auf der Welt sind, hat sich das Leben grundlegend geändert. Die beiden halten mich ordentlich auf Trab, der Nachwuchs gibt jetzt das Tempo vor, nicht mehr die Piste. Auch die Gesundheit wird von Jahr zu Jahr wichtiger in meinem Leben, denn die Kinder brauchen mich auf ihrem langen Weg in die

Welt. Daher steht Brustkrebsvorsorge selbstverständlich am persönlichen Terminkalender. Was mir an Pink Ribbon so gut gefällt?: Die Aktion informiert, klärt auf, löst Tabus und hilft rasch und unbürokratisch. Deshalb bin ich mit ganzem Herzen dabei!“, so die ehemalige ÖSV-„Speed Queen“.

Ein wesentliches Merkmal der weltweiten Pink Ribbon Aktivitäten ist auch 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...). 2018 nahm die steirische Landeshauptstadt

Graz bereits zum siebenten Mal am weltweiten Projekt „Global Illumination“ teil. Erstmals erstrahlte das Grazer Wahrzeichen, der Uhrturm, aus Anlass des internationalen Brustkrebsmonats Oktober eine Woche lang in rosa - jener Farbe, die alle Frauen an die besondere Wichtigkeit der regelmäßigen Brustkrebsvorsorge und -früherkennung erinnern soll. Damit setzte Österreichs zweitgrößte Stadt ein ganz besonderes, weithin sichtbares Zeichen für die



Sensibilisierung gegenüber dem Thema Brustkrebs-Vorsorge und für die Teilnahme an Vorsorgeprogrammen wie dem Mammographie-Screening.

Ganz im Zeichen der Aufklärung, aber auch der konkreten Hilfe für betroffene Frauen, standen auch eine Reihe von Benefiz-Events, wie der große gemeinsame Gala-Abend von MARA-Medical Aesthetic Research Academy und Brustdiagnostik Oswald im Minoritensaal/Graz, das Charity Brunch der steirischen VP-Frauen, der „Stiletto Run“ der SPÖ-Frauen Stubenberg oder die „Pink Ribbon Kino-Charity“ vieler prominenter Ladies-Service-Clubs (in Graz, Leibnitz, Bruck und Gröbming). Und natürlich stand auch wieder der offizielle Pink Ribbon-Tourstopp Steiermark (30. September, Stadthalle Graz) am abwechslungsreichen Pink Ribbon-Jahres-Programm mit Schwerpunkt im internationalen Brustkrebsmonat Oktober.

Wollen Sie die Aktion auch aktiv unterstützen? Etwa mit Ihren Freundinnen ein „Pink Ribbon-Breakfast“ veranstalten?:

www.pinkribbonbreakfast.at



► www.krebshilfe.at ► Beratungstelefon: +43 (0)316 - 47 44 33

Steirische Schulen unterstützen unseren jungen Benefiz- & Sponsorlauf.

Bewegende Momente: „Die Hoffnungsrunde“.

► Zugegeben: Es fehlt den meisten von uns an Bewegung. Unsere Jüngsten sollten daher ganz besonders ihrem natürlichen Bewegungsdrang folgen dürfen. Sie unterstützen damit gleichzeitig die Beratungsprojekte der Krebs-hilfe Steiermark.

Krebskranke und ihre Familien brauchen mehr als medizinische Hilfe. Der Krebshilfe-Spendenlauf „Die Hoffnungsrunde“ sorgt dafür, dass diese Personen auch psychologische Begleitung, psychotherapeutische Behandlung, diätologische Beratung und sozialrechtliche Hilfe erhalten. Und zwar durch bestens ausgebildete, einfühlsame Krebshilfe-Expertinnen. Auch Angehörige erhalten

Hilfe. Natürlich kostenlos und steiermarkweit. Das Prinzip: Alle teilnehmenden SchülerInnen bitten in ihrem (familiären) Umfeld um rundenabhängige Spenden für ihren Laufeinsatz am Veranstaltungstag. Nach Beendigung des Laufs wird die Rundenleistung von der Organisationsleitung in die Sponsorliste eingetragen und bestätigt. Die

LäuferInnen holen sich dann damit bei ihren Sponsoren den Spendenbetrag ab, den die Krebshilfe erhält. Eine weitere Einnahmequelle des Benefizlaufs kann der Verkauf von Speisen und Getränken während und nach dem Lauf (z.B. durch Mitglieder des Elternvereins) sein. Alle Detail-Infos gibt's auf: www.krebshilfe.at/hoffnungsrunde



Danke!
Die Hoffnungsrunde



Unterstützen Sie durch Farbgebung mittels Permanent Make-up, Narbenbehandlung, optischer Haarbodenverdichtung, Augenbrauenrekonstruktion und Lidrandbetonung.

Gerne führen wir mit Ihnen ein individuelles Beratungsgespräch um alle offenen Fragen zu klären. Die Schulungsmodulare für unsere Ausbildungen sind nach ISO 29990 TÜV AUSTRIA zertifiziert!

Helfen Sie der Natur nach und gewinnen Sie Ihre natürliche Schönheit und Ihr Selbstbewusstsein wieder!

GAUBE® paramedizinisches Permanent Make-up wurde in intensiver Zusammenarbeit mit Ärzten und Kliniken entwickelt. Aufgrund neuer Techniken, hochqualitativer, mehrfach geprüfter, zertifizierter Produkte gibt es heute endlich eine Alternative zu rein chirurgischen Eingriffen. Paramedizinische Behandlungsbereiche:

- Rekonstruktion/farbliche Anpassung von Brustwarzen-vorhof plus Brustwarze nach Amputation
- Narbenanpassung nach Brustverkleinerung/-vergrößerung

Scalp Optic Hair® – optische Haarbodenverdichtung

Auch durch Krankheit und dadurch bedingte Behandlungen verlieren Menschen ihre Haarpracht. Teilweiser Haarausfall, eine vollkommene Glatze oder auch nur kahle Stellen können das Selbstbewusstsein von Damen sowie Herren zusätzlich schmälern. Kopfhaut-Mikropigmentierung zur optischen Haarbodenverdichtung lässt noch bestehendes, ausgedünntes Haar bei Damen sowie Herren optisch wieder voller aussehen, kahle Flächen und Glatzen zeigen sich im „shaved off look“, sprich kurz rasiertem Erscheinungsbild. Unsere Anwendung ist nicht nur kurzfristig wirksam, sondern unterstützt Sie mittelfristig 2 – 5 Jahre und ist vollkommen alltagstauglich.



VORHER



NACHHER



VORHER/NACHHER



VORHER/NACHHER

www.gaube-kosmetik.com



Für jeden Hauttyp
einen zuverlässigen
Sonnenschutz!

LEICHT PARFÜMIERT ODER OHNE PARFUM



Aktion „sun.watch.“ - Hautkrebsvorsorge mit der Krebshilfe Steiermark, seit 1997.
Ein großes „Sonnen-Zelt“ im Herzen von Graz

► Die Haut vergisst nie. Deshalb müssen wir unser größtes Organ gut vor den schädlichen Anteilen des Sonnenlichts schützen. Auch unsere Kinder. Denn „gebräunt = gesünder“ ist leider ein noch immer weit verbreitetes Märchen.

Dass der Aufenthalt unter der Sonne heutzutage schon mit deutlich mehr Bewusstsein und Vernunft verbunden wird, daran hat nicht zuletzt auch „sun.watch.“ - die Muttermalvorsorge-Aktion der Krebshilfe Steiermark - einen gebührenden Anteil. Denn als wir

kinder: Der vernünftige Umgang mit der Sonne ist der wichtigste Faktor in der Hautkrebs-Vorsorge. Denn beispielsweise durch effizienten Sonnenschutz, wie natürlichen Schatten, Sonnencreme und Sonnenschutzkleidung, können Sonnenschäden vermieden werden.

Wir wissen heute, dass die Zahl der (insbesondere in der Jugend) durchgemachten Sonnenbrände direkt mit dem Hautkrebsrisiko zusammenhängt.



„sun.watch.“ 1997 ins Leben riefen, war das Detailwissen über die Zusammenhänge von Haut und Sonne in der Bevölkerung noch vergleichsweise bescheiden, der Unterschied zwischen „Weißem“ und „Schwarzem“ Hautkrebs bestenfalls ExpertInnen bekannt. Mit Hautfachärztinnen aus den Ambulanzen und Ordinationen hinaus direkt zu den Menschen gehen, ihnen individuellen Rat zum eigenen Hauttyp und dem persönlichen Umgang mit der Sonne zu geben, war vor nun bereits mehr als 20 Jahren tatsächlich ein Pinionschritt in jener Disziplin, die man heutzutage „Public Health“ nennt. Heute wissen schon Pflichtschul-

Auch der Hauttyp zählt: Denn Hautkrebs kommt wesentlich häufiger bei Personen mit heller Haut/Haaren/Augen und Sommersprossen als bei brünetten oder gar dunkelhaarigen Menschen mit einer deutlich stärker pigmentierten Haut vor. Leicht verständliche und unabhängige Information ist daher offenbar besonders wichtig. Um die steirische Bevölkerung so gut wie möglich vor Ort beraten zu können, hat die Krebshilfe Steiermark daher bereits im Jahr 1997 die Aktion „sun.watch.“ ins Leben gerufen, die hautärztliche Beratung so nahe wie möglich an die Menschen bringt. Kostenlos

und ohne e-Card noch dazu. Oft waren wir in steirischen Bädern und Thermen zu Gast, 2018 - im 21. Bestandsjahr der Aktion - bauten wir die „sun.watch.“-Zeltstadt so wie schon 2017 mit ten auf dem Grazer Hauptplatz auf und luden Bevölkerung und BesucherInnen der Landeshauptstadt ein, vom kostenlosen Angebot Gebrauch zu machen. Das ließen sich hunderte Teilnehmer bei bestem Frühlingwetter am 25. Mai 2018 nicht entgehen. Trotz vier Untersuchungskojen waren Warteschlangen nicht vermeidbar. Manche unserer Gäste kamen extra aus Umgebungsbezirken der Landeshauptstadt, andere wiederum unterbrachen ihren Shopping-Bummel oder Heimweg für einen schnellen, aber gründlichen Haut-Check. Unser Dank gilt dem Sponsor „Louis Widmer Österreich“, unserem Medienpartner „der Grazer“, der Apothekerkammer für Steiermark und der Universitäts-Hautklinik Graz, insbesondere aber natürlich unserem langjährigen Vorstandsmitglied, der Hautkrebsexpertin sowie Initiatorin bzw. wissenschaftlichen Leiterin von „sun.watch.“, Univ.-Prof. Dr. Erika Richtig (5.v.l.).





Die Schwächsten müssen oft die Stärksten sein. „Mama/Papa hat Krebs!“

► Im Rahmen des Projekts „Mama/Papa hat Krebs!“ hilft die Krebshilfe Steiermark Familien mit minderjährigen Kindern, bei denen ein Elternteil krebserkrankt ist. Natürlich kostenlos und landesweit.

Familien, über die plötzlich eine Krebserkrankung hereinbricht, sind unvorstellbaren Belastungen ausgesetzt. „Was wird aus meiner Tochter, meinem Sohn, wenn ich den Kampf verliere?“ lautet beispielsweise oft eine der allerersten Fragen. Meist sind die eigene Familie und Freunde völlig überfordert, wenn es darum geht, das Leben neu zu organisieren und gezielt an der Genesung zu arbeiten. Doch gemeinsam mit den Krebshilfe-Psychologinnen, Psychotherapeutinnen und Sozialarbeiterinnen werden rasch tragfähige Konzepte erstellt. Die Krebshilfe sieht sich dabei als Ansprechpartnerin für alle Fragen, die sich im Familiensystem ergeben.

Bereits beim Verdacht auf eine Krebserkrankung stellen sich viele

Eltern die Frage, ob sie ihr Kind/ihre Kinder einweihen dürfen. Steht die Diagnose dann fest, wächst die Unsicherheit, welche Details den Kindern erzählt werden sollen, wie man mit eigenen Gefühlen, aber auch den Emotionen seiner Kinder umgehen kann. Auch die kindgerechte Erklärung der Tumor-Therapie stellt die Eltern vor eine große Herausforderung.

In dieser belastenden Situation erhalten betroffene Eltern - und natürlich auch die Heranwachsenden selbst - von erfahrenen Fachkräften der Krebshilfe individuelle Beratung und Unterstützung. Sie helfen, mit herausfordernden Reaktionen und Bedürfnissen in der veränderten Eltern-Kind-Beziehung zurechtzukommen. Schließlich werden neue, gemeinsame Wege gefunden, den Kindern die Krebserkrankung des Elternteils verständlich zu machen, damit die Familie die psychischen und sozialen Folgen konstruktiv bewältigen kann.

Denn Kinder spüren ganz genau, dass sich in der Familie durch die



Kinderwünsche an Erwachsene

- Sprich mit mir, ich gehöre auch zur Familie.
- Sag mir bitte die Wahrheit. Das ist schwer für mich, aber leichter, als mit meiner großen Angst alleine zu sein.
- Komm zu mir und frage mich, ob ich etwas wissen will. Ich traue mich nicht immer, Dich zu fragen, weil ich Angst habe.



- Mitunter will ich etwas auch nicht wissen. Dann akzeptiere bitte auch diesen Wunsch.
- Sag mir, dass ich nicht schuld bin an Deiner Erkrankung.
- Bitte sag mir doch, was ich tun kann, damit es Dir etwas besser geht. Ich möchte helfen.
- Manchmal möchte ich auch nur mit meinen Freunden spielen oder einen Ausflug machen. Ich möchte Spaß haben und toben. Bitte verstehe das. Das ist normal. Das heißt nicht, dass ich mir keine Sorgen mache oder ich Dich nicht mehr lieb habe.
- Bitte sag mir, wer auf mich aufpasst oder mir das Essen macht, wenn Du einmal nicht da sein solltest. Wer bringt mich in die Schule oder den Kindergarten? Wer kümmert sich um mich, wenn ich krank bin? Das ist wichtig für mich.

Diagnose etwas verändert hat, dass die Erwachsenen Sorgen haben und stark belastet sind. 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?“ oder „Wer holt mich vom Kindergarten ab?“.

In der Steiermark sind rund 1.500 Kinder betroffen.

Für ältere Kinder oder Jugendliche sind es die Sorgen um den Erkrankten selbst. Kinder im Volksschulalter oder Jugendliche übernehmen dann oft Aufgaben im Haushalt oder Pflegedienste. Sie wollen helfen und tragen so zu viele Pflichten und eine zu große Verantwortung. Mit Gleichaltrigen sprechen Kinder wenig über die Erkrankung, sie meiden es zunehmend, Freunde einzuladen und ziehen sich

vermehrt zurück. Oft scheint es aber so, als ob sich das Verhalten des Kindes nach Außen kaum verändert hat. Der Druck, die innere Anspannung, der Versuch durch Wohlverhalten etwas verändern zu können, täuscht jedoch über die wahren Gefühle hinweg.

Sie kennen eine betroffene Familie oder sind gar selbst in dieser schwierigen Lage? Dann zögern Sie bitte nicht, unser kostenloses Angebot zu empfehlen oder selbst in Anspruch zu nehmen.

„Mama/Papa hat Krebs!“

Für weitere Informationen, Hilfe und zur Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte an unsere Zentrale in Graz. Zögern Sie bitte nicht. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Beratungstelefon & eMail:
+43 (0)316 - 47 44 33
beratung@krebshilfe.at

„Mama/Papa hat Krebs!“ Wir brauchen Ihre Unterstützung.

Zur Finanzierung unserer Angebote sind wir auf die Hilfe vieler angewiesen. Bitte unterstützen Sie uns mit Ihrer Spende oder werden Sie Förderer. Wir suchen Privatpersonen, Firmen oder Institutionen, die uns helfen, das Projekt „Mama/Papa hat Krebs!“ langfristig zu sichern.

Gerne informieren wir Sie persönlich über die Möglichkeiten einer Unterstützung.
Telefon: +43 (0)316 - 47 44 33



Prävention
Unfallheilbehandlung
Rehabilitation
Finanzielle Entschädigung

Alles aus
EINER Hand



AUSGLEICH FÜR DIE ZEIT NACH DEM KREBS. ONKOLOGISCHE REHABILITATION IN KÄRNTEN

Als Folge einer Krebserkrankung und Behandlung sind häufig nicht nur die Lebensqualität, sondern auch die körperlichen Funktionalitäten und das psychische Wohlbefinden stark beeinträchtigt.

Genau hier setzt die Onkologische Rehabilitation an. Alle Therapien zielen darauf ab, körperliche, psychische und soziale Beeinträchtigungen der Betroffenen weitestgehend zu reduzieren und ihnen eine konstruktive Bewältigung der Erkrankung und ihrer Folgestörungen zu ermöglichen.

Wer kommt zur Onkologischen Rehabilitation?

Die Onkologische Rehabilitation kommt für Patienten in Frage, die ihre primäre Krebsbehandlung – z.B. Operation, Strahlen- und/oder Chemotherapie – abgeschlossen haben.

Komplexes Rehabilitationsprogramm

Die Onkologische Rehabilitation basiert auf drei Säulen: Behandlung organischer Defekte; Überdenken und, wenn

nötig, Korrigieren des Lebensstils; psychische Stabilisierung. Viele Tumorpatienten leiden an körperlicher Schwäche, Müdigkeit und Muskelabbau. Bewegungstraining, Gymnastik sowie Ausdauer- und Krafttraining haben nicht nur einen positiven Effekt auf die Muskulatur, sondern auch auf die Psyche.

Ein wichtiger Erfolgsfaktor für die onkologische Rehabilitation ist auch die Interdisziplinarität des Teams, das von onkologisch versierten Fachärzten unterschiedlicher Fachrichtungen, Psychologen, Therapeuten, Ergotherapeuten, Diätologen, Sportwissenschaftlern und Pflegemitarbeitern getragen wird.

Antrag

Die Kosten für die Onkologische Rehabilitation werden direkt zwischen der jeweiligen Sozialversicherung und dem Humanomed Zentrum Althofen abgerechnet. Der behandelnde Arzt stellt einen Antrag auf Onkologische Rehabilitation beim zuständigen Kostenträger.

Humanomed Zentrum Althofen - Kärnten

Moorweg 30, 9330 Althofen | T: +43 (0)4262 2071-0 | www.humanomed.at
Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015 & QMS-Reha®

Vermeiden statt Leiden - eine Darmspiegelung schützt Die Koloskopie rettet täglich Leben

► Die Darmspiegelung, eine mittlerweile völlig schmerzfreie Untersuchung, sollte für Frauen und Männer ab 50 selbstverständlich sein. Die Krebshilfe empfiehlt, die Koloskopie an jenen Stellen durchführen zu lassen, die das „Qualitätszertifikat Darmkrebsvorsorge“ führen dürfen.

Wie läuft die Koloskopie eigentlich ab?: Mit einem biegsamen Schlauchsystem, in dessen lenkbarem Ende eine Miniatur-Fernsehkamera samt Beleuchtung eingebaut ist, kann ein direkter Blick auf die Innenseite des Dickdarmes gewonnen werden. Dabei wird das Koloskop über den After, den Mastdarm und die dahinter liegenden weiteren Dickdarmabschnitte bis zum Blinddarm langsam vorgeschoben. Das wird auf einen Bildschirm übertragen und kann so sehr gut beurteilt werden. Zusätzlich speichert der Arzt wesentliche Befunde elektronisch als Videofilm.

Der große Vorteil gegenüber radiologischen Methoden: Bei der Koloskopie ist eine gleichzeitige Entnahme von verdächtigem Gewebe oder Polypen möglich. Material also, das in der Folge vom Pathologen sorgfältig mikroskopisch beurteilt wird. Entfernt man verdächtige Darmpolypen rechtzeitig, können bis zu 90 % aller Dickdarmkrebskrankungen noch vor ihrer Entstehung verhindert werden.

Warten Sie daher bitte nicht, bis Beschwerden vorliegen, denn das verschenkt wertvolle Zeit und mindert eventuell Ihre Heilungs-Chancen entscheidend.

Daher gilt: Alle Personen, die kein bereits bekanntes erhöhtes Risiko für Dickdarmkrebs aufweisen (z. B. eine bereits bekannte Dickdarmkrebskrankung bei Verwandten ersten Grades) sollen mit 50 Jahren in jedem Fall zur Koloskopie kommen. Und zwar ausdrücklich auch ohne jedes vorliegende Verdachts-



symptom. Der Lohn: Wenn die Untersuchung den ganzen Dickdarm gut erfassen konnte und alles gut einsehbar war, das Ergebnis unauffällig ist und beim Patienten kein erhöhtes Risiko gegeben ist, kann man sich mit der nächsten Untersuchung bis zu zehn Jahre lang Zeit lassen. Mit der Möglichkeit einer entsprechenden medikamentösen Sedierung, die eine Art Dämmer Schlaf zur Folge hat, stellt die Koloskopie heute keine belastende oder schmerzhaft Untersuchung mehr dar. Interessiert?: Kommen Sie doch einfach am 9. und 10. November 2019 auf die Messe „Für immer jung“ in Graz und testen Sie unseren begehren Darm.

Wertvolle Tipps für eine gesunde Verdauung und Wohlbefinden

- Essen Sie lieber kleiner Portionen, dafür häufiger
- Ernähren Sie sich ballaststoffreich
- Wählen Sie häufig Fisch
- Reduzieren Sie den Verzehr von fetten und frittierten Speisen
- Essen Sie häufiger fermentierte Lebensmittel
- Wählen Sie häufiger mageres Fleisch
- Essen Sie maximal 3 Milchprodukte täglich
- Trinken Sie mehr als 2 Liter pro Tag - am besten Wasser
- Nehmen Sie sich für Ihre Mahlzeiten ausreichend Zeit



Weitere Informationen, die Gratis-Broschüre und individuelle, kostenlose Beratung zum Thema erhalten Sie bei der Krebshilfe Steiermark. Beratungstelefon & eMail: +43 (0)316 - 47 44 33 beratung@krebshilfe.at



Der Tod reißt eine Lücke, doch Erinnerung und Liebe bleiben ewig.

Mit einem Vermächtnis im Testament helfen.

Sie möchten Gutes tun und über die Grenzen des eigenen Lebens hinaus in vielen Herzen der Menschen weiter leben? Materielles aus unserem Leben wollen wir weitergeben - warum eigentlich nicht auch an eine Organisation, die unsere Vorstellung von dem, was uns auf der Welt wichtig ist, weiterführt?

Helfen auch Sie mit Ihrem Vermächtnis, dass krebserkrankte Mitmenschen und deren Familien wieder Hoffnung schöpfen können. Auch können Sie mit Ihrer Forschungsspende dazu beitragen, dass Krebs für die nächste Generation seinen Schrecken verlieren wird. Aus Liebe zum Leben.

Österr. Krebshilfe Steiermark
R.-H.-Bartsch-Str. 15-17, 8042 Graz
Telefon: +43 (0)316-47 44 33-0
eMail: office@krebshilfe.at
Web: www.krebshilfe.at

WWW.VERGISSMEINNICHT.AT



Vergissmeinnicht.at

Partnerin der Initiative für das gute Testament



Bewährt bereits seit 1997: Chancen für Exzellenz, Innovation und Mitmenschlichkeit.

Der Krebshilfe Steiermark Förderpreis motiviert.

► Neue Impulse für lokale Innovation liefert der Krebshilfe Steiermark-Förderpreis: „Hilfe für Krebskranke in Beratung, Betreuung, Diagnostik und Therapie“ – so lautete auch 2018 das Generalthema des Wettbewerbs, der sich als attraktive Auszeichnung von außerordentlichen Leistungen für krebserkrankte Personen in unserem Bundesland etabliert hat.

Neben innovativer, präziser Diagnostik und einer sich ständig weiter entwickelnden medizinischen Behandlung in den onkologischen Zentren wächst parallel dazu auch die Notwendigkeit der umfassenden externen Hilfe für Tumorkranke und ihre Familien. Individuelle Unterstützung – rasch und wohnortnahe – wird für Betroffene immer wertvoller. Denn

jede neue Initiative für Krebskranke hat grundsätzlich das Potential, bisher unbekannte und eines Tages vielleicht überaus erfolgreiche Wege in Therapie oder Betreuung zu erschließen. 2018 ging der Hauptpreis an Ass. DDr. Frederike



Reischies (im Bild li.; Fachärztin für Plastische und Rekonstruktive Chirurgie in Ausbildung an der Klinischen Abteilung für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie/Universitätsklinik für Chirurgie/LKH-Univ.-Klinikum Graz) für ihr Projekt „Ausbildungsprojekt >Medizinische Tätowierungen< anhand 3D-Tattoo-Rekonstruktion der Brustwarzen nach Mastektomie im Zuge der Brustkrebs-Therapie“. Den Anerkennungspreis holte sich Edith Prein (im Bild re.; Projektleiterin der Selbsthilfegruppe Hirntumor Graz) für die Aktivität der Gruppe. Die Preisträgerinnen freuten sich über insgesamt EUR 5.000,- Dotierung als Anerkennung ihrer Leistungen. Krebshilfe Steiermark-Präsidentin Univ.-Prof. Dr. Karin S. Kapp (im Bild Mitte) gratulierte den beiden Gewinnerinnen im Rahmen einer Feierstunde herzlich.

► www.krebshilfe.at ► Beratungstelefon: +43 (0)316 - 47 44 33-0

Probiotika während der onkologischen Therapie

Speziell während der Chemo- oder Strahlentherapie kommt es immer wieder zu Therapieabbrüchen oder auch zur Dosisreduktion aufgrund von auftretenden Diarrhoen. Die Ursache liegt zumeist in einer gleichzeitig notwendig gewordenen Antibiotikaaanwendung, zu deren Nebenwirkung bei bis zu 50 % aller Patienten neben Übelkeit auch der Durchfall zählt.

Seit vielen Jahren belegen große, randomisierte, Placebo-kontrollierte Studien, dass die Anwendung von speziellen Multispezies-Probiotika, die ab dem ersten Tag der Antibiotikatherapie eingenommen werden, eine erfolgreiche Möglichkeit darstellt, um die bekannten Nebenwirkungen dieser zwar effizienten aber eben auch mit vielen unerwünschten Effekten behafteten Medikamente einzuschränken. Eine Antibiotikatherapie löst praktisch immer eine massive Zerstörung der Darmschleimhaut aus und die Vernichtung großer Teile der positiven Bakterien in unserem Darm. Dadurch wird das Immunsystem geschädigt, die Aufnahme von Vitaminen und Mikronährstoffen reduziert, aber vor allem können sich Krankheitserreger vermehren, ja diese können sogar Resistenzen gegen eine neuerliche Therapie mit Antibiotika ausbilden. In der Folge treten oft Durchfälle speziell bei Kindern und älteren oder immungeschwächten Patienten auf.

Wäre die durch Antibiotika ausgelöste Durchfallerkrankung nur eine unangenehme Nebenwirkung, müsste nicht nach ergänzenden Behandlungsstrategien gesucht werden. Doch da Antibiotika sehr stark wirksame Bakterienkiller ganz allgemein sind, verlieren die Patienten so viele der

wichtigen „guten“ Darmbakterien, dass dauerhafte Beschwerden auftreten können, dazu zählen vor allem die rezidivierenden schweren Durchfallerkrankungen, welche durch das als „Krankenhauskeim“ zu zweifelhaftem Ruf gelangte *Clostridium difficile* auslöst. Gegen diesen Keim gibt es noch kein wirklich wirksames Antibiotikum, der einzige Schutz ist eine optimal funktionierende Barriere aus gesunden Mikroorganismen, wie sie von Natur aus in unserem Darm beherbergt werden.

Vielen Patienten ist auch nicht bewusst, dass die Zeitspanne zwischen der Einnahme eines Antibiotikums bis zum ersten Auftreten des Durchfalls oft mehrere Wochen betragen kann. Dies erschwert die Diagnosestellung und Behandlung, was zu oft jahrelang wiederkehrenden Durchfallerkrankungen führt, die jeder Therapie trotzen. Gerade nach einer onkologischen Therapie ist der Körper geschwächt, sodass bei einer starken Reduktion unserer Darmsymbionten über die zerstörte Darmbarriere Toxine, Allergene und krankmachende Keime in den Körper eindringen können. Der medizinische Fortschritt hat mittlerweile

zur Entwicklung von hochmodernen medizinisch relevanten Probiotika geführt, wie dem in Österreich erforschten „OMNi-BiOTiC® 10 AAD*“, das ab dem ersten Tag der Antibiotikatherapie zum Einsatz kommen sollte. Denn es ist hier gleich im doppelten Sinn für jeden Anwender nützlich: Zum ersten kann durch die tägliche Zufuhr von 10 Milliarden Keimen wichtiger Bakterienstämme der Verlust der guten eigenen Mikroben kompensiert werden, und zum anderen unterstützen diese ganz speziell ausgewählten Symbionten die empfindlichen Darmschleimhäute, indem sie besonders dichten Schleim produzieren und so das Eindringen von Giftstoffen und schädlichen Keimen erschweren.

Doch nicht nur während oder nach einer Antibiotikatherapie ist die Einnahme von „OMNi-BiOTiC® 10 AAD“ zu empfehlen. In Studien am Landesklinikum Salzburg wurde sogar nachgewiesen, dass speziell bei onkologischen Patienten, die während der Chemo- oder Strahlentherapie unter einer Diarrhoe in Folge eines reduzierten Mikrobioms erkrankten, die Anwendung von „OMNi-BiOTiC® 10 AAD“ die Darmflora ausgezeichnet regulieren konnte.



* Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät)



- Anzeige -



Weit über 3000 mal individueller Rat und Hilfe durch unsere Fachkräfte.

Krebshilfe-Beratungen: Leistungsbericht 2018.

► Die Krebshilfe Steiermark ist in beinahe allen Bezirken des Bundeslandes Steiermark 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 Graz, Leoben, Rottenmann, Judenburg, Mürzzuschlag, Hartberg, Fürstenfeld, Deutschlandsberg, Wagna und Feldbach. Bei Immobilität sind Hausbesuche in der gesamten Steiermark möglich.

Alle Leistungen der Krebshilfe Steiermark konnten auch 2018 von jeder Person, die unsere Hilfe suchte und benötigte, völlig kostenlos in Anspruch genommen werden.

Insgesamt gab es 3381 Beratungskontakte mit 1178 Personen. Unsere KlientInnen können persönlich, telefonisch oder über neue Medien (Mail, Skype, Facebook) mit uns Kontakt aufnehmen und werden dann von einem multiprofessionellen Team (Psychologinnen, Psychotherapeutinnen, Diätologinnen, Sozialarbeiterinnen) - je nach Fragestellung - beraten bzw. begleitet.

Bei unseren 99 Events (Workshops, Gruppen, Vorträge, Messen, Präventions- und Informationsveranstaltungen) waren mehr als 77.000 Menschen in Kontakt mit uns. Dabei spannte sich der weite Bogen zwischen einer Kleingruppe mit Spezialthema bis zu Großveranstaltungen wie der Grazer Seniorenmesse „Für immer jung“.

Kooperationen mit Medien ermöglichen es uns, das umfassende Angebot der Krebshilfe Steiermark vielen Menschen zur Kenntnis zu bringen, aber auch Bewusstsein dafür zu schaffen, dass Hilfe zu holen keine Schande ist.



► www.krebshilfe.at ► Beratungstelefon: +43 (0)316 - 47 44 33-0

► Beratung/Information nach Personengruppen

Patientinnen und Patienten*	550
Angehörige*	354
InteressentInnen*	157
Professionisten*	94
Sonstige*	23
Anzahl Personen	1.178

Beratungskontakte gesamt*	3.381
Veranstaltungen, Workshops, Vorträge etc.	99/74.108
Summe aller Kontakte:	77.489

► Anliegen in den Beratungsstellen

Primärtherapie	45 %
Nachsorge / Remission	13,6 %
Rezidiv	8,3 %
Palliativ	20 %
Trauerarbeit	4,3 %
Vorstufen / Verdacht auf Krebs	1,8 %
Sonstige / Ungenannt	7 %

► Die häufigsten Tumorarten / Anliegen

Brustkrebs	19,9 %
Magen & Darm	13,5 %
Lunge	9,8 %
Blutkrebs	8,7 %
Urogenitalsystem	7,5 %
Gehirn	5,6 %
Gynäkologische Tumoren	5,3 %
HNO	4,1 %
Knochen/Weichteile	3,0 %
Sonstige	22,6 %

► Altersgruppen

0-20 Jahre	2,1 %
21-30 Jahre	5,0 %
31-50 Jahre	21,0 %
51-70 Jahre	24,9 %
über 70 Jahre	4,5 %
keine Angabe, unbekannt	42,5 %

► Geschlecht

Frauen	78 %
Männer	22 %

► Kontaktart

Persönlich	45,0 %
Telefonisch	36,7 %
Online	7,7 %
Postalisch & Sonstige	10,6 %



Fast 900.000 Stimmen für das Volksbegehren für den Gastronomie-Nichtraucherschutz.

Der Einsatz geht weiter: „Don't Smoke“ lebt!

► Als der bekannte Onkologe Univ.-Prof. Dr. Hellmut Samonigg, derzeit Rektor der Medizinischen Universität Graz, 2014 die Initiative „Don't smoke“ gründete, lautete sein wichtigstes Motiv: „In Österreich ist der Zigarettenkonsum überdurchschnittlich hoch und das Einstiegsalter bei Jugendlichen besonders niedrig. Als Mediziner kann man dem nicht länger zusehen.“ Die neue Plattform für den Nichtrauchererschutz war geboren.

Dass die bereits 2015 beschlossene Novelle zum Nichtraucherchutzgesetz (Tabakgesetz) im Parlament wieder gekippt wurde, war allerdings ein herber Rückschlag. Ermutigt durch eine enorme Anzahl von Unterstützungserklärungen (591.146 österreichweit - davon allein 90.100 aus der Steiermark) initiierte die Ärztekammer gemeinsam mit der Krebshilfe ein Volksbegehren für ein generelles Rauchverbot in der Gastronomie. In der Eintragungswoche (1. bis 8. Oktober 2018) erhöhte sich die Zustimmung auf 881.692 Stimmen. Doch die Regierung blieb hart und schloss eine Volksabstimmung zu diesem Thema dezidiert aus. Daher appellieren die Internistin Dr. Daniela Jahn-Kuch, der Präsident der steirischen Ärztekammer, Dr. Herwig Lindner, der Rektor der Medizinischen Universität Graz, UP Dr. Hellmut Samonigg, sowie der Onkologe und Vertreter der Krebshilfe Steiermark UP Dr. Herbert Stöger: „Rauchen tötet. Die Hälfte aller Menschen, die Tabak konsumieren, stirbt in der Folge daran. Es handelt



sich um die größte vermeidbare Todesursache weltweit. Von den 6 Millionen Menschen, die jährlich an den Folgen des Rauchens versterben, sind 600.000 Nichtraucher. Ein Drittel davon Kinder!“

Passivrauch - und die Folgen

Und Professor Stöger ergänzt: „Es ist absolut unbestritten, dass Rauchen neben anderen lebensbedrohlichen Erkrankungen auch der Hauptauslöser für eine Unzahl von Krebserkrankungen darstellt. Und somit auch politische Pflicht, nicht nur Kinder, Jugendliche und Nichtraucher vor den Folgen des Rauchens zu schützen, sondern auch eine unumgäng-

liche Notwendigkeit, Raucher in der Bewältigung ihrer Sucht zu unterstützen“, so unser Vorstandsmitglied wörtlich. Welche Auswirkungen das Rauchen hat, zeigt beispielsweise eine 2018 veröffentlichte Studie des Instituts für Höhere Studien (IHS) im Auftrag der Niederösterreichischen Gebietskrankenkasse: Demnach sind allein im Jahr 2016 12.840 Menschen in Österreich an den direkten oder indirekten Folgen des Rauchtobakkonsums verstorben. Gewaltig bilanziert auch die Belastung für die Volkswirtschaft: Für das Jahr 2016 errechnete das IHS die Kosten mit 2,55 Milliarden Euro oder 0,72 Prozent des österreichischen Bruttoinlandsprodukts (BIP). In Sachen Nichtrauchererschutz immer auf dem Laufenden bleiben?: www.dontsmoke.at



Weitere Informationen, die Gratis-Broschüre und individuelle, kostenlose Beratung zum Thema erhalten Sie bei der Krebshilfe Steiermark. Beratungstelefon & eMail: +43 (0)316 - 47 44 33 beratung@krebshilfe.at



Verein & Vorstand.

Die **Österreichische Krebshilfe Steiermark** (ÖKHSt) 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.

Das **ehrenamtliche Leitungsorgan** wurde in der Ordentlichen Mitgliederversammlung vom 12. 07. 2017 für die Funktionsperiode von zwei Jahren gewählt und setzt sich derzeit wie folgt zusammen (Stand: 29. 03. 2019)

► PRÄSIDIUM

Präsidentin:	Univ.-Prof. Dr. Karin S. Kapp
Vizepräsident:	Univ.-Prof. Dr. Gerhard Ranner
Wirtschaftskonsulent:	Mag. Dr. Stefan Fattinger
Kassier:	RA Dr. Alexander Isola M.C.J. (NYU)
Schriftführer:	Christian Scherer (hauptamtlich)



► Weitere Mitglieder des Leitungsorgans (i.a.R.):

Univ.-Prof. Dr. Alfred Beham, Dr. Ilse Hellemann-Geschwinder, Dr. Martin Hoff, Univ.-Prof. Dr. Lars-Peter Kamolz, MSc, Mag. pharm. Dr. Gerhard Kobinger, Univ.-Prof. Dr. Florentia Peintinger, Univ.-Prof. Dr. Karl Pummer, Univ.-Prof. Dr. Erika Richtig, Priv.-Doz. DDr. Susanne Scheipl, Univ.-Prof. Dr. Herbert Stöger

► Abschlussprüfer für die Wirtschaftsjahre 2017 und 2018 (volle Prüfung des Vereins im Sinne des § 21 VerG):

MOORE STEPHENS Advisa Wirtschaftsprüfung GmbH Graz

► Geschäftsführung: Christian Scherer

► Verantwortlichkeiten innerhalb des Vereins:

Spendenwerbung und -verwendung: Christian Scherer; Datenschutz: RA Dr. Alexander Isola/Christian Scherer

► Spendenkonten:

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

► Registrierungsnummer Spendenabsetzbarkeit: SO 1168 • ZVR: 263968107 • Datenschutz: www.krebshilfe.at/DSGVO

► Vereinssitz:

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, Mail: office@krebshilfe.at

Das **Österreichische Krebshilfe Steiermark - FORSCHUNGSFORUM** (ÖKHSt-FF) ist ein **Zweigverein** der ÖKHSt und verfolgt ausschließlich Forschungs- und Lehraufgaben sowie damit verbundene wissenschaftliche Publikationen auf dem Gebiet der Krebsforschung, einschließlich der Krebsprävention und der Krebsbehandlung.

► Das Präsidium der ÖKHSt ist ident mit dem Leitungsorgan des ÖKHSt-FF.

► Abschlussprüfer, Geschäftsführung, Verantwortlichkeiten, Kontaktdaten & Vereinssitz: wie ÖKHSt

► Spendenkonto: IBAN: AT20 2081 5028 0090 5040 BIC: STSPAT2GXXX

► Registrierungsnummer Spendenabsetzbarkeit: FW 1848 • Datenschutz: www.krebshilfe.at/DSGVO

► Stand: 05. 04. 2019 ► www.krebshilfe.at ► office@krebshilfe.at

Leiner

HAUS DER MARKEN



LASCONDO
handmade



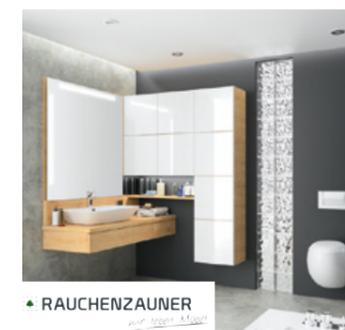
Musterring



Leiner
KÜCHE
Qualität aus Österreich



LASCONDO
handmade



RAUCHENZAUNER

MIT NEUER LEIDENSCHAFT
FÜR BESTE QUALITÄT
DAS IST MEIN LEINER

EINRICHTUNGSPLANUNG WAR NOCH NIE SO EINFACH!

Um Ihre Lebensqualität zu steigern und Ihre persönliche Wohlfühlzone zu schaffen, planen wir maßgeschneiderte Küchen und Einrichtungslösungen ganz auf Ihre individuellen Wünsche abgestimmt.



ANREI
ECHT. SEIT 1894



Leiner Graz
Annenstraße 63
Telefon: 0316/7250-0

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag: 09:00 – 19:00 Uhr
Samstag: 09:00 – 18:00 Uhr



Eine verlässliche Plattform für Fortschritt durch gezielte Krebsforschung:

Das Krebshilfe Steiermark-FORSCHUNGSFORUM

► Im Jahr 1910 als wissenschaftliche Organisation gegründet, ist der Österreichische Krebshilfe Forschung zu verschiedensten Themen rund um Krebs nach wie vor sehr wichtig. Daher unterstützt unser Forschungsverein, das „Österr. Krebshilfe Steiermark-FORSCHUNGSFORUM“ laufend vielversprechende Projekte an der Medizinischen Universität Graz, die von engagierten KrebsforscherInnen geleitet werden. Gemeinsam mit unseren Partnern arbeiten wir intensiv an einer Zukunft, in der bereits unsere Kinder und Enkelkinder Krebs künftig als lösbares Problem betrachten können. Tipp: Spenden an die Krebshilfe Stei-

ermark (und natürlich auch ans FORSCHUNGSFORUM) sind aktuell steuerlich absetzbar! ACHTUNG: Neue Regelung seit 1. 1. 2017: www.krebshilfe.at/spendenabsetzbarkeit.

Spenden Sie für Krebsforschung in der Steiermark

Österr. Krebshilfe Steiermark-FORSCHUNGSFORUM

IBAN:

AT20 2081 5028 0090 5040

BIC: STSPAT2G

Registrierungsnummer für die Spendenabsetzbarkeit:

FW 1848



Sie alle trugen 2018 maßgeblich zum Gelingen des Projekts „Krebshilfe Steiermark“ bei. Licht aus, Spot an: „Vor den Vorhang, bitte...!“

► Ohne Anspruch auf Vollständigkeit: Sie alle wollen wir hier und heute beispielhaft als besonders engagierte Krebshilfe-Gönnern feiern und auszeichnen:

Unsere 244 engagierten steirischen Krebshilfe-Partnerschulen (www.krebshilfe.at/partnerschulen) • Ing. Edith & DI Reinhard Steiner • SPAR Steiermark • Fritz Jeitler Futtermittel • Ing. Jakob Strassegger • MUS-MAX GmbH/Landtechnik Urch • Grazer Spielstätten/Orpheum • Red. Vojo Radkovic & Mag.



Bernhard Rinner • Helmut Troger • Siegfried Nerath & Rupert Trieb/Wirtschaftsfrühstück • Triotronik Computer u. Netzwerktechnik • Louis Widmer Österreich • Magna Steyr Fahrzeugtechnik • Gebrüder Weiss • Landeshauptmann Hermann Schützenhöfer • Renate Götschl • Österr. Apothekerkammer •



NHD New Home Development • VC Voitsberg & Krottendorf • Christiane Baldauf • Gery Richter • Flughafen Graz • Notar Dr. Christoph Raimann • ARA Altstoff Recycling Austria • Porsche Inter Auto • Tourismusverband Bad Waltersdorf • Golfclub Bad Waltersdorf/Mag. Peter Weninger • Heiltherme Quellen-



hotel Bad Waltersdorf • SPA Resort Styria • Stiegl Getränke & Service • Österr. Bundesheer - Streitkräfteführungskommando Graz • Brigitte Bauer • Personalbereitstellung Alldrian • MARA - Dr. Thomas Rapp, Dr. Simone May • Brustdiagnostik Oswald • Notare Frizberg, Fürnschuss, Klafthenegger • Grazetta • Weekend • Moments • MINI MED Studium • Mario Barth • Soroptimist - Club Graz-Rubin • Soroptimist - Club Graz • Kiwanis Club Graz • Erzherzog Johann • Ladies Circle 8 Graz • Inner Wheel Club Graz • Inner



Wheel Club Graz-Uhrturm • Soroptimist Club Leibnitz • Soroptimist Club Leoben • Soroptimist Club Bruck • Soroptimist Club Goldes Südsteiermark • Soroptimist Club Gröbming • Zonta Club Graz • Diesel Kino Leibnitz • Filmzentrum im Rechbauer Kino • KIZ RoyalKino • Stadtkulturkino Bruck • Kino Gröbming • Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Graz • Barista's Graz • Steirische ÖVP-Frauen • SPÖ-Frauen Stubenberg • Hans Wünschler • Sandra Mayer • Marktgemeinde Kalsdorf bei Graz • GRAWE • Franz Steiner sen. • FWB Architekten ZT • AMSA - Austrian Medical Student's

Association • mixology, friends & more • Casino Graz • Ventilspiel • Messe Center Graz • Stadt Graz • FCC Abfall Service • Sabine Müller/ Mrs. Sporty • PKE Electronics • Sedounik & Eder Wirtschaftstreuhand u. Steuerberatung • CT/MR Zentrum Graz • PELVIS - Beckenbodenzentrum Graz • WKO Steier-



mark • AVL List GmbH • art&event Theaterservice Graz • Lafarge Zementwerke • Malli Bau • P&I GmbH • Steuerberatung Fidas • Raika Graz St. Peter • IMMOLA GmbH • AREICO GmbH • Haas Fertigbau • Autohaus Damisch • Hieden Bau • 1404 • Österreichische Gesellschaft f. Senologie • Hologic Austria GmbH • Villa Sandi • Renault Österreich • Porsche Club Graz • Chronothek/Rudolf Haider • SK Sturm Graz • Shopping City Seiersberg • XXL Sports • Privatklinik der Kreuzschwestern • Dieter Fersching • Rudi Hinterleitner • Fresenius Kabi Austria • Hieden Bau • Wohnanlagen Reinigungsservice Graz • RMA - Regionalmedien Austria • Peterquelle • Lidl • Sanlas Holding • Gärtnerei Grollitsch • Piekfein • Injoy Graz Nord & Graz Süd • Margarettenbad • Weitere Gönnern: siehe Seite 31 •



DER NEUE PEUGEOT 508

WHAT DRIVES YOU?



WLTP-KONFORME MOTOREN
✓ EURO 6d-TEMP
SOFORT VERFÜGBAR

NIGHT VISION

PEUGEOT i-Cockpit®

NEUES ACHTGANG-AUTOMATIKGETRIEBE

MOTION & EMOTION



PEUGEOT

Alle Ausstattungsdetails sind modellabhängig serienmäßig, nicht verfügbar oder gegen Aufpreis erhältlich. Symbolfoto.
PEUGEOT DIFFERENT TOTAL Gesamtverbrauch: 3,7–5,7 l/100 km, CO₂-Emissionen: 98–131 g/km.



EDELSBRUNNER
Peugeot Graz-Nord

Grabenstraße 221 & 226
8010 Graz
T 0316/67 31 07-0
M office@edelsbrunner.at

www.edelsbrunner.at

► www.krebshilfe.at ► Beratungstelefon: +43 (0)316 - 47 44 33

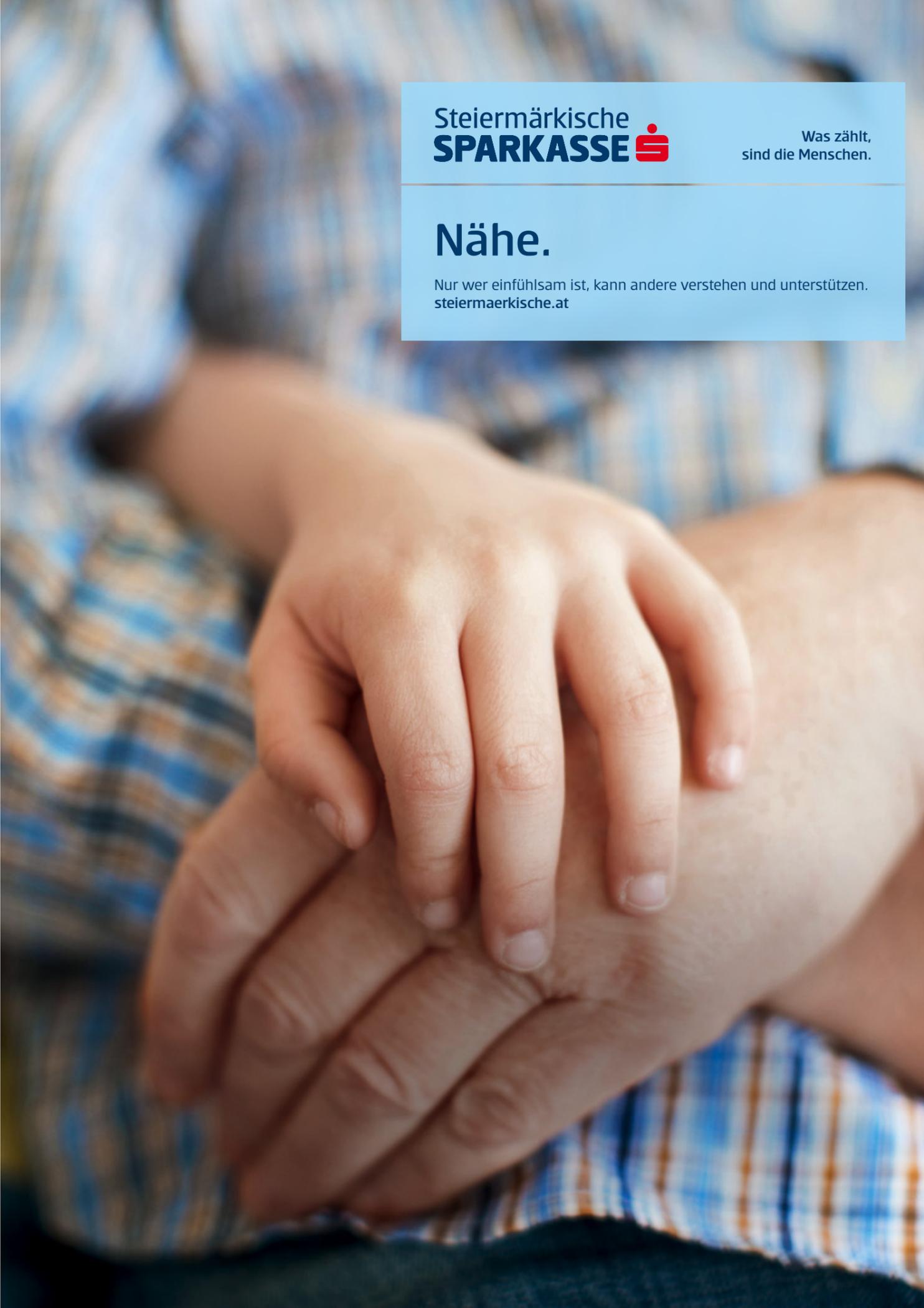


Unvergessliche Blitzlichter aus dem Jahr 2018. Ein Bilderbogen aus Charity, Events und tollen Aktionen.



Steiermärkische **SPARKASSE**  Was zählt,
sind die Menschen.

Nähe.
Nur wer einfühlsam ist, kann andere verstehen und unterstützen.
steiermaerkische.at





Wahre Männer gehen zur Prostatavorsorge. Immer schön locker bleiben...

► Die jüngste Vorsorge-Kampagne der Krebshilfe erinnert mit der gelockerten Krawatte an einen (lebens-)wichtigen Termin: die jährliche Prostata-Untersuchung beim Facharzt für alle Männer ab 45 Jahren.

Bei nahezu jedem zweiten Mann über 50 entstehen Gewebsveränderungen in der Prostata, die man als „gutartige Prostatavergrößerung“ bezeichnet. Dies ist keine Krebsvorstufe. Allerdings kann es dadurch zur Einengung der Harnröhre und damit in der Folge zu Beschwerden beim Harnlassen kommen. Die Symptome sind in der Regel aber gut behandelbar. Trotzdem kann es passieren, dass sich parallel zur gutartigen Vergrößerung ein bösartiger Tumor in der Prostata bildet.



Was „Mann wissen sollte“

Deshalb ist die regelmäßige Untersuchung beim Facharzt auch so wichtig. In einem ersten Schritt tastet der Arzt mit dem Finger die Prostata über den Mastdarm ab. Den zweiten Teil der Untersuchung bildet meist der sogenannte „PSA“-Test mittels Blutabnahme. Das „PSA“ ist ein Eiweißkörper, der auch von gesunden Prostatazellen gebildet wird, Krebszellen in der Prostata produzieren jedoch die etwa 10-fache Menge davon. Dies macht man sich für die Früherkennung des Prostatakarzinoms zu Nutze. Wichtig: Ein erhöhter PSA-Wert

kann viele Ursachen haben - auch völlig harmlose. Bewahren Sie in dem Fall also unbedingt die Ruhe und lassen Sie sich durch Ihren Arzt individuell beraten.

Die locker gesetzte Krawatte

Mit 6500 Erkrankungen jährlich zählt Prostatakrebs zur häufigsten Krebserkrankung von Männern in Österreich. Dennoch beweisen zu viele Männer Vorsorge-Ignoranz: Stress und vor allem der Irrglaube, es trifft ja ohnedies immer nur „die anderen“ führen dazu, dass sie Vorsorgeuntersuchungen nicht - oder zu spät - wahr nehmen.

Die gelockerte Krawatte soll Österreichs Männer daher daran erinnern, sich abseits beruflicher Termine Zeit für einen wichtigen persönlichen Termin zu nehmen: Die Prostata-Vorsorge

EINE REGISTRIERTE MARKE DER
ÖSTERREICHISCHEN KREBSHILFE

Loose TIE

ab 45. Ganz in diesem Sinne nutzte der SK Puntigamer Sturm Graz seine enorme Breitenwirkung, um das Bewusstsein für die betroffenen Altersgruppen zu erhöhen und erklärte das Bundesländerspiel gegen den FC Red Bull Salzburg zum Loose Tie-Heimspiel. Mit dem Oldtimer-Rennen „Ventilspiel“ war Loose Tie bereits zum zweiten Mal gern gesehener Gast am Red Bull Ring. Und zahlreiche Prominente folgten dem Ruf des bekannten Grazer Stylisten Dieter Ferschinger, sich im Zeichen von Loose Tie beim großen „Shave Off“ den Bart rasieren oder trimmen zu lassen und damit ein Zeichen zu setzen. Ganz nach dem Motto: „Wahre Männer gehen zur Prostatavorsorge.“



Weitere Informationen, die Gratis-Broschüre und individuelle, kostenlose Beratung zum Thema erhalten Sie bei der Krebshilfe Steiermark. Beratungstelefon & eMail: +43 (0)316 - 47 44 33 beratung@krebshilfe.at



Onkologische Rehabilitation im Klinikum Bad Gleichenberg

KLINIKUM
BAD GLEICHENBERG
für Lungen- und Stoffwechselerkrankungen

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 Berufsleben 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

Schweizeriweg 4 | 8344 Bad Gleichenberg

T +43 (0)3159 / 2340-0

office@klinikum-badgleichenberg.at

www.klinikum-badgleichenberg.at

JETZT
KOSTENLOSES
PROBETRAINING
VEREINBAREN.

GEMEINSAM FIT WERDEN
UND FIT BLEIBEN.

MELDE DICH JETZT AN: CLEVER-FIT.COM/GRAZ-PUNTIGAM

clever
fit

FÜHL DICH STÄRKER.



Krebs vermeiden und möglichst früh erkennen.

Gesunder Lebensstil lohnt sich. Wichtige Untersuchungen auch.

► „Vermeiden statt leiden“ - das ist das Motto von aktiver, moderner Krebsvorsorge und -früherkennung. Die Krebshilfe Steiermark ist dabei ihr verlässlicher unabhängiger Partner. Mit informativen Broschüren, aber auch individueller Beratung.



Mit diesen 7 Tipps sind Sie auf der „Gesunden Seite“ und senken Ihr persönliches Risiko für eine Krebserkrankung um bis zu zwei Drittel!

1. Rauchen Sie nicht: Von den über 4000 Chemikalien im Tabakrauch haben sich ca. 50 Substanzen als krebserregend erwiesen, viele weitere Stoffe werden als „toxisch“ eingestuft.

2. Achten Sie auf Ihr Körpergewicht: Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass Fettleibigkeit und Übergewicht für 10 - 20 % al-



ler Krebstodesfälle verantwortlich sind.

3. Bleiben Sie in Bewegung: Mäßige bis intensive körperliche Aktivität an mindestens drei Tagen der Woche wird für Erwachsene empfohlen. Wünschenswert sind Einheiten zu 30 - 60 Minuten.

4. Verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol: Männer sollten nicht

mehr als zwei „Drinks“ pro Tag konsumieren. Frauen sogar nur die Hälfte bis zwei Drittel. Ein „Drink“ entspricht etwa einem (für die Art des Getränks üblichen) Glas Bier, Wein oder Spirituosen.

5. Achten Sie auf eine gesunde Ernährung: Zu viel Weißmehl und Zucker, zu viel Fett und Kalorien, zu wenig Obst und Gemüse: Mit einem gründlichen Ernährungs-Check senken Sie nicht nur das Krebsrisiko, sondern auch Ihr tägliches Wohlbefinden.

6. Sonne ohne Reue: Extreme und ungeschützte Sonnenbestrahlung kann verschiedene Formen von Hautkrebs verursachen. Besonders empfindlich sind Kinder und Jugendliche. Holen Sie sich bei uns Tipps für sichere und genussvolle Sommerstunden.

7. Work-Life-Balance: Stress begünstigt einen ungesunden Lebensstil: chronische Fehlernährung, Alkohol, Tabak, Bewegungsmangel... Und das erhöht Ihr Krebsrisiko beachtlich.

Wir beraten Sie gerne kostenlos und individuell: Mit unseren Broschüren, aber auch persönlich, am Telefon oder online.

Vorsorgeempfehlung Frauen

- **Selbstuntersuchung Brust:** ab dem 20. Geburtstag mtl.
- **Tastuntersuchung der Brust durch den Arzt:** ab dem 20. Geburtstag im Rahmen des Krebsabstrichs.
- **Mammografie:** ab dem 40. Geburtstag in längstens zwei-jährigem Abstand.
- **Krebsabstrich (Gebärmutterhals):** ab dem 20. Geburtstag einmal jährlich.
- **HPV-Impfung:** ab dem 9. LJ
- **Darmkrebs-Okkulttest:** ab dem 40. Geburtstag 1 x jährl.
- **Darmspiegelung:** ab dem 50. Geburtstag alle 10 Jahre.
- **Hautselbstuntersuchung:** zumindest zweimal jährlich.
- **Hautuntersuchung durch den Arzt:** einmal jährlich, Risikogruppen öfter.

Vorsorgeempfehlung Männer

- **Selbstuntersuchung der Hoden:** ab dem 20. Geburtstag monatlich.
- **Prostatauntersuchung durch den Arzt:** ab dem 45. Geburtstag jährlich.
- **Harnuntersuchung:** 1 x jährl.
- **HPV-Impfung:** ab dem 9. LJ
- **Darmkrebs-Okkulttest:** ab dem 40. Geburtstag 1 x jährl.
- **Darmspiegelung:** ab dem 50. Geburtstag alle 10 Jahre.
- **Hautselbstuntersuchung:** zumindest zweimal jährlich.
- **Hautuntersuchung durch den Arzt:** einmal jährlich, Risikogruppen öfter.



Rund 12.000 steirische Kinder und Jugendliche sammeln 50% des Krebshilfe-Budgets.

Unsere Krebshilfe-Partnerschulen sind einfach Spitze!

► Genau 244 unermüdete steirische Krebshilfe-Partnerschulen sammelten im Schuljahr 2017/18 unter dem Dach der „Blume der Hoffnung“ insgesamt fantastische EUR 317.907,99! Das ist das beste Ergebnis in der Geschichte dieser österreichweiten Aktion.

Damit haben unsere jungen AktivistInnen - einmal mehr - den Österreich-Rekord „geknackt“. Mehr als beachtlich: Die einzigartige Verbindung der Büchsen- und Listensammlung mit dem Benefizlauf „Die Hoffnungsrunde“, bekannt als Aktion „Blume der Hoffnung“, trägt ca. 50% zum steirischen Krebshilfe-Spendenbudget bei.

Das Ranking der Erfolgreichsten (in EUR): Platz Eins (Bild): BG/BRG/BORG Kapfenberg (Admin.



HIB Liebenau; NMS Kalsdorf bei Graz; BG & BRG Oeverseegasse; NMS Groß St. Florian; VS Leoben-Stadt (weitere Details auf www.krebshilfe.at/partnerschulen). Ein riesiges DANKE an alle HelferInnen und SpenderInnen, die dies durch ihren Einsatz ermöglicht haben. Mit dem Ergebnis der Sammlung wird die regionale Vollversorgung

Mag. Robert Korntheuer/re. & Mag. Christoph Bleymaier), 10.541,76; Platz Zwei: BG Rein (Dir. Dr. Renate Oswald), 8.643,75; Platz Drei: VS Zeltweg (Dir. Dipl.-Päd. Beate Dolschek), 7.723,00; Die weiteren Plätze bis Platz 10: BG & BRG Stainach; HLA f. Forstwirtschaft (Försterschule) Bruck/M.; BG/BORG

aller steirischen Bezirke durch das Mobile Krebshilfe-Team gesichert und ausgebaut. Kennen Sie schon unseren Spenden- und Sponsorlauf „Die Hoffnungsrunde“ - speziell für Volksschulen (siehe Seite 9)? Wir informieren Sie auch gerne direkt vor Ort an Ihrer Schule! Rufen Sie uns an: 0316 - 47 44 33-0



So sieht meine Versicherung aus.

Vorsorgen mit
Merkur Relax Programmen.

Mit einer Merkur Krankenversicherung haben Sie die besten Aussichten auf Vorsorge für nachhaltige Lebensfreude. Zum Beispiel können Sie sich mit dem Merkur Relax Programm aktiv erholen oder sich mit anderen Programmen zu einem gesunden Lifestyle inspirieren lassen.

www.merkur.at



Sie sind nicht allein. Holen Sie sich bei uns Hilfe.

Krebshilfe-Beratungsstellen in der Steiermark.

► Die Krebshilfe Steiermark hat ein umfassendes Beratungsangebot zur Hilfestellung für KrebspatientInnen und deren Angehörige. Jährlich bis zu 4.000 persönliche Individualkontakte sind ein eindrucksvoller Vertrauensbeweis für unsere kostenlosen, gemeinnützigen Leistungen. Das Informationsangebot der Krebshilfe ist nicht nur gratis, sondern auf Wunsch auch anonym und richtet sich an PatientInnen, Angehörige und Interessierte.

Diagnose „Krebs“ – was nun?

Psychologische Beratung, psychotherapeutische Begleitung, diätologische Betreuung und individueller Rat von unseren Sozialarbeiterinnen: das ist die verlässliche Basis, rasch wieder festen Boden unter die Füße zu bekommen.

Die Krebshilfe bietet Ihnen...

- Information über Krebs
- Beratung zu Krebs-Vorsorge und -Früherkennung
- Hilfestellung bei der Verarbeitung der Diagnose
- Begleitung durch Krisen
- psychoonkologische Betreuung
- Familienintervention
- Ernährungsberatung
- Psychotherapie
- fachliche Vernetzung
- Sozialberatung
- finanzielle Soforthilfe

Die kostenlose Krebshilfe APP für iOS und Android (Download).



iOS



Android

Beratungszentrum Graz (Zentrale)

Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17, 8042 Graz
Öffnungszeiten: Mo.-Do. 9 - 16:30 und Fr. 9 - 14 Uhr
Alle Beratungsleistungen: Tel. 0316 - 47 44 33-0 • beratung@krebshilfe.at

Regionalberatungszentrum Leoben-Göss

Hirschgraben 5, 8700 Leoben
Betriebszeiten nach individueller Terminvereinbarung
Psychologische Beratung: Tel. 0316 - 47 44 33-0 • felfer@krebshilfe.at
Ernährungsberatung: Tel. 0664 - 38 18 242 • harmuth@krebshilfe.at
Psychotherapie: Tel. 0316 - 47 44 33-0 • pestitschegg@krebshilfe.at

Außenstelle Liezen

Betriebszeiten und Ort nach individueller Terminvereinbarung
Psychologische Beratung: Tel. 0316 - 47 44 33-0 • ebner-ornig@krebshilfe.at

Beratung in allen anderen steirischen Bezirken

Betriebszeiten und Ort nach individueller Terminvereinbarung
Tel. 0316 - 47 44 33-0
beratung@krebshilfe.at

Das seelische Befinden von Betroffenen und ihren Angehörigen ist durch die Diagnose Krebs oft stark beeinträchtigt. Qualifizierte psychoonkologische Begleitung kann die Selbsthilfekräfte unterstützen und den Krankheitsverlauf begünstigen. Wir beraten Sie gerne persönlich, telefonisch oder per eMail. Bei eingeschränkter Beweglichkeit kommen wir mit unserem Mobilem Team natürlich auch zu Ihnen ins Haus, Krankenhaus oder Pflegeheim.

**Information, Erstkontakt
und Terminvereinbarung:
Tel. +43 (0)316 - 47 44 33-0
beratung@krebshilfe.at**

Rufen Sie uns an, schreiben Sie uns eine eMail und informieren Sie sich über unsere zahlreichen kostenlosen Angebote. Wir sind gerne für Sie und Ihre Familie da.

**Termine und Themen unserer kostenlosen
Schwerpunkt-Vorträge, Workshops und
Gruppen finden Sie in unserem aktuellen
Veranstaltungskalender, den wir Ihnen gerne
zusenden. Oder Sie holen sich ihn im
Internet: www.krebshilfe.at/programm**



Danke für die wertvolle Unterstützung im Jahr 2018!

Einige starke Partner der Krebshilfe Steiermark.



Wir danken den Inserenten dieser Ausgabe, die mit ihrer Druckkostenspende dazu beigetragen haben, dass wir völlig aufwandsneutral produzieren konnten:

Magna Steyr Fahrzeugtechnik AG & Co KG | Landes-Hypothekenbank Steiermark AG
MS Gaube Kosmetik GmbH | Louis Widmer GmbH | Allgemeine Unfallversicherungsanstalt AUVA
Humanomed Zentrum Althofen GmbH | Institut Allergosan GmbH
Rudolf Leiner GmbH | Peugeot Edelsbrunner GmbH | Steiermärkische Bank und Sparkassen AG
Klinikum Bad Gleichenberg | clever fit GmbH | Merkur Versicherung AG | pro medico HandelsGmbH

Impressum: Herausgeber & Medieninhaber: Österreichische Krebshilfe Steiermark | R.-H.-Bartsch-Str 15-17 | 8042 Graz
Telefon +43 (0)316-474433-0 | Fax DW-10 | eMail: office@krebshilfe.at | ZVR: 263968107

Redaktion & Text: Christian Scherer, Mag. Birgit Jungwirth, Mag. Nina Bernhard | **Marketingleitung** Inserate: Mag. Birgit Jungwirth
Lektorat: Mag. (FH) Martina Kölldorfer | **Idee:** Mag. Stephan Spiegel | **Druck:** Medienfabrik Graz

Für **Inhalt, Werbung, Öffentlichkeitsarbeit** und die **Spendenverwendung** verantwortlich: Christian Scherer (Geschäftsführung)

Datenschutzverantwortliche: RA Dr. Alexander Isola M.C.J. (NYU) und Christian Scherer | www.krebshilfe.at/DSGVO

Mit der Spendeneinzahlung gibt der/die SpenderIn das Einverständnis für die Aufnahme in die Spendendatei der Österreichischen Krebshilfe Steiermark.

Bildnachweise: Krebshilfe Stmk (04/1, 08/2, 11/2, 15/1, 16/1, 24/9, 26/1, 29/1) | Adobe Stock (01/1, 05/2, 06/2, 12/3, 18/1, 19/1, 22/1, 28/3, 30/1) | GEPA (26/1) | Peter Melbinger (23/1) | Stadt Graz/Fischer 08/1 | SPAR (23/1) | Christine M. Kipper (23/2) | Martin Schönbauer (24/2) | Sepp Lederer (23/1) | Ärztekammer f. Stmk (19/1) | Steir. ÖVP-Frauen (23/1) | Maxum (16/1) | WKO Stmk (24/1) | Fritz Jeitler (24/1) | Salon Ferschinger (24/1) | Gebr. Weiss (24/1) | Shopping Nord (24/1) | Fotobox Gimpel (24/1) | Privat (03/1) | Wir danken für die Erlaubnis zum honorarfreien Abdruck!



REINSUBSTANZEN

Ohne Zusätze
und ohne
Vergleich



purecaps.net