

# \*einblicke

## KREBSHILFE STEIERMARK

**KREBSDIAGNOSE! - UND WAS JETZT?  
SO BEHALTEN SIE NERVEN UND ÜBERBLICK.**

Seite 5

&

**“CHEMO“-NEBENWIRKUNGEN VORBEUGEN:  
EXPERTEN-TIPPS ZUR MUNDHOHLLEN-PFLEGE.**

Seite 08

&

**KREBSHILFE-FÖRDERPREIS 2021:  
EIN SIEGERBILD MIT HINREIENDER HÜNDIN.**

Seite 20

&

**ANGSTGEGNER ERSCHÖPFUNG:  
MIT “FATIGUE” BESSER UMGEHEN.**

Seite 37

Mit   
**Jahresbericht  
2021**

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



**ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
STEIERMARK**  
SEIT 1946



NUTZE,  
WAS DU IN  
DIR HAST.  
SEI  
MAXIMUM  
DU®

Unterstütze deine Gesundheit

Damit du den Herausforderungen des Alltags gestärkt entgegen-treten kannst, solltest du auf deine Gesundheit achten. Mit unserem **breiten Sortiment** an hochwertigen Mikronährstoffen in **geprüfter Qualität** hast du das Werkzeug in der Hand, dein vorhandenes Potenzial voll auszuschöpfen. So unterstützt Magnesium eine gesunde Funktion von Muskeln und Nerven und die Vitamine C und D sorgen für ein leistungsbereites Immunsystem.



PURECAPS.NET

## Inhalt

- 03 EDITORIAL
- 04 GET MOVING
- 05 KREBSDIAGNOSE: WAS TUN?
- 07 DIE HOFFNUNGRUNDE
- 08 PFLEGETIPP: MUNDHÖHLE
- 10 PINK RIBBON
- 13 .SUN.WATCH.
- 14 MAMA / PAPA HAT KREBS!
- 17 SANFTE KOLOSKOPIE
- 18 DAS GUTE TESTAMENT
- 20 KREBSHILFE FÖRDERPREIS
- FINANZBERICHT WJ 2020
- 22 LEISTUNGSBILANZ BERATUNG
- 24 KREBSHILFE & CORONA-KRISE
- 26 VEREIN & VORSTAND
- 27 UNSERE GÖNNER (I)
- 28 FORSCHUNGSFORUM
- 29 UNSERE GÖNNER (II)
- 30 BILDERBOGEN & EVENTS
- 32 LOOSE TIE
- 34 KREBSVORSORGE-TIPPS
- 35 PARTNERSCHUL-AKTION
- 36 75 JAHRE KREBSHILFE STMK
- 37 ERSCHÖPFUNG BEI KREBS
- 38 WIR SIND FÜR SIE DA
- 39 SPONSOREN / IMPRESSUM

Die Krebshilfe als verlässliche Partnerin – auch in der Pandemie.

## Wir stehen immer an Ihrer Seite.



samtes Team freut sich schon jetzt, wenn persönliche Kontakte wieder uneingeschränkt möglich sein werden: Diese sind nämlich einfach unersetzlich, wie wir gerade jetzt alle schmerzlich feststellen müssen.

Lassen wir die COVID-Krise aber nicht unser gesamtes Denken bestimmen, denn ein weiteres Anliegen ist mir heute ganz besonders wichtig: Die Krebsvorsorge- und -früherkennungsuntersuchungen. Als Spezialistin für Brust- und Frauenkrebskrankungen sehe ich in meinem Alltag als Ärztin die Folgen von zu spät erkannten bösartigen Tumoren. Dabei stehen uns mit Mammografie, Ultraschall, PAP-Abstrich & Co. seit Jahrzehnten wirksame Methoden zur Verfügung, die in der Lage sind, im Falle des Falles noch rechtzeitig eingreifen zu können. Und die HPV-Impfung - für Schulkinder bis zum 12. Lebensjahr sogar kostenlos - ist in der Lage, nicht nur Gebärmutterhalskrebs zu eliminieren. Damit retten wir täglich Leben - eines Tages vielleicht auch Ihres. Bitte nutzen sie daher diese kostenlose Chance, um die uns viele Länder beneiden. Aus Liebe zum Leben.

► Das zweite Pandemiejahr war für die meisten Menschen in unserem Land wieder überaus fordernd. Auch bei der Krebshilfe Steiermark gilt es, mit Kreativität, Einsatz und Geschick unser traditionell qualitativ hochwertiges und kostenloses Angebot auch während der COVID-Krise bestmöglich aufrecht zu erhalten. Als aktuelle Krebshilfe Steiermark-Präsidentin möchte ich Ihnen stolz versichern, dass unser haupt- und ehrenamtliches Team auch in der Pandemie täglich mit vollem Einsatz sein Bestes gibt. Kein Hilferuf soll ungehört bleiben. Aufgrund der Infektionslage müssen wir jedoch Rücksicht auf die besondere Verletzlichkeit unserer Krebspatientinnen und -patienten nehmen, sodass wir immer noch vorwiegend auf Telefon- und Videoberatung setzen. Glücklicherweise erreichen wir auf diese Weise auch die steirischen Randbezirke ohne jede Anfahrtsverzögerung. Und dennoch: Unser ge-

Herzlichst, Ihre

Univ.-Prof. Dr. Florentia Peintinger  
Präsidentin der Krebshilfe Steiermark

Unterstützt durch:



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
STEIERMARK  
SEIT 1946



Zumindest ein Drittel aller Krebserkrankungen ist vermeidbar.

## Bewegung schützt: GET MOVING!

► In der Steiermark erkranken Jahr für Jahr durchschnittlich 6000 Menschen an Krebs. Noch zu wenig bekannt: Rund ein Drittel dieser Erkrankungen wird durch ungesunden Lebensstil – vor allem durch deutliches Übergewicht, Rauchen und körperliche Inaktivität etc. – verursacht und wäre daher vermeidbar...

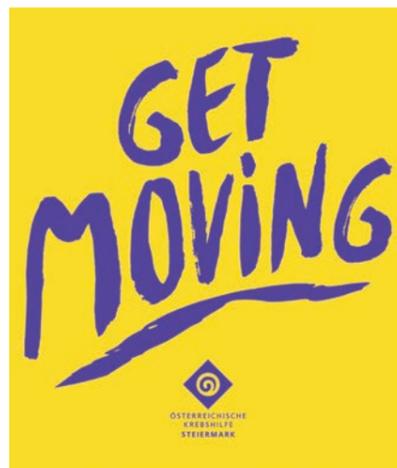


Der bekannte Grazer Sportwissenschaftler Univ.-Prof. Dr. Peter Hofmann bringt es auf den Punkt: „Bereits vor 3.000 Jahren wurde die Bedeutung körperlicher Aktivität zur Erhaltung der Gesundheit erkannt, heute gibt es unzählige wissenschaftliche Belege für diese Tatsache. Körperliche Aktivität und Fitness sind notwendige Faktoren zur Erhaltung der Gesundheit.“ Tatsächlich kann man durch ausreichende körperliche Aktivität nicht nur die Entstehung von Krebserkrankungen verhindern, sondern Bewegung sogar als Therapie nutzen: Auch Krebspatient:innen 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 Aktivität trägt dazu bei, möglichst lange gesund zu bleiben. Die Bewegungsinitiative GET MOVING! der Krebshilfe Steiermark will deshalb alle Steirer:innen zu einem „bewegteren“ Lebensstil motivieren und gleichzeitig als Charity-Aktion Spenden für die kostenlose Betreuung von Krebspatient:innen und deren Angehörigen sammeln.

### Jede(r) kann mitmachen.

Bei öffentlichen Sportevents, bei Challenges etwa im Rahmen von Messen, Sportveranstaltungen oder in Kooperation mit Firmen in der Betrieblichen Gesundheitsförderung wollen wir mit GET MOVING! stets möglichst viele Menschen zu Bewegung – welcher Art auch immer – animieren.

So sammelten die Besucher:innen der KroneFIT, der Frühjahrsmesse, am Tag des Sports, beim „sun.watch“-Aktionstag oder beim Pink Ribbon Tourstopp bei unseren GET MOVING!-Rad-Challenges in den letzten Jahren tausende Kilometer, die Mitarbeiter:innen der WKO Steiermark erklimmen mehr als 40.000 Stockwerke, jene von promedico wanderten begeistert und bei unseren Schwimmchallenges konnten wir inzwischen fast 95.000 Längen sammeln - ein wertvoller Beitrag für die Gesundheit unserer Steirer:innen und insgesamt mehr als 40.000,- Euro an Spenden.



### WIRTSCHAFT BEWEGT.

Betriebliche gesundheitsfördernde Angebote sind nachweislich auch für das Wohlbefinden der Mitarbeiter:innen wichtig – und damit für das gesamte Unternehmen.

Wir laden deshalb alle steirischen Unternehmen ein, bei unserer Bewegungsinitiative GET MOVING! mitzumachen.

### Wirtschaft bewegt - und hilft.

Starten Sie in Ihrem Unternehmen eine Bewegungsinitiative, um die Gesundheit und Fitness Ihrer Mitarbeiter:innen zu fördern – und zu helfen:

- Sammeln Sie gemeinsam mit Ihren Mitarbeiter:innen so viele Bewegungs-Kilometer wie möglich! (ggf. in km umrechnen: zB 10 Min Bewegung = 1 km)
- Jede Form der Bewegung, jede Sportart zählt.
- Setzen Sie eine Spendensumme je km oder für das Erreichen des gemeinsam angepeilten km-Ziels fest.

Mit den gemeinsam erreichten Kilometern wollen wir möglichst oft die Steiermark umrunden (je 947 km) und dadurch Spenden sammeln, um von Krebs betroffenen Familien in der Steiermark zu helfen.

Sie wollen GET MOVING! als Firma, Veranstalter, Gemeinde unterstützen? Wir helfen gerne bei der Umsetzung Ihrer GET MOVING!-Idee: Birgit Jungwirth Tel. 0699-1313 0616 oder jungwirth@krebshilfe.at

Krebs ist in unserer persönlichen Lebensplanung nicht vorgesehen.

## Nur ein kleines Wort - und alles gerät ins Wanken.

► Viele Betroffene fühlen sich nicht krank, wenn sie die Diagnose Krebs erhalten. Der Tumor wird bei der Routine-Vorsorgeuntersuchung oder als Zufallsbefund entdeckt. Manchmal bestehen aber auch bereits Beschwerden und die Befürchtung, dass es Krebs sein könnte, steht schon im Raum. Sobald die Diagnose dann feststeht und vom Arzt/von der Ärztin mitgeteilt wird, stehen die allermeisten Betroffenen und ihre Familien unter Schock. Mit diesem einem Wort - KREBS - ändert sich das Leben auf einen Schlag in vielen Bereichen...

Die Diagnose Krebs schockiert und verängstigt Menschen wie kaum eine andere Erkrankung. Sowohl Betroffene als auch deren Angehörige erleben einen Diagnoseschock und müssen sich in dieser neuen, bedrohlichen Situation zuerst orientieren. Gerade in der ersten Zeit nach der Diagnose erleben viele Menschen eine regelrechte Achterbahn der Gefühle. Angst, Verzweiflung und Hoffnung wechseln sich ab. Zumeist dominiert aber vor allem anfangs das Gefühl der Angst, da noch Informationen (z.B. über die geplante Behandlung) fehlen.

### Angst richtig managen.

Nach der Diagnosestellung folgt in der Regel die Behandlungsplanung. In dieser Zeit ist die Angst natürlich noch ein stetiger Begleiter, allerdings beginnt sie an Funktionalität zu gewinnen. Die Angst wird differenzierter und wird zur konkreten Planung genutzt. Patient:innen wollen wissen, welche Behandlungen auf sie zukommen und mit welchen Wirkungen und



welchen Nebenwirkungen sie rechnen müssen. Startet die Therapie, erleben viele Betroffene eine regelrechte Erleichterung, da sie nun aktiv Handlungen gegen den Krebs setzen können, und sie gewinnen in der Behandlungsphase wieder mehr Orientierung und Sicherheit. Dermaßen kritische Lebensereignisse, wie sie eine Krebserkrankung darstellt, nehmen natürlich auch Einfluss auf Angehörige, Freunde

und das weitere soziale Umfeld. Es wird von allen Beteiligten ein hohes Maß an Anpassungsfähigkeit gefordert. Studien zeigen, dass Krebspatient:innen sich längerfristig besser an die Krankheit anpassen können, wenn sie starke, verlässliche und konstante Unterstützung durch ihr Umfeld erhalten. Viele Angehörige fühlen sich aber oft hilflos der Situation ausgeliefert und fragen sich, wie sie Betroffene unterstützen können.

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





nen. Vielfach ist es notwendig, die Verteilung der Aufgaben neu zu regeln und beispielsweise Aufgaben des/der Betroffenen zu übernehmen. Doch wird das auch als hilfreich erlebt? Generell kommt der Flexibilität in einer derartigen Situation eine große Bedeutung zu. Nach Möglichkeit sollten die notwendigen Hilfeleistungen immer gemeinsam besprochen und Augenmerk auf die Wahrung der Autonomie des Kranken/der Kranken gelegt werden. Wichtig ist es, die jeweiligen Grenzen aller Beteiligten zu berücksichtigen. Eine offene Kommunikation ist dabei ein wichtiger Baustein.

#### „Wie sage ich es meinem Kind?“

Ganz besonders stellt sich die Situation der angehörigen Kinder dar. Leider wird immer wieder eine offene, altersgemäße Aufklärung und Kommunikation mit den Kindern vermieden. Meist wegen der Befürchtung die – ohnehin schon belasteten – Kinder damit zu überfordern. Doch mittlerweile weiß man, dass es auch schon für die Kleinsten wichtig ist in das Geschehen eingebunden zu werden. Nur so kann verhindert werden, dass sich die Kinder ausgeschlossen und damit allein mit ihren Ängsten und Sorgen fühlen.

Wie bereits erwähnt ist es unerlässlich, die Grenzen aller Beteiligten zu wahren. Daher spielen in der Versorgung der Krebserkrankten neben der Familie auch „außerfamiliäre“, professionelle Helfersysteme eine wichtige Rolle. In dieser



„shared responsibility“ - der geteilten Verantwortung – wird vorausgesetzt, dass neben dem Patienten/der Patientin auch seine/ihre Bezugspersonen mit einbezogen werden und Verantwortlichkeiten nicht von einer Person alleine getragen werden müssen.

#### Nur Mut: die Last breit verteilen.

Das sollte – idealerweise – sowohl Betroffene als auch Angehörige entlasten. Erfahrungsgemäß tun sich Angehörige schwer damit, ihren eigenen Bedürfnissen Raum zu geben - vor allem, wenn sie viele Aufgaben und Verantwortlichkeiten übernommen haben. Mit diesem Konzept bzw. der Inanspruchnahme weiterer Helfersysteme (wenn notwendig) soll ein Rahmen geschaffen werden, in dem das möglich ist.

Die Diagnose Krebs verändert sowohl für Betroffene als auch für ihre Angehörigen das Leben auf einen Schlag in vielen Bereichen. Das stellt alle Beteiligten vor eine

große Herausforderung. Um mit diesen Herausforderungen gemeinsam gut umgehen zu können, ist es erforderlich, an einem Strang zu ziehen.

#### Rechtzeitig (Krebs-)Hilfe holen.

Der offenen Kommunikation innerhalb der Familie kommt hier ein hoher Stellenwert zu, aber auch die Zusammenarbeit mit einem funktionierenden professionellen System von Ärzt:innen, Psychoonkolog:innen etc. ist essenziell. Die Krebshilfe Steiermark sieht sich hier als Ansprechpartner für Krebserkrankte und ihre Familien in allen Bereichen rund um die Erkrankung. Die geschulten Berater:innen der Krebshilfe können unkompliziert und kostenlos unterstützen. Unser multiprofessionelles Team ist gerne für Sie da!

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

#### Kontakt / Information:

Neben persönlichen Beratungen hat die Krebshilfe unterschiedliche Angebote für Krebspatient:innen: [www.krebshilfe.at/programm](http://www.krebshilfe.at/programm)

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



► [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 Krebshilfe 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-Expert:innen. Auch Angehörige erhalten Hilfe.

Natürlich kostenlos und steuermarkweit. Das Prinzip: Alle teilnehmenden Schüler:innen 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

Läufer:innen 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)



Danke!  
**Die Hoffnungsrunde**

WIR  
MACHT'S  
MÖGLICH.



**HELFEN, MIT HERZ  
UND VERSTAND.**

Raiffeisen ist mehr als eine Bank: Wir verstehen uns als Wegbegleiter. Als solcher nehmen wir auch unseren gesellschaftlichen Auftrag wahr. Gemeinsam mit unseren Partnern helfen wir Brücken zu bauen und Hindernisse zu überwinden. Mit unserem sozialen Engagement leisten wir einen wichtigen Beitrag zum Wohl und der Entwicklung unserer Gesellschaft.



## Entzündlichen Schleimhautveränderungen im Mund mit der richtigen Pflege vorbeugen. Hilfe bei Nebenwirkungen einer Krebstherapie.

► Unsere erfahrene Pflegepädagogin DGKP Christine Wildling, MSc erläutert im Folgenden vorbeugende Maßnahmen gegen eine der häufigsten Nebenwirkungen einer Krebstherapie: Schleimhautentzündungen und -schäden, vor allem im Mund. Denn mit der richtigen Strategie kann man Erstaunliches bewirken.

Entzündliche Schleimhautveränderungen können je nach Ursache alle Schleimhäute des Körpers betreffen. Eine orale Mukositis ist bei Tumorpatient:innen jedoch das häufigste Schleimhautproblem und beeinträchtigt die Lebensqualität der Patient:innen durch Schmerzen, Infektionen, Appetitveränderungen, Schluckbeschwerden sowie Geschmacksveränderungen.



Zusätzlich kann auch die verbale Kommunikation ganz generell in Mitleidenschaft gezogen werden. Die Häufigkeit einer oralen Mukositis wird beeinflusst durch therapiebedingte wie auch patientenbezogene Risikofaktoren. Um eine orale Mukositis möglichst frühzeitig zu erkennen, ist eine konsequente Beurteilung der Mundhöhle bereits vor Therapiebeginn sowie während und nach der Therapie durchzuführen. Gleichfalls ist eine gezielte Anleitung und Schulung der Patient:in/des Patienten essenziell, um die Förderung des Selbstmanagements zu stärken, denn die Mitwirkung ist von zentraler Bedeutung für eine erfolgreiche Mundpflege. Bei der Untersuchung soll das Augenmerk auf folgende Lokalisationen gelegt werden: Schleimhaut der Ober- und Unterlippe, beide Wangen, den wei-

chen Gaumen, Zahnfleisch, Zähne, Konsistenz des Speichels und die Zunge.

### Wie sehen die Symptome aus?

Eine orale Mukositis kann überall an der Mund- und Rachenschleimhaut auftreten. Die Schleimhaut präsentiert sich als stärker gerötet und verursacht den Betroffenen meist Schmerzen. Bläschen und auch andere wunde Stellen können in der gesamten Mundhöhle sichtbar sein. Die Oberfläche der Zunge kann ebenso Veränderungen aufweisen. Ein gelblicher, weißlicher und/oder bräunlicher, nicht wegwischarer Belag deutet meist auf einen Pilzbefall hin. Fallweise sind die Schmerzen so stark ausgeprägt, dass die Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr dadurch beeinträchtigt wird.

### Damit es gar nicht soweit kommt.

Welche prophylaktischen Maßnahmen können gesetzt werden, um einer oralen Mukositis entgegenzuwirken? Vor Beginn einer Chemo- und Radiotherapie soll der Zahnstatus erhoben werden, um Infektionsherde im Mundbereich frühzeitig zu erkennen und zu sanieren. Für die Basismundpflege sind folgende Maßnahmen zu berücksichtigen: • 2-3x täglich Zähneputzen • Verwendung einer weichen Zahnbürste • Fluoridhaltige Zahnpasta • Mundspülungen z.B. mit Wasser oder einer Kochsalzlösung (ca. 1 gehäufte Teelöffel Kochsalz auf 1 Liter Wasser), weitere Mundspüllösungen

sollen mit dem Behandlungsteam abgesprochen werden. Vorsicht bei alkoholhaltigen Mundspüllösungen, da sie die Mundhöhle austrocknen. • Manche Tees (z.B. Salbei) können die Mundschleimhaut ebenfalls austrocknen • Verzicht auf scharfe oder sehr heiße Speisen sowie auf Alkohol, Tabak und säurehaltige Lebensmittel • Regelmäßige Lippenpflege • Konsequentes Feuchthalten der Mundhöhle: Flüssigkeitszufuhr, Lutschen von Eiswürfeln, gefrorenen Getränken oder Obststücken (Zitrusfrüchte NUR bei intakter Mundschleimhaut genießen), künstlichen Speichel (z.B. „Glandosan“) einsetzen, Pipette oder Spray mit Wasser für Unterwegs, Befeuchtung der Luft, zuckerfreie Bonbons oder Kaugummis lutschen.

▪ *Quellenangaben und Literatur-Tipps zum Thema: [beratung@krebshilfe.at](mailto:beratung@krebshilfe.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)



„Mit unserem wissenschaftlich fundierten Rehabilitationsprogramm helfen wir Betroffenen nach Abschluss der primären Tumorbehandlungen auf ihrem Weg zurück ins Leben.“

DGKP Larissa Herischko  
Onkologische Fachpflege

## Onkologische Rehabilitation im Klinikum Bad Gleichenberg

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

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



Weil ich das Wunder Mensch bin.  
[www.merkur.at](http://www.merkur.at)

merkur  
VERSICHERUNG



# PINK RIBBON

**Brustkrebs braucht eine entschlossene Antwort. Die Pink Ribbon-Initiative hat sie. Globale Symbole bewirken 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“.

Aufklärung und Hilfe, die beiden zentralen Säulen von Pink Ribbon, prägen seit Jahren auch die Pink Ribbon Initiativen der Steirischen Krebshilfe. Als Teil der österreichweiten Pink Ribbon Informations-Tour, mit Pink Ribbon Brunches oder unserer Pink Ribbon Kino Charity konnten wir

immer wieder ein wirklich starkes Zeichen der Frauensolidarität setzen und gleichzeitig viele tausend Frauen an die Botschaft der rosa Schleife erinnern: „Sorgt vor und schaut auf euch!“ Dank der Unterstützung zahlreicher Partner können wir betroffene Frauen auch direkt unterstützen. So konnten wir etwa dank des Engagements bekannter Ladies-Service-Clubs in Graz, Bruck, Leibnitz und Gröbming mit der beliebten Pink Ribbon Kino Charity bereits mehr als 35.000,- Euro für die Unterstützung betroffener Frauen sammeln. Leider waren einige dieser Aktionen auch 2021 coronabedingt nicht möglich.



Umso mehr freute uns die neuerliche Solidaritätsaktion in Kooperation mit den Grazer Shopping Centern sowie die Unterstützung der Stadt Graz, die uns 2021 bereits zum zehnten Mal die Teilnahme am weltweiten Projekt „Global Illumination“ ermöglichte.

## Das Grazer Wahrzeichen in Pink.

Und so erstrahlte der Grazer Uhrturm gemeinsam mit Monumenten rund um den Globus wie dem Empire State Building, den Niagarafällen oder dem Sydney Opera House 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. Wir appellieren an Sie: Nehmen Sie auch in der aktuellen Pandemie Ihren Mammografie-Vorsorgetermin wahr! Aus Liebe zum Leben. – Denn Krebs kennt keinen Lockdown. [www.pinkribbon.at](http://www.pinkribbon.at)



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

Röntgen Graz Süd-West  
Gruppenpraxis  
Dr. Ulrike Schneider & Dr. Peter Schedlbauer  
Fachärzte für Radiologie



**NEU!** • Knochendichtemessung  
• Modernste Röntgengeräte

• Modernste 3-D Mammographie zur  
Brustkrebsfrüherkennung in der Steiermark  
Deutlich bessere Diagnostik im Frühstadium –  
Gleiche oder geringere Strahlenbelastung

• Brustbiopsie • Ultraschall (Sonographie)  
• Gefäßtherapie und spezielle Schmerztherapie

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

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

WIR  
FRAUEN

BLENDED  
DEUTSCH

KEINE  
DEUTSCHKENNTNISSE  
NOTWENDIG

## DEUTSCHKURSE FÜR FRAUEN

**Komm zu uns, lerne Deutsch!**

### Unser Kursort

**Untere Bahnstraße 38**

8010 Graz (Sozialraum), Straßenbahnlinie 5 – Haltestelle Josefkirche

**Donnerstags 9:00 – 11:00 Uhr**

AB  
SOFORT

✉ [magdalena.liebethat@wohnbaugruppe.at](mailto:magdalena.liebethat@wohnbaugruppe.at)

☎ 0664 8844 9114



GRAZ  
INTEGRATION

ENW  
Bauen, Wohnen, Vertrauen

Für die Durchführung  
verantwortlich:  
bit social  
[www.bitsocial.at](http://www.bitsocial.at)

# UV SCHUTZ PFLEGE

Sonne genießen mit UV-Schutz bis 50+ und gleichzeitig mit hochwirksamen, dermatologischen Inhaltsstoffen die Haut pflegen.



Lange Sonnenbäder strapazieren die Hautzellen stark und UV-Strahlen schädigen die Erbsubstanz der Haut. Die klinisch getesteten Sonnenschutz-Produkte bieten einen hohen Schutz vor UVA- und UVB-Strahlen und sind abgestimmt auf jeden Hauttyp und jedes Bedürfnis. Die Wirkstoffkombinationen sind hochverträglich und sorgen für ein sorgloses Sonnenbad mit einem gut gepflegten und geschützten Hautgefühl.



DERMATOLOGISCHE KOMPETENZ. KOSMETISCHE EXZELLENZ. SEIT 1960.

## Aktion „sun.watch.“ - Hautkrebsvorsorge mit der Krebshilfe Steiermark, seit 1997. Sonne genießen, aber bitte ohne Schattenseiten.

► 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



die Menschen bringt. Kostenlos und ohne e-Card noch dazu. Oft waren wir in steirischen Bädern und Thermen zu Gast, auch am Grazer Hauptplatz oder im Shoppingcenter haben wir die „sun.watch.“-Zeltstadt schon aufgebaut und allen den kostenlosen Haut-Check ermöglicht. 2020 und 2021 fiel die Aktion leider der Pandemie-Krise zum Opfer. Auch 2022 stehen wir neuerlich vor der schweren Entscheidung, ob und wann „sun.watch.“ stattfinden kann. Grundsätzlich geplant ist die Aktion diesmal am Gelände des LKH Universitätsklinikums Graz. Allerdings aufgrund der nach wie vor prekären Pandemielage nur für Bedienstete von KAGes und Medizinischer Universität Graz gegen Terminvereinbarung. Die Initiatorin und wissenschaftliche Leiterin von „sun.watch.“, Univ.-Prof. Dr. Erika Richtig, dazu: „Wir bringen „sun.watch.“ als Dank für den besonderen Einsatz während der beiden Pandemiejahre heuer mitten ins Klinikum. Denken aber auch Sie zuhause daran: Die Haut braucht Sonnenschutz, denn sie vergisst nie.“ Infos zum definitiven Termin 2022: Tel. 0316-474433 oder office@krebshilfe.at.



„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 Expert:innen bekannt. Mit Hautfachärzt:innen 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 Pionierschritt in jener Disziplin, die man heutzutage „Public Health“ nennt. Heute wissen schon Pflichtschul-

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 vor 25 Jahren diese Aktion entwickelt, die hautärztliche Beratung so nahe wie möglich an





## 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-Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen und Sozialarbeiter:innen 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



**Prävention  
Unfallheilbehandlung  
Rehabilitation  
Finanzielle Entschädigung**

**Alles aus  
EINER Hand**

**„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



# WIE SICH GUT GESCHÜTZT ANFÜHLT.

Unser umfassender Schutz in allen Lebensbereichen, von Österreichs meistempfohlener\* Versicherung.

[grawe.at](http://grawe.at)

Die **meistempfohlene** Versicherung Österreichs.



\* Alljährlich werden in einer unabhängigen Studie (FMVÖ Recommender Award) Versicherungskunden zu Zufriedenheit und Weiterempfehlungsbereitschaft befragt. Die GRAWE steht bei den überregionalen Versicherungen in der Gesamtwertung der Jahre 2017–2021 an erster Stelle: [grawe.at/meistempfohlen](http://grawe.at/meistempfohlen)

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 speichern die Ärzt:innen 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 auf der Pathologie 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 Un-

tersuchung den ganzen Dickdarm gut erfassen konnte und alles gut einsehbar war, das Ergebnis unauffällig und auf Patient:innenseite 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 schmerzhaftere Untersuchung mehr dar.

Interessiert?: Wir hoffen, Ihnen auf der Messe „Für immer Jung“ in Graz am 19. und 20. November 2022 wieder ein begehbares Darmmodell präsentieren zu können.



### 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)



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

WWW.VERGISSMEINNICHT.AT



vergissmeinnicht.at

Partnerin der Initiative für das gute Testament

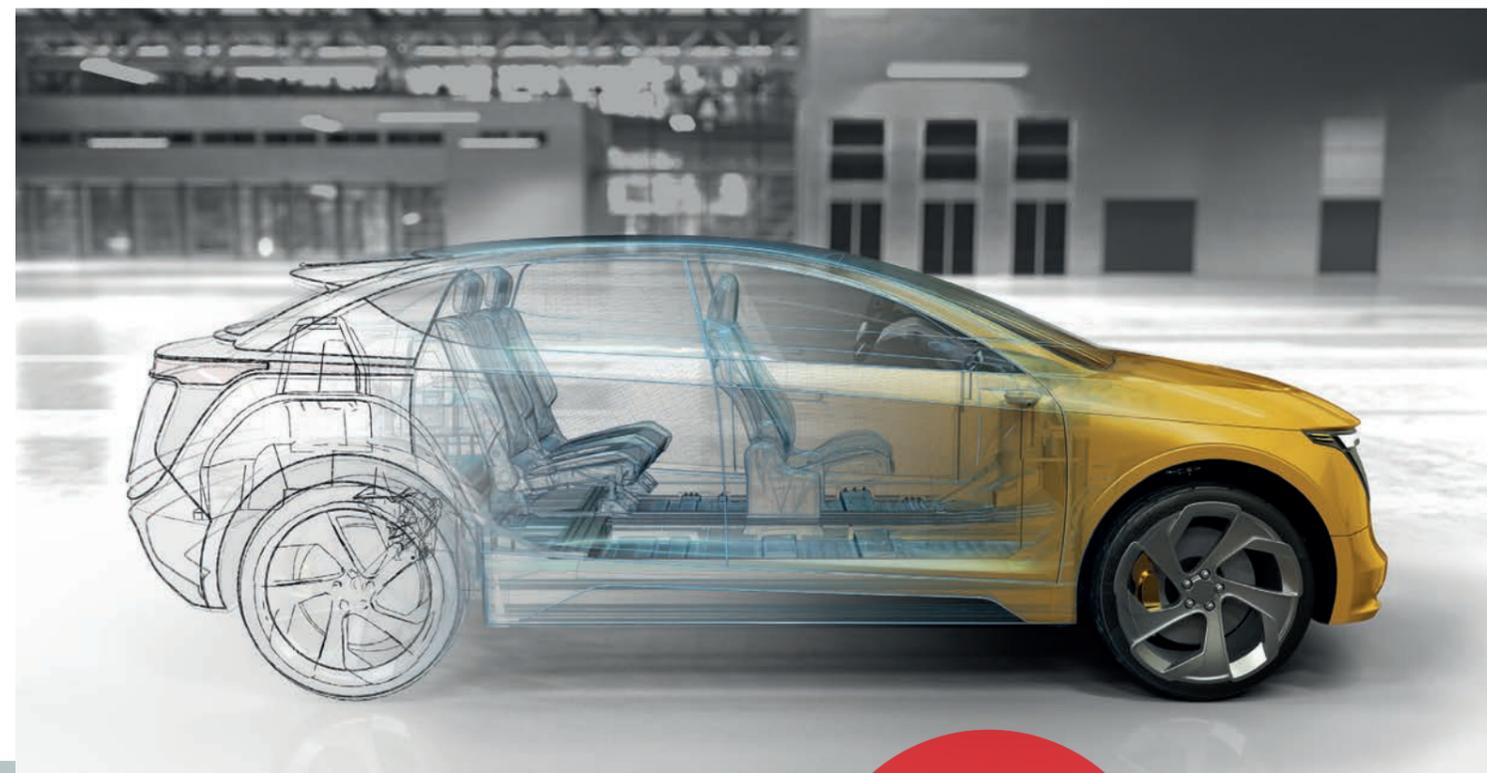


## VORSORGE HÖRT NICHT BEIM ARZT AUF!

Zögern Sie nicht, Ihr familiäres Umfeld und sich selbst rechtzeitig rechtlich abzusichern. Die steirischen Notare begleiten Sie dabei.

**DIETER KINZER**  
PRÄSIDENT DER NOTARIATSKAMMER FÜR STEIERMARK

## One-Stop-Shop



Mit unserer mehr als 120-jährigen Erfahrung im Bereich Gesamtfahrzeugentwicklung und -produktion gestalten wir die Mobilität von morgen. Als echter One-Stop-Shop bringen wir die Visionen unserer Kunden auf die Straße.

Unser Portfolio umfasst die folgenden Services:

### Engineering Services

Schlüsselfertige Lösungen von Systemen und Modulen bis hin zum Gesamtfahrzeug

### Gesamtfahrzeugproduktion

Flexible Lösungen von Nischen- bis Volumenfertigung auf Weltklasse-Niveau

Unsere Kompetenz basiert auf 3,7 Millionen Fahrzeugen, verteilt auf 31 verschiedene Modelle, sowie über 40 Gesamtfahrzeugentwicklungen in den letzten 20 Jahren. Dies macht Magna Steyr zum weltweit führenden Multi-OEM-Gesamtfahrzeughersteller und zum bevorzugten Partner für traditionelle OEMs wie auch neue Player in der Automobilindustrie.

magna.com





Ein außerordentliches Projekt erhält 2021 verdiente Beachtung und Anerkennung.  
**Krebshilfe Steiermark Förderpreis: Top seit 1997**

► „Hilfe für Krebskranke in Beratung, Betreuung, Diagnostik und Therapie“ – lautete auch 2021 das Generalthema der jährlich vergebenen Auszeichnung. Unser traditioneller Förderpreis wurde auch in der Pandemie vergeben.

Und so strahlen im Bild rechts - flankiert von Krebshilfe Steiermark-Präsidentin Univ.-Prof. Dr. Florentia Peintinger und Vizepräsident Univ.-Prof. Dr. Gerhard Ranner - gleich zwei Siegerinnen um die Wette: Denn OA Dr. Michaela Friedrich (Universitätsklinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde Graz) und ihre 5jährige Lagotto Romagnolo-Hündin „Frieda“ eroberten die Krebshilfe-Jury gleichsam im Sturm mit dem Projekt „Implementierung der tiergestützten Therapie an der Universitären Palliativ-

medizinischen Einrichtung (UPE) am LKH Graz mit Frieda, (m)einer Heldin auf vier Pfoten“. Gemeinsam mit ihrer ausgebildeten Therapie-, Begleit- und Besuchshündin betreut die Fachärztin in ihrer Freizeit

ehrenamtlich schwerkranke und sterbende Patient:innen. Wir gratulieren den beiden zu EUR 5.000,- Preisgeld und stellen das Projekt ausführlich auf der Website [www.krebshilfe.at/preis-21](http://www.krebshilfe.at/preis-21) für Sie vor.



**WIR  
 OBERÖSTERREICHISCHE  
 RÜCKENSTÄRKER.**

Für unsere Mitmenschen da zu sein, gibt uns ein gutes Gefühl. Sehr gerne sind wir Partner vieler sozialer Institutionen im Land.

**KEINE SORGEN  
 CENTER IN DER  
 STEIERMARK:**



**LD GRAZ**

Tel. +43 5 78 91-7500, E-Mail: [graz@ooev.at](mailto:graz@ooev.at)

**FOHNSDORF**

Tel. +43 5 78 91-7520, E-Mail: [fohnsdorf@ooev.at](mailto:fohnsdorf@ooev.at)

**KAPFENBERG**

Tel. +43 5 78 91-7590, E-Mail: [kapfenberg@ooev.at](mailto:kapfenberg@ooev.at)

**LANDL**

Tel. +43 5 78 91-7570, E-Mail: [landl@ooev.at](mailto:landl@ooev.at)

**LEOBEN**

Tel. +43 5 78 91-7530, E-Mail: [leoben@ooev.at](mailto:leoben@ooev.at)

**LIEZEN**

Tel. +43 5 78 91-7540, E-Mail: [liezen@ooev.at](mailto:liezen@ooev.at)

**MURAU**

Tel. +43 5 78 91-7550, E-Mail: [murau@ooev.at](mailto:murau@ooev.at)

**Oberösterreichische**  
[www.keinesorgen.at](http://www.keinesorgen.at)

**Immola**

**URBANE  
 paradiese**

**WIR  
 BRINGEN  
 GRÜN IN  
 DIE STADT**

[WWW.IMMOLA.AT](http://WWW.IMMOLA.AT)



## Auch im zweiten Pandemie-Jahr anhaltender Bedarf an Telefon- und Videoberatung. Krebshilfe-Beratungen: Leistungsbericht 2021.

► 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 2021 von jeder Person, die unsere Hilfe suchte und benötigte, völlig kostenlos in Anspruch genommen werden.

Insgesamt gab es 4015 Beratungskontakte mit 1127 Personen. Unsere Klient:innen können persönlich, telefonisch oder über neue Medien (Mail, Videotelefonie, Social Media) mit uns Kontakt aufnehmen und werden dann von einem multiprofessionellen Team (Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen, Diätolog:innen, Sozialarbeiter:innen, Pflegeberater:innen) beraten bzw. betreut.

Bei unseren 47 Events (Workshops, Gruppen, Vorträge, Messen, Präventions- und Informationsveranstaltungen) waren zusätzlich fast 12.000 Menschen in Kontakt mit uns. Aufgrund der aktuellen Corona-Pandemie konnte jedoch die Mehrzahl der geplanten Veranstaltungen nicht oder in nur sehr eingeschränktem Ausmaß stattfinden.

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.



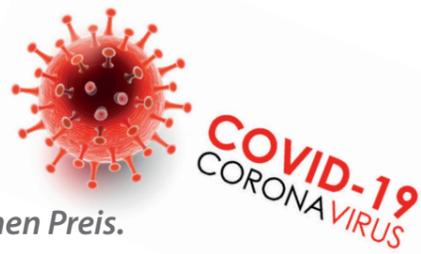
► [www.krebshilfe.at](http://www.krebshilfe.at) ► Beratungstelefon: +43 (0)316 - 47 44 33-0

► Beratung/Information nach Personengruppen	
Patientinnen und Patienten*	539
Angehörige*	318
InteressentInnen*	201
Professionisten*	55
Sonstige*	14
<b>Anzahl Personen</b>	<b>1.127</b>
<hr/>	
Beratungskontakte gesamt*	4.015
Veranstaltungen, Workshops, Vorträge etc.	47/11.924
<b>Summe aller Kontakte:</b>	<b>15.939</b>
► Anliegen in den Beratungsstellen	
Primärtherapie	45,0 %
Nachsorge / Remission	13,6 %
Rezidiv	8,3 %
Palliativ	20,0 %
Trauerarbeit	4,3 %
Verdacht	1,8 %
Sonstige / Ungenannt	7,0 %
► Die häufigsten Tumorarten / Anliegen	
Gastrointestinal	19,7 %
Brust	19,0 %
Lunge	8,0 %
Gynäkologische Tumore	7,0 %
Gehirn	6,3 %
Urogenitalsystem	6,2 %
Blut	6,0 %
HNO	3,1 %
Knochen/Weichteile	1,8 %
Haut	1,3 %
Endokrine Organe	0,8 %
Sonstige	20,8 %
► Altersgruppen	
0-17 Jahre	2,1 %
18-30 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 %
► Kontakt-Art**	
Persönlich	12,0 %
Telefonisch	53,0 %
Online	20,0 %
Postalisch & Sonstige	15,0 %

\* tw. Mehrfachkontakte \*\*pandemiebedingt

# Leidenschaft Möglichkeiten Ideen Entscheidungen Menschen Verantwortung Scheitern Besser scheitern Gewinnen

## Selbstverständlich selbständig.



Maximaler COVID-Schutz für unsere Patient:innen hat auch seinen Preis.

## Kommunikation mit schmerzhaften Schlaglöchern.

► 2021 war das erste Jahr, in dem uns die COVID-Krise volle 52 Wochen lang intensiv gefordert hat. Zahlreiche Lock-Downs und das ständige Ausloten, was einerseits ethisch notwendig und andererseits medizinisch möglich ist, bestimm(t)en unsere Kommunikation mit denjenigen, die bei uns Schutz und Hilfe suchen.

Wie spricht man eigentlich über die drängendsten, intimsten und belastendsten Dinge im Leben, wenn das Gegenüber nur über (Video-) Telefon zugeschaltet ist? Monate lang war das im vergangenen Jahr nämlich die Standardsituation für die Krebshilfe-Arbeit. Und offen gestanden: Einfach war und ist es für beide Seiten nicht. Dazu kommen die oft nicht vorhandenen technischen Voraussetzungen beim Gegenüber. Aber durch familiäre und Nachbarschaftshilfe sowie kreative Ideen und unerschütterlichen Einsatz können wir weiterhin (fast)

alle Wünsche zur Zufriedenheit unserer Patient:innen erfüllen. Die enge medizinische Maske, beschlagene Brillengläser, der ständige Geruch nach Desinfektionsspray, die großen Acryltrennscheiben in den Beratungszimmern - mit der



Zeit haben wir uns offenbar alle daran gewöhnt. Wir treffen fast immer auf großes Verständnis, dass die Krebshilfe in der Pandemie zusätzliche Verantwortung trägt: Denn Krebskranke sind durch die Anti-Tumortherapie meist abwehrschwächt und im Falle einer COVID-19-Infektion viel gefährdeter als der Bevölkerungsdurchschnitt. Jede(r) Einzelne braucht daher unseren besonderen Schutz. Mit Toleranz, Verständnis und gutem Willen werden wir bestmöglich durch die hoffentlich letzte Phase der Pandemie kommen. Danke!



# 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.

Bei meiner  
Gesundheit geh' ich  
auf Nummer sicher.

Helmut, 80, Graz

MEINE APOTHEKERIN  
MEIN APOTHEKER



## 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 05. 07. 2021 für die Funktionsperiode von zwei Jahren gewählt und setzt sich derzeit wie folgt zusammen (Stand: 06. 04. 2022)

### ► PRÄSIDIUM

Präsidentin: Univ.-Prof. Dr. Florentia Peintinger  
 Vizepräsident: Prim. Univ.-Prof. Dr. Gerhard Ranner  
 Wirtschaftskonsulent/Kassier: Mag. Dr. Stefan Fattinger  
 Rechtskonsulent: RA Dr. Alexander Isola M.C.J. (NYU)  
 Geschäfts- & 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. Karl Pummer, Univ.-Prof. Dr. Erika Richtig, Priv.-Doz. DDr. Susanne Scheipl, Univ.-Prof. Dr. Herbert Stöger

### ► Abschlussprüfer für die Wirtschaftsjahre 2021 und 2022 (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: 06. 04. 2022 ► www.krebshilfe.at ► office@krebshilfe.at

Jeder einzelne dieser Spenden-Schecks steht für aktiv gelebte Mitmenschlichkeit.

## Im ehrenamtlichen Einsatz für Krebskranke.



Plakatkampagne zum  
75-Jahr-Jubiläum  
der Krebshilfe Steiermark

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 Krebsforscher:innen 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 2021 maßgeblich zum Gelingen des Projekts „Krebshilfe Steiermark“ bei.  
**Licht aus, Spot an: „Vor den Vorhang, bitte...!“**

► **Ohne Anspruch auf Vollständigkeit: Diese Firmen, Einzelunternehmer:innen und Privatpersonen gaben uns 2021 die Kraft zur Hilfe. Sie alle wollen wir hier und heute beispielhaft als besonders engagierte Krebshilfe-Gönn:innen feiern und auszeichnen.**

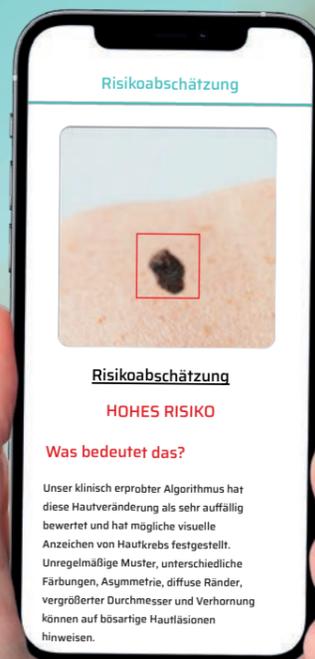
Unsere 153 engagierten steirischen Krebshilfe-Partnerschulen), die uns im zweiten Lockdown-Schuljahr 2020/21 unglaubliche EUR 275.720,- zur Verfügung gestellt haben ([www.krebshilfe.at/partnerschulen](http://www.krebshilfe.at/partnerschulen)) • Manfred Lang • IKEA • AVI • Kinder-Guide • Bezirksrat Geidorf • HR Personalmarketing • Media Markt Seiersberg • Dorotheum Graz • Stephan Schmidt • Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Graz • Fairline 24h Pflege • Pelvis Beckenbodentraining Graz • Röntgen Graz Süd-West • Louis Widmer • Klinikum Bad Gleichenberg • Humanomed Zentrum Althofen • Lebens. Med Zentrum Bad Erlach • Rehabilitationszentrum Bad Schallerbach • Onkolog. Rehabilitation St. Veit im Pongau • Onkolog. Rehabilitationsklinik „Der Sonnberghof“ • Therapiezentrum Rosalienhof • AUVA Landesstelle Graz • HYPO Steiermark • Fresenius Kabi Austria • GRAWE – Grazer Wechselseitige Versicherung • Raiffeisenbank Graz St. Peter • FCC Austria Abfall Service • SANLAS Holding • Hologic Medicore • Österreichische Apothekerkammer - Landesgeschäftsstelle Steiermark • BDO Steiermark • Domaines Kilger • Notariatskammer für Steiermark • Beautyroom by Katharina Beserowicz • Medaia • AK Steiermark • FLIP LAB Graz • ÖAMTC Steiermark • Holding Graz Freizeit • Die Grazer Gemeinderatsclubs (i.a.R.) FPÖ, Grüne, KPÖ, Neos, ÖVP und SPÖ • Bakerhouse Gallery • Oliver Hochkofler & Imo Trojan • Mama Feelgood • Mag. Ulli Glettler • Jägermeister • Weingut Muster • Toni

Legenstein Catering • Securitas • Dr. Dieter Kinzer • Lafarge Perlmooser • Haring Group Bauträger • NHD Immobilien • TDC-ZT • Schelhammer Capital • LeitnerLeitner Wirtschaftsprüfer • CT/MR-Zentrum Graz Geidorf • Ing. Edith u. DI Reinhard Steiner • Fritz Jeitler Futtermittel GmbH • Ing. Jakob Strassegger • Mus-Max GmbH / Landtechnik Urch GmbH • Triotronik Computer u. Netzwerktechnik • SPÖ Stubenberg • Bernhard Lambauer • Erika Propst • Mag. Claus Albertani • Dr. Nina Ternobetz • Mario Peinsipp • Sigrun Passelat • Eva Wolfgruber-Fröhwein • Angels4Business GmbH • Siegfried Nerath/Wirtschaftsfrühstück • Gery Richter • Hans Wünscher • Rudi Hinterleitner • Dieter Ferschinger • Neza Maunz • SPÖ Hart bei Graz • Michaela Schillegger • Volksbank Steiermark AG • Schotterwerk Peter Zechner GmbH & Co KG • DI Ingomar Rogler • Ing. Siegfried Ebner • Renate Götschl • Aldrian Personalbereitstellung • Kinderwunsch Institut Schenk • PKE Electronics Graz • P&I Techn. Büro für Automatisierungstechnik • Jürgen Rohrer • ESIT – Erste Steirische IT-Genossenschaft • Inner Wheel Club Graz • Inner Wheel Club Graz Uhrturm • Ladies Circle • Zonta • Soroptimist Club Bruck/Mur • Soroptimist Club Steir. Ennstal - Gröbming • Stadtkulturkino Bruck • Kino Gröbming • KIZ Royal • Haarquadrat • Baristas • ShootingBox • Stylingberatung Manuela Kainer • MURPARK • CITYPARK • Shopping Nord • Center West • Air-Cond Klimaanlage • CompanyCode Werbe GmbH • Landesradsporthverband Stmk • Landespolizeisportverein Stmk./Sektion Golf • Actief Jobmade • Fazit • Grazetta • Regionalmedien Austria • Österreichische Post • Tag des Sports • Stadtrat Mag. Robert Krotzer • Flughafen Graz • Margerl-Grätzelnitiative • feibra • Weitere starke Krebshilfe-Partner: S 39.



1 von 5 Menschen entwickelt Hautkrebs

Ist das **Muttermal** gefährlich oder harmlos?



SkinScreener

- 1 QR Code scannen
- 2 SkinScreener App downloaden
- 3 Muttermal scannen
- 4 Risikoabschätzung erhalten

inkl. zwei Scans kostenlos

In Ihrer Haut stecken Sie ein Leben lang!



# Trotz Einschränkungen & Lock-Down: Unvergessliche Blitzlichter aus dem Jahr 2021. Ein Bilderbogen aus Charity, Events & tollen Aktionen.

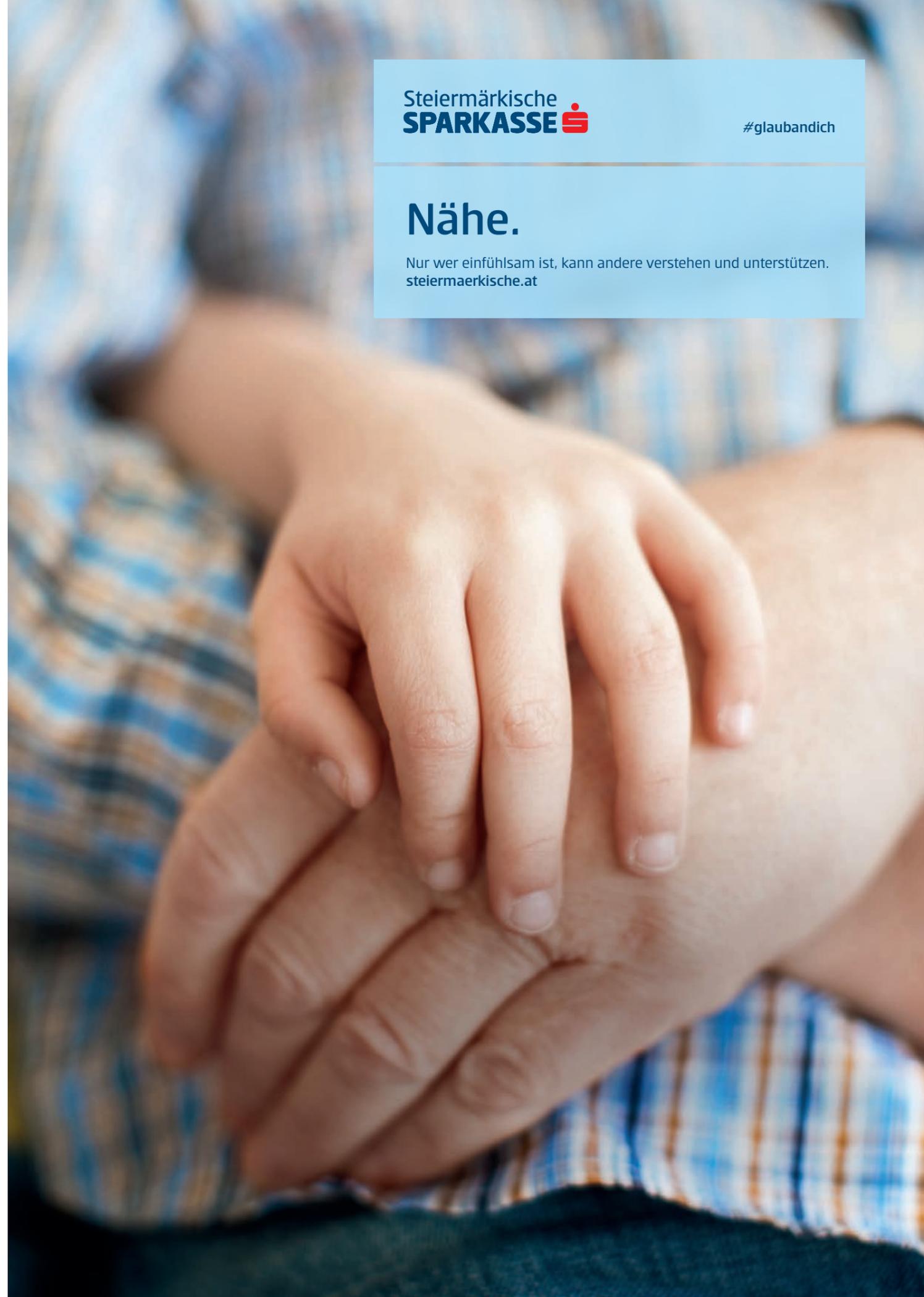


Steiermärkische  
**SPARKASSE**

#glaubandich

## Nähe.

Nur wer einfühlsam ist, kann andere verstehen und unterstützen.  
[steiermaerkische.at](http://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 fachärztliche Prostata-Untersuchung 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 fachärztliche Untersuchung auch so wichtig. In einem ersten Schritt tastet der Arzt/die Ärztin 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 ärztlich individuell beraten.

### Die locker gesetzte Krawatte.

Mit 6500 Neuerkrankungen jährlich ist Prostatakrebs die häufigste Krebserkrankung des Mannes 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

Altersgruppe rasch und deutlich zu erhöhen, ist die Krebshilfe Steiermark gerne mit Loose Tie bei „Männer-Events“. So war Loose Tie schon mehrmals gern gesehener Gast beim Oldti-

EINE REGISTRIERTE MARKE DER  
ÖSTERREICHISCHEN KREBSHILFE

# Loose TIE

mer-Rennen „Ventilspiel“ am Red Bull Ring, zahlreiche Prominente folgten bereits wiederholt dem Ruf des bekannten Grazer Stylisten Dieter Ferschinger (im Bild flankiert von Malkünstler Tom Lohner 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 Zeichen zu setzen. Nach dem Engagement des SK Puntigamer Sturm Graz werden in der heurigen Saison die Graz99ers ihre große Breitenwirkung mit einem Match im Zeichen von Loose Tie zur Bewusstseinsbildung nutzen - ganz nach dem Loose Tie-Motto: „Wahre Männer gehen zur Prostatavorsorge.“ Aus Liebe zum Leben.



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)

## 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](mailto:graz@fcc-group.at), Tel.: 0316/29 27 91



P&I Technisches Büro für  
Automatisierungstechnik GmbH

## Wir sind Ihr Partner

Mit rund 30 Jahren Erfahrung begleitet Sie unser Expertenteam bei Ihren Projekten in den Bereichen:

- Mess- und Regeltechnik
- Automatisierungstechnik
- Verfahrenstechnik
- Maschinenbau
- sowie Personalbereitstellung

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

Scan me!

Bewerben Sie  
sich noch heute.





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 krebsfördernd 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.



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

### Vorsorgeempfehlung allgemein.

- **HPV-Impfung:** ab dem 9. LJ.
- **Darmkrebs-Okkulttest:** ab 40 (1 x jährlich)
- **Darmspiegelung:** ab 50 (alle 7-10 Jahre) bei einer zertifizierten Stelle mit Gütesiegel.
- **Hautselbstuntersuchung:** zumindest zweimal jährlich.
- **Hautuntersuchung durch den Arzt:** 1 x jährlich (Risikogruppen öfter).

### Vorsorgeempfehlung Frauen.

- **Selbstuntersuchung Brust:** ab 20 (monatlich).
- **Tastuntersuchung der Brust durch den Arzt:** ab 20 (im Rahmen des Krebsabstrichs). Die Tastuntersuchung kann die Mammografie nicht ersetzen!
- **Mammografie:** ab 40 (in längstens zweijährigem Abstand).
- **Krebsabstrich (Gebärmutterhals):** ab 20 (1 x jährlich).
- **HPV Test:** ab 30 (zumindest alle 3 Jahre). Doppeltestung vermeiden: Krebsabstrich und HPV-Test sollen abwechselnd vorgenommen werden.

### Vorsorgeempfehlung Männer.

- **Selbstuntersuchung der Hoden:** ab 20 (monatlich).
- **Ärztliche Prostatauntersuchung:** ab 45 (jährlich).
- **Harnuntersuchung:** ab 40 (1 x jährlich).



## Wieder Zehntausende steirische Kinder und Jugendliche im vollen Krebshilfe-Einsatz: Krebshilfe-Partnerschulen wuchsen über sich hinaus!

► Wer nach dem Sommersemester des Schuljahres 2019/20 noch dachte, die Pandemie wäre bereits Geschichte, wurde spätestens im Herbst hart von der Wirklichkeit eingeholt. Das damals beginnende Schuljahr 2020/21 sollte nämlich das Pandemiegeschehen erst in wahrer Dimension zeigen.



Eine gefühlte Ewigkeit lang war der Präsenzunterricht ganzer Jahrgänge in unseren Partnerschulen unmöglich. Distance Learning wurde zum Gebot der Stunde, der administrative Aufwand für den Regelunterricht war exorbitant gestiegen und im Grunde kaum mehr bewältigbar. Umso dankbarer sind wir vor diesem Hintergrund dafür, dass die meisten unserer

Partnerschulen den Versuch einer Teilnahme unter größtmöglichem Aufwand und auch Risiko dennoch wagten - und damit letztlich einen geradezu sensationellen Erfolg erzielten. Denn das Endergebnis der „Blume der Hoffnung“ im ersten vollen Pandemie-Jahr fiel sogar noch besser aus, als die hoch respektable Summe ein Jahr zuvor: diesmal waren es nämlich rund EUR 275.720,-! Das Ranking der Erfolgreichsten (in

EUR): Platz Eins (Bild links): BG/BRG/BORG Kapfenberg (Admin. Mag. Roland Korntheuer), 12.735,16; Platz Zwei: BG Rein (Dir. Dr. Renate Oswald), 9.700; Platz Drei: BG/BORG HIB Liebenau (Dir. Mag. Wilfried Svoboda), 9.195,57 Die weiteren Plätze bis Platz 10: VS Nibelungen Graz; VS Gnas; BAFEP Graz; VS Graz-St. Peter; VS Peter Rosegger Graz; BG & BRG Oeverseeergasse Graz; VS Passail (weitere Details auf [www.krebshilfe.at/partnerschulen](http://www.krebshilfe.at/partnerschulen)). Ein riesiges DANKE an alle Helfer:innen und Spender:innen, die dies durch ihren Einsatz ermöglicht haben. Mit dem Ergebnis der Sammlung wird die regionale Vollversorgung aller steirischen Bezirke durch das Mobile Krebshilfe-Team gesichert und laufend weiter ausgebaut.



## DAS Probiotikum zum Antibiotikum

10 hochaktive Bakterienstämme für Ihren Darm

**OMNi-BiOTic® 10 AAD:**

Zum Diätmanagement bei einer Dysbalance der Darmflora während und nach der Gabe von Antibiotika.





Die Steirische Krebshilfe durfte 2021 mit Stolz auf ein rundes Jubiläum blicken.

## 75 Jahre Krebshilfe Steiermark – Happy Birthday!

► Seit 1946 sind wir für die Menschen in unserem Land bereits im unermüdlichen Einsatz: 75 Jahre, in denen wir tausende Krebspatient:innen und deren Familien in dieser belastenden Lebensphase kostenlos begleiten und ihnen Hilfe und Hoffnung schenken konnten - 75 Jahre, in denen wir durch Information und Aufklärung einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit unserer steirischen Bevölkerung leisten konnten...

Vieles hat sich in diesen 75 Jahren verändert. Dank neuester Diagnosemöglichkeiten und Therapien kann Krebs immer früher erkannt, besser behandelt und vielfach sogar geheilt werden. Eines ist leider immer noch unverändert. Es gibt kaum eine Diagnose, die einen derartigen Schock auslöst, wie Krebs. Wir erleben es jeden Tag, denn täglich erhalten durchschnittlich 16 Steirer:innen die gefürchtete Diagnose. Das sind fast 6.000 Betroffene jedes Jahr allein in der Steiermark.



Deshalb ist es so wichtig, dass es die Österreichische Krebshilfe auch heute noch gibt.

Alle Leistungen der Krebshilfe Steiermark sind kostenlos. Als eine fast

vollständig spendenfinanzierte Hilfsorganisation konnten wir unsere Präventionsarbeit ebenso wie unser umfassendes Hilfsangebot für Betroffene und deren Angehörige in all den Jahren nur dank der großzügigen Unterstützung der steirischen Zivilgesellschaft sowie zahlreicher verlässlicher Partner und Freunde leisten. Dafür sagen wir von Herzen danke und bitten gleichzeitig: Helfen Sie uns weiterhin! Wir schenken Ihre Spende auch in Zukunft als Hilfe weiter.

**SANLAS HOLDING**  
Akutmedizin · Rehabilitation · Pflege

DER MENSCH  
im Mittelpunkt

### LEISTUNGEN DER GESUNDHEITSEINRICHTUNGEN

- » Stationäre Rehabilitation für psychiatrische, neurologische und orthopädische Erkrankungen
- » Ambulante Rehabilitation in den Fachbereichen (Psychiatrie, Orthopädie, Stoffwechselerkrankungen uvm.)
- » Akutmedizin, Belegspital, Med Center, Tagesklinik
- » Allgemeinchirurgie
- » Augen Chirurgie
- » Plastisch-Ästhetische Chirurgie

### LEISTUNGEN DER PARTNEREINRICHTUNGEN

- » Betreuung und Behandlung von chronisch psychisch kranken Menschen
- » Betreuung von pflegebedürftigen und älteren Menschen
- » Kurzzeit-, Übergangs- und Langzeitpflege

Privatklinik Laßnitzhöhe • Privatklinik St. Radegund  
Privatklinik Hollenburg • Privatklinik Leech • Schwarzl Klinik  
Reha Bruck • Reha Leibnitz

Seniorenresidenz Laßnitzhöhe • Seniorenresidenz Eggenberg  
Haus Mariatrost • Haus Weinitzen  
Betreuungsheim Neutillmitsch • Margarthenhof Voitsberg

Müdigkeit und Erschöpfung sind vorübergehende Nebenwirkungen einer Krebstherapie.

## Fatigue - wenn alles zur übergroßen Last wird.

► Eine Krebserkrankung ist ein massiver Einschnitt im Leben, auf den natürlich nicht nur der Körper reagiert, sondern auch die Psyche. Rund 80% aller Krebspatient:innen, die sich einer Chemo- oder Strahlentherapie unterziehen müssen, leiden im Verlauf ihrer Erkrankung phasenweise unter einer massiv quälenden Müdigkeit und Erschöpfung, gegen die auch ausreichend Schlaf und Erholung nicht zu helfen scheinen.

In dem Fall spricht man von tumorassoziiertes Fatigue. Diese kann kurzzeitig während der Therapie auftreten und bald wieder von alleine verschwinden. Oft leiden Menschen aber auch nach einer bereits abgeschlossenen Therapie noch über Wochen oder Monate unter Erschöpfung und Müdigkeit. Unter Umständen kann sie als Spätfolge auch erst bis zu einem Jahr nach der Behandlung auftreten. Fatigue stellt einen wesentlichen Einflussfaktor auf das Allgemeinbefinden dar. Schon morgens nach dem Aufstehen ist die Erschöpfung so groß, als käme man gerade von einem anstrengenden Arbeitstag



nach Hause. Auch kleine Tätigkeiten oder deren bloße Planung, werden als anstrengend und ermüdend erlebt. Hinzu kommen häufig auch Konzentrationsprobleme und Stimmungsschwankungen.

### Was ist die Ursache von Fatigue?

Aus medizinischer Sicht handelt es sich bei Fatigue um einen Symptomkomplex, welcher als eine Begleiterscheinung einer Krebserkrankung und deren Behandlung auftritt. Die Ursachen dafür können vielfältig sein. Je nach Art der

Krebserkrankung kann der Tumor selbst direkt, oder indirekt über eine Verschlechterung des Blutbildes, Müdigkeit auslösen. Weitaus häufiger handelt es sich allerdings um eine Nebenwirkung der Therapie und der benötigten Medikation. Weitere Ursachen können Mangelernährung, hormonelle Veränderungen, Infektionen, Schmerzen, Schlafstörungen, aber auch Ängste und Depressionen sein. Fatigue ist als negativer Einflussfaktor auf die Lebensqualität in jedem Fall ernst zu nehmen



und sollte hinsichtlich eines Therapiebedarfs abgeklärt werden!

Neben medikamentöser Unterstützung und Bewegung, stellen psychologische Therapieansätze, wie Aufklärung, Verbesserung der Schlafhygiene, Entspannungstechniken, Konfliktlösung und Ver-

haltensänderung die wichtigsten Methoden bei der Behandlung von Fatigue dar. Psychoonkologische Beratung für Patient:innen und Angehörige kann hier von besonderem Nutzen sein! Der erste Schritt ist jedenfalls, die Müdigkeit nicht als unumgänglich hinzunehmen und zu erdulden, sondern in Aktion zu kommen. Wenn möglich, gehen Sie an die frische Luft und versuchen Sie, ein regelmäßiges Bewegungsprogramm einzuhalten. Geben Sie Ihre gewohnten Aktivitäten nicht auf, sondern passen Sie diese an Ihre aktuellen Kräfte

an. Scheuen Sie sich nicht davor, Hilfe in Anspruch zu nehmen, um für sich selbst einen individuellen Weg aus der Müdigkeit heraus und zurück ins Leben zu finden!

■ Mag. Nina Semmernegg  
Klinische- und Gesundheitspsychologin,  
Psychoonkologin bei der Krebshilfe  
Steiermark.



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

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 mehr als 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 Patient:innen, Angehörige und Interessierte.

### Diagnose „Krebs“ – was nun?

Psychologische Beratung, psychotherapeutische Begleitung, diätologische Betreuung und individueller Rat von unseren Sozialarbeiter:innen: 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
- Pflegeberatung
- 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](http://www.krebshilfe.at)**

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 2021!

## 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:*

pro medico | Raiffeisen-Landesbank Steiermark | Merkur Versicherung | Röntgen Graz Süd-West  
Beauty Room/Beauty Med | Louis Widmer | Allgemeine Unfallversicherungsanstalt AUVA  
Grazer Wechselseitige Versicherung | Notariatskammer für Steiermark | Magna Steyr Fahrzeugtechnik  
Oberösterreichische Versicherung | IMMOLA Liegenschaftsverwertung und Projektentwicklung  
Apothekerkammer Steiermark | Humanomed Zentrum Althofen | SkinScreeener  
Steiermärkische Bank und Sparkasse | FCC Austria Abfall Service | P&I Automatisierungstechnik  
Institut Allergosan | SANLAS Holding | bit Group | Fresenius Kabi Austria - Graz

**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. & genannte Autor:innen | **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 Spender:in das Einverständnis für die Aufnahme in die Spendendatei der Österr. Krebshilfe Steiermark.

**Bildnachweise:** Krebshilfe Stmk (04/1, 10/1, 13/2, 17/1, 20/1, 27/7, 29/2, 30/15, 32/1, 35/1) | Adobe Stock (01/1, 05/2, 06/2, 08/1, 14/3, 22/1, 24/1, 28/1, 34/3, 37/2, 38/1) | Christine M. Kipper (10/2, 27/1) | Stadt Graz/Fischer (10/1) | Maxum (18/1) | Die Steiermärkische (27/1) | LPSV-St Golf (27/1) | GEPA Pictures (27/1) | SPÖ Stubenberg/S. (27/1) | Jane Hinterleitner (27/1) | Grätzinitiative Margaretenbad (27/1) | WIFI Stmk (27/1) | Tennisrunde Neza Maunz (27/1) | Volksbank Graz-Liebenau (27/1) | SPAR/Werner Krug (29/1) | Wein Stmk/Flora P. (29/1) | Shoppingcity Seiersberg (29/1) | MAGNA (29/1, 30/1) | Medcenter Nord (30/1) | Fritz Jeitler (30/1) | Toyota Gady (30/1) | NOTION (32/1) | Privat (03/1)



Unterstützende  
Ernährungstherapie  
bei Krebs-  
erkrankungen

# Täglich wertvolle Energie und hoch- wertiges Eiweiß.

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei drohender oder bestehender Mangelernährung, insbesondere bei erhöhtem Energie- und Eiweißbedarf oder limitierter Flüssigkeitstoleranz, z.B. bei onkologischen Erkrankungen. Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Nicht geeignet für Kinder < 3 Jahren.

