vorsorge – früherkennung – therapie – begleitung – nachsorge – forschung

*einblicke

KREBSHILFE STEIERMARK

WENN KREBS NICHT DAS LETZTE WORT HAT: MEIN LEBEN MIT UND NACH DER KRANKHEIT.
Seite 7

&

BEWEGUNG WÄHREND DER THERAPIE: WIE MAN DIE GENESUNG UNTERSTÜTZT.
Seite 10

&

SPENDEN FÜR RASCHE HILFE BEI KREBS: UNSERE PREMIUM-GÖNNERINNEN UND -GÖNNER.
Seite 31

&

NEBENWIRKUNGEN KONTROLLIEREN: POLYNEUROPATHIE & STURZRISIKO.
Seite 41

Mit Jahresbericht 2022
www.krebshilfe.at

ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
STEIERMARK
SEIT 1946

ÖSTERREICHISCHES SPENDEN GÜTESIEGEL 05349 WWW.OSGS.AT

Soziale Verantwortung ist ein elementarer Bestandteil unserer Unternehmenskultur.

Wir freuen uns als langjähriger Partner die Österreichische Krebshilfe Steiermark bei ihrem unermüdlichen Einsatz im Kampf gegen Krebs unterstützen zu können.

Inhalt

03 EDITORIAL
04 GET MOVING
07 LEBEN MIT UND NACH KREBS
09 DIE HOFFNUNGSRUNDE
10 BEWEGUNG BEI KREBS
12 PINK RIBBON
15 .SUN.WATCH.
16 MAMA / PAPA HAT KREBS!
19 SANFTE KOLOSKOPIE
20 DAS GUTE TESTAMENT
22 KREBSHILFE FÖRDERPREIS
FINANZBERICHT WJ 2021
23 WELCOME BAGS
24 LEISTUNGSBILANZ BERATUNG
26 KREBSHILFE & CORONA-KRISE
28 VEREIN & VORSTAND
29 UNSERE GÖNNER (I)
30 FORSCHUNGSFORUM
31 UNSERE GÖNNER (II)
32 BILDERBOGEN & EVENTS
34 LOOSE TIE
36 KREBSVORSORGE-TIPPS
37 PARTNERSCHUL-AKTION
38 HPV-IMPFUNG GEGEN KREBS
41 STURZRISIKO BEI THERAPIE
42 WIR SIND FÜR SIE DA
43 SPONSOREN / IMPRESSUM

Unterstützt durch:
MEDIEN FABRIK GRAZ–WIEN

Hochwertige, unabhängige und kostenlose Beratung für alle.

Krebshilfe - Ihr sicherer Hafen.

▸ Mit 1. Februar 2023 trat eine Regelung in Kraft, von der eine ganze Generation von jungen Frauen und Männern nachhaltig profitieren wird: Die HPV-Impfung - die Impfung gegen eine Reihe von infektionsbedingten Krebserkrankungen also - ist nun bis zum vollendeten 21. Lebensjahr kostenlos. Die HPV- Impfung bewirkt nämlich einen rund 85%igen Schutz vor Gebärmutterhals-, Genital-, Anal- und Kehlkopfkrebs. Ein kontrollbedürftiger Krebsabstrich bei der Frau und die Genitalwarzen können durch die HPV-Impfung ebenso verhindert werden. Lesen Sie auf Seite 38 dieses Heftes daher mehr dazu und lassen Sie sich bei Bedarf beim Arzt/bei der Ärztin Ihres Vertrauens beraten. Natürlich steht Ihnen auch die Krebshilfe Steiermark für eine individuelle Beratung zur Verfügung. Denn die Information und Aufklärung über wirksame Maßnahmen zur Krebsverhütung und -früherkennung ist eine unserer Kernkompetenzen. Wir können Sie und Ihre Familie nicht nur kostenlos, sondern auch völlig unabhängig von wirtschaftlichen oder gesundheitspolitischen Interessen anderer beraten. Warum? Weil Ihre Krebshilfe Steiermark traditionellerweise nur durch Spenden direkt aus der Bevölkerung und nicht von Interessensvertretungen finanziert ist.

Neben innovativen Krebsforschungsvorhaben, die wir nach eingehender Prüfung mitfinanzieren, ist die Beratung, Begleitung und Betreuung von krebserkrankten Steirerinnen und Steirern sowie deren Familien unsere wohl bekannteste Leistung. Als aktuelle Präsidentin einer Hilfsorganisation, die seit nunmehr 77 Jahren Menschen in der wohl schwersten Situation ihres Lebens neue Kraft, Hoffnung, Mut und Zuversicht schenkt, ist es mir ein besonderes Anliegen, Sie zu bitten: Tragen Sie unser Angebot ins Land hinaus. Auf dass noch mehr Menschen von unserem qualitätsvollen, kostenlosen Angebot profitieren.
Und: Wenn Sie die Möglichkeit dazu haben, unterstützen Sie bitte unsere Projekte: In der Mitte dieses Heftes haben Sie mittels Spendenzahlschein die Gelegenheit dazu.

Herzlichst, Ihre

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

ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE STEIERMARK
SEIT 1946

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

Zumindest ein Drittel aller Krebserkrankungen ist vermeidbar.

Bewegung schützt: GET MOVING!

▸ In der Steiermark erkranken Jahr für Jahr fast 7000 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 Sportwissenschafter 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."

Das wirksamste Medikament.

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 Form der Bewegung 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* 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 erklommen 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 Spendenerlös.

Steiermarkweite Aktion.

Aus dem Wunsch, möglichst alle Steirer:innen mit dieser Initiative zu erreichen, entstand schließlich die Idee zu einer großen, steiermarkweiten Aktion:
Gemeinsam mit unseren Partnern, der Merkur Versicherung und der WKO Steiermark, luden wir im Vorjahr zwischen Mai und Oktober alle steirischen Gemeinden und Unternehmen ein, mitzumachen, mit ihren Bürger:innen bzw. Mitarbeiter:innen möglichst viele Bewegungskilometer zu sammeln und mit einer freien Spende je gesammeltem Kilometer bzw. bei Erreichen eines selbst gesetzten Kilometer-Ziels doppelt Gutes zu tun.

Schon im ersten Jahr konnten wir so gemeinsam im wahrsten Sinne des Wortes viel bewegen:
- Insgesamt 92.959 km (fast 2 ½ Erdumrundungen!),
- rund 1.000 Teilnehmer:innen,
- 32.401,77 Euro an Spenden und durchwegs begeisterte Reaktionen aller teilnehmenden Gemeinden und Unternehmen.

Unser Ziel im Sinne der Gesundheit aller Steirer:innen: jedes Jahr mehr steirische Unternehmen und Gemeinden zum Mitmachen zu bewegen.

In diesem Sinne: GET MOVING!

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

Bewegen wir gemeinsam die Steiermark.
Bewegen wir gemeinsam etwas in der Steiermark.

GET MOVING für UNTERNEHMEN

GET MOVING für GEMEINDEN

Gesundheit ist nicht nur persönlich von unschätzbarem Wert, sondern hat darüber hinaus auch eine wirtschaftlich und gesellschaftlich hohe Bedeutung.
Wir laden deshalb alle steirischen Unternehmen und Gemeinden ein: Werden Sie Teil der *GET MOVING*-Familie und motivieren Sie Ihre Mitarbeiter:innen/Bürger:innen mit einer gemeinsamen Bewegungsaktion in Ihrem Unternehmen/Ihrer Gemeinde zu mehr sportlicher Aktivität.

Fördern Sie so die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter:innen/Bürger:innen, stärken Sie den Teamgeist in Ihrem Unternehmen bzw. das soziale Miteinander in Ihrer Gemeinde – und setzen Sie gleichzeitig ein Zeichen der Solidarität.
Jeder Spendeneuro kommt der kostenlosen Betreuung von Krebspatient:innen und deren Familien in der Steiermark zu Gute.

WIRTSCHAFT BEWEGT - UND HILFT
GEMEINDE BEWEGT - UND HILFT

Starten Sie in Ihrem Unternehmen/Ihrer Gemeinde eine Bewegungsinitiative – und helfen Sie doppelt.

Machen Sie mit - so einfach geht's:

- Sammeln Sie so viele Bewegungs-Kilometer wie möglich (10 Min Bewegung = 1 km)
- Jede Form der Bewegung zählt
- Setzen Sie eine Spende je km oder für das Erreichen des gemeinsam angepeilten km-Ziels fest
- Aktionszeitraum: Mai – Oktober

Wir helfen gerne individuell bei der Umsetzung Ihrer *GET MOVING*-Aktion: Birgit Jungwirth
Tel. 0699-13130616 oder
jungwirth@krebshilfe.at

Krebs hat immer öfter nicht das letzte Wort. Das wirft aber auch neue Fragen auf.

„Survivorship" - Leben nach und mit Krebs.

► In den letzten Jahrzehnten hat das Überleben mit und nach Krebs stetig zugenommen. Krebs wird immer mehr zu einer heilbaren Erkrankung oder zeigt zumindest einen sogenannten chronischen Krankheitsverlauf. Der Fokus darf sich nicht nur auf die Therapie, sondern muss sich auch auf die Therapie-(Langzeit-) Folgen und den Erkrankungsverlauf in körperlicher und psychosozialer Hinsicht richten.

Die Diagnose Krebs schockiert und ängstigt die meisten Menschen wie kaum eine andere Erkrankung. Es folgen meist Operationen und/oder Chemo-, Immun- und/oder Strahlentherapien. Nach abgeschlossener Therapie versuchen Patient:innen sich wieder in ihren Alltag einzufinden. Das beinhaltet für Langzeitüberlebende nach Krebserkrankungen auch, dass sich für sie nach der einschneidenden und lebensverändernden Diagnose Krebs und den damit einhergehenden Erfahrungen die subjektive Bewertung von „gesund" und „Gesundheit" verändert.

Die Herausforderung.

Das birgt auch große Herausforderungen: Häufig denken Betroffene, dass sie jetzt ja eigentlich glücklich und erleichtert sein sollten, doch sie empfinden ganz anders. Viele Patient:innen berichten von Erschöpfungszuständen, Schmerzen und Funktionseinschränkungen, Unsicherheit und Gefühlen der Überforderung. Noch mehrere Jahre nach abgeschlossener Therapie leiden viele Krebs-Langzeitüberlebende an einer hohen Ängstlichkeit, Depressivität und der Angst vor einem Wiederauftreten (Rezidiv) der Erkrankung. Das kann sich wiederum negativ auf die weitere Lebensplanung (Kinderwunsch, Partnerschaft, Ausbildung etc.) auswirken. Hinzu kommt, dass für ihr Umfeld das Leben nach Abschluss der Therapien „wieder wie vorher ist" und mehr oder weniger realistische Erwartungshaltungen an sie gestellt werden. Häufig ist der Wunsch des nahen Umfelds nach Normalität so groß, dass bestehende Einschränkungen oder Unterstützungsbedarf bei den Patient:innen nicht wahrgenommen werden.

In der Phase der Nachsorge ist es also zentral, sich wieder neu zu orientieren, die Erfahrungen in sein Leben zu integrieren und das Umfeld an den eigenen Gedanken und Gefühlen teilhaben zu lassen, damit auch sie sich neu orientieren können im „Miteinander".

Obwohl Krebs als eine Erkrankung des höheren Lebensalters angese-

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

hen wird, sind viele Patient:innen im berufstätigen Alter betroffen. Daher spielt oftmals auch die Wiederaufnahme der Berufstätigkeit für „Survivors“ eine zentrale Rolle für die Lebensqualität und das allgemeine Wohlbefinden, aber auch für das Familien- und Sozialleben. Berufstätigkeit dient nicht nur der Existenzsicherung, sondern auch der Aufrechterhaltung sozialer Beziehungen, einem besseren Selbstwertgefühl und einer höheren Lebenszufriedenheit. Gleichzeitig ist die Rückkehr zur Arbeit ein forderndes Thema für Betroffene, da häufig Unsicherheiten bezüglich der eigenen Leistungsfähigkeit sowie soziale Unsicherheiten („Wie werden meine Kolleg:innen reagieren?“) bestehen. Die Möglichkeit zum „schrittweisen“ Wiedereinstieg, die Wiedereingliederungsteilzeit, empfinden viele Betroffene als hilfreich. Hier kann man mit reduzierter Stundenanzahl langsam wieder in die Berufstätigkeit einsteigen; die restlichen Stunden werden von der Krankenkasse im Ausmaß des Krankengeldes abgegolten. Daher auch die geläufige Bezeichnung „Teilzeitkrankenstand“.

Dem Leben Qualität geben.

Was aber, wenn es keinen Abschluss der Therapie gibt, die Erkrankung palliativ (= keine Heilung möglich) ist? Was, wenn die Erkrankung chronisch (geworden) ist und man sich mit der Tatsache, dass man sein restliches Leben Therapien benötigen und nicht mehr gesund werden wird, auseinander-

setzen muss?
Der Fokus wird dann auf die Verlängerung der Lebensdauer, das Hinauszögern und Lindern von Krankheitsbeschwerden gelegt. Die palliative Medizin ist eine wichtige Säule der Krebstherapie geworden und ermöglicht mittlerweile vielen chronisch kranken Patient:innen oft über viele Jahre hinweg ein relativ beschwerdefreies Leben mit der Krankheit. Aber auch wenn Patient:innen körperlich beschwerdefrei sind, so ist es doch eine große psychische Herausforderung mit „der Angst im Nacken“, die Therapien könnten nicht mehr wirken und die Erkrankung voranschreiten, zu leben. Neben dem körperlichen Befinden ist also ebenso das psychische Wohlbefinden zentral für die Lebensqualität der Betroffenen.
Um das eigene psychische Wohlbefinden bestmöglich zu unterstützen, können Betroffene und Angehörige sich an psychoonkologische Beratungsstellen wenden (z.B. bei der Krebshilfe, im Krankenhaus…). Gemeinsam mit den Psychoonkolog:innen werden Wege erarbeitet, mit der veränderten Lebenssituation umzugehen und die Lebensqualität zu steigern.

Sie sind nicht allein.

Was Lebensqualität für jeden einzelnen bedeutet und wie ein Mensch die Qualität seines Lebens einschätzt, kann nur er selbst bestimmen. Das multiprofessionelle Beratungsteam der Krebshilfe (Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen, Sozialarbeiter:innen, Diätolog:innen und Pflegeberater:innen) unterstützt Betroffene und ihre Angehörige gerne dabei, ihre eigenen Wege und Strategien für den persönlichen Umgang mit der veränderten Lebenssituation herauszufinden und umzusetzen.
Aus Liebe zum Leben.

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

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

Kontakt / Information:
Neben persönlichen Beratungen hat die Krebshilfe unterschiedliche Angebote für Krebspatient:innen: www.krebshilfe.at/programm

Weitere Informationen erhalten Sie am 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 steiermarkweit. 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**

Danke!
Die Hoffnungs Runde

Was Sport und Aktivität auch bei Krebs Wertvolles für uns leisten können.

Bewegung - das „Medikament“ zum Nulltarif.

▸ Quälende Müdigkeit und tiefgreifende Erschöpfung begleiten viele Krebspatient:innen durch ihre Therapie und Rehabilitation. Regelmäßige körperliche Aktivität wird dabei für Viele zu einer großen Stütze. Und vielleicht kann Bewegung sogar noch mehr...

Die positive Wirkung von Sport und Bewegung auf unsere Gesundheit ist schon lange kein Geheimnis mehr. Der vorbeugende Effekt wirkt sich in der Verringerung von Herz-Kreislauf-Problemen aus, beeinflusst positiv den Knochen- und Muskelaufbau und zeigt sich auch

bei chronischen Erkrankungen wie Diabetes. Der Zusammenhang zwischen unserer körperlichen Aktivität und Krebs wurde in den letzten Jahren in zahlreichen wissenschaftlichen Studien untersucht.
Fachleute schätzen, dass etwa neun Prozent der Brustkrebsfälle und zehn Prozent aller Darmkrebsfälle in Europa auf eine mangelnde Bewegung zurückzuführen seien.

Individuelles Krebsrisiko senken.

Studien zeigen, dass sich das Entstehungsrisiko von Krebs mit erhöhter Bewegung senken lässt. Auch bei bereits erkrankten Personen wirkt sich körperliche Aktivität positiv auf die Überlebensdauer aus und senkt das Risiko für die Entstehung eines Rezidivs. Darüber hinaus kann Sport die Nebenwirkungen einer Chemo- oder antihormonellen Therapie lindern. Auch auf das Fatigue-Syndrom nach einer Krebstherapie haben regelmäßige Bewegungseinheiten einen positiven Effekt. Wichtig ist jedoch zu wissen, kein Krebs ist gleich, jede Krebsart reagiert anders - besonders gut erforscht sind Brust-, Darm- und Prostatakrebs.
Die Leitlinien für Komplementäre Medizin empfehlen hier eine Mischung aus moderatem Ausdauer-, Kraft-, Koordinations- und Bewegungstraining in einem Ausmaß von 150 Minuten pro Woche. Jedes Vorhaben sollte allerdings mit der eigenen Ärztin/dem eigenen Arzt im Vorfeld besprochen werden.
Körperliche Aktivität wirkt sich nicht nur direkt auf unseren Körper aus, sondern hat auch einen positiven Effekt auf unsere Psyche und somit direkt auf unser Wohlbefinden. Sport und Bewegung tragen dazu bei, uns nicht nur physisch, sondern auch psychisch gesund zu halten. In mehreren Studien konnten Wissenschaftler:innen beispielsweise zeigen, dass sich bei Brustkrebspatientinnen depressive Symptomatiken und Ängste durch regelmäßige Bewegung senken ließen.
Ähnliche Ergebnisse konnten auch bei Darmkrebspatient:innen beobachtet und repliziert werden. Es besteht daher eine starke Annahme, dass die beobachteten Verbesserungen auch für andere Krebsarten und Patient:innen Gültigkeit haben.
Sport und Bewegung bringen unseren Energiehaushalt auf Touren und helfen, ein gesundes Körpergewicht, unsere allgemeine Mobilität und ein starkes Immunsystem zu erhalten. Wer regelmäßig Sport treibt, kann sein persönliches Krebsrisiko verringern; wenn dennoch Krebs dignostiziert wird, erhöht sich die Chance für eine dauerhafte Heilung deutlich. Zusätzlich kann regelmäßige Bewegung ein wichtiges Werkzeug sein, um unsere Stimmung zu heben und uns deutlich aktiver und wohler in unserem Körper zu fühlen.

▪ *Maximilian Presker, MSc*
Klinischer Psychologe bei der Krebshilfe.
Quellenangaben und Literatur zum Beitrag: 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

EINFACH PURE
MIKRONÄHRSTOFFE

UND SONST NICHTS

Höchster Reinheitsgrad,
keine unnötigen Zusatzstoffe

Rund 140 Produkte
entwickelt nach fundierten Studien

Erfahrung und Innovation
seit über 30 Jahren

Geprüfte Qualität
durch laufende Kontrollen

Optimale Aufnahme
im Körper

pure encapsulations®

PURECAPS.NET/QUALITAET

PINK RIBBON

2022 feierten wir 20 Jahre Pink Ribbon in Österreich. Und 30 Jahre Pink Ribbon weltweit.

Die rosa Schleife – eine Erfolgsgeschichte.

▸ Im Oktober 1992 entwickelten Evelyn Lauder und Alexandra Penney in den USA die rosa Schleife als Symbol der Solidarität mit Brustkrebspatientinnen und Zeichen der Hoffnung auf Heilung. Seit 2002 vertritt die Krebshilfe Pink Ribbon exklusiv in Österreich.

Global denken, lokal handeln: Auch die Steiermark wird seit 20 Jahren jedes Jahr „pinker".

Aufklärung und Hilfe für Betroffene, die beiden zentralen Säulen von Pink Ribbon, prägen seit Beginn die zahlreichen „pinken" Initiativen und Events 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 48.000,- Euro für die Unterstützung betroffener Frauen sammeln. Mit Hilfe der Stadt Graz beteiligen wir uns auch schon seit langem am weltweiten Projekt „Global Illumination". Und so erstrahlt der Grazer Uhrturm als weithin sichtbares Zeichen jedes Jahr im internationalen Brustkrebs-Monat Oktober gemeinsam mit Monumenten rund um den Globus wie dem Empire State Building, den Niagarafällen oder dem Sydney Opera House in rosa - jener Farbe, die alle Frauen an die besondere Wichtigkeit der regelmäßigen Brustkrebsvorsorge und -früherkennung erinnern soll.

Seit vielen Jahren setzt sich auch Renate Götschl, steirische Ski-Legende und Pink Ribbon-Botschafterin in unserem Bundesland, für die mit der Schleife verbundenen Werte ein. „Seit meine Töchter auf der

Welt sind, ist Gesundheit für mich noch wichtiger, denn die Kinder brauchen mich. 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" und nunmehrige Präsidentin des Steirischen Skiverbandes.

Kleine Schleife – große Wirkung.

Dank Pink Ribbon gehen heute mehr Frauen in der Steiermark zur Mammografie. Und: Brustkrebs ist (fast) kein Tabuthema mehr. Mit den Spenden konnten seit 2002 tausende Frauen landesweit psychoonkologisch und bei Bedarf auch finanziell unterstützt werden. Wir werden die enorme Kraft dieses weltweiten Symbols auch in Zukunft nützen, um die Steirerinnen an das Wichtigste zu erinnern, das sie haben: ihre Gesundheit! Danke an alle Partner, die uns dabei in den letzten 20 Jahren begleitet haben und auch künftig unterstützen!
www.pinkribbon.at

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

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.

Antrag auf Onkologische Reha

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

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

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
info@roentgen-graz.at

Aktion „.sun.watch." - Hautkrebsvorsorge mit der Krebshilfe Steiermark: schon seit 1997.

Wissen Sie eigentlich, welcher Hauttyp Sie sind?

▸ 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 .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 im Grunde nur Expert:innen bekannt.

Ganz nahe an den Menschen.

Mit Hautfachärzt:innen aus den Ambulanzen und Ordinationen hinaus direkt zur Bevölkerung gehen, den Menschen individuellen Rat zum eigenen Hauttyp und dem persönlichen Umgang mit der Sonne zu geben, war vor nun bereits mehr als 20 Jahren tatsächlich ein Pinonierschritt in jener Disziplin, die man „Public Health" nennt. Heute wissen schon Pflichtschulkinder: Der vernünftige Umgang mit der Sonne ist der wichtigste Faktor in der Hautkrebs-Vorsorge. Denn durch effizienten Sonnenschutz, wie natürlichen Schatten, Sonnencreme und Sonnenschutzkleidung, können 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 besonders wichtig.

Um die steirische Bevölkerung so gut wie möglich vor Ort beraten zu können, hat die Krebshilfe Steiermark daher bereits vor über 25 Jahren diese Aktion entwickelt, 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 am Grazer Hauptplatz oder im Shoppingcenter haben hat die Krebshilfe die .sun.watch.-Zeltstadt schon aufgebaut und allen den kostenlosen Haut-Check ermöglicht. 2020 bis 2022 fiel die Aktion leider der Pandemie-Krise zum Opfer. Auch 2023 stehen wir neuerlich vor der schweren Entscheidung, ob und wann „.sun.watch." stattfinden kann. Grundsätzlich geplant ist die Aktion diesmal für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verschiedener Kliniken der Landeshauptstadt Graz. Die Initiatorin und ärztliche Leiterin von .sun.watch., Univ.-Prof. Dr. Erika Richtig, dazu: „Wir beabsichtigen, .sun.watch. als Dank für den besonderen Einsatz während der drei Pandemiejahre heuer mitten in die Krankenanstalten zu bringen: und damit genau zu jenen, die täglich Großes im weitgehend Verborgenen leisten. Denken aber auch Sie zuhause daran: Die Haut braucht Sonnenschutz, denn sie vergisst nie."

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

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 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

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.

„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

ÖSTERREICHISCHES SPENDEN GÜTESIEGEL 05349 WWW.OSGS.AT

Ich wi// bei einer Krebsdiagnose finanziell abgesichert sein.

Ich wi// zur DONAU.

donau
VIENNA INSURANCE GROUP

IHR KRANKENHAUS IM HERZEN VON GRAZ

BARMHERZIGE BRÜDER
KRANKENHAUS GRAZ

Chirurgie: Darm- und Schilddrüsenchirurgie, Behandlung von Tumorleiden
Gynäkologie: Behandlung gutartiger und bösartiger Erkrankungen in der Frauenheilkunde
HNO: Operative Therapie und Nachbehandlung von bösartigen Tumoren im HNO-Bereich
Innere Medizin: Gastroenterologie, Rheumatologie, Onkologie und Hämatologie, Dialyse, Schilddrüse
Anästhesiologie mit Intensivstation
Radiologie, Nuklearmedizin und Labordiagnostik

Zentrale Notaufnahme, 24h HNO-Notaufnahme
Gehörlosenambulanz

Barmherzige Brüder Krankenhaus Graz
Marschallgasse 12 | 8020 Graz
Tel.: +43 316 7067 0 | www.bbgraz.at

OMNi BiOTiC®

Neustart für Ihren Darm

OMNi-BiOTiC® COLONIZE: Ergänzt die Darmflora nach der Koloskopie – nachweislich & natürlich.

NACH EINER DARM-SPIEGELUNG

Institut AllergoSan
Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com

dont wait
Die Darmkrebsvorsorge-Aktion der Österreichischen Krebshilfe und der ÖGGH

Vermeiden statt Leiden - eine Darmspiegelung schützt.

Die Koloskopie rettet täglich Leben.

▸ Die Darmspiegelung, eine mittlerweile völlig schmerzfreie Untersuchung, sollte für Frauen und Männer ab 45 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 Dickdarm–abschnitte 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 Dickdarmkrebserkrankungen 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 Dickdarmkrebserkrankung bei Verwandten ersten Grades) sollen mit 45 Jahren in jedem Fall zur Koloskopie kommen. Und zwar ausdrücklich auch ohne jedes vorliegende Verdachtssymptom. Der Lohn: Wenn die Untersuchung 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 Dämmerschlaf zur Folge hat, stellt die Koloskopie heute keine belastende oder schmerzhafte Untersuchung mehr dar.
Alle Untersuchungsstellen mit dem „Qualitätszertifikat Darmkrebsvorsorge“ finden Sie unter www.krebshilfe.at/qualitätszertifikat-darm. **www.dontwait.at**

Wertvolle Tipps für eine gesunde Verdauung und Wohlbefinden.

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

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

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

Mit einem Vermächtnis im Testament helfen.

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

Helfen auch Sie mit Ihrem Vermächtnis, dass krebskranke Mitmenschen und deren Familien wieder Hoffnung schöpfen können. Auch können Sie mit Ihrer Forschungsspende dazu beitragen, dass Krebs für die nächste Generation seinen Schrecken verlie–ren 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

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

Scan me!
Bewerben Sie sich noch heute.

www.pi-gmbh.at

2022 landeten gleich drei hervorragende steirische Projekte am Siegespodest.

Exzellenz seit 1997: der Krebshilfe-Förderpreis.

„Hilfe für Krebskranke in Beratung, Betreuung, Diagnostik und Therapie" – lautete auch 2022 das Generalthema der jährlich vergebenen Auszeichnung. Unser traditioneller Förderpreis wurde auch in der Pandemie vergeben.

Und zwar in Form von drei anteiligen Hauptpreisen, die von der Krebshilfe-Jury aus allen Einsendungen ermittelt wurden. Unsere Präsidentin UP Dr. Florentia Peintinger (2.v.l.) gratulierte den Preisträger:innen (v.l.) Priv.-Doz. MMag. Dr. Karl Kashofer (Diagnostik- und Forschungsinstitut für Pathologie, Medizinische Universität Graz), Dr. Elisa Sieghartsleitner, MSc (Universitätsklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Medizinische Universität Graz) und Priv.-Doz. Dr. Oleksiy Tsybrovskyy, (Diagnostik- und Forschungsinstitut für Pathologie, Medizinische Universität Graz) zu insgesamt EUR 5.000,- Preisgeld. Tipp: Wir stellen diese Projekte ausführlich auf der Website www.krebshilfe.at/preis-22 vor. Wer weiß, vielleicht reichen ja auch Sie selbst heuer bei diesem traditionellen „Wettbewerb der besten Ideen" ein? Übrigens: Nicht nur wissenschaftliche Projekt werden prämiert - wir beraten Sie gerne individuell. Tel. 0316 - 47 44 33-0 oder office@krebshilfe.at. Viel Glück!

Ab sofort gratis für alle, die bei der Krebshilfe Steiermark Schutz und Hilfe suchen:

Attraktive „Welcome Bags" für unsere Patient:innen.

Mit der Diagnose Krebs verändert sich das Leben mit einem Schlag in vielen Bereichen. Es ist uns ein großes Anliegen, Patient:innen behutsam, qualitätsvoll und wertschätzend durch diese schwere Zeit zu begleiten.

Ist die Diagnose Krebs erst einmal gestellt, stehen Erkrankte vor unzähligen neuen Fragen, Herausforderungen und Entscheidungen. Sie müssen sich in dieser Ausnahmesituation nämlich zunächst erst einmal neu orientieren. Das bedeutet neben der körperlichen Belastung durch chirurgische Eingriffe und medikamentöse Therapien auch eine große kognitive und emotionale Belastungsprobe. Gerade in Krisenzeiten ist das Gedächtnis ja besonders gefordert, sich all die neuen Informationen zu merken und zu verarbeiten. Mit unseren neuen „Welcome Bags" möchten wir deshalb Patient:innen in der Zeit der Diagnosestellung und rund um den Beginn der medizinischen Maßnahmen unterstützen. Sie finden darin viele Anregungen, Tipps und Gedankenhilfen, wie etwa einen Gesprächsleitfaden für Arztgespräche, um nichts Wichtiges zu vergessen, wertvolle Informationen etwa zu Arbeitsrecht und Sozialleistungen, aber auch Tipps zu Ernährung, Hautpflege oder Entspannungstechniken. Einige Produktproben können eine gute Anregung darstellen, die wertige Trinkflasche und ein Müsliriegel sollen daran erinnern, auch die eigenen Grundbedürfnisse nicht zu vernachlässigen.

SkinScreener

Hautkrebsvorsorge per App leicht gemacht

1 von 5 Menschen entwickelt **Hautkrebs.**

www.skinscreener.com

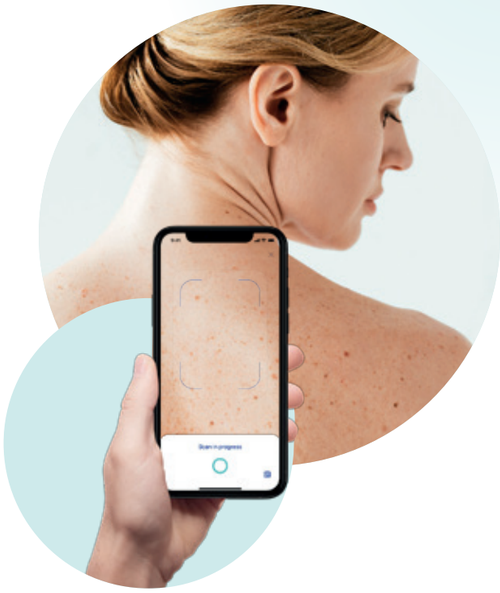
In deiner Haut steckst du ein Leben lang!

Download on the App Store

Google play

„SkinScreener ist ein Lebensretter. Ohne die App, mit der ich mein Bein untersuchen lassen konnte, hätte ich - wegen des kleinen Punktes - wahrscheinlich nie herausgefunden, dass ich Hautkrebs habe, oder es wäre schon zu spät."

Hayley Quinn
40, Wilmslow, UK



1 Monat kostenlos mit dem Code **„Sonne2023"**

MD Approved Class IIa Medical Device

Quality, Safety, Efficiency Certification

CE 0483 Produced and Manufactured in Europe

General Data Protection Regulation

https://skinscreener.com/gebrauchsanweisung/v3-0
V1/2023-04

medaia GmbH
Am Eisernen Tor 5/112,
8010 Graz

Es erfüllt uns mit Stolz,
die **Krebshilfe Steiermark** regelmäßig
bei der wirkungsvollen Präsentation
ihrer Marke zu unterstützen.

Agentur Schäfer

DIE MARKENWÄCHTER
mit dem VISUAL HAMMER

Wir bringen Unternehmen mit
einem einzigartigen VISUAL HAMMER
in die Köpfe der Kunden.

markenwaechter.at

Auch im dritten Pandemie-Jahr anhaltender Bedarf an Telefon- und Videoberatung.

Krebshilfe-Beratungen: Leistungsbericht 2022.

▸ 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. Beratungs- und Außenstellen gibt es derzeit in Graz, Leoben, Liezen, Judenburg, Mürzzuschlag, Hartberg, Fürstenfeld, Feldbach, Weiz, Deutschlandsberg und Wagna. Bei Immobilität sind Hausbesuche in der gesamten Steiermark möglich.

Alle Leistungen der Krebshilfe Steiermark konnten auch 2022 von jeder Person, die unsere Hilfe suchte und benötigte, völlig kostenlos in Anspruch genommen werden.

Insgesamt gab es 3520 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 74 Events (Workshops, Gruppen, Vorträge, Messen, Präventions- und Informationsveranstaltungen) waren zusätzlich fast 6.000 Menschen in Kontakt mit uns. Aufgrund der 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 ▸ Beratungstelefon: +43 (0)316 - 47 44 33-0

▸ **Beratung/Information nach Personengruppen**	
Patientinnen und Patienten*	541
Angehörige*	302
Interessent:innen*	160
Professionist:innen*	93
Sonstige*	31
Anzahl Personen	1.127
Beratungskontakte gesamt*	3.520
Veranstaltungen, Workshops, Vorträge etc.	74/5.965
Summe aller Kontakte:	9.485

▸ **Anliegen in den Beratungstellen**	
Primärtherapie	56 %
Nachsorge / Remission	16 %
Rezidiv	18 %
Verdacht/Vorstufen	3 %
Sonstige / Ungenannt	7,0 %
▸ **Die häufigsten Tumorarten / Anliegen**	
Brust	22 %
Verdauungstrakt	13 %
Lunge	8 %
Blut	7 %
Urogenitalsystem	7 %
Gynäkologie	6 %
Gehirn	5 %
HNO	3 %
Knochen/Weichteile	2 %
Endokrine Organe	2 %
Haut	1 %
Sonstige	24 %
▸ **Altersgruppen**	
0-17 Jahre	2 %
18-30 Jahre	4 %
31-50 Jahre	25 %
51-70 Jahre	28 %
über 70 Jahre	5 %
keine Angabe, unbekannt	36 %
▸ **Geschlecht**	
Frauen	78 %
Männer	22 %
▸ **Kontakt-Art****	
Persönlich	29 %
Telefonisch	44 %
Online	16 %
Postalisch & Sonstige	11 %

* tw. Mehrfachkontakte **pandemiebedingt

Leidenschaft
Möglichkeiten
Ideen
Entscheidungen
Menschen
Verantwortung
Scheitern
Besser scheitern
Gewinnen

Selbstverständlich selbständig.

WKO STEIERMARK

COVID-19 CORONAVIRUS

Nach 2 Jahren „Notbetrieb“ brachte 2022 in der Beratung deutliche Entspannung.

Endlich wieder ein reales Gegenüber haben.

▸ 2022 war das bereits dritte Jahr, in dem uns die COVID-Krise durchgehend intensiv gefordert hat. Im Gegensatz zu den Lockdowns von 2020 und 2021 gab es aber eine deutlich positive Entwicklung, die es uns möglich machte, Schritt für Schritt das persönlich Gespräch wieder in die Mitte unserer Leistungen zu holen.

Wie spricht man eigentlich über die drängendsten, intimsten und belastendsten Dinge im Leben, wenn das Gegenüber nur über (Video-)Telefon zugeschaltet ist? Fast 2 Jahre lang war das nämlich die Standardsituation für die Krebshilfe-Arbeit. Und offen gestanden: Einfach war es für beide Seiten nicht. Dazu kamen die oft nicht vorhandenen technischen Voraussetzungen beim Gegenüber. Aber durch familiäre und Nachbarschaftshilfe sowie kreative Ideen und unerschütterlichen Einsatz konnten 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

hatten wir uns offenbar alle daran gewöhnt. Wir trafen fast immer auf großes Verständnis, dass die Krebshilfe während der Pandemie zusätzliche Verantwortung trug: Denn Krebskranke sind durch die Anti-Tumortherapie meist abwehrgeschwächt. Der Ausblick: Die Maskenpflicht in der persönlichen Beratung werden wir in Abstimmung mit den Regelungen der Bundesregierung mit Ende April 2023 beenden (Stand: 19. April). Wer sich jedoch ohne Maskenschutz unsicher fühlt, wird natürlich weiterhin von uns gerne mit Maske betreut.

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: 14. 04. 2023)

- **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)**

IHRE SPENDE IST STEUERLICH ABSETZBAR Reg. Nr. SO 1168

ÖSTERREICHISCHES SPENDEN GÜTESIEGEL 05349 WWW.OSGS.AT

- **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, Res.-Prof. Priv.-Doz. DDr. Susanne Scheipl
- **Kooptierte Mitglieder des Leitungsorgans (i.a.R.):**
  Univ.-Prof. Dr. Thomas Brunner, Univ.-Prof. Dr. Philipp Jost

- **Abschlussprüfer** für die Wirtschaftsjahre 2021 und 2022 (volle Prüfung des Vereins im Sinne des § 21 VerG):
  MOORE BG&P Wirtschaftsprüfung GmbH Graz

- **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

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

Im ehrenamtlichen Einsatz für Krebskranke.

„Banksy": die große Weihnachts-Plakatkampagne

Eine verlässliche Plattform für Fortschritt durch gezielte Krebsforschung:

Das Krebshilfe Steiermark-FORSCHUNGSFORUM.

▸ Im Jahr 1910 als wissenschaftliche Organisation gegründet, ist der Österreichischen 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 Krebshilfe 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**

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

Abfall einfach und bequem online entsorgen

Abfall Service online powered by FCC

www.abfallserviceonline.at

FCC Austria Abfall Service AG
Auer-Welsbach-Gasse 25
8055 Graz

Tel.: 0316/29 27 91
Mail: graz@fcc-group.at
Web: www.fcc-group.at

Sie alle trugen 2022 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 2022 die Kraft zur Hilfe. Sie alle wollen wir hier und heute beispielhaft als besonders engagierte Krebshilfe-Gönner:innen feiern und auszeichnen.**

Unsere 193 engagierten steirischen Krebshilfe-Partnerschulen), die uns im Schuljahr 2021/22 unglaubliche EUR 374.276,- zur Verfügung gestellt haben (www.krebshilfe.at/partnerschulen) • Manfred Lang • AVI • Kinder-Guide • Bezirksrat Geidorf • HR Personalmarketing • 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 • GRAWE – Grazer Wechselseitige Versicherung • Raiffeisenbank Graz St. Peter • FCC Austria Abfall Service • SANLAS Holding • Österreichische Apothekerkammer - Landesgeschäftsstelle Steiermark • BDO Steiermark • Notariatskammer für Steiermark • Medaia • Holding Graz Freizeit • Christoph Kulmer • Lafarge Perlmooser • NHD Immobilien • Schelhammer Capital • LeitnerLeitner Wirtschaftsprüfer • CT/MR-Zentrum Graz Geidorf • Siegfried Nerath/Wirtschaftsfrühstück • Gery Richter • Hans Wünscher • Rudi Hinterleitner • Ing. Siegfried Ebner • Ing. Bernhard Lambauer • Renate Götschl • P&I Techn. Büro für Automatisierungstechnik • ESIT – Erste Steirische IT-Genossenschaft • Inner Wheel Club Graz Uhrturm • Ladies Circle • Soroptimist Club Bruck/Mur • Soroptimist Club Steir. Ennstal - Gröbming • Stadtkulturkino Bruck • Kino Gröbming • KIZ Royal • Landespolizeisportverein Stmk./Sektion Golf • Fazit • Margerl-Grätzelinitiative • Sonja Poglitsch • NETCONOMY • Frauenbewegung Raaba-Grambach • SPÖ Hart bei Graz • DI Stefan Stolitzka • Martin Fritz • ÖVP Landesparteileitung Stmk • Claudia Boersma • Alois Gründl • MUS-MAX Landtechnik Urch • David Rinnerhofer • Lukas Faustmann • Ing. Jakob Strassegger • Dr. Nina Ternobetz • Raiffeisen-Holding Niederösterreich-Wien • Franz Mayr-Melnhof-Saurau • Edwin Baumann • Vilango • SPÖ Stubenberg • Mag. Claus Albertani • Grand Spa Wellnesshotel • Ing. Edith Steiner • Konsul Prof. DI Dr. h.c. Helmut List • Johannes u. Barbara Wagner • Tennisclub Feldbach • Stefan Jud • DI Reinhard Georg Steiner • AURUM-JPS Vermögensverwaltung- u. Beteiligung • AMEDA Labordiagnostik • Österr. Wirtschaftsbund/Stmk • Österr. Volksparte/Weiz • Manuela Schenk • EOS Invest • Diözese Graz-Seckau - Bischöfliches Ordinariat • Konsul Mag. Rudolf Roth • SK Management • Grasser KG • Dr. Max Schautz • Weitere starke Krebshilfe-Partner: S 43.

Auch 2022 hat sich wieder viel bei der Krebshilfe Steiermark getan - trotz COVID 19.

Ein Bilderbogen aus Charity, Events & tollen Aktionen.

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 Oldtimer-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. Und auch der SK Puntigamer Sturm Graz nutzte bereits seine große Breitenwirkung, um mit einem Match im Zeichen von Loose Tie bei seinen Fans zur Bewusstseinsbildung beizutragen - 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

Steiermärkische SPARKASSE

Verantwortung.
Von Anfang an.

Seit rund 200 Jahren ist **Verantwortung für die Gesellschaft** gelebte Praxis unseres Hauses. Wir leben unseren Gründungsgedanken, eine Bank für alle Menschen zu sein – **heute und auch in der Zukunft.**

steiermaerkische.at/verantwortung

12 einfache Tipps, um Ihr Krebsrisiko zu halbieren.

Krebsvorsorge rettet Leben: Eines Tages vielleicht auch Ihres.

▸ **Während die Zahl der Raucher:innen sinkt, wird die Fettleibigkeit zunehmend besorgniserregend. Neue Empfehlungen gibt es für die Vorsorge-Koloskopie: Die Erstuntersuchung wird nun bereits ab 45 emfohlen. Und per 1. 2. 2023 wurde die Erweiterung des kostenlosen HPV-Impfprogramms für Mädchen und Burschen bis zum vollendeten 21. Lebensjahr ermöglicht.**

Im „Europäischen Kodex gegen Krebs“ sind folgende 12 Empfehlungen enthalten, mit denen zumindest 50% der krebsbedingten Todesfälle in Europa verhindert werden könnten:

1.) **Rauchen Sie nicht.** Im Tabakrauch sind über 4.000 Chemikalien enthalten, wovon sich ca. 50 als krebsfördernd erwiesen haben. Weitere Stoffe werden als toxisch eingestuft und sind so gefährlich, dass sogar Reinigungsmittel mit diesem Inhalt verboten wurden.

2.) Sorgen Sie für ein **rauchfreies Zuhause** und unterstützen Sie rauchfreie Arbeitsplätze.

3.) Legen Sie Wert auf ein **gesundes Körpergewicht.**

4.) Betreiben Sie **ausreichend Bewegung.** Wichtig dabei ist die Regelmäßigkeit.

5.) **Ernähren Sie sich gesund.** Ernährung ist einer der wichtigsten Faktoren für die Vermeidung von Krankheit ganz allgemein.

6.) Pflegen Sie einen **verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol.**

7.) Beachten Sie den **vernünftigen Umgang mit der Sonne** und verwenden Sie an ungeschützten Hautstellen Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor.

8.) Schützen Sie sich **auch am Arbeitsplatz vor krebserregenden Substanzen.**

9.) Kontrollieren Sie Ihr Zuhause auf eine **erhöhte Strahlenbelastung** durch natürlich vorkommendes Radongas.

10.) **Stillen** senkt das Krebsrisiko bei Müttern. **Hormonersatztherapien** erhöhen das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen.

11.) **Nutzen Sie Impfprogramme.** Denken Sie an das kostenlose Kinderimpfprogramm (z.B. Hepatitis B) und die kostenlose HPV-Impfung für alle bis 21 Jahre.

12.) Nehmen Sie an bestehenden **Krebsfrüherkennungs- und Screeningprogrammen** teil. Wir beraten Sie gerne individuell.

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

Vorsorgeempfehlung allgemein.

- **HPV-Impfung:** ab dem 9. LJ.
- **Darmkrebs-Okkulttest:** ab 40 (1 x jährlich)
- **Darmspiegelung:** ab 45 (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).

Unsere Krebshilfe-Partnerschulen sorgten 2022 für den Allzeit-Rekord der Aktion.

Die „Blume der Hoffnung“ blüht schön, wie nie zuvor.

▸ **Das Schuljahr 2021/22 war nicht nur durch die bekannten Belastungen der COVID-Pandemie geprägt. Pünktlich mit dem Start des Sommersemesters kam das bislang Unfassbare unvermittelt in Europa an: der Ukraine-Krieg.**

Nicht lange danach war dann auch klar: die Energie wird knapp und teuer. Folglich stieg die Inflation blitzschnell in lichte Höhen - wie schon seit 50 Jahren nicht mehr. Vor diesem Schreckens-Szenario haben sich dennoch 193 steirische Schulen mutig entschlossen, Mitmenschen und deren Familien, in denen Krebs zum zentralen Lebensthema geworden ist, weiterhin nicht im Regen stehen zu lassen. Trotz der wirtschaftlich

schweren Zeiten hat die steirische Zivilgesellschaft damit ein mehr als nur deutliches Zeichen der Solidarität gesetzt. Doch das Beste kommt noch und ist fast unglaublich: Das Endergebnis der größten Partnerschul-Aktion in der Steiermark, der „Blume der Hoffung“, hat sogar einen Allzeit-Rekord erzielt: EUR 374.276,03. Das Ranking der Erfolgreichsten (in EUR): Platz Eins (Bild links): VS Graz-Mariatrost (Dir. Dipl-Päd. Mag. Wolfram Galter), 18.186,00; Platz Zwei: BG/BRG Kapfenberg (Admin. Mag. Roland Korntheuer), 15.369,32; Platz Drei: VS Graz-Waltendorf (Samml.-Leitung Mag. Martin Lienzer), 13.350,30. Die weiteren Plätze bis Platz 10: BG Rein, VS Berliner Ring, VS Gnas, BG/BRG Graz-Oeverseegasse, BG/BRG/HIB Graz-Liebenau, BAFEP Graz, VS Stainz (weitere Details auf 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 dauerhaft gesichert und laufend weiter ausgebaut.

Weiterer Durchbruch bei der HPV-Impfung: Jetzt für alle bis 21 sogar gratis!

Die erste Impfung gegen Krebs hat sich bewährt.

▸ Schon 1973 wurde das HPV-Virus als möglicher Auslöser von Gebärmutterhalskrebs entdeckt, was Harald von Hausen 2008 den Nobelpreis einbrachte. Seit 2006/2007 gibt es sogar eine Impfung dagegen. Und vor 7 Jahren kam ein Impfstoff der 2. Generation dazu, der gegen 9 verschiedene HPV-Virustypen gerichtet ist. In Österreich kann man sich nun zwischen dem 9. und 21. Lebensjahr die Impfung gratis holen.

Jede 5. Krebserkrankung wird durch eine Infektion verursacht, die vermeidbar wäre. Die HPV-Impfung ist eine der wirksamsten und wichtigsten Maßnahmen dagegen. Und sie ist nicht neu: 350 Millionen Impfdosen in 120 Ländern - die HPV-Impfung hat sich bewährt, ist hochwirksam und sicher. Und sie senkt das Erkrankungsrisiko nicht nur für Gebärmutterhalskrebs drastisch, sondern wirkt auch gegen Genitalkrebs, Analkrebs und Kehlkopfkrebs - bei beiden Geschlechtern. Was auch der Grund ist, warum sowohl Mädchen/Frauen als auch Burschen/Männer ab dem 9. Lebensjahr dagegen geimpft werden sollten. Seit 1. Februar 2023 wird die Imfpung im Rahmen des kostenfreien Impfprogrammes des Bundes, der Bundesländer und der Sozialversicherungsträger bis zum vollendeten 21. Lebensjahr kostenlos zur Verfügung gestellt. Das sollten Sie nutzen. Alle Infos dazu finden Sie in unserer neuen HPV-Broschüre, die sie entweder kostenfrei bei uns bestellen oder gleich jetzt digital downloaden können: krebshilfe.at/broschueren. Natürlich beraten wir Sie gerne auch individuell: 0316-474433-0.

KLINIKUM
BAD GLEICHENBERG
für Lungen- und Stoffwechselerkrankungen

„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 modernen 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 I 8344 Bad Gleichenberg

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

MEDCENTER NORD

In den besten Händen.

Seit 2005 vereint das Medcenter Nord in Graz-Gösting eine Vielzahl an medizinischen Fachrichtungen und Spezialisten unter einem Dach und garantiert seinen Patient:innen so ein breites Spektrum bester medizinischer Versorgung und Pflege.

Unsere Expert:innen für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden:

Dr. Martina MOSTEGL
Ärztin für Allgemeinmedizin

Dr. Almut TROPPER
Fachärztin für Zahn-, Mund u. Kieferheilkunde

Dr. Iris PUCHER
Fachärztin für Augenheilkunde u. Optometrie

Dr. Birgit STEINBRENNER
Fachärztin für Psychiatrie u. Neurologie

Ing. Mag. Jürgen STEINBRENNER
Systemischer Familientherapeut

Dr. Alexandra KRASNOVSKY-EHRENREICH
Ärztin für Allgemeinmedizin

Marco PRIVITERA
Praxis für Darmgesundheitsförderung

BALSAMFUERDIESEELE Beate TRAMPUSCH
Reiki, Bachblütenberatung, Klangmassage, Aromaberatung

Niko MAURER
biXpack Studio – Effizientes Training

HILFSWERK Steiermark

Medcenter Nord, Fischeraustraße 13, 8051 Graz-Gösting
Die Öffnungszeiten und Telefonnummern finden Sie auf unserer Homepage: www.medcenter-nord.at

Die Nebenwirkungen einer Chemotherapie können das Nervensystem schädigen.

Polyneuropathie & Co. erhöhen das Sturzrisiko.

▸ Die Chemotherapie-induzierte periphere Neuropathie (CIPN) tritt in Zusammenhang mit einer medikamentösen Tumortherapie auf und ist durch eine vielfältige Symptomatik gekennzeichnet. Abhängig davon, welcher Teil des Nervensystems geschädigt ist, werden die Beschwerden wahrnehmbar. Polyneuropathie (poly= viel, neuron= Nerv) bedeutet also eine Schädigung vieler peripherer Nerven.

Betroffen sind somit Nerven, die vom Rückenmark zu Haut, Muskeln und Organen des Körpers führen. Die Beeinträchtigungen können im Bereich des sensiblen, motorischen oder autonomen Nervensystems liegen. Liegt eine Störung im sensiblen Nervensystem vor, sind folgende Symptome wahrnehmbar: Gefühlsstörungen, Beeinträchtigung des Vibrationsempfindens, Beeinträchtigung des Lagesinns, Koordinationsstörungen, Neuropathische Schmerzen und/oder ein gestörtes Schmerz- oder Temperaturempfinden. Zu Paresen, Muskelkrämpfen oder abgeschwächten Reflexen kommt es bei Störungen

im motorischen Nervensystem. Veränderungen im autonomen Nervensystem wiederum sind gekennzeichnet durch eine orthostatische Hypotension, kardiovaskuläre oder urogenitale Störungen sowie Veränderungen der Magen-Darm- Motilität.

In den Finger- & Zehenspitzen.

Typisch ist ein Beginn der Beschwerden in den Finger- und Zehenspitzen beider Hände beziehungsweise Füße. Das Verteilungsbild ist handschuh- und sockenförmig. Meist ist die untere Extremität früher und stärker betroffen als die obere. Kommen weitere sensorische und motorische Einschränkungen dazu, ist das Ergebnis ein erhöhtes Sturzrisiko. Dazu gehören beispielsweise allgemeine körperliche Schwäche, Gangstörungen, Schwindel, bestimmte Medikamente, Sehbehinderungen, Mangelernährung, Fatigue, Schmerzen und diverse weitere Faktoren.

Was man selbst aktiv zur Sturzvermeidung tun kann.

Um Stürze und damit einhergehende Verletzungen zu vermeiden, empfiehlt es sich, sowohl umgebungsbezogene als auch personenbezogene Maßnahmen zu beachten. Umgebungsbezogene Maßnahmen können sein:
Anbringen von Haltegriffen, nicht rutschfeste Bodenbeläge bzw. Stolperfallen entfernen (Kabel, Geräte, Teppiche), Einstellung der passenden Betthöhe, Anschaffung und Bereitstellung von Mobilisationshilfsmitteln (Rollmobil, Rollator, Gehstock, Toilettenstühle, etc.), sicheres Schuhwerk mit flachen Sohlen, Tragen des Sehbehelfs/Hörbehelfs, zu große und zu lange Kleidung meiden, für gute Lichtverhältnisse in der Wohnung sorgen, Badehilfen (zum Beispiel ein transportabler Badewannenlift oder Badewannensitz), adäquate Inkontinenzprodukte, Orthopädische Hilfsmittel (z.B. Einlagen oder spezielle Schuhe), Sitzhilfen (Sitzkissen) und eine Rufhilfe (Notfalluhr).
Ergänzend dazu sind personenbezogene Maßnahmen: Balancetraining, auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten, Bewegungsabläufe möglichst immer gleich durchführen, Beobachtung hinsichtlich Medikamentenwirkungen, auf Anzeichen einer Mangelernährung achten. Generell kann bei CIPN ein regelmäßiges Funktionstraining (Bewegungstraining, Vibrationstraining, Elektrotherapie oder Ergotherapie) empfohlen werden.

▪ *DGKP Christine Wildling, MSc*
Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, Pflegepädagogin und Pflegeberaterin 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 3.500 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

***meinekrebshilfe.net* - die ideale online-Ergänzung für Sie.**

MEINE KREBSHILFE

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
Online-Terminvereinbarung: krebshilfe.at/mein-termin

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

Beratung in allen anderen steirischen Bezirken
Betriebszeiten und Ort nach individueller Terminvereinbarung
Tel. 0316 - 47 44 33-0
beratung@krebshilfe.at

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

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

Danke für die wertvolle Unterstützung im Jahr 2022!

Einige starke Partner der Krebshilfe Steiermark.

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

Magna Steyr Fahrzeugtechnik | Klinikum Bad Gleichenberg | Merkur Versicherung | Raiffeisenbank Graz-St. Peter
pro medico | Verlagshaus der Ärzte | Röntgen Graz Süd-West | Louis Widmer | Donau Versicherung
Barmherzige Brüder Graz | Institut Allergosan | Notariatskammer für Steiermark | P&I Automatisierungstechnik
medaia | Agentur Schäfer | WKO Steiermark | Apothekerkammer Steiermark | Grazer Wechselseitige Versicherung
FCC Austria Abfall Service | Steiermärkische Bank und Sparkasse | Raiffeisen-Landesbank Steiermark
Humanomed Zentrum Althofen | Merck Sharp & Dohme | Medcenter Nord | HOLDING 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 | 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
Mit der Spendeneinzahlung gibt der/die Spender:in das Einverständnis für die Aufnahme in die Spendendatei der Österr. Krebshilfe Steiermark.
Bildnachweise: Krebshilfe Stmk (4/1, 12/1, 15/2, 19/1, 22/1, 24/1, 29/9, 31/1, 32/15, 34/1, 37/1) | Adobe Stock (1/1, 7/2, 8/2, 10/1, 16/3, 26/1, 30/1, 36/3, 38/1, 41/1) | Marija Kanizaj (12/1) | Stadt Graz/Fischer (12/1) | Maxum (20/1) | Agentur Schäfer (23/1) | Moments (29/1, 31/1) | promedico (29/1) | A. Knoll-Nechutny (29/1) | Frauenbew. Raaba-Grambach (29/1) | ShoppingCity Seiersberg (29/1) | e-Lugitsch (29/1) | Kral/Stage Foto (29/1) | Legero (29/1) | Land Steiermark/Fischer (31/1) | Kleine Zeitung (31/1) | Krone/Christian Jausovec (31/1) | HOLDING Graz (31/1) | Gemeinde Ilztal (31/1) | SPAR/Werner Krug (31/1) | Magna/Peter Reiter (31/1, 32/1) | Martin Schönbauer (32/1) | Fritz Jeitler (32/1) | NOTION (34/1) | Priv. (03/1)

WIR MACHEN GEMEINSAM SAUBERE SACHE

holding-graz.at/schauaufgraz

GRAZ HOLDING

Einen überfüllten Mistkübel oder ein beschädigtes Verkehrszeichen entdeckt? Mit der App **„Schau auf Graz“** können Sie Ihr Anliegen ganz einfach an die zuständigen Stellen melden. Helfen Sie mit, Graz sauber zu halten.

Jetzt gratis App downloaden!

achtzigzehn | Foto: Lupi Spuma | bezahlte Anzeige