

# \*einblicke

## KREBSHILFE STEIERMARK

WIE VIEL GEFÜHL IST NOCH "NORMAL"?:  
DEPRESSION BEI KREBS WIRKSAM VORBEUGEN.

Seite 5

&

KREBSHILFE UND CORONA-KRISE:  
GEMEINSAM 180 TAGE STILLSTAND VERHINDERN.

Seite 22

&

VEREINT IM KAMPF GEGEN DEN KREBS:  
WIR HOLEN UNSERE GÖNNER VOR DEN VORHANG.

Seite 27

&

LEBENSSTIL UND FRÜHERKENNUNG:  
TUMOR-RISIKO DEUTLICH SENKEN.

Seite 32

Mit   
Jahresbericht  
2019  
[www.krebshilfe.at](http://www.krebshilfe.at)







Die Versicherung auf **Ihrer** Seite.

Wir sind auch in schwierigen Zeiten  
immer auf **Ihrer** Seite.

[www.grawe.at](http://www.grawe.at) #gemeinsamstark



## Inhalt

- 03 EDITORIAL
- 04 GET MOVING
- 05 ZU VIEL GEFÜHL IM SPIEL?
- 10 PINK RIBBON
- 11 DIE HOFFNUNGSRUNDE
- 13 .SUN.WATCH.
- 14 MAMA / PAPA HAT KREBS!
- 17 SANFTE KOLOSKOPIE
- 18 FÖRDERPREIS
- FINANZBERICHT WJ 2018
- 20 LEISTUNGSBILANZ BERATUNG
- 21 PLATTFORM „DON'T SMOKE“
- 22 KREBSHILFE & CORONA-KRISE
- 24 VEREIN & VORSTAND
- 26 FORSCHUNGSFORUM
- 27 UNSERE GÖNNER
- 28 BILDERBOGEN & EVENTS
- 30 LOOSE TIE
- 32 KREBSVORSORGE
- 33 PARTNERSCHULEN
- 34 WIR SIND FÜR SIE DA
- 35 SPONSOREN / IMPRESSUM

Unterstützt durch:



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

## Aus Liebe zum Leben.



► Im Spätwinter 2020 ist die Corona-Krise über die Welt hereingebrochen und nichts ist mehr so wie früher. Dabei war das vergangene Jahr für die Krebshilfe Steiermark ein ganz besonders erfolgreiches. Konnten wir doch mit unseren kostenlosen Angeboten unzählige Steirerinnen und Steirer erreichen und einerseits wichtige Information über Vorsorge- und Früherkennungsmöglichkeiten bieten, andererseits für erkrankte Menschen und ihre Angehörigen – gerade auch für die indirekt betroffenen Kinder – konkrete Hilfe zum Teil auch direkt vor Ort bringen. Lesen Sie mehr darüber beim Durchblättern dieses Heftes.

Auch bekannte Vorsorgeinitiativen wurden wieder mit großem Erfolg durchgeführt: beispielsweise unsere Aktion .sun.watch., eine Hautkrebsvorsorgeaktion, die seit mehr

als 20 Jahren hilft. Auch der Grazer Uhrturm durfte als leuchtendes Zeichen für die Brustkrebsvorsorge neuerlich in pink erstrahlen. Mehr dazu finden Sie auf den nachfolgenden Seiten in Wort und Bild.

Vor allem die vielen einfühlsamen persönlichen Beratungen, Betreuungen und Begleitungen durch unser multiprofessionelles Beratungsteam – unterstützt von einer sparsamen, hocheffizienten Administration – wären ohne Ihre Hilfe nicht kostenlos für die steirische Bevölkerung verfügbar. Ohne Sie als Spenderinnen und Spender könnten wir nicht täglich aktiv sein. Wussten Sie eigentlich, dass rund die Hälfte unserer Einkünfte im Rahmen der Krebshilfe-Partnerschul-Aktion „Blume der Hoffnung“ von Kindern und Jugendlichen gesammelt wird? Danke an unsere Jugend, denen die Hilfe ein großes Anliegen ist.

Wir als großes gemeinsames Team bedanken uns bei Ihnen allen im Namen unserer steirischen Krebspatientinnen und -patienten sowie deren Angehörigen und ersuchen, uns auch in dieser Zeit der Coronakrise weiterhin als Spenderin und Spender treu zu bleiben.

Denn Leid kennt keinen „lock-down“ – Aus Liebe zum Leben.

Herzlichst, Ihre  
  
**Univ.-Prof. Dr. Erika Richtig**  
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.



Das Ziel ist immer dasselbe: 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 Publikumsläufen, 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 radelten die BesucherInnen unserer GET MOVING! Challenges 2019 auf der KroneFIT, der Frühjahrsmesse, am Tag des Sports, beim „sun.watch“-Aktionstag oder beim Pink Ribbon Tourstopp insgesamt 3.584 km. Die MitarbeiterInnen der WKO Steiermark erklimmen mehr als 40.000 Stockwerke, statt mit dem Lift zu fahren, bei den GET MOVING! - Schwimmchallenges in der Auster und beim Margareten-Grätzlfest zeigten sich die BesucherInnen mit fast 10.000 geschwommenen Längen bewegungsfreudig - ein wertvoller Beitrag für die Gesundheit unserer SteirerInnen und insgesamt 23.200 Euro an Spenden.

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](http://www.get-moving.at)

Krebs und die Emotionen – wie viel Gefühl ist eigentlich „normal“?

## „Bei dieser Diagnose muss man ja depressiv werden!“

► Diesen oder ähnliche Sätze hören KrebspatientInnen kurz nach der Diagnose häufig. Derartige Vorverurteilungen können aber bei Betroffenen leider viel anrichten. Daher wollen wir hier einen Blick auf die Gefühlswelt von KrebspatientInnen werfen und reflektieren, wie viel Gefühl denn eigentlich „normal“ ist.

Wenn Betroffene und ihre Angehörigen die Diagnose Krebs erfahren, befinden sie sich meist in einem regelrechten Schockzustand. Bereits kurz nach dieser Phase können depressive Symptome auftreten, wenn der Patient/die Patientin erkennt, dass er/sie nun wirklich krebserkrankt ist. Aber auch während der Behandlung, nach dem Therapieende, bei Fortschreiten der Erkrankung, nach Operationen oder in der Nachsorge können depressive Symptome auftreten.

Doch depressive Symptome zu haben ist nicht gleichbedeutend damit, an einer klinischen Depression zu leiden. Während weitläufig bei nahezu jedem Patienten und jeder Patientin eine Depression nachgesagt wird, leiden „nur“ rund 37% tatsächlich daran. Denn nicht jede Niedergeschlagenheit ist ein Anzeichen für diese Erkrankung!

### Risikofaktoren für Depression

Die Krebsdiagnose bedeutet einen tiefgreifenden Einschnitt im Leben des/der Patienten/Patientin und seiner/ihrer Angehörigen und beeinflusst selbstverständlich die Grundstimmung. Diese schwankt über die Dauer der Therapien und darüber hinaus in der Nachsorge immer wieder. In der emotionalen Verarbeitung der Krebserkrankung sind Gefühle wie Traurigkeit,



Verzweiflung oder Angst adäquat und ganz normal. Vielfach ist das psychische eng mit dem körperlichen Befinden verknüpft. Auch der Therapieverlauf und die Prognose hängen eng mit dem seelischen Befinden zusammen. Geringe soziale Unterstützung, eine bereits erlebte Depression, das Fortschreiten der Erkrankung und bestimmte Medikamente (wie z.B. Interferon) stellen Risikofaktoren für die Ent-

wicklung einer Depression dar. Wenn die Stimmung eigentlich immer gleich gedrückt ist, für nichts mehr Interesse besteht, was früher Freude bereitet hat, Antriebslosigkeit und Erschöpfung vorherrschen, sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden. Auch Symptome wie Konzentrationsstörungen, Schuldgefühle, Schlafstörungen, Veränderungen des Appetits, wiederkehrende To-

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







des- oder Selbstmordgedanken, innere Unruhe und Reizbarkeit sind Symptome, die bei Depressionen auftreten können. Vor allem bei Todes- oder Selbstmordgedanken sollte unbedingt professionelle Unterstützung in Anspruch genommen werden! Sich Gedanken darüber zu machen, was auf einen zukommt, Angst zu haben vor der ersten Chemotherapie oder da-

*„Nicht, was wir erleben, sondern wie wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus.“*

*(Marie v. Ebner-Eschenbach)*



vor, dass die Therapie nicht wirkt, ist ganz normal. Keinem Patienten und keiner Patientin wird es möglich sein, hierbei angstfrei zu sein. Denn Angst ist unser Überlebensinstinkt. Sie hilft uns dabei, erschreckende Situationen zu meistern. Da ist es viel verlangt, wenn PatientInnen nur positiv denken dürften – das impliziert, dass man keine Angst haben darf, also seinen Überlebensinstinkt abschalten soll. Vielfach haben Patienten das Gefühl, es würde ihrer Gesundheit abträglich sein, wenn sie es nicht schaffen ausschließlich positiv zu denken, und damit bekommen sie den Eindruck, sie würden „schlecht mit der Erkrankung umgehen“ oder nicht den Erwartungen der Angehörigen entsprechen. Natürlich ist es nicht hilfreich, wenn an

nichts anderes mehr gedacht wird und die Angst handlungsunfähig macht, aber alle Gedanken können nicht immer einfach so „weggeschoben“ werden, manches muss auch zu Ende gedacht, oder in einigen Varianten überlegt werden („Plan B“). Wenn eine Angststimmung entsteht, die sich nicht mehr kontrollieren lässt, ist es hilfreich, sich professionelle Unterstützung zu suchen. Solange die Selbstfürsorgefunktion aber noch erhalten ist, ist Angst eine völlig normale Reaktion im Rahmen einer onkologischen Erkrankung.

#### **Hochschaubahn der Gefühle**

Um also auf die eingangs in den Raum gestellte Frage – „wieviel Gefühl ist normal“ - einzugehen:

Ganz viel Gefühl und alle Arten von Emotionen sind normal. Eine Krebserkrankung bringt eine „Hochschaubahn der Gefühle“ mit sich: Angst und Verzweiflung kann neben Hoffnung existieren, und beide Gefühle haben ihre Funktion und Berechtigung. Krebspatienten und ihre Angehörigen können psychoonkologische Betreuung im Krankenhaus und bei der Krebshilfe in Anspruch nehmen. Ärzte, Psychologen oder Psychotherapeuten helfen, seelische Probleme einzuordnen und leiten mit Betroffenen gemeinsam die erforderliche Hilfe ein. Ziel ist, PatientInnen und deren Angehörige bei der Bewältigung der Erkrankung größtmöglich zu unterstützen.

■ *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.



# Beratung, auf die Sie zählen können.

## **Herzenswünsche erfüllen**

Besser jetzt als später.  
Denn das Leben ist viel zu kurz, um alle Wünsche immer auf später zu verschieben.

Wir freuen uns darauf, Ihnen eine maßgefertigte Lösung zur Erfüllung Ihrer Wünsche anzubieten.

Michael Paternoga  
Leiter der Filialen Radetzkystraße und  
Plüddemangasse, Graz

Kommen wir ins Gespräch!



www.hypobank.at





# Probiotika während der onkologischen Therapie

**S**peziell 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 Landeskrankenhaus 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)



## 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.





# 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...). 2019 nahm die steirische Landeshauptstadt Graz bereits zum achten

Mal am weltweiten Projekt „Global Illumination“ teil. Das Grazer Wahrzeichen, der Uhrturm, erstrahlte aus Anlass des internationalen Brustkrebs-Monats Oktober wieder eine Woche lang in rosa - jener Farbe, die alle Frauen an die besondere Wichtigkeit der regelmäßigen Brustkrebsvorsorge und -früherkennung erinnern soll. Als weithin sichtbares Zeichen 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. Eine Premiere feierten wir mit unserem Pink Ribbon VIP Brunch, mit dem wir gemeinsam mit zahlreichen prominenten Steirerinnen ein wirklich starkes Zeichen der Frauensolidarität setzen konnten. Schon zum vierten Mal luden zahlreiche bekannte Ladies-Service-Clubs in Graz, Bruck und Gröbming zur „Pink Ribbon Kino-Charity“. Mehr als 35.000,- Euro haben sie bereits gemeinsam für die Unterstützung betroffener Frauen gesammelt, mehr als 2.500 Frauen an die Botschaft der rosa Schleife erinnert: „Sorgt vor und schaut auf euch!“ Und natürlich stand auch wieder der offizielle Pink Ribbon-Tourstopp Steiermark 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? Schauen Sie doch einfach bei uns vorbei: [www.pinkribbonbreakfast.at](http://www.pinkribbonbreakfast.at)



► [www.krebshilfe.at](http://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](http://www.krebshilfe.at/hoffnungsrunde)



Die Hoffnungsrunde  
Danke!



**Röntgen Graz Süd-West**

Gruppenpraxis

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

Fachärzte für Radiologie

**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)



**NEU!** • Modernste Röntgengeräte

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



Deutlich bessere Diagnostik im Frühstadium  
– Gleiche oder geringere Strahlenbelastung

• Ultraschall (Sonographie)

• Gefäßtherapie und spezielle Schmerztherapie





**Louis  
Widmer**  
SWISS DERMATOLOGICA



**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 Süden 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 nicht selten irreparable Sonnenschäden vermieden werden. Wir wissen heute, dass die Zahl der (insbesondere in der Jugend) durchgemachten Sonnenbrände direkt mit dem Hautkrebsrisiko zusammenhängt. 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, auch mitten auf dem Grazer Hauptplatz haben wir die „sun.watch.“-Zeltstadt schon aufgebaut und die Bevölkerung eingeladen, vom kostenlosen Angebot Gebrauch zu machen. 2019 - im 22. Bestandsjahr der Aktion - fand auf Einladung der Shoppingcity Seiersberg der erste Indoor-„sun.watch.“-Aktions-tag in der Geschichte der Krebshilfe Steiermark statt. Hunderte Teilnehmer nutzten die Gelegenheit, ihren Einkaufsbummel mit einem schnellen, aber gründlichen Haut-Check zu verbinden. Trotz vier Untersuchungskojen waren Warteschlangen nicht vermeidbar, die aber für die Gesundheit gerne in Kauf genommen wurden. 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 .



„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-







## 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**





## 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.

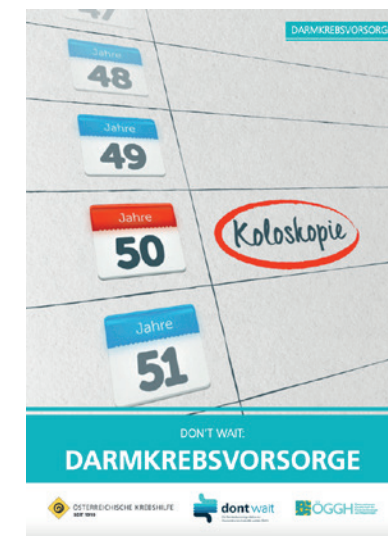
Warten Sie daher bitte nicht, bis Beschwerden vorliegen, denn das verschenkt wertvolle Zeit und mindert eventuell Ihre Heilungs-Chancen entscheidend.

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 7. und 8. November 2020 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](mailto:beratung@krebshilfe.at)

## Fresubin®

Ich bin gut versorgt, wenn es darauf ankommt



- **Täglich wertvolle Energie und hochwertiges Eiweiß**
- **Exzellenter Geschmack**

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Einsatz von Trinknahrungen und Crème-Produkten zum Diätmanagement bei drohender oder bestehender Mangelernährung, sowie Störungen der Nahrungsaufnahme, insbesondere bei erhöhtem Energie- und Eiweißbedarf oder limitierter Flüssigkeitstoleranz. Kabi Glutamine zum Diätmanagement bei Patienten mit erhöhtem Glutaminbedarf bei Mukositis während Chemo- und Strahlentherapie. Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Nicht geeignet für Kinder < 3 Jahren.

Besuchen Sie uns auf: [www.fresenius-kabi.at](http://www.fresenius-kabi.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 2019 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 daher für Betroffene immer wertvoller. Nicht selten sind

es private Initiativen, aber auch besonderes Engagement etwa in Pflegeberufen, die sichtbare Verbesserungen ermöglichen. 2019 gingen die beiden Hauptpreise an DGKP Kevin Haring-Sedler, BSc und DGKP Gabriele Prauß (3. bzw. 4.v.l.; Universitäts-Hautklinik Graz) mit dem Projekt „Die Bezugspflege für dermato-onkologische Patientinnen und Patienten auf der Der-



matologie Tagesklinik/Kurzzeitbetreuung“ sowie DGKP Barbara Rathgeb (5.v.l.; Victory Krebsselbsthilfe Kapfenberg-Bruck) mit dem Projekt „Kinder und Jugendliche als betroffene Angehörige: Was ist jetzt mit uns?“. Die Preisträgerinnen freuten sich über insgesamt EUR 5.000,- Dotierung als Anerkennung ihrer Leistungen. Krebshilfe Steiermark-Präsidentin Univ.-Prof. Dr. Erika Richtig und ihre Stellvertreterin Univ.-Prof. Dr. Florentia Peintinger (ganz li./ganz re.) gratulierten den beiden Gewinnerinnen im Rahmen einer stimmungsvollen Feierstunde herzlich.

matologie Tagesklinik/Kurzzeitbetreuung“ sowie DGKP Barbara Rathgeb (5.v.l.; Victory Krebsselbsthilfe Kapfenberg-Bruck) mit dem Projekt „Kinder und Jugendliche als betroffene Angehörige: Was ist jetzt mit uns?“. Die Preisträgerinnen freuten sich über insgesamt EUR 5.000,- Dotierung als Anerkennung ihrer Leistungen. Krebshilfe Steiermark-Präsidentin Univ.-Prof. Dr. Erika Richtig und ihre Stellvertreterin Univ.-Prof. Dr. Florentia Peintinger (ganz li./ganz re.) gratulierten den beiden Gewinnerinnen im Rahmen einer stimmungsvollen Feierstunde herzlich.

**immola**  
projektentwicklung

## Silent Living

Mariatrosterstraße 71/71a  
8043 Graz

www.immola.at







Weit über 4000 mal individueller Rat und Hilfe durch unsere Fachkräfte.

## Krebshilfe-Beratungen: Leistungsbericht 2019.

► 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 2019 von jeder Person, die unsere Hilfe suchte und benötigte, völlig kostenlos in Anspruch genommen werden.

Insgesamt gab es 4087 Beratungskontakte mit 1195 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 97 Events (Workshops, Gruppen, Vorträge, Messen, Präventions- und Informationsveranstaltungen) waren fast 182.000 Menschen in Kontakt mit uns. Dabei spannte sich der weite Bogen zwischen einer Kleingruppe mit Spezialthema bis zu Großveranstaltungen wie der Grazer Herbstmesse bzw. 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](http://www.krebshilfe.at) ► Beratungstelefon: +43 (0)316 - 47 44 33-0

### ► Beratung/Information nach Personengruppen

Patientinnen und Patienten*	573
Angehörige*	364
InteressentInnen*	151
Professionisten*	95
Sonstige*	12
<b>Anzahl Personen</b>	<b>1.195</b>

Beratungskontakte gesamt*	4.087
Veranstaltungen, Workshops, Vorträge etc.	97/181.980
<b>Summe aller Kontakte:</b>	<b>186.067</b>

### ► Anliegen in den Beratungsstellen

Primärtherapie	41,1 %
Nachsorge / Remission	8,7 %
Rezidiv	8,2 %
Palliativ	24,2 %
Trauerarbeit	4,2 %
Vorstufen / Verdacht auf Krebs	0,3 %
Sonstige / Ungenannt	13,3 %

### ► Die häufigsten Tumorarten / Anliegen

Brustkrebs	25,7 %
Magen & Darm	11,6 %
Blutkrebs	7,9 %
Gynäkologische Tumoren	7,5 %
Urogenitalsystem	7,3 %
Lunge	7,2 %
Gehirn	5,2 %
Endokrine Organe	2,5 %
HNO	2,4 %
Sonstige	22,7 %

### ► Altersgruppen

0-17 Jahre	2,4 %
18-30 Jahre	4,6 %
31-50 Jahre	21,9 %
51-70 Jahre	24,3 %
über 70 Jahre	4,9 %
keine Angabe, unbekannt	41,9 %

### ► Geschlecht

Frauen	77 %
Männer	23 %

### ► Kontaktart

Persönlich	48,0 %
Telefonisch	34,0 %
Online	7,0 %
Postalisch & Sonstige	11,0 %

Später Erfolg für das Volksbegehren zum Gastronomie-Nichtraucherschutz.

## Rauchen: Was ist jetzt wo erlaubt - und verboten?

► Ermutigt durch 591.146 Unterstützungserklärungen (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 damalige Regierung blieb hart und schloss eine Volksabstimmung dezidiert aus.

Die neue Regierung handelte dann aber doch und setzte die längst fälligen Maßnahmen zum Schutz der Dienstnehmerinnen und Dienstnehmer um: Mit 1. November 2019 trat somit nun endlich auch in Österreich ein generelles Rauchverbot in der Gastronomie und allen anderen Räumen, in denen Speisen und Getränke konsumiert, verabreicht, hergestellt oder verarbeitet werden, in Kraft. Dieses Rauchverbot bezieht sich auf alle den Gästen zur Verfügung stehenden Bereiche von Gastronomiebetrieben. Ausgenommen sind lediglich Freiflächen. Die Errichtung von eigenen Raucherräumen für Gäste ohne Bedienung und Konsumation ist in Gastronomiebetrieben nicht zulässig.

### Zeitgemäßer Nichtraucherschutz

Das Rauchverbot gilt auch für geschlossene Gesellschaften an Ruhetagen des Betriebes, in Mehrzweckhallen bzw. Mehrzweckräumen, bei nicht ortsfesten Einrichtungen, wie insbesondere Festzelte und in Vereinslokalen. Auch das Rauchen von Wasserpfeifen - z.B. in Shisha-Bars etc. - und das Dampfen von E-Zigaretten in der Gastronomie sind nun



generell verboten.

Wie sieht es bei den Beherbergungsbetrieben aus? In Hotels und vergleichbaren Betrieben kann ein Nebenraum als Raucherraum eingerichtet werden, sofern gewährleistet ist, dass aus diesem Nebenraum der Tabakrauch nicht in den mit Rauchverbot belegten Bereich dringt, das Rauchverbot dadurch nicht umgangen wird und im Raucherraum auch keine Speisen und Getränke hergestellt, verarbeitet, verabreicht oder eingenommen werden.

### Und in Shopping-Centern?

Auch in Einkaufszentren darf grundsätzlich in den allgemein zugänglichen Bereichen ein Nebenraum als Raucherraum eingerichtet werden. Derart eingerichtete Raucherräume dürfen nur zum Zwecke des

Rauchens dienen, eine räumliche Verbindung mit dem Gastronomiebetrieb ist untersagt. Diese relativ neuen gesetzlichen Voraussetzungen schaffen ab sofort gesundheitliche Rahmenbedingungen, die zwar für Teile der Bevölkerung einen gewissen Gewöhnungsbedarf entwickeln. Aus Rücksicht auf die nun heranwachsende Generation darf es aber beim Nichtraucher- und Passivraucherschutz keine „faulen“ Kompromisse wie in der Vergangenheit geben. Sie interessieren sich für unsere kostenlose Broschüre zum Thema?: Bestellung unter Tel. 0316-47 44 33-0 oder gleich jetzt direkt aus dem Web als pdf-Datei downloaden unter [www.krebshilfe.net/services/broschueren](http://www.krebshilfe.net/services/broschueren).

[www.dontsmoke.at](http://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](mailto:beratung@krebshilfe.at)





Das Corona-Virus hat auch vor der Steirischen Krebshilfe nicht Halt gemacht.

## In der Corona Krise: Hilfe für KrebspatientInnen.

► Die Corona-Pandemie hat leider auch die Krebshilfe hart getroffen! Unsere wichtigsten Fundraising-Events und Österreichs größte Partnerschul-Aktion „Blume der Hoffnung“ können nicht bzw. nur in kleinem Umfang durchgeführt werden. Jetzt fehlt uns das Geld, um anderen zu helfen. Aktuell für 180 Tage in diesem Jahr!

Traditionellerweise können wir über die Hälfte unseres Jahresbudgets aus unserer einzigartigen Kooperation mit fast 250 steirischen Partner-Schulen decken. Durch die coronabedingten Schulschließungen verlieren wir jedoch heuer bis zu EUR 200.000,-. Auch viele unserer Fundraising-Events können nicht stattfinden. Insgesamt droht ein Ausfall von rund 50% unseres Spendenbudgets. Konkret bedeutet dies: Ohne außerordentliche Einnahmen werden wir im heurigen Jahr an bis zu 180 Tagen nicht helfen können. Dabei ist unser

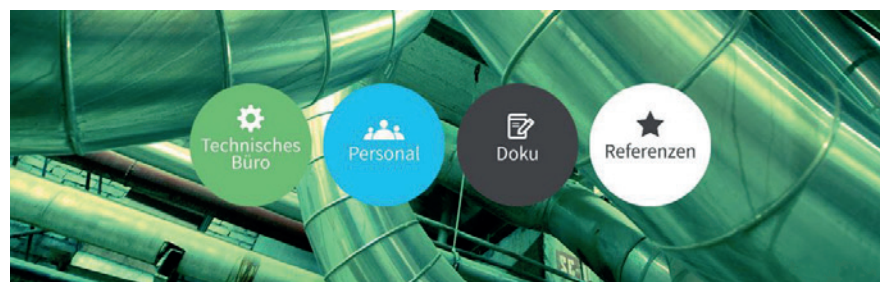
kostenloses Angebot derzeit besonders gefragt: In der aktuellen Corona-Krise zählen nämlich unsere KrebspatientInnen und deren



Familien - direkt oder indirekt - zu den besonders gefährdeten und belasteten Bevölkerungsgruppen. Diese Menschen auch weiterhin einfühlsam und sorgfältig betreuen und begleiten zu können, ist in der aktuellen Situation daher ganz besonders wichtig. Mit Ihrer Spende können wir KrebspatientInnen und deren Angehörigen auch während der Pandemie weiterhin Tag für Tag Hilfe schenken: 180 Tage Mut, 180 Tage Kraft, 180 Tage Hoffnung. Bitte helfen Sie uns helfen! Unser Aktions-Spendenkonto: IBAN AT21 2081 5012 0082 2995



### Technisches Büro für Automatisierungstechnik



#### Ihr Partner für:

- Ausschreibung
- Planung
- Projektkontrolle
- Personalentwicklung
- Qualitätskontrolle und -sicherung
- Inbetriebnahme komplexer technischer Anlagen
- Dokumentation



#### Technisches Büro für Automatisierungstechnik

Harter Straße 3, A-8101 Gratkorn  
Tel: +43 3124 53077, Fax: DW -50  
E-Mail: [office@pi-gmbh.at](mailto:office@pi-gmbh.at)

[www.pi-gmbh.at](http://www.pi-gmbh.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](http://magnasteyr.com)







## 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 25. 09. 2019 für die Funktionsperiode von zwei Jahren gewählt und setzt sich derzeit wie folgt zusammen (Stand: 15. 05. 2020)

### ► PRÄSIDIUM

Präsidentin:	Univ.-Prof. Dr. Erika Richtig
Vizepräsidentin:	Univ.-Prof. Dr. Florentia Peintinger
Wirtschaftskonsulent/Kassier:	Mag. Dr. Stefan Fattinger
Rechtskosulent:	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, Univ.-Prof. Dr. Karin S. Kapp, Mag. pharm. Dr. Gerhard Kobinger, Univ.-Prof. Dr. Karl Pummer, Univ.-Prof. Dr. Gerhard Ranner, Priv.-Doz. DDr. Susanne Scheipl, Univ.-Prof. Dr. Herbert Stöger

### ► Abschlussprüfer für die Wirtschaftsjahre 2018 und 2019 (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: 15. 05. 2020 ► www.krebshilfe.at ► office@krebshilfe.at



# SANLAS HOLDING®

Akutmedizin . Rehabilitation . Pflege

www.sanlas.at

## UNSERE LEISTUNGEN

14 Gesundheitseinrichtungen  
2 Hotels

- » Stationäre und ambulante Rehabilitation für psychische Erkrankungen
- » Burnoutprävention und -nachsorge
- » Neurologische und Orthopädische Rehabilitation
- » Akutmedizin, Belegspital, Med Center, Tagesklinik
- » Allgemeine Chirurgie
- » Plastisch- Ästhetische Chirurgie
- » Pflegeheime für Kurz- und Langzeitpflege
- » Pflegeeinrichtungen für chronisch psychische Erkrankungen
- » Internationales Patientenmanagement
- » Management und Consulting im Gesundheitswesen

**DER MENSCH  
im Mittelpunkt**



Privatklinik Lassnitzhöhe | Privatklinik St. Radegund | Privatklinik Hollenburg  
reha bruck | Reha Leibnitz | Privatklinik Leech | Schwarzl Klinik | Seniorenresidenz Eggenberg  
Seniorenresidenz Lassnitzhöhe | Haus Mariatrost | Margarethenhof Voitsberg | Haus Weinitzen  
Betreuungsheim Neutillmitsch-Gralla | Schlosshotel Szidónia | Hotel Mariahilf





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 „Österreichische Krebshilfe Steiermark-FORSCHUNGSFORUM“ laufend vielversprechende Projekte an der Medizinischen Universität Graz, die von engagierten KrebsforscherInnen und deren multiprofessionellen Teams umgesetzt werden. Gemeinsam mit unseren Partnern arbeiten wir intensiv an einer Zukunft, in der unsere Kinder und Enkelkinder Krebs künftig als lösbares Problem betrachten können. Tipp: Spenden an die Krebs-

hilfe Steiermark (und natürlich auch ans Krebshilfe-FORSCHUNGSFORUM) sind aktuell steuerlich absetzbar! Die aktuellen Richtlinien finden Sie im Web unter der Adresse: [www.krebshilfe.at/spendenabsetzbarkeit](http://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 2019 maßgeblich zum Gelingen des Projekts „Krebshilfe Steiermark“ bei. Licht aus, Spot an: „Vor den Vorhang, bitte...!“

► Ohne Anspruch auf Vollständigkeit: Diese Firmen, EinzelunternehmerInnen und Privatpersonen gaben uns 2019 die Kraft zur Hilfe. Sie alle wollen wir hier und heute beispielhaft als besonders engagierte Krebshilfe-GönnerInnen feiern und auszeichnen.



Unsere 232 engagierten steirischen Krebshilfe-Partnerschulen ([www.krebshilfe.at/partnerschulen](http://www.krebshilfe.at/partnerschulen)), die uns im Schuljahr 2018/19 die Allzeit-Rekordsumme von EUR 346.000,- zur Verfügung gestellt



haben • Ing. Edith & DI Reinhard Steiner • Ing. Jakob Strassegger • MUS-MAX GmbH/Landtechnik Urch • Red. Vojo Radkovic & Mag. Bernhard Rinner • Helmut Troger • Siegfried Nerath, Thomas Stenitzer & Rupert Triebel/Wirtschaftsfrühstück • Landeshauptmann Hermann Schützenhöfer • Renate



Götschl • Österr. Apothekerkammer, Landesgeschäftsstelle Steiermark • NHD New Home Development • Christiane Baldauf • Gery Richter • Flughafen Graz • Notar Dr. Christoph Raimann • ARA Altstoff Recycling Austria • Porsche Inter Auto • Tourismusverband Bad Waltersdorf • Heiltherme Quellenhotel

Bad Waltersdorf • SPA Resort Styria • Stiegl Getränke & Service • Personalbereitstellung Aldrian • Grazzetta • Weekend • Moments • MINI MED Studium • Soroptimist - Club Graz-Rubin • Soroptimist - Club Graz • Ladies Circle 8 Graz • Inner Wheel Club Graz • Inner Wheel Club Graz-Uhrturm • Soroptimist Club Leoben • Soroptimist Club Bruck • Soroptimist Club Gröbming • Zonta Club Graz • Filmzentrum im Rechbauer Kino • KIZ RoyalKino • Stadtkulturkino Bruck • Kino Gröbming • Krankenhaus der Barmher-



zigen Brüder Graz • Barista's Graz • Hans Wünschler • GRAWE • AMSA - Austrian Medical Student's Association • Casino Graz • Stadt Graz • FCC Abfall Service • PKE Electronics • CT/MR Zentrum Graz • PELVIS - Beckenbodenzentrum Graz • Lafarge Zementwerke • P&I GmbH • Raika Graz St. Peter • IMMOLA GmbH • AREICO GmbH • Autohaus Damisch • Villa Sandi • Shopping City Seiersberg • XXL Sports • Privatklinik der Kreuzschwestern • Dieter Ferschinger • Rudi Hinterleitner • RMA - Regionalmedien Austria • Peterquelle • Sanlas Holding • Gärtnerei Grollitsch • DSP&Gaube paraMED

• Auto Edelsbrunner • Clever Fit • Merkur Versicherung • Shopping Nord • Center West • MURPARK • CITYPARK • Hartinger Consulting • Mundipharma • Margaretenbad • JUFA • Privatklinik der Kreuzschwestern • NHD Immobilien • Leitner-Leitner Wirtschaftsprüfer Steuerberater • Autent • Ruefa Österreich



• Bankhaus Spängler • IVD Prof. Hohenberg • ICON • TDC-ZT • Großschädl • PES Schauer Planung-Energie-Service • Swietelsky • Mag. Dr. Franz Hochstrasser • Birgit Felber, MA • Projekt LEGAME • Green Rocket • Rudolf Zöhner • Johann Wolfsburger • Optik Tieber • Maria Skazel • Mag. Rainer Schneckner • Unter'm Strich Bilanzbuchhalter • Keller Grundbau • Marion Schweiger • DI Ewald Lampl • Josefine Kirchengast • Glavashevich Wintergärtner • Airst Gastronomy & Retail • ShootingBOX Werner Zangl • M Style - Manuela Kainer • Haarquadrat • Perücken Riedl • Channoine - Roswitha Mainz • Wutscher Optik • Leutgeb Entertainment Group • Bäckerei Sorger • J. Hornig • Wolfgang Schäfer - Strategische Kommunikation Weitere wichtige und starke Krebshilfe-Partner: siehe Seite 35.



Vorsorge geht auch leichter

#vorsichern

Vorsorgen mit einer Merkur Gesundheitsversicherung.

**MERKUR**  
DIE VORSICHERUNG.





# Unvergessliche Blitzlichter aus dem Jahr 2019. Ein Bilderbogen aus Charity, Events und tollen Aktionen.



Unser Land  
braucht Menschen,  
die an sich glauben.  
Und eine Bank,  
die an sie glaubt.





## 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 ab 45. Um das Bewusstsein in der betroffenen

Altersgruppen rasch und deutlich zu erhöhen ist die Krebshilfe Steiermark gerne mit Loose Tie bei „Männer-Events“. So war Loose Tie bereits zum dritten Mal gern gesehener Gast beim

EINE REGISTRIERTE MARKE DER  
ÖSTERREICHISCHEN KREBSHILFE

# Loose TIE

Oldtimer-Rennen „Ventilspiel“ am Red Bull Ring. Und zahlreiche Prominente folgten auch 2019 wieder dem Ruf des bekannten Grazer Stylisten Dieter Ferschinger (im Bild flankiert von Malkünstler Tom Lohner <re.> und Magier Christoph Kulmer), um sich zu Gunsten von Loose Tie beim großen „Shave Off“ den Bart rasieren oder trimmen zu lassen und damit ein Bekenntnis zu setzen. Ganz nach dem bekannten Loose Tie-Motto: „Wahre Männer gehen zur Prostatavorsorge.“

Obwohl im Zeichen der Krebsvorsorge diesmal die Männer im Mittelpunkt stehen durften, waren die Damen als tröstende Begleiterinnen einmal mehr unverzichtbar...



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](mailto: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

Schweizereiweg 4 | 8344 Bad Gleichenberg

T +43 (0)3159 / 2340-0

[office@klinikum-badgleichenberg.at](mailto:office@klinikum-badgleichenberg.at)

[www.klinikum-badgleichenberg.at](http://www.klinikum-badgleichenberg.at)

**Raiffeisenbank  
Graz-St. Peter**



Helfen,  
mit Herz und Verstand.

**Raiffeisenbank Graz-St. Peter**

St. Peter Hauptstraße 55, 8042 Graz

0316 / 4699-900

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

[www.facebook.com/rbgrazstpeter](https://www.facebook.com/rbgrazstpeter)



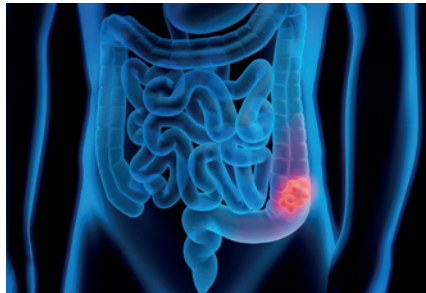




Krebs vermeiden und möglichst früh erkennen.

## 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-

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 232 unermüdete steirische Krebshilfe-Partnerschulen sammelten im Schuljahr 2018/19 unter dem Dach der „Blume der Hoffnung“ insgesamt fantastische EUR 346.290,-! 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. Mag. Robert Korntheuer/re. & Mag.

Christoph Bleymaier), 9.905,75; Platz Zwei: BG Rein (Dir. Dr. Renate Oswald), 9.378,48; Platz Drei: BG & BRG Stainach (Dir. Mag. Ulrike Pieslinger), 7.191,15. Die weiteren Plätze bis Platz 10: VS Stainz; HLA f. Forstwirtschaft (Försterschule) Bruck/M.; VS Gnas; VS Zeltweg; BG & BRG Oeverseegasse; NMS Groß St. Florian; BG/BORG HIB Liebenau (weitere Details auf [www.krebshilfe.at/partnerschulen](http://www.krebshilfe.at/partnerschulen)). Ein riesiges DANKE an alle HelferInnen und SpenderInnen, die dies durch ih-

ren Einsatz ermöglicht haben. Mit dem Ergebnis der Sammlung wird die regionale Vollversorgung 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

Nachtrag: Die aktuelle Corona-Krise verursacht derzeit bei dieser essenziellen Aktion einen enormen Einbruch, der zu Redaktionsschluss (15. 5. 2020) für das Schuljahr 2019/20 das Schlimmste befürchten lässt. Finden wir daher heuer gemeinsam individuelle Lösungen für die „Blume der Hoffnung“. Denn Krebs kennt keine Corona-Pause!

## Abfall einfach und bequem online entsorgen



Über den Webshop oder auch über die Abfall Service App können benötigte Container, Mulden oder Big Bags für allerlei Art von Abfall in **5 einfachen Schritten** rund um die Uhr bestellt werden.

# [www.abfallserviceonline.at](http://www.abfallserviceonline.at)



„Abfall Service online“ ist ein Service der FCC Austria Abfall Service AG

8055 Graz, Auer-Welsbach-Gasse 25  
graz@fcc-group.at, Tel.: 0316/29 27 91





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](mailto:beratung@krebshilfe.at)

#### Regionalberatungszentrum Leoben-Göss

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

#### Außenstelle Liezen

Betriebszeiten und Ort nach individueller Terminvereinbarung  
Psychologische Beratung: Tel. 0316 - 47 44 33-0 • [ebner-ornig@krebshilfe.at](mailto: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](mailto: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 online-Terminvereinbarung:  
Tel. +43 (0)316 - 47 44 33-0  
[beratung@krebshilfe.at](mailto:beratung@krebshilfe.at)  
[www.krebshilfe.at/mein-termin](http://www.krebshilfe.at/mein-termin)**

Rufen Sie uns an, schreiben Sie uns eine eMail und informieren Sie sich über unsere zahlreichen kostenlosen online-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](http://www.krebshilfe.at/programm)**



Danke für die wertvolle Unterstützung im Jahr 2019!

## 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:*

Grazer Wechselseitige Versicherung | Landes-Hypothekenbank Steiermark  
Institut Allergosan | Humanomed Zentrum Althofen | Röntgen Graz Süd-West | Louis Widmer  
Allgemeine Unfallversicherungsanstalt AUVA | Fresenius Kabi Austria - Graz  
IMMOLA Liegenschaftsverwertung und Projektentwicklung | P&I  
Magna Steyr Fahrzeugtechnik | SANLAS Holding | Merkur Versicherung | Steiermärkische Bank und Sparkasse  
Klinikum Bad Gleichenberg | Raiffeisenbank Graz- St. Peter | FCC Austria Abfall Service | pro medico

**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](mailto:office@krebshilfe.at) | ZVR: 263968107

**Redaktion & Text:** Christian Scherer, Mag. Birgit Jungwirth, Mag. Nina Bernhard, Bakk. | **Marketingleitung:** Mag. Birgit Jungwirth  
**Lektorat:** Mag. (FH) Martina Kölldorfer, BA | **Technik:** Christian Scherer | **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](http://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, 13/1, 17/1, 18/1, 28/13, 30/1, 33/1) | Adobe Stock (01/1, 05/1, 06/2, 14/3, 20/1, 21/2, 26/1, 32/3)  
Christine M. Kipper (10/1, 27/1) | STEIRERIN/Thomas Luef (10/1, 28/1) | Militärkdo. Stmk (27/1, 28/1) | Sepp Lederer (27/1, 28/1) | Werner Stieber (03/1)  
Stadt Graz/Fischer (10/1) | Maxum (18/1) | SPAR (27/1) | Magna (27/1) | Büro LR Seitinger (27/1) | Autohaus Sapper (28/1) | Hans Schubert (28/1)  
Fritz Jeitler (28/1) | Marija Kanizaj (28/1) | Tag des Sports (28/1) | NOTION (30/1) | Wir danken für die Erlaubnis zum honorarfreien Abdruck!





REINSUBSTANZEN

# Ohne Zusätze und ohne Vergleich

Wir bei Pure Encapsulations® haben uns den reinen Mikronährstoffen verschrieben. Aus Leidenschaft und Überzeugung entwickeln wir Mono- und Kombipräparate für alle, die nur das Beste für ihre Gesundheit wollen. In herausragender Qualität, die gleich mehrere Schritte weitergeht. Individuell, ehrlich und effektiv: ein zuverlässiger Partner für ein gestärktes Leben in all seinen Facetten.

## Maximale Verträglichkeit

- ✓ frei von unnötigen Zusatzstoffen
- ✓ frei von Laktose, Fruktose und Gluten
- ✓ frei von Konservierungsstoffen
- ✓ frei von Farbstoffen

